

## A TRADIÇÃO DO YOGA

### **Corpos do Yoga, mentes do Yoga: como as anatomias indianas fundamentam a aplicação do yoga terapêutico.**

Chase Bossart, Ma

Healing Yoga Foundation, San Francisco, Ca

#### Resumo

Este artigo discute a forma como o Yoga foi trazido para o Ocidente, no contexto do Yoga como modalidade terapêutica. É importante distinguir entre adaptar um sistema de conhecimento, o Yoga, para contextos específicos, e alterá-lo para que caiba em outro sistema de conhecimento bem diferente, como a medicina convencional ocidental. Para ilustrar essa diferença, o artigo demonstra como três anatomias ancestrais indianas (o modelo *pancamaya*, o modelo *prana vayus* e o modelo da anatomia sutil) são os fundamentos para a aplicação prática do Yoga como terapia. A prática do Yoga como modalidade terapêutica está baseada em teorias e princípios e não somente em métodos e técnicas.

#### **Violinos não são violinos**

O violino é um instrumento popular no sul da Índia tanto quanto é nos Estados Unidos. Entretanto, a maneira como é tocado na tradição da música Carnática do sul da Índia é tão diferente da maneira tocada nas tradições musicais sinfônicas ocidentais que praticamente não é possível reconhecê-lo como sendo o mesmo instrumento. Ainda que a estrutura física e as cordas dos violinos sejam iguais nos dois lugares, a sistematização dos sons e a forma de combiná-los ao serem tocados são tão diferentes que o violino não é o mesmo violino. As teorias e os princípios subjacentes à música sinfônica ocidental e à música carnática indiana são tão diferentes que, mesmo usando técnicas similares em um instrumento em comum, o resultado musical é muito diferente. A perspectiva de quem está tocando o violino muda completamente conforme a maneira como ele é tocado. Então, o que importa é que um violino não é apenas um violino – o que o violino é depende de quem o está tocando e de como é tocado.

Ainda que objetos externos (nesse caso um violino) pareçam ter realidades fixas, na verdade o que eles são de fato é amplamente decidido pelo que nós (como percebemos dos objetos) projetamos neles; o que, por sua vez, é amplamente um resultado do nosso próprio treino e experiência. O mesmo serve ao se considerar a maneira como o Yoga foi trazido da Índia para nossos países e para a aplicação prática do Yoga como terapia. A ideia dos praticantes sobre o que é Yoga e especialmente sobre o que é o organismo humano, a mente, as emoções, etc., tem uma influencia profunda em como o Yoga terapêutico é praticado.

O ser humano também é como o violino. Culturas diferentes têm diferentes práticas terapêuticas, baseadas em diferentes entendimentos sobre o organismo humano e como ele opera. Consequentemente, apresentam diferentes maneiras de responder à mesma doença. O que deveria ser feito, quando e como é diferente em diferentes sistemas terapêuticos. A medicina convencional do Ocidente, o Yoga e o Ayurveda, a medicina chinesa e a homeopatia tratam os mesmos sintomas de maneiras dramaticamente diferentes.

### **Yoga no ocidente**

Uma vez que a aplicação do Yoga terapêutico vem se tornando cada vez mais proeminente no Ocidente, devemos ter consciência de como isso está acontecendo. A aplicação terapêutica do Yoga permanece fiel às suas origens quando adaptada aos contextos culturais do Ocidente? Ou, o que parece mais comum, está sendo modificada em seus fundamentos e recriada devido à familiaridade dos seus praticantes ocidentais com teorias e princípios da medicina do Ocidente? O Yoga como terapia está sendo assimilado pela medicina, pela psicologia ou pela terapia física ocidentais? Ou ainda está mantendo os elementos essenciais que compõem sua perspectiva terapêutica única?

Em termos musicais, nós poderíamos perguntar: estamos tocando música Carnática nos Estados Unidos ou estamos apenas introduzindo algumas poucas notas da música Carnática em nossas sinfonias ocidentais? Estamos alegando tocar música Carnática quando na verdade tocamos música sinfônica ocidental de uma maneira que imaginamos ser carnática? Em outras palavras, estamos realmente praticando Yoga terapêutico? Ou estamos apenas introduzindo ferramentas ditas “yóguicas” nos convencionais modelos ocidentais de terapia e chamando isso de “Yogaterapia”?

### **Teoria e princípios: origens indianas do Yoga**

Para responder à questão “Estamos adaptando o Yoga terapêutico para o contexto ocidental ou estamos fundamentalmente transformando-o em uma episteme ocidental?”, nós precisamos olhar o mais próximo possível para a aplicação terapêutica do Yoga no seu contexto original. O Yoga vem se desenvolvendo na Índia no mínimo ao longo dos últimos dois mil anos. Sabemos, então, que: (1) As origens do Yoga terapêutico são indianas; (2) as bases epistemológicas do Yoga terapêutico são indianas; (3) o Yoga terapêutico surgiu a partir das, e em acordo com as compreensões indianas do corpo, da mente e do ser humano como um todo; sendo assim, (4) o Yoga como terapia está relacionado a essas anatomias indianas e é certamente produto delas.

Para entender o que é Yoga como terapia e como funciona, precisamos saber como o Yoga vê o ser humano (corpo e mente) e a razão pela qual sustenta suas perspectivas. As respostas para essas questões podem ser encontradas, ao menos em parte, examinando modelos anatômicos indianos tradicionais que têm sido influentes na Índia em épocas diferentes ao longo dos últimos dois mil anos de desenvolvimento do Yoga.

Três anatomias indianas têm sido particularmente influentes na formação do Yoga terapêutico, tanto a nível filosófico quanto no seu uso como sistema prático de saúde na Índia: (1) o modelo *pañcamaya*, (2) o modelo *prana vayus*, e (3) o modelo da anatomia sutil. Juntos, eles descrevem uma singular, riquíssima e detalhada geografia do ser humano, que tem importantes ramificações para a prática do Yoga terapêutico. Examinando brevemente essas três anatomias, veremos que alguns de seus princípios fundamentais subjazem à aplicação do Yoga terapêutico. Vale a pena mencionar que o Ayurveda é também uma importante e rica fonte das anatomias indianas que têm influenciado profundamente a aplicação do Yoga como terapia. Entretanto, a discussão sobre o Ayurveda está além do propósito deste artigo.

### **O modelo de tratamento holístico do Yoga: O modelo *Pañcamaya* da *Taittiriya Upanisad***

Uma das mais importantes bases do modelo verdadeiramente holístico de abordagem do Yoga ao ser humano é apresentada na *Taittiriya Upanisad*<sup>a</sup>, em particular na seção *Brahmanandavalli*. Tal modelo é chamado de *pañcamaya*. *Pañca* significa “cinco” e *maya* significa algo que “permeia”. O termo *pañcamaya*, portanto, indica que o ser humano é composto de cinco dimensões fundamentais (corpo físico, respiração/ *prana*, intelecto, personalidade e emoções), que são completamente interconectadas e inter-relacionadas. De fato, como diz a palavra, elas permeiam umas às outras. Em termos práticos, cada um de nós tem um corpo. O corpo respira e, se o corpo parar de respirar, ele se torna um corpo bem diferente! Então, corpo e respiração estão inseparavelmente relacionados. Do mesmo modo, cada um de nós tem um intelecto que foi educado de maneiras específicas: um dentista, um carpinteiro e um filósofo receberam treinamentos bem diferentes. Além disso, cada um de nós tem uma maneira de perceber e de se comunicar – cada um de nós tem a própria personalidade. Por último, e mais poderosamente, nós temos emoções. Nenhuma destas cinco dimensões sozinha pode descrever completamente quem nós somos como pessoas, mas, juntas, elas apresentam uma imagem completa do indivíduo. Através da experiência, os indianos antigos observaram que cada uma dessas cinco dimensões é completamente e inseparavelmente interligada com todas as outras. Quando uma muda, todas as outras também mudam. Por exemplo, quando alguém fica com raiva (uma mudança emocional), o modo como essa pessoa respira também muda. A respiração pode se tornar mais rápida e superficial, ou talvez passe a ser retida por longos períodos. O corpo também muda: as batidas cardíacas aumentam, a pressão sanguínea aumenta e o rosto se torna vermelho. A personalidade muda também, já que a comunicação da pessoa se torna mais agressiva e a percepção da situação se torna mais negativa. Quando nos referimos ao Yoga como sendo “holístico”, o que se quer dizer é que nele existe a compreensão de como essas dimensões estão relacionadas.

A palavra que a *Taittiriya Upanisad* usa, “*maya*”, é uma palavra especial. Ela indica que cada dimensão do ser humano (corpo, respiração/ *prana*, intelecto, personalidade e emoções) está cem por cento presente no sistema como um todo. Não significa que cada dimensão

---

<sup>a</sup> TKV Desikachar e Kausthub Desikachar, informação e traduções oralmente transmitidas em workshops e aulas particulares entre 2003 e 2007.

representa uma camada separada, distinta dos outros aspectos, mas que todas as cinco dimensões estão completamente presentes em todo lugar do nosso sistema ao mesmo tempo. Esse inter-relacionamento entre as diferentes dimensões do ser humano pode ser aproximadamente representado pelo desenho do Sr.TKV Desikachar (mostrado na ilustração 1).

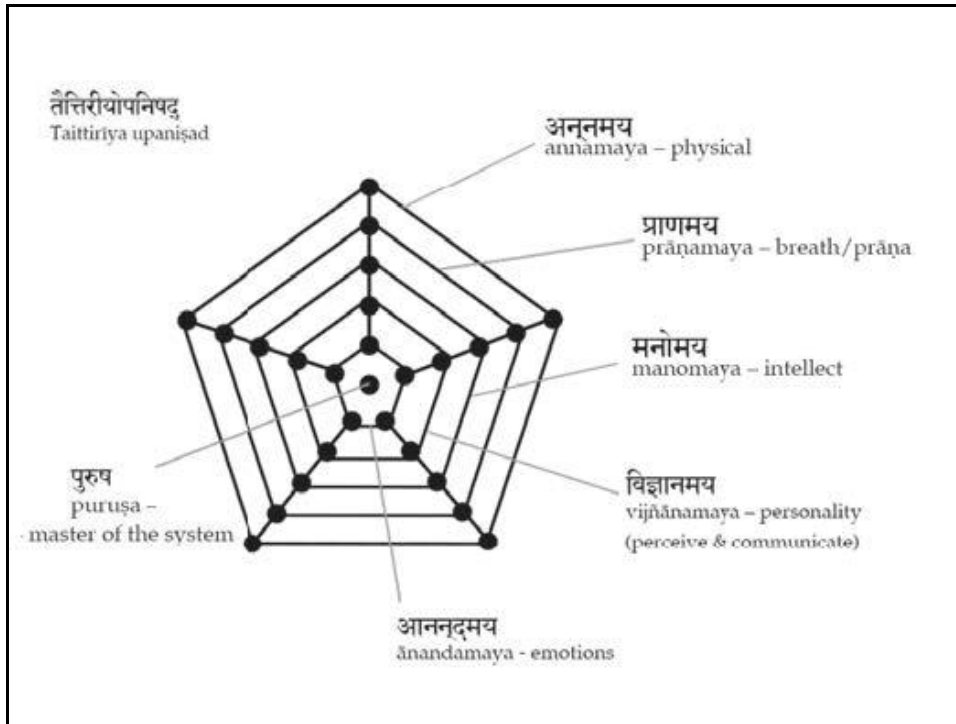


Ilustração 1. O modelo *pañcamaya*.

Cada *maya* tem cinco componentes, aqui representados pelos pontos separados. A inter-relação entre as dimensões está expressa pela conexão de cada ponto a todos os outros pontos. A interconectividade descrita pelo modelo *pañcamaya* é a base positiva do Yoga como sistema holístico de terapia e saúde. É também a sustentação teórica para quase todas as práticas de Yoga. Por exemplo, mudando a extensão da respiração de uma pessoa (através de *āsana* e /ou *prāṇāyāma*), podemos influenciar enormemente o estado mental e emocional dessa pessoa. O mesmo vale para o trabalho a nível mental. Ao pedir ao praticante para focar um objeto em particular, podemos perceber que a respiração também muda, e ao longo do tempo também muda o corpo e a personalidade. Esse processo leva tempo, mas é o mecanismo chave que está na base da eficácia do Yoga terapêutico.

É importante notar que esta abordagem holística é fundamentalmente diferente da ênfase dada à especialização nas abordagens ocidentais. Os modelos médicos e psicológicos ocidentais convencionais de terapia frequentemente especificam campos de especialização, os quais se concentram em uma única dimensão do corpo ou da mente em grande profundidade, com menos consideração às outras dimensões.

Uma vez que vemos a importância do entendimento holístico do Yoga a respeito do ser humano, também vale a pena fazer um esclarecimento a respeito da terminologia deste modelo *pañcamaya*. Infelizmente, nos Estados Unidos (*N.T.: e também no Brasil*), o modelo *pañcamaya* é muitas vezes referido como o modelo dos *koshas* (termo mais frequentemente traduzido para o português como “bainhas”) e é graficamente representado, erroneamente, como uma série de áreas cada vez maiores circundando o corpo, tal como retratado neste diagrama.

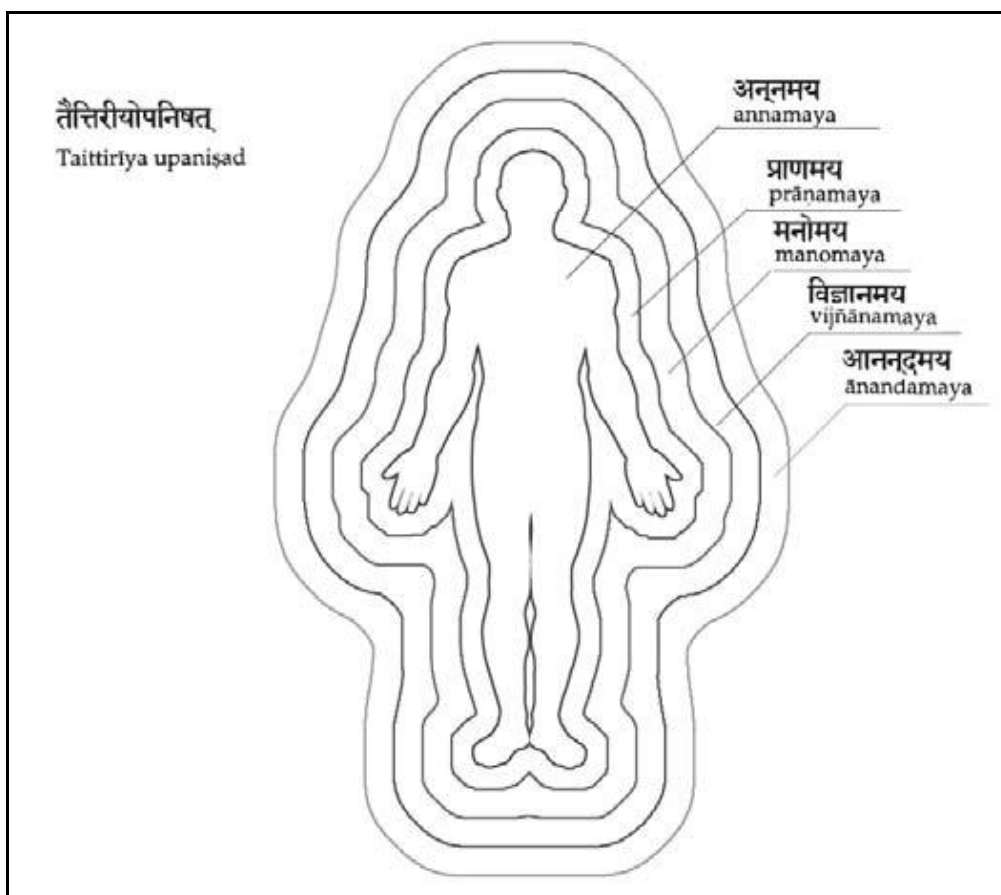


Ilustração 2. Representação errônea comum do modelo *pañcamaya*.

Essa representação (mostrada na ilustração 2) do modelo *pañcamaya* é potencialmente enganadora. O primeiro problema é a palavra *kosha*, a qual não aparece na *Taittiriya Upaniṣad*<sup>b</sup> em momento algum, e que literalmente significa “bolsa”. A conotação de *kosha* como “bainha” ou “bolsa” é bem diferente da conotação de *maya* como “permeiar”. A primeira parece indicar separação, enquanto a última indica inseparabilidade. Por exemplo, em Sânscrito, os órgãos internos são chamados de *koshas*, o que é correto quando aplicado aos órgãos internos, pois o fígado, os intestinos, a bexiga, pulmões, etc., são todos elementos

<sup>b</sup> A *Taittiriya Upaniṣad*, que faz parte do *Yajur Veda* e, portanto é um texto comum a todas as seis escolas filosóficas ortodoxas da Índia, incluindo o Yoga e o Vedanta, tem sido comentada por muitos mestres de diferentes escolas através dos séculos.

concretos distintos, separados uns dos outros. Essencialmente, eles são bolsas que contêm tecidos especializados, que executam uma função específica àquela bolsa. Entretanto, quando *kosha* é usado para descrever os aspectos de inter-relação presentes no modelo *pañcamaya*, isso pode facilmente dar a impressão de que cada uma das cinco dimensões é uma “camada” ou “nível” ou “bainha” diferente e, de alguma maneira, separada das outras dimensões.

Como vimos anteriormente, separação é uma ideia inconsistente com o significado do texto e, de fato, é quase o oposto do que o texto pretende. A *Taittiriya Upanisad* especificamente diz que as dimensões do *prānamaya* (respiração / *prāna*), *manomaya* (intelecto), *vijñānamaya* (personalidade), e *ānandamaya* (emoção) estão no mesmo lugar que *annamaya* (corpo físico). Uma interpretação gráfica que representa as diferentes bainhas como separadas umas das outras e existindo fora do corpo em anéis cada vez maiores é indesejável. Essa representação errônea do modelo *pañcamaya* não é útil na aplicação do Yoga terapêutico porque não explica como as cinco *mayas* se relacionam umas com as outras. Se não tivermos clareza sobre como elas se relacionam, como poderemos utilizar suas interconexões para trazer cura?

É também por isso que não devemos pensar em qualquer ferramenta particular do Yoga como trabalhando em apenas uma dimensão (*maya*). Pegue *āsana*, por exemplo. *Āsana* não é meramente uma atividade do corpo físico, mas também da respiração e da mente.<sup>1</sup> No *āsana* nós estamos ativamente movendo o corpo de maneiras específicas, mas ao fazê-lo nós devemos levar em conta o fato de que o corpo já está quase que constantemente em movimento (uma vez que está respirando). Mesmo se ficarmos em uma única postura por um longo período de tempo, não é possível ficar absolutamente imóvel nela. No mínimo, nós devemos respirar, e com cada respiração o peito e a cavidade abdominal se expandem e se contraem.

A mesma expansão e contração do peito e da cavidade abdominal ocorrem quando nos movemos no *āsana*: uma flexão pra frente contrai o peito e abdômen, e uma extensão para trás os expande. Então, mover o corpo em *āsana* é na verdade uma extensão dos movimentos que já ocorrem na, e são criados pela, respiração. Quando colocamos os dois juntos e nos movemos com base na nossa respiração, nós descobrimos que diferentes *āsanas* facilitam diferentes tipos de respiração. Mais especificamente, algumas posturas enfatizam e ajudam a inalação e algumas posturas enfatizam e ajudam a exalação. Na verdade, *āsana* é especificamente projetado para funcionar desta forma. Ao fazer isso, ele envolve e, portanto, afeta a dimensão do *prānamaya* ao mesmo tempo em que está trabalhando na dimensão do corpo físico (*annamaya*).

Além de trabalhar nas dimensões *annamaya* e *prānamaya*, o *āsana* também trabalha em *manomaya* (dimensão mental). *Āsana* requer atenção e foco mental. Se não estamos prestando atenção, não podemos coordenar os movimentos e nem respirar muito bem. Na verdade, se não prestamos atenção, nossa respiração muda e acabamos com um resultado diferente. Em outras palavras, mesmo algo aparentemente tão diretamente físico como o *āsana* não foi concebido pelos antigos mestres de Yoga para trabalhar apenas na dimensão física.

O ponto aqui é que o entendimento do Yoga sobre o ser humano é holístico de formas específicas. Não é algo acidental ou misterioso, mas sim, concreto e definido. Como e por que

as diferentes dimensões do ser humano se inter-relacionam umas com as outras são questões tratadas em textos como a *Taittiriya Upanisad* e podem ser usadas na aplicação do Yoga como terapia. Além disso, as várias ferramentas e técnicas do Yoga estão baseadas nestes princípios e adquirem sua eficácia a partir deles.<sup>2</sup>

### Prâna Vâyus

A segunda anatomia que vale a pena examinar é o modelo dos *prâna vâyus*. Esse modelo diz respeito à dimensão *prânamaya* (respiração/*prâna*), do modelo *pañcamaya*, que descreve o funcionamento do *prâna* e da respiração. No entanto, ele é diferente do modelo *pañcamaya* tanto na estrutura quanto na origem. O modelo *prâna vâyus* não é descrito na *Taittiriya Upanisad*, mas em muitos outros textos, incluindo o *Yogayâjñavalkya Samhitâ*.<sup>3</sup>

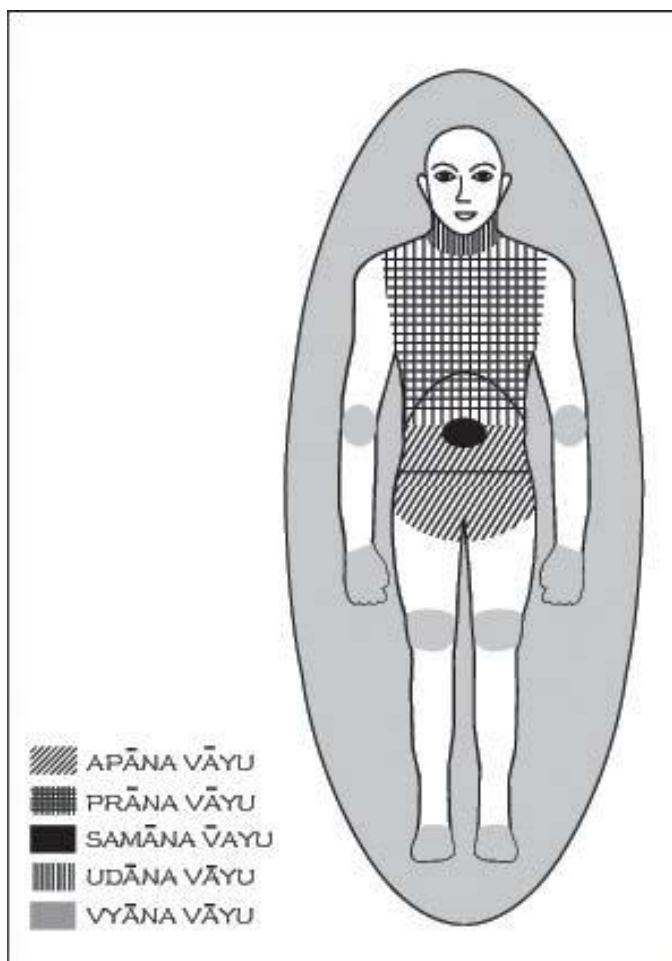


Ilustração 3. O modelo *prâna vâyus*.

Uma forma de entender *prâna* é “aquilo que sustenta a fisiologia do corpo”. Nesta sua capacidade, o *prâna* às vezes tem seu papel comparado ao papel da eletricidade em máquinas eletrônicas. Sem a eletricidade, nada na máquina funciona, mas quando a eletricidade está

presente (assumindo que a máquina esteja em condições de funcionamento), ela permite que a máquina execute todos os tipos de diferentes funções.

No modelo *prâna vâyus*, o *prâna* em diferentes áreas do corpo é conhecido por diferentes nomes, porque o *prâna* em diferentes partes do corpo dá suporte a diferentes funções.<sup>4</sup>

Por exemplo, como mostrado na ilustração 3, *prâna* na área do peito é chamado *prâna vâyu*. Esta área é considerada a sede da mente e das emoções. *Prâna* no abdome é chamado *apâna vâyu* e é responsável pela reprodução, bem como pela eliminação de resíduos corporais. O *prâna* localizado na área ao redor do umbigo é chamado *samâna vâyu* e regula a digestão. O *prâna* na região da garganta é chamado *udâna vâyu* e é responsável pela comunicação. Por último, o *prâna* que rege a circulação e o transporte de nutrientes por todo o organismo é chamado *vyâna vâyu* e este *prâna* está localizado por todo o corpo, principalmente nas articulações. Estes são apenas os cinco mais importantes dos dez principais *prâna vâyus* que são mais comumente descritos em textos.

Esta anatomia é um fundamento extremamente importante para explicar como o Yoga trabalha em diferentes áreas do corpo e em diferentes funções do ser humano através de diferentes padrões de respiração e técnicas de Yoga. Por exemplo, os Yogis antigos notaram que diferentes áreas do sistema humano respondem fortemente a diferentes tipos de padrão respiratório. Percebeu-se que a região do *apâna* responde a razões respiratórias com ênfase na exalação, e que a área do *prâna* responde a razões respiratórias com ênfase na inalação. Eles também perceberam que *nyâsa* e *mudrâ* afetavam *vyâna vâyu* e que diferentes cantos poderiam afetar *udâna vâyu* de maneiras diferentes e previsíveis.

Quando combinamos a perspectiva dos *prâna vâyus* com as ideias do modelo *pañcamaya* sobre a inter-relação das diferentes dimensões do ser humano, podemos começar a ver como essas anatomias não só influenciam, mas verdadeiramente direcionam nossas decisões terapêuticas. Diferentes ferramentas podem ser usadas para influenciar diferentes partes do sistema humano de maneiras muito específicas. Por exemplo, podemos generalizar que, se houver um problema na região *apâna* do corpo, teremos duas ferramentas que podem ser usadas para influenciar essa área, a exalação e *âsanas* de flexão à frente.

Claro, isso não significa que todos os problemas na área do *apâna* devem ser tratados com flexões à frente e exalação. Existem muitas nuances e princípios que uma pessoa deve saber antes de aplicar o Yoga como terapia, e não é a intenção deste artigo explicar como aplicar esses princípios em profundidade. Pelo contrário, a intenção do artigo é mostrar que a aplicação do Yoga como terapia está baseada na compreensão, desenvolvida pelo Yoga, de como funciona o sistema humano. Esses modelos de anatomia fornecem diretrizes previsíveis de como o ser humano pode ser influenciado através de diferentes técnicas e métodos de Yoga. Em outras palavras, a aplicação do Yoga como terapia não é primariamente uma prática intuitiva, mas sim uma ciência prática (e uma arte) que segue precisamente orientações bem definidas.

### **Sistema da anatomia sutil**



O modelo da anatomia sutil também está relacionado com o modelo *prâna vâyus* e com o modelo *pañcamaya*. Como o modelo *prâna vâyus*, ele também descreve como funciona o *prâna* no ser humano. De acordo com o modelo da anatomia sutil, o *prâna* circula no ser humano através de uma série de tubos chamados *nâdis*. Essas *nâdis* são os corredores através dos quais o *prâna* é capaz de chegar a diferentes áreas do sistema. Apesar de existirem muitas *nâdis* em todo o sistema humano, três são geralmente consideradas as mais importantes.

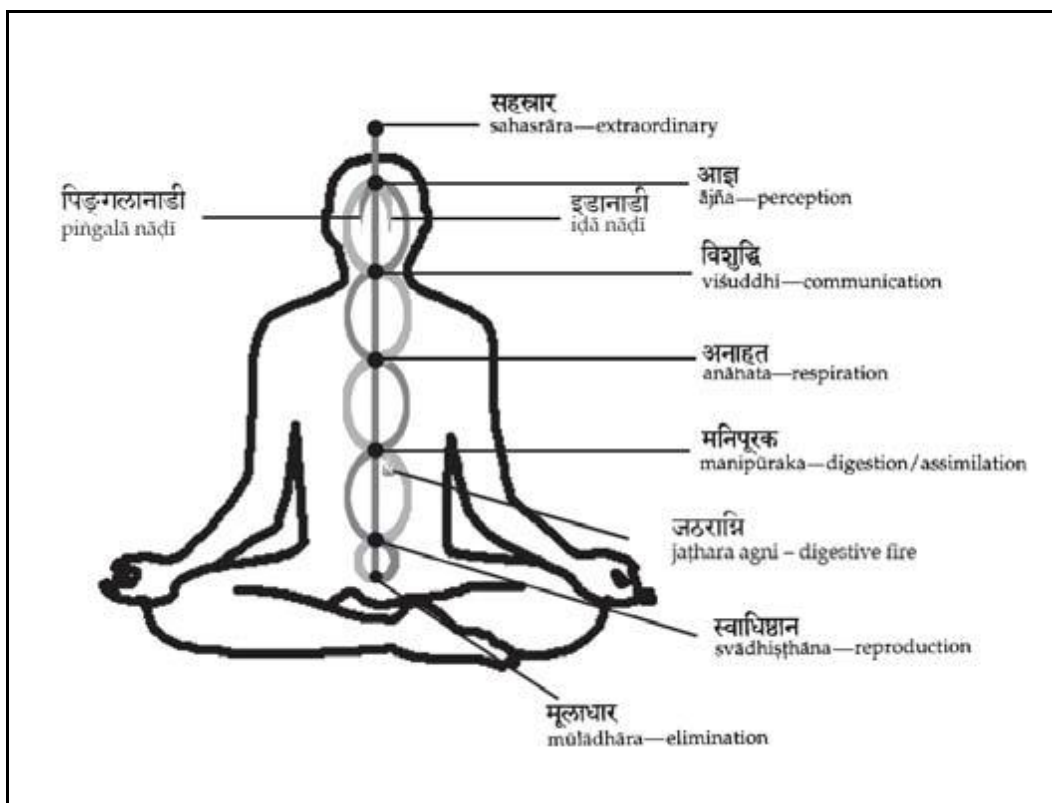


Ilustração 4. O modelo da anatomia sutil.

Como mostra o diagrama, a *nâdi susumnâ* parte de uma localização perto da base da espinha, sobe pelas costas (próximo à coluna) e vai até ligeiramente acima do topo da cabeça. A *nâdi pingalâ*, que começa na ponta da narina direita, e a *nâdi idâ*, que começa na ponta da narina esquerda, sobem pela testa, onde se cruzam (sem se encostarem) e então vão descendo ao longo das costas, perto da coluna vertebral até a base da *susumnâ*. Como elas descem pelas costas, elas se cruzam (sem intersecções) mais quatro vezes até que se juntam com a *susumnâ* em sua base.

O *prâna* na *nâdi pingalâ* é chamado de *prâna "ha"* e o *prâna* que está na *nâdi idâ* é chamado de *prâna "tha"*. Conforme este modelo anatômico<sup>c</sup>, um dos pontos de uma prática de Yoga é ajudar a mover o *prâna ha* e *tha* das *nâdis pingalâ* e *idâ* para dentro e para o alto da *susumnâ*. É daí, não por acaso, que a palavra "hatha" se origina. O que complica esse processo

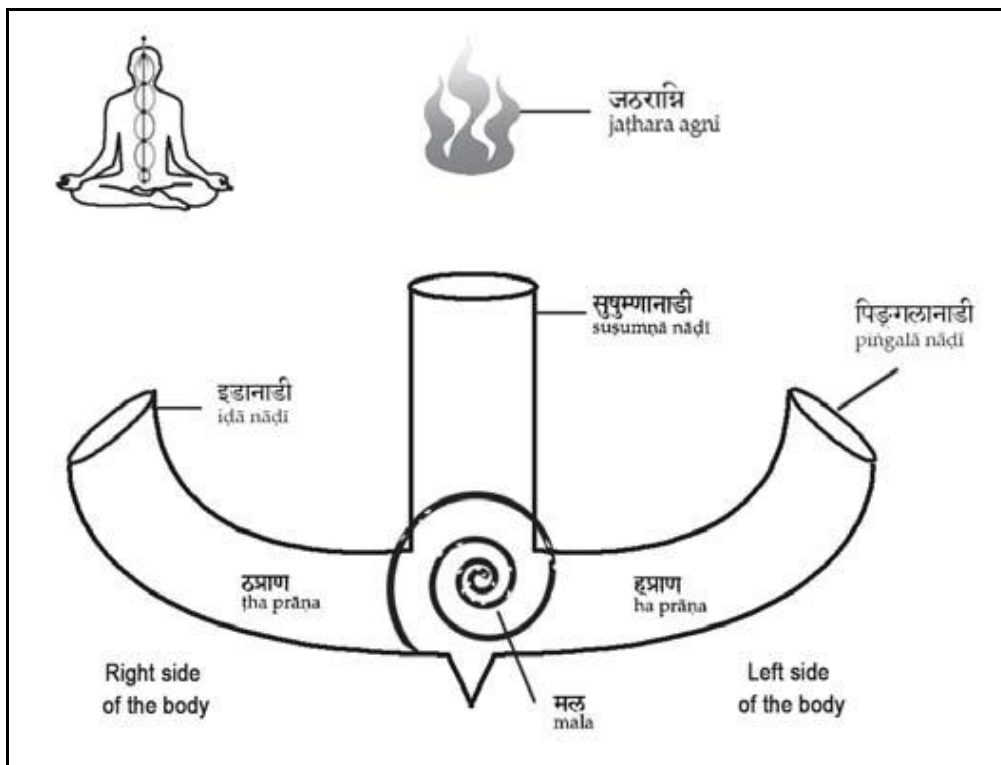
<sup>c</sup> Desikachar, T.K.V. e Desikachar, Kausthub, informação e tradução transmitidas oralmente em workshops e aulas particulares entre 2003 e 2007.

é que os antigos Yogis pensavam que na base da *susumnâ* havia um bloqueio, impedindo os *prânas ha* e *tha* de entrar na *nâdi susumnâ*.

O material que bloqueia a base da *susumnâ* tem muitos nomes diferentes. Em alguns textos,<sup>5</sup> o nome dado ao bloqueio material na base da *nâdi susumnâ* é *kundalini*, uma palavra que significa literalmente uma forma circular ou enrolada e vem da ideia de que a *kundalini* está enrolada em torno de si 3,5 vezes. Outro nome para o bloqueio material é *mala*, que literalmente quer dizer “impureza” e significa que são coisas que não são saudáveis para o nosso sistema e devem ser eliminadas. Este *mala* pode ser físico (*annamaya*), como resultado de má alimentação ou má digestão; pode ser emocional (*ânandamaya*), resultante de alguma experiência difícil; pode ser uma maneira de comunicação inútil (*vijñânâmayâ*), ou mesmo atitudes negativas (*manomaya*). Em outras palavras, a impureza pode estar em qualquer ou em todas as dimensões do nosso sistema humano.

De acordo com o modelo da anatomia sutil, a prática de Yoga é o processo pelo qual esse bloqueio é destruído e os *prânas ha* e *tha* ficam, assim, capazes de fluir para dentro e para o alto da *nâdi susumnâ*. Os Yogis antigos pensavam que o bloqueio poderia ser eliminado se fosse queimado no “fogo” digestivo do abdômen, e eles correlacionavam os diferentes aspectos da respiração com diferentes ações de limpeza das impurezas. Por exemplo, exalando, se pensava que se trazia a impureza pra cima até o fogo, para ser queimada. Isso corresponde à observação de que quando você expira totalmente o abdômen se contrai e sobe ligeiramente. Ao inalar, se pensava em empurrar a chama do fogo digestivo em direção à base da *nâdi susumnâ*, *local da impureza*, queimando-a .

Assim, a respiração é um aspecto fundamental do *âsana* porque é o mecanismo que provoca a eliminação do bloqueio que impede o *prâna* de fluir pela *nâdi susumnâ*. Na verdade, a classificação das posturas em *pascimatâna* e *purvatâna* se baseia no tipo de respiração que as posturas apoiam.



**Ilustração 5. O conceito de fogo digestivo no modelo de anatomia sutil**

Posturas *pascimatâna* dão suporte à exalação, pois a flexão à frente é muito mais fácil de ser feita ao expirar, e exalar traz as impurezas em direção ao “fogo” no abdômen. Posturas *purvatâna* apoiam a inalação, já que inalar arqueia naturalmente as costas e direciona o “fogo” do abdômen às impurezas.<sup>5</sup>

Este modelo ajuda a mostrar como a prática física de *âsana* é projetada para afetar o sistema humano em múltiplas dimensões, em particular na dimensão *prânamaya*. Assim, os Yogis antigos imaginavam a prática de yoga como tendo um foco que é fundamentalmente diferente da atenção ocidental típica dada à flexibilidade e ao alinhamento de músculos e ligamentos.

### **Ferramentas do Yoga são extensões das anatomias indianas**

Essas anatomias descrevem o funcionamento do sistema humano e, ao fazê-lo, servem como mapas, mostrando caminhos de tratamento. Elas mostram como aplicar as ferramentas do Yoga como técnicas terapêuticas. Compreendendo suas descrições de como o sistema humano funciona, nós entendemos como e por que várias técnicas e métodos do Yoga foram concebidos. Simplificando, essas anatomias indianas explicam como e porque as várias ferramentas do Yoga funcionam. Obviamente, diferentes ferramentas funcionam de diferentes maneiras e em diferentes partes do sistema humano. Vemos, assim, por que práticas diferentes de Yoga produzem diferentes efeitos, e também como podemos, conscientemente, provocar determinados efeitos em nós mesmos e nos alunos. Como resultado, nossos tratamentos através do Yoga podem levar em conta uma miríade de diferenças entre os indivíduos, sintomas, circunstâncias, causas, momentos e assim por diante.

## **Yoga-terapia é o seu próprio sistema terapêutico**

Cada uma dessas três antigas anatomias indianas descreve uma porção específica do sistema humano em algum detalhe. Fazendo isso, elas se sobrepõem e alguns detalhes de uma não correspondem exatamente a detalhes da outra anatomia. Entretanto, isso não significa que uma esteja certa e a outra errada. Ao invés disso, se entendermos o que cada uma oferece, veremos que elas são muito compatíveis umas com as outras. Quando aplicadas em conjunto, como um todo, elas apresentam uma geografia do ser humano incrivelmente rica e fértil.

Podemos perceber agora que o que é e o que não é “Yogaterapia” é determinado não pelas ferramentas do Yoga que são usadas, nem pelos efeitos que elas geram, mas pelo entendimento com o qual as ferramentas são aplicadas. Yogaterapia não é Yogaterapia em virtude de usar técnicas e métodos de Yoga, mas sim em virtude da compreensão “Yóguica” de como essas ferramentas são usadas. Essa compreensão se baseia numa visão “Yóguica” do ser humano, ideias que são muito diferentes das da medicina ocidental convencional.

Por exemplo, o uso de uma determinada posição do corpo não é, por si só, Yogaterapia (ou nem mesmo Yoga neste caso). Terapeutas físicos também colocam o corpo em posições diferentes, muitas das quais se assemelham a *âsanas*. Mas, a menos que se baseie nos princípios de Yoga mencionados, um *âsana* é apenas uma posição do corpo. Na verdade, um *âsana* separado da respiração, da atenção mental e da compreensão anatômica indiana a partir da qual ele emergiu, não é mais um *âsana*, ainda mais se ele for aplicado de acordo com o modelo convencional ocidental do ser humano. O que diferencia o Yoga terapêutico de terapia física, psicoterapia e de outras terapias ocidentais é a compreensão do que estamos tentando realizar e quais são as dimensões do sistema humano que estão envolvidas nesse processo. O que nós fazemos não é Yoga-terapia. Como o fazemos, isso sim é. A importância deste princípio não pode ser subestimada.

## **Conclusão**

Vimos que a aplicação do Yoga como terapia não é apenas o uso de técnicas específicas ou métodos, mas sim, uma perspectiva terapêutica holística em relação ao ser humano e ao processo de cura. Não são apenas algumas técnicas ou métodos que definem o Yoga terapêutico, mas sim a teoria, o método e os princípios que fundamentam a maneira como as técnicas são aplicadas.

Como praticantes de Yoga como terapia, devemos ter cuidado para entender e manter a perspectiva única, holística do Yoga. É precisamente essa qualidade que faz o Yoga especial, sendo ela crucial para a sua eficácia. Ironicamente, é também esta qualidade fundamental que se perde mais facilmente quando as técnicas e métodos do Yoga terapêutico são aplicadas de acordo com os princípios médicos e pressupostos ocidentais.

Assim, é de extrema importância manter a distinção entre ferramentas e técnicas de Yoga assimiladas pela prática médica ocidental convencional e a prática de Yoga como tratamento terapêutico. No primeiro caso, as aplicações estão apenas de acordo com a anatomia ocidental, enquanto no segundo, as aplicações estão de acordo com as anatomias sutil, *pâncamaya* e *prâna vâyus* da Índia antiga.

Precisamos nos perguntar qual anatomia está na base da nossa compreensão e prática do Yoga terapêutico? Ainda, o que pensamos que estamos tentando realizar através da prática de Yoga e *âsana*, *prânâyâma*, meditação? O ponto inicial e final imaginado por nós irá fortemente influenciar não somente o tratamento que podemos conceber, mas também a maneira como aplicamos o Yoga terapêutico.

## Referências

1. Desikachar TKV, Skelton, ML, & Carter, JR. *Religiousness in Yoga: Lectures on Theory and Practice*. Washington, D.C.: University Press of America; 1980.
2. Desikachar TKV. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester, Vt: Inner Traditions International; 1999.  
Edição brasileira: Desikachar, TKV. *O Coração do Yoga: desenvolvendo uma prática pessoal*. Tradução: Greice Costa. São Paulo, Jaboticaba, 2006.
3. Desikachar TKV, and Desikachar, K. *Yogayâjñavalkya Samhitâ: The Yoga Treatise of Yâjñavalkya*. Chennai, India: Krishnamacharya Yoga Mandiram; 2000.
4. Desikachar K, assisted by Bragdon, L and Bossart, C. *The Yoga of Healing: Exploring Yoga's Holistic Model for Health and Well-being*. *International Journal of Yoga Therapy*. 2005; Vol. 15.
5. Desikachar TKV, and Desikachar, K. *Adi Sankara-s Yoga Taravalli, an English Translation and Commentary*. Chennai, India: Krishnamacharya Yoga Mandiram; 2004.

Correspondências diretas para Chase Bossart, PO Box 29205, San Francisco, CA, 94129.  
Telefone: 415-690-5955. E-mail: Chase@HealingYoga.org