GUIA DE LEITURA · Nº 22



अथ योगानुशासनम्

Começando

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

O QUE É · RELIGIÃO? · MÉTODO · TRADIÇÃO · ACADEMIAS · MESTRE · SĀDHANA · CAMINHO

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este é o guia de entrada, para quem chega ao site pela primeira vez. Reúne os textos da categoria «Começando»: o que é o Yoga e o que a palavra significa, se o Yoga é ou não uma religião, que método praticar, o Yoga moderno e o tradicional, o Yoga nas academias, o papel do professor e do mestre, o sādhana pessoal e os testemunhos de quem começou a caminhar. Abre com duas páginas, nas palavras de Pedro Kupfer, sobre por que praticar e sobre como escolher um método. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa.

São 66 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

Por que Yoga? *Que método de Yoga devo praticar?* 3

O que é o Yoga? *Definições e significados* 5

Seria o Yoga uma religião? *Espiritualidade sem doutrina* 6

Que Yoga praticar? *Métodos, estilos e expectativas* 7

Yoga moderno e tradicional *Tradição, mercado e modismos* 8

Yoga em academias *Estúdios, academias e ginástica* 9

O professor e o mestre *Guru, tradição e āśrama* 10

O sādhana pessoal *A prática de cada dia* 11

Caminhos de transformação *Testemunhos e reflexões* 12



INTRODUÇÃO

Por que Yoga?

O Yoga é para seres humanos. É um caminho que ensina os humanos a vivermos uma vida mais tranquila e feliz. Para além dos benefícios físicos, energéticos, mentais ou emocionais que esta prática possa trazer para uma mulher ou um homem, o Yoga é uma arte que nos ensina a viver felizes.

O Yoga é uma escola de autoconhecimento, com uma tradição milenar que, como você deve saber, nasceu na Índia. Hoje em dia, a visão do Yoga, embora tão antiga, continua fazendo perfeito sentido, uma vez que, sem ser uma religião, pode responder aos anelos que as religiões preenchiam até um tempo atrás. O Yoga é diferente das religiões que, de modo geral, estão centradas em nos trazer conforto. O Yoga não conforta nem afaga. O Yoga liberta, ajuda a crescer.

Sem ser uma ciência, apresenta as coisas de uma maneira muito empírica, o que deixa bem à vontade àqueles que não gostam muito de coisas que não possam verificar por si mesmos. Sem ser uma arte, na prática, percebemos que tem algo similar à arte, pois nos ensina a arte da felicidade, que não é uma arte menor.

Em resumo, o que podemos dizer sobre a filosofia do Yoga é que ela nos ensina que nós já somos a felicidade que estamos buscando. Que não precisamos ser diferentes do que somos para sermos felizes. Que não precisamos correr atrás de nenhuma das quimeras que a sociedade nos impõe para termos uma vida tranquila.

A questão não está no que você faz, nem naquilo que você chama de Yoga, mas na sua intenção, no propósito pelo qual você faz suas ações. O fato de eu fazer posturas não significa que esteja fazendo Yoga, se não fizer a prática focado na minha libertação.

Nesse sentido, se eu pratico Yoga para aprender sobre mim mesmo ou mim mesma, se souber tirar da minha prática lições que possa aplicar na vida, e isso me ajuda no processo da minha liberdade pessoal, então, posso chamar a prática de Yoga.

Recomendaria aos interessados, então, que começassem a caminhada no Yoga pela prática do Haṭha, o Yoga do corpo, para perceber o quanto aqueles efeitos das posturas, relaxamentos e respiratórios, aparentemente sutis, vão transformando aspectos da sua vida com os quais não haveria conexão aparente. Eventualmente, a sede pelo autoconhecimento virá e será saciada em algum momento desse processo.

Que método de Yoga devo praticar?

É normal ficar confuso perante a variedade de modalidades disponíveis na atualidade, pois o Yoga é uma das disciplinas que mais crescem no mundo.

A verdade é que nem todas as formas de Yoga são boas para todo o mundo. Existem diferentes tipos de prática, que se adaptam às possibilidades e necessidades de cada um. Portanto, a modalidade de Yoga escolhida deve estar em função das expectativas e necessidades do praticante.

Antes de mais nada, é preciso ter claro o que você quer da prática. Os objetivos mudam de pessoa para pessoa. Você pode querer praticar impelido por uma destas motivações: melhorar a qualidade de vida ou gerenciar o estresse; manter a saúde e a vitalidade por uma disciplina não convencional; buscar um complemento para um treinamento físico; algum tratamento terapêutico, ou indicação médica; ou procurar um caminho para o autoconhecimento e a liberdade.

Este último ponto é o fundamental: originalmente, o Yoga tem como objetivo principal mostrar para a pessoa que ela já é livre, plena e feliz. É, portanto, uma espiritualidade libertadora, que nada tem a ver com religião, doutrinamento ou ideologias sectárias.

Porém, lembre que o Yoga não é uma atividade física, mas uma disciplina de autoconhecimento que usa o corpo como ferramenta para colocar na prática o ensinamento libertador e as atitudes que configuram um estilo de vida em harmonia com as pessoas e o mundo.

Para encerrar, é preciso frisar que não existe um Yoga superior, mais completo ou melhor que os demais. Cada método se adapta melhor para objetivos diferentes.

O melhor Yoga é aquele que funciona para você, que satisfaz suas necessidades e preenche suas expectativas. Cabe lembrar, não obstante, que o Yoga é uma espiritualidade cuja meta fundamental é a liberdade, o reconhecimento de que já somos a felicidade que buscamos. Esse ensinamento deve estar presente nas práticas, independentemente do nome que elas tiverem.



CAPÍTULO 1

O que é o Yoga?

Uma palavra de muitos sentidos, uma visão libertadora e um modo de vida.

1 **O que é o Yoga?**

O Yoga vai muito além do exercício físico: uma visão libertadora que se aplica através de um modo de vida.

- yoga.pro.br/o-que-e-o-yoga

2 **Por que Yoga?**

Por que praticar? Porque você é um ser humano, e o Yoga é uma escola de vida para seres humanos.

- yoga.pro.br/por-que-yoga

3 **Yoga: Prática ou Sabedoria?**

Prática ou sabedoria? O Yoga é sempre mais do que as palavras conseguem dizer.

- yoga.pro.br/o-que-e-yoga-pratica-ou-sabedoria-pedro-kupfer

4 **Significados e interpretações da palavra Yoga**

Yoga, um dos termos mais polissêmicos do sânscrito: as acepções da palavra e o que elas indicam.

- yoga.pro.br/significados-e-interpretacoes-da-palavra-yoga

5 **Yoga não é só técnica: Yoga é cultura**

Definir o Yoga como pura técnica é incompleto: o Yoga é cultura.

- yoga.pro.br/yoga-nao-e-so-tecnica-yoga-e-cultura

6 **O Yoga no dicionário**

Como o Ocidente vê o Yoga: o que dizem os dicionários de língua portuguesa.

- yoga.pro.br/o-yoga-no-dicionario

7 **Minha visão sobre o Yoga**

A visão do Professor Hermógenes sobre o Yoga, num texto breve.

- yoga.pro.br/minha-visao-sobre-o-yoga

8 **Toda a Vida é Yoga**

Toda a vida é Yoga: o esforço metódico em direção à autoperfeição, segundo Śrī Aurobindo.

- yoga.pro.br/toda-a-vida-e-yoga-sri-aurobindo

9 **Yoga, a Conquista da Vida Plena**

Yoga, a conquista da vida plena: um panorama amplo, da prática no dia a dia à meditação e ao karma.

- yoga.pro.br/yoga-a-conquista-de-uma-vida-plena

CAPÍTULO 2

Seria o Yoga uma religião?

O Yoga como espiritualidade, sem conversão nem dogma, e a busca de Deus no caminho do yogi.

1 Seria o Yoga uma religião?

O Yoga não é uma religião no sentido convencional, mas uma espiritualidade: as diferenças.

- yoga.pro.br/seria-o-yoga-uma-religiao

2 Yoga é religião?

Uma professora de educação física ensina āsanas na escola e ouve a pergunta: Yoga é religião?

- yoga.pro.br/yoga-e-religiao

3 Coincidência, superstição e causalidade

Coincidência, superstição e causalidade: como praticar com bom-senso, sem cair em superstições.

- yoga.pro.br/coincidencia-supersticao-e-causalidade-no-yoga

4 Yoga, Caminho para Deus

Yoga, caminho para Deus: discernimento, desapego e o desejo de liberdade, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/yoga-caminho-para-deus-pelo-professor-hermogenes

5 Jñānayoga, a Sabedoria que Liberta

Jñānayoga, a sabedoria que liberta da ignorância, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/jnana-yoga-a-sabedoria-que-liberta-hermogenes

6 Deus Investe em Você

Deus investe em você: uma reflexão de Hermógenes sobre a vida como investimento divino.

- yoga.pro.br/deus-investe-em-voce-professor-hermogenes

CAPÍTULO 3

Que Yoga praticar?

Como escolher uma prática de acordo com as próprias necessidades, e o que é sábio esperar dela.

1 **Yoga para Iniciantes: 24 Respostas**

Yoga para iniciantes: vinte e quatro respostas às perguntas de quem está começando.

- yoga.pro.br/perguntas-e-respostas-sobre-yoga-para-iniciantes

2 **Que Método de Yoga Devo Praticar?**

Os métodos mais conhecidos, as motivações de cada um e como escolher a prática que funciona para você.

- yoga.pro.br/que-metodo-de-yoga-devo-praticar

3 **Preferindo a Funcionalidade, Abdicando da Forma: o Mito do Estilo em Yoga**

O mito do estilo em Yoga: preferir a funcionalidade à forma.

- yoga.pro.br/preferindo-a-funcionalidade-abdicando-da-forma-o-mito-do-estilo-em-yoga

4 **O que é Sábio Esperar do Yoga?**

O que é sábio esperar do Yoga? Os frutos físicos e psicológicos, e a meta maior, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/o-que-e-sabio-esperar-do-yoga-professor-hermogenes

5 **Resenha do livro Autoperfeição com Hatha Yoga**

Resenha de «Autoperfeição com Hatha Yoga», o clássico de Hermógenes.

- yoga.pro.br/resenha-do-livro-autoperfeicao-com-hatha-yoga

6 **Resenha do livro Yoga para o corpo, a respiração e a mente**

Resenha de «Yoga para o corpo, a respiração e a mente», de A. G. Mohan, colega de Desikachar.

- yoga.pro.br/resenha-do-livro-yoga-para-o-corpo-a-respiracao-e-a-mente

7 **O Yoga Integral de Sri Aurobindo, uma Síntese Contemporânea**

O Yoga Integral de Śrī Aurobindo, uma síntese moderna das escolas tradicionais.

- yoga.pro.br/o-yoga-integral-de-sri-aurobindo-uma-sintese

8 **O que é Thai Yoga?**

O que é Thai Yoga: a massagem tailandesa e as suas ligações com o Yoga.

- yoga.pro.br/o-que-e-thai-yoga

CAPÍTULO 4

Yoga moderno e tradicional

O que muda e o que deveria permanecer quando uma tradição milenar chega ao Ocidente.

1 **O Yoga Moderno versus o Yoga Tradicional**

O Yoga tradicional dos sábios da antiguidade e as revisões modernas.

- yoga.pro.br/o-yoga-moderno-versus-o-yoga-tradicional

2 **O Yoga Autêntico**

O Yoga autêntico, nas palavras das escrituras e dos grandes sábios, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/o-yoga-autentico-pelo-professor-hermogenes

3 **O professor de Yoga, a tradição e a disciplina espiritual**

As tradições vivas mudam a cada geração: o professor, a tradição e a disciplina espiritual.

- yoga.pro.br/o-professor-de-yoga-a-tradicao-e-a-disciplina-espiritual

4 **Yoga: Passado, Presente e Futuro**

Yoga: passado, presente e futuro. A popularidade do Yoga e o seu real propósito.

- yoga.pro.br/yoga-passado-presente-e-futuro

5 **O Novo Momento do Yoga**

O novo momento do Yoga: uma entrevista para a revista Época.

- yoga.pro.br/o-novo-momento-do-yoga

6 **Reflexões sobre a popularização do Yoga**

Reflexões sobre a popularização do Yoga, das estrelas de Hollywood à mídia.

- yoga.pro.br/reflexoes-sobre-a-popularizacao-do-yoga

7 **O Yoga e o naufrágio do Ocidente**

Por que uma tradição de cinco mil anos atrai tanto hoje? O Yoga e o naufrágio do Ocidente.

- yoga.pro.br/o-yoga-e-o-naufragio-do-ocidente

8 **Yoga ou Bhoga?**

Yoga ou bhoga? União ou busca do prazer: o discernimento diante das ilusões, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/yoga-ou-bhoga-uma-reflexao-do-professor-hermogenes

9 **Quem é o dono do Yoga?**

Quem é o dono do Yoga? A disputa entre a educação física e o Yoga.

- yoga.pro.br/quem-e-o-dono-do-yoga



CAPÍTULO 4 · CONTINUAÇÃO

Yoga moderno e tradicional

10 O Yoga do $egredo

O Yoga já foi alternativo: do Yoga da contestação ao Yoga do «segredo».

- yoga.pro.br/o-yoga-do-egredo

11 Yoga para cachorro?

Uma «modalidade» inusitada: Yoga para cachorro?

- yoga.pro.br/yoga-para-cachorro

12 Yoga Systems: lançamento no Brasil!

Uma sátira: o lançamento do «Yoga Systems» no Brasil.

- yoga.pro.br/yoga-systems-lancamento-no-brasil



CAPÍTULO 5

Yoga em academias

O Yoga nas academias de ginástica, visto de fora e de dentro, e a diferença entre Yoga e exercício.

1 Yoga em academias?

Yoga em academias de ginástica: é possível?

- yoga.pro.br/yoga-em-academias

2 Yoga em Academias – Parte I: Impressões de um Outsider

Estúdios versus academias, primeira parte: impressões de quem está de fora.

- yoga.pro.br/yoga-em-academias-parte-i-impressoes-de-1-outsider

3 Yoga em Academias – Parte II: Impressões de um Insider

Estúdios versus academias, segunda parte: impressões de quem está dentro.

- yoga.pro.br/yoga-em-academias-parte-ii-impressoes-de-1-insider

4 Yoga não é Ginástica e Ginástica não é Yoga

Yoga não é ginástica, e ginástica não é Yoga, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/yoga-nao-e-ginastica-e-ginastica-nao-e-yoga

5 Yoga para perder peso?

Yoga para perder peso? O que a prática pode e o que não pode fazer pelo corpo.

- yoga.pro.br/yoga-para-perder-peso



CAPÍTULO 6

O professor e o mestre

O papel do mestre na caminhada e como reconhecer um bom professor.

1 O Papel do Mestre

O papel do mestre: guru significa preceptor, e ter um mentor ajuda a não se perder.

- yoga.pro.br/o-papel-do-mestre-por-pedro-kupfer

2 Como Escolher um Bom Professor de Yoga?

Como escolher um bom professor de Yoga.

- yoga.pro.br/como-escolher-um-bom-professor-de-yoga

3 Aos professores

Aos professores: a vida no āśrama e a família do guru.

- yoga.pro.br/aos-professores

4 Crianças brincando com granadas

Crianças brincando com granadas: impressões de uma estadia no āśrama de Swāmi Dayānanda, em Rishikesh.

- yoga.pro.br/criancas-brincando-com-granadas

5 O yogi e o imperador

O yogi e o imperador: o encontro entre Alexandre Magno e os sábios da Índia.

- yoga.pro.br/o-yogi-e-o-imperador

CAPÍTULO 7

O sādhana pessoal

O que a palavra sādhana significa, como se prepara a base e como é, por dentro, uma prática pessoal.

1 Sādhana

Uma palavra muito popular entre as pessoas «espirituais»: o que sādhana significa em sânscrito.

- yoga.pro.br/sadhana

2 Sādhana, o Caminho

Sādhana, o caminho: o método e aquele que o pratica, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/sadhana-o-caminho-artigo-pelo-professor-hermogenes

3 A Preparação para o Yoga

Muitas pessoas começam a prática sem preparar a base: a preparação para o Yoga.

- yoga.pro.br/a-preparacao-para-o-yoga-as-quatro-qualificacoes

4 Começando pelo chão

Começando pelo chão: uma aula de Yoga não é aspirina, é um aprendizado com começo e desenvolvimento.

- yoga.pro.br/comecando-pelo-chao

5 Tempo de Yoga

Tempo de Yoga: da curiosidade inicial ao compromisso com a prática.

- yoga.pro.br/tempo-de-yoga

6 Experimentar e aprender

Experimentar e aprender: ninguém aprende Yoga só pelos livros.

- yoga.pro.br/experimentar-e-aprender

7 O que a prática não é

O que a prática não é.

- yoga.pro.br/o-que-a-pratica-nao-e

8 Impressões sobre uma prática pessoal

Impressões sobre uma prática pessoal: como ela era e como mudou.

- yoga.pro.br/impressoes-sobre-uma-pratica-pessoal

9 Radiografia de uma prática

Radiografia de uma prática, do mantra inicial ao silêncio.

- yoga.pro.br/radiografia-de-uma-pratica

CAPÍTULO 8

Caminhos de transformação

Relatos e reflexões de quem começou a caminhar, e do que mudou pelo caminho.

1 **Yoga, um Caminho para a Transformação**

A busca começa pelo corpo e pelo alívio do estresse, mas leva à transformação.

- yoga.pro.br/yoga-um-caminho-para-a-transformacao

2 **Yoga e Autotransformação**

O poder transformador do Yoga, do qual pouco se fala.

- yoga.pro.br/yoga-e-autotransformacao

3 **Yoga e autoconhecimento**

Mais do que um momento de paz: o Yoga e o autoconhecimento.

- yoga.pro.br/yoga-e-autoconhecimento

4 **A essência está em nós**

A essência está em nós: o que há de comum em todos os seres humanos.

- yoga.pro.br/a-essencia-esta-em-nos

5 **Não existe perfeição, e sim aprendizado**

Não existe perfeição, e sim aprendizado: o Yoga é um caminho espiritual?

- yoga.pro.br/nao-existe-perfeicao-e-sim-aprendizado

6 **Ver e enxergar**

Ver e enxergar: a lição de um amigo que não vê.

- yoga.pro.br/ver-e-enxergar

7 **Caminho de volta**

Caminho de volta: do surf ao Yoga.

- yoga.pro.br/caminho-de-volta

8 **Do alto de Si**

Do alto de Si: o equilíbrio, palavra amada pelos yogis.

- yoga.pro.br/do-alto-de-si

9 **Do abraço**

Do abraço: um encontro com Ammā.

- yoga.pro.br/do-abraco

Caminhos de transformação

10 Descondicione-se!

Descondicione-se! Tudo o que condiciona é antiyoga, por Hermógenes.

- yoga.pro.br/descondicione-se-texto-do-professor-hermogenes

11 Introdução do livro Mergulho na Paz

A introdução de «Mergulho na Paz», de Hermógenes.

- yoga.pro.br/introducao-do-livro-mergulho-na-paz-hermogenes

12 Nirvana

Nirvāṇa: um poema de Hermógenes sobre o nascer e o morrer.

- yoga.pro.br/nirvana-um-poema-do-professor-hermogenes

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Capa. Foto do arquivo do yoga.pro.br.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br