GUIA DE LEITURA · Nº 3



योगनिद्रा

Relaxamento

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

PARAR · YOGANIDRĀ · SAṄKALPA · ALENTO · SILÊNCIO · SONO · VÍDEOS

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 terceiro guia é dedicado ao relaxamento: à arte de parar, ao yoganidrā, o «sono» do Yoga, ao saṅkalpa, às respirações que acalmam e ao sono. Abre com duas páginas sobre o que é relaxar e como praticar. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa, e o último capítulo reúne os relaxamentos guiados em vídeo.

São 39 leituras e 12 vídeos. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

O que é relaxar	*Relaxamento, yoganidrā e como praticar*	3
A arte de parar	*Por que relaxar, e o que nos impede*	5
Yoganidrā	*O «sono» do Yoga*	6
Saṅkalpa e visualização	*A resolução interior e as imagens que curam*	8
O alento e o corpo	*Respirações e posturas que relaxam*	9
Pratyāhāra e silêncio	*Recolher os sentidos, aquietar a mente*	10
Durma bem	*A série sobre o sono*	11
Para praticar	*Relaxamentos guiados pelo Pedro, em vídeo*	13



Viṣṇu repousa sobre as águas. Arte popular indiana.

INTRODUÇÃO

O que é relaxar

Relaxar parece a coisa mais simples do mundo, e no entanto poucas pessoas sabem fazê-lo. Vivemos acelerados, cheios de tarefas e de estímulos, e o corpo acumula as tensões que a mente não resolve. O estresse, em si, é um mecanismo de defesa da vida; quando nunca se desliga, torna-se distresse e adoece.

O relaxamento no Yoga

Para o Yoga, relaxar não é desligar-se, mas soltar a resistência. Swāmi Dayānanda dizia que o relaxamento é a ausência de qualquer forma de resistência: quando deixamos os fatos serem o que são, sem julgá-los às pressas, estamos relaxados. Por isso o relaxamento não é um fim em si mesmo: é a porta para a meditação e para o conhecimento de si.

Śavāsana e yoganidrā

Toda prática de Haṭha termina em *śavāsana*, a postura em que o corpo se entrega ao chão por completo. É nela que se faz o *yoganidrā*, o «sono» do Yoga. O nome lembra o sono de Viṣṇu, que repousa sobre a serpente infinita enquanto o universo nasce do seu sonho. Na prática, é um estado entre o sono profundo e a meditação: o corpo dorme, a consciência fica desperta. O yoganidrā moderno deriva do *nyāsa*, a antiga prática tântrica de percorrer o corpo com a atenção e com os mantras.

As partes do yoganidrā

Uma sessão tem cinco momentos: a indução, em que o corpo se acomoda e a respiração se acalma; o *saṅkalpa*, a resolução interior; a rotação da consciência pelo corpo (*parikrama*), com respirações, sensações e imagens; o regresso, com o saṅkalpa repetido; e o final, em que se volta ao movimento sem pressa.



Kṛṣṇa reclinado sobre a serpente. Arte popular indiana.

INTRODUÇÃO · CONTINUAÇÃO

Benefícios e como praticar

Benefícios

- No corpo: solta as tensões musculares, desacelera o coração e a respiração e estimula o sistema parassimpático, responsável pelo descanso e pela recuperação.
- No sono: melhora a qualidade do sono e ajuda a vencer a insônia; quem relaxa durante o dia dorme melhor à noite.
- Nas emoções: reduz a ansiedade e o estresse e traz uma sensação de segurança e contentamento.
- Na mente: aquieta o falatório mental, recolhe os sentidos e prepara para a concentração e a meditação.
- Na vida: o saṅkalpa, plantado num momento de grande receptividade, ajuda a transformar hábitos e a cumprir os próprios propósitos.

Como praticar

- Escolha uma hora tranquila e um lugar silencioso, arejado e livre de interrupções. Desligue o telefone.
- Deite-se de costas numa superfície nem muito dura nem muito mole, como um cobertor dobrado. Cubra-se, porque o corpo esfria ao relaxar.
- Dedique pelo menos dez minutos. Se adormecer de vez em quando, não faz mal; se acontecer sempre, pratique um pouco de āsana antes ou faça o relaxamento sentado.
- Não force nada: o relaxamento acontece quando deixamos de tentar relaxar.
- O yoganidrā deve deixar você descansado e disposto, não cansado nem sonolento.
- Em caso de depressão, trauma ou ansiedade intensa, pratique com o acompanhamento de um professor ou de um profissional de saúde.

CAPÍTULO 1

A arte de parar

Antes da técnica, a compreensão: relaxar não é preguiça nem fuga, é a condição para a saúde, a lucidez e a alegria. Estes textos falam do estresse, da ansiedade e da arte, cada vez mais rara, de não fazer nada.

1 Você Sabe Parar? Nada Fazer é uma Arte Sofisticada!

Pausas breves, escalas de viagem e paradas gerais: por que desacelerar é essencial na era da velocidade e como começar hoje mesmo. «Se você é o que você faz, quando não faz, você não é.»

- yoga.pro.br/voce-sabe-parar-a-arte-de-parar-pedro-kupfer

2 Meditação e relaxamento

Swāmi Dayānanda: relaxar é a ausência de resistência. Quando deixamos os fatos serem fatos, sem julgamento precipitado, estamos relaxados; a meditação nasce daí.

- yoga.pro.br/meditacao-e-relaxamento

3 Treinamento Antidistresse

O professor Hermógenes explica que o estresse não é doença, mas um mecanismo de defesa da vida; mal administrado, vira distresse. Como preservar a saúde no dia a dia.

- yoga.pro.br/treinamento-antidistresse-professor-hermogenes

4 Antídoto contra a Ansiedade

Ansiedade é sofrer por antecipação. Um relato sobre como a prática, o surf e o Vedānta ensinam a viver um prazo de cada vez, sem se estressar.

- yoga.pro.br/antidoto-contra-a-ansiedade

5 Uma Reflexão sobre a Ansiedade

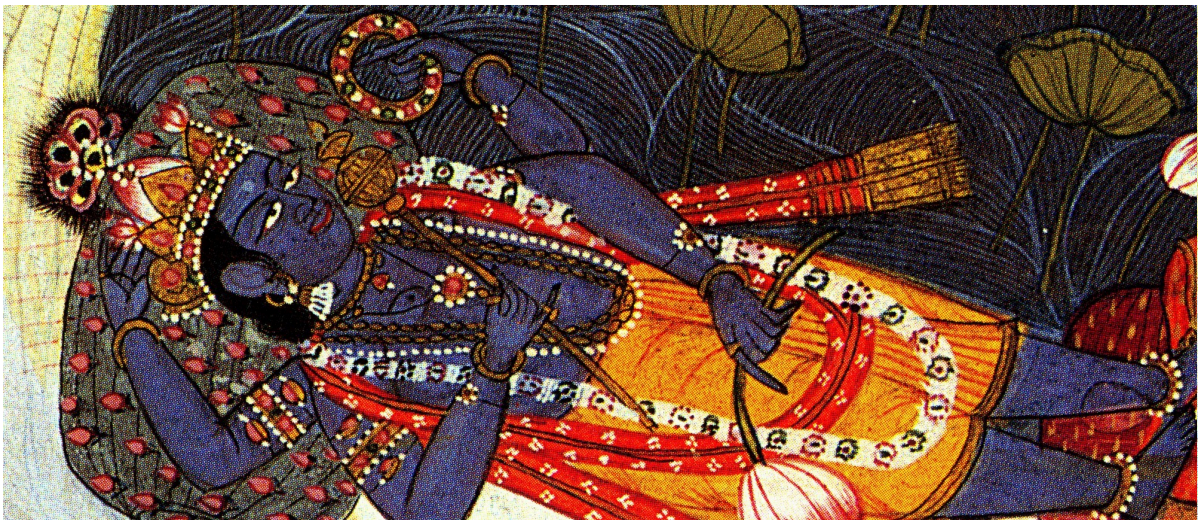
A ansiedade como questão atemporal: quando ela nos protege, quando adoece, e o que o Yoga clássico propõe para os estados crônicos.

- yoga.pro.br/uma-reflexao-sobre-a-ansiedade

6 O Agora Eterno e a Síndrome do Pânico

Ana Paula, yoginī e professora, conta como viveu a síndrome do pânico e o que o Yoga lhe mostrou sobre o tempo, o medo e o presente.

- yoga.pro.br/o-agora-eterno-e-a-sindrome-do-panico



Viṣṇu no sono cósmico, o yoganidrā, sobre os anéis da serpente Śeṣa (Ananta), segurando uma flor de lótus no oceano de leite (Kṣīrasāgara). Pintura tradicional, século XVIII.

CAPÍTULO 2

Yoganidrā

Yoganidrā é o sono de Viṣṇu, que repousa sobre a serpente infinita enquanto o universo nasce do seu sonho. Na prática, é um estado entre o sono profundo e a meditação, em que o corpo descansa e a consciência fica desperta.

1 Yoganidrā: Muito Além do Relax

O que é o yoganidrā, de onde vem o nome e as etapas da prática, com um yoganidrā guiado pelo Pedro em vídeo.

BENEFÍCIOS Relaxa o corpo e a mente, melhora a qualidade do sono e fortalece o sistema imunológico.

- yoga.pro.br/yoganidra-muito-alem-do-relax

2 Práticas de Yoganidrā: 4 Sugestões

Quatro yoganidrās para praticar com o Pedro, com a definição do Monier-Williams: «meditação-sono», em que participam todos os poderes mentais.

- yoga.pro.br/praticas-de-yoganidra-com-pedro-kupfer-sugestoes

3 Yoganidrā: Mergulho no Ser

O roteiro completo de um yoganidrā que vai além do relax: um mergulho no próprio eu, incluindo os primeiros estágios do antar mouna. Pode ser lido para outras pessoas.

- yoga.pro.br/pratica-de-yoganidra-mergulho-no-ser-pedro-kupfer

4 8 Dicas para Praticar Yoganidrā

As cinco partes do yoganidrā e oito dicas práticas: a hora, o lugar, a superfície, a posição, o tempo mínimo e o que fazer quando o sono vence.

CUIDADOS Se a prática deixa você cansado ou com sono, algo não está certo: faça alguns exercícios antes e converse com o seu professor.

- yoga.pro.br/8-dicas-para-praticar-yoganidra

5 Como Guiar o Seu Próprio Yoganidrā: Preparação, Parikrama e as 10 Partes

Como guiar o seu próprio yoganidrā: os prāṇāyāmas que o preparam, o *parikrama* pelo corpo, as dez partes do relaxamento e dez sequências prontas. Com vídeos.

- yoga.pro.br/como-guiar-o-seu-proprio-yoganidra

6 Yoganidrā: Sono Consciente do Yoga

O yoganidrā avançado como sono profundo consciente, segundo Swāmi Jnaneshvara, em tradução de Rogério Maniezi: o estado sem imagens, além da vigília e do sonho.

- yoga.pro.br/yoga-nidra-sono-consciente-profundo-do-yoga

7 Yoganidra: criação, vida e evolução

Uma viagem guiada de Joseph Le Page: do espaço antes do universo à evolução da vida nas células do próprio corpo.

- yoga.pro.br/yoganidra-criacao-vida-e-evolucao

8 Gaṇeśa Mātrikā Nyāsa

O nyāsa, prática tântrica de tocar as partes do corpo com as sílabas do alfabeto sânscrito: a origem do yoganidrā moderno, com a sequência completa.

- yoga.pro.br/ganesha-matrika-nyasa

CAPÍTULO 3

Sańkalpa e visualização

No início e no fim do yoganidrā, quando a mente está receptiva, plantamos o sańkalpa, a resolução interior: uma frase breve, clara e carregada de sentido. A visualização criativa trabalha no mesmo terreno.

1 Sańkalpa: Exerça o Poder da Resolução Interior

O que é o sańkalpa, como funciona no yoganidrā e na meditação, exemplos e a dica essencial para formular o seu. Com vídeo.

- yoga.pro.br/sankalpa-colocando-em-pratica-seu-dharma-pessoal

2 Dicas para concretizar a sua resolução interior

Dicas práticas para concretizar a resolução interior no dia a dia.

- yoga.pro.br/dicas-para-concretizar-a-sua-resolucao-interior

3 O Sańkalpa como Instrumento de Transformação

O sańkalpa como ferramenta de transformação: como se elabora essa construção mental e por que ela funciona dentro do yoganidrā.

- yoga.pro.br/o-sankalpa-como-instrumento-de-transformacao

4 Como Funciona o Sankalpa, a Resolução Interior?

Sańkalpa não é «manifestação» nem pensamento mágico: a resolução interior ao lado do livre-arbítrio e da entrega dos frutos a Īśvara. Com vídeo.

- yoga.pro.br/como-funciona-o-sankalpa-a-resolucao-interior

5 A Visualização Criativa, Manaskriyā

Manaskriyā, a visualização criativa: concentrar a força do pensamento para dar forma ao objetivo desejado, sempre em harmonia com o dharma.

- yoga.pro.br/manaskriya-a-visualizacao-criativa

CAPÍTULO 4

O alento e o corpo

O caminho mais curto para relaxar a mente passa pelo corpo e pela respiração. Estes exercícios são simples, seguros e servem a qualquer hora do dia.

1 Três Práticas de Relaxamento que Funcionam Bem

Três práticas que funcionam bem: respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo e visualização, passo a passo. Com a respiração guiada em vídeo.

BENEFÍCIOS Acalmam o sistema nervoso e preparam para o sono.

◆ yoga.pro.br/tres-praticas-de-relaxamento-que-funcionam

2 Dois Respiratórios Básicos do Yoga

A respiração abdominal e a respiração completa, a base de todo relaxamento consciente.

BENEFÍCIOS Reduz a ansiedade e predispõe a uma atitude aberta e receptiva.

◆ yoga.pro.br/dois-exercicios-respiratorios-basicos-pedro-kupfer

3 Chandra Nāḍī Prāṇāyāma, o Respiratório Relaxante

Chandra nāḍī, a respiração pela narina esquerda, a lunar.

BENEFÍCIOS Tranquilizante, sedativa e refrescante; recomendada antes de dormir.

CUIDADOS Com retenções, evite em caso de hipertensão ou cardiopatia.

◆ yoga.pro.br/chandra-pranayama-o-respiratorio-lunar

4 Bhramāri Prāṇāyāma, o Respiratório do Vôo da Abelha

Bhrāmarī, o voo da abelha: o zumbido suave que vibra no crânio e recolhe os sentidos.

BENEFÍCIOS Aquieta o falatório mental e melhora o humor.

◆ yoga.pro.br/bhramari-o-pranayama-do-voo-da-abelha-20-ciclos

5 Ākaśa Prāṇāyāma

Ākāśa, o prāṇāyāma do espaço: a respiração torna-se tão sutil que quase não se move.

BENEFÍCIOS Aquieta profundamente a mente e o coração.

◆ yoga.pro.br/akasa-pranayama

6 Āsanas para a Cervical, Parte 1: Relaxar

Uma sequência de āsanas para relaxar a região cervical numa crise de dor, com vídeo.

CUIDADOS Em caso de dor forte ou persistente, procure orientação médica.

◆ yoga.pro.br/asanas-para-a-cervical-parte-1-relaxar

7 Asanas para aliviar dores lombares

Āsanas para aliviar a lombar em meio a uma crise de dor, com vídeo.

CUIDADOS Em caso de dor forte ou persistente, procure orientação médica.

◆ yoga.pro.br/asanas-para-aliviar-dores-lombares

CAPÍTULO 5

Pratyāhāra e silêncio

Relaxar é também deixar de reagir a tudo o que entra pelos sentidos. O pratyāhāra, a retração dos sentidos, e o antar mouna, o silêncio interior, são a ponte entre o relaxamento e a meditação.

1 Pratyāhāra, o elo perdido do Yoga

Pratyāhāra, o quinto passo do Yoga de Patañjali: o que é e por que é a chave das práticas interiores.

- yoga.pro.br/pratyahara-o-elo-perdido-do-yoga

2 Como aplicar pratyahara no mundo de hoje?

Como praticar a retração dos sentidos num mundo que nos bombardeia de estímulos.

- yoga.pro.br/como-aplicar-pratyahara-no-mundo-de-hoje

3 Antar Mouna — Silêncio Interior: Estágio I

Antar mouna, primeiro estágio: criar o silêncio interior observando os sons e os pensamentos, sem precisar de silêncio à volta.

- yoga.pro.br/antar-mouna-silencio-interior-estagio-i-pkupfer

4 Antar Mouna, a Purgação Mental

O professor Hermógenes sobre o antar mouna como purgação mental: deixar emergir, sem reprimir, os conteúdos ocultos da mente.

- yoga.pro.br/antar-mouna-a-purgacao-mental-jose-hermogenes



Viṣṇu reclinado sobre a Ananta, a serpente infinita. C. 1780-1790. Atribuído ao Mestre Durga. Mehrangarh Museum Trust.

CAPÍTULO 6

Durma bem

Relaxamento e sono andam juntos: quem relaxa durante o dia dorme melhor à noite. A série Durma Bem reúne o que a ciência descobriu sobre o sono e o que o Yoga oferece para recuperá-lo.

1 Por Que Dormimos Mal? A Epidemia Silenciosa da Privação de Sono

Primeiro texto da série: oito efeitos da privação de sono no cérebro, na memória, no coração e na imunidade.

- yoga.pro.br/por-que-dormimos-mal-privacao-de-sono

2 Os Três Pilares da Vida Boa: Alimentação, Exercício e Sono

Alimentação, exercício e sono, os três pilares de Śivānanda: o sono como estado ativo, e o que o cérebro faz enquanto dormimos.

- yoga.pro.br/tres-pilares-da-vida-boa-alimentacao-exercicio-e-sono

3 Você é Cotovia ou Coruja? O Relógio Biológico e os Cronotipos

O relógio biológico varia de pessoa para pessoa: descubra o seu cronotipo, se dá para mudá-lo e como viver em paz com ele.

- yoga.pro.br/cotovia-ou-coruja-relogio-biologico-e-cronotipos

4 Cinco Soluções Simples para Dormir Melhor

Regularidade, escuridão, temperatura, sesta e dieta: cinco medidas simples e comprovadas para dormir melhor.

- yoga.pro.br/cinco-solucoes-simples-para-dormir-melhor

5 O Desafio da Insônia: Cedo Demais para Acordar, Tarde Demais para Dormir

Os três tipos de insônia, os problemas que ela traz e quatro práticas para mudar hábitos.

- yoga.pro.br/o-desafio-da-insonia

6 Higiene do Sono: 27 Coisas a Fazer para Dormir Bem

Vinte e sete recomendações de higiene do sono, do quarto aos hábitos, com as posições que protegem o pescoço, a lombar, o quadril e os joelhos.

- yoga.pro.br/higiene-do-sono-27-coisas-a-fazer

7 Higiene do Sono: 9 Coisas a Evitar

Telas, tabaco, álcool, cafeína, açúcar, melatonina: nove hábitos que roubam o sono, e o que a ciência e o Yoga dizem sobre cada um.

- yoga.pro.br/higiene-do-sono-9-coisas-a-evitar

8 Vencendo a Insônia em Dois Passos

Dois passos para vencer a insônia: a restrição de sono e as práticas de relaxamento, meditação e Yoga. Com a lista dos relaxamentos em vídeo.

- yoga.pro.br/vencendo-a-insonia-em-dois-passos

9 Relaxe e Durma Bem: Masterclass

A masterclass Relaxe e Durma Bem, ao vivo no Instagram: as descobertas sobre o cérebro e o sono, com o yoganidrā da autoaceitação.

- yoga.pro.br/relaxe-e-durma-bem-masterclass-online

CAPÍTULO 7

Para praticar

Todos estes relaxamentos estão no canal Yoga com Pedro Kupfer, no YouTube. Deite-se num lugar tranquilo, cubra-se, e deixe-se guiar pela voz.

1 Yoganidrā da Autoaceitação · 40 min

Um yoganidrā para acolher-se como se é, sem julgamento.

- youtu.be/jmaDrynGGyM

2 Yoganidrā do Amor · 42 min

Um relaxamento profundo dedicado ao amor, por si e pelos outros.

- youtu.be/gwSczLM0o6M

3 Relaxamento da Liberdade · 40 min

Um relaxamento sobre a liberdade interior.

- youtu.be/fftoSSKDxEw

4 Adeus, Ansiedade · 40 min

Um relaxamento profundo para soltar a ansiedade.

- youtu.be/8JbG1p2DXcs

5 Yoganidrā, Relaxamento Profundo e Consciente · 35 min

O yoganidrā clássico, relaxamento profundo e consciente.

- youtu.be/9nkjaXcQbGM

6 Relaxamento Profundo · Yoganidrā: Consciência

Um yoganidrā centrado na consciência, a testemunha que observa.

- youtu.be/glzqcDaVEts

7 Relaxamento da Madrugada · 2 h 20 min

Um yoganidrā longo para as noites de insônia: para ouvir já deitado, na cama.

- youtu.be/kYGoyBbDzeo

8 Relaxamento de 7 minutos

Um relaxamento curto, para os dias corridos.

- youtu.be/6ULS5OpLYeo

9 Respiração Relaxante: Treino do Diafragma

A respiração diafragmática guiada, base de todos os relaxamentos.

- youtu.be/0S6jwDUZwLs

Para praticar

10 Vivendo a Quarentena 04: Durma Melhor

Uma aula da série Vivendo a Quarentena dedicada a dormir melhor.

- youtu.be/GIMu0-c0M_U

11 Relaxe e Durma Bem: Masterclass

A aula completa sobre o cérebro, o sono e o relaxamento.

- www.youtube.com/watch?v=SE6Bb0fB524

12 O Poder do Saṅkalpa

Como formular e cultivar a resolução interior.

- youtu.be/G_M2iezHwWk

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br. Os roteiros completos de cada prática encontram-se dentro do artigo correspondente, com vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui a orientação de um professor nem o acompanhamento médico. Respeite sempre os limites do seu corpo.

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



yoga.pro.br