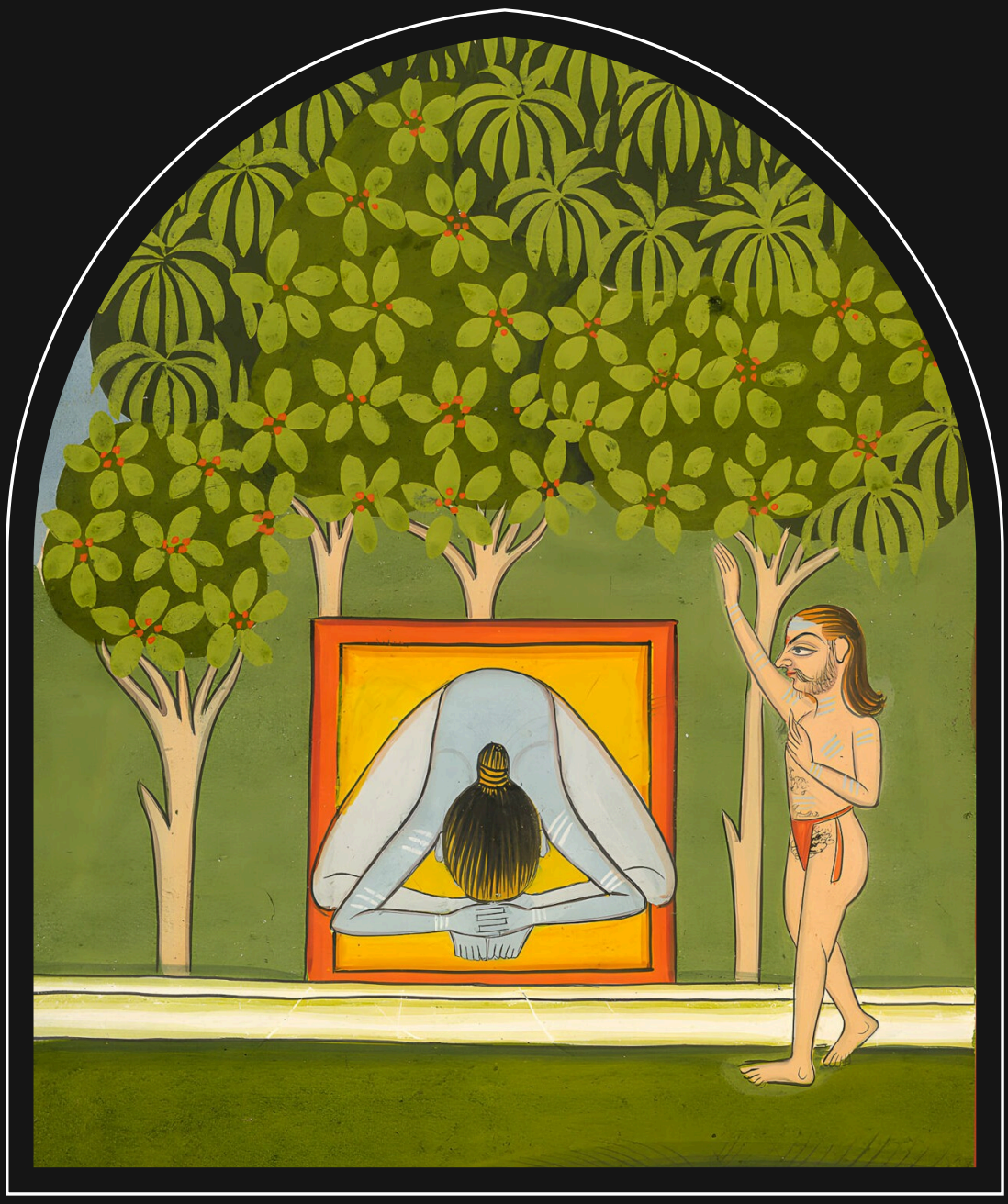
GUIA DE PRÁTICA · Nº 8



षट्कर्म

Ṣaṭkarma

Guia de prática dos conteúdos do yoga.pro.br

PURIFICAR TÉCNICAS ELEMENTOS ALIMENTO

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 prática reúnem, em torno de um tema, os textos e os roteiros que vale a pena ler e praticar, e mostram por onde começar.

Este guia é dedicado ao ṣaṭkarma, as seis técnicas de purificação do Haṭhayoga, e às práticas que purificam os elementos, as emoções e a alimentação. Abre com duas páginas sobre o que são e como praticá-las com segurança. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa e, quando é o caso, com os benefícios e os cuidados.

São 21 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

O que é ṣaṭkarma	*As seis purificações e como praticá-las*	3
Purificar o corpo	*O ṣaṭkarma e os textos do Haṭha*	5
As purificações	*Neti, dhauti, nauli, trāṭaka, kapālabhāti*	6
Purificar os elementos	*Bhūtaśuddhi*	7
Alimentação e Āyurveda	*O que comemos também nos purifica*	8

श्रीः

INTRODUÇÃO

O que é ṣaṭkarma

Ṣaṭkarma quer dizer «as seis ações»: as técnicas de limpeza que o Haṭhayoga ensina para preparar o corpo para o prāṇāyāma e a meditação. Vão além da higiene: limpam as mucosas, o trato digestivo, os olhos e as vias respiratórias, e equilibram os três doṣas, as forças que regem o corpo segundo o Āyurveda.

> HAṬHAYOGA PRADĪPIKĀ, II:22
>
> धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
> कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥
>
> *dhautirbastistathā netistrāṭakaṁ naulikaṁ tathā ।*
> *kapālabhātiścaitāni ṣaṭkarmāṇi pracakṣate ॥*
>
> Dhauti, basti, neti, trāṭaka, nauli e kapālabhāti: estas são chamadas as seis ações. ↗

- Dhauti: a limpeza do trato digestivo, da boca ao estômago, e a lavagem completa do intestino, o śaṅkhaprakṣālana.
- Basti: a lavagem do cólon.
- Neti: a limpeza das narinas com água morna e sal, com o lota, ou com um fio.
- Trāṭaka: a fixação do olhar, que limpa os olhos e concentra a mente.
- Nauli: a massagem abdominal com o movimento dos músculos retos do abdômen.
- Kapālabhāti: as expirações rápidas que limpam as vias respiratórias.

Como praticar

HAṬHAYOGA PRADĪPIKĀ, II:21

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥

medaśleṣmādhikaḥ pūrvaṁ ṣaṭkarmāṇi samācaret ।
anyastu nācarettāni doṣāṇāṁ samabhāvataḥ ॥

Quem tem excesso de gordura ou de muco deve praticar primeiro as seis ações. Os outros, cujos doṣas estão em equilíbrio, não precisam delas. ↗

O próprio texto, portanto, não as recomenda a todos, nem todos os dias. As purificações são ferramentas para quando o corpo precisa delas.

Para começar

- Comece pelas mais simples: o neti com o lota, o trāṭaka e o kapālabhāti.
- Pratique de estômago vazio, de preferência pela manhã.
- Aprenda o nauli, o dhauti e o śaṅkhaprakṣālana com um professor experiente, e só depois pratique sozinho.
- Depois das purificações maiores, siga as recomendações de alimentação e descanso.

Cuidados

Não pratique as purificações abdominais em caso de úlcera, hérnia, hipertensão, cardiopatia, gravidez ou menstruação, nem depois de cirurgias recentes. O kapālabhāti não é indicado em caso de hipertensão, epilepsia ou problemas cardíacos. Na dúvida, consulte um médico.

CAPÍTULO 1

Purificar o corpo

O que é o ṣaṭkarma, onde ele aparece nos textos clássicos e qual é o seu lugar numa visão de saúde que vai além do corpo.

1 Ṣaṭkarma, a Purificação Orgânica

O corpo precisa limpar-se com exercícios que vão além da higiene: uma introdução às seis purificações.

- yoga.pro.br/satkarma-a-purificacao-organica

2 As 67 Práticas da Haṭhayoga Pradīpikā

As 67 práticas da Haṭhayoga Pradīpikā, entre elas as seis ações de purificação.

- yoga.pro.br/as-65-praticas-da-hathayoga-pradipika

3 Haṭhayoga Pradīpikā

A Haṭhayoga Pradīpikā completa, para baixar gratuitamente: o segundo capítulo descreve o ṣaṭkarma.

- yoga.pro.br/hathayoga-pradipika

4 Gheraṇḍa Saṁhitā

A Gheraṇḍa Saṁhitā começa a sua prática pelas purificações, às quais dedica o primeiro capítulo.

- yoga.pro.br/gheranda-samhita

5 A Saúde na Perspectiva do Yoga

A saúde na perspectiva do Yoga, para além da cura de doenças.

- yoga.pro.br/a-saude-na-perspectiva-do-yoga

CAPÍTULO 2

As purificações

Os roteiros das purificações descritas no site, passo a passo, com os benefícios e os cuidados de cada uma.

1 Como Usar o Lota para a Purificação Nasal

O neti com o lota, o recipiente de cerâmica para limpar as mucosas nasais com água morna e sal.

BENEFÍCIOS Limpa as narinas e ajuda a prevenir rinites e sinusites.

CUIDADOS Use água morna, filtrada, com a medida certa de sal; seque bem as narinas no fim.

◆ yoga.pro.br/como-usar-o-lota-para-fazer-a-purificacao-nasal

2 Shankaprakshalāna, a Purificação Total

Śaṅkhaprakṣālana, a lavagem completa do trato digestivo e intestinal com água morna e salgada e uma sequência de posturas.

BENEFÍCIOS Desintoxica e regenera o sistema digestivo.

CUIDADOS Aprenda com um professor; evite em caso de úlcera, hipertensão, problemas renais ou gravidez.

◆ yoga.pro.br/sankapraksalana-a-purificacao-total

3 Nauli, a automassagem abdominal

Nauli, a automassagem abdominal com os músculos retos do abdômen.

BENEFÍCIOS Aumenta o fogo digestivo, fortalece o abdômen e estimula o peristaltismo.

CUIDADOS De estômago vazio; evite em caso de hérnia, úlcera, hipertensão, gravidez ou menstruação.

◆ yoga.pro.br/nauli-a-automassagem-abdominal

4 Kapālabhāti: a limpeza das vias respiratórias

Kapālabhāti, o «crânio brilhante»: as expirações rápidas que limpam as vias respiratórias.

BENEFÍCIOS Oxigena e revitaliza.

CUIDADOS Evite em caso de hipertensão, epilepsia ou problemas cardíacos; pare se sentir tontura.

◆ yoga.pro.br/kapalabhati-a-limpeza-das-vias-respiratorias

5 Trātaka, a Fixação Ocular

Trāṭaka, a fixação ocular, que limpa e tonifica os olhos e desenvolve a força de vontade.

BENEFÍCIOS Descansa a vista e concentra a mente.

CUIDADOS Não force os olhos; evite em caso de epilepsia.

◆ yoga.pro.br/trataka-a-fixacao-ocular

CAPÍTULO 3

Purificar os elementos

O Yoga tântrico ensina a purificar também os elementos sutis e as emoções. O bhūtaśuddhi trabalha a raiva, o medo e as demais emoções através dos cinco elementos.

1 **Bhūtaśuddhi, a Purificação dos Elementos**

Bhūtaśuddhi, a purificação dos elementos, um procedimento do Yoga tântrico.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-a-purificacao-dos-elementos-2

2 **Bhūtaśuddhi: Prática para Sublimar a Raiva**

Uma prática de bhūtaśuddhi para sublimar a raiva, o rancor e a antipatia.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-pratica-para-sublimar-a-raiva

3 **Bhuta shuddhi: prática para sublimar o medo**

Uma prática de bhūtaśuddhi para sublimar o medo.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-pratica-para-sublimar-o-medo

4 **Bhuta shuddhi das emoções**

O bhūtaśuddhi das emoções: os vórtices da atividade mental e como trabalhá-los.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-das-emocoes

CAPÍTULO 4

Alimentação e Āyurveda

A purificação continua à mesa. Estes textos falam da alimentação, do vegetarianismo e do Āyurveda, a ciência irmã do Yoga.

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

Alimentação, exercício e sono: os três pilares da vida boa segundo Swāmi Śivānanda.

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

2 Vegetarianismo e Yoga

Por que os yogis praticam uma dieta vegetariana.

- yoga.pro.br/vegetarianismo-e-yoga

3 O perigoso circuito do comer

Da terra à mesa: o circuito perigoso por que passam os alimentos.

- yoga.pro.br/o-perigoso-circuito-do-comer

4 Ayurveda e Yoga

O Āyurveda e o Yoga, duas disciplinas irmãs.

- yoga.pro.br/ayurveda-e-yoga

5 Considerações práticas sobre os doshas: aplicações do Ayurveda no Yoga do cotidiano

Os doṣas no dia a dia: aplicações práticas do Āyurveda no Yoga.

- yoga.pro.br/consideracoes-praticas-sobre-os-doshas-aplicacoes-do-ayurveda-no-yoga-do-cotidiano

6 Yoga e Yogaterapia na prevenção e tratamento dos desequilíbrios dos doshas

Yoga e Yogaterapia na prevenção e no tratamento dos desequilíbrios dos doṣas.

- yoga.pro.br/yoga-e-yogaterapia-na-prevencao-e-tratamento-dos-desequilibrios-dos-doshas

7 Mantra para sacralizar o alimento antes das refeições

Um mantra para sacralizar o alimento antes das refeições.

- yoga.pro.br/mantra-para-sacralizar-o-alimento-antes-das-refeicoes

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de prática 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 a orientação de um professor nem o acompanhamento médico. As purificações maiores devem ser aprendidas com um professor experiente.

Capa. Yonyāsana («joni āsana 40»), ilustração da Jogapradīpikā de Rāmānandī Jayatarāma (texto de 1737), manuscrito de c. 1830. British Library, domínio público.

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



yoga.pro.br