



## Asana: pratica estática ou dinâmica?

### 1. Delimitação da questão

Muitos praticantes de yoga questionam-se se a pratica de Asana deve ser dinâmica, do género sequência mais ou menos rápidas com repetições, ou se por outro lado deve ser estática com permanências entre as posturas.





## Asana: pratica estática ou dinâmica?

### 2. Autoridade

Da pesquisa que efectuei na internet aparecem vários artigos sobre o tema. No entanto, vou-me restringir a citar alguns dos livros de referência, não só porque são mais antigos como os seus autores são consagrados mestres de yoga. Refiro-me a nomes como Patanjali, Swami Vivekananda, Swami Sivananda, BKS Iyengar, Swami Satyananda, Sri Yogendraji, Swami Kuvalyananda.



## Asana: pratica estática ou dinâmica?



### 3. Dos Factos

É certo que em muitos países a pratica dinâmica está muito divulgada e existem muitos praticantes enquanto que em outros predomina algum classicismo com permanência mais ou menos longa em cada postura. Todos conhecem os estilos power yoga, o ashtanga vinyasa, a saudação ao sol, entre outros exemplos, que configuram uma pratica de asana mais dinâmica.

Em alguns textos antigos (Hatha Yoga Pradipika, Siva Samhita, Yoga Vasistha, Yoga Sutras, Gheranda Samhita) nenhuma referência directa é feita a este tema.

Patanjali, nos sutras II-46, II-47 e II-48 refere-se directamente à prática de asana. Diz-nos que asana é uma postura firme e confortável, praticado com uma atitude interna de meditação no infinito, em que o resultado final (asanajaya) do praticante é libertar-se das perturbações dos pares de opostos. Os pares de opostos, digo eu, são por exemplo o frio e o calor, o dia e a noite, o activo e o passivo, masculino e feminino. Todas as coisas na vida têm o seu oposto. Os taoistas chamam-lhe a dualidade Yin/Yang. Ou seja, através do domínio do asana os opostos da natureza deixam de nos perturbar.

## Asana: pratica estática ou dinâmica?



Patanjali, sem dúvida, também se refere aos 3 gunas (3 propriedades de todas as coisas); Tamas, Rajas e Sattva. Ainda assim, neste âmbito um Raja yogi poderia inferir que aqui Patanjali está a referir-se a um asana meditativo o que como é óbvio implica alguma permanência na postura.

No Gheranda Samhita, o sábio Gheranda refere em II-1 e II-2, que existem tantas asanas quantas as espécies de animais e que Siva mencionou 8.400.000, mas que 84 são os mais importantes e existem 32 que são suficientes para os seres humanos (“trazem sucesso neste mundo”).

A Cyclopaedia do Yoga, do yoga institute em santa cruz, Vol.I, pág.51, diz-nos: “no início, de forma a criar interesse e apreciação nos movimentos musculares do corpo é melhor praticar o asana à frente do espelho. Isto ajuda a concentrar a mente nas diferentes zonas do corpo e as correcções são mais eficientes. Mais tarde, a distração pode ser evitada ao manter a mente livre de qualquer objecto”. Ora, questiono-me se para efectuar correcções e manter a mente livre de qualquer objecto, será necessária alguma permanência...



### Asana: pratica estática ou dinâmica?

A revista “Arogyasharanam workshop health through yoga on bronchial asthma and respiratory disorders” do Kaivalyadhama, em Lonavla, local onde surgiu a yogaterapia moderna, diz-nos na página 9, ponto 5: “ durante a pratica de yoga mantém os olhos fechados pois ajuda-te a manter a atenção...” BKS Iyengar no seu conhecido livro “A Luz do Yoga”, 15ª edição, pag. 62, diz-nos: “no começo fique de olhos abertos. Então saberá o que está fazendo e onde errou.....só poderá ficar de olhos fechados quando fizer um asana perfeitamente...”. Em “Yogasanas A busca do Infinito no corpo finito” BKS Iyengar, traduzido por Eloísa Vargas, refere-nos: “É necessário conhecer a estrutura, o processo e a função de um asana e como isto interage com o corpo, mente e alma. Em cada asana, é necessário sentir o fluxo de inteligência e consciência que flui da periferia do corpo para o centro e do centro, para a periferia. Asana não é uma postura para ser feita com pressa ou mecanicamente.”



## Asana: pratica estática ou dinâmica?

Swami Sivananda, no livro Hatha Yoga, 3ª edição, na página 15 explica: “Asanas referem-se ao corpo físico. Eles mantêm o corpo firme e estável para erradicar doenças físicas”. Mais á frente, na pagina 29, referindo-se a Sirshasana diz-nos: Há pessoas que conseguem permanecer neste asana até 2 a 3 horas duma só vez....Tu podes repetir o Mantra do teu Ishta Devata enquanto permaneces no asana”. Finalmente, na pagina 33, ao referir-se ao asana sarvangasana, diz-nos: “permanece no asana dois minutos e gradualmente vai aumentando até 30 minutos”.

## Asana: pratica estática ou dinâmica?

Na obra “Asana Pranayama Mudra Bandha”, 3ª edição de 2006, paginas 12 e 13, o Swami Satyananda Saraswati refere: “há varias diferenças na forma como o asana e o exercício físico afectam os mecanismos corporais. Quanto praticamos yogasanas a respiração e os rácios metabólicos abrandam, o consumo de oxigénio e a temperatura corporal baixam. Durante o exercício físico, no entanto, a respiração e o metabolismo aumentam, o consumo de oxigénio sobe e o corpo torna-se quente. As posturas do yoga tendem a diminuir o catabolismo enquanto que o exercício físico o promove.



### Asana: pratica estática ou dinâmica?

Adicionalmente, os asanas têm efeitos específicos nas glândulas e nos órgãos internos e alteram a actividade electroquímica do sistema nervoso.....As praticas dinâmicas envolvem movimentos energéticos do corpo. Elas não têm por objectivo desenvolver os músculos ou fazer o corpo magro, mas aumentar a flexibilidade, circulação sanguínea, aliviando músculos e articulações, libertam energia bloqueada e removem o sangue estagnado das diferentes partes do corpo.....praticas dinâmicas são particularmente boas para principiantes. Elas incluem séries e posturas tais como séries pawanmuktasana, saudação ao sol, saudação á lua, paschimottanasana e halasna dinâmicos.....as praticas com permanência são efectuadas por praticantes intermédios e avançados. Têm um efeito poderoso e mais subtil nos corpos prânico e mental. Elas são praticadas com pouco ou nenhum movimento, muitas vezes o corpo permanece na postura durante alguns minutos”.



## Asana: pratica estática ou dinâmica?

Na maior parte dos Ashrams de Rishikesh, capital mundial do yoga no norte da Índia, a pratica que lá fazem é maioritariamente com permanência. Nas escolas Svyasa, Sivananda, Kaivalyadhama, santa cruz yoga institute, acontece o mesmo pois já pratiquei esses estilos. O estilo dinâmico (vinyasa) pratica-se essencialmente nas tradições dos mestres Krisnamacharya e de Pattabhi Jois, de Mysore.



## Asana: pratica estática ou dinâmica?

### 4. Conclusão

É verdade que as escrituras clássicas do yoga pouco referem sobre se o asana deverá ser dinâmico ou estático. Talvez porque nesta sede estamos ainda no Yoga externo, que não é o mais importante, mas sim complementar ao yoga interno (Dharana, Dhyana e Samadhi). A questão do tempo de permanência, das sequências de coreografias de asanas, é relativamente recente (não mais de 100 anos) comparando com mais de 6.000 anos da ciência do yoga. Discutir qual a melhor pratica de asana e dizer que este ou aquele “yoga” é o melhor é focar apenas esta disciplina do asana, é ficar-se pelo supérfluo. É certo que vários autores referem que para obter um maior efeito terapêutico na prática de asana é melhor com permanências, pois os primeiros segundos do asana são geralmente para aliviar o tónus muscular, sincronizar a respiração e fixar a mente num objecto ou abstraí-la completamente no infinito, geralmente de olhos fechados para praticantes intermédios ou avançados.



## Asana: pratica estática ou dinâmica?

Há asanas que pela sua própria dificuldade é muito difícil permanecer 2 ou 3 minutos, mas experimentem efectuar Sirshasana durante 8 a 10 minutos e vão ver a diferença. Há que ter em conta também a constituição do praticante, impossível de ter em conta numa aula de grupo.



## Associação Europeia de Terapias Orientais – Newsletter do curso de Yoga

Na constituição Ayurvedica, ou biótipo, existem 3 tipos diferentes que se podem combinar. Regra geral, para pessoas com constituição Vata predominante aconselha-se permanências mais longas com poucas repetições, para Pitta permanências e repetições moderadas e para pessoas tipo Kapha pouca permanência e mais repetições, no entanto há excepções conforme os desequilíbrios prânicos e patologias que possam existir nos praticantes. O praticante pode ter uma das seguintes constituições mentais: tamas, rajas, sattva. Simplificando, para pessoas de carácter muito dinâmico ou activo pode ser aconselhado um tipo de yoga com pouca permanência e para pessoas mais passivas ou de personalidade mais intelectual uma pratica de asana com mais permanência será mais aconselhada, pois só assim se conseguirá respeitar os ritmos físico e mental dos praticantes.



Março 2010 - Autor (texto e fotos) : Ananda Acharya

## Associação Europeia de Terapias Orientais – Newsletter do curso de Yoga



Rua António Pedro Nr. 1 B  
1150 – 044 Lisboa

Contactos - 213 149 681  
914 843 802  
926 524 055

Email – [info@terapiasorientais.org.pt](mailto:info@terapiasorientais.org.pt)

[www.terapiasorientais.org.pt](http://www.terapiasorientais.org.pt)