

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - YOGA INTEGRAL

O YOGA INTEGRAL COMO INSTRUMENTO PARA EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS

O universo possui uma energia criadora que compõe o macrocosmos a qual está inserida em todas as coisas e seres. Podemos denominar essa energia criadora como prana, shakti, fluído cósmico universal ou energia vital. Esse macrocosmo é composto por diversos elementos, dentre eles estão os planetas, o oxigênio, minerais, o nitrogênio, átomos. Nessa imensidão cósmica se insere o nosso planeta, assim como todas as formas vivas e não vivas que nele habitam sistematizadas em diferentes reinos: animal, vegetal e mineral. Essa diversidade engloba o homem o qual, em sua constituição, possui os mesmos elementos da matéria que constitui o universo. Sendo assim, numa perspectiva das leis que regem a física e a química, somos parte também desse complexo e estamos ao mesmo tempo interconectados.

A partir de uma outra abordagem, podemos compreender que o ser humano, nessa perspectiva de interconetividade com o grande cosmo, possui uma complexa estrutura fisiológica, com funções organizadas, que garantem a satisfatória operacionalização de átomos, células, órgãos e sistemas.

Entende-se ainda que este todo não é apenas formado somente por um conjunto de matéria, mas sim um soma que possui uma energia que vibra, movimenta-se por meio de uma complexa rede de conexões químicas, elétricas e magnéticas. Esse complexo humano dispõe em sua composição o Prana, Shakti ou energia vital. Sendo assim, podemos deduzir que há um princípio, uma consciência, que anima e organiza todos esses elementos presentes no macrocosmo do universo e no microcosmo humano. Nessa perspectiva, infere-se que essa mesma consciência que anima o universo age também no homem como um todo, corpo e mente. A partir dessa interação, compreende-se que esse mesmo princípio inteligente, essa energia cósmica, promove uma interconexão entre macrocosmo universal e o microcosmo humano.

Para a medicina antropológica e a psicossomática há uma íntima relação entre mente, corpo e emoções que compreendem o homem com um todo numa perspectiva estática e dinâmica, objetiva e subjetiva, individual e social. Esse conjunto que compõe esse Ser possui substâncias materiais estruturadas de forma orgânica e que são animadas por um princípio espiritual denominado alma. Esse soma se constitui a partir de um aglomerado da energia e átomos conscientes constituídos à semelhança do macrocosmo. Essa consciência cósmica vibra na mente que por sua vez repercute nos átomos, células, tecidos, órgãos e sistemas.

Numa outra abordagem relacionada a anatomia sutil, o homem possui corpos que são camadas energéticas, envoltórios, os quais partem desde uma densidade mais concreta até a níveis mais sutis. Dentro de uma proposta de abordagem a partir do Yoga, podemos considerar os corpos seguintes:

Anna maya Kosha (corpo físico)

prana maya kosha (corpo vital, energético). Ponto de conexão entre os demais corpos;

mano maya kosha (corpo mental, vinculados aos nossos 5 sentidos)

Vijnana maya kosha (compreende à função cognitiva superior, plano metafísico, da sabedoria)

Ananda maya kosha (invólucro que corresponde a bem aventurança, onde o ser mergulha no absoluto)

Complementar a essa abordagem mais sutil do Ser, podemos considerar ainda os Nadis que se constituem como uma rede de energia (conduto energéticos) correspondente ao Sistema nervoso, compostos por três aspectos principais: ida (polaridade passiva, corresponde ao nosso sistema nervoso parassimpático; o conduto pingalá (refere-se à polaridade ativa, relacionado ao sistema nervoso simpático) e o nadi central denominado

Sushumna, que é o pondo de inserção entre as polaridades passivas e ativas, localizado por toda a extensão da coluna vertebral.

A partir de uma leitura mais holística / integral, é importante considerar a inter-relação e a constante interação dinâmica entre esses diversos corpos, constituindo-se como uma única unidade, um complexo imbricado. O corpo é um envoltório da alma através do qual se coloca em contato com o meio ambiente no qual nos inserimos.

Ao analisarmos essa proposta mais integral, é necessário compreendermos que, para a manutenção de uma boa saúde e equilíbrio desses corpos, torna-se necessário que o organismo esteja com um funcionamento satisfatório dos sistemas, órgãos, tecidos, células e átomos, de forma a garantir um bom desempenho de suas funções e uma satisfatória energia vital circulante. Para a obtenção de uma saúde plena deve-se considerar as duas estruturas fisiológicas relevantes que se referem aos Sistemas endócrino e nervoso.

O sistema nervoso pode ser compreendido em duas classificações: sistema nervoso da vida de relação ou cérebro espinhal e o sistema nervoso da vida de conservação ou vegetativo. O primeiro rege a atividade consciente e voluntária, através do qual percebemos, pensamos, desejamos e nos locomovemos. Por meio dele interagimos com o mundo que nos cerca.

Já o sistema vegetativo ou autônomo, promove as atividades de conservação do indivíduo e da espécie: nutrição, desenvolvimento e reprodução. Além disso, ele regula, em cooperação com o sistema endócrino, as atividades involuntárias e automáticas humanas como o sono-vigília, nutrição, crescimento, regulação da temperatura, secreção, respiração e intercâmbios bioquímicos. Assume, dessa maneira, ações relevantes para a conservação da vida. Este estrutura-se por meio de dois sub-sistemas compreendidos como simpático e parassimpático, os quais atuam de forma complementar e antagônica.

O sistema simpático relaciona-se com o mecanismo de luta e fuga, contraindo músculos, liberando hormônios que predispõe o indivíduo a exteriorizar-se e a proteger-se do exterior. O parassimpático em ação complementar e ao mesmo tempo antagônica, favorece o isolamento do indivíduo do exterior e estimula as atividades viscerais.

Em relação ao sistema endócrino podemos considerar que este é composto por glândulas de secreção interna que interferem nas estruturas fisiológicas e psicológicas e que são verdadeiros focos de energia. Dentre as funções exercidas pelas glândulas tem-se as regulações das formas do corpo (tireóide, paratireóides, hipófise e sexuais); nutrição dos tecidos, promovendo o desenvolvimento do corpo (supra renal, timo e hipófise) e as que intervêm no sistema neurovegetativo. As glândulas podem possuir ações sinérgicas como a hipófise que favorece a ação da tireóide e sexuais, ou antagônicas como a relação entre as supra renais e tireóides. Há uma intensa correlação entre o funcionamento das glândulas e características psicológicas que podemos verificar no esquema abaixo descritas a partir das funções regulares e não regulares nos aspectos psicológico e físico.

Epífise ou pineal

Regular: integração psíquica e desenvolvimento intelectual, regulação do crescimento, equilíbrio endócrino e orgânico, além da correlação com demais glândulas;

Irregular: caráter lento e frio, tendência ao domínio, abuso, crítica, insone (hiper); infantilismo psíquico, vontade fraca, timidez, sugestionabilidade, dificuldade em concentração e sonolência (hipo);

Tireóide

Regular: ação reguladora das formas, crescimento dos ossos, regulação dos processos de nutrição e temperatura, agilidade no processo de transmissão neuropsíquica: pensamento, fala e ação;

Irregular: irreflexão, inconstância, impulsividade, insônia (hiper); apatia, lentidão nos processos psíquicos, inteligência atrasada, depressão, comprometimento na linguagem e depressão (hipo);

Paratireóide

Regular: regulação do metabolismo de cálcio, fluidez psíquica;

Irregular: Astenia, fadigabilidade, lentidão psíquica, anorexia (hiper). Tendência a espasmos e alucinações sensitivas e sensoriais, agressividades, fobias, opressão, medo da solidão (Hipo);

Timo (predomínio na infância)

Regular: crescimento do corpo em peso e altura, juntamente com a tireóide e hipófise. Afetividade e delicadeza de sentimentos . Sentido estético. Memórias imediatas e sensorial;

Irregular: Emotividade excessiva, timidez, predisposição à perversão moral e sexual (hiper). Apatia e debilidade mental (hipo);

Pâncreas

Regular: regulação do metabolismo de açúcares. Emocionabilidade, regulação, avidez, desejos vegetativos;

Irregular: Apatia temperamental e lentidão psíquica (hiper). Depressão do tônus psíquico, excitabilidade e irascibilidade;

Supra-renais /córtex

Regular: Favorece o crescimento somático e caracteres secundários da virilidade: músculo, pêlo, voz, força e resistência física, espírito de luta e capacidade de reação;

Irregular: Irritabilidade, agressividade, Espírito belicoso. Ressentimento, inadaptabilidade. Exaltação psíquica (hiper). Submissão, abatimento. Exagerada sensibilidade à dor. Perseverante, sério e trabalhador, mas dominado pela tristeza e depressão. Neurastenia (hipo);

Medula

Regular: Excitação do sistema nervoso simpático;

Irregular - sem registro na fonte pesquisada

Sexuais

Regular: Caracteres sexuais. Contribui para o desenvolvimento harmônico, morfológico e funcional. Ação tônica sobre o sistema nervoso vegetativo. Múltiplas correlações com as demais glândulas. Excita a esfera dos sentimentos e desenvolve os instintos fundamentais. Estimula as atividades intelectuais;

Irregular: Exagerados sentimentos altruístas e, ao mesmo tempo, egoísta. Forte vontade. Tendência à posse e ao autodomínio. Otimismo, expansão e iniciativa (hiper). Timidez, depressão, apatia, pouco rendimento qualitativo em artes, ciências e letras. Puerilismo afetivo (hipo);

A prática de yoga implica em posturas que influem indiretamente nas glândulas do corpo, uma vez que a ação é mais direta nos centros de energia fluídica, prana, que ativam os centros que elaboram e sustentam as glândulas, contribuindo para a modificação da personalidade. Dessa forma, o sistema endócrino se configura como resultado desses centros de força, prânicos ou chakras. Segundo a fisiologia esotérica da antiga Índia, existem 7 centros de forças prânicas principais, chakras: muladhara (plexo coccígeo), svadhithana (Gânglio sacro), manipura (plexo solar), anahata (Plexo cardíaco), vishuddha (plexo faríngeo), ajna (carotídeo) e Sahasrara (lótus de mil pétalas). Os ásanas propiciam uma atuação direta sobre as glândulas, cujos efeitos são visíveis e favorecem a modificação da personalidade.

Segundo algumas abordagens do yoga, cada chakra corresponde a um determinado estado espiritual de consciência. Os ásanas propiciam também um maior fluxo de energia nestes centros de força de maneira a conduzir o praticante (shadaka) a estados mais profundos de interiorização e ascensão espiritual.

Há três maneiras para se favorecer o despertar dos centros de força, conforme a prática de yoga adotada:

- Ambiente externo: ar, sol, alimentos, pessoas, dentre outros;
- do centro situado na base da coluna vertebral, muladhara chakra, onde está situada a energia denominada Kundalini
- do centro localizado no vértice da cabeça, sahasrara, onde localiza-se a shakti, energia espiritual. Quando esta desce, envolve os demais centros promovendo uma transformação geral no yogue.

Nesse sentido, apresentamos a seguir as correlações entre glândulas, chakras, plexos nervosos e os diferentes níveis de consciência, numa perspectiva de compreensão do ser humano como um todo integrado.

- Muladhara - corresponde à glândula supra renal, plexo coccígeo. Em um funcionamento normal propicia uma consciência física e sentimento de posse material. Em pleno desenvolvimento, promove o discernimento espiritual;
- Svadhithana - Glândulas sexuais (ovários e testículos), plexo sacro. Regula o impulso sexual e predisposição à luta. Já em total desenvolvimento, viabiliza a transmutação e o desenvolvimento da personalidade;
- Manipura - localiza-se no pâncreas, plexo epigástrico e em regular estado de ação controla a função vegetativa cerebral e a vida emocional instintiva. Em um desenvolvimento amplo, promove a busca por aspirações espirituais;
- anahata, timo, plexo cardíaco. Em atividade satisfatória, trabalha a autoconsciência vital e a vida afetiva. Em ação ampliada desenvolve o amor universal;
- Vishuda - corresponde à glândula tireoide, plexo laríngeo. Atividade normal promove a expressão psicológica do Ser. Em sua plenitude, viabiliza a inspiração e a criatividade;
- Ajana - Hipófise, plexo carotídeo. Atuação normal promove a integração do indivíduo e a vida intelectual. Já em pleno desenvolvimento trabalha a autoconsciência integral;

- Sahasrara – Pineal / epífise. Em equilíbrio promove a energia anímica e a vontade. Na expansão, viabiliza a realização espiritual, consciência cósmica, integração com o universo, libertação das limitações da mente e corpo.

O yoga integral conjuga todas as práticas como posturas (ásanas), respiração (pranayamas), relaxamento (yoganidra) e meditação (Samyama). Nessa direção, busca a integração entre todos os aspectos do ser, desde o corpo até a alma, visando a união com a essência divina. Apresenta também como proposta a transcendência do ser, a autodescoberta, o autoconhecimento, harmonização, equilíbrio, saúde, expansão dos potenciais positivos, foco, discernimento, ampliação da consciência, dentre outros.

Dentre as técnicas utilizadas pelo yoga, podemos mencionar os Pranayamas, bandhas, mudrás que visam o equilíbrio das energias vitais e psíquicas; ásanas que são posturas que trabalham o equilíbrio físico e energético, yoganidra que trata de relaxamento consciente com o objetivo de explorar os recursos internos para harmonização psíquica e transformações positivas da consciência e Samyama que é a meditação com atenção direcionada para a expansão da consciência.

Em prosseguimento à proposta de abordagem do yoga integral numa perspectiva de intervenção terapêutica, destacamos, abaixo, algumas técnicas para o reequilíbrio e melhor funcionamento dos chakras.

Asanas:

Surya Namaskar – trabalha todos os centros vitais

Sukha ou Padma Matsyendrásana e demais torções – plexo solar / manipura;

Upavishta konásana e aberturas pélvicas, de equilíbrio e as do guerreiro – muladhara

Setubandha Sarvangásana / Pavana Muktásana (libera os nós energéticos e chakras menores nas articulações, marmans) – muladhara, swadhisana e manipura;

Matsyásana / Ustrásana e demais extensões – manipura, anahata e vishuda;

Sarvangásana / Viparita karani – Adña e Sarashara;

Pranayamas

Respiração completa – todos os chakras

Ujjay – vishuda

Kumbaka bandha – todos os chakras

Aternados Vamah Krama, Nadi Sodhana, Anuloma e Pratiloma– desbloqueio dos Nadis, equanimizando idâ e pingalâ, que por sua vez reequilibram os Chakras.

Mantras

Om – todos os chakras. A vibração do universo aciona a energia cósmica trabalhando todos os centros energéticos, devendo vocalizá-lo como AUM. Uma outra forma de potencializar a prática, vocaliza-se Om, seguido das sete notas referentes aos 7 centros de força. Inicia-se em tom mais grave para muladhara indo ao mais agudo para o sarashara.

Os Bijas mantras associados aos chakras são:

1. Muladhara - Iam (elemento terra)
2. Swasdhithana - Vam (elemento água)
3. Manipura - ram (fogo)
4. Anáhata - yam (ar)
5. Vishuda - ham (éter)
6. Adña - Om

Mudrás

Purificam e potencializam os vórtices de energia. Influenciam nas energias do corpo, desencadeiam estados de receptividade e evitam também a dispersão de energias (jñana e Atmam mudrá). Mas para gerar força é necessário acrescentar intenção e abertura interior.

Os mudrás com as mãos pousadas sobre as coxas, dedos das mãos fechados e somente os polegares estendidos, apresentam diferentes resultados. Polegares voltados para dentro, trabalham os 3 primeiros chakras, direcionados para o teto, trabalham o anáhata, vishuda e ajna. Polegar voltados para fora desenvolvem o Sarashara. O Jñana mudrá (gesto do conhecimento) ou o Garuda mudrá (gesto da águia) no centro do peito trabalham o anahata. Pronam mudrá (gesto da saudação), ajna mudrá e o purusha mudrá, desenvolvem o sarashara.

Visualização de cores

Amarela - Munipura; Dourada - Cardíaco, Azul - Larígeo, Branco - Frontal.

Pode se adotar uma só cor para todos como o dourado para ativar, verde para curar e violeta para purificar e transmutar.

Dessa maneira, podemos inferir que os efeitos de uma prática equilibrada de yoga integral podem repercutir em diversas dimensões do ser. No campo mental, propicia uma mente clara, ativa, serena, profunda e estável. No físico, viabiliza uma regularidade de seu estado e atividades, influência voluntária no funcionamento nos sistemas nervosos, inclusive no vegetativo, transformação consciente dos impulsos instintivos, estimulando os superiores mediante ação da vontade. Em relação ao estado de ânimo propicia regulação das emoções, transmutando sentimentos negativos e positivos, facilidade em expressar afetos, estabilização das emoções, utilizando-as com instrumento de contato humano de maneira construtiva.

Referências:

Blay Antônio - Fundamento e Técnica do Hata Yoga - Ed. Loyola - São Paulo

Internet: <http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=336>. Consulta realizada em 28/02/2018

Por Paulo Pereira Machado

Belo Horizonte, 9/3/2018