

# HATHA YOGA

James Mallinson



editora  
svarupa

# HAT̥HA YOGA



<b>Autor</b>	James Mallinson
<b>Tradução Inglês-Português</b>	Lucas De Nardi
<b>Revisão e diagramação</b>	Gabriella de Alarcón Guimarães
Imagens da capa e da contracapa	The Guardian: <a href="https://www.theguardian.com/travel/gallery/2014/oct/15/hindu-sadhus-in-pictures#img-10">https://www.theguardian.com/travel/gallery/2014/oct/15/hindu-sadhus-in-pictures#img-10</a>

São Paulo: Editora Svarupa, 2022

Original em inglês disponível em: <https://eprints.soas.ac.uk/24631/1/2269-7948-1-SM.pdf>

É permitida a reprodução parcial do conteúdo deste trabalho e sua difusão, desde que citada a fonte:

James MALLINSON. **Haṭha Yoga**. (Lucas De Nardi, trad.). São Paulo: Editora Svarupa, 2022. Disponível em: [www.svarupa.com.br/biblioteca](http://www.svarupa.com.br/biblioteca).

## HATĦA YOGA:

### VERBETE NA ENCICLOPÉDIA BRILL DE HINDUÍSMO

*James Mallinson*

Tradução de:  
Lucas De Nardi<sup>1</sup>

A palavra *haṭha* (lit. força) denota um sistema de técnicas físicas suplementares ao *yoga* concebido de maneira mais ampla; Haṭha Yoga é o *yoga* que usa as técnicas de *haṭha*. O Haṭha Yoga é referido pela primeira vez pelo nome em textos sânscritos que datam por volta do século 11 EC, mas algumas de suas técnicas podem ser rastreadas pelo menos mil anos antes, nos épicos Indianos e no Cânone Pali. Por quê essas técnicas foram chamadas de *haṭha* não está declarado nos textos que as ensinam, mas parece provável que, pelo menos originalmente, foram chamadas assim porque, assim como *tapas* (ascetismo), com o qual estavam associadas, eram difíceis e forçavam seus resultados a acontecer.

Neste artigo, apenas os aspectos do Haṭha Yoga que o diferenciam de outras técnicas de *yoga* serão discutidos em detalhes. Princípios e práticas importantes que são compartilhados com outros métodos de *yoga*, como fisiologia sutil, *dhāraṇā* (fixação [dos elementos]) e *nāḍānusandhāna* (concentração no som [interno]), não são analisados. Além disso, embora dados etnográficos sejam citados para lançar luz sobre algumas das práticas de Haṭha Yoga e rastrear seu desenvolvimento, eles foram principalmente extraídos de pesquisas feitas entre praticantes ascéticos de formas tradicionais de Haṭha Yoga; suas manifestações modernas, tanto indianas quanto transnacionais, não foram consideradas (sobre estas, ver Alter, 2004; Michelis, 2004; Singleton, 2010; ver também abaixo). Também é importante esclarecer que o moderno “Hatha Yoga” ensinado por B.K.S. Iyengar não é o mesmo que o Haṭha Yoga tradicional.

Em suas primeiras formulações, *haṭha* era usado para elevar e conservar a essência física da vida, identificada nos homens como *bindu* (sêmen), que, caso contrário, goteja constantemente de um

---

<sup>1</sup> Agradecemos a gentil aquiescência do autor, que nos autorizou a traduzir e a publicar este artigo.

depósito na cabeça e é consumido. (O equivalente feminino, mencionado apenas ocasionalmente em nossas fontes, é *rajas*, fluido menstrual.) A preservação e sublimação do sêmen foi associada com *tapas* (ascetismo) pelo menos desde a época dos épicos, e é provável que algumas das técnicas iniciais do Haṭha Yoga tenham se desenvolvido como parte da prática ascética. As técnicas do antigo Haṭha Yoga funcionam de duas maneiras: mecanicamente, em práticas como *viparītakaraṇī*, “o inversor”, em que, ao ficar de cabeça para baixo, usa-se a gravidade para manter *bindu* na cabeça; ou fazendo a respiração entrar no canal central do corpo, que vai da base da espinha ao topo da cabeça, forçando assim *bindu* para cima. Em formulações posteriores de Haṭha Yoga, o sistema Kaula de visualização da deusa serpente Kuṇḍalinī elevando-se como energia *kuṇḍalinī* através de um sistema de *cakras*, geralmente seis ou sete, é sobreposto ao sistema orientado por *bindu*. Diz-se que as mesmas técnicas, junto com algumas especificamente orientadas para *kuṇḍalinī*, estimulam a ascensão de *kuṇḍalinī* pelo canal central (que é chamado de *suṣumnā* nessas tradições) para um depósito de *amṛta* (o néctar da imortalidade) situado na cabeça, com a qual *kuṇḍalinī* inunda o corpo, rejuvenescendo-o e tornando-o imortal.

Os objetivos e resultados do Haṭha Yoga são os mesmos de outras variedades de prática de *yoga*: *siddhis* (tanto benefícios mundanos quanto poderes mágicos) e *mukti* (libertação), este último frequentemente entendido como sendo alcançado em um corpo imortalizado por práticas de Haṭha Yoga. De acordo com a orientação física das práticas de Haṭha Yoga, seus *siddhis* são predominantemente físicos, variando desde a perda de rugas e cabelos grisalhos até a visão divina ou a habilidade de levitar. Em comum com as formulações anteriores de *yoga*, em particular as Kaula, as técnicas de Haṭha Yoga podem ser usadas para efetuar *kālavañcana* (enganar a morte), *utkrānti* (suicídio yóguico) ou *parakāyapraveśa* (entrar no corpo de outra pessoa). Como no *Yogasūtra* de Patañjali, *siddhis* são geralmente considerados um obstáculo ou distração do objetivo final do Haṭha Yoga - libertação – mas, em alguns textos influenciados pelo Kaula, a busca de *siddhis* específicos por meio de técnicas específicas é ensinada (Mallinson, 2011a).

O Haṭha Yoga às vezes se distingue de outros tipos de *yoga*, em particular *mantrayoga*, *layayoga* e *rājayoga*. Swami Vivekananda (1863–1902) identificou o Rāja Yoga com o *yoga* “mental” ensinado no *Yogasūtra* de Patañjali e disse que outros *yogas*, em particular o Haṭha, ou Yoga “físico”, eram inferiores a ele (Michelis, 2004, 178-180 ). Essa compreensão do Rāja Yoga se tornou generalizada, mas não é o que significa nos textos sânscritos, em que é simplesmente o objetivo final do *yoga* (que geralmente é *samādhi*) e não um meio de alcançá-lo. Não há oposição entre o *yoga* de Patañjali e as técnicas de Haṭha Yoga nos primeiros textos de Haṭha Yoga; as práticas de

Haṭha Yoga são complementares às de *aṣṭāṅgayoga* (yoga óctuplo, ou seja, Pātañjala Yoga). (O *Vivekamārtaṇḍa*, de acordo com sua tradição Śaiva Mantramārga, ensina um *yoga* sêxtuplo sem o *yama* e *niyama* de Patañjali [observâncias éticas e comportamentais], mas não o chama de Haṭha.) No século 17, o Haṭha Yoga havia se tornado parte integrante da maioria das formulações de *yoga*, incluindo aqueles baseados no *Yogasūtra* de Patañjali, como evidenciado pela criação de um corpus de Upaniṣads do Yoga, cujos textos se inspiraram amplamente em obras que ensinam Haṭha Yoga (Bouy, 1994). O erudito Gujarati do século 18, Haṃsamiṭṭhu, equiparou o Pātañjala Yoga ao Haṭha Yoga (e para ele, o Rāja Yoga surgiu por meio das práticas sexuais de uma interpretação Śākta do *rāsalīlā*; ver Vasudeva, 2011). O yoga moderno amplamente praticado em todo o mundo hoje é derivado do Haṭha Yoga, embora coloque uma ênfase maior em *āsana* (posturas físicas) do que é encontrado no Haṭha Yoga tradicional e inclua na rubrica *āsana* inovações de fontes indianas e estrangeiras (Singleton, 2010) que não são encontradas nos ensinamentos tradicionais do Haṭha Yoga.

## Textos

Para o período inicial do Haṭha Yoga antes da composição da *Haṭhapradīpikā* (que é frequentemente chamada de *Haṭhayogapradīpikā* na literatura secundária; c. 1450 EC), os textos em sânscrito são nossas únicas fontes para a prática do Haṭha Yoga. (Duas fontes vernaculares tidas como anteriores à *Haṭhapradīpikā*, o *Jñāneśvarī* marati e o *Tirumandīram tāmīl*, descrevem as técnicas do Haṭha Yoga, mas sem mais estudos críticos de texto dessas obras não podemos ter certeza da idade dos trechos que incluem esses ensinamentos.) Algumas descrições de viajantes sobre a prática de *yoga* desse período sobrevivem, mas não fornecem quaisquer detalhes de técnicas específicas de Haṭha Yoga. O mesmo é verdade para relatos de viajantes posteriores, os quais, embora úteis para determinar a história social do *yoga* e dos *yogīs*, acrescentam pouco à nossa compreensão do Haṭha Yoga. A etnografia é muito útil para compreender a mecânica e os detalhes práticos das técnicas de Haṭha Yoga, mas nem tanto para compreender sua história ou a dos princípios subjacentes a elas, porque os relatos dos praticantes sobre ambos os temas podem ser distorcidos por interpretações sectárias e outras vicissitudes.

## Primórdios do Haṭha Yoga

O texto mais antigo a ensinar um Haṭha Yoga sistematizado e chamá-lo assim é o (\*)*Dattātreyayogaśāstra*, que provavelmente foi composto no século 13 EC. Em sua seção sobre Haṭha Yoga, depois de ensinar o *yoga* óctuplo tradicional que atribui a Yājñavalkya e outros, descreve dez práticas de Haṭha Yoga que, segundo o autor, foram realizadas pelo ṛṣi Kapila e outros ṛṣis além de Yājñavalkya (DYŚa. 52–61). Essas práticas, que serão examinadas com mais detalhes abaixo, são da variedade que veio a ser conhecida coletivamente como *mudrās* (lit. selos, uma variedade de técnicas físicas para controlar as energias vitais, incluindo *kuṇḍalinī*, respiração e *bindu*) em textos posteriores do Haṭha Yoga e que constituem as técnicas dos primeiros Haṭha Yoga. O (\*)*Dattātreyayogaśāstra* ensina as seguintes *mudrās*: *mahāmudrā*, *mahābandha*, *khecarīmudrā*, os três *bandhas* (lit. travas; *jālandharabandha*, *uḍḍīyānabandha*, e *Mūlabandha*), *viparītakaraṇī*, *vajrolī*, *amarolī*, e *sahajolī*. Outros textos que antecedem a *Haṭhapradīpikā* e descrevem as *mudrās* do Haṭha Yoga (sem ensinar o Haṭha Yoga como tal) incluem a \**Amṛtasiddhi*, que data do século 11 EC e ensina *mahābandha*, *mahāmudrā* e *mahāvedha*; o *Vivekamārtaṇḍa*, que é contemporâneo ao (\*)*Dattātreyayogaśāstra* e ensina *mahāmudrā*, *nabhomudrā* (ou seja, *khecarīmudrā*), os três *bandhas* e *viparītakaraṇī*; o (\*)*Gorakṣaśataka*, que também é contemporâneo ao (\*)*Dattātreyayogaśāstra*, ensina os três *bandhas* e *śakticālanīmudrā*; e a *Khecarīvidyā*, que ensina apenas *khecarīmudrā*. Nenhum desses textos chama suas técnicas de Haṭha Yoga. As práticas de \**Amṛtasiddhi* e (\*)*Dattātreyayogaśāstra* são usadas para elevar *bindu* ou impedir que caia; as *mudrās* do (\*)*Vivekamārtaṇḍa* trabalham com *bindu*, não com *kuṇḍalinī*, embora elevá-la seja uma parte importante do *yoga* que ensina; e as de (\*)*Gorakṣaśataka* e *Khecarīvidyā* são usados para elevar *kuṇḍalinī* (eles mencionam *bindu* apenas de passagem).

Os únicos outros textos mais antigos do que a *Haṭhapradīpikā* que ensinam as *mudrās* do Haṭha Yoga são *Śivasamhitā*, *Yogabīja*, *Amaraughaprabodha*, e *Śārṅgadharaṇḍhati*. Cada um desses textos, que provavelmente são posteriores a todos os descritos acima, menciona o nome do Haṭha Yoga. A *Śārṅgadharaṇḍhati* é uma antologia de versos sobre uma ampla gama de assuntos compilados em 1363 EC, que em sua descrição de Haṭha Yoga inclui os ensinamentos do (\*)*Dattātreyayogaśāstra* sobre cinco *mudrās*. Em sua análise um tanto confusa do Haṭha Yoga e Rāja Yoga, Śārṅgadhara diz que o Haṭha Yoga é de dois tipos, um praticado por Gorakṣa (também conhecido como Gorakhnāth; → Nāth Sampradāya) e outros, e um pelo ṛṣi Mārkaṇḍeya e outros. Ele então o equipara aos seis membros do *yoga* ensinados no (\*)*Vivekamārtaṇḍa* (*āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*) de Gorakṣa, que ele explica usando versos do

(\*)*Dattātreyaयोगśāstra*, incluindo aqueles sobre *mudrā*. A segunda variedade de Haṭha Yoga, a de Mārkaṇḍeya, é um Pātañjala *aṣṭāṅgayoga* (adicionando *yama* e *niyama* aos auxiliares do *yoga* de Gorakṣa) ensinado em versos retirados principalmente do *Mārkaṇḍeyapurāṇa*. Em seu extenso tratado de *yoga*, a *Śivasamhitā* ensina as dez *mudrās* encontradas no (\*)*Dattātreyaयोगśāstra* e mais três (*mahāvedha*, *yonimudrā* e *śakticālanī*), mas, apesar de mencioná-lo em três lugares, não define explicitamente o Haṭha Yoga. Algumas de suas *mudrās* atuam sobre *bindu*, algumas sobre *kuṇḍalinī* e algumas em ambos. O *Yogabīja* (148-149) dá uma definição esotérica da palavra *haṭha* que é muito repetida em textos posteriores, comentários e literatura secundária: *ha* significa o sol, *ṭha* significa a lua e Haṭha Yoga é a união (*yoga*) deles. Neste contexto, o sol e a lua podem ser interpretados de várias maneiras como significando as respirações superiores e inferiores (*prāṇa* e *apāna*; \**Amṛtasiddhi* 6.11-13), a *piṅgalā* e *iḍā nāḍīs* (ViM. 32), *Śakti* e *Śiva* como sangue menstrual e sêmen (ViM. 74-76), ou a ponta da língua e a testa (KhVid. 2,72-74). O *Yogabīja* ensina a elevação de Kuṇḍalinī por meio da retenção da respiração e as *mudrās* ensinadas no (\*)*Gorakṣasāta*: os três bandhas (*jālandharabandha*, *Mūlabandha* e *uḍḍīyānabandha*) e *śakticālanī mudrā*. O *Amarāughaprabodha* (4-5) diz que o Haṭha Yoga envolve técnicas que usam a respiração e *bindu* e então, usando versos que compartilha com o \**Amṛtasiddhi*, equipara Haṭha Yoga com a tríade de práticas que forma a base do *yoga* no \**Amṛtasiddhi*: o *mahāmudrā*, *mahābandha* e *mahāvedha* (AmPrab. 29-43).

## A Haṭhapradīpikā e o Haṭha Yoga Clássico

### A Haṭhapradīpikā

A *Haṭhapradīpikā* foi composta por Svātmārāma no século 15 EC (Bouy, 1994, 85). Na maior parte, é uma compilação: inclui versículos de todos os oito textos mencionados acima e pelo menos mais doze. Dignos de nota entre os últimos são *Amanaskayoga*, *Vasiṣṭhasamhitā* e *Candrāvalokana*. A *Haṭhapradīpikā* é o primeiro texto que se propõe explicitamente a ensinar Haṭha Yoga acima de outros métodos de *yoga*. Além de todas as *mudrās* ensinadas em trabalhos anteriores, ele nomeia *āsana* (postura), *kumbhaka* (retenção da respiração) e *nāḍānusandhāna* (concentração no som interno) como constituintes do Haṭha Yoga (HP. 1,56). Esses quatro tipos de prática são encontrados na maioria das descrições subsequentes do Haṭha Yoga. Junto com as práticas de limpeza que também se tornaram emblemáticas do Haṭha Yoga e que são ensinadas na *Haṭhapradīpikā* sem que se diga especificamente que constituem parte do Haṭha Yoga, elas

constituem o que aqui é denominado “Haṭha Yoga clássico”. A *Haṭhapradīpikā* tornou-se o texto raiz do Haṭha Yoga: todas as antologias e comentários sânscritos subsequentes do Haṭha Yoga referem-se a ele, e muitos consideram suas definições das práticas do Haṭha Yoga como oficial.

A *Haṭhapradīpikā* é o primeiro texto sobre *yoga* a incluir *āsana* entre as técnicas de Haṭha Yoga. Ele ensina 15 *āsanas*. Oito são variedades de posições sentadas (ou deitadas) adequadas para meditação e sete são posições não-sentadas. Os versos que descrevem *āsanas* sentados foram retirados de uma variedade de textos anteriores, incluindo (\*) *Dattātreyayogaśāstra*, *Vivekamārtaṇḍa*, *Vasiṣṭhasaṃhitā*, *Yogayājñavalkya* e *Śivasāṃhitā*. As descrições de três dos *āsanas* não-sentados (*mayūrāsana*, *kūrmāsana* e *kukkuṭāsana*; veja abaixo) são retiradas (com modificações métricas) da *Vasiṣṭhasaṃhitā*, mas também podem ser encontradas em fontes anteriores como *Pāñcarātra* e *Vaikhānasa Saṃhitās*, incluindo *Vimānārcanākālpa* (estimadamente do século 10 EC), *Pādmasaṃhitā* e o *Ahīrbudhnyāsaṃhitā* (ver também *Vaiṣṇava Saṃhitās*). Os versos que ensinam *paścimatānāsana* (postura de alongamento das costas) são retirados (novamente com modificações métricas) da *Śivasāṃhitā*. Ainda não foi identificado nenhum texto-fonte para três dos *āsanas* não-sentados da *Haṭhapradīpikā*: *uttānakurmāsana* (tartaruga de cabeça para baixo), *dhanurāsana* (arco) e *matsyendrāsana* (pose de Matsyendra: para Matsyendra, consulte Nāth Sampradāya).

A *Haṭhapradīpikā* ensina oito variedades de *kumbhaka* (retenção da respiração; veja abaixo). Os versos que descrevem quatro deles (*sūryā*, *śitalī*, *bhastrikā* e *ujjāyī*) foram retirados do (\*) *Gorakṣaśataka*; textos-fonte não foram identificados para os quatro restantes (*sītkārī*, *bhrāmārī*, *mūrcchā* e *plāvīnī*).

A *Haṭhapradīpikā* ensina as dez *mudrās* encontradas no (\*) *Dattātreyayogaśāstra*, complementado com *mahāvedha* e *śakticālanī* (também menciona *yonimudrā* de passagem). Seus versos sobre *mudrā* são retirados do (\*) *Dattātreyayogaśāstra*, *Vivekamārtaṇḍa*, (\*) *Gorakṣaśataka*, *Khecarīvidyā* e *Amaraughaprabodha*.

Nenhum texto-fonte foi identificado para os versos da *Haṭhapradīpikā* sobre *nādānusandhāna*, que se diz terem sido ensinados por Gorakṣa (HP. 4.65). Esta prática, que envolve colocar os dedos nos ouvidos e ouvir uma sucessão de sons internos (*nādas*), é considerada uma técnica de *laya* (dissolução). Conforme observado acima, em textos anteriores, *laya* era ensinado, junto com *mantra* e *haṭha*, como um método distinto de alcançar Rāja Yoga. Svātmārāma usou versos de textos que fizeram essa distinção para compilar a *Haṭhapradīpikā* e enfatizou a complementaridade do Haṭha e do Rāja Yoga, mas ele ignorou totalmente o *mantrayoga* (a *Haṭhapradīpikā* não faz menção a nenhum *mantra*) e incluiu no Haṭha Yoga muitas das técnicas de *layayoga*, incluindo,

além de *nādānusandhāna*, o desenvolvimento de *kuṇḍalinī*, *śavāsana*, *śāmbhavīmudrā* (usando versos retirados do *Amanaskayoga* e *Candrāvalokana*), uma variedade não-física de *khecarīmudrā* e meditação no ponto entre os olhos.

As práticas de limpeza conhecidas como *ṣaṭ karmāṇi*, “os seis atos”, que se tornaram emblemáticas do Haṭha Yoga, são ensinadas na *Haṭhapradīpikā* em versos que não foram encontrados em obras anteriores (HP. 2.21-36); na verdade, nenhum texto anterior que ensina essas práticas foi ainda identificado. O vácuo no abdômen criado por uma das técnicas de limpeza, *naulī*, é usado em *basti* e *vajrolīmudrā* para sugar líquidos através do ânus e do pênis, respectivamente. Podemos, portanto, inferir que o *naulī* era praticado pelo menos já no século 13, época em que o (\*)*Dattātreyayogaśāstra* foi escrito, o primeiro texto a ensinar *vajrolīmudrā*.

### Textos pós-Haṭhapradīpikā sobre o Haṭha Yoga Clássico

Ao longo dos séculos que se seguiram à composição da *Haṭhapradīpikā*, muitos outros textos ensinando as técnicas do Haṭha Yoga foram compostos. Uma revisão exaustiva de todos eles está além do escopo deste artigo. A maioria é derivada dos ensinamentos da *Haṭhapradīpikā*. A breve pesquisa abaixo menciona apenas as antologias mais inovadoras ou idiossincráticas entre eles e omite textos influentes como *Haṭhasaṃketacandrikā*, *Yogacintāmaṇi*, *Haṭhatattvakaumudī* e as antologias *Yogabīja*, as Upaniṣads do Yoga e o comentário *Jyotsnā* de Brahmānanda sobre a *Haṭhapradīpikā*.

### *Amarauḡhaśāsana*

Este texto foi publicado com base em um único manuscrito Sharada que foi copiado em 1525 CE. Ele ensina várias técnicas de Haṭha Yoga, em particular *khecarīmudrā*, chamando-as de *sāraṇās*. O texto é, em sua maior parte, uma compilação. Ele compartilha alguns versos com o *Netratantra* e também com a *Siddhasiddhāntapaddhati*, mas não com quaisquer textos do corpus Haṭha Yoga. Esses versos compartilhados, o isolamento do texto, sua escrita, suas idiossincrasias e o outro manuscrito (fragmentado) do texto encontrado em Subashi, perto de Kuqa em Xinjiang, sugerem que uma tradição de Haṭha Yoga floresceu no noroeste do subcontinente, independentemente das tradições encontradas em outros lugares.

### ***Hat̥haratnāvalī***

Este texto foi composto de meados ao final do século 17 por Śrīnivāsa. Cita vários textos anteriores, às vezes de forma crítica, e define Haṭha Yoga como “as dez *mudrās* começando com *mahāmudrā*, as oito técnicas [de limpeza], os [nove] *kumbhakas* e os 84 *āsanas*” (HRat. 1.18), substituindo o *nādānusandhāna* da *Haṭhapradīpikā* pelas técnicas de limpeza (ensina *nāda* como parte de *laya*). Śrīnivāsa descreve várias técnicas não ensinadas em outros textos e as complementa com percepções práticas detalhadas.

### ***\*Bṛhatkhecarīprakāśa***

Um comentário não editado sobre a *Khecarīvidyā* por Ballāla provavelmente composto no século 18, este texto se baseia em uma ampla gama de fontes para esclarecer seu texto raiz, e Ballāla suplementa o comentário textual com percepções práticas.

### ***A Longa Recensão da Haṭhapradīpikā***

Este texto não-editado (o único manuscrito identificado da obra foi datado de 1708 CE) se autodenomina *\*Haṭhapradīpikā Siddhāntamuktāvalī* e é uma expansão da mais conhecido *Haṭhapradīpikā*, que tem quatro *upadeśas* (capítulos) e 385 versos, para seis *upadeśas* e 1553 versos. Ele adiciona uma riqueza de citações textuais e percepções práticas ao texto original.

### ***Gorakhbāṇī***

Os versos em hindi atribuídos a Gorakhnāth, embora formem um todo heterogêneo (alguns de seus versos rejeitam as práticas de Haṭha Yoga), incluem algumas menções concisas das técnicas de Haṭha Yoga.

### ***Gheraṇḍasaṃhitā***

Um diálogo entre o sábio Gheraṇḍa e Caṇḍakāpālin, este texto do século 18 ensina *ghaṭasthayoga*, que é alcançado através de sete meios. Isso inclui 6 técnicas de limpeza, 32 *āsanas*, 25 *mudrās* e 10 *prāṇāyāmas*.

## *Jogpradīpakā*

Este texto é um manual de Brajbhasha de *yoga* (que não chama de Haṭha Yoga) composto por Rāmānandī Jayatārāma em 1.737 EC. Nele são ensinados 84 *āsanas*, 6 técnicas de limpeza, 8 *kumbhakas* e 24 *mudrās*.

## Os Princípios do Haṭha Yoga

Como observado acima, nas primeiras formulações, o objetivo do Haṭha Yoga era aumentar e preservar o *bindu*, o sêmen, por meio das *mudrās* do Haṭha Yoga. Sobre essas técnicas, as de *layayoga* foram subsequentemente sobrepostas, em particular o desenvolvimento de *kuṇḍalinī*. A *Haṭhapradīpakā* diz que o propósito das *mudrās* do Haṭha Yoga é elevar *kuṇḍalinī* (HP. 3.5).

Isso resultou em alguns conflitos. Nas visualizações ensinadas em textos da linhagem Paścimāmnāya do Śaivism Kaula, *kuṇḍalinī*, ao alcançar o depósito de *amṛta* localizado na cabeça, retorna a *ādhāra* (base) de onde veio, na parte inferior da coluna, inundando o corpo com *amṛta* enquanto percorre esse trajeto. Isso é o que acontece como resultado da *khecarīmudrā* do Haṭha Yoga ensinado no *Khecarīvidyā*. O objetivo das práticas de Haṭha Yoga orientadas para o *bindu* é manter o *bindu* na cabeça. Assim, no *Vivekamārtaṇḍa*, que é o texto mais antigo a sintetizar os dois paradigmas, diz-se que *khecarīmudrā* sela a úvula e evita que *bindu* caia (ViM. 51), mas, mais tarde no texto, diz-se que a mesma técnica (embora não seja chamada de *khecarīmudrā*) resulta no corpo sendo inundado com *amṛta* (ViM. 127–131). Na *Haṭhapradīpakā*, esses versos são encontrados juntos na descrição de *khecarīmudrā* (HP. 3.31-53).

A síntese da *Haṭhapradīpakā* de uma ampla gama de práticas resulta em algumas assimilações e reinterpretações engenhosas de práticas anteriores, um processo que continua até hoje. *Vajrolīmudrā* é ensinado pela primeira vez no (\*)*Dattātreya yogaśāstra* como um método de alcançar *siddhi* (sucesso) sem observar os *niyamas* (restrições) do *yoga*. Aquele que conhece a técnica de sucção de líquidos pela uretra pode reabsorver seu *bindu* ou seu *rajas* após a relação sexual e, portanto, não sofrer com sua perda. Esta técnica foi difícil de assimilar com *kuṇḍalinīyoga*, mas estava aberta a uma reinterpretação Śākta: versos do (\*)*Dattātreya yogaśāstra* são usados na *Haṭhapradīpakā* para descrever *vajrolī*, mas, além disso, diz-se que o sucesso absoluto (*sarvasiddhi*) resulta de combinar *bindu* e *rajas* no próprio corpo. Em contraste, um obstinado celibatário Daśanāmī *saṃnyāsī* praticante de Haṭha Yoga vivendo em Gangotri em 2006 relatou que *vajrolī* precisa ser dominado a fim de reabsorver o sêmen, no caso de ser ejaculado

espontaneamente quando Kuṇḍalinī atinge o *cakra svādhiṣṭhāna* (o *cakra* localizado na região genital).

As técnicas de Haṭha Yoga e seu desenvolvimento refletem a interação contínua de prática e teoria, as quais pode ser adicionada exegese. O *śakticālanī mudrā*, por exemplo, originalmente envolvia envolver a língua em um pano e puxá-lo para despertar *kuṇḍalinī*. Seu método foi esquecido em certas linhagens, mas sua descrição foi preservada em seus textos. A corrupção textual obscureceu a localização no corpo de onde o pano deve ser aplicado, e agora aqueles que o ensinam, talvez influenciados pela localização física de seus benefícios (e, claro, suas próprias pesquisas práticas), dizem que deve ser feito usando *naulī*, “revirando o estômago” (Mallinson, 2011b).

O sucesso da Haṭhapradīpikā garantiu que o desenvolvimento de *kuṇḍalinī* se tornasse a razão para muitas das práticas de Haṭha Yoga. Com *kuṇḍalinī* veio uma variedade de outras práticas e objetivos e, ao tentar entender as noções às vezes contraditórias do Haṭha Yoga, é útil ter em mente outras oposições paralelas àquelas de *bindu* e *kuṇḍalinī: mukti* (liberação) e *siddhis* (poderes), *tapas* (ascetismo) e *bhoga* (prazer), e *haṭha* (força [do]) e *sahaja* (natural). Embora, como veremos abaixo, suas manifestações sectárias sejam diferentes, esses diferentes paradigmas da prática do *yoga* e sua heterogeneidade conceitual refletem o que A. Sanderson disse sobre o Śaivismo:

O Śaivismo em sua grande diversidade interna é o resultado da interação de duas orientações fundamentais, um ascetismo em busca de libertação corporificado no Atimārga e um ascetismo em busca de poder Kāpālika dentro do Mantramārga. (Sanderson, 1993, 57)

## As práticas do Haṭha Yoga Clássico

As práticas específicas do Haṭha Yoga clássico serão agora resumidas. (*Nādānusandhāna*, embora parte da definição de Haṭha Yoga da Haṭhapradīpikā, não está incluída aqui, pois é ensinada em formulações anteriores de *yoga* [ver Vasudeva, 2004, 272-280].)

Descrições mais detalhadas dessas técnicas e instruções sobre como executá-las podem ser encontradas no corpus de textos sobre Haṭha Yoga e nas publicações de escolas modernas de *yoga*. Com referência ao último, ver em particular aqueles da Escola de Yoga Bihar de Swami Satyananda, B.K.S. Iyengar e, para ensinamentos não-sectários, Yogani.

## Preparação

Além das práticas de Haṭha Yoga, muitos textos de Haṭha Yoga também descrevem a cabana adequada para a prática do *yogī* ou *yoginī* e a dieta da qual ele deve subsistir. A primeira deve ser pequena, bem-feita e isolada. O último consiste em alimentos de sabor suave, doces, untuosos, nutritivos, saborosos e consumidos em pequenas quantidades.

## Técnicas de Limpeza

Algumas das técnicas de limpeza do Haṭha Yoga ensinadas pela primeira vez na *Haṭhapradīpikā* se assemelham às terapias āyurvédicas (Āyurveda), mas não há paralelos diretos. São conhecidas como *ṣaṭ karmāṇi*, “as seis ações”, um nome um tanto surpreendente à luz de seu número: a um grupo de seis, a *Haṭhapradīpikā* adiciona um sétimo, *gajakaraṇī* (e este número é aumentado para oito na *Haṭharatnāvalī* e na *Haṭhatattvakaumudī*).

Pode ser que Svātmārāma, tendo eliminado o *mantrayoga* de sua formulação das técnicas de Haṭha Yoga, o estivesse reinventando como uma prática física: os objetivos maléficis da prática do *mantra* tântrico também são conhecidos como *ṣaṭ karmāṇi*.

Na *Haṭhapradīpikā*, essas técnicas são usadas para nada além da limpeza do corpo e para equilibrar seus *doṣas* (humores) a fim de prepará-lo para a prática de *yoga* (HP. 2.23); Svātmārāma acrescenta que alguns professores dizem que só *prāṇāyāma* é suficiente para esse propósito (HP. 2.38). Na *Haṭharatnāvalī*, as práticas de limpeza também limpam os seis *cakras* (HRat. 1.61), e alguns comentaristas posteriores, buscando imputar um valor diretamente soteriológico a todas as práticas de Haṭha Yoga, dizem que elas facilitam diretamente vários métodos para alcançar o *samādhi*.

Seguem breves descrições das técnicas. Em trabalhos posteriores, em particular a *Gheraṇḍasaṃhitā* e o *Ṣaṭkarmasaṃgraha*, diversas variações de algumas delas são ensinadas.

- (1) *Dhauti* - Limpe os intestinos engolindo um pedaço de pano, segurando uma das pontas e, em seguida, extraindo-o lentamente.
- (2) *Basti* - Agache-se na água, puxe-a pelo ânus e depois expulse-a.
- (3) *Neti* - Insira um fio de algodão na narina, puxe-o para fora da boca e puxe-o para frente e para trás para limpar as fossas nasais.
- (4) *Trāṭaka* - Fixe o olhar sobre um pequeno objeto até que as lágrimas brotem dos olhos.
- (5) *Nauli* - Contraia os músculos do abdômen de forma a forçá-los a formar uma coluna vertical e, em seguida, faça-os rolar de um lado para o outro. Esta é considerada a melhor das técnicas de limpeza.

- (6) *Kapālabhāti* - Inspire e expire com força pelo nariz, como um par de foles.
- (7) *Gajakaraṇī* - Limpe o estômago bebendo água e regurgitando-a.
- (8) *Cakri* - Insira um dedo no ânus e gire-o até que os músculos do ânus fiquem relaxados.

### *Āsana*

Posturas físicas complicadas foram inicialmente incluídas entre as técnicas de Haṭha Yoga na *Haṭhapradīpikā*. A referência textual mais antiga a *āsanas* não-sentados está no *Vimānārcanākalpa*, escrito por volta do século 10 EC, uma obra de Pāñcarātra, e parece provável que a prática de *āsanas* não-sentados se desenvolveu dentro de um ambiente Pāñcarātrika. A *Matsyendrasaṃhitā* do século 13 EC, o texto mais antigo associado à tradição Nāth a ensinar uma variedade de *āsanas*, descreve 13 *āsanas* sentados, incluindo três com nomes de animais: *mayūrāsana* (pavão), *kukkuṭāsana* (galo) e *kūrmāsana* (tartaruga). Os *āsanas* com esses nomes são ensinados em obras Vaiṣṇava como o *Vimānārcanākalpa*, a *Ahīrbudhnyasaṃhitā* e a *Vasiṣṭhasaṃhitā*, mas nesses textos são posturas não-sentadas, muito diferentes de seus homônimos na *Matsyendrasaṃhitā*. O uso da palavra *āsana* para descrever qualquer tipo de postura física parece ter se espalhado no início do século 14, quando o Maithili Rasaratnākara a usou (junto com *bandha*) como um termo para descrever posições para a relação sexual. O (\*)*Dattātreyayogaśāstra* e o (\*)*Vivekamārtaṇḍa* do século 13 EC, dizem ambos que existem 84 *lākh* de *āsanas*, mas o primeiro ensina apenas *padmāsana* (postura do lótus), ao qual o último adiciona *siddhāsana* (postura de adeptos). Ambos são ensinados em textos anteriores, em particular nos trabalhos Śaiva, embora *siddhāsana* seja conhecido no último como *svastikāsana* (postura auspiciosa; Goodall, 2004, 349n730; o *svastikāsana* de trabalhos posteriores de Haṭha Yoga é uma postura ligeiramente diferente).

A *Haṭhapradīpikā* ensina 15 *āsanas*, dos quais sete não são posturas sentadas, e marca o início da proliferação e importância de tais posturas na prática do *yoga*. É também na *Haṭhapradīpikā* que as práticas que originalmente não foram concebidas como *āsanas* passam a ser incluídas nessa rubrica. Assim, *śavāsana*, “a postura do cadáver”, que é ensinada como um dos métodos de *layayoga* no (\*)*Dattātreyayogaśāstra*, torna-se um *āsana* na *Haṭhapradīpikā*. Em textos Śaiva posteriores, *karaṇas* (práticas físicas ensinadas em Śaiva Tantras, que são semelhantes às *mudrās* de Haṭha Yoga), *mudrās* do Haṭha Yoga, mortificações ascéticas, práticas sufis, exercícios de luta livre e musculação ocidental e posturas de ginástica tornam-se *āsanas*. Os benefícios dos *āsanas* variam de acordo com a técnica. Na *Haṭhapradīpikā*, diz-se que o *āsana* leva à estabilidade, saúde e flexibilidade (objetivos não diferentes daqueles do *yoga* moderno); diz-se que certos *āsanas*

individuais despertam a *kuṇḍalinī*, destroem doenças, fazem a respiração entrar no canal central e aumentam o fogo digestivo.

A *Hāṭharatnāvalī*, do século 17 EC, é o primeiro texto a ensinar 84 *āsanas* individuais. Descrições de 84 *āsanas* também são encontradas no *Āsanayogagrantha* do século 18 CE (Gharote, 2006, lxiii) e *Jogpradīpakā*, e no Mahāmandir do início do século 19 CE em Jodhpur (agora comumente conhecido como Uday Mandir) tem um friso representando 84 *āsanas*. Até hoje, os praticantes tradicionais de *yoga* tradicional afirmam conhecer 84 *āsanas*. Do século 18 em diante, o número de *āsanas* ensinados em textos e nas tradições orais aumentou além de 84. A *Hāṭhapradīpikā* de seis capítulos ensina mais de 100 *āsanas*, *Śrītattvanidhi* descreve 122 (Sjoman, 1996) e *Light on Yoga* de B.K.S. Iyengar ensina mais de 200.



Fig. 1: Kukkuṭāsana (foto de James Mallinson)

## ***Kumbhaka***

A prática do controle respiratório no Haṭha Yoga tem três fontes:

- (1) uma tradição antiga (e não especificamente de *yoga*) de respiração regulada, ou *prāṇāyāma*, que se pensa eliminar *karma* e impureza física;
- (2) um princípio do *yoga* que liga a respiração, a mente e o sêmen - interrompendo um, os outros também são interrompidos; e
- (3) métodos específicos de inalação e exalação conhecidos como *kumbhakas* (um tanto paradoxalmente, uma vez que *kumbhaka* na verdade significa prender a respiração), que funcionam tanto no aspecto denso quanto nos corpos sutis.



**Fig. 2: Mayūrāsana (foto de James Mallinson)**

Muitos trabalhos de Haṭha Yoga ensinam um *prāṇāyāma* simples em que o *yogī* deve inspirar pela narina esquerda, prender a respiração, expirar pela narina direita, inspirar pela narina direita, prender a respiração e expirar pela narina esquerda. Diferentes proporções das durações de cada estágio e diferentes números de repetições do ciclo são ensinados em diferentes textos. Por meio dessa prática, as *nāḍīs*, ou canais sutis do corpo, são limpos, permitindo que a respiração e /ou

*kuṇḍalinī* subam pelo canal central e a mente se acalme. Para esses últimos benefícios, a prática de *kumbhaka*, retenção da respiração, é prescrita.

*Kumbhaka* é de duas variedades, *sahita* (acompanhada) e *kevala* (desacompanhada). É *sahita* quando é acompanhada por inalação e exalação, e *kevala* quando não é. O primeiro texto em que os *sahita kumbhakas* são ensinados é o (\*) *Gorakṣaśataka*, que ensina os quatro descritos abaixo. Os benefícios dos três primeiros são puramente físicos (eles removem os desequilíbrios de *vāta*, *kapha* e *pitta doṣas*, respectivamente; ver *Āyurveda*); Também se diz que *bhastrī* desperta *Kuṇḍalinī* e perfura os três *granthis* ou “nós”.

(1) *Sūryā* - Inspire pela narina solar ou direita, prenda a respiração e depois expire pela narina lunar ou esquerda.

(2) *Ujjāyī* - Inspire pelas duas narinas enquanto faz um som áspero com o palato e a epiglote, prenda a respiração e expire pela narina esquerda.

(3) *Śītālī* - Inspire pela língua enrolada e expire pelas duas narinas.

(4) *Bhastrī* - inspire e expire repetidamente e rapidamente por ambas as narinas antes de inspirar lentamente pela narina direita, prendendo a respiração e expirando pela narina esquerda.

Os versos do (\*) *Gorakṣaśataka* sobre *kumbhaka* são encontrados na *Haṭhapradīpikā*, que adiciona breves descrições dos próximos quatro *kumbhakas*, cujos benefícios são mais sutis.

(5) *Sītākārī* - Faça um som de assobio enquanto inspira pela boca. Expire pelas narinas. O *yogī* se torna como um segundo deus do amor.

(6) *Bhrāmarī* - Faça um som de zumbido ao inspirar e expirar; isso traz felicidade.

(7) *Mūrcchā* - Ao final da inalação, aplique *jālandhara bandha* (veja abaixo) e depois expire lentamente, chegando ao ponto de desmaiar.

(8) *Plāvīnī* - Encha o abdômen com ar para flutuar na água.

Uma vez que esses *sahita kumbhakas* tenham sido dominados, o praticante de *yoga* pode realizar *kevala kumbhaka*, a retenção da respiração pelo tempo que desejar, sem inalação ou exalação. O praticante de *yoga* pode, então, realizar qualquer coisa que desejar e já dominou o *Haṭha Yoga*.

## ***Mudrā***

Nos tratados escritos da sistematização mais antiga, o *Haṭha Yoga* é identificado com dez práticas que auxiliam na preservação e elevação de *bindu*, a essência da vida, seja por meios mecânicos ou através da elevação da respiração pelo canal central. Na síntese clássica do *Haṭha Yoga* na *Haṭhapradīpikā*, duas dessas práticas, *amarolī* e *sahajolī*, foram agrupadas sob o título de outra,

*vajrolī*. Às oito práticas resultantes, que na *Haṭhapradīpikā* são todas classificadas como *mudrās*, foram adicionadas mais três: *mahāvedha*, *śakticālanī* e *yonimudrā*, perfazendo um total de onze. O objetivo de *śakticālanī* e *yonimudrā* sempre foi despertar *kuṇḍalinī* e fazê-la subir pelo canal central. Na *Haṭhapradīpikā*, esse é o objetivo de todas as *mudrās*.

(1) *Mahāmudrā* - Pressione o períneo com o calcanhar do pé esquerdo, estique o pé direito e segure-o com as duas mãos. Contraia o abdômen, coloque o queixo no peito e inspire. Após expirar, troque a posição dos pés e repita o processo.

(2) *Mahāvedha* - Este *mudrā*, que faz a respiração entrar no canal central, é ensinado primeiro no \**Amṛtasiddhi*. Neste texto, o praticante de *yoga* deve se sentar com as plantas dos pés pressionadas uma contra a outra e os calcanhares pressionando o períneo. Em textos posteriores, os praticantes sentam-se com um pé sob o períneo, levantam-se com as mãos e, em seguida, soltam o períneo sobre o calcanhar.

(3) *Mahābandha* - Em sua formulação mais antiga do *Haṭha Yoga*, no \**Amṛtasiddhi*, esta *mudrā* é o mesmo que o *Mūlabandha* (veja abaixo). Em textos posteriores, para assumir *mahābandha*, o praticante de *yoga*, após assumir a posição de *mahāmudrā*, coloca o pé estendido na coxa oposta.

(4) *Khecarīmudrā* - A língua é alongada, para que possa ser virada para trás e inserida na cavidade acima do palato mole para selar *bindu* na cabeça, provar *amṛta* ou fazer *kuṇḍalinī* subir. Neste último objetivo, é uma prática semelhante a *śakticālanī mudrā*. (Para um estudo detalhado de *khecarīmudrā*, consulte Mallinson, 2007b.)

(5) *Jālandharabandha* - Coloque o queixo no peito.

(6) *Uḍḍīyānabandha* - Eleve o abdômen.

(7) *Mūlabandha* - Contraia a região do períneo. Esta e as duas técnicas anteriores são frequentemente agrupadas como “os três *bandhas*”. Devem ser praticados segurando a respiração e às vezes também são prescritos, sem serem nomeados, como adjuntos de outras técnicas, como *padmāsana*.

(8) *Vīparītakaraṇī* - O praticante de *yoga* se inverte, geralmente apoiando o corpo sobre a cabeça ou os ombros.

(9) *Vajrolī* - Após a ejaculação, o sêmen ou os produtos misturados da relação sexual são puxados para cima através da uretra. *Vajrolī* é frequentemente agrupada com as práticas de *sahajolī* e *amarolī*, cujas técnicas nem sempre são especificadas e, quando o são, são ensinadas de maneira diferente em diferentes textos. *Sahajolī* geralmente envolve esfregar o corpo com cinzas após a relação sexual; *amarolī* é a ingestão ou aplicação nasal da própria urina.

(10) *Śakticālanī* - A língua é enrolada em um pano e puxada para estimular *kuṇḍalinī* (como indicado pelo nome da prática: “[o mudrā] que estimula śakti”).

(11) *Yonimudrā* - Esta prática, que geralmente é mencionada de passagem nos textos em vez de explicitamente ensinada, é igual a *mūlabandha*, mas é especificamente orientada para a elevação de *kuṇḍalinī*.

## Praticantes

O Haṭha Yoga, como outros métodos de *yoga*, pode ser praticado por todos, independentemente de sexo, casta, classe ou credo. Muitos textos afirmam explicitamente que é apenas a prática que leva ao sucesso. Filiação sectária e inclinação filosófica não têm importância. Os textos do Haṭha Yoga, com algumas exceções, não incluem ensinamentos sobre metafísica ou práticas específicas da seita. Falar de “filosofia do *yoga*” é errar o ponto: *yoga* é uma disciplina prática que visa atingir a libertação. Se devidamente praticado, funcionará, independentemente das crenças do praticante. A falta de sectarismo nos textos sobre *yoga* os tornou prontamente adotáveis por outras tradições que não as de seus autores. Assim, os textos compostos em um ambiente Nāth poderiam ser usados para compilar as posteriores Upaniṣads do Yoga, e outros foram traduzidos para o persa para satisfazer o interesse Mongol pelo *yoga*. A falta de sectarismo do *yoga* também permitiu sua propagação ao redor do mundo hoje.

O público-alvo dos textos de Haṭha Yoga era muito provavelmente os homens brâmanes, como é a natureza dos textos em sânscrito. Existem, no entanto, referências a mulheres praticantes nos textos. Em alguns textos, tanto chefes de família quanto renunciantes podem praticar Haṭha Yoga, mas a dificuldade de muitas de suas práticas e o tempo necessário para dominá-las, bem como a natureza de seu objetivo, a libertação, significava que eles eram na maior parte praticado por membros de ordens renunciantes.

A antiga tradição do *ūrdhvaretās tapasvī* (o asceta cuja semente está [virada] para cima), que está intimamente associada à prática de *yoga* em textos como o Mahābhārata, é provavelmente a fonte do antigo Haṭha Yoga, no qual a preservação de *bindu* é primordial. Esta tradição relativamente ortodoxa sobreviveu em ordens ascéticas como os *Daśanāmī saṃnyāsīs* e os *Rāmānandīs*. Ao Haṭha Yoga direcionado à conservação do *bindu* foi sobreposto o *layayoga* da tradição Kaula associada a *siddhas* como Matsyendra e Gorakṣa, que veio a ser conhecido como o Haṭha Yoga dos Naths. Seus membros praticavam as artes mágicas Śaiva, como alquimia (*rasāyana*) e a adoração de deusas conhecidas como *yoginīs*, bem como *kuṇḍalinīyoga* e outras técnicas de *layayoga*.



Fig. 3: Viparītakarāṇī mudrā (foto de James Mallinson)

A síntese dos paradigmas do yoga orientado por *bindu* e *kuṇḍalinī* teve sua primeira manifestação verdadeiramente sistemática na *Haṭhapradīpikā* de Svātmārāma, que foi tão bem-sucedido que se tornou a raiz do Haṭha Yoga para todas as tradições. Os primeiros Nāth *yogīs* adotaram deliberadamente o *yoga* orientado para o *bindu* paralelamente com sua formação em uma ordem ascética celibatária, apesar de suas origens no tantrismo Kaula, um tanto menos abstêmio.

Os primeiros textos associados às ordens ascéticas mais ortodoxas de Haṭha Yoga incluem o *\*Amṛtasiddhi*, (\*)*Dattātreya yogaśāstra* e *Vasiṣṭhasaṃhitā*. Aqueles da tradição Nāth incluem *Vivekamārtaṇḍa*, (\*)*Gorakṣaśataka*, *\*Candrāvalokana*, *Khecarīvidyā*, *Matsyendrasaṃhitā* e *Jñāneśvarī*. Nenhum dos primeiros textos da tradição Nāth chama seu yoga de Haṭha Yoga - esse

nome foi adotado a partir dos textos da tradição *bindu*. Dos textos mais ou menos contemporâneos à *Haṭhpradīpikā*, a *Śivasamhitā* foi a obra precursora da tradição Daśanāmī *saṃnyāsī*, enquanto o *Amaraughaprabodha*, *Yogabīja* e *Amaraughasāsana* foram escrituras precursoras dos Nāths.

Após o século 16, quando os Nāths começaram a se aglutinar em uma ordem, não produziram nenhum texto que ensinasse o Haṭha Yoga. Enquanto isso, os estudiosos das tradições Daśanāmī *saṃnyāsī* e Rāmānandī continuaram a produzir manuais, antologias e comentários. Estes incluem as Upaniṣads do Yoga, *Yogacintāmaṇi*, *Yogasiddhāntacandrikā*, *Jogpradīpakā* e *Haṭhpradīpikājyotsnā*.

Muitas das escolas de Haṭha Yoga mais conhecidas de hoje, como a Bihar School of Yoga de Swami Satyananda e a Divine Life Society de Swami Sivananda, foram estabelecidas por gurus afiliados, embora tenuamente, à ordem Daśanāmī *saṃnyāsī*. Os ensinamentos sobre *yoga* de três alunos de T. Krishnamacharya, a saber, seu filho T.K.V. Desikachar, K. Pattabhi Jois e B.K.S. Iyengar, foram a maior influência no *yoga* moderno. A linhagem deles, a do Śrīvaiṣṇavismo, está intimamente ligada às linhagens do primeiro texto a ensinar as *mudrās* do Haṭha Yoga (o [\*]Dattātreyayogaśāstra), bem como os primeiros textos a ensinar *āsanas* não-sentados (Pāñcarātra Saṃhitās como *Vimānārcaṇākālpa*, *Ahīrbudhnyasaṃhitā* e *Vasiṣṭhasaṃhitā*). A prática de Haṭha Yoga entre os Nāths é hoje quase inexistente (Bouillier, 2008, 128).

## Leitura Adicional

No final do século 19 e no início do século 20, três textos em sânscrito sobre Haṭha Yoga - *Haṭhpradīpikā*, *Śivasamhitā* e *Gheraṇḍasaṃhitā* - foram traduzidos para o inglês sem edição crítica. Esses textos, selecionados arbitrariamente, formaram o cânone do Haṭha Yoga desde então, e os estudos de Haṭha Yoga foram prejudicados por essa visão limitada da tradição.

Desde a década de 1970, várias edições críticas de textos que ensinam as práticas de Haṭha Yoga foram publicadas. Entre as primeiras obras, encontra-se apenas a *Khecarīvidyā* e a *Śivasamhitā*. A *\*Amṛtasiddhi* não foi editado. O (\*) *Vivekamārtaṇḍa* foi editado (como o [\*] *Goraḁśasāta* - os nomes desses dois textos ficaram confusos) de apenas quatro das centenas de manuscritos disponíveis, e aqueles de suas primeiras organizações não foram consultados. O (\*) *Dattātreyayogaśāstra*, *Yogabīja*, *Amaraughaprabodha* e *Amaraughasāsana* foram publicados como transcrições de manuscritos únicos. Uma tradução do (\*) *Goraḁśasāta* baseada em um único manuscrito foi publicada recentemente.

O instituto Kaivalyadhama em Lonavla, Maharashtra, produziu edições de trabalhos importantes sobre Haṭha Yoga, incluindo *Vasiṣṭhasaṃhitā*, *Haṭhapradīpikā*, *Gheraṇḍasaṃhitā* e o comentário *Jyotsnā* do século 19 de Brahmānanda sobre a *Haṭhapradīpikā*. Seu desdobramento, o Lonavla Yoga Institute, também publicou edições de várias obras importantes sobre o Haṭha Yoga, incluindo a *Śivasāṃhitā*, a *Haṭhapradīpikā* de dez capítulos, a *Haṭharatnāvalī*, a *Yogabīja* e a *Haṭhatattvakaumudī*.

As edições críticas de duas obras, a *Śivasāṃhitā* e a *Gheraṇḍasaṃhitā*, foram publicadas com traduções, mas sem aparato crítico na série Yoga Vidya (ver <http://www.yogavidya.com>).

Embora os guias para a prática de Haṭha Yoga sejam uma legião, a literatura secundária acadêmica é rara. As exceções são C. Bouy (1994) sobre a relação entre os textos do Haṭha Yoga e as Upaniṣads do Yoga; S. Vasudeva (2004), que se concentra no *yoga* tântrico Śaiva, mas é útil para a compreensão do contexto do Haṭha Yoga; C. Kiss (2009) sobre o *yoga* dos primeiros Nāths; D.G. White (1996) sobre a tradição alquimista *siddha*; as muitas obras enciclopédicas sobre as práticas de Haṭha Yoga publicadas pelos institutos Lonavla; a introdução ao *Khecarīvidyā* (Mallinson, 2007b); Os artigos de J. Mallinson sobre *siddhi* em Haṭha Yoga (2011a) e o (\*) *Gorakṣasataka* (2011b); e J. Birch (2011) sobre o significado de *haṭha*.

## Bibliografia

Alter, J., *Yoga in Modern India*, Princeton, 2004.

\**Amṛtasiddhi*, mss. 1242 and 1243 at the Maharaja Mansingh Pustak Prakash, Jodhpur, n.d.

Avasthi, B., ed., *Dattātreyaśāstra*, Delhi, 1982.

Birch, J., ed., “Amanaskayoga,” BA thesis, University of Sydney, 2006.

Birch, J., “The Meaning of Haṭha in Early Haṭhayoga,” *JAOS*, forthcoming.

Bouillier, V., *Itinérance et vie monastique: Les ascètes Nāth Yogīs en Inde contemporaine*, Paris, 2008.

Bouy, C., *Les Nātha-Yogin et les Upaniṣads: Étude d’histoire de la littérature hindoue*, Paris, 1994.

\**Brhatkhecarīprakāśa*, ms. 14575 at the Scindia Oriental Research Institute Library, Ujjain, n.d.

\**Candrāvalokana*, ms. D 4345 at the Government Oriental Manuscripts Library, Chennai, n.d.

\**Dattātreyaśāstra*, mss. 1936 and 1937 at the Maharaja Mansingh Pustak Prakash, Jodhpur, n.d.

\**Dattātreyaśāstra*, ms. 4107 at the Oriental Institute Baroda, Vadodara, n.d.

\**Dattātreyaśāstra*, ms. 6/4–399 at the Prajna Pathashala Mandal, Mumbai, n.d.

\**Dattātreyaśāstra*, mss. 4369, R5579, and 5585 at the Government Oriental Manuscripts Library, Chennai, n.d.

Digambarji, S., & P. Jha, eds., *Haṭhapradīpikā of Svātmārāma*, Lonavla, 1970.

- Gharote, M.L., Encyclopaedia of Traditional Asanas, Lonavla, 2007.
- Gharote, M.L., ed., *Jogpradīpakā of Jayatarāma*, Jodhpur, 1999.
- Gharote, M.L., P. Devnath & V.K. Jha, eds., *Hat̥ aratnāvalī*, Lonavla, 2002.
- Goodall, D., *The Parākhyatantra: A Scripture of the Śaiva Siddhānta*, Pondicherry, 2004.
- Iyengar, B.K.S., *Light on Yoga*, London, 1966.
- \* *Gorakṣa śataka*, ms. R 7874 at the Government Oriental Manuscripts Library, Chennai, n.d.
- \* *Hat̥apradīpikā Siddhāntamuktāvalī*, ms. 6756 at Maharaja Mansingh Pustak Prakash, Jodhpur, n.d.
- Kiss, C., “Matsyendranātha’s Compendium (*Matsyendra- saṃ hitā*): A Critical Edition and Annotated Translation of *Matsyendrasaṃ hitā* 1–13 and 55 with Analysis,” diss., Oxford University, 2009.
- Maheshananda, S., B.R. Sharma, G.S. Sahay & R.K. Bodhe, eds., *Vasisthasaṃhitā (Yogakāṇḍa)*, Lonavla, rev. ed. 2005.
- Maheshananda, S., B.R. Sharma, G.S. Sahay & R.K. Bodhe, eds., *Hat̥apradīpikājyotsnā of Brahmānanda*, Lonavla, 2002.
- Mallik, K., *The Siddha Siddhānta Paddhati and Other Works of Nath Yogis*, Poona, 1954.
- Mallinson, J., “Siddhi and Mahāsiddhi in Early Hat̥ayoga,” in: K.A. Jacobsen, ed., *Yoga Powers*, Leiden, 2011a, 327–344.
- Mallinson, J., “The Original *Gorakṣaśataka*,” in: D.G. White, ed., *Yoga in Practice*, Princeton, 2011b, 257–272.
- Mallinson, J., ed., *Śivasaṃhitā*, New York, 2007a.
- Mallinson, J., *The Khecarīvidyā of Ādinātha: A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Hat̥a Yoga*, London, 2007b.
- Mallinson, J., ed., *Gheraṇḍasaṃhitā*, New York, 2004.
- Michelis, E. de, *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*, London, 2004.
- Mukund Ram Shastri, P., ed., *Amarauḡhaśāsana of Gorakṣanātha*, KSTS 20, Srinagar, 1918.
- Nowotny, F., ed., *Das Gorakṣa śataka*, Cologne, 1976. (This text is referred to as the *Vivekamārtaṇḍa* in this article; for the reasons why see Mallinson, 2011b.)
- Peterson, P., ed., *Śārngadharapaddhati*, Bombay, 1888.
- Raghnathacakravartin & S. Madhavacharya, eds., *Vimānārcanākālpa*, Madras, 1926.
- Ramanujacharya, M.D., ed., *Ahīrbudhnyāsaṃ hitā*, Madras, 1966.
- Satyananda, *Asana, Pranayama, Bandha and Mudra*, Munger, 2003.
- Shrivastav, R.L., ed., *Yogabīja*, Gorakhpur, 1982.
- Singleton, M., *The Yoga Body*, New York, 2010.
- Sjoman, N.E., *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, New Delhi, 1996.
- Vasudeva, S.D., “Hamsamit̥hu: ‘Pātañjalayoga is Non-sense,’ ” *JIPh* 39/2, 2011, 123–145.
- Vasudeva, S.D., *The Yoga of the Mālinīvijayottaratantra*, PIFI 97, Pondicherry, 2004.

\* *Vivekamārtaṇḍa*, ms. 4110 at the Oriental Institute Baroda, Vadodara, n.d.

Yogani, *Advanced Yoga Practices: Easy Lessons for Ecstatic Living*, Morgantown, WV, 2004.

White, D.G., *The Alchemical Body*, Chicago, 1996.



editora  
svarupa