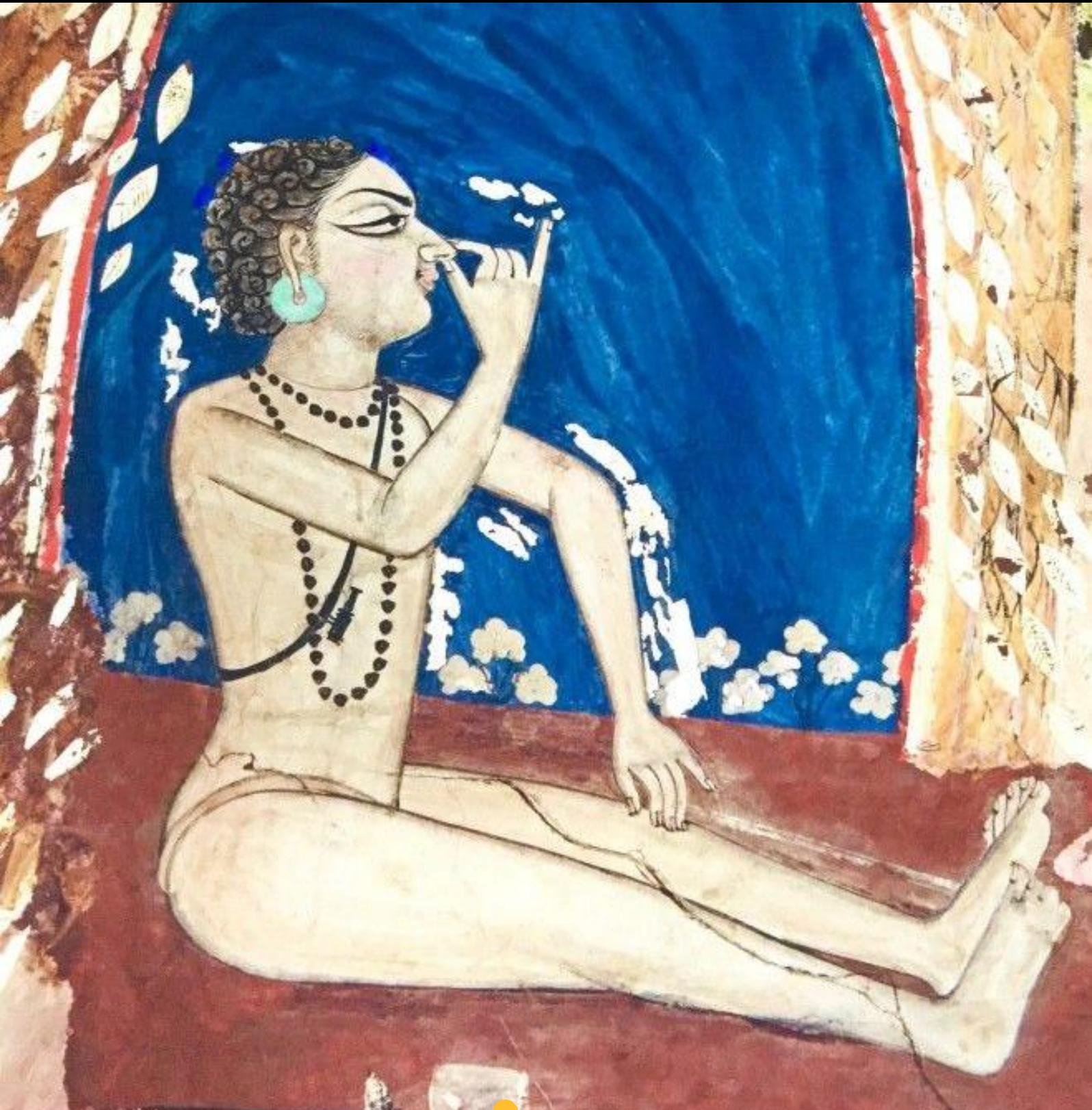


PRĀṆĀYĀMA

Daniel Simpson



editora
svarupa

PRĀṆĀYĀMA



Autor	Daniel Simpson
Tradução Inglês-Português	Pedro Lemme
Revisão e diagramação	Gabriella de Alarcón Guimarães
Imagem da capa	https://www.rebeccahossack.com/artists/232-katherine-virgils/overview/
Imagem da contracapa	https://yogurtyoga.tumblr.com/post/37840777601/yogibe-allasianflavours-s-h-i-v-a-by
São Paulo: Editora Svarupa, 2022	

Original em inglês disponível em: www.sahapedia.org/prāṇāyāma

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

Daniel SIMPSON. **Prāṇāyāma** (trad. Pedro Lemme). São Paulo: Editora Svarupa, 2022. Disponível em: www.svarupa.com.br/biblioteca.

A tradução deste artigo foi gentilmente aquiescida pelo autor.

PRĀṆĀYĀMA

Daniel Simpson¹

Tradução de:
Pedro Lemme

O controle da respiração é uma das primeiras formas de prática yóguica de que se tem registro. Ele foi descrito pelo Buddha, que falou sobre tentar praticá-lo antes de seu despertar, 2500 anos atrás. E embora não seja ensinado explicitamente nos Vedas, os textos mais antigos da Índia, eles igualam a respiração à energia vital conhecida como *prāṇa*, que é relacionada ao fogo nos rituais Védicos.

O raciocínio lógico para a manipulação da respiração é explicado na *Chāndogya Upaniṣad* (6.8.2), um texto pré-budista. Um sábio diz a seu filho: “Assim como um pássaro amarrado por uma corda voa em todas as direções e, ao não alcançar nenhum outro lugar para ficar, retorna para onde está amarrado, exatamente desse mesmo modo, querido menino, a mente voa em todas as direções e, ao não encontrar nenhum outro lugar para ficar, retorna à respiração. Porque a mente, querido menino, é atada à respiração.”²

Alguns séculos depois, o *Mahābhārata* cita duas técnicas yóguicas de meditação: “uma é a concentração da mente, e a outra é chamada *prāṇāyāma*,” controle da respiração (12.294.8).³ A última é “condicionada” (*saguṇa*), utilizando a respiração para estabilizar a mente. A primeira é “não-condicionada” (*nirguṇa*), refinando a atenção até alcançar a concentração unificada. Ambas são combinadas na *Bhagavad Gītā* (5.27), que menciona: “fixar o olhar entre as sobrancelhas [e] equalizar a inspiração e a expiração.”⁴

¹ Daniel Simpson ensina filosofia do yoga no *Oxford Centre for Hindu Studies*. É mestre em Tradições de Yoga e Meditação pela SOAS, Universidade de London.

² James Mallinson and Mark Singleton, *Roots of Yoga* (Penguin Classics, 2017), p. 138 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

³ Kisari Mohan Ganguli, *The Mahabharata* (Bharata Press, 1891), p. 604.

⁴ Winthrop Sargeant, *The Bhagavad Gita* (SUNY Press, 2009), p. 269

Prāṇāyāma é uma palavra composta por *prāṇa* e *āyāma*, que pode indicar “extensão”, mas que significa majoritariamente “contenção” em textos yóguicos. Por exemplo, no *Yogasūtra* de Patañjali (2.49): “O controle da respiração é parar o fluxo da inspiração e da expiração”⁵. Em outra passagem do *Pātañjalayogaśāstra*, uma compilação de seus sutras e comentários, ele adiciona (1.34): “[estabilidade mental] pode também resultar de exalação e retenção da respiração”⁶. Um verso não identificado também é citado (2.52): “Não há austeridade superior ao controle da respiração. Ela resulta na purificação de impurezas e na iluminação do conhecimento,”⁷ o que facilita a liberação.

Textos posteriores ensinam modos de elevar a energia com base na respiração. O objetivo final permanece o mesmo: remover os obstáculos para absorver-se em meditação. A *Haṭhapradīpikā* (2.75), do século XV, afirma que controle da respiração com kumbhaka – ou “retenção” – é a chave para isso e, portanto, para o domínio completo do yoga físico. Contrastando com a fixação moderna em posturas corporais, a prática definidora nos textos tradicionais é *prāṇāyāma*.

Preliminares Iniciais

As referências ao *prāṇa* remontam aos rituais védicos de 3.500 anos atrás. Há instruções para que sacerdotes retenham sua respiração enquanto recitam cantos no *Jaiminīya Upaniṣad Brāhmaṇa* (3.3.1). O *Ṛg Veda* (10.136) também menciona um enigmático “asceta de cabelos longos”, ou *keśin*, que “navega através do ar” como se cavalgasse sobre o vento ao controlar a respiração.⁸ O *Atharva Veda* (11.4) presta homenagem ao *prāṇa* como a base da vida. “O alento é senhor de tudo, tanto daquilo que respira quanto daquilo que não”, ele diz. “Na respiração tudo é estabelecido.”⁹

Outros versos listam sete tipos de *prāṇa*, ou “respirações ascendentes”, mais sete “respirações descendentes” (*apāna*), e mais sete que permeiam todo o corpo (*vyāna*).¹⁰ Um asceta é retratado

⁵ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 140 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

⁶ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 142 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

⁷ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 142 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

⁸ Wendy Doniger, *The Rig Veda* (Penguin Classics, 1981), pp. 137–138.

⁹ William Whitney, *Atharva-Veda Samhita* (Harvard University, 1905), pp. 632–633.

¹⁰ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 137. [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

como sendo capaz de conectá-los ao seu entorno, dos cinco elementos materiais (terra, água, fogo, vento e espaço) até o sol, a lua, as estrelas, as estações do ano e todas as criaturas. Manipular a respiração faz com que ele se torne uno com o cosmos, e até mesmo imortal. A expiração também é relacionada a oferendas sacrificiais (*Atharva Veda* 15.15-15.18).

As *Upaniṣads* elaboram sobre esses temas. “Alento é imortalidade”¹¹, uma presença animadora atemporal, diz a *Bṛhad-Āraṇyaka Upaniṣad* (1.6.3).¹² A *Kauṣītaki Upaniṣad* (2.1) inverte essa formulação para afirmar: “Brahman é alento”, portanto a respiração é uma comunhão com o universo.¹³ A *Praśna Upaniṣad* (3.5–3.7) identifica cinco diferentes aspectos do *prāṇa*, um modelo que foi posteriormente tomado emprestado por textos yóguicos, que lhes dão o nome de “ventos” (*vāyus*): “A respiração inferior (*apāna*) está no ânus e no quadril. A respiração em si (*prāṇa*) está estabelecida no olho e no ouvido, na boca e nas narinas. A respiração central (*samāna*) está no centro: ela torna igual tudo aquilo que é oferecido como alimento.” O texto também destaca uma rede de milhares de canais (*nāḍīs*) para a energia vital: “Dentro deles se move a respiração difusa (*vyāna*). Através de um deles, a respiração ascendente (*udāna*) se eleva.”¹⁴

O conhecimento médico moderno é contrário a isso. Embora a respiração mantenha os órgãos vivos, ela entra nos pulmões através do nariz e da garganta. No entanto, ela também pode ser sentida em outras regiões, por meio do direcionamento da atenção a outras sensações. O corpo sutil do yogi torna-se experienciável efetivamente por meio da visualização, mas formas de fazer isso são ensinadas pela primeira vez nos Tantras, alguns séculos depois.

Métodos Ascéticos

Há mais de 2 mil anos, textos sobre *dharma* (um termo associado a dever, lei e virtude) afirmavam que a retenção da respiração poderia ter poderes purificatórios. Muitos deles prescrevem *prāṇāyāma* como forma de expiar a má conduta. “Pois destruir todas as culpas é o que é preeminente, é o que é preeminente”, declara o *Baudhāyana Dharmasūtra* (4.1.30)¹⁵. O *Manusmṛti* (6.71) explica como isso funciona: “Porque assim como as impurezas do metal são queimadas

¹¹ **Nota do Tradutor (N.T.):** no original, o termo utilizado é “breath”.

¹² Patrick Olivelle, *The Early Upanishads* (Oxford University Press, 1998), p. 251.

¹³ Olivelle, *Early Upanishads*, p. 333.

¹⁴ Valerie Roebuck, *The Upanishads* (Penguin Classics, 2000), p. 337.

¹⁵ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 140 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

quando são fundidas, também as falhas nos órgãos dos sentidos são queimadas pela retenção da respiração”¹⁶.

O efeito de *prāṇāyāma* é comparado a *tapas*, que significa tanto calor quanto o esforço físico que o produz. “Suprimir a respiração três vezes, de acordo com as regras e complementado com a recitação da sílaba ‘Om’ e as três exclamações védicas [*bhūr*, *bhuvah* e *svah*, referindo-se aos céus, à terra e à atmosfera entre eles], deveria ser considerado a suprema geração de calor interno para um sacerdote”, diz o *Manusmṛti* (6.70).¹⁷ Embora esse texto mencione sacerdotes, formas austeras de *tapas* eram amplamente praticadas por ascetas, que renunciavam aos rituais bramânicos para buscar a liberação por conta própria. Conhecidos coletivamente como *śramaṇas*, que significa “aqueles que se esforçam”, eles incluíam os primeiros yogis, jainistas e budistas.

O Buddha discute seus estudos com professores yóguicos, que tentavam resolver o problema do *karma*, que significa “ação”. De acordo com essa doutrina, cuja origem é desconhecida, a vida resulta em renascimento porque o que quer que as pessoas façam tem resultados cármicos, e a sucessão de causas e efeitos produz infinitas reencarnações. Para romper a corrente, deve-se parar de produzir *karma*. Os ascetas tentavam permanecer inativos, realizando austeridades para queimar as acumulações antigas de *karma*. Uma dessas austeridades era o que o Buddha chamou de “meditação sem respiração” (*Majjhima Nikāya* I.243–246).¹⁸

Sua descrição parece dolorosa. “Ventos extremos golpearam minha cabeça como se um homem forte estivesse atacando minha cabeça com uma espada afiada”, ele diz, e no entanto ele perseverou, até que “um calor extremo surgiu no meu corpo; era como se dois homens fortes estivessem a levar um homem mais fraco pelos braços e assassem-no sobre carvões em brasa.” Ele finalmente desistiu, observando: “Mas eu, de fato, por meio dessa prática severa e difícil, não obtenho maior excelência no nobre conhecimento e em insight que transcende a condição humana. Poderia haver outro caminho para a iluminação?”¹⁹

¹⁶ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 140 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

¹⁷ Wendy Doniger and Brian Smith, *The Laws of Manu* (Penguin Classics, 1991), p. 124

¹⁸ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 138 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

¹⁹ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, pp. 138-139 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

Os críticos frequentemente advertem que o controle da respiração é perigoso. “Não há nenhum sentido em gastar um longo tempo cultivando as respirações [ou] praticando centenas de retenções respiratórias, que causam doenças”, diz o *Amanaska* (2.42), do século XII, que observa que a mente pode ser parada sem esforço: “Quando [o estado de não-mente] tiver surgido, a poderosa respiração espontaneamente e imediatamente desaparece”²⁰. Ensinaamentos posteriores reconhecem os riscos. “Da mesma forma que um leão, um elefante ou um tigre são domados passo a passo, assim a respiração é controlada”, diz a *Haṭhapradīpikā* (2.15–2.16). “Caso contrário, ela mata o praticante. *Prāṇāyāma* feito corretamente enfraquecerá todas as enfermidades. A prática inadequada de yoga fortalecerá todas as enfermidades”²¹.

Prática Básica

Nos ensinamentos de Patañjali sobre yoga, *prāṇāyāma* é parte de um método yóguico óctuplo. Este começa com orientações sobre a conduta ética (*yama* e *niyama*) e uma postura sentada estável (*āsana*). O controle da respiração proporciona um foco introspectivo (*pratyāhāra*), preparando a mente para a concentração e a quietude (via *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*), em que a luz interna do conhecimento brilha sobre a consciência por si só. Ilusões que encobrem essa luz podem ser dissolvidas por meio de *prāṇāyāma*, que Patañjali classifica como “externo, interno ou estático; regulado de acordo com a localização, hora e número; [e] longo e sutil” (2.50).²² A respiração é contida no exterior, no interior ou repentinamente suspensa. Cada um [desses tipos de contenção] causa uma ‘erupção’ (*udghāta*), uma onda ascendente de energia vital.²³

Há também o controle espontâneo da respiração, uma misteriosa cessação “resultante da limitação da esfera de atividade da inspiração e da expiração, e da conquista gradual dos estágios”²⁴ (2.51). Textos posteriores descrevem um fenômeno similar como *kevala kumbhaka*, uma retenção pura “não-acompanhada” de respiração. O *Dattātreyayogaśāstra* (73–74), do século XIII, afirma que ela é “A retenção da respiração ‘desacompanhada’ (*kevala*) é conquistada como resultado de prender a respiração pelo tempo que se desejar”, após o que “nada nos três mundos é inalcançável para [o

²⁰ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 41 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

²¹ Brian Akers, *Hatha Yoga Pradipika* (YogaVidya.com, 2002), pp.36–37.

²² Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 140 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

²³ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 141 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

²⁴ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 141 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

yogi”²⁵. Um yogi realizado pode matar leões e tigres com um único golpe, enquanto subjuga enfermidades e a necessidade de muito sono (80-83).²⁶

Uma prática mais simples produz esses poderes, explica o *Dattātreyayogaśāstra* (59– 66): o yogi “deve bloquear a narina direita com o polegar da mão direita e gradualmente inspirar através da narina esquerda sem interrupção, tão profundamente quanto puder. Então deve realizar a retenção da respiração”. Isso é *sahita kumbhaka*, uma pausa “acompanhada” pela respiração. “Em seguida, deve expirar através da narina direita gentilmente, não forçosamente. (62) Deve inspirar de novo, através da narina direita, e gentilmente preencher seu abdômen. Após prender [sua respiração] pelo maior tempo que puder, deve gentilmente expirar através da narina esquerda”. Realizando vinte repetições, quatro vezes por dia: de manhã, ao meio-dia, ao anoitecer e à meia-noite.²⁷

Três meses dessa purificação resultam em sinais de progresso: “Inicialmente aparece suor. [O yogi] deve massagear [a si mesmo] com ele. Ao aumentar devagar, passo a passo, a retenção da respiração, (76) tremores surgem no corpo do yogi”, que pula como um sapo. “E a partir de um novo aumento [na duração] da prática, surge a levitação. Sentado na posição de lótus, [o yogi] deixa o chão e permanece [no ar] (79) sem um apoio” (75-79).²⁸ Apesar desses fatos, isso é um trabalho preliminar, preparando o corpo para práticas mais sutis derivadas dos Tantras.

Inovações Tântricas

A maioria dos sistemas tântricos de yoga tem seis partes. Estas são geralmente as mesmas oito de Patañjali, mas deixam de lado [os preceitos] éticos e substituem a orientação postural por discernimento (*tarka*). Os rituais tântricos são geralmente realizados na postura sentada, e frequentemente começam com uma purificação por meio do controle da respiração. O primeiro tantra conhecido, a *Nīśvāsatattvasaṃhitā* (4.110) do século V, introduz a frase “purificação dos canais” (*nāḍīsuddhi*) para a respiração por narinas alternadas.²⁹ Ela também utiliza termos para

²⁵ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 156 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

²⁶ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 156 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

²⁷ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, pp. 155–156 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

²⁸ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 156 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

²⁹ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 144 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

inspiração (*pūraka*), expiração (*recaka*) e retenção (*kumbhaka*), adotados por textos yóguicos posteriores.³⁰

Outros Tantras mapeiam o corpo sutil yóguico, que consiste em canais (*nāḍīs*), rodas (*cakras*), nós (*granthis*) e pontos energéticos (*marmans*). O modelo mais comum aparece no *Kubjikāmatatantra* (11.34–37), do século X, que lista seis *cakras* no canal central, ao longo da coluna vertebral, chamado Suṣumnā. Eles são o *mūla* – ou “raiz” – *ādhāra* (no períneo), *svādhiṣṭhāna* (genitais), *maṇipūra* (umbigo), *anāhata* (coração), *viśuddhi* (garganta), e *ājñā* (entre as sobrancelhas).³¹ Ele também fala sobre a deusa energética Kuṇḍalinī, cuja forma serpentina se endireita através dos *cakras*, dissolvendo a mente na consciência desperta.

Esse processo é induzido por *prāṇāyāma*. “O fogo acendido pela respiração queima continuamente Kuṇḍalinī”, diz o *Yogabīja* (96–97), do século XIV, que, como muitos textos yóguicos, mistura ideias tântricas e técnicas ascéticas.³² “Aquecida pelo fogo, essa deusa [...]entra na boca do canal Suṣumnā na coluna [e], junto com a respiração e com o fogo, perfura o nó de Brahmā”, um dos três bloqueios. Os outros, também com nomes de deuses, são chamados Viṣṇu e Rudra. Suas localizações variam entre textos, mas cada um está localizado acima do outro ao longo da coluna.

Dois outros canais também são importantes. “Iḍā termina na narina esquerda; ensina-se que Piṅgalā é [igual] à direita”, diz a *Vasiṣṭhasaṃhitā* (28–39), do século XIII. “Saiba que a lua está em Iḍā; diz-se que o sol está em Piṅgalā”.³³ O controle da respiração empurra a energia vital para fora desses canais e para dentro de Suṣumnā. O termo sânscrito para yoga físico – *haṭha* – significa que ele opera “pela força”.³⁴ Uma outra definição é mais esotérica, baseada no equilíbrio do *prāṇa* em Iḍā e Piṅgalā para abrir Suṣumnā. “O sol é denotado pela sílaba *ha* e a lua pela *ṭha*”, diz o *Yogabīja* (148–149). “Por causa da união do sol e da lua, chama-se *haṭhayoga*”.³⁵

³⁰ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 485, n.21 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

³¹ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 204 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

³² Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 215 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

³³ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 195 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

³⁴ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 5 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

³⁵ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 32 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

Haṭha Yoga

O fogo de *prāṇāyāma* é atizado pela união de duas forças adicionais: o *prāṇa* ascendente e o *apāna* descendente. Seus fluxos são revertidos com o uso de “travas” (*bandhas*) e “selos” (*mudrās*), que trabalham com esforço muscular e visualização. As ações principais do controle da respiração envolvem “puxar” para cima o assoalho pélvico (*mūlabandha*), uma elevação abdominal (*uḍḍīyānabandha*) e a trava do queixo entre as clavículas (*jālandharabandha*). Elas selam o “vaso” (*kumbha*) do tronco nas retenções, combinando *prāṇa* e *apāna* para aquecer a Kuṇḍalinī.

De maneira geral, a *Haṭhapradīpikā* (2.45) diz: “*Jālandhara* deve ser realizado ao final da inspiração. *Uḍḍīyāna* deve ser realizado ao final de *kumbhaka* [interno] e no início da expiração”, com a trava-raiz mantida continuamente.³⁶ Se a Kuṇḍalinī se eleva por toda a coluna, ela inunda o corpo com néctar (*amṛta*). Contudo, este é um efeito colateral; o objetivo é a absorção na consciência, para a qual *prāṇāyāma* é uma preparação essencial. A *Haṭhapradīpikā* (4.114) conclui: “Enquanto a respiração que se move não entrar em Suṣumnā [e] enquanto a mente meditativa não estiver em seu estado natural, falar sobre o verdadeiro conhecimento é uma tagarelice arrogante e enganosa”.³⁷

Além das retenções e da respiração por narinas alternadas, a *Haṭhapradīpikā* ensina oito técnicas de *prāṇāyāma*, todas chamadas de *kumbhakas*. Uma é frequentemente mencionada no yoga moderno: *ujjāyī*, uma “vitoriosa” respiração ruidosa com a garganta fechada. As outras são *bhastrīkā*, a respiração profunda do “fole”; *bhrāmarī*, um “zumbido” murmurado com a expiração; *sītalī*, uma inspiração “refrescante” através da língua enrolada; *sītkārī*, um equivalente “assobiado”; *sūryabheda*, “perfuração do sol”, ao inspirar pela narina direita e expirar pela esquerda; *mūrcchā*, conter a respiração até o limiar do “desmaio”; e *plāvinī*, “flutuar” como uma folha de lótus sobre a água.

Seis ações preparatórias (*śaṭkarma*) também são ensinadas para limpar impurezas. Uma envolve a respiração rápida: *kapālabhāti*, ou “crânio brilhante”. Atualmente, isso é amplamente considerado um *prāṇāyāma*, tendo se popularizado na TV indiana pelo guru Ramdev. Uma forma relacionada de purificação é a “respiração do fogo” (*agnisāra* or *vahnīsāra*), ensinada na *Gheraṇḍasaṃhitā*

³⁶ Akers, Hatha Yoga Pradipika, p. 44

³⁷ Akers, Hatha Yoga Pradipika, p. 113.

(1.19), do século XVIII: “Mova o plexo do umbigo até a coluna vertebral cem vezes. Isso elimina doenças intestinais e aumenta o fogo digestivo”.³⁸

Instruções contemporâneas acrescentam mais detalhes. A respiração pode ser interrompida no meio do fluxo (*viloma*), ou uma narina pode ser fechada durante a expiração (*anuloma*) ou inspiração (*pratiloma*). Há também variações em ritmo, de respirações e retenções com a mesma duração (*samavṛtti*) a padrões irregulares (*viśamavṛtti*), para as quais a proporção clássica é de 1:4:2:1 para inspiração, retenção, expiração e retenção.

Ocasionalmente, cantos são ensinados como acompanhamento, embora poucos desses apareçam em textos yóguicos além do mantra Om̐, que abarca todas as coisas. Algumas sílabas sânscritas são ligadas a *cakras* como mantras “sementes” (*bīja mantras*). Duas outras são sempre recitadas. “A respiração sai com um som de *ha* e entra com um som de *sa*. Esse é o mantra haṃsa *haṃsa*. Todos os seres vivos o repetem”, diz o *Yogabīja* (146–147). “A partir do ensinamento do guru, a repetição é revertida no canal central e torna-se *so ‘ham’ so ‘ham’*”, ou “eu sou isso”, uma declaração de unidade das Upaniṣads.³⁹

Professores modernos também insinuam uma relação com a longevidade. Em **Luz sobre o Yoga**, B.K.S. Iyengar diz: “A vida do yogi não é medida por seus dias, mas por seu número de respirações”⁴⁰. Porém, ele não chega a afirmar que *prāṇāyāma* “adia a velhice”, divagando: “Por que se preocupar com isso? A Morte é certa”⁴¹. Seu tom de advertência reflete uma cautela geral nos dias atuais com o ensino do controle da respiração. Descrevendo uma técnica como “repleta de perigos”, Iyengar adverte: “não a pratique por conta própria sem a supervisão pessoal de um guru experiente”⁴².

Embora seja prudente avançar lentamente, tomando o cuidado de não exercer um esforço excessivo sobre o corpo, manter a atenção à respiração é uma prática útil em si mesma. “Através da respiração, nós desenvolvemos uma consciência da força sutil no interior do corpo”, observa o

³⁸ Mallinson, *The Gheranda Samhita* (YogaVidya.com, 2004), p. 5.

³⁹ Mallinson and Singleton, *Roots of Yoga*, p. 32 [Raízes do Yoga (Editora Svarupa: no prelo)].

⁴⁰ B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga* (George Allen & Unwin, 1966), p. 43.

⁴¹ B.K.S. Iyengar, *Light on Life* (Rodale, 2005), p. 104.

⁴² B.K.S. Iyengar, *Light on Pranayama* (Unwin Paperbacks, 1983), p. 120.

livro da Bihar School of Yoga sobre *prāṇāyāma*, “e direcionar a mente para tornar-se consciente das atividades sutis é o início do yoga”.

Bibliografia

- Akers, Brian. 2002. **The Hatha Yoga Pradipika**. Woodstock: YogaVidya.com.
- Doniger, Wendy. 1981. **The Rig Veda**. London: Penguin Classics.
- Doniger, Wendy and Brian Smith. 1991. **The Laws of Manu**. London: Penguin Classics.
- Ganguli, Kisari Mohan. 1891. **The Mahabharata of Krishna-Dwaipayana Vyasa**, Translated into English Prose, Çanti Parva, vol. 2. Calcutta: Bharata Press.
- Iyengar, B.K.S. 1966. **Light on Yoga**. London: George Allen & Unwin.
- [Iyengar, B.K.S. 2016. **Luz sobre o Yoga: Yoga Dīpikā**. São Paulo: Pensamento.]
- _____. 1983. **Light on Prāṇāyāma**. London: Unwin Paperbacks.
- _____. 2005. **Light on Life**. London: Rodale.
- Mallinson, James. 2004. **The Gheranda Samhita**. Woodstock: YogaVidya.com.
- Mallinson, James and Mark Singleton. 2017. **Roots of Yoga**. London: Penguin Classics.
- [Mallinson, James e Mark Singleton. **Raízes do Yoga**. São Paulo: Editora Svarupa: no prelo].
- Olivelle, Patrick. 1998. **The Early Upaniṣads**. Oxford: Oxford University Press.
- Roebuck, Valerie. 2000. **The Upanishads**. London: Penguin Classics.
- Saraswati, Niranjanananda. 2009. **Prana and Pranayama**. Munger: Yoga Publications Trust.
- Sargeant, Winthrop. 2009. **The Bhagavad Gītā**. Albany: SUNY Press.
- Whitney, William. 1905. **The Atharva-Veda Samhitā**. Cambridge: Harvard University.



editora
svarupa