

ARTIGO 6

BASTI¹

DESCARGA YÓGUICA DO CÓLON

Basti é a ação de descarga do cólon por meio de *nauli*, com ou sem o auxílio de um tubo retal.

A TÉCNICA TRADICIONAL

Nas antigas escolas yóguicas, um aprendiz só era admitido no curso de *basti* após ter conseguido uma boa prática do *nauli*. Isso se fazia necessário para a evitar a possível retenção de água no intestino grosso após a descarga. Através de prolongados exercícios abdominais, tais como *nauli* e outros, o cólon adquire tônus, as paredes abdominais se fortalecem e melhora muito a capacidade de expulsão do cólon e do reto. Assim, praticamente toda a água empregada é ejetada, não permitindo que haja dano ao intestino. Quando o mestre verificava haver chegado o momento, ensinava o aprendiz a preparar um tubo retal. Selecionava-se um pedaço oco de uma firme vara de bambu, com um furo de aproximadamente 9 mm de diâmetro. Cortavam-se as extremidades deste cilindro, reduzindo seu comprimento até cerca de 10 cm, e aparava-se a superfície de modo a transformá-lo em um tubo liso, com uma parede fina de aproximadamente 1,5 mm de

1. Estes artigos foram publicados pela primeira vez na “The Scientific Section” do periódico Yoga-Mimāṃsā, v. 1, n. 2, de fevereiro de 1925. Esta é a tradução da republicação do mesmo artigo, no v. 16, n. 2, de julho de 1973, do mesmo periódico. [N.T.]

espessura. Abaulavam-se as duas extremidades. Experimentamos um tubo como esse, e podemos dizer que se trata de um artigo confortável.

No passado, *basti* era praticado junto às margens dos rios. O praticante se colocava nas águas limpas da corrente, em profundidade suficiente para alcançar o umbigo, e se aprontava para o *nauli* inclinando seu tronco levemente à frente. Lubrificava-se o tubo muito bem, geralmente com *ghee*,² e lentamente introduzia-o no reto. Quase um terço dele era mantido para fora, inserindo-se apenas dois terços. Seguia-se, então, o isolamento dos retoabdominais (Nauli-Madhyama). Com isso, a água se dirigia para o cólon. Não haveria manipulações rotatórias daquela musculatura. Os retoabdominais deveriam ser mantidos nessa posição isolada tanto quanto possível. Quando a retenção dos pulmões vazios não mais fosse possível, o tubo era lentamente retirado do reto, para o fechamento dos esfíncteres anais. Só então permitia-se o início da respiração normal.

Nesse ponto, o praticante saía da água para se posicionar na margem arenosa do rio, onde procurava reter a água tanto quanto possível. Nesse meio tempo, no entanto, ele procurava se ocupar praticando *nauli*, com manipulações rotatórias completas. Quando a ejeção se tornasse imperativa, o aluno permitia a descarga de seus intestinos curvando-se. Caso sobrasse qualquer quantidade de água, uma outra rodada de *nauli* seria suficiente para expeli-la. Se ainda assim sobrasse líquido, praticava-se a postura do pavão (*mayūrāsana*) para a eliminação do fluido indesejável. O tubo retal passava a ser dis-

2. Manteiga clarificada. [N.T.]

pensado tão logo o praticante conseguisse abrir seu reto só com o controle da ação muscular.

MODERNAS ALTERAÇÕES NA TÉCNICA

As principais características da técnica tradicional continuarão a ser as mesmas, talvez para sempre, por terem sido tão maravilhosamente aperfeiçoadas. Alguns dos aspectos de menor importância, entretanto, devem ser alterados para atender a requisitos da modernidade. A civilização moderna resultou na concentração populacional em grandes cidades, praticamente impossibilitando a vida à beira-rio. Até mesmo na Índia, onde a maioria da população ainda mora em vilarejos,³ repetidos surtos de carestia e penúria afetaram de tal maneira as correntes dos rios, que um rio que tenha água corrente limpa, na profundidade necessária, com um banco de areia em suas margens, tornou-se uma raridade.

Sob essas circunstâncias, tornou-se comum na Índia a utilização de uma grande banheira. Mesmo assim, há uma série de dificuldades, pois é algo impraticável para quem quer que more num pequeno apartamento alugado em cidades como Bombaim.⁴ Recomendamos pequenas bacias esmaltadas, em lugar das pesadas banheiras. A bacia deveria ser grande e profunda o suficiente para permitir a submersão do ânus 3 cm abaixo da superfície da água. O *basti* não necessita de água mais funda que isso, para que a água se eleve ao cólon por conta do vácuo relativo ali criado. Para a descarga dos intestinos, poderá ser usada uma latrina comum, um bidê ou

3. Na década de 1930, a população da Índia era de cerca de 280 milhões de pessoas. [N.T.]

4. Atual Mumbai. [N.T.]

mesmo uma comadre. Desnecessário dizer que, no caso do uso de uma bacia para a água limpa inicial, *basti* só pode ser praticado na posição de agachamento (de cócoras).

O tubo retal também pode ser substituído, com vantagens, por um tubo firme de borracha. A peça vaginal, geralmente fornecida com o moderno enema, sem a sua tampa, também serve.

Muitos aprendizes de yoga parecem acreditar que, quanto maior for a quantidade de água sugada, melhor será a lavagem intestinal. A nosso ver esta impressão não é exata. *Yoga basti* é tão perfeito que mesmo um copo de água pode se distribuir por todo o cólon, para ser ejetado com todos os demais conteúdos intestinais. Em condições patológicas, em que uma descarga não limpa o intestino grosso satisfatoriamente, duas descargas, com pequenas quantidades de água, podem ser tentadas com um intervalo de meia hora.

Grandes quantidades de água apresentam a desvantagem de distender os intestinos.

Da mesma forma, a tradição yóguica exigia que aprendizes de *basti* fossem cuidadosos quanto a sua dieta. Só era permitida a refeição do meio-dia, e, ainda assim, só de arroz e de um determinado tipo de grão. Ghee era prescrito, mas apenas parcimoniosamente. A razão para isso era a tentativa de tornar o cólon tão estéril quanto possível e impedir a menor possibilidade de autointoxicação.

Ora, esta dieta estrita não precisa ser seguida, quando *basti* for praticado como medida preventiva. Mesmo assim, será desejável que a refeição da noite seja leve, evitando todos os

estimulantes. Sempre que, no entanto, *basti* for adotado como agente curativo, a prescrição antiga poderá ser muito útil.

Observação: a melhor hora para a prática do *basti* é pela manhã, após a movimentação normal dos intestinos. Não se permite alimentação antes dessa descarga, pois a prática do *nauli*, que forma uma parte essencial do *basti*, estimula de tal maneira os intestinos que, devido à peristalse que provoca e à pressão que exerce, acelera-se a passagem do alimento pelo tubo digestivo, sem que se dê a digestão. Caso seja necessário praticar o *basti* à tarde ou à noite, deveriam se passar cerca de seis horas após a última ingestão de alimento.