

ĀSANAS:

UMA ANÁLISE HISTÓRICA E CONCEITUAL

Dr. M. L. Gharote



editora
svarupa

ĀSANAS:

UMA ANÁLISE HISTÓRICA E CONCEITUAL



Autor	Dr. M. L. Gharote
Tradução Inglês-Português	Rodrigo Silva e Silva
Revisão e diagramação	Gabriella de Alarcón Guimarães
Colaborou na revisão	Pedro Lemme
Imagem da capa	https://publicdomainreview.org/collection/hat-ha-yoga-images-from-the-joga-pradipika
Imagem da contracapa	http://hyp.soas.ac.uk/dabhoi/

São Paulo: Editora Svarupa, 2022

Original em inglês disponível em: Yoga Mīmāṃsā, vol. XXVIII, nº 2, p. 29 – 43, julho de 1989, Instituto de Yoga de Kaivalyadhama, Lonavla, Índia

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

M. L. GHAROTE. *Āsanas: uma análise histórica e conceitual* (trad. Rodrigo Silva e Silva). São Paulo: Editora Svarupa, 2022. Disponível em: www.svarupa.com.br/biblioteca.

ĀSANAS: UMA ANÁLISE HISTÓRICA E CONCEITUAL¹

Dr. M. L. Gharote²

Tradução de
Rodrigo Silva e Silva

INTRODUÇÃO

Os āsanas são uma das técnicas características da disciplina espiritual indiana. São um sinal distintivo de transcendência da consciência humana. A posição imóvel do corpo imita alguma outra condição que não a humana. O ser humano, por definição, é móvel, agitado, arritmico. O āsana é um ‘ekāgratā’ no plano físico. Assim como um ‘ekāgratā’ põe fim às flutuações da mente, também um āsana põe fim à mobilidade do corpo, reduzindo as infinitas possibilidades de posições corporais a uma única postura. A recusa a mover-se no āsana leva a uma série de recusas de todo tipo no caminho do Yoga. Patañjali também vinculou a prática de āsana com ‘anantasamāpatti’, que está além da mera performance física.

Hoje, a prática de āsanas tornou-se quase sinônimo de yoga. No entanto, não ficará claro qual é o lugar do āsana no âmbito da totalidade da disciplina do yoga a não ser que lidemos com o desenvolvimento histórico e com a análise crítica do conceito de āsana, juntamente com as suas várias abordagens. A proposta desta apresentação é considerar diretamente o tema dos āsanas.

Devemos distinguir entre āsana como conceito e āsana como técnica. A compreensão conceitual nos levaria a obter uma visão adequada sobre a técnica de āsanas também.

O SIGNIFICADO E O ESCOPO DOS ĀSANAS

A palavra ‘āsana’ foi derivada da raiz sânscrita ‘ās’, que significa ‘sentar-se’ (āsyaate anena). Este significado derivado tem sido utilizado para explicar o termo fisicamente, bem como metafisicamente. Fisicamente, ele denota postura – uma postura sentada ou um assento.

¹ Artigo apresentado no Seminário sobre Āsanas em 20 de abril de 1989 em Kaivalyadhama, Lonavla.

² Diretor, G.S. College of Yoga and Cultural Synthesis, Kaivalyadhama, Lonavla.

Metafisicamente, tem sido interpretado por vários textos como ‘estabelecimento no estado original’ (Svasvarūpe samāsannatā).

Esse aspecto metafísico do āsana é encontrado expresso nos textos de Nāthayogins, como Siddhasiddhāntapaddhati, Jñānadīpabodha, Sabadī do yogi Vicāranātha. No yoga jainista, o āsana é considerado como a retirada de Parabhāva (extroversão) para Svahnāva (introversão). Acharya Haribhadra chama-o de Sukhāsana. É interessante notar que, apesar o fato de o yoga jainista ser repleto de práticas ascéticas rigorosas, nesse sistema existem apenas alguns poucos āsanas envolvendo posições corporais difíceis como as encontradas no haṭhayoga. O significado sugerido da palavra Udāsīna indica uma abordagem similar, a qual é confirmada pelo Rājayogā-rahasyam quando afirma:

सर्ववस्तुन्युदासीनभावमासनमुच्यते ।

Esta é uma típica abordagem vedantina para explicar a terminologia yóguica.

A seguinte canção hindi destaca o significado metafísico pelo uso do trocadilho com a palavra āsana.

“Oh querido, se você não controlar o desejo, qual é a utilidade de praticar āsanas?!

Depois da prática de āsanas, se os desejos persistirem, então todos os esforços são vãos.

Se você controla o desejo e quando você pratica āsanas, a vida é bem sucedida.

Sem controlar os vários desejos e instintos, por que você tortura o seu corpo?

Com a prática de āsanas, se você não abandonar os desejos, nenhum propósito útil será alcançado.

Com firme desapego do objeto de prazer, limpe a casa de sua mente.

Os āsanas removem as aflições, contribuindo para a sensação de bem-estar.

Não é como uma peça de um ator, que deve ser impressa na mente.

Com a graça do Senhor e do Guru, o homem torna-se um super-homem, se não for afetado por desejos e instintos.”

À luz da discussão acima, as características metafísicas dos āsanas podem ser arroladas da seguinte forma:

आसन लक्षण

आशापाशविनिर्मुक्त आदिमध्यान्तनिर्मलः ।
वासना वीजतं येन आकारस्तस्य लक्षणम् ॥
वतंमानो निवर्तन्ते गतचिन्ता निरामयम् ।
ध्यानधारण निर्मुक्तो सकारस्तस्य लक्षणम् ॥
तत्त्ववेत्ता विचिन्तानि चित्तचेष्टाविर्वीजतः ।
तमोऽहंकारनिर्मुक्तः नकारस्तस्य लक्षणम् ॥
॥ इति आसन लक्षणम् ॥

Em termos físicos, o āsana possui dois significados distintos. Primeiramente, denota o assento sobre o qual o Sādhaka senta-se para a sua sādhanā. Em segundo lugar, pressupõe diferentes posturas do corpo utilizadas durante a Yoga sādhanā.

ĀSANA COMO ASSENTO

“Āsana” é uma expressão arquitetônica que implica um assento, uma moldura, um tipo de estrutura. No Mānasāra (XXX-12, 13), um prédio de três andares é chamado de āsana. O Ṛg Veda usa diferentes termos como ‘garta’, ‘vandhura’ para o assento numa carruagem (2-33-11; 1-118-1-2). A palavra ‘āsan’ significa ‘boca’. (Ṛg. 1.116.14, 5.76.6, 9.69.2). Outros termos usados por autores jainistas para āsanas são Paṭṭa, Sthala, Sthāna. O termo ‘barhi’ é utilizado no Ṛg Veda 10.15, 3-4, 3.42.2 para o assento preparado com grama kuśa (10-15. 3-4; 3.42.2).

TIPOS DE ASSENTO

A Bhagavadgītā (VI-11) refere-se ao āsana como um assento que é coberto com grama kuśa, pele de cervo e um vestuário de algodão nessa ordem.

O assento é feito de madeira, pedra, terra ou areia, os quais são adequadamente cobertos com pele de cervo, pele de tigre, pele de elefante, pele de búfalo, pano de lã, grama kuśa e/ou pano de algodão limpo. O significado de usar diferentes tipos de assento e os seus

efeitos também foram mencionados na literatura yóguica. Por exemplo, o kriyā-kāṇḍa de Gautamadharmasūtra diz o seguinte:

“Pobreza no assento de bambu. Surgimento de doença na pedra. Abundância de tristeza no solo. Perda de fama no assento de grama. Distúrbio mental na folha. Realização do conhecimento na pele negra. Emancipação na pele do tigre. Riqueza no assento de tecido. Remoção de doença no assento de cana. Vestuário de seda gerando saúde. O cobertor de lã libertando da tristeza.”

No entanto, no yoga jainista, recomenda-se o assento no chão, sobre a areia ou um feito de madeira ou de pedra (cf. Jñānāvarṇava, 28:9-11).

Na sādhanā tântrica, alguns assentos notáveis no qual um sādḥaka avançado deve sentar-se para a meditação são Śavāsana (cadáver), Muṇḍāsana (cinco crânios de diferentes animais incluindo o humano), e Citāsana (pira funerária).

ĀSANA COMO POSTURA

A antiguidade dos āsanas como postura é muito grande. As escavações dos selos em Mohenjodaro e Harappa prestam o testemunho da prática de āsana.

Nos Vedas, não encontramos referência direta da palavra ‘āsana’ ou nomes de āsanas; mesmo assim, recebemos indicações de algumas formas de sentar-se. A palavra ‘Mitajñu’ no Ṛg Veda (Ṛg. 7.95.4, 3.59.3) significa assumir uma posição agachada. Outra palavra, ‘Abhijñu’, (Ṛg. 1.37.10, 3.39.5, 7.2.4) significa sentar-se sobre os dedos dos pés com os joelhos levantados como em utkaṭāsana. Uma postura similar é praticada pelos jainistas durante a meditação. As expressões ‘Jānu ā acya’, no Ṛg Veda (Ṛg. 10.15.7), e ‘savyarñ jānu acya’, no Śatapathabrāhmaṇa (Śat. Br. 2.4.2.2), significam ‘com a perna flexionada’. No ritual prescrito para homens, é comum flexionar a perna esquerda, enquanto para seres divinos a perna direita é flexionada e o outro joelho é elevado durante o sentar-se. Estas prescrições são obrigatórias. O Sāyaṇabhāṣya sobre o Taittirīya Āraṇyaka possui uma referência a uma postura similar ao Gomukhāsana, apesar de nenhum nome específico ser dado no texto. Não existe menção a āsanas em Upaniṣads mais antigas. A primeira menção pode ser encontrada na Śvetāśvatara Upaniṣad.

Os épicos como Rāmāyaṇa, Mahābhārata Śāntiparva (Adhy. 237, 241. 317) e Yoga Vasiṣṭha fazem referência direta aos āsanas como posturas sentadas. O Mahābhārata menciona doze tipos de yoga, dentre os quais o deśayoga e o upāyayoga relacionam a prática de āsana a uma postura. Quando praticado num local adequado, como na floresta, na caverna, num lugar solitário, é denominado de deśayoga. Quando alguém se senta em uma postura para dhyāna ou meditação, é chamado de upāyayoga.

Das fontes disponíveis sobre a sādhanā de Bhagavan Mahavira, encontramos menção ao número de āsanas em que ele praticava dhyāna.

No Aupapātika Sūtra, temos uma referência a um āsana típico no qual os śramaṇas eram encontrados meditando. Nesse āsana, os dois joelhos eram elevados e a cabeça abaixada.

Neste mesmo texto, há uma discussão sobre āsanas sob a análise de Kayaklesha.

Daśāśrutaskandhasutra faz uma menção a praticar dhyāna em diferentes āsanas.

Acharya Haribhadra, o grande escritor do yoga jainista, usa a palavra ‘sthāna’ para āsana em seu Yogavimśikā. O uso da palavra ‘sthāna’ para āsana aparenta ser bastante apropriado, porque o termo ‘āsana’ é usado para a postura sentada enquanto que ‘sthāna’ refere-se a qualquer condição do corpo assumida para meditação.

No Oghaniryuktibhāṣya, três tipos de āsana ou sthāna foram descritos como:

1. Ūrdhvasthāna
2. Niṣidana sthāna
3. Śayana sthāna

Āsanas na posição em pé são chamados de Ūrdhvasthāna. Eles foram divididos em sete categorias do seguinte modo:

1. Sādhāraṇa
2. Savicāra
3. Sanniruddha
4. Vyutsarga
5. Samapāda
6. Ekapāda

7. Gṛdhroḍḍina

Isso mostra que essa prática de āsanas foi sistematizada e estava em voga naquele período. No entanto, mais tarde, foi relegada a segundo plano e hoje não conseguimos estabelecê-la novamente na prática.

Embora a tradição do yoga jainista não coincida com as práticas de haṭhayoga, podemos encontrar a influência das práticas de haṭhayoga do século VIII ao século XII. O devido conhecimento parece ter sido considerado por acharyas jainistas posteriores como Somadeva, Hemacandra, Shubhacandra etc.

Hemacandra, em seu Yogaśāstra, menciona os seguintes āsanas adequados para dhyāna:

Paryaṅka, Vira, Vajra, Abja, Bhadra, Daṇḍa, Utkāṭika, Godohika, Kāyotsarga, Uttānaka, Pārśvaśāyī, Naiśadhika, Lagaḍaśāyī, Daṇḍayatika, Āmrakubja.

Dentre os jainistas, cinco tipos de āsanas classificados como mokṣāsanas foram especificados, a saber, Paryaṅkāsaṇa, Ardha-Paryaṅkāsaṇa, Vaira, Khaḍga e Vīra. Estas eram as posturas assumidas por um jainista quando ele havia alcançado ou estava a caminho de alcançar a salvação (Mokṣa). O Paryaṅkāsaṇa também é conhecido como Padmāsaṇa ou Saṃparyaṅkāsaṇa.

O próprio Buddha praticou Yoga sob a orientação de Arada Kalam e Uddaka Rāmaputta e é representado tradicionalmente sentado em Padmāsaṇa em toda escultura. No yoga budista, foi atribuído significado espiritual para diferentes modos de sentar-se. Assim, encontramos Paryaṅka, Vajraparyaṅka, Lalita, Bhadra, Ālīḍha, Pratyālīḍha, Nāṭya e uma variedade de āsanas do tipo Ardhaparyaṅka. O Vajraparyaṅka resultava em profunda contemplação e introspecção. O Ardhaparyaṅka indicava tranquilidade; o Ālīḍha, valor; Pratyālīḍha, ruína e forte aversão; e a dança no Ardhaparyaṅka conotava raiva e terror. Na tradição budista, uma das primeiras menções a āsanas como técnicas ocorre no Buddhacarita de Ashvaghosha.

O período da literatura Smṛti é muito longo. Alguns Smṛtis foram compostos antes de 500 AEC e alguns foram escritos até 1000 EC. Em um dos mais antigos e importantes Smṛtis, chamado de Brihadयोगijñāvalkyā Smṛti, temos uma elaborada descrição de āsanas, tanto como assento quanto como postura. O assento é descrito para ser “cailājīnakuśottara”, que

não é nem muito baixo nem muito elevado e que é utilizado para realizar a postura de Padmāsana. Enquanto descreve a postura, os seguintes pontos sutis são mencionados:

- A) Voltar-se para nordeste e sentar-se ereto.
- B) Pressionar o queixo contra o peito.
- C) Fechar a boca sem tocar os dentes.
- D) Pressionar a língua contra o palato.
- E) Permanecer firme como uma rocha.

(Br. Yāj. Sm. IX: 186-190)

ANÁLISE DE DEFINIÇÃO

A análise de definição de āsanas pode levar em consideração os seguintes pontos:

- A) Característica especial de definição;
- B) Características do āsana;
- C) Pontos proeminentes durante a execução do āsana. Por exemplo, o centro de gravidade considerado importante para a manutenção da postura por mais tempo;
- D) Propósito do āsana;
- E) Os benefícios sugeridos do āsana;
- F) Āsana como um Yogaṅga num esquema integrado de Yoga.

Se analisarmos as várias definições de āsanas, teremos três níveis nos quais o āsana pode ser considerado. Os três níveis, do grosseiro ao sutil, são:

- A) Āsanas de condicionamento
- B) Āsanas meditativos
- C) Āsanas Svarūpa

A) Āsanas de Condicionamento:

Nesta categoria, temos o āsana descrito do ponto de vista da sua contribuição para os vários aspectos da saúde e da boa forma. Por exemplo:

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् । ह. प्र.
आसनं योगसिद्ध्यर्थं कायशोधनहेतुना । रुद्रयामल
स्थिरसुखमासनम् । प. यो. सू.
आसनेन दृढता । घे. सं.

B) Āsanas Meditativos:

Neste tipo de definição, a ênfase está na postura sentada apropriada com arranjo particular das extremidades superiores e inferiores. Assim obtemos:

शरीर विन्यास विशेषः आसनम् । स्मार्तयोग
करचरण संस्थान विशेषः । योगचिंतामणि
समग्रीवशिरःस्कन्धः समपृष्ठः समोदरः । व. सं. III-45
समग्रीवशिरः काय उन्नतास्यः सुनिश्चलः । व. सं. II-61
उपविश्यासने युञ्ज्याद् ...
समंकायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ भ. गी. VI-12,13.

C) Āsanas de Svarūpa:

Aqui, āsana é considerado como o estabelecimento no estágio mais alto do Yoga.

आसनमिति स्वरूपे समासत्रता । सि. सि. प. II-34.
सुखेनैव भवेद्यस्मिन् अजस्रं ब्रह्मचिन्तनम् ।
आसनं तद्विजानीयाद् अन्यत्सुखविनाशनम् । तेजो. उप. I-25.
अलेख आसन तहां विश्राम ।
निरवलम्बो पीठम् । निर्वाण उप०
आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्स्यम् । त्रिशिखिब्राह्मणोप-52.
स्वरूपे यत् सदाकालमासनं तत् सुखासनम् । राजयोगरहस्यम् ।
आस न मारो तो क्या खाली आसन मारो ।

A partir da descrição acima, será descoberto que o āsana é um continuum do processo yóguico que começa com o aspecto físico, organizando as extremidades superiores e inferiores, e termina na completa estabilidade do corpo e da mente. No Mahābhārata, temos uma bela descrição desse estado de estabilidade. O principal princípio que rege o conceito e a técnica do āsana é a estabilidade em graus variados. Assim como o processo de dhāraṇā, dhyāna e samādhi são vários graus de absorção da mente e praticamente um único processo, da mesma forma podemos pensar no conceito de āsana.

A importância do princípio de estabilidade no āsana foi muito elogiada e belamente descrita pelo yoga rasāyana. Diz o seguinte:

स्थिरं स्यादासनं यस्य स योगं कर्तुमर्हति ।
शरीराचलताभावे न हि चित्तं स्थिरं भवेत् ॥
आसने स्थिरतां याते मनःस्थैर्यं भवेत् ध्रुवम् ।
प्राणसायापि गतिर्नूनं शिथिला संप्रजायते ॥
इन्द्रियाणां च चापल्यं शान्तिमायाति निश्चितम् ।
ततो योगस्य सिद्धिः स्यात् तस्मादासनमभ्यसेत् ॥

“Aquele que pode ficar estável no āsana está apto para se submeter a práticas yóguicas; com um corpo instável, não se pode ter uma mente estável. Quando o āsana se torna estável, certamente a mente também ganha estabilidade. O movimento de prāṇa realmente diminui. A inconstância dos sentidos também é certamente posta em repouso. Então a pessoa se estabelece no Yoga e, portanto, deve praticar āsana.”

Assim, em poucas palavras, podemos expressar:

Āsana → Estabilidade do corpo e da mente → Yoga.
--

MULTIPLICAÇÃO DE ĀSANAS

O processo de multiplicação de āsanas pode ser atribuído aos seguintes fatores:

1) Mudança na posição do corpo

O mesmo āsana realizado em diferentes posições do corpo é nomeado de formas diferentes. Exemplo: Paścimatāna (sentado), Pādahastāsana (em pé).

2) Consideração do lado esquerdo e direito

O número de āsanas é duplicado quando o mesmo āsana é realizado tanto para o lado esquerdo quanto para o lado direito.

3) Adição de prefixos ao āsana original

Rudrayāmala nomeia nove āsanas como Padmāsana, Svastikāsana, Bhadrāsana, Kārmuka, Cakra, Yogeśvara, Vīra, Kukkuṭa e Mayūra e eles são multiplicados como Baddha e Mahā, resultando em vinte e sete variedades (três de cada um dos nove āsanas). Os prefixos como utthita e supta dão novas variedades de āsanas.

4) Diferenças nas tradições

As diferenças tradicionais causam adição no número de āsanas ao descrever uma técnica semelhante com nomes diferentes ou o mesmo āsanas de acordo com uma técnica diferente.

5) Modificação na técnica original

Quando o āsana original é simplificado, obtemos um āsana diferente. Muitas vezes, é prefixado pela palavra 'Ardha' como Ardha-Padmāsana, Ardha-Matsyendrāsana.

Por permutação e combinação, novas variedades de āsanas podem ser e foram constituídas. No que diz respeito à multiplicação de āsanas, tem sido dito e frequentemente citado que "āsanāni ca tāvanti yāvanto Jīvajantavaḥ", o que significa que pode haver uma multiplicação infinita de āsanas. Isso fornece opções suficientes para a pessoa selecionar os āsanas adequados para sua própria prática. A multiplicação de āsanas deixa mais espaço para o indivíduo escolher a variedade de āsana adequada ao seu propósito.

COMPARAÇÃO DA QUANTIDADE DE ĀSANAS

(de textos selecionados)

1.	Haṭhapradīpikā (manuscrito de Jodhpur)	108 āsanas
2.	Yogāsanamālā	102 āsanas
3.	Rudrayāmala	100 āsanas
4.	Haṭharatnāvalī	78 āsanas
5.	Kapālakuraṅṭaka; Haṭhābhyāsapaddhati	56 āsanas
6.	Haṭhasaṅketacandrikā	48 āsanas
7.	Yogasiddhāntacandrikā por Nārāyaṇatīrtha – Um comentário sobre o Yogasūtra de Patañjali	38 āsanas
8.	Gheraṅḍa Saṃhitā	34 āsanas
9.	Haṭhayoga – āsana Lakṣaṇam	32 āsanas
10.	Nārada Purāṇa	30 āsanas
11.	Jogapradīpakā	21 āsanas

ĀSANA COMO EXERCÍCIO FÍSICO

Uma vez iniciada a tendência de multiplicação de āsanas, houve o crescimento do número de āsanas em diferentes direções. Os āsanas não eram apenas praticados para ganhos espirituais, mas também eram usados como exercícios físicos envolvendo grande habilidade, flexibilidade e coordenação neuromuscular. Um dos grupos menos conhecidos de āsanas foi descrito no Kapālakuraṅṭaka Haṭhābhyāsapaddhati como rajvāsānāni, que significa āsanas na corda. Esta tendência desenvolveu-se ainda mais usando āsanas no Mallakhamb (poste de preparação para lutadores) e hoje encontramos vários āsanas sendo executados no Mallakhamb.

INCLUSÃO DE ĀSANAS NO CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

É comum observarmos que os āsanas tornaram-se parte do programa de Educação Física nas escolas. No entanto, os āsanas foram incluídos no currículo de Educação Física pela primeira vez em 1927 pelo Comitê Shri K. M. Munshi, nomeado pelo então governo de Mumbai. Mais tarde, em 1937, quando o Comitê Kuvalayananda foi nomeado pelo governo de

Mumbai para preparar o plano de Educação Física no estado de Mumbai, o comitê enfatizou as atividades físicas nativas e incluiu alguns Yogāsanas no currículo. No Instituto de Treinamento para Educação Física, estabelecido em Kandivli (Mumbai) pelo Governo de Mumbai, os Yogāsanas fizeram parte do programa de treinamento para os professores. Em 1956, quando o Plano Nacional de Educação Física foi elaborado, um currículo de exercícios de Yoga (principalmente āsanas) foi aceito junto com outras atividades. Assim, os Yogāsanas tornaram-se parte integrante do programa de educação física. A fim de sistematizar o treinamento yóguico, o Ministério da Educação do governo indiano, pela primeira vez em 1959, introduziu um esquema de treinamento yóguico para os professores de Educação Física em serviço. Assim, o primeiro curso de treinamento yóguico foi organizado sob a direção de Swami Kuvalayanandaji em Lonavla em 1959. Swami Kuvalayanandaji também havia organizado no início de 1932 o treinamento de āsanas para os professores do ensino médio a pedido do Governo de Uttar Pradesh.

PRINCIPAIS PONTOS A SEREM DERIVADOS DO ESTUDO DOS ĀSANAS

1. O āsana como técnica é de grande antiguidade. O propósito do āsana pode variar de acordo com as considerações individuais, desde a sensação de bem-estar até a ajuda na meditação.
2. Āsanas atendem à necessidade de variações individuais. Tantos indivíduos quantos āsanas.
3. Os āsanas têm uma relação complementar. Todos os āsanas contribuem para a estabilidade e conforto necessários para a disposição meditativa.
4. Os āsanas derivam benefícios psicofisiológicos.
5. Estabilidade e conforto são as principais características do āsana.
6. Āsana é um fim, bem como um meio. O āsana como meio indica diferentes técnicas. Como fim, representa uma postura meditativa estável e confortável, formando um pano de fundo essencial para a obtenção do estado mais elevado de consciência chamado Samādhi.
7. É preciso selecionar um único āsanas adequado para si.
8. Todos os tipos de variações e modificações são possíveis e permitidos para servir ao propósito básico do āsana.



editora
svarupa