

CINCO VARIAÇÕES DE UDDĪYĀNA

MUKUND V. BHOLE



editora
svarupa

CINCO VARIAÇÕES DE UḌḌĪYĀNA

Autor	Mukund V. Bhole
Tradução Inglês-Português	Marcus Vinicius Rojo Júlia Krein
Revisão e diagramação	Gabriella de Alarcón Guimarães
Foto capa	Marcus Vinicius Rojo
Foto contracapa	Pedro Lemme
São Paulo: Editora Svarupa, 2021	



Original em inglês disponível em
Yoga-Mīmāṃsā, Vol. XV, nº 2, p. 25-35, julho de 1972
Kaivalyadhama Yoga Institute, Lonavla, Índia

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

CINCO VARIAÇÕES DE UDDIYĀNA:¹

Uḍḍīyāna Pañcaka

Dr. M. V. Bhole, M.D.²

Tradução para o português:

Marcus Vinicius Rojo, Júlia Krein

INTRODUÇÃO

O Haṭhayoga dá ênfase aos Āsanas, Kumbhakas e Karaṇas para atingir o Rājayoga (2a). Karaṇas significam acessórios. No Haṭhayoga, esses acessórios são classificados em três grupos, quais sejam: Kriyās, Bandhas e Mudrās. O Uḍḍīyāna, uma das práticas importantes do Haṭhayoga, é usado nesses Karaṇas. De uma forma, ele é usado em diversos Kriyās como Nauli, Vāyu-bhaksāna, Śāṅkhaṇḍakāṇḍāna, etc.; de outra forma, como Bandha em Prāṇāyāma; e em diversas Mudrās como Vajrolī, Śakticālana, Sahajolī, Amarolī, Viparītakaraṇī, Taḍāgi etc. ainda de outra maneira. Nos Kriyās, o Uḍḍīyāna é praticado após uma expiração com uma tentativa de inspiração falsa; no Prāṇāyāma é praticado durante o antar-kumbhaka; enquanto nas Mudrās é praticado continuamente por um período considerável de tempo, independentemente da fase respiratória. Neste artigo, diferentes técnicas para o Uḍḍīyāna foram analisadas à luz do contexto apresentado acima.

Característica e Efeito Essenciais do Uḍḍīyāna

Segundo diversos textos, puxar a parede abdominal para dentro na direção da coluna é a característica física central do Uḍḍīyāna, e a terminologia relevante é:

Udare paścimaṁ tānaṁ (1a, 2f, 5b, 9A, 9Bc 9Cb)

(i.e., sugar o abdômen ou alongá-lo posteriormente)

(Aqui, entende-se **Udare** como indicando a parede abdominal)

¹ Apresentado em outra versão no *All India Yoga Seminar* realizado em Ahmedabad entre 12 e 14 de agosto de 1972. (N.A.)

² Diretor-Adjunto de Pesquisa Científica, Kaivalyadhama S. M. Y. M. Samiti, Lonavla. (N.A.)

O efeito de tal prática física de puxar a parede abdominal para dentro foi descrito nas atividades de Prāṇa do corpo, sendo indicado no seguinte trecho:

Baddho yena suṣumnāyām prāṇastūḍḍīyate yataḥ (2d, 9Bb, 9Db)

(i.e., o **Prāṇā** é confinado a **Suṣumnā** e a partir daí eleva-se).

Uḍḍīnam kurute yasmādaviśrāntam mahākhagaḥ (1a, 2e, 9Ca, 6E).

[i.e., (o Uḍḍīyāna) faz com que o grande pássaro (Prāṇa) voe incessantemente (através de Suṣumnā)].

TÉCNICAS BÁSICAS DE UDDIYĀNA

(I) A parede abdominal inferior próxima ao umbigo deve ser sugada para trás, e esse parece ser o fator comum e mais essencial em diversas descrições relacionadas à técnica do Uddiyāna.

Nābhau liṅgasya madhye tu uḍḍyānākhyam ca bandhayet (9De).

[i.e., o Uḍḍīyāna Bandha deve ser executado entre o umbigo e a região genital (sínfise púbica).]

Nabheradhaḥ liṅgādūrdhwaṃuḍḍyānam nāmakaṃ tasya bandhanena (4)

(i.e., pelo Bandha (fecho) chamado Uḍḍīyāna, que é aplicado abaixo do umbigo e acima da região genital).

Udarāi paścimaṃ tānam adhonabhernigadyate (9 Cb)

(i.e., puxar o abdômen para trás abaixo do nível do umbigo).

(II) Em outras descrições sobre a técnica do *Uḍḍīyāna*, mencionou-se que a região acima do umbigo também deveria ser puxada para trás juntamente com a região abaixo dele.

Nābherūrdhvaṃdhaścāpi tanam kuryat prayatnataḥ (2g, 5a, 9Dc)

(i.e., com esforço sugar a região acima e abaixo do umbigo.)

Embora não sejam tão claramente mencionadas, outras descrições provavelmente indicam a mesma coisa, denotada pelo uso de termos “*ca*” ou “*tu*”:

Udare paścimaṃ tānam nābherūrdhvaṃ ca [ou tu] kārayet (1a, 2f, 5b, 9a)

[i.e., puxar o abdômen posteriormente também acima do umbigo (juntamente com a região abaixo do umbigo)].

Relação entre diferentes etapas da respiração e Uḍḍiyāna:

Isso não é mencionado nesses ou outros versos descrevendo diretamente a técnica do *Uḍḍiyāna*. Então é provável que a parede abdominal possa ser sugada na direção da coluna em diferentes fases da respiração (controlada ou não), ou então que a posição da parede abdominal, sugada para trás, pode ser mantida durante a respiração controlada ou livre por longos períodos de tempo, como espera-se que seja feito em muitas Mudrās.

Uḍḍiyāna em Prāṇāyāma

Embora não se mencione a relação entre o Uḍḍiyāna e a respiração não controlada, no que diz respeito ao prāṇāyāma encontramos diversas instruções sobre onde introduzir Uḍḍiyāna na realização de Prāṇāyāma:

Kumbhakānte recakādaḥ kartavyastuḍḍiyānah (2b, 9Bb, 9Db, 9F).

(i.e., o Uḍḍiyāna deve ser realizado durante a última parte de Kumbhaka antes de iniciar recaka).

Pūrakānte kumbhakādye kartavyastuḍḍiyānah (1c, 3b, 8a)

(i.e., realizar Uḍḍiyāna após Pūraka, no início de Kumbhaka).

De acordo com essas fontes, o Uḍḍiyāna deve ser realizado ao final de Antar-Kumbhaka antes de Recaka ou após Pūraka no início de Antar-Kumbhaka. A maioria das fontes recomenda a sua realização durante o Antar-Kumbhaka.

O Yogabīja (6), por outro lado, apresenta uma outra visão. Essa fonte afirma que o Uḍḍiyāna deve ser realizado ao final de Kumbhaka e Recaka. Trata-se de uma publicação recente e o autor parece ter incluído a técnica de Uḍḍiyāna realizada após uma expiração. Foram usados termos utilizados para Prāṇāyāma em vez dos utilizados para a respiração livre.

Uḍḍīyāna nos Kriyas

A técnica do Uḍḍīyāna que se deve seguir para diferentes Kriyas é diversa daquela descrita acima. Esta parece ser a técnica tradicional para o Uḍḍīyāna, que é praticada após a expiração. É a técnica predominante na maioria das escolas de Yoga que ensinam em toda a Índia. Swami Kuvalayananda padronizou essa técnica tradicional e a descreveu em detalhes em seu diário (7a, 7c). Essa técnica parece ter sido seguida por toda a literatura recente descrevendo o Uḍḍīyāna. Ela é popularmente referida como Uḍḍīyāna Bandha.

Uḍḍīyāna nas Mudrās

Uma vez que a respiração deve ser mantida por longos períodos nas Mudrās, não surgem questões sobre prendê-la. Nas Mudrās que utilizam o Uḍḍīyāna, apenas a parede abdominal deve ser puxada para trás.

Taḍāgi Mudrā como uma Variação do Uḍḍīyāna

A Gheraṇḍasaṃhitā e alguns outros textos mencionam uma Mudrā, qual seja, Taḍāgi, que bastante se parece em sua técnica básica com o *Uḍḍīyāna* no que diz respeito à retração da parede abdominal:

Udaram pascimottanam tadagakruti karayet / (1b)

Udaram pascimottanam krutva caiva tadagavat / (3a)

Udaram pascimattanam krutva ca tadagakrutiḥ / (8b)

Os três versos significam a mesma coisa, isso é, fazer o abdômen assemelhar-se a um lago (i.e., Tadāga). Isso somente poderia ser alcançado ao realizar Uḍḍīyāna Mudrā em posição supina.

A única diferença entre a Taḍāgi Mudrā e a Uḍḍīyāna Mudrā parece estar na posição do corpo. De acordo com os ensinamentos tradicionais, a Taḍāgi Mudrā deve ser praticada em posição supina. Pode-se então concluir disso com facilidade que Taḍāgi Mudrā nada mais é do que a prática de Uḍḍīyāna como uma Mudrā em posição supina.

Técnicas Detalhadas e Propostas de Nomes para Diferentes Variações do Uḍḍīyāna

Com base nas informações apresentadas até agora sobre as técnicas do Uḍḍīyāna, pode-se imaginar que há três formas distintas de praticar Uḍḍīyāna, juntamente com uma quarta, chamada Taḍāgi Mudrā. Ainda que a parede abdominal esteja sendo sugada para trás em todas as três variações de Uḍḍīyāna, o padrão respiratório em cada uma delas é diferente. O efeito fisiológico de cada uma dessas variações sobre um mesmo indivíduo foi observado como diverso, e as conclusões dessas observações serão publicadas em um artigo separado (7d). Portanto, para uma diferenciação clara entre essas distintas variações de Uḍḍīyāna, é preferível passar por suas técnicas com mais detalhes e nomeá-las de formas distintas para evitar confusão.

1. UḌḌĪYĀNA.

De acordo com os ensinamentos tradicionais, o Uḍḍīyāna é realizado após uma expiração profunda com uma tentativa de inspiração falsa. A parede do tórax se expande e a parede abdominal é mantida relaxada. Ao não se permitir a entrada do ar nos pulmões durante a inspiração em falso, a parede abdominal acima e abaixo do umbigo é sugada para dentro e para cima, abaixo das costelas inferiores (Fig. 1) formando um vazio gerado pelo surgimento de pressão negativa na região torácica (7b). Essa posição é mantida enquanto for possível continuar o esforço da inspiração em falso. É evidente que quanto melhor for a tentativa de inspiração em falso e quanto maior o tempo de sua permanência, mais efetivo será o Uḍḍīyāna realizado. Da mesma forma, quanto maior for o relaxamento dos músculos abdominais, mais efetiva será a sucção da parede abdominal e da execução do Uḍḍīyāna. Nessa técnica de Uḍḍīyāna, a movimentação do tórax (i.e., sua expansão) é o principal e intencional, enquanto a movimentação da parede abdominal é passiva e secundária à movimentação do tórax.

Esse tipo de Uḍḍīyāna pode ser praticado com o corpo nas posições sentada, em pé, agachada, invertida (7a) ou deitada.

Como já mencionado acima, esse Uḍḍīyāna é parte essencial de alguns kriyās. Possui grande valor terapêutico e cultural, mas de acordo com algumas autoridades em Yoga sua importância espiritual não é tão grande quanto a de outros tipos de Uḍḍīyāna. As fontes que tratam da sucção da parede abdominal acima e abaixo do umbigo podem estar se referindo a essa modalidade de Uḍḍīyāna (1a, 2g, 5b, 9Dc).

Swami Kuvalayananda chamou-a apenas de “UḌḌĪYĀNA” (7a, 7b) e é preferível manter o mesmo termo para esse tipo de Uḍḍīyāna.

VISÃO FRONTAL

VISÃO LATERAL



FIG. 1: UDDYANĀ

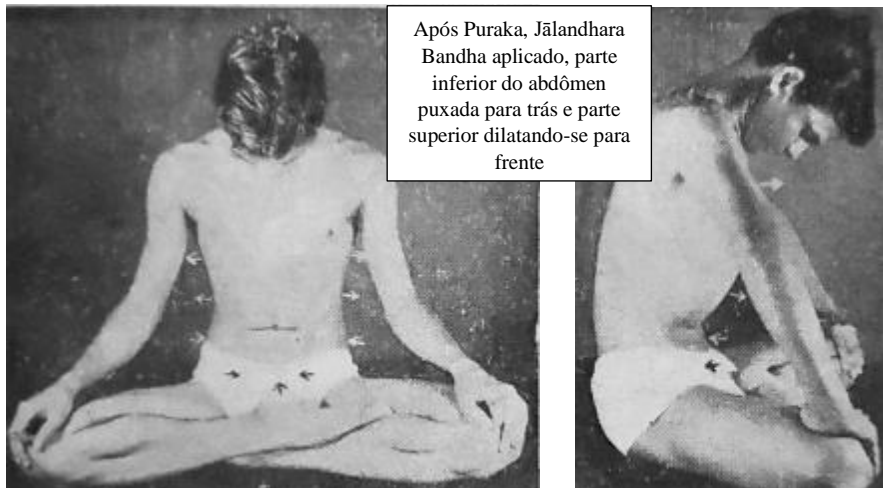


FIG. 2: UDDYANĀ BANDHA



FIG. 3: UDDYANĀ MUDRĀ

2. UḌḌĪYĀNA BANDHA

Em Prāṇāyāma, o UḌḌĪYĀNA deve ser realizado durante Kumbhaka, ao final de Puraka ou início de Recaka. Aqui, os músculos abdominais inferiores devem ser ativamente contraídos, e devido a essa contração a parede abdominal é puxada para trás. A parte acima do umbigo se dilata levemente para fora durante esse movimento (Fig. 2). Isso é praticado em conjunto com outras duas práticas, ‘Mūla Bandha’ e ‘Jālandhara Bandha’, e as três juntas são chamadas de ‘Bandhatraya’ (9Da, 9Ba). Algumas escolas de Yoga não fazem referência a esses Bandhas, mas a tradição Haṭhayóguica dá ênfase a eles durante a prática de Prāṇāyāma.

Ainda que esse tipo de UḌḌĪYĀNA possa ser executado em diferentes posições do corpo, em geral ele é praticado na posição sentada que se recomenda para Prāṇāyāma.

Essa é a técnica de UḌḌĪYĀNA a ser adotada no Prāṇāyāma. Fontes que mencionam puxar para trás a região abaixo do umbigo podem estar se referindo a essa modalidade de UḌḌĪYĀNA (4, 9Cb, 9Dc). Espera-se que prática desse Bandha possa dar início a certas sensações na região pélvica que se fazem subir por Suṣumnā até o nível do UḌḌĪYĀNA PĪṬHA (9Dd, 9De). Segundo autoridades do Haṭhayoga, esse tipo de UḌḌĪYĀNA tem grande significado espiritual além de seu valor cultural e terapêutico.

Todos os textos de Yoga fazem referência a esse tipo de UḌḌĪYĀNA como um Bandha. Então pode ser chamado de ‘UḌḌĪYĀNA BANDHA’.

3. UḌḌĪYĀNA MUDRĀ

Quando *UḌḌĪYĀNA* é realizado como parte de algumas Mudrās, então a técnica passa a ser diferente. Na realidade, Mudrās são sempre praticadas por períodos consideráveis de tempo. Por tempos tão longos, não é possível manter Kumbhaka – seja interno ou externo, tal como exigido para UḌḌĪYĀNA BANDHA, tampouco é possível realizar uma tentativa de inspirar em falso após uma longa expiração tal como exigido para UḌḌĪYĀNA, como mencionado acima. A respiração (controlada ou não) deve ser mantida por um período longo sem grandes interrupções. Na Śakticālana Mudrā, por exemplo, após Bhastrikā Prāṇāyāma, a região ao redor do umbigo deve ser contraída e isso deve ser mantido por até dois Muhūrtas (i.e., aproximadamente 1 ½ hora) ou até mais via práticas graduais (2h). Essa contração na região do umbigo nada mais é do que UḌḌĪYĀNA, conforme sua definição.

Além das diversas Mudrās que têm UḌḌĪYĀNA como parte central de suas técnicas, o próprio UḌḌĪYĀNA foi mencionado como sendo uma Mudrā (2c). Então mesmo de

forma independente é possível continuar a respiração ao manter a região abdominal levemente contraída (Fig. 3) e isso pode ser feito em diversas posições do corpo, como mencionado acima.

Espera-se que o Uḍḍīyāna realizado como Mudrā ou como parte de outras Mudrās intensifique as sensações despertadas no Prāṇāyāma, e também ajude a aumentar a sua canalização ao longo de certos caminhos conhecidos como Nāḍīs. Assim, o Uḍḍīyāna realizado em Mudrās também tem grande importância espiritual como o realizado em Prāṇāyāma.

Essa variação de *Uḍḍīyāna*, portanto, pode ser denominada ‘Uḍḍīyāna Mudrā’.

4. TAḌĀGI E

5. TAḌĀGI MUDRĀ

Em Taḍāgi Mudrā, a parede abdominal deve ser sugada para trás em posição supina (Fig. 4). Trata-se de nada mais do que a execução de Uḍḍīyāna Mudrā em posição supina, como já mencionado. Quando realizada nessa posição em particular, confere ao abdômen a aparência de “Tadga” (i.e., lago). Dessa mesma maneira pode-se praticar *Uḍḍīyāna*.

Trabalhos experimentais (7d) demonstram que o padrão respiratório e as mudanças de pressão que ocorrem no corpo durante a execução de Uḍḍīyāna e Uḍḍīyāna Mudrā com o corpo deitado são diferentes em magnitude quando comparados às mudanças que ocorrem nas respectivas práticas com o corpo sentado ou em pé.

A posição supina faz com que a prática de manter a parede abdominal puxada para trás por períodos prolongados de tempo seja mais confortável do que em outras posições. Manter as pernas dobradas na altura dos joelhos torna a prática dessa Mudrā mais fácil do que ao manter as pernas estendidas.

Considerando esses pontos, seria adequado denominar o Uḍḍīyāna realizado em posição supina como ‘TAḌĀGI’, e a Uḍḍīyāna Mudrā em posição supina como ‘TAḌĀGI MUDRĀ’. A aparência de um lago que o abdômen desenvolve nessa posição em particular do corpo também corrobora essa nomenclatura.

Sobre as mudanças de pressão que ocorrem dentro do corpo, pode-se dizer que Taḍāgi Mudrā (i.e., Uḍḍīyāna Mudrā em posição supina) é mais suave em termos de efeitos sobre o corpo quando comparado com os outros tipos de Uḍḍīyāna, mas igualmente efetivo no que diz respeito a seus efeitos espirituais. Portanto, a tradição enfatiza a

prática de Taḍāgi Mudrā por longos períodos, diversas vezes ao longo do dia por longas durações.

FIG. 4, 5: TAḌĀGI MUDRĀ



Observação: Se Uḍḍiyāna for realizado nessa posição, então seria TADAGI ao invés de Taḍāgi Mudrā.



Efeito de uma prática de longa duração de Taḍāgi Mudrā ou de Uḍḍiyāna Mudrā.

RESUMO:

Levando em consideração as diferenças nas técnicas e padrões respiratórios das diferentes variações de Uḍḍiyāna, sugerem-se diferentes nomenclaturas, quais sejam Uḍḍiyāna, Uḍḍiyāna Bandha, Uḍḍiyāna Mudrā, Taḍāgi e Taḍāgi Mudrā para distingui-las e evitar confusão.

AGRADECIMENTOS:

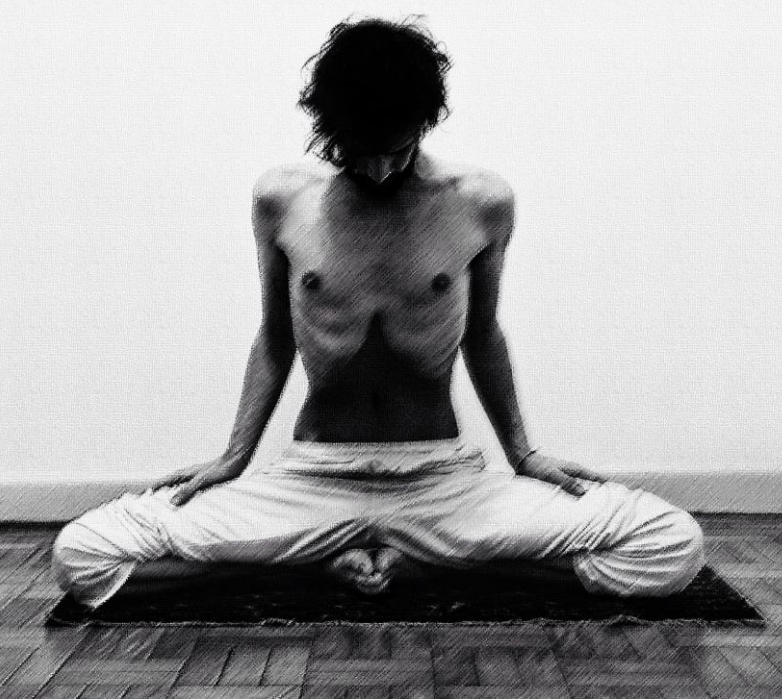
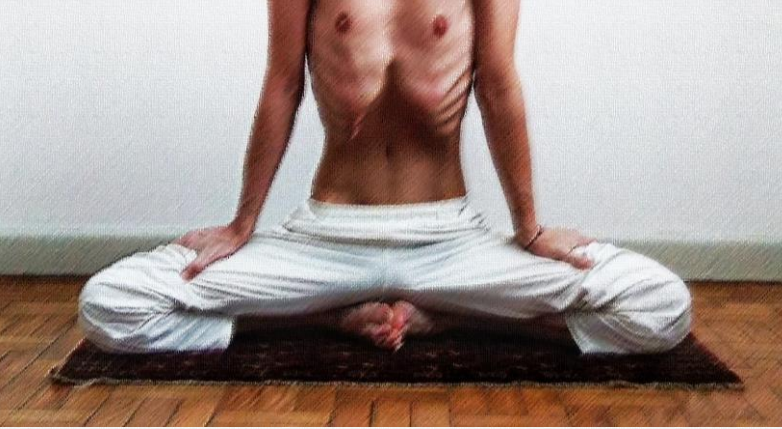
O autor agradece a Swami Digambarji, Diretor de Pesquisa, por sua valiosa orientação no preparo deste artigo e a outros membros da equipe por seus construtivos comentários e sugestões.

REFERÊNCIAS

1. Gheranda Samhita – Editado por S. C. Vasu, publicado por The Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, 1993.
 - a. Cap. III, verso 10, p. 47.
 - b. Cap. III, verso 61, p. 64.
 - c. Cap. V, verso 49, p. 98.
2. Hathapradipika de Svatmarama – Editado por Swami Digambarji e Pandit R. G. Kokaje. Publicado por Kaivalyadhama S. M. Y. M. Samiti, Lonavla (Dist. Poona), Índia, 1970.
 - a. Cap. I, verso 67, p. 33.
 - b. Cap. II, verso 45, p. 54.
 - c. Cap. III, versos 6 e 7, p. 83.
 - d. Id., verso 54, p. 95.
 - e. Ibid., verso 55, p. 95.
 - f. Ibid., verso 56, p. 95.
 - g. Ibid., verso 58, p. 96.
 - h. Ibid., verso 111 a 113, p. 120.
3. Hathayoga Samhita – Editado por Vivekananda. Publicado por Shri Bharat Dharma Maha Mandal Office, Banaras, 1921.
 - a. Capítulo sobre Mudrās, Verso 94, p. 46;
 - b. Capítulo sobre Pranāyāma, Verso 11, p. 61.
4. Siddha Siddhanta Paddhati of Gorakhnath – Publicado por Shri Yogendra Purnanathji, Sanskrit College, Mayapur, Hardwar, 1939.

Cap. II, Notas sobre o Verso 14.

5. Siva Samhita – Editado por R.B. Nandalal Sinha. Publicado por The Panini Office, Sukumari Shram, Allahabad, Índia, 1942.
 - a. Cap. IV, Verso 72, p. 55.
 - b. Ibid., Verso 73, p. 55.
6. Yoga Bija – Editado por Harishankarji Shastri, Publicado por Yoga Pacharini, Banaras, 1899 14. Verso 118, p. 14.
7. Yoga-Mimamsa (periódico) – Editado por Swami Kuvalayananda. Publicado por Kaivalyadhama, Lonavla, Dist. Poona (Índia).
 - a. Vol. I, pp.-9-14, 1924.
 - b. Vol. VI, pp. 203-208, 1956.
 - c. Vol. VI, pp. 209, 1956.
8. Yoga Tattwamrut – Editado por Baburao Chimanaji Gondhale. Publicado por Ravji Shridhar Gondhalekar, Poona (Índia), 1897.
 - a. Parte I, cap. 17, Versos 77-78, p.
 - b. Parte II, cap. 10, versos 37-28, p.
9. Yoga Upanishads – Editado por Pandit A. Mahadeva Shastri, Publicado por The Adyar Library and Research Centre, Adyar, Madras-20 (Índia), 1968.
 - A. Dhyana Bindu Upanished. Verso 76, p. 203.
 - B. Yoga Kundalyupanishad:
 - a. Cap. I, Verso 41, p. 313.
 - b. Ibid., Verso 47, p. 313.
 - c. Ibid., Verso 49, p. 313.
 - C. Yoga Chudamanyupanishad:
 - a. Verso 48, p. 346.
 - b. Verso 49, p. 346.
 - D. Yoga Shikhohanishad:
 - a. Cap. I, Versos 101 a 103, p. 410.
 - b. Ibid., Verso 106, p. 411.
 - c. Ibid., Verso 108, p. 411.
 - d. Ibid., Verso 175, p. 426.
 - e. Cap. V, Verso 38, p. 446.
 - E. Varahopanishad:
 - Cap. 5, Verso 6, p. 502.
 - F. Shandilyopanishad:
 - Cap. I, Verso 11, p. 533.



**editora
svarupa**

