Patanjali Yoga Sutras
(I – 2)

- *Yogas Citta-Vrtti-Nirodaha.*

Yoga é a inibição voluntária das modificações da mente

Patanjali Yoga Sutras

(I – 3)

- *Tada Drastuh Svaraupe Vasthanam*

Neste estado o praticante está estabelecido em sua própria natureza essencial e fundamental.

Patanjali Yoga Sutras

(II – 29)

- *Yamas, Nyamas, Asanas, Pranayamas, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi Stav Angani*

Auto-restrições,
observâncias,
postura,
controle da respiração,
abstração,
concentração,
contemplação e
êxtase,
são as oito partes (da auto-disciplina do Yoga)

Patanjali Yoga Sutras

(II – 46)

- *Sthira-sukhan asanam.*

A postura (deve ser) estável e confortável.

PRANAYAMAS

PATANJALI

(SUTRAS II 49-52)

- II-49) Isto tendo sido (realizado), (segue-se) *pranayama,*
  que é a cessação de inspiração e expiração.

- *Tasmin sati swasa-praswasayor gati-vichedah pranayamah.*

PRANAYAMAS

PATANJALI

(SUTRAS II-49 à 52)

	INSPIRAÇÃO	EXPIRAÇÃO
(voluntário)	PURAKA	RECAKA
(automático)	SWASA	PRASWASA

PRANAYAMAS

KUMBHAKA

(pausa)

	Voluntário	Involuntário
Patanjali -	Bahya/Abhyantara	Stamba
Hatha Yoga -	Sahita	Kevala

PRANAYAMAS

PATANJALI

(SUTRAS II-49 à 52)

II–52) A partir disso desaparece o que encobre a luz.

II-53) E a mente fica preparada para a concentração.

PRANAYAMAS

EVOLUÇÃO DO PRANAYAMA

- Período Védico (1500 a.C.) – Parte de rituais religiosos. Recitação de mantras com retenção de ar.

- Literatura Smriti (1000 a.C.-500 d.C.) – Menos ritualístico, retenção com mantras e mentalização em divindades.

- Puranas (500 a.C -800 d.C.) – Mais elaborado. Descrição de proporção entre Puraka, Kumbhaka e Recaka.

- Patanjali (250 a.C-250d.C.) – Pranayama como prática psico-fisiológica.

- Hatha Yoga (1000 d.C-1700 d.C.) – Puramente técnico, com detalhes bem elaborados e ênfase no despertar de Kundalini.

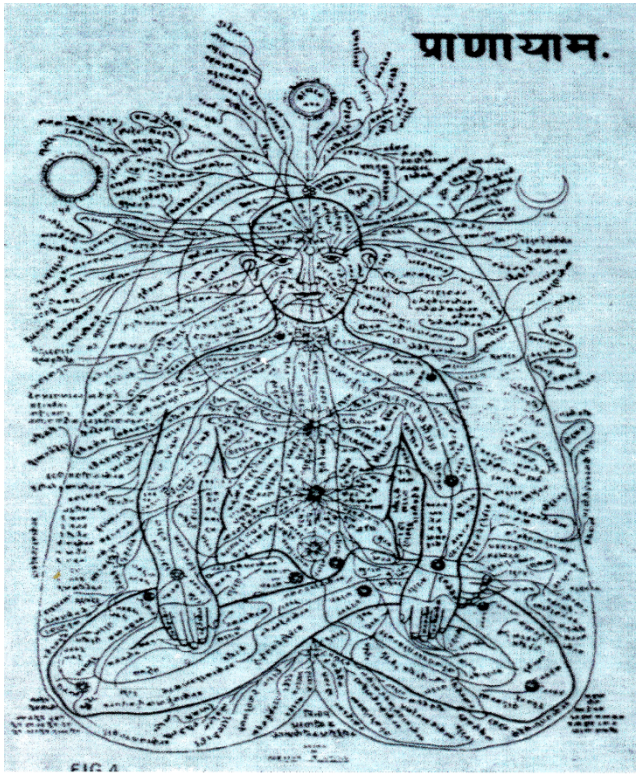
  A maioria das técnicas que conhecemos hoje vem desta época.

PRANAYAMAS
HATHA-YOGA

Objetivos:

II-2) “A atividade da mente e a atividade da respiração se interferem mutuamente. Como é muito difícil interferir diretamente na atividade da mente, o praticante deve controlar a atividade da respiração.” (H.P.)

II-5) “Somente quando se purifica todo o grupo de nadis, que estão cheio de impurezas, o yogui pode regular adequadamente o prana.” (H.P.) (Anuloma-Viloma)



PRANAYAMAS
HATHA-YOGA

Objetivos:

? - ?) “Ha” corresponde ao Sol e “Tha” à Lua. Sua união é conhecido como HathaYoga. (S.S.P.)

II-21) “Quando o prananayama (kumbhaka) é feito com recaka e puraka é chamada sahita. Quando o pranayama (kumbhaka) acontece facilmente sem inspiração ou expiração é chamada kevala. (H.P.)

V-1) “Agora apresentarei as regras corretas de pranayama. Somente através de suas práticas, um homem pode se parecer com Deus.” (G.S.)

PRANAYAMAS
HATHA-YOGA

Cuidados

II-15) “Assim como um leão, um elefante, ou um tigre são domados com o tempo, a respiração deverá ser controlada gradativamente, senão poderá ser perigoso para o aspirante.”(H.P.)

II-16) “Assim como pela prática adequada de pranayamas, todas as doenças poderão ser removidas. Pela prática imprópria de pranayamas, todas as doenças poderão ser adquiridas.” (H.P.)

V-31) “Deve evitar o banho matutino muito cedo, o jejum e tudo o que produza cansaço. Deve evitar comer somente uma vez ao dia.” (G.S.)

V-32) “No começo deve-se tomar leite e ghee diariamente, e comer três vezes ao dia.” (G.S.)

PRANAYAMAS
HATHA-YOGA

Lugar e Momento

V-2) “Primeiro deve-se buscar lugar e momento adequados, alimentação adequada, ingerida moderadamente, a purificação dos nadis e somente depois começar a prática do pranayama.” (G.S.)

V-3) “Não se deve começar a prática de yoga num lugar distante, em um bosque, tão pouco numa cidade grande, nem em um lugar muito povoado. Senão, não se obterá êxito.” (G.S.)

V-5) “Deve-se praticar yoga em um país próspero, onde se obtenham facilmente esmolas, com um governante justo, onde não haja moléstias. Deve-se construir uma cabana num lugar seguro e isolado”. (G.S.)

PRANAYAMAS

Regularidade e Intensidade

48) “A medida do pranayama do tipo inferior é **doze** matras; o do tipo médio é **vinte e quatro** e o melhor **trinta e seis**” (G.R.)

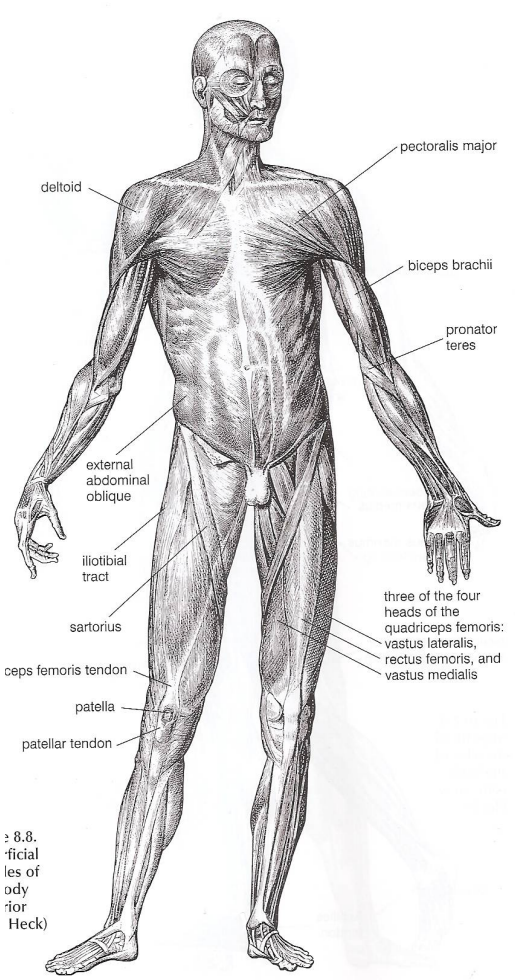
II-11) “Deve-se praticar Kumbhaka **quatro vezes por dia**: pela manhã, ao meio dia, à tarde e à meia noite, aumentando gradualmente o número até alcançar **oitenta**.” (H.P.)

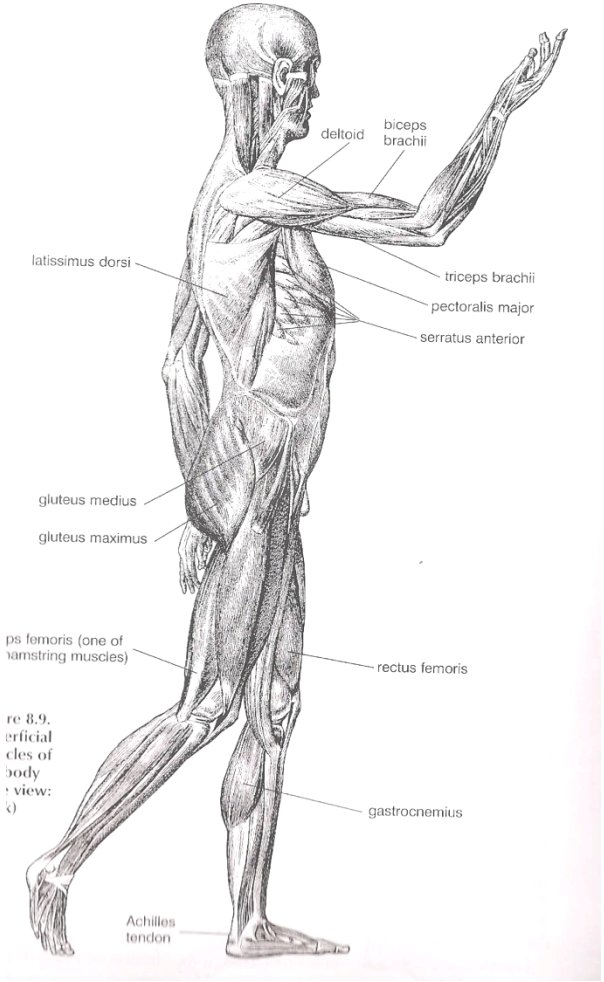
PRANAYAMAS

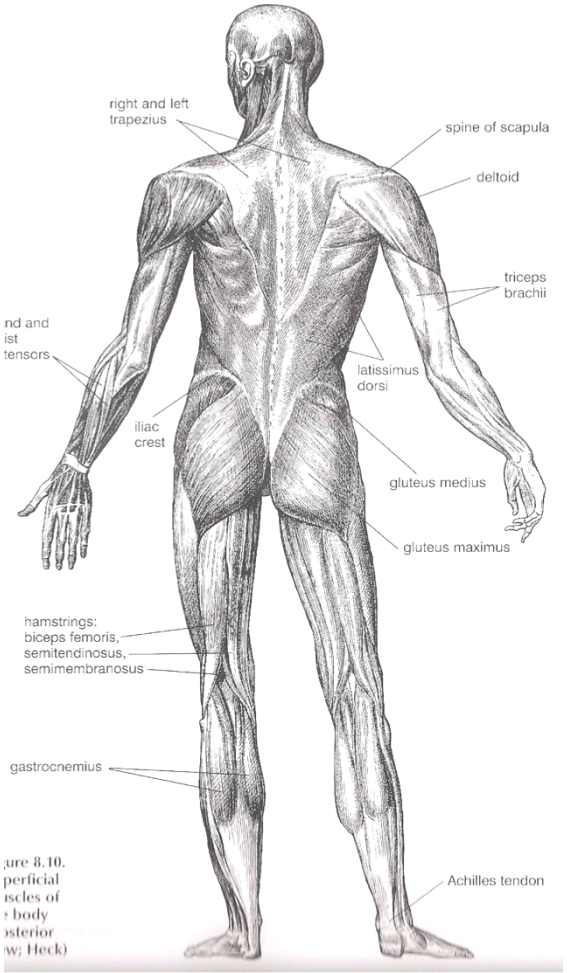
FATORES QUE INTERFEREM NA RESPIRAÇÃO:

- Emoções
- Metabolismo
- Vontade:
    1) Movimento
    2) Ritmo
    3) Passagens do ar:
        a) Boca
        b) Narina D
        c) Narina E

Movimentos Respiratórios



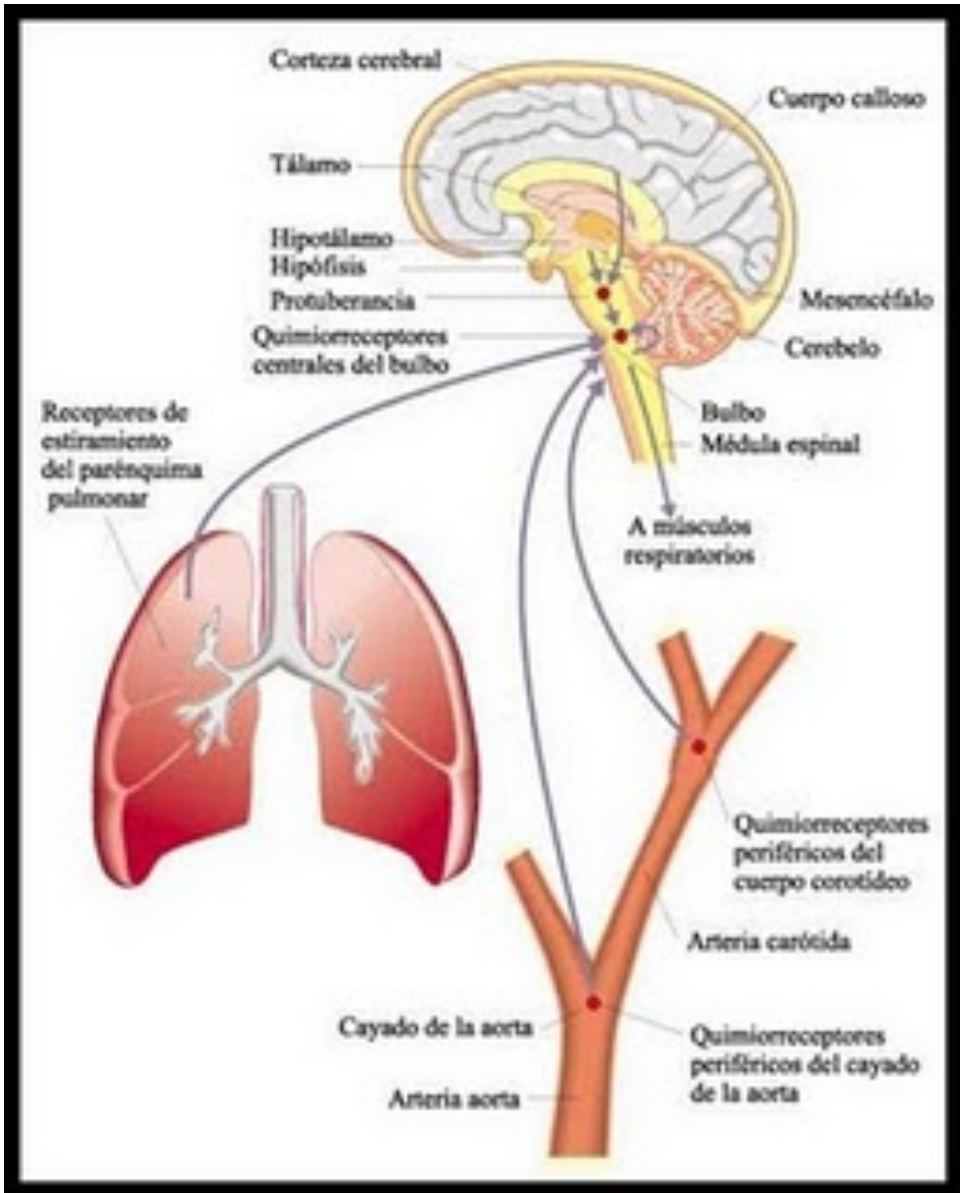




Regulação do Centro Respiratório

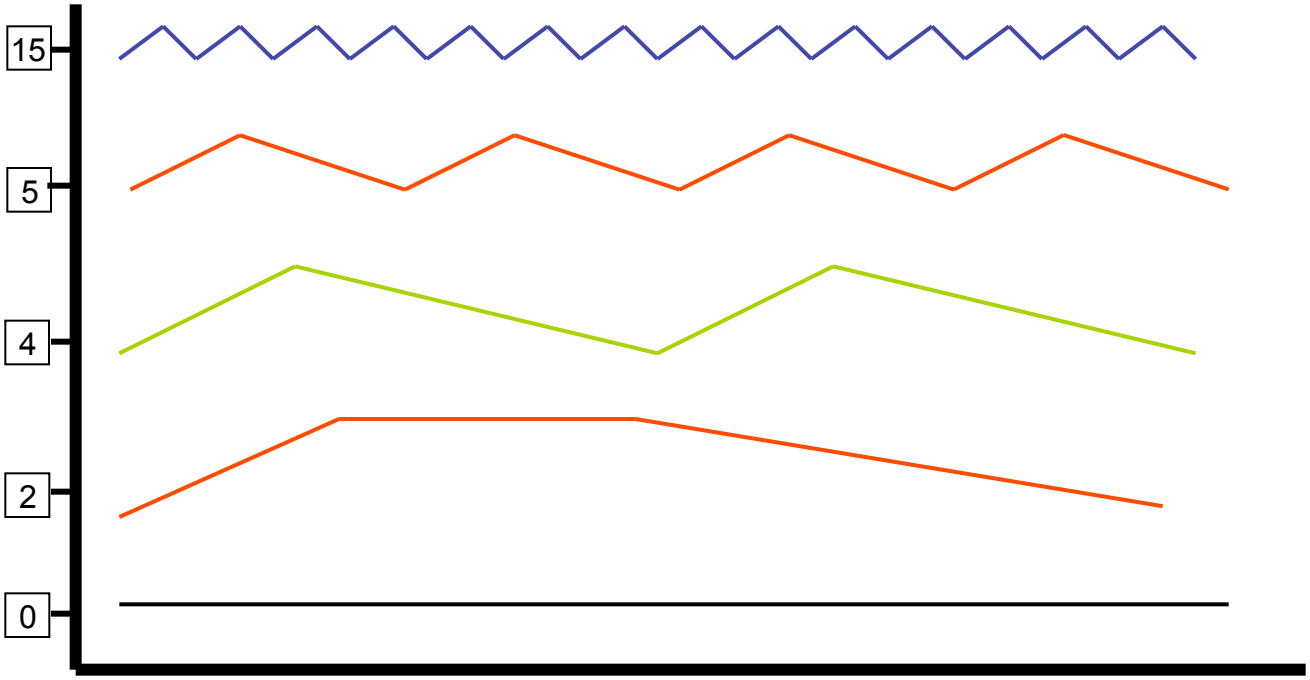
Controles Reflexos:

1. Estiramento Pulmonar
2. Seios Carotídeos
3. Tosse, espirro
4. Deglutição
5. Quimiorreceptores
6. Termorreceptores



PRANAYAMAS

RITMO



Nada acalma mais do que expirar devagar, nada concentra mais do que reter o ar, mas,

NADA EXCITA MAIS DO QUE SENTIR FALTA DE AR.

–PRÁTICA