

INTRODUÇÃO AO YOGA

PARTE 3

VOCÊS JÁ SE PERGUNTARAM?

- O ÔM VOCALIZADO 3 VEZES
- OM NO INÍCIO E FINAL DA AULA
- SAUDAÇÃO AO SOL
- VEDAS - ENCICLOPEDIA UNIVERSAL
- ASANAS NOS VEDAS
- POUSO SOBRE A CABEÇA
- VEDANTA

ESTUDAR YOGA - OBSTÁCULOS

- Distância
- Barreiras culturais
- Antiguidade
- Língua
- Pouca quantidade de materiais *

Não podemos usar como apoio apenas as opiniões

DISTÂNCIA

Planisfério Político



ANTIGUIDADE

- Cultura milenar
- Hábito diferentes
- Transferência do pensamento
- Imprecisão (Nao existe consenso entre os acadêmicos sobre vários assuntos relacionados ao Yoga)

LÍNGUA

SÂNSCRITO (estruturado ou refinado)

- Tronco Indo Europeu (grego/latim)
- Linguagem Vedica/ Sânscrito (500 a.c) - Panini
- Brahmin / **Dev**anagari (1000-1200 d.c)
- Alfabeto é usado para veicular uma língua
(hindi/nepales)
- 49 letras (49 fogos rituais)

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ	ऌ	ॡ	ए	ऐ	ओ	औ
a	ā	i	ī	u	ū	ṛ	ṝ	ḷ	ḹ	e	ai	o	au

अनुस्वारः (अं)	विसर्गः (अः)
anusvārah (am)	visargaḥ (aḥ)

व्यञ्जनवर्णाः - vyañjanavarṇāḥ - Consoantes

Guturais	क	ख	ग	घ	ङ
	ka	kha	ga	gha	ṅa
Palatais	च	छ	ज	झ	ञ
	ca	cha	ja	jha	ña
Retroflexas	ट	ठ	ड	ढ	ण
	ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa
Dentais	त	थ	द	ध	न
	ta	tha	da	dha	na
Labiais	प	फ	ब	भ	म
	pa	pha	ba	bha	ma
Semivogais	य	र	ल	व	
	ya	ra	la	va	
Sibilantes	श	ष	स	<i>Aspirada:</i>	ह
	śa	ṣa	sa		ha

HATHA YOGA

YOGA

योग

Yôga, Yoga, Yóga, lôga ou lóga?

Dicionários

- Aurélio – ioga
- Ximenes – ioga
- Michaelis – yoga

नमस्ते

ग

YOGA

योग

1. Lekha

2. Dandah

3. Matra

Apoiada na
rekha (linha
imaginária)



Yuj = unir, juntar, integrar, ajustar

PODE TER CERTEZA

No passado as dificuldades eram ainda maiores

- Custo para viajar para Índia/passagens aéreas
- Acesso às informações (Internet, compra de livros pela internet, downloads)
- Aprendizado do sânscrito
- Cursos mais consistentes e público mais exigente e bem informado

APRESENTAÇÃO DE LIVROS

- VEDAS
- UPANISHADAS
- TRADUÇÕES DOS SUTRAS
- TEXTOS DO HATHA YOGA
- DICIONÁRIOS DE SÂNSCRITO E DE YOGA

CONSEQUÊNCIAS DO ACESSO À INFORMAÇÃO

- Amadurecimento global
- Maior precisão das datas
- Revisão de conceitos sobre a História da Índia e do Yoga

CONSEQUÊNCIAS DO ACESSO À INFORMAÇÃO

História Védica

Max Muller

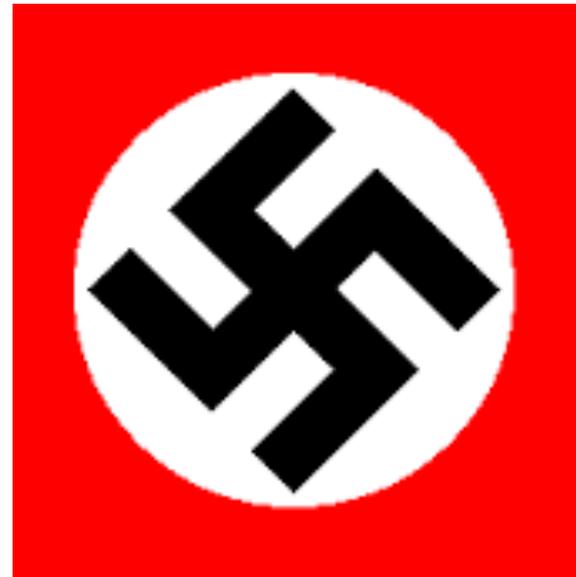
Teoria da Invasão Ariana
(origem do Yoga)



Funcionário da Companhia Britânica das Índias Orientais

CONSEQUÊNCIAS DO ACESSO À INFORMAÇÃO

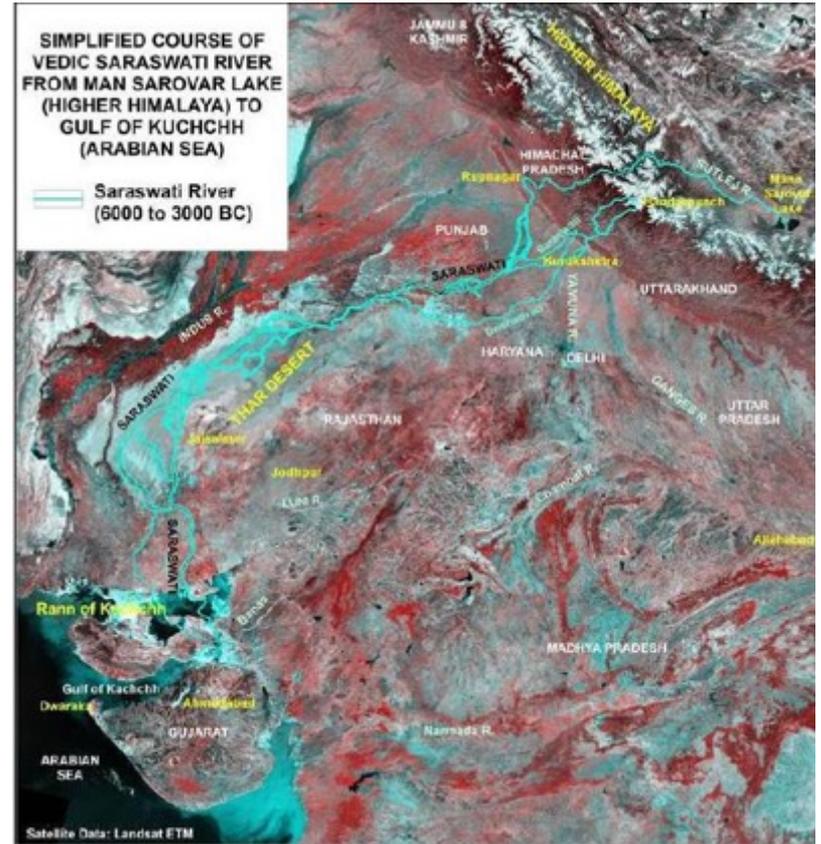
História Védica/ Max Muller – Demonização da Swastika



CONSEQUÊNCIAS DO ACESSO À INFORMAÇÃO

Rio Saraswati – Do mítico para o real

RIVER SYSTEM



Dificuldade em definir a origem do Yoga

- Antiguidade
- Sistema de transmissão oral. Muitos conteúdos só foram transcritos recentemente.
- Desaparecimento de importantes textos
- A Índia foi invadida e colonizada por vários povos durante a sua história/ Destruição de elementos históricos.
- Dificuldade de localizar cronologicamente personalidades históricos como, por exemplo, Patanjali (criador do tratado Yoga Sutra).
- Imprecisão – “Ao que parece, é provável....”

POVOS QUE INVADIRAM A INDIA

- Persas
- Grego
- Dinástia Maurya
- Dinastia Mogul
- Colonização Europeia

IMPORTÂNCIA DA LINHA DO TEMPO

- Entender o desenvolvimento do Yoga/ Visão mais clara (panorâmica) do que é ensinado e praticado.



IMPORTÂNCIA DA LINHA DO TEMPO

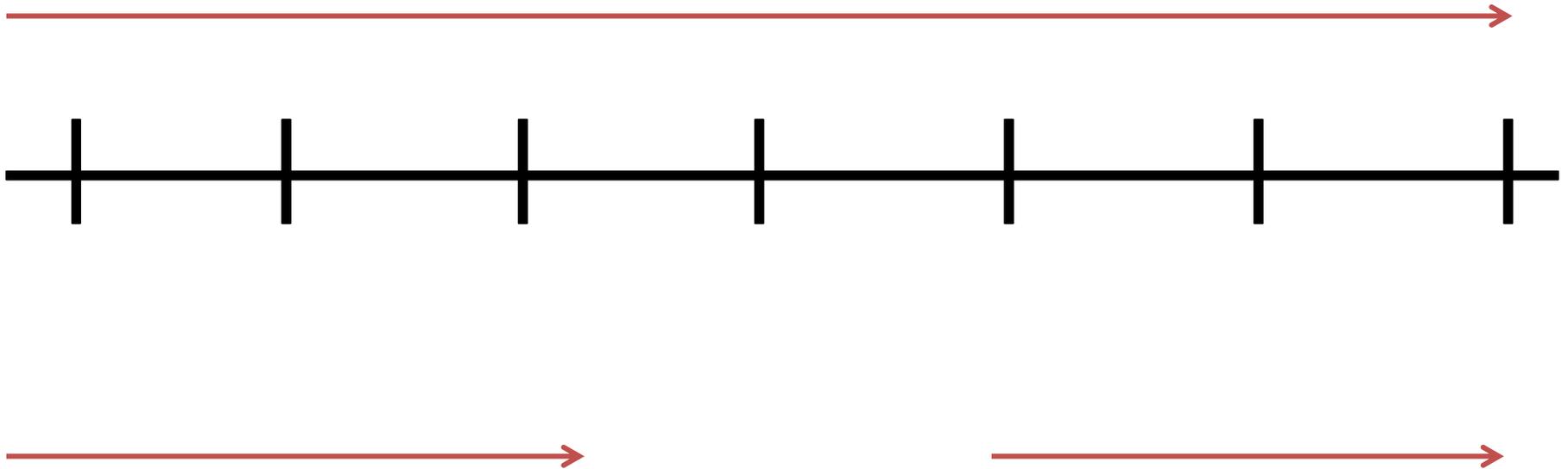
- Referências literárias - A História do Yoga é literária. Não temos restos arqueológicos e sim textos sânscritos que apontam para conceitos e definições.



- Construção **gradativa** dessa linha até o final do curso. Voltaremos várias vezes para analisar a linha do tempo
- Vedas, Sutras, Tantras, Hatha Yoga, elementos diversos, tipos de Yoga, elementos diversos - momentos históricos
- Trabalharemos com aproximação muitas vezes (balizamentos). Se existe algo preciso na história do Yoga é a sua imprecisão.
- Será que os elementos que reconhecemos atualmente são os mesmos?

Linha cronológica

A essência do Yoga



O Yoga nasce estruturado? Com os mesmos componentes que encontramos hoje? A tradição está sendo preservada? Existem rupturas?

ÍNDIA

BHARATA





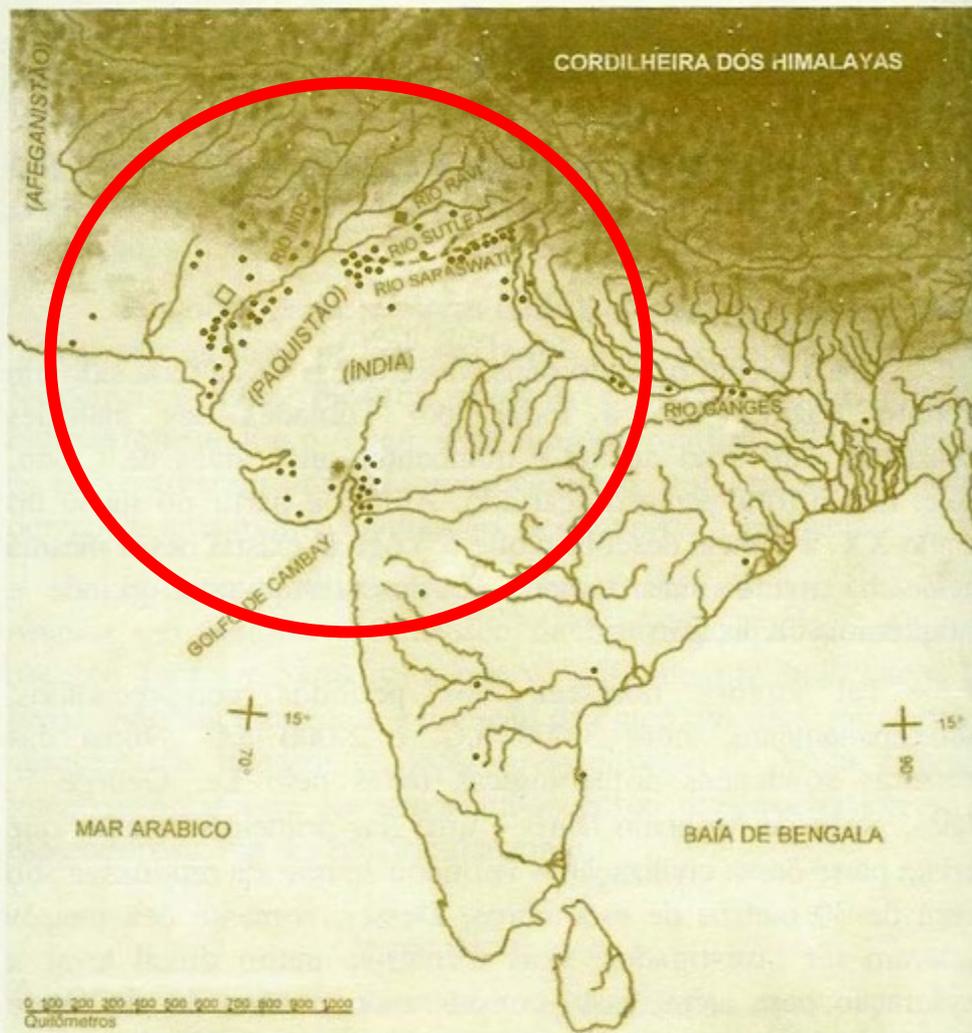
Rotas migratórias - África/ Sul da Índia (Via mar arábico)

Primeiros indianos (70/80.000 anos)

- Costa fértil/coletores.
- Primeiros indianos/ origem dos outros povos/ Mãe Índia.
- Geneticistas da Universidade de madurai - O gene M130 em toda a aldeia /Casamento entre primos de primeiro grau.



O YOGA É ANTIGO?



SUBCONTINENTE INDO-PAQUISTANÊS

A REGIÃO DO VALE DO INDO COM SUAS PRINCIPAIS LOCALIDADES:

- Mohenjo-Daro
- Harappá
- ☼ Lôthal
- Outros sítios arqueológicos

A civilização do Vale do Indo (Indo Saraswati)

- Historiadores e arqueólogos admitem como civilização grandes cidades, com alta organização, arquitetura expressiva, leis e escrita.
- Civilização IS com conjunto de conhecimentos, formas de vida e pensamentos sofisticados. Destaque para matemática, geometria e arquitetura.
- Há pouco tempo estabeleceu-se para os primórdios da civilização índica a data de 7000 anos o que faria dela uma das mais antigas civilizações contínuas do mundo. A julgar pelos artefatos arqueológicos desenterrados no atual Paquistão.
- Esses povos lançaram as fundações de todos os desenvolvimentos posteriores da civilização na península.

A civilização mais antiga do mundo é ainda mais antiga do que se pensava

Por **SN** - 7 Junho, 2016

Sara jilani / Wikimedia



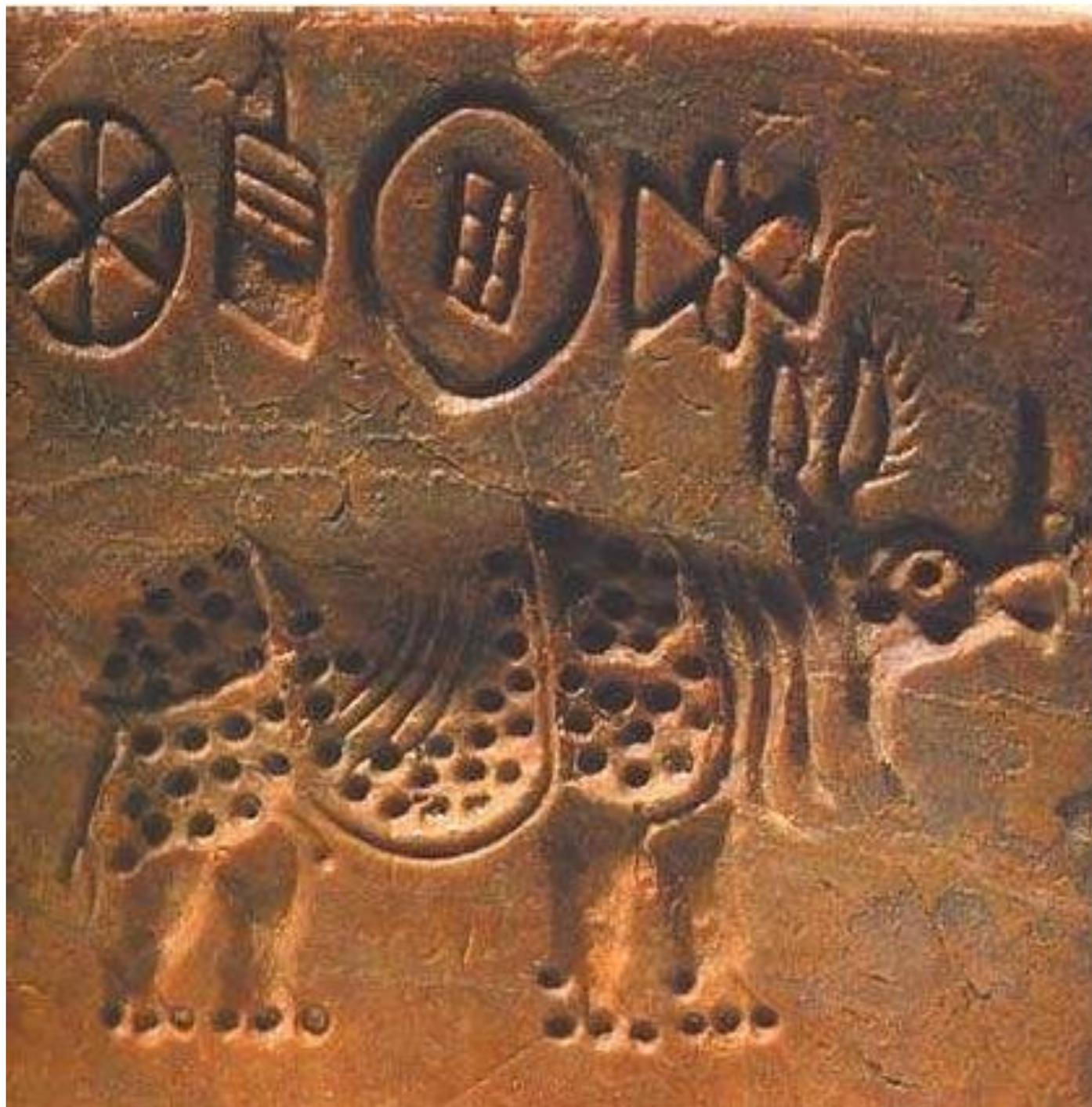
Sítio arqueológico de Harappa

Uma equipa de geólogos e arqueólogos da Índia descobriu que a cultura do Vale do Indo, que se considerava ser uma das civilizações mais antigas do mundo, apareceu na realidade ainda mais cedo do que se pensava.

De acordo com o novo estudo, [publicado](#) na revista *Scientific Reports*, a cultura do Vale do Indo existia há **pelo menos oito mil anos**, ao contrário dos 5.500 anos estimados até agora. Segundo as estimativas obtidas pelos autores do novo estudo, a referida civilização **supera o Antigo Egípto e Mesopotâmia** em antiguidade.

Os cientistas conseguiram determinar a idade da cultura do Vale do Indo após terem submetido **fragmentos e ossos encontrados na localidade de Bhirrana** a várias análises, entre as quais a datação por carbono 14.

Fonte: Scientific Reports









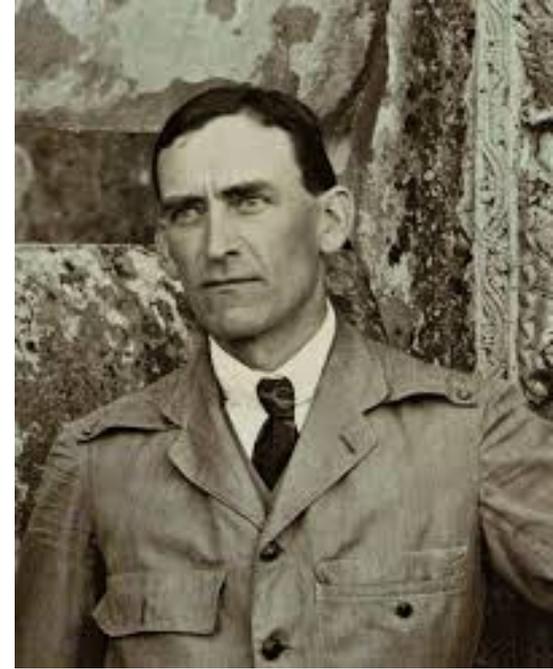
Harappa e Mohenjo Dharo

1920/1921 - Harappa (3.500 a.c - Paquistão)

- Próxima aos afluentes do Rio Indo.
- Civilização anterior a grega.
- Vasta população
- Produção industrial e escrita.

1922 - Mohenjo Dharo (ao sul de Harappa)

- Mohenjo Daro - 30.000/70.000 habitantes (a mais importante)
- Milhões de habitantes/mais populosa do mundo naquela época. Provável capital de um império/ 2000 cidades e povoados.
- Comércio.
- Selos arqueológicos.
- Sua escrita não foi decifrada até hoje.
- O seu declínio, um mistério.



Jonh Marshall

Mohenjo Daro (ao sul de Harappa)

- Maturidade - 2900-1900 a.c
- Condições climáticas e eventos geológicos interferindo na continuidade da civilização.



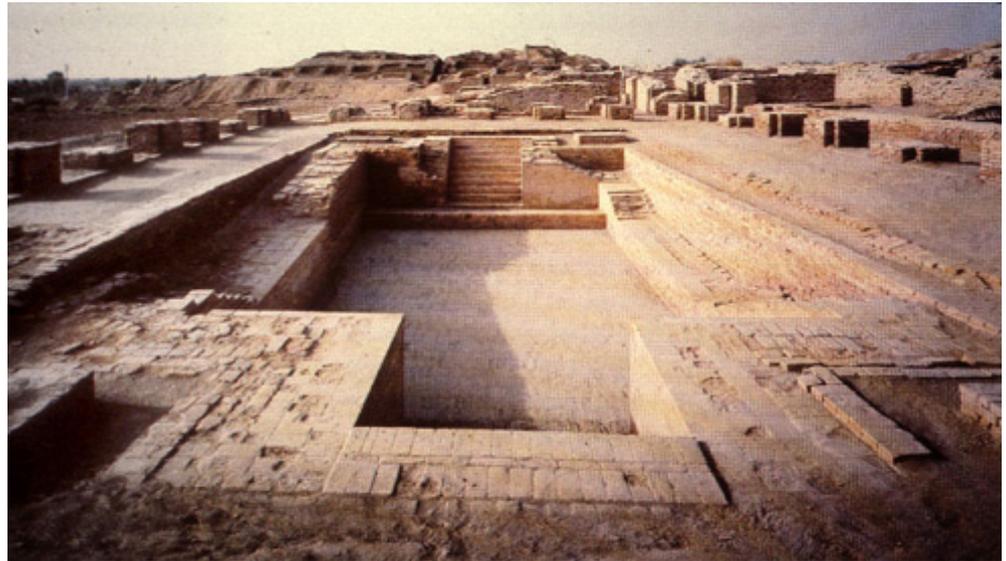
- Mudanças climáticas definindo migração de povos/extinção de civilizações/ Enfraquecimento das monções/desertificações
- Migração para planícies do Ganges (leste). Continuidade até os dias atuais.



VAMOS VOAR POR HARAPPA E
MOHENJO DHARO?

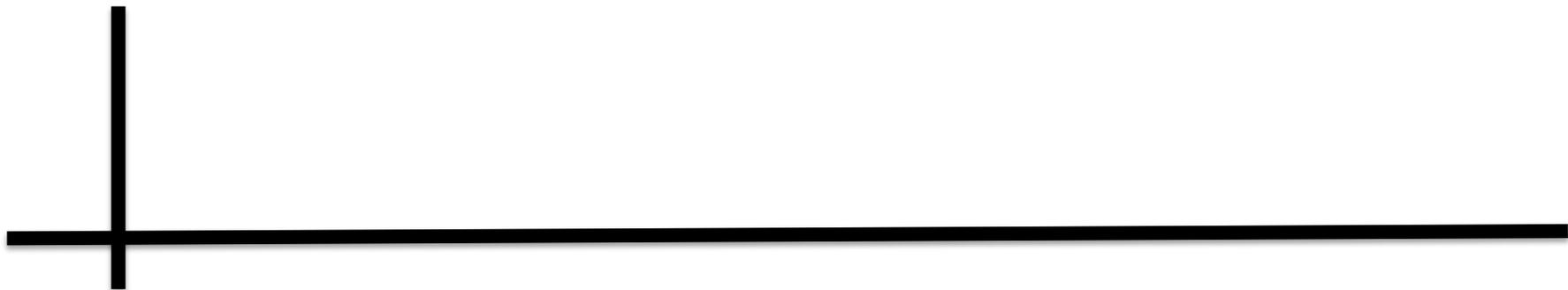
CARACTERÍSTICAS DA CIVILIZAÇÃO DO VALE DO INDO

- Dança
- Culto ao feminino (Deusa Mãe)
- Democracia
- Preocupação com a higiene
- Arquitetura refinada
- Povo "liberado" sexualmente



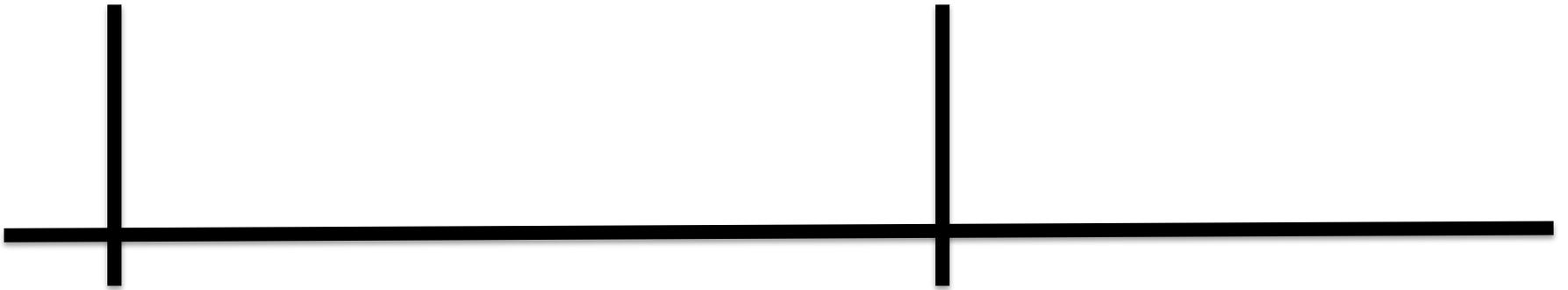
www.spokensanskrit.org

**CIVILIZAÇÃO DO
VALE DO INDO**
(3400 a.c)



**CIVILIZAÇÃO DO
VALE DO INDO**
(3400 a.c)

**CIVILIZAÇÃO DO
VALE DO INDO**
(1900 a.c)



OS VEDAS

ACADÊMICOS INDIANOS

4500 a.c

3400 a.c

1900 a.c

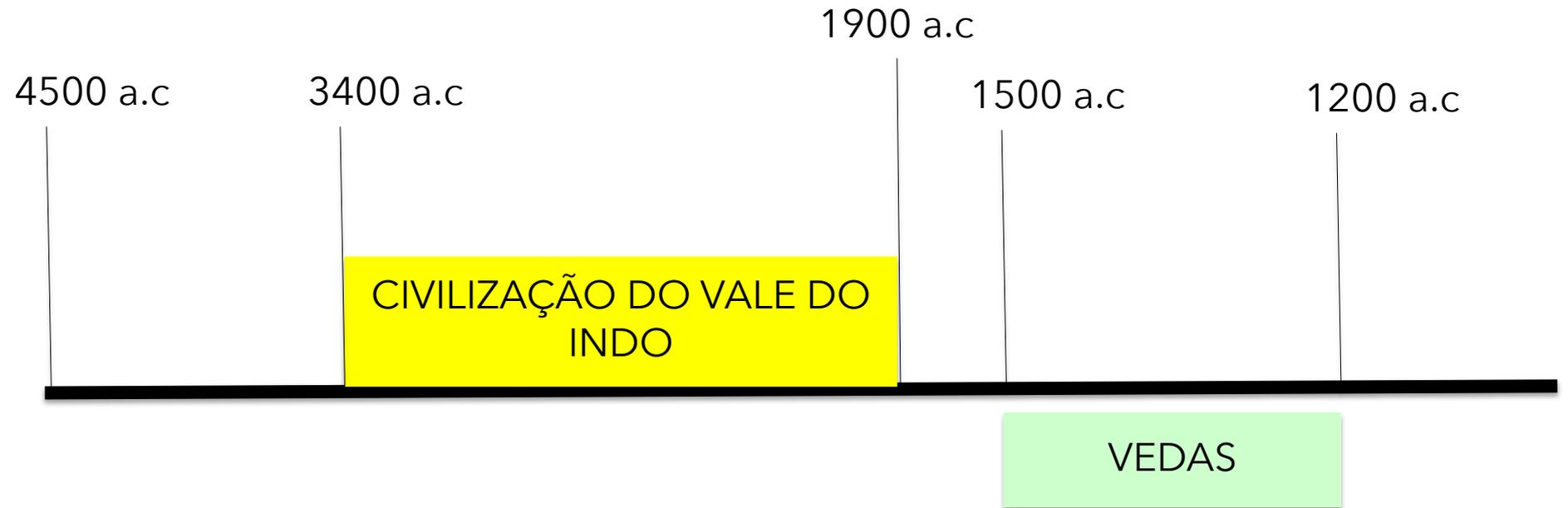
1400 a.c

CIVILIZAÇÃO DO VALE DO
INDO

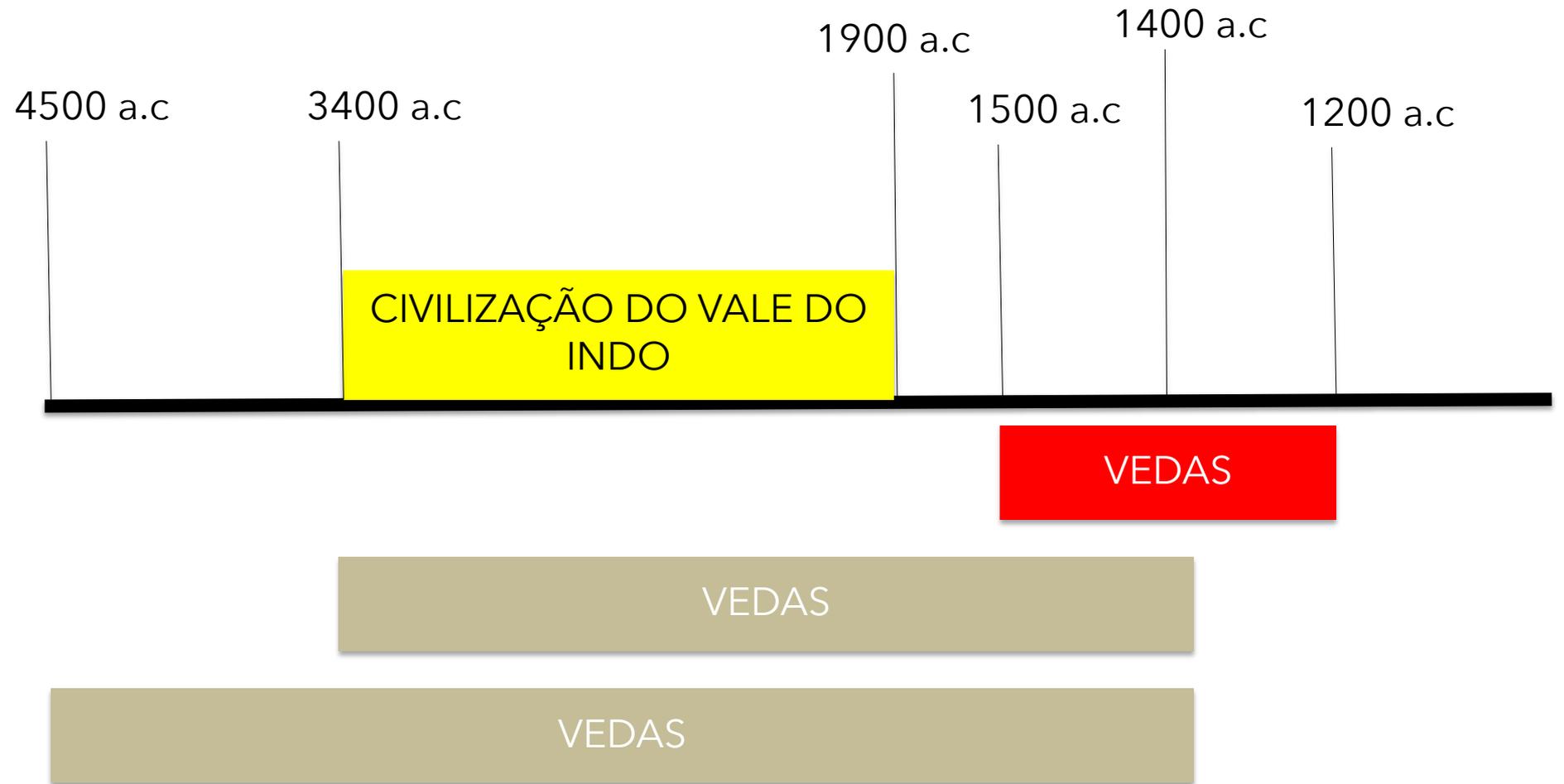
VEDAS (acadêmicos indianos conservadores)

VEDAS (acadêmicos indianos mais ousados)

ACADÊMICOS EUROPEUS



ANALISE COMPARATIVA



4500 a.c

3400 a.c

2900 a.c

1900 a.c

1400 a.c

1600 a.c

700 a.c

CIVILIZAÇÃO DO VALE DO INDO

VEDAS

UPANISHADAS ANTIGAS

LITERATURA VEDICA



OS VEDAS

- (HINÁRIO) HINOS OU MANTRAS
- CONHECIMENTO/VERDADE REVELADA
- SÃO 4 LIVROS (CHATURVEDAS)

RIG VEDA

SAMA

YAJUR

ATHARVA



TRIVEDAS

- YAJUR É DIFERENTE DE AYUR
- **RISHIS** OU **KAVIS** / BRAHMANES

OS VEDAS

- NÃO FORAM COMPOSTOS AO MESMO TEMPO
- CONHECIMENTO REVELADO
- BEBERAGEM DO SOMA (OS MÉRITOS DO SOMA)
- SOMA É UM DEUS VEDICO
- OBLAÇÕES
- VALORIZAÇÃO DO SACERDOTE

OS VEDAS

- RITUAL DO FOGO - TAPAHA
- O FOGO
- O SOMA
- BEBERAGEM DO LÍQUIDO SAGRADO
- OBLAÇÕES PARA OS DEUSES
- SACRIFÍCIO DE ANIMAIS, VEGETAIS E ALIMENTOS

RIG VEDA

- O MAIS ANTIGO
- 1028 HINOS OU SUKTAS
- 10552 MANTRAS OU VERSOS
- DIVIDIDOS EM 10 LIVROS OU MANDALAS

MaNDala N	No. of Hymns	No. of verses
I	191	2006
II	43	429
III	62	617
IV	58	589
V	87	727
VI	75	765
VII	104	841
VIII	103	1716
IX	114	1108
X	191	1754
Total	1028	10552

RIG VEDA

(autores)

MaNDala I (191 hymns)

- 1-10 Madhucchandas VaiSvAmitra
- 11 JeTA MAdhucchandas
- 12-23 MedhAtithi KANva
- 24-30 SunahSepa Ajlgarti later DevarAta VaiSvAmitra
- 31-35 HiraNyastUpa ANgiras
- 36-43 KaNva Ghaura
- 44-50 PraskaNva KANva
- 51-57 Savya ANgiras
- 58-64 NodhAs Gautama
- 65-73 ParASara sAktya
- 74-93 Gotama RAhUgaNa
- 94-98 Kutsa ANgiras
- 99 KaSyapa MARica
- 100 RjrASva VARSAgira
- 101-115 Kutsa ANgiras
- 116-126 KakSivAn Dairghatamas
- 127-139 Parucchepe DaivodAsI
- 140-164 DIrghatamas Aucathya
- 165-191 Agastya MaitrAvaruNI

MaNDala II (43 hymns)

- 1-3 GRtsamada Saunahotra, *later* GRtsamada Saunaka
- 4-7 SomAhuti BhArgava
- 8-26 GRtsamada Saunahotra, *later* GRtsamada Saunaka
- 27-29 KUрма GARtsamada
- 30-43 GRtsamada Saunahotra, *later* GRtsamada Saunaka

MaNDala III (62 hymns)

- 1-12 ViSvAmitra GATHina
- 13-14 RSabha VaiSvAmitra
- 15-16 Utklla KATya
- 17-18 Kata VaiSvAmitra
- 19-22 GATHin KauSika.
- 23-35 VaiSvAmitra GATHina
- 36 VaiSvAmitra GATHina, Ghora ANgiras
- 37 VaiSvAmitra GATHina
- 38 VaiSvAmitra GATHina, Prajapati VaiSvAmitra/VAcyA
- 39-53 VaiSvAmitra GATHina
- 54-56 PrajApati VaiSvAmitra /VAcyA
- 57-61 VaiSvAmitra GATHina
- 62 VaiSvAmitra GATHina, Jamadagni BhArgava

VAMOS OUVIR O **SUKTA 1**
DO PRIMEIRO MANDALA?

1. Eu louvo Agni, o sacerdote escolhido, Deus, ministro do sacrifício, O Hotar, que dá riqueza em profusão.

2. Agni é digno de ser louvado por videntes contemporâneos como pelos antigos.

Ele trará os Deuses para cá.

3. Através de Agni o homem obterá riqueza, sim, fartura aumentando dia a dia, A mais rica em heróis, gloriosa.

4. Agni, o sacrifício perfeito que tu cercas por todos os lados. Vai de fato até os deuses.

5. Que Agni, o Sacerdote de mente sábia, verdadeiro, o mais gloriosamente grandioso, Ó Deus, venha para cá com os deuses.

6. Toda bênção, Agni, tu concederás para teu adorador,

Essa, Aṅgiras, é de fato a tua verdade.

7. A ti, dissipador da noite, ó Agni, nós vimos dia a dia com prece, Trazendo-te reverência

8. Regente de sacrifícios, guardião da Lei Eterna, Radiante, Crescente em tua própria morada.

9. Sê para nós de aproximação fácil, assim como o pai para seu filho; Agni, fica conosco para a nossa felicidade.

RITUAL DO FOGO- SACRIFÍCIO DO FOGO

- AGNI - DEUS DO FOGO
- AO FOGO SÃO LANÇADAS AS OFERENDAS OFERECIDAS AOS DEUSES
- SACRIFICIO DOS ALIMENTOS (ANIMAIS E VEGETAIS)
- DEVORADOR DOS ALIMENTOS
- "BOCA DOS DEUSES"
- PARTE PERECÍVEL SE DESTROI E A IMPERECÍVEL VAI AOS DEUSES PARA O BANQUETE DIVINO QUE SE TORNAM SIMPÁTICOS A REALIZAR OS PEDIDOS DOS OFERTANTES

AGNI

- CELESTE – SOL (SURYA)/ ATMOSFERA (RELAMPAGO)/ TERRA (FOGO DA PIRA)/
- CARATER PURIFICADOR/DESTRUIÇÃO DO QUE É FALSO
- TAPAHA – QUEIMAÇÃO / TAPAS

AGNI

- JATAVEDA (PRESENTE EM TODAS AS CRIATURAS/ CONSUME ALIMENTOS/SOMA)
- KRAVYADA (COMEDOR DE CARNE)



AGNI

- PURIFICADOR (VERDADE)
- RELACIONADO COM A
CONSCIÊNCIA/ORGÃOS DE
PERCEPÇÃO

“Agni conhece tudo o que existe,
aquilo que tudo vê”



INDRA

- O SOBERANO DOS DEUSES
- O REI DOS CÉUS
- RELACIONADO COM AS CHUVAS, MONÇÕES
- SUA MONTARIA: ELEFANTE BRANCO (REAL) - AIRAVATAR
- ARQUEIRO
- VAJRA (RELÂMPAGO)



INDRA

- RELACIONADO
COM A MENTE



VAYU

- AR EM MOVIMENTO
- EQUIVALE NO NOSSO CORPO –
RESPIRAÇÃO - VOZ
- FORÇA DO VENTO
- INVISÍVEL MAS PRESENTE
- VAYU – PRANA



VAYU

- MONTARIA: GAZELA OU ANTÍLOPE NEGRO
- RELACIONADO COM OS ORGÃOS DE AÇÃO

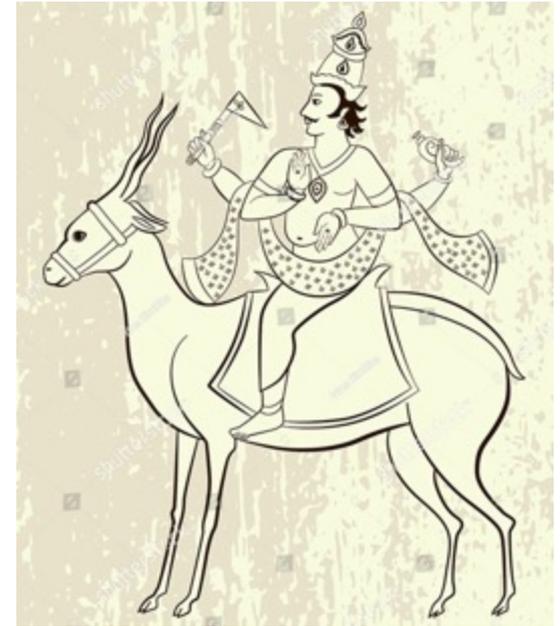




ORGÃOS DE PERCEPÇÃO



MENTE



ORGÃOS DE AÇÃO

DEVAS

GAYATRI MANTRA

Om bhur bhuvah svah
tat savitur varenyam
bhargo devasya
dhimahidhiyo yo nah
prachodaya



GAYATRI MANTRA

“meditemos naquele ardor desejável do deus Savita. Que ele possa impulsionar os nossos pensamentos”



OUTROS DEUSES VEDICOS

- YAMA
- MITRA
- MARUTA
- SARASWATI

NÃO ENCONTRAREMOS NOS VEDAS

- Enciclopédia do conhecimento humano
- Saudação ao sol
- Conceito definido de ásana
- Conceito de Yoga definido mas os rudimentos através do significados dos **devas** vedicos
- Não encontraremos personagens como Shiva, Ganesha, etc...
- Superioridade de Brahman