Técnicas de interiorização

As onze práticas de recolhimento sensorial e de concentração, em folhas de apoio à técnica. A numeração é a mesma do caderno de práticas.

> em cada prática
>
> Reconhecer três momentos: a preparação das condições corporais, a continuidade da atenção e a maneira como a experiência se modifica.

recolher

01 Dṛṣṭi

a direção do olhar

núcleo · o olhar

o que é	Orientação deliberada do olhar para uma referência. Ao escolher um ponto, diminui a busca contínua por novos estímulos visuais.
na prática	Em postura sentada estável: percorrer a sala com os olhos, manter o olhar suave em um ponto e fechar os olhos voluntariamente. Observar a diferença entre os três momentos.
no método	A direção do olhar corresponde ao objetivo da prática e participa da organização da postura, do eixo e da atenção.

02 Trāṭaka

a sustentação visual

núcleo · o olhar

o que é	Observação concentrada de um ponto ou objeto, com olhar estável.
na prática	Observar por um período breve um ponto de contraste confortável. Fechar os olhos e perceber o que permanece.
cuidados	Sem fixação desconfortável, sem esforço para não piscar, sem luz intensa. Interromper diante de dor, ardência, tontura ou desconforto visual.
fonte	Haṭhayogapradīpikā, II.31 e 32, entre as práticas de purificação.

03 Yantra

a forma como suporte

núcleo · o olhar

o que é	Composição geométrica das tradições tântricas, usada em práticas contemplativas e de visualização. O bindu é o ponto central da figura.
na prática	Observar a figura, acompanhar o movimento do olhar entre seus elementos e retornar ao centro escolhido.
no método	A função perceptiva da figura é distinta do seu significado tradicional, que pertence à tradição de origem.

04 Mantra

som e linguagem

núcleo · o som

o que é	Fórmula sonora, sílaba, palavra ou enunciado. Tem dimensão sonora, e pode ter significado, contexto de transmissão e referência.
na prática	Emitir um som simples e perceber sua duração, a articulação vocal, a vibração no corpo e o silêncio que vem depois. Em seguida, um mantra tradicional contextualizado.
cuidados	Emissão voluntária, confortável e compatível com a capacidade respiratória.
fonte	Yoga Sūtras, I.27 a I.29: o praṇava, sua repetição e a contemplação do seu sentido.

05 Japa

a repetição deliberada

núcleo · a repetição e o gesto

o que é	Repetição de um mantra, nome ou fórmula, em voz audível, murmurada ou mental.
na prática	Repetir uma fórmula curta algumas vezes, percebendo a continuidade e os intervalos entre uma repetição e a seguinte.
no método	A igualdade entre as repetições torna visíveis as diferenças: distração, ritmo, expectativa, permanência. A quantidade não mede realização.

06 Japamālā

o fio de contas

núcleo · a repetição e o gesto

o que é	Fio de contas que acompanha a repetição. São frequentes os conjuntos de 108, e existem outros arranjos.
na prática	Passar uma conta a cada repetição. Observar o ritmo da mão e o momento em que a contagem se perde.
por que contar	A referência tátil diminui a necessidade de acompanhar numericamente cada repetição, e o desvio da atenção se torna perceptível quando a mão para ou perde o lugar.
cordão de coco	Material pedagógico, distinto das prescrições dos mālās tradicionais.

07 Mudrā

gesto e disposição corporal

núcleo · a repetição e o gesto

o que é	Gesto, selo ou configuração corporal. O repertório ultrapassa as mãos e inclui configurações associadas a bandhas e à respiração.
na prática	Jñāna mudrā: polegar e indicador em contato. Observar a configuração dos dedos, o contato, o tônus das mãos e a organização da postura sentada.
fonte	Haṭhayogapradīpikā, capítulo III. Gheraṇḍasaṃhitā, capítulo III.

08 Bhrāmarī

respiração e escuta

núcleo · o som

o que é	Técnica respiratória com zumbido suave durante a expiração, semelhante ao de uma abelha.
na prática	Inspirar confortavelmente. Expirar produzindo o zumbido. Observar a vibração, sua duração e o silêncio que se segue.
cuidados	Sem retenções, sem proporções respiratórias impostas, sem intensidade.
fonte	Haṭhayogapradīpikā, capítulo II.

09 Śanmukhī mudrā

a redução de estímulos

núcleo · o recolhimento

o que é	Configuração das mãos no rosto que modula a entrada sensorial.
na prática	Fechar suavemente os olhos e dirigir a atenção à escuta. Depois, as mãos próximas às orelhas, sem pressão.
cuidados	Sem pressão sobre os olhos e sem obstruir a respiração.
fonte	Haṭhayogapradīpikā, capítulo IV, junto à escuta de nāda.

10 Nāda

o som como campo de escuta

núcleo · o som

o que é	Som. Nas tradições do haṭha yoga, também a escuta contemplativa de sons internos.
na prática	Ouvir um som suave até não percebê-lo com clareza e permanecer atento. Depois, ouvir o ambiente sem procurar identificar os sons.
nota	A escuta de sons externos prepara, mas não é, a prática tradicional de nāda interno.
fonte	Haṭhayogapradīpikā, capítulo IV: nādānusandhāna.

11 Yoga Nidrā

escuta guiada

núcleo · a integração

o que é	Interiorização guiada. O termo antigo designa o sono do yoga; o método com esse nome foi sistematizado no século XX.
na prática	Em postura confortável, acompanhar uma condução de percepção corporal, respiração, sons e repouso.
cuidados	É possível permanecer sentado, manter os olhos abertos ou não participar de uma etapa.