Glossário do módulo

Os termos que atravessam os seminários, o caderno de interiorização e o ateliê de aulas. Cada verbete traz o que o termo significa e em que parte do módulo ele aparece.

consultar

Como usar

O glossário reúne duas famílias de termos. A primeira vem das tradições do yoga e aparece em transliteração IAST, a mesma das edições de estudo: o traço sobre a vogal indica vogal longa, o ponto abaixo indica consoante retroflexa, e o ś corresponde a um som próximo de "ch". A segunda família reúne os termos do método e das atividades do módulo.

A linha final de cada verbete indica onde o termo é trabalhado, para que a consulta leve de volta à prática e não apenas à definição.

Termos da tradição

ānandamaya kośa

O quinto dos envoltórios descritos na *Taittirīya Upaniṣad*, associado à dimensão de plenitude. Não se ilustra com rotina de aula.

seminários · estudo 02

annamaya kośa

Envoltório feito de alimento. *Anna* significa comida, e o corpo nasce, cresce e se mantém pelo que vem de fora. Primeiro degrau da investigação, e primeiro não quer dizer menor.

seminários · estudo 02

āsana

Postura. Terceiro dos oito membros em Patañjali. No haṭha yoga, repertório de posições que organizam apoio, eixo, respiração e atenção.

ateliê · todas as situações

ātman

Si mesmo, princípio do sujeito. O sentido varia conforme a tradição, e nos *Śiva Sūtras* aparece identificado à consciência.

caderno · perspectiva śaiva

---

bandha

Ativação interna de sustentação. Mūla, uḍḍīyāna e jālandhara são os três principais, e participam da estabilidade postural e das práticas respiratórias.

caderno · mudrā

Bhairava

Forma de Śiva nas tradições tântricas. Aparece no aforismo *udyamo bhairavaḥ* e dá nome ao *Vijñāna Bhairava*.

caderno · perspectiva śaiva

---

bhrāmarī

Técnica respiratória com emissão de som semelhante ao zumbido de abelha, durante a expiração. Relaciona emissão vocal, escuta e percepção corporal.

caderno · prática 08

---

bindu

Ponto. Nas composições geométricas tântricas, o centro a partir do qual a figura se organiza.

caderno · prática 03

---

caitanya

Consciência. Abre os *Śiva Sūtras* na proposição *caitanyam ātmā*.

caderno · perspectiva śaiva

---

dhāraṇā

Concentração. Sexto membro em Patañjali, definido no sūtra III.1 como a fixação da mente em um campo determinado. Trata da estabilização da atenção em uma referência escolhida.

caderno · três conceitos

---

dharma

Palavra de sentidos variados conforme a tradição: ensinamento, dever, ordem, conduta, aquilo que sustenta uma organização da existência. Não é técnica de concentração, e não se confunde com dhāraṇā.

caderno · três conceitos

---

dhyāna

Meditação. Sétimo membro em Patañjali, apresentado no sūtra III.2 como a continuidade da atenção orientada ao objeto da concentração.

caderno · três conceitos

---

dṛṣṭi

Olhar, visão. Designa também a orientação deliberada do olhar para uma referência, participando da organização da postura e da atenção.

caderno · prática 01 · ateliê · situação 04

Gheraṇḍasaṃhitā

Texto do haṭha yoga. O capítulo III expõe o repertório de mudrās.

caderno · bibliografia

---

haṭha yoga

Conjunto de práticas corporais, respiratórias e contemplativas. A pesquisa de campo entre ascetas indianos registra quatro compreensões que não coincidem entre si: determinação e austeridade, união do sol e da lua, disciplina respiratória e preparação corporal.

seminários · estudo 03

Haṭhayogapradīpikā

Texto atribuído a Svātmārāma. Capítulo II, trāṭaka e bhrāmarī. Capítulo III, mudrās. Capítulo IV, escuta de nāda.

caderno · bibliografia

---

japa

Repetição de um mantra, nome ou fórmula, audível, murmurada ou mental. Oferece continuidade temporal à atenção.

caderno · prática 05

---

japamālā

Fio de contas usado para acompanhar a repetição. Transfere a contagem para a mão, liberando a atenção que seria ocupada em contar.

caderno · prática 06

---

jñāna mudrā

Gesto das mãos usado em postura sentada, com o polegar e o indicador em contato.

caderno · prática 07

---

kleśa

Aflição ou obstáculo que perturba a mente e a prática. Patañjali descreve cinco. No método, serve para tornar visíveis os entraves do aprender e do ensinar.

imagens do método

---

kośa

Envoltório ou revestimento. A *Taittirīya Upaniṣad* apresenta cinco, em investigação progressiva. Não é divisão anatômica nem escada de evolução.

seminários · estudo 02

---

krama

Passo, ordem, sequência. Progressão que respeita a lógica do corpo, da respiração e do tempo pedagógico. No método, é o fio que organiza a aula: cada etapa prepara a seguinte.

ateliê · plano de aula e critérios

---

kumbhaka

Retenção do ar. Aparece como elemento central em uma das compreensões de haṭha yoga registradas entre ascetas, e integra o estudo das práticas respiratórias.

seminários · estudo 03

---

mālā

Fio ou guirlanda de contas. São frequentes os conjuntos de 108, e existem outros arranjos conforme a tradição.

caderno · prática 06

---

manomaya kośa

Envoltório associado a perceber, sentir e reagir. Perceber que a sala está barulhenta pertence a esta camada.

seminários · estudo 02

---

mantra

Fórmula sonora, sílaba, palavra ou enunciado, com funções rituais, devocionais e contemplativas. Tem dimensão sonora, e pode ter significado, contexto de transmissão e referência.

caderno · prática 04

---

mudrā

Gesto, selo ou configuração corporal. O repertório ultrapassa as posições das mãos e inclui configurações associadas a bandhas e à respiração.

caderno · prática 07

---

nāda

Som. Nas tradições do haṭha yoga, aparece também em práticas contemplativas de escuta de sons internos.

caderno · prática 10

---

nādānusandhāna

Investigação do som. Prática contemplativa desenvolvida no capítulo IV da *Haṭhayogapradīpikā*, dentro do contexto de sua fisiologia sutil.

caderno · prática 10

---

praṇava

Designação de Oṃ nos *Yoga Sūtras*, I.27 a I.29, onde aparecem sua repetição e a contemplação do seu sentido.

caderno · prática 04

---

prāṇamaya kośa

Envoltório associado à respiração e ao que sustenta a vida.

seminários · estudo 02

---

prāṇāyāma

Disciplina da respiração. Quarto membro em Patañjali, anterior a pratyāhāra na ordem dos oito.

caderno · pratyāhāra

---

pratyāhāra

Recolhimento ou retirada dos sentidos de seus objetos habituais. Quinto membro em Patañjali, sūtras II.54 e II.55. Descreve uma mudança de relação entre sentidos, objetos e atenção, e não a supressão da percepção.

caderno · eixo das práticas

---

samādhi

Oitavo e último membro em Patañjali, posterior a dhyāna.

caderno · pratyāhāra

ṣaṭkarma

Conjunto de práticas de purificação do haṭha yoga. Trāṭaka é apresentado entre elas na *Haṭhayogapradīpikā*.

caderno · prática 02

śaivismo da Caxemira

Tradição tântrica não dualista à qual se associam os *Śiva Sūtras* e o *Vijñāna Bhairava*. Entra no estudo pelo que oferece à investigação da experiência, sem comparação de valor com outras escolas.

caderno · perspectiva śaiva

śanmukhī mudrā

Configuração associada à modulação da entrada sensorial, com uso dos dedos nas regiões do rosto. Aparece junto da escuta de nāda no capítulo IV da *Haṭhayogapradīpikā*.

caderno · prática 09

Śiva Sūtras

Aforismos do śaivismo da Caxemira. I.1, *caitanyam ātmā*. I.5, *udyamo bhairavaḥ*, formulação densa que os comentadores relacionam à emergência do reconhecimento, e que não é instrução para aumentar o esforço.

caderno · perspectiva śaiva

---

spanda

Vibração, pulsação. No método, aparece como a cadência que atravessa prática e didática.

imagens do método

Śrī Yantra

Composição geométrica tântrica, o exemplo mais conhecido de yantra.

caderno · prática 03

---

tantra

Conjunto amplo de tradições e textos com práticas rituais, contemplativas e corporais. Yantra, mantra e mudrā pertencem a esse campo.

caderno · práticas 03, 04 e 07

---

trāṭaka

Observação concentrada de um objeto ou ponto visual, com olhar estável. *Haṭhayogapradīpikā*, capítulo II, entre as práticas de purificação.

caderno · prática 02

Trikoṇāsana

Postura do triângulo. No ateliê, postura central obrigatória de uma das situações, desenvolvida por etapas e sem forma final idêntica para todos.

ateliê · situação 02

---

vijñānamaya kośa

Envoltório associado ao discernimento e ao juízo. Concluir que o barulho atrapalha a prática pertence a esta camada, e não à anterior.

seminários · estudo 02

Vijñāna Bhairava

Texto da tradição tântrica śaiva, com instruções contemplativas que recorrem ao som, à respiração, à percepção e aos intervalos da atenção. É a fonte mais próxima das práticas do caderno.

caderno · perspectiva śaiva

---

viveka

Discernimento. No método, a resposta aos obstáculos reconhecidos como kleśa.

imagens do método

Vṛkṣāsana

Postura da árvore. No ateliê, referência de uma das situações, sem forma final obrigatória e sem exigência de equilíbrio sem apoio.

ateliê · situação 04

---

yantra

Instrumento ou dispositivo. Em tradições tântricas, composição geométrica usada em práticas rituais, contemplativas e de visualização.

caderno · prática 03

Yoga Nidrā

Na literatura antiga, o sono do yoga, em sentidos que variam. O método sistematizado conhecido por esse nome foi organizado no século XX.

caderno · prática 11

Yoga Sūtras

Aforismos atribuídos a Patañjali. I.27 a I.29, praṇava e japa. II.54 e II.55, pratyāhāra. III.1 e III.2, dhāraṇā e dhyāna.

caderno · bibliografia

Termos do método e das atividades

âncora

No ateliê, a decisão já tomada de uma situação pedagógica, que o grupo não altera. Preserva a comparabilidade entre as quatro situações.

ateliê · situações

atenção seletiva

Capacidade de orientar e sustentar a atenção sobre parte do campo perceptivo. Tem base fisiológica reconhecida e é exercitável, e não se confunde com pratyāhāra, que é conceito de uma tradição.

caderno · pratyāhāra

campo de conteúdo

No ateliê, o repertório de seis ou sete itens do qual cada grupo seleciona três ou quatro, registrando a justificativa no plano. Selecionar e justificar é a competência observada.

ateliê · situações e plano

ficha de observação

No ateliê, preenchida por cada integrante do grupo que observa, durante a condução, e entregue ao grupo observado ao fim da rodada.

ateliê · rodadas

interocepção

Percepção dos estados internos do corpo. Participa das experiências de recolhimento e integra as capacidades que as tornam possíveis.

caderno · pratyāhāra

lente

Nos seminários, cada um dos quatro ângulos fixos pelos quais um mesmo estudo é apresentado: a ideia, as cenas, as dúvidas, e o corpo e a aula.

seminários · fichas

organização tônica

Distribuição do esforço e do tônus na sustentação de uma postura, em relação aos apoios e à gravidade. Não se reduz a força abdominal.

ateliê · critérios de observação

---

passagem

No ateliê, a troca de condução entre dois integrantes dentro da mesma aula. Bem feita, é imperceptível para quem pratica: a respiração continua, o tom se mantém e a instrução parte de onde a anterior parou.

ateliê · plano de aula

---

rodada

No ateliê, cada ciclo em que um grupo conduz, um observa e dois praticam. São quatro, e as funções giram.

ateliê · estrutura

---

semente

Nos seminários, a frase curta que cada participante deixa no centro do círculo ao terminar sua fala. Dezesseis sementes compõem o campo do fechamento.

seminários · fichas e fechamento

---

situação pedagógica

No ateliê, o conjunto que cada grupo recebe: público, condições de aula, objetivo, âncora, campo de conteúdo e responsabilidades individuais.

ateliê · situações
