

O YOGA DOS DOSHAS



Por Mohini – Terapeuta Ayurvédica e Professora de Yoga



Dhanvantari – o Pai do Ayurveda

Namami Dhanvantarim Adi Devam

Sura Surai Vandita padapadmam

Loke jararuk bhaya mrutyu nashanam

Dhataramisham vivid aushadhinam

Inclino-me e solicito humildemente ao Senhor Dhanvantari, que é a encarnação da saúde perfeita, respeitado por grandes videntes e também pelos demônios, que remova a velhice, a doença, o medo e a morte através de Sua presença Divina em todas as substâncias naturais.

Introdução

Após contemplarmos os princípios que regem o Ayurveda, e as principais características que distinguem os doshas, chega então o momento de trazermos um olhar mais direcionado para a aplicabilidade destes conhecimentos na escolha da prática mais adequada para cada indivíduo, de acordo com seu dosha predominante.

Natureza Original (Prakriti) e Natureza Adquirida (Vikriti)

Ao abordar o Yoga dos Doshas, é fundamental distinguir entre:

- **Prakriti (Constituição Original):** A composição individual e única que se expressa em termos de Kapha, Pitta e Vata em cada um, com características que são perceptíveis desde a mais tenra infância e se expressam de forma mais evidente e continuada ao longo da vida. É definida pela própria **Jivatma** (Alma), que é o Ser Supremo manifestando-se em uma experiência individual. Podemos entender que a Constituição Original ou Prakriti de cada indivíduo, é a sua essência natural, aquilo que não pode ser alterado, nem maculado, e que representa a casa para onde cada um de nós almeja retornar. É o que podemos compreender como "EU SOU".
- **Vikriti (Constituição Adquirida):** É a constituição que expressamos quando nos afastamos dessa casa original (Prakriti), e que em geral manifestam-se como desequilíbrios nos doshas, sintomas de enfermidades iminentes ou enfermidades já instauradas. É o que podemos compreender como "EU ESTOU".

A correta identificação desta distinção exige uma observação atenta das características de cada indivíduo nas diferentes fases da vida, nas diferentes estações do ano, bem como em distintas situações, e não deve ser julgada levando-se em conta apenas a aparência. O mais adequado é não ter pressa para cristalizar classificações, mas sim, observar com atenção e descobrir as características mais proeminentes e que se mostram de forma mais continuada, em oposição àquelas que passaram a existir, ou que são intermitentes, ou ainda, que por si só, são indicativas de desequilíbrios.

O olhar de um profissional treinado é de grande auxílio na identificação da Prakriti e da Vikriti de um indivíduo, pois muitas vezes aquilo que parece tratar-se de uma característica intrínseca, revela-se na verdade como uma característica agregada, resultante de sua natureza adquirida.

Os Doshas

Como vimos, a palavra **DOSHA** significa "aquilo que decai", e a predominância de um ou mais doshas indica uma maior probabilidade que eles têm de desequilibrarem, bem



como a forma como o indivíduo em sua complexidade – corpo, psiquismo e alma – tende a reagir diante de cada experiência.

De Onde Surgem os Desequilíbrios?

Os desequilíbrios surgem da relação entre aquilo que captamos como fontes de energia e aquilo que eliminamos após o processo metabólico, marcada especialmente pela forma como esse mesmo metabolismo acontece e tudo que se processa dentro dessa cadeia de eventos.

As Captações Humanas são:

- ALIMENTO
- AR (inspiração)
- IMPRESSÕES
- EMOÇÕES
- PENSAMENTOS

As Eliminações são:

- FEZES
- URINA
- SUOR
- AR (expiração)
- IMPRESSÕES
- EMOÇÕES
- PENSAMENTOS

Para o Ayurveda, não somos apenas o que ingerimos, mas a forma como metabolizamos nossas *ingestas*, o quanto absorvemos de nutrientes e o quanto somos capazes de eliminar resíduos.

Os desequilíbrios podem envolver os níveis físico, psíquico e anímico, e ter suas raízes até mesmo em estágios anteriores à vida presente, desdobrando-se do que é contemplado como “ordem kármica”.



Yoga como Caminho de Coerência

O Yoga é o meio e o fim para alcançar a integração plena.

O termo **Yoga** deriva da raiz verbal sânscrita **yuj**, que significa: “unir”, “integrar” ou “jungir”.

*"Todos já ouvimos dizer que Yoga significa união em sânscrito, mas poucos sabem que Yoga significa igualmente **trabalho, aplicação**. Ou seja, Yoga é o meio e o fim ao mesmo tempo."*

Pedro Kupfer

A prática constante do Yoga leva a uma integração dos benefícios, manifestando mudanças coerentes no comportamento e na vida diária. O meio - a prática - deve ser igualmente coeso, unificante e verdadeiro, refletindo o mesmo equilíbrio alcançado através da manutenção da estabilidade e do conforto durante a execução de qualquer ásana do Yoga, por exemplo.

Princípios Fundamentais do Yoga

O caminho do Yoga se baseia em alguns princípios fundamentais para que possa ser adequadamente aplicado e vivenciado integralmente. Eis alguns destes princípios:

- **Constância (Abhyasa):** Essencial para que os efeitos da prática se manifestem.
- **Firme Determinação (Adhithana):** Dedicar-se integralmente ao tempo disponível para a prática.
- **Atenção Plena (Sati):** Aplicada além da prática formal, estendendo-se, por exemplo, enquanto se realiza qualquer atividade diária.
- **Equanimidade (Upeksha):** O estado de serenidade e imparcialidade diante dos fenômenos, sejam eles agradáveis, desagradáveis ou neutros.

Como resultado, podemos observar, entre outros benefícios, a ocorrência de:

- **Purificação (Kriya):** Através da prática constante, o fluxo de energia vital é redirecionado para a purificação profunda de todas as instâncias que compõem o indivíduo: seu corpo, seu psiquismo e campo anímico/espiritual.
- **Pacificação (Shanti):** A prática adequada leva à vivência de *Shanti*, promovendo paz e organização interna.
- **Contentamento (Santosha):** Esta mesma paz revela um estado de real completude, o sentimento autêntico de que nada nos falta.



A Prática de Yoga para Cada Dosha

A prática de Yoga deve ser direcionada tanto para o **Dosha original (prakriti)** e quanto para equilibrar possíveis **Doshas em desequilíbrio (Vikriti)**. Se o desequilíbrio for muito acentuado, pode-se focar primeiramente no Dosha que está o está causando, e só depois direcionar a prática para a constituição original (Prakriti).

YOGA PARA KAPHA (ÁGUA e TERRA)

Características que Aumentam Kapha (Iguais)	Características que Reduzem Kapha (Opostos)
Pesado, Úmido/Oleoso, Frio, Pegajoso, Estável	Leve, Seco, Quente, Fluido, Desafiador/Estimulante

A prática para Kapha deve ser **leve, quente, seco, fluída e mutável**, com um ritmo **vigoroso** e de maior **intensidade**, promovendo a transpiração.

Aspectos da Prática	Características a serem observadas
Determinação e Ritmo	Vigoroso e intenso, devido à tendência à letargia.
Precisão e Foco	Corrigir a tendência ao mínimo esforço. Focar na sutileza da pose, no estado de presença e na energia que ela proporciona, e não no conforto excessivo.
Ambiente	Local pode ser levemente aquecido para incentivar a transpiração.
Respiração	Plena, forte e intensa (ex: Kapalabhati e Bhastrika) para energizar a mente lenta.



Aspectos da Prática	Características a serem observadas
Alinhamento	Atenção ao alinhamento postural. Manter peito e ombros abertos para contrariar a tendência a se fechar.
Concentração	Olhar penetrante e fixo para a frente (Drishti), contrariando a tendência de fechar os olhos. Cultivar o sentimento de leveza nas posturas.
Auto-Desafio	Pequenas pausas entre inalação e exalação (<i>Kumbhaka</i>) e o autodesafio constante para ir além do limite percebido.
Sequência e Repouso	Movimento constante e breves períodos de repouso entre as posturas. Evitar posturas deitadas no início.
Relaxamento Final	Posturas restauradoras que não sejam excessivamente relaxantes. Sentar para meditar após a prática matinal.
Melhor Horário	O período da manhã (período Kapha: 06h às 10h) ou à noite, entre 18h e 20h.
Meditação	Usar técnicas mais ativas, com foco na respiração, Mantras, Sankalpas e Vikalpas, para manter a mente vígil e fortalecer a determinação. A meditação caminhando é também muito recomendada.

Palavras-Chaves para Kapha: TERRA QUE ESTRUTURA, ÁGUA QUE ADERE, FRICÇÃO, CALOR, ESTÍMULO, FIRME DETERMINAÇÃO, DESAFIO, SUPERAÇÃO, FLUIDEZ, DINAMISMO.



SUGESTÕES DE ASANAS PARA KAPHA



YOGA PARA PITTA (FOGO e ÁGUA)

Características que Aumentam Pitta (Iguais)	Características que Reduzem Pitta (Opostos)
Quente, Pouco Úmido/Oleoso, Leve, Líquido, Móvel com Foco	Frio, Seco, Pesado, Consistente, Improviso/Surpresa

A prática para Pitta deve ser: **fria, seca, pesada, moderada e surpreendente**, buscando o equilíbrio na moderação e evitando os extremos.

Aspectos da Prática	Características a serem observadas
Ritmo e Movimento	Moderado. Incluir pequenos movimentos nas posturas para quebrar a tendência ao preciosismo e ao perfeccionismo. Surpreender com variações e mudanças.
Intensidade e Esforço	Praticar apenas 80% do esforço . Não incentivar a ir ao máximo para evitar lesões. Orientar a experimentar o "antes do limite".
Concentração	Direcionar o olhar para dentro, incentivando a introspecção e a percepção interna, evitando a comparação com outros.
Ambiente	Local fresco, arejado e espaçoso . Contraindicado <i>Hot Yoga</i> .
Foco	Foco no corpo e nas sensações, evitando excesso de explicações intelectuais ou filosóficas.
Aceitação e Humor	Praticar a aceitação dos pensamentos sem rejeição. Tentar fazer Pitta rir durante a aula para aliviar a tensão.



Aspectos da Prática	Características a serem observadas
Respiração	Foco na exalação para liberar tensões, estresse e frustrações (ex: gesto do leão). Atenção à respiração livre , em vez de exercícios de controle respiratório.
Posturas	Torções (excelentes para pacificar Pitta e promover o "olhar para trás"). Aberturas laterais (simbolizam abertura para os outros). Relaxar a região posterior do corpo.
Alinhamento	Atenção à posição das costelas : trazê-las de volta para dentro do corpo, soltando a postura de prontidão para a luta.
Kriya Pranayama	Shitali (refrescante) é especialmente benéfico.
Meditação	Visualizações tranquilizantes (lagos, montanhas). Prática de Metta Bhavana , expandindo amor e compaixão.

Palavras-Chaves para Pitta: FOGO QUE IMPULSIONA, ÁGUA QUE DILUI, FRESCOR, RELAXAMENTO, EXPIRAÇÃO, ABANDONO DAS EXPECTATIVAS E DA COMPETITIVIDADE, INTROSPECÇÃO.

SUGESTÕES DE ASANAS PARA PITTA



YOGA PARA VATA (AR e ÉTER)

Características que Aumentam Vata (Iguais)	Características que Reduzem Vata (Opostos)
Seco, Frio, Leve, Áspero, Agitado	Úmido/Oleoso, Quente, Pesado, Macio, Estável/Quieto

A prática para Vata deve ser **úmida, quente, pesada** e, principalmente, **contemplativa**, para equilibrar a mente agitada.

Aspectos da Prática	Características a serem observadas
Ritmo e Fala	Lento, suave e regular nas posturas e na fala do professor, para trazer a mente dispersa para o momento presente.
Aquecimento	Garantir a manutenção do calor durante toda a prática.
Posturas	Permanência imóvel em posturas (para acalmar a mente). Ondulações e movimentos circulares precisos com instruções claras. Intercalar alongamentos com posturas de força para sustentar articulações frágeis.
Concentração	Focar no Hara (centro de poder pessoal, ao redor do umbigo) como lugar de força. Usar Drishti (foco visual) ou olhos fechados. Envolver todo o corpo na postura.
Aterramento	Focar na base da postura para criar sensação de peso e alicerce. Usar palavras como " raízes " e " alicerces ". Conexão com os dedões dos pés.

Aspectos da Prática	Características a serem observadas
Movimento	Movimentos lentos, como se estivesse na água ou na lama, para tonificar os músculos.
Respiração	Inalações longas e retenções para nutrir e sustentar. Uso de Bandhas (travas energéticas) que exigem foco e ajudam a aterrar.
Força e Esgotamento	A prática deve ser fortalecedora , não exaustiva. Evitar muitas <i>vinyasas</i> e mudanças rápidas. Evitar saltos.
Relaxamento	Longo relaxamento final. A prática matinal acalma a mente para o dia.
Kriya Pranayama	Samavrit e Nadi Shodhana , preferencialmente intercalando com as posturas, Ujjay para regular o metabolismo e acalmar o coração. Coordenar as práticas de movimentos com respiração para ajudar a manter a mente focada.
Meditação	Anapana Sati para favorecer a concentração, bem como o uso de Bija Mantras e Ista Mantras para pacificação mental.

Palavras-Chaves para Vata: O AR QUE MOVIMENTA, O ÉTER QUE EXPANDE, AQUECIMENTO, LUBRIFICAÇÃO, FLUIDEZ, ALINHAMENTO, BASE, FORÇA, VIGOR, ESTRUTURA, PERMANÊNCIA, CONTEMPLAÇÃO.



SUGESTÕES DE ASANAS PARA VATA



Regência dos Doshas (Dia e Noite)

Os Doshas regem o dia e a noite em ciclos de 4 horas, influenciando em muito nossas experiências, nosso metabolismo e nossas predisposições.

Dia	Noite
06h às 10h – Kapha	18h às 22h – Kapha
10h às 14h – Pitta	22h às 02h – Pitta
14h às 18h – Vata	02h às 06h – Vata

Adaptação da Prática

Em turmas **heterogêneas**, os professores devem **mesclar estas características durante as práticas** para beneficiar os diferentes Doshas presentes. Deve-se também levar em consideração o clima e o horário da prática, buscando sempre harmonizar com as características opostas.

Harih Om!

Mohini

