

SHATKARMA | Processos de purificação integral

Higienização dos corpos físico, denso e sutil

Uma das coisas mais importantes no gerenciamento da saúde, já comprovada pela ciência e iniciada em antigos costumes orientais, é a observância na prática da higienização do corpo e da mente. Nesse sentido, tendo a historiografia e antigas obras literárias como referências, a cultura indiana é a mais antiga no estudo e desenvolvimento de técnicas para manter o corpo físico, mental e emocional devidamente limpos e dispostos a ampliar a expectativa de vida. E antes mesmo dos ocidentais, em especial a cultura europeia que é o berço da civilidade ocidental, aprender a cuidar da própria saúde com técnicas muito simples como, tomar banho, escovar os dentes, lavar os orifícios do corpo, higienizar alimentos entre outros, os antigos indianos já eram profundos conhecedores de maneiras para otimizar a saúde e evitar, com isto, uma série de doenças e a abreviação da vida.

As técnicas a seguir não são exclusivas do Yoga quando observadas dentro do grande caldeirão cultural indiano. Elas nasceram pela observação de antigos mestres da medicina milenar indiana e, mesmos nos dias de hoje, encontramos muitas delas nos tratamentos prescritos na *Ayurveda* (medicina integrativa da Índia), pois continuam sendo necessárias para manter a boa saúde com poucos recursos e sem a necessidade de se ter muito dinheiro. Até porque, pelo ponto de vista natural da condição humana, é perfeitamente possível regular a saúde através de mecanismos simples de prevenção e higienização. Haja vista que a maior parte da população da Índia vive com pouquíssimos recursos e, por este motivo, não possuem acesso a planos de saúde e tratamentos modernos que custam muito dinheiro. É claro que tais técnicas atuam, essencialmente, como práticas preventivas e, às vezes, dependendo do grau de comprometimento do organismo podem favorecer a cura. Mas ainda assim, seguindo o sábio e antigo ensinamento; *a prevenção é sempre o melhor remédio.*

No tocante à prática do Yoga, encontramos na literatura antiga algumas indicações que atuam como regras gerais de higienização integral, ou seja, do corpo, da mente e do espírito (podendo ser este último, para algumas escolas, entendido como emocional) através de técnicas de limpeza do corpo físico denso e sutil, prática de preceitos comportamentais e hábitos alimentares vegetarianos. Por exemplo: na obra épica e, talvez, a mais importante da Índia, o antiquíssimo *Bhagavad-Gita* (O Canto do Senhor) encontramos referências à alimentação vegetariana a fim de purificar o corpo e o espírito. Em outra obra, do século III a. C. os *Yogasutras* de

Patanjali, a observação em determinadas normas éticas promove a purificação da mente e/ou espírito. Contudo, dentro da tradição do Yoga, a obra literária que mais descreve e, com riqueza de detalhes, o caminho à saúde perfeita através de processos de higienização integral é a *Hatha Yoga Pradipika* (A Luz Sobre o *Hatha Yoga*), escrita no século VI d.C pelo sábio *Swatmarama*. É uma obra bastante curiosa porque em alguns trechos o que está escrito serve para levar o leitor à descrença da obra ou a fazer a técnica de forma contrária ao que seria a maneira correta de realizá-la. O motivo central disso é que o livro foi escrito numa linguagem crepuscular a fim de confundir seus perseguidores e algozes que, naquele tempo, proibiam as práticas de *Hatha Yoga* ou do, chamado, *Yoga Tântrico*. Dessa maneira somente os Membros dos *kulans* (clãs) associados a escola conseguiam ler e compreender o verdadeiro ensinamento que estava codificado na obra. E a prática do *Shatkarma* no Yoga, segundo as escrituras, começa a partir dessa literatura.

O *Satkarma* é um conjunto de habilidades que se desenvolve através da prática constante de seis técnicas de purificação psicofísica.

As palavras *Sat* ou *Shat* significa *seis*, e *Karma*, sugere *purificação e/ou ação*. Portanto, compreendemos *Shatkarma* como *as seis ações purificadoras*.

São elas: *kapālabhāti*, *trātaka*, *nauli*, *neti*, *dhauti* e *vasti*.

Os três primeiros processos favorecem a limpeza das vias aéreas, olhos e mucosas intestinais e, também, contribuem na melhora da disposição biológica e do controle do pensamento (*prāna*). Os três últimos, por sua vez, fazem a purificação pesada e mais profunda de três áreas específicas do corpo.

O objetivo principal dessas técnicas purificadoras é equilibrar as três características bioenergéticas (*doshas*) do corpo humano, que se constituem, essencialmente, pela correta simbiose e movimentação dos cinco elementos naturais (terra, água, ar, fogo e vácuo) criativos e destrutivos, presentes em cada indivíduo:

São os *doshas*: *Vāta* (ar e vácuo), *Pitta* (fogo) e *Kapha* (água e terra).

O equilíbrio dos *doshas* no organismo humano possibilita o correto funcionamento fisiológico do indivíduo. Quando um deles se desequilibra, segundo a tradição *yogui* e medicina tradicional da Índia, acontecem distúrbios no fluxo da energia vital e, como resultado, se desencadeiam

inúmeras doenças. Estas técnicas, portanto, dentre outras características, regulam os corpos bioenergético e psíquico do ser humano.

Com o passar dos séculos algumas dessas técnicas ficaram antiquadas e não são, obviamente, praticadas da maneira antiga, mas orientaram uma série de procedimentos adotados hoje em dia por organizações mundiais que regulam a saúde em seus respectivos países.

Cada técnica trabalha sobre uma área específica do corpo, não apenas purificando-o por fora, mas também e, principalmente, por dentro, promovendo a limpeza total do organismo. O *Bhūtaśuddhi*, ou processo de purificação profunda, outro termo associado à prática de *Shatkarma* e, às vezes, é sinônimo da mesma técnica, é indispensável para acessar os efeitos e progredir na prática do Yoga.

A forma como apresentamos a sequência de técnicas e exercícios respeita os ensinamentos dos antigos mestres e literatura de um programa de treinamento que exige, indiscutivelmente, o domínio perfeito de uma técnica por vez para poder avançar à seguinte. Ou seja, siga criteriosamente a ordem descrita, aqui, com as ressalvas que advertimos, e comece pela primeira técnica, avançando somente para a técnica seguinte depois de dominar o exercício anterior. Então, tendo se apropriado adequadamente da técnica e, sempre, sob a supervisão direta do seu professor, pois a execução errada pode produzir sérios efeitos colaterais, esse importante veículo de purificação permitirá que a respiração, o pensamento, o funcionamento orgânico e a energia vital fluam livremente.

1 – *Kapalabhati*

O nome significa *crânio brilhante*. Pois é exatamente essa a sensação que se tem após sua execução. No *kapalabhati* enviamos uma grande quantidade de oxigênio ao cérebro que, pelo aumento da concentração de CO² no sangue, causa euforia e uma forte sensação de brilho na cabeça. Este exercício, dentre muitos benefícios, proporciona a plena limpeza das vias respiratórias e desintoxicação dos pulmões.

Para executá-lo, de forma essencial, expire pelas narinas eliminando a maior quantidade possível de ar dos pulmões. Então, inspire lenta e profundamente pelas narinas e, sem reter o ar, expire vigorosamente pelo nariz o mais rápido que puder, fazendo bastante ruído, contraindo com força o abdômen e jogando para fora o máximo de ar que conseguir.

Volte a inspirar de forma completa, suave e profundamente e, então, solte o ar outra vez com bastante vigor, porém, importante salientar, sem contrair a

musculatura facial e sem mover os ombros. Faça isso pelo menos nove vezes.

A cada duas ou três expirações faça um breve intervalo e respire normalmente por algumas vezes, caso sinta tontura ou mal estar (é incomum isso ocorrer, porém, cada caso é específico). A posição na qual você se senta deve ser perfeitamente firme e confortável, mantendo as costas eretas, cabeça erguida com o queixo paralelo ao, isto para evitar oscilações e possíveis quedas por conta da força da expiração ou repentinas quedas de pressão e/ou tontura.

É aconselhável utilizar um lenço de papel abaixo das narinas, pelo menos durante os primeiros ciclos, para reter nele o excesso de mucosidade que será eliminado durante o exercício. Depois, repouse as mãos sobre os joelhos.

Principais efeitos: limpa instantaneamente as vias respiratórias, fortalece o sistema nervoso, purifica os pulmões, tonifica o organismo e ajuda a regular o seu metabolismo. Proporciona excelente oxigenação cerebral, revigora os órgãos internos e a musculatura abdominal.

A técnica costuma produzir um estado de clareza mental e, subjetivamente, aumenta a confiança em si e a capacidade de comandar a própria mente. Outro efeito associado é o despertar das faculdades sutis da mente.

Na *Gheraṇḍa Samhita*, um dos textos clássicos associados ao *Haṭha Yoga*, apresenta três formas de *kapalabhati* que, num primeiro momento, requer domínio e experiência em outras técnicas preparatórias para executá-las.

- 1) *Vatakrama*, expiração rápida e vigorosa, pelas narinas, parecida com o *Bhāstrika* (Há aqui uma aceleração considerável na inspiração e, ainda mais rápido, na expiração);
- 2) *Vyutkrama*, aspira-se água morna e salgada pelo nariz (preocupando-se em preparar a solução com mesmo *ph* do corpo) e se elimina pela boca (não indicada para praticantes iniciantes);
- 3) *Shitkrama kapalabhati*, se absorve água morna e salgada pela boca (preocupando-se em preparar a solução com mesmo *ph* do corpo) e se expulsa em um sopro pelo nariz.

2 – *Trātaka*

Trātaka é a fixação ocular, da atenção visual em um ponto. Serve para purificar e tonificar os músculos e nervos ópticos, assim como para descansar as funções dos olhos.

Subjetivamente desenvolve força de vontade, a intuição e favorece a meditação.

Basicamente, os diferentes tipos de *Trātaka* consistem em fixar firmemente o olhar em um ponto ou em fazer certos movimentos de rotação, alongando os músculos e os nervos dos olhos.

Existem, basicamente, três categorias de *Trātaka*:

A primeira categoria é o *Bahiranga Trātaka*. Um exercício que sugere a fixação do olhar em algum ponto fixo, como uma flor, uma pedra, um símbolo ou o mais usual, a chama de uma vela. E deve fazê-lo sem piscar, até lacrimejar intensamente.

Outro tipo de *Bahiranga Trātaka*, bastante usual nas escolas de Yoga, é se sentar em uma posição usual de meditação, bem firme e confortável, estendendo seu braço direito à frente com a mão fechada e o dedo polegar estendido (nosso sinal de “jóia”). Então, olhe detidamente para a unha do polegar e comece a movimentar o braço, deslocando-o muito lentamente, primeiro para o lado direito, depois para cima e por fim para baixo, acompanhando o dedo com os olhos, porém sem mover a cabeça, ela permanece no prumo. Faça o mesmo para o outro lado e com o outro braço.

Agora execute um movimento circular: mova a mão para cima, desça com ela pelo lado e ao chegar no chão troque de braço, subindo então pelo lado oposto e completando o círculo que será feito, na próxima vez, no sentido contrário. Execute diversas vezes e tentando não piscar. É muito importante que o movimento seja executado bem devagar. Somente os olhos acompanham a mão, a cabeça permanece sempre imóvel.

Outra maneira de fazer é aproximar o polegar dos seus olhos e, então, focalize-o bem de perto. Logo em seguida foque um ponto distante à sua frente e, rapidamente, volte o olhar para o polegar. Olhe sucessivamente para o ponto distante e para o polegar, diversas vezes.

Outra forma bastante prazerosa de *Trātaka* é contemplar a natureza em todo seu esplendor, como o céu, por exemplo, deixando o olhar aprofundar-se na imensidão azul, nas ondas do mar, em um vale contemplado do alto

da montanha, no pôr do sol ou no alvorecer, as fases da lua ou as estrelas. Isto proporciona sensações extremamente agradáveis.

Por fim, esfregue as mãos uma na outra até produzir um intenso calor. Cubra os olhos com as palmas, em forma de concha, cuidando para não os apertar, bloqueando qualquer entrada de luz e permitindo que os globos oculares assimilem o calor de suas mãos. Enquanto isso, mentalize seus olhos em perfeita saúde.

Pode-se fazer o movimento circular com os olhos sem utilizar o polegar como guia, apenas ativando os músculos oculares e circulando devagar os olhos de um lado e, depois, do outro. Focando primeiramente, como ponto de partida, o ponto entre as sobrancelhas, ao alto na “raiz” do nariz. Faça nove vezes de cada lado e, então, mude o exercício movendo vagorosamente os olhos para a extrema direita, depois para a extrema esquerda, volte ao centro e mova para cima e para baixo e, repita por mais oito vezes bem devagar.

Já o *Antaranga Trátaka*, a segunda categoria, é um exercício subjetivo, que envolve a força da imaginação (*vikalpa*) e/ou mentalização (*manásika*). Imagina-se um objeto, um símbolo (*yantra*) no interior da cabeça, podendo ser, basicamente, um ponto de luz localizado acima na linha central da cabeça, entre as sobrancelhas, mais ou menos no centro da testa. O objetivo é alcançar, na mentalização, a mesma clareza de imagem de estar vendo o ponto de luz com os olhos abertos.

A terceira categoria é o *Antarbahiranga Trátaka* que, basicamente, combina os outros dois tipos de exercícios, *Bahiranga* e *Antaranga*, que se fazem de forma alternada.

Esses exercícios podem e devem ser executados a qualquer momento do dia, não apenas nas seções regulares de Yoga em sua escola.

O *Trátaka* beneficia a saúde dos olhos como um todo e foi incorporado por muitos profissionais de saúde como técnica complementar de seus tratamentos e, em alguns casos, melhorando condições de miopia ou astigmatismo. A técnica favorece o aumento da força de vontade, pode despertar, segundo a *Hatha Yoga Pradipika*, a clarividência (*Shambhavi Siddhi*) e constitui uma possibilidade eficaz às técnicas avançadas.

3 – Nauli

É o isolamento, através de uma vigorosa contração, do músculo reto abdominal. Pressionando os órgãos internos em direção à coluna vertebral e elevando, ao máximo, o diafragma, ao mesmo tempo em que se imprime um movimento ondulante à musculatura do ventre. Esse exercício deve ser feito, sempre, com os pulmões vazios (*shunyaka*;

Durante o *Nauli*, o abdômen apresenta uma aparência côncava, ficando totalmente recolhido contra a coluna e para cima, enquanto o músculo reto abdominal permanece projetado para frente, deslocando-se sinuosamente.

Para fazer o *Nauli*, acompanhe estas instruções:

Fique em pé (há possibilidades sentadas, contudo, para aprender, em pé é melhor), com os pés paralelos e afastados na largura do seu quadril, apoie as palmas das mãos sobre a parte alta das pernas, bem próxima das cristas helíacas e flexione levemente os joelhos, inclinando-se à frente cerca de 10 a 15 graus.

Inspire profundamente e, então, expire pelas narinas esvaziando os pulmões o máximo possível e contraia vigorosamente o abdômen para cima e para trás, obrigando o músculo reto abdominal a projetar-se à frente.

Transfira, agora, o apoio do tronco para o braço direito, exercendo uma pressão com a mão direita, relativamente firme, contra a perna, mantendo o abdômen contraído. O reto tenderá a deslocar-se para esse lado.

Em seguida mude o apoio, deslocando-o para a esquerda. Por fim, pressione firmemente ambos os lados, projetando o músculo para frente.

Treine bastante desta forma até conseguir isolar o reto abdominal. É natural a dificuldade no início e a fadiga muscular. Sinal que você está fazendo certo.

Depois passe à fase dinâmica: expire e, enquanto puder manter os pulmões vazios, contraia bem o abdômen e, depois, mova o reto para ambos os lados. Isto produz a impressão de um movimento ondulante na musculatura abdominal. Mas na verdade estamos, alternadamente, ativando uma área do abdômen enquanto a outra está mais solta.

Depois de dominar a técnica faça primeiramente em sentido horário, deslocando o reto para a direita, para o centro e para a esquerda, promovendo com isso uma massagem fortíssima nos órgãos internos.

Repita essa movimentação o número de vezes que conseguir, sempre mantendo os pulmões vazios (*shunyaka*).

Precisando respirar, cesse o exercício, descanse durante alguns ciclos respiratórios e reinicie-o, até completar um mínimo de 108 contrações fortes e cadenciadas, segundo o que sugere a tradição. Sendo muito difícil executar 108 vezes, reduza, na fase inicial de treinamento e apropriação, para 19 ou 9 vezes. Depois de concluir o ciclo de repetições por um lado, lembre-se de fazer a mesma quantidade de vezes pelo lado oposto. O melhor horário para fazer *Nauli* é pela manhã, ao acordar e em jejum. E antes de iniciar a técnica tome um copo de água morna com uma pitada de sal ou limão.

Então, quando estiver devidamente treinado e tendo se apropriado da técnica, poderá ultrapassar facilmente as 108 contrações por sessão, fazendo, por exemplo, 9 ciclos de 108 a cada *shunyaka* (apneia vazia).

Lembre-se sempre de fazer o mesmo número de contrações em cada sentido, para balancear a técnica e manter as funções musculares equilibrada.

Agnisaradhauti

No início do seu treinamento é muito difícil realizar o *Nauli*, então, recomendamos como técnica preparatória o *Agnisaradhauti*, que é o recolhimento do abdômen durante o tempo de permanência em uma apneia vazia (*shunyaka*), pressionando os órgãos internos em direção à coluna vertebral e elevando, ao máximo, o diafragma, que fica totalmente encolhido e elevado entre as costelas.

4 – *Neti*

Neti é a atividade de purificação das vias aéreas e mucosas nasais. Na literatura, a primeira técnica deste segmento é o *Sútraneti*. Que se faz utilizando um cordão de algodão, depois, temos o *Jalaneti*, que se faz com água e, este em especial, é o que recomendamos como primeira técnica a ser dominada na fase inicial de treinamento, depois, temos o *Dugdhaneti*, feito com leite e, por último, o *Ghritaneti*, na qual usa-se *ghee*, que é manteiga clarificada muito usada na Índia.

É uma excelente técnica contra diversos males dos seios frontais e nasais, como sinusite, enxaquecas, rinites, corizas ou resfriados e, ainda, favorece a saúde das regiões cerebral, cervical e escapular.

Contra indicação: Esta técnica não é aconselhável para pessoas que sofram de hemorragias nasais frequentes.

Sutraneti

Sutra significa cordão, linha ou fio. Antigamente se usava um fio de algodão banhado em cera de abelhas. Hoje em dia esta prática pode ser feita, sem grandes riscos, com uma sonda bem fina, tipo cateter, de aproximadamente 4 mm de espessura e 36 cm de comprimento, lubrificada com *ghee*.

Para realizar a técnica, coloque uma das pontas do cateter em uma das fossas nasais. Empurre-a lenta e cuidadosamente até que alcance a garganta. Neste ponto, introduza os dedos polegar e indicador da outra mão na boca, atrás do palato mole, então, pegue a extremidade da sonda e puxe-a para fora.

Agora segurando-a por cada extremidade, movimente-a para cima e para baixo várias vezes. Repita todo o processo com a outra narina. Este exercício está reservado somente aos praticantes experientes e sob a orientação do seu professor.

Como é uma técnica difícil e recomendada aos mais experientes *yogis*, comece a higienização das vias aéreas através do próximo exercício, *Jalaneti*, que utiliza apenas água levemente salgada. O ideal é utilizar o soro fisiológico para evitar possíveis contaminações e erros na dosagem do sal, pois a solução precisa respeitar o *ph* das mucosas nasais.

Jalaneti

Advertência importante: Dê preferência a utilização do soro fisiológico, lembrando que depois de aberto ele deve ser armazenado na geladeira por até 7 dias. Mas se preferir água, é importante ferver antes de sua utilização e, então, espere esfriar. Depois, coloque uma colher de sobremesa com sal para cada 1 litro de água. Antes de fazer a lavagem das vias aéreas, aqueça a água por cerca de 10 segundos no micro ondas. Para saber se a temperatura está ideal, coloque a ponta do dedo médio na água, ela precisa estar na mesma temperatura do corpo.

Jala significa água. Portanto, *Jalaneti* é a limpeza das narinas feita com água levemente salgada. Para fazer este *Shatkarma* necessita-se de um pequeno bule de cerâmica ou resina, chamado *lota*. A água utilizada deve ser mineral, morna e salgada na proporção de uma colher de sobremesa de

sal para um litro de água. De preferência, como explicado anteriormente, ao soro fisiológico.

Se a solução estiver pouca ou demasiada salgada, poderá ter uma sensação de ardência na altura dos seios frontais. Se for o caso, adicione um pouco mais de água/soro para diluir o sal. É importante que a solução fique no mesmo *ph* das mucosas nasais, justamente, para evitar ardência e comprometimento da eficácia da técnica.

Caso queira tonificar os vasos sanguíneos que irrigam as fossas nasais, utilize a solução em temperatura ambiente. Isto melhora a circulação e evita hemorragias nasais.

Para realizar a higienização, fique em pé, com o tronco ligeiramente flexionado à frente e incline a cabeça para o lado direito. Coloque o bico do *lota* na narina esquerda e incline-o, permitindo que a solução entre por essa via e saia pela outra.

A passagem da água deve ser natural e sem esforço. Isto vai depender, obviamente, da inclinação da cabeça. Então vai ajustando o ângulo e deixando a ação da gravidade agir. Mantenha a boca entreaberta e respire por ela quando precisar.

Havendo esvaziado o recipiente, deixe o tronco na mesma posição e o rosto agora voltado para baixo. Execute *Kapalabhati* a fim de extrair o restante da água. Algumas escolas defendem que a utilização do *Kapalabhati*, logo após o *Jalanethi*, pode levar os resquícios da solução para os seios nasais e oculares, podendo provocar dores e, com o tempo, sinusites. Nestas escolas recomenda-se, apenas, abaixar a cabeça e movê-la com força para cima e para baixo algumas vezes, até eliminar a solução e, por último, usar um lenço de papel para enxugar a secreção restante na saída das narinas.

Em seguida, observando as mesmas instruções, faça o mesmo pela narina oposta.

O *Neti*, segundo a tradição *yogui*, purifica plenamente as narinas, elimina o excesso de mucosidade acumulado nos seios nasais e frontais, estimula o *Ajaacakra* (vórtice meditativo localizado entre as sobrancelhas) e desenvolve uma visão mais clara dos fenômenos naturais.

As outras duas formas de fazer esta lavagem, apresentadas na *Hatha Yoga Pradipika*, contudo, menos utilizadas hoje em dia, são *Dugdha* e *Ghritaneti*:

Para fazer o *Dugdhaneti* emprega-se leite morno, ao invés de água, e o procedimento é o mesmo do *Jalaneti*.

Já o *Ghritaneti* é feito passando *ghee*, com o dedo indicador, no interior das narinas. Essa técnica é muito utilizada na Índia, pois o calor por lá é muito forte e o ar costuma ser bem seco e, portanto, para manter uma boa respiração é preciso manter as narinas lubrificadas.

5 – *Dhauti*

Dhauti significa, simplesmente, *limpar, lavar, purificar*. Existem, segundo a literatura tradicional, quatro tipos de *Dhauti*:

- 1) *Antardhauti*, que compreende diversas técnicas para a limpeza dos órgãos internos;
- 2) *Dantadhauti* que engloba um grupo de exercícios para asseio dos dentes e órgãos dos sentidos;
- 3) *Hṛddhauti*, que é descrito como purificador profundo do coração, mas que também atua sobre demais órgãos;
- 4) *Mulashodhanadhauti*, que consiste em higienizar o reto e esfínteres

1. *Antaradhauti*

Antara, palavra que significa, usualmente, *interno*. É um *Dhauti* que envolve quatro técnicas para a desintoxicação dos órgãos internos: *Vatashara*, na qual utiliza-se o elemento ar; *Varishara*, onde é utilizado o elemento água; *Vahnishara* ou *Agnishara*, a limpeza feita através do elemento fogo e, por último, *Bahiskṛta*, a lavagem do reto.

Vatasharadhauti. Este é um método de difícil execução, acessível apenas para aqueles *yoguis* que adquiriram um bom conhecimento e domínio do seu corpo. *Vata* é ar em sânscrito. *Vatasharadhauti* é a purificação do estômago utilizando o elemento ar.

A técnica consiste em absorver o ar pela boca, através do bico de corvo (*Kakimudra* - gesto que consiste em fechar os lábios, deixando uma abertura circular pela qual flui o ar), até encher todo o estômago. Faz-se o ar circular por ele fazendo contrações abdominais e em seguida executa-se uma posição corporal invertida.

A melhor delas é o *Sarvangásana* ou *Halásana*. Invertida sobre os ombros, com os joelhos flexionados tocando a testa ou o chão. Desta forma o ar será pressionado e empurrado para os intestinos, sendo expelido naturalmente.

Caso surja alguma dificuldade, é possível eliminar o ar através da permanência no *Mayurásana* (*postura do pavão*). A *Gheraṇḍa Saṁhita*, texto clássico associado ao *Hatha Yoga*, diz que este *Dhauti* purifica o corpo, evita diversas enfermidades e aumenta a secreção do suco gástrico.

Varisharadhauti

Vari significa água. Com o estômago vazio, preferencialmente em jejum e pela manhã, ingere-se um litro e meio de água morna e levemente salgada (Essa técnica não é recomendada para praticantes iniciantes). Depois, respeitando as regras gerais de execução, já apresentadas anteriormente, faz-se alguns ciclos de *Agnisharadhauti* ou *Nauli* e, depois, uma postura corporal invertida (*Sarvangásana*, *halásana*, *kapalásana* ou *Sirshásana*).

Finalmente, após a permanência na invertida, expele-se a água pela boca, colocando dois dedos na garganta para provocar a vomitação. Para algumas escolas, *Varisharadhauti* é sinônimo de *Vatasharadhauti* ou *Shankaprakshálana*.

Vahnisharadhauti

Esta técnica otimiza o elemento fogo no funcionamento do organismo humano, associado ao *Vayushamana*, o ar vital que, segundo a tradição indiana, é responsável pela correta assimilação dos alimentos.

Agni significa, precisamente, fogo. O *Agnisharadhauti* consiste em executar 108 contrações abdominais em um só *Shunyata* (retenção com os pulmões vazios).

Para fazer a técnica, sente-se em posição de meditação – qualquer uma que lhe seja firme e confortável. Apoie as mãos nas concavidades acima dos joelhos e deixe o tronco ligeiramente inclinado a frente.

Elimine todo o ar dos pulmões, execute *Jalandharabandha* (contração na região da garganta que se consegue pressionando o queixo contra o peito) e contraia vigorosamente o abdômen, como se quisesse tocar com o umbigo na coluna vertebral.

Em seguida relaxe a musculatura. Então, contraia e relaxe inúmeras vezes, executando as contrações com força, ritmo e velocidade, enquanto mantém

os pulmões vazios. Este *Dhauti* aumenta a força de vontade, a autoconfiança e o fogo interno.

Bahiskṛtadhauti é a higienização do reto. Esta limpeza é feita com água. Segundo a tradição, deve-se ficar submerso na água até a altura do umbigo e lavar o reto com os dedos. Também pode utilizar-se ar em lugar de água. *Bahiskṛta* significa colocar para fora, exterior.

O nome derivaria da qualidade que alguns *yogis* teriam de fazer esta lavagem pondo o reto e o cólon para fora do corpo e, assim, poder lavá-los, após ter enchido de ar o estômago e tê-lo expelido pelos intestinos, segundo o que apresenta as escrituras.

Obviamente, não é a nossa intenção que você, sequer, tente fazer isto: fica registrado aqui apenas a título de curiosidade e informação metodológica.

Dantadhauti

Embora a palavra *Danta* signifique apenas dente, o *Dantadhauti* inclui as seguintes purificações:

- 1) *Dantamūladhauti*, limpeza da raiz dos dentes;
- 2) *Jihvadhauti* ou *Jihvashodhāna*, a lavagem da língua;
- 3) *Karnadhauti*, asseio dos canais auditivos;
- 4) *Kapalarandhradhauti* desobstrução dos seios nasais;
- 5) *Cakṣudhauti*, ablução dos olhos.

Para fazer a limpeza dos dentes, segundo a literatura tradicional, empregase pó de *catechu*, que é esfregado nos dentes a fim de eliminar o acúmulo de gordura e limpá-los bem.

Atualmente encontram-se diversos produtos à base de ervas ou argila para esta finalidade – se você deseja fazer da forma antiga. Porém, hoje em dia, há cremes dentais de excelente qualidade que produzem o mesmo efeito.

Na antiguidade e, ainda, em muitos lugares da Índia, a técnica era feita com o dedo indicador, esfregando o preparado nos dentes e nas gengivas. Se for utilizar escova dental, que é o aconselhável, escolha aquelas de cerdas suaves e escova seus dentes, gengivas e a junção entre ambos fazendo movimentos circulares combinados com movimentos lineares.

Utilize fio dental para remover os resíduos acumulados nas cavidades.

Dantamuladhauti: a purificação da raiz dos dentes faz-se pressionando com força os maxilares fechando bem a musculatura da mandíbula. O *Dantamuladhauti* inclui também a purificação e massagem das gengivas.

Para essa finalidade aconselha-se, também, a ingestão de alimentos de textura firme, como frutas secas: amêndoas, castanhas, nozes ou ainda torradas e outros alimentos duros, pois estes produzirão um certo massagem da base dos dentes.

Jihvadhauti. Diariamente, ao escovar os dentes, passe a escova dental na língua, desde a raiz para a ponta, com bastante água, até remover toda a camada esbranquiçada e, junto com ela, resíduos de alimentos e bactérias.

A limpeza da língua, também, pode ser feita utilizando uma colher para raspar e remover o excesso de mucosidade, ou esfregando-a com os três dedos maiores e lavando-a com muita água.

Karnadhauti. Lavagem dos ouvidos com o dedo médio. Também podem utilizar-se hastes flexíveis de algodão embebidas em óleo de bétula ou similar, passando-as com cuidado no canal auditivo. Porém, isto não deve ser feito todo dia, pois retirar a cera dos ouvidos com demasiada frequência pode prejudicar a lubrificação natural dos canais. *Karna* significa ouvido em sânscrito.

Kapalarandhradhauti é a limpeza dos seios frontais. Consiste, basicamente, em estimular e massagear com movimentos circulares a região entre as sobrancelhas e faces ou fazendo uma leve percussão nestas áreas com os dedos da mão direita.

Essa massagem tem efeito tonificante, descansa os olhos e a musculatura do rosto, aumenta o poder de concentração e da lucidez em momentos de esgotamento físico ou intelectual.

Kapalarandhra designa o crânio e, mais especificamente, a parte interior dele.

Cakṣudhauti. É a ablução dos olhos feita com água mineral, morna e levemente salgada, ou ainda, com chá de pétalas de rosa, de camomila ou outras ervas com ação emoliente.

Também pode utilizar soro fisiológico. Para fazer esta purificação precisaremos empregar um copo pequeno de vidro, que encaixe perfeitamente no olho. Para tanto, retenha o líquido no copo, incline a cabeça, coloque e afirme o recipiente na cavidade ocular, eleve a cabeça e abra o olho, fazendo o líquido circular. Repita depois a operação com o outro olho. Pode-se, também, atingir um resultado próximo mergulhando a cabeça em uma bacia com o preparo ou através de compressas embebidas na solução.

Hṛddhauti

Hṛddhauti significa limpeza do coração, embora o termo *hṛd* designe não apenas o coração, mas toda a área do tórax até a garganta, incluindo o estômago, esôfago, laringe e faringe. O nome provém da purificação que se processa no plexo cardíaco, beneficiando o *pranavayu* (o ar vital do coração), que é responsável pela captação de energia do meio ambiente.

Dois técnicas configuram este *Dhauti*: *Vamana* e *Vastra*.

Vamanadhauti é a lavagem do estômago com água. Em jejum, bebem-se de quatro a seis copos de água morna e levemente salgada ou com limão, e executam-se vários ciclos de *Nauli*. Em seguida, se faz uma massagem com os dedos médio e indicador na raiz da língua, para provocar o vômito.

A técnica é feita em *Utkasana*, sentado de cócoras, expulsa-se toda a água. As unhas devem estar bem cortadas, caso contrário você poderá machucar a garganta. Repete-se o exercício mais três vezes: água, *Nauli*, vomição.

É importante a repetição desta vomição, pois não é possível purificar a vesícula biliar logo na primeira execução.

Eliminando o excesso de bÍlis, estimulamos o funcionamento de todos os órgãos internos: fÍgado, rins, baço, pâncreas, estômago, pulmões e coração.

Segundo a literatura *védica*, acaba com as disfunções provocadas pelo excedente de muco, azia, dispepsia e outros males do aparelho digestório. Potencializa a saúde geral do corpo, a força de vontade e a disposição.

Em alguns textos, *Vamanadhauti* é sinônimo de *Varisharadhauti*. Noutros, aparece ainda como sinônimo de *Shankaparakshalana*.

Vastradhauti ou *Vasodhauti* é a limpeza do estômago com uma tira de gaze de algodão umedecida. Deve ser ingerida lenta e cuidadosamente, deixando

uma parte dela para fora; em seguida executam-se alguns ciclos de *nauli*, mantendo-a, no máximo, por quinze minutos no estômago.

Este *Dhauti* pode promover sérios riscos à saúde caso seja mal executado. Razão pela qual pedimos aos nossos alunos que o faça apenas sob a supervisão direta de um professor qualificado e responsável.

Aconselha-se fazer alguns ciclos de *kapalabhati* em seguida. Procure, após a execução dessa técnica, não se alimentar ou tomar banho, por pelo menos meia hora após realizá-lo. Aconselha-se evitar a ingestão de alimentos crus na primeira refeição após essa prática.

O *Vamanadhauti* não exige tanta frequência de prática. A cada quinze dias ou uma vez ao mês serão suficientes para manter o aparelho digestório em perfeita saúde.

Mulashodhana

Este exercício recebe também o nome de *Muladhauti*. Consiste, basicamente, em fazer uma lavagem do reto e do final do cólon. O *apana vayu* (ar vital responsável pela excreção) não flui livremente se essa área não estiver purificada.

O *Mulashodhana* acaba com a constipação intestinal, problemas digestórios e dispepsia. Para fazê-lo introduz-se o dedo médio no reto e fazendo movimentos circulares nos dois sentidos, limpa-se cuidadosamente a região com o auxílio de água. Deve-se prestar atenção para que as unhas estejam bem aparadas.

6 – Vasti

O *Vasti* inclui dois métodos para a purificação dos intestinos: um feito com água, *Jalavasti* e outro com ar, *Sthalavasti*.

No caso do primeiro exercício, necessitará apenas de disponibilidade de tempo, pois este terá a duração de uma a duas horas, dependendo das condições dos intestinos do praticante. Já a segunda técnica exige um domínio total da musculatura do abdômen.

Jalavasti

Jala é água. *Jalavasti* é a lavagem dos intestinos, feita com água. No método tradicional, transmitido pelo antigos *yoguis*, faz-se usando uma

cânula ou tubo de bambu com cerca de cinco dedos de comprimento por um de espessura.

Antigamente, quando as fontes de água não estavam poluídas, o praticante ficava dentro de um rio, com a água na altura do umbigo e utilizava o bambu para sugar através dele a água e fazê-la penetrar nos intestinos. Depois expelia-se tudo. Dominando a técnica, ele tinha condições de fazê-la sem o bambu.

Atualmente, com a dificuldade de acesso a rios cristalinos e limpos, podemos realizar o *Jala vasti* com um *clister* que tenha capacidade para dois litros de água, que deve ser mineral, morna e levemente salgada - em proporção igual à utilizada e explicada na seção sobre *Jalaneti*.

Assimilam-se dois litros de água pelo reto. Executa-se uma posição de inversão, *sarvangásana* ou *sirshásana*, até sentir forte vontade de evacuar. Este processo deve ser repetido até que a água saia bem clara.

A prática de *Jalavasti* aprimora a saúde de uma forma geral, melhora o vigor físico e a imunidade. Não se preocupe com a perda da flora intestinal que ocorre durante a lavagem, pois ela se regenera rapidamente, o que, aliás, é muito benéfico.

Sthalavasti

Ficando em *Viparitakarañimudra*, (*sarvangásana*) a variação mais simples da invertida sobre os ombros, com as costas em um ângulo de 60 graus em relação ao chão, traga os joelhos até o peito.

Nesta posição, puxe o ar pelo reto, provocando o vazio no abdômen através do *Nauli* ou *Uddiyanabandha*. Após alguns minutos, expele-o fazendo diversas contrações abdominais.

Concluo este texto advertindo para a necessidade de respeitar os processos de aprendizado, definidos por seu professor, e correta apropriação das técnicas, uma a por vez, da primeira à última. Não pule estágios, não pegue atalhos, assim, certamente, você chegará a excelentes resultados sem colocar em risco a sua saúde.

Referências: Hatha Yoga Pradipika, Geranda Samhita e site Yoga-Pro

Ajustes e comentários: Jefferson Shiun Flausino