

Condição, separação, desagregação entre corpo, inteligência (*buddhi*), mente (*manas*), ego (*ahamkara*), um big-bang individual, disparando em todas as direções, deixando-nos tão despojados de essência, à medida que crescemos e cumprimos o nosso destino anatómico (*segundo Freud, anatomia é destino*).

Esta constatação é o princípio da busca individual pelo Eu, o que está para além do nome, idade, profissão, *email*, telemóvel, *hobbies*. Como Vergílio Ferreira descreve no seu livro "Aparição", a estranheza, mal-estar do personagem, confrontado alguns momentos com a sua imagem reflectida no espelho do quarto de dormir.

Começamos pelas posturas (*asana*), através das quais o corpo ganha mobilidade, elasticidade, leveza; aprofundamos, estudamos, reconhecemos este corpo que em bebés tanto espanto nos causava, as mãos, as solas dos pés, o movimento ondulante dos dedos, como o olhar acompanha estes acontecimentos e a mente se funde em atenção plena com eles. Observamos na permanência como a pele se ajusta, os músculos alinham, as articulações encaixam; nas passagens dinâmicas como a respiração consciente (*ujayiPranayama*) se torna o fio condutor, no relaxamento (*savasana*) a entrega dos elementos de que somos feitos ao chão que os recebe.

De todas as sensações vividas até hoje, nada como a do silêncio da prática para me sintonizar com as minhas memórias de bióloga de campo e voltar a sentir-me una com a Natureza: a música de um regato que corre fresco saltitando sobre as pedras aquecidas pelo Sol, bandos de abelharucos flautando pelo céu enquadrado por ramos de carvalhos e velhas figueiras, o vento penteando os cabelos no alto de uma arribas duriense, enquanto o cheiro a resina perfuma o ar, os olhos fixos no Pôr-do-Sol até se esbater numa fina linha do horizonte anunciando a irmã Lua.

Esta fusão com o Universo permite tocar as estrelas quando estiramos um braço, encontrar frescas e húmidas as raízes mais profundas das árvores quando tomamos consciência dos

nossos pés, sentir os ventos que nos envolvem e preenchem quando criamos espaço, alongando e ajustando o nosso corpo, ouvir o mar, lar ancestral, na nossa respiração e o vácuo cósmico na mente límpida e lúcida.

É esta solidariedade com a Natureza que nos remete ao ponto nulo, ao início, o reconhecimento em nós dos elementos Terra, Água, Fogo, Ar, Éter (*bhutas*), ponto de partida da viagem de fora para dentro, onde persiste completo domínio do subconsciente e fluxo psicomental. Isto é Yoga. ■

HATHA YOGA

REGRESSO À NATUREZA

NO MOMENTO EM QUE NOS COLOCAMOS NO NOSSO TAPETE DE PRÁTICA E ESTABELECEMOS CONTACTO COM A NOSSA FISICALIDADE, INICIAMOS O PERCURSO DE DESCONDICIONAMENTO A PARTIR DA MATÉRIA MAIS PERCEPTÍVEL, O CORPO.

texto **Antónia Soares**
Bióloga e professora de Hatha Yoga
no GAIA Centro de Hatha Yoga

Palavras-chave:

Nascer > crescer > condicionar > Yoga > reset > descondicionar > libertação (moksha)

gaia

Centro de Hatha Yoga

Av. Duque de Loulé, nº1 - 4º drt. (Saldanha) - 1050-085 Lisboa
Tm: 96 508 53 20 - yogaecologia@gmail.com - www.gaia-yogaecologia.com