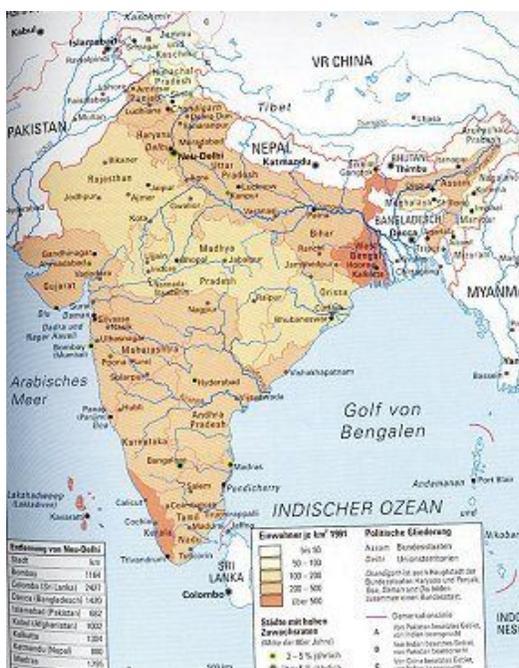




## Índia

1. A história da Índia
2. As suas tradições marciais
3. Kalari Payat
4. Yoga

### 1. A história da Índia



Escrever sobre a história da Índia vai além do objetivo desta página. Mas mesmo assim eu gostaria de ressaltar alguns fatos e incentivar você a procurar numa enciclopédia mais informações.

Historiadores descobriram que a área hoje denominada de Índia é habitada desde a idade da pedra. Fundos arqueológicos provaram que a mis velha cultura da Índia, a civilização Indus data 2500 AC que tinham uma cultura muito parecida á cultura egípcia e Mesopotâmia. Fundos amostraram que na época existia entre os povos um grande comercio de metais, produtos manufaturados, espécies, tecidos e muito mais.

Por volta de 1500 AC o norte da Índia foi invadido pelos povos Arianos e essa era é denominada de era Védica (os Vedas são os livros sagrados da Índia). Os assim chamados povos Indo Germânicos influenciaram o oriente médio, a Pérsia, Turquia, norte da Itália até o norte da Europa. Uns historiadores acreditam que os povos Indo germânicos imigraram para o oriente e Ásia menor e depois voltaram de volta para e Europa até a Finlândia e Noruega.

O que se sabe com certeza é que os povos Arianos trouxeram o Sanscritam (a língua sagrada) para a Índia, é a língua dos Vedas, Upanishad, o Bhagavat Gita (as canções sobre Krishna e a luta de Arjuna) e o Ramayana (a epopéia do Deus Rama e sua esposa Sita e sobre a devoção de seu servo eterno, o grande macaco Hanuman).

Por volta de 578 AC a Índia foi invadida pela Pérsia, mas ficou de novo independente antes dos confrontos com Alexandre o Grande em 326 AC.

A Índia sofreu muitas invasões, de ressaltar foi à época de Muarya o fundador do primeiro Império indiano em 322 AC.

Junto às essas todas invasões veio também diferentes religiões e culturas.

Os hunos, povo muito guerreiro que é mencionado nas sagas de Sigfried (da Alemanha) invadiu a Índia por volta de 470 DC.

Por volta de 1100 os turcos invadiram o norte da Índia e em 1198 foi construída a primeira mesquita muçulmana pelo sultão de Deli.

Em 1525, Bader ascendente direto do grande mongol Timur invade e toma o norte da Índia.

Em 1498 os portugueses invadem o sul e o litoral da Índia criando várias colônias que nem Goa, Damão, Diu, Dadra e Nagar Haveli. É interessante ressaltar que em todas as ex-colônias portuguesas seus habitante, mesmo depois de séculos, ainda falam algumas palavras portuguesas e os nomes prevaleceram portuguesas.

Em 1612 os Ingleses tomaram a Índia dos portugueses. Em 1767 os Ingleses derrotaram os franceses e tomaram conta de Bengal. O poder britânico foi crescendo e se consolidando até que em 1858 o governo britânico assume a direta responsabilidade pela Índia.

15 de 08 de 1947 Índia declara sua independência e é dividida em Paquistão e Índia, é o começo de uma interminável rivalidade entre os dois países.

Duas personalidades que gostaria de mencionar é Mahatma Gandhi que com sua postura não só foi essencial para a independência da Índia como também foi um exemplo para o mundo inteiro.

A segunda personalidade é Rabindranath Tagore:

### **E Tagore nos escreve:**

*A meia noite, diz um que queria ser um asceta:*

*„Agora chegou a hora de eu partir e procurar Deus.*

*Quem foi que me segurou todo este tempo aqui em meu lar?’’*

*E Deus, sussurra: „Foi eu.’’ Mas o homem não o escuta.*

*Sua esposa, está deitada dormindo tranqüila ao seu lado com uma das crianças no colo.*

*O homem olhando ela fala: „Quem são vocês, que todo este tempo me enganaram e me seguraram?’’*

*E a mesma voz sussurra de novo: „Ela e ele são eu (Deus).’’ Mas o homem nada ouve.*

*A criança berra no sonho e se aconchega mais á mãe.*

*E Deus manda: „Ó seu tolo, não deixes o teu lar.’’ Mas ele nada ouve.*

*E Deus suspira: „Por que é que o meu servo me deixa, para me procurar?’’*

Atualmente são reconhecidas na Índia 14 línguas diferentes fora do Hindu (que é língua nacional) e o Inglês:

### **Línguas Indo arianas:**

Hindi; Urud; Hindustani; Punjabi; Marathi; Bengali; Gujarati; Orya; Assamese; Kashmiri; Sanskritam (a língua sagrada).

### **Lingus draivianas:**

Telugu; Tamil; Kannada; Malayalam.

Como podemos ver, a Índia é um país multicultural em todos os aspetos, tanto na cultura como na religião como nos costumes e na língua.

## 2. Índia e sua tradição marcial

A origem das artes marciais é tão velha quanto a sua própria existência. Desde a primeira necessidade de defender o que é seu, desde que seres humanos assentaram e começaram a criar uma comunidade existe a necessidade de se defender contra invasores e assim existe artes marciais. Artes marciais significa a arte de Marte (o Deus grego da guerra). É a arte de matar e guerrear.

A mais velha arma que conhecemos é o tridente do Deus Vishnu, uma arma que representa a trindade, o começo, a preservação e o fim, que nem os três estados da lua (crescente, cheia e minguante) que representa a futilidade das coisas no misticismo europeu.

As mais velhas escolas de lutas foram mencionadas nos Rig Vedas (livro sagrado da Índia) na época das Vedas depois da invasão Ariana no norte da Índia por volta de 1500 AC. As gravuras de Deuses em seus templos representam posturas marciais.

Os relatos mais velhos se encontram nos livros sobre política (Arthashastra) onde as castas dos guerreiros são mencionadas e é recomendado que tais conhecimentos sejam passados de geração a geração. Já nas Upanishads, livro sagrado da Índia em vários capítulos estas castas são mencionadas como conhecedores da arte de guerra.

É importante ressaltar que as castas dos guerreiros na velha Índia era composta exclusivamente por membros feudais que, fora de aprenderem a arte de lutar também aprendiam a escrever e ler (algo raro na época), filosofia, meditação, ética e religião.

Provavelmente a mais antiga forma de arte marcial da Índia é o Binot, um sistema muito brutal de lutar que era utilizado pelos gladiadores da época.

Este sistema de luta se utilizava de anéis de ferro e de garras assim chamadas Vajra Mushti (golpe rápido).

Era um sistema que se dizia, conforme as lendas, que seus praticantes eram capazes de matar um tigre com as próprias mãos sem nenhuma arma.

Só que infelizmente não existem nenhum registros de tais artes, de um lado porque elas eram mantidas em sigilo e depois por causa da colonização britânica durante 300 anos que impediu qualquer prática de artes marciais. Isso devido as muitas revoltas e tentativas de independência por parte dos indianos.

Muitos acreditam que as artes marciais teve sua origem na Índia. mas infelizmente para tal afirmação não existe registros e os velhos mestres da época não mais vivem para podermos perguntá-los. O que sabemos é que com a vinda do Budismo para a China, várias formas de luta também emigraram e influenciaram o Shalim [Kung Fu](#), e vice versa.

Por exemplo, o [Yoga](#). Sua origem ninguém sabe. O que sabemos é que as Vedas escritas por volta de 1500 AC em sanskritam era obras dos invasores e imigrantes arianos que tomaram conta do norte da Índia. Esses arianos são povos indo germânicos.

como podemos ver, tentar desvendar a origem das artes marciais é impossível.

Interessante é notar que um esporte encontrado no mundo inteiro, nos jogos olímpico denominado de luta grega romana, é um esporte nacional da Índia com uma tradição milenar. esse mesmo esporte se encontra em todas as partes do nosso planeta: Na África, especialmente no sul, na Europa (de onde veio o nome), entre os índios norte americanos e Amazonenses, no Tibet, no Japão, no Haiti.

Uma outra forma de luta é o Bhandesh, um provável sucessor do Binot. Mas esta escola também sucumbiu e foi vítima das restrições britânicas.

De todas as escolas a única que realmente sobreviveu os tempos é o Kalari Payat cujo unico representante oficial se encontra no estado de Kerala, no sul da Índia.

### 3. Kalari Payat

O Kalari Payat também denominado de kalaripat é um sistema de arte marcial oriundo no sul da Índia no estado de Kerala (lugar onde os coqueiros nascem), que antigamente pertenceu ao reino Kalinga.

Diz-se que este sistema foi criado entre 272 a 232 AC durante uma guerra muito sangrenta onde estas técnicas se desenvolveram e foram aperfeiçoadas.

Kalari Payat significa literalmente treinar numa sala de ginástica. Ela se baseia na filosofia hinduísta e nas técnicas do yoga, tanto o [Hata Yoga](#) como as técnicas de meditação.

Seu lema é proteger o bem na luta contra as forças das trevas.

Este sistema foi a principal influencia do teatro de Kerala dando a origem ao Kathakali, uma dança popular onde o corpo e as mãos se expressam usando mudras, o corpo inteiro e a posição das mãos e dedos contam as histórias dos Deuses, em especial, do Deus Krishna.

Infelizmente não existe nenhuma prova de sua velha idade. O mais velhos relatos são do séc 12 ao 14 onde é mencionado sendo usada em várias lutas sangrentas, e teve sua maior divulgação e reconhecimento nos séc 15 a 17. (É interessante notar que essas datas vão mão em mão com acontecimentos em todo o mundo. No Japão o auge dos Samurais e do Kobujutsu foi o se 15 a 17, depois tais técnicas sucumbiram). A mesma coisa aconteceu com o Shaolim Kempo.

O seu representante oficial se encontra na capital de Kerala, Trivandrum, a cidade do meu adorado guruji Swami Ramachandra.

A base física do Kalari Payat é um profundo conhecimento da estrutura muscular e do esqueleto humano. Os golpes são feitos contra pontos sensíveis parecidos aos pontos de acupuntura chinesa. Também se aprende a reconhecer o estado emocional e de saúde do adversário. Certos pontos só ficam sensíveis durante determinadas doenças ou males. O protetor é o Deus Parashu-Rama, e a parte religiosa é uma parte central do sistema, especialmente os mandamentos do yoga conforme o Hata Yoga Pradipika:

1. **Yana:** diminuir os desejos
2. **Niyama:** harmonia mental e emocional
3. **Asana:** exercícios corporais (Hata Yoga)
4. **Pranayama:** técnicas de controle da respiração
5. **Pratyahara:** controle das emoções e dos instintos
6. **Dahrana:** meditação
7. **Dhyana:** auto-análise e autocrítica
8. **Samadhi:** iluminação

Este sistema treina tanto técnicas de mão desarmada como com as mais variadas armas. Bem característica é a espada em forma de cobra ou chama junto com um escudo. Ou a espada chicote, uma lâmina móvel de aço com uns dois metros de comprimento. Esta espada se encontra também na china, ela era enrolada a volta da cintura com se fosse um cinto.

Os movimentos e técnicas são denominados de Maipayat e envolvem 12 movimentos básicos sem armas e 12 movimentos com 12 armas diferentes (bastão, cajado, faca, espada e escudo, espada grande, lança e Urumi – grande espada em forma de cobra). Sendo que sua arma principal é o bastão curto (Otta).

Seus movimentos, como no Yoga se desenvolveram da imitação de animais, sendo que são executados com muita força e rapidamente. O treino é muito puxado e se baseia em muitos exercícios para as pernas, exercícios de extensão. Os treino com armas é feito com armas afiadas e de preferência com armas longas com movimentos que lembram a capoeira.

Todo o treino tem uma certa harmonia e segue um determinado ritmo.

Depois do treino vem a cessão da massagem que pode doer mais do que o próprio treino. As técnicas são muito parecidas ao rolfing que visa soltar os nós musculares (as mialguias), dando depois ao tratado muito mais agilidade e força.

O Kalari Payat é um sistema muito interessante e muito pesado que requer um excelente condicionamento muscular das pernas.

Infelizmente existem muitos poucos representantes fora da Índia desse sistema. Na Índia o atual mestre só tem uma dúzia de alunos. O mestre é um Guru (aquele que amostra o caminho para a luz), e isso é algo estranho para ocidentais. Fora disso o mestre escolhe os seus alunos e os ensinamentos são longos envolvendo medicina, filosofia e muita dedicação.

#### 4. YOGA



O deus Ganesha

Um site bom sobre o hinduísmo em língua inglesa é: <http://hinduism.about.com/>

Yoga significa caminho.

Existem quatro caminhos no Yoga:

Karma Yoga: o trabalho altruísta. É um caminho escolhido por pessoas que querem produzi, fazer coisas acontecerem sem pensarem em ganhos pessoais.

Bhakti yoga: a devoção. É praticado por pessoas que são motivadas pelo amor e que vêm o Amor como a personificação de Deus. São as devoções, cantos e glorificações de Deus.

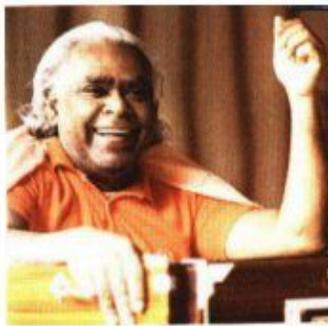
Jnana Yoga: a contemplação. É o caminho do ascetismo, o caminho dos sábios, o mais difícil dos caminhos que requer muita força de vontade e disciplina. Com o apoio da filosofia Vedanta o yogi se confronta com sua própria natureza. Antes de tentar este caminho o yogi deveria ter incorporado as lições dos outros três caminhos.

Raja yoga: o caminho real. A ciência do corpo e da mente. Este caminho tenta controlar os pensamentos e as vibrações mentais sublimando a energia corporal (elementar).

O caminho que eu ensino, foi o a mim passado por meu guruji Ramachandra, aluno de swami Vishnu Devananda que foi aluno de shri swami Sivananda (nascido em 1887). E este caminho se enquadra no Raja Yoga.



*Sri Swami  
Shivananda*



*Sri Swami  
Vishnu Devananda*



*Swami  
Rama Chandra*

O site do representante no Brasil da organização Shivananda onde eu me formei como professor de Yoga na Índia é: [http://www.oyoga.com.br/sivananda\\_sp/](http://www.oyoga.com.br/sivananda_sp/)

Os ensinamentos se encontram nos velhos livros cheios de sabedoria: as sutras do Yoga e o Patanjali. São oito os passos necessários para purificar os pensamentos e o corpo:

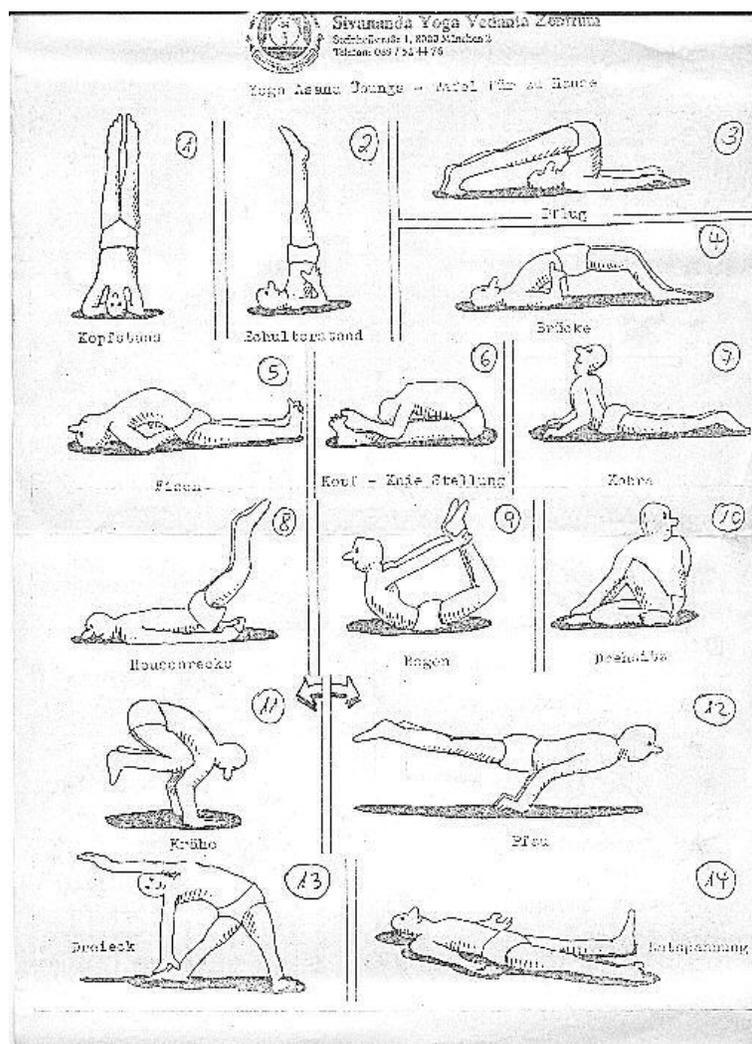
Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadi.

1. Yamas: o que devemos fazer, condutas necessárias para sublimar a nossa natureza inferior, os nossos instintos de sobreviver, ganância, querer ter, etc. São cinco as regras a serem seguidas: Não violência, sinceridade nos pensamentos, palavras e ações, não roubar, moderação em tudo que fazemos e desapego as coisas fúteis.

2. Nyamas: as proibições também são em numero de cinco: pureza corporal e mental, satisfação, modéstia, estudo dos textos sagrados e constantemente estar consciência da presença divina.

Este caminho se divide em dois sub caminhos, duas etapas: o Hata Yoga e Raja Yoga.

Hata Yoga se divide em assanas (os exercícios), e pranayama (respiração).



Raja Yoga se divide em duas etapas. Depois do corpo ser purificado e as energias mentais sublimadas através dos exercícios próprios, o corpo alimentado com energia pura, os nadis (caminhos energéticos) purificados através do pranayama, o yogi pratica Pratyahara (introspecção e ascetismo mental) para acalmar a mente e a prepara para a segunda fase, o Dharana (concentração) que é o primeiro passo para a meditação, que por fim culmina no Samadhi (iluminação). A meditação pode ser feita se concentrando na quinta ou sexta chacra usando a própria mantra, a mantra dos chacras ou a bija mantra.

Para quem estiver interessado nesta parte de visualização, e em técnicas de meditação usando a bija mantra e as características das chakras, pode consultar o meu livro „O caminho espiritual dos Orixás". Nele eu traço comparações entre o sistema afro brasileiro com o Yoga, a Cabala e Helenismo e os Keltas.

Interessante é notar que o Kempo e Karate se encaixam no caminho do Raja Yoga.

Yoga significa caminho e conseqüentemente não tem que vir da Índia. Eu aprendi Raja Yoga na Índia, e na época eu já treinava há muitos anos artes marciais.

Artes marciais é arte e não brutalidade. Os antigos monges do Shaolim treinavam Kempo para sublimar as energias físicas e limpar os meridianos (nadis) para que a energia inspirada através do Qi Gong (Chi Kun – exercícios de respiração) possa circular livremente pelo corpo sublimando assim os pensamentos, aclamando a mente e esvaziando o coração para podermos perdoar aonde pode perdoar.

O Surya Namaskar (salutar o sol), é um exercício com 12 movimentos. Testes provaram que ele ativa e regula 600 pontos de acupuntura quando exercitado apropriadamente.

### **As chakras e suas respectivas bija mantras**

#### **A primeira chacra: Muladhara:**

Representa estabilidade, Kundalini, a libido, a força de regeneração.

A bija mantra é: *Lang*

**O significado:** o fator sólido com a vibração de **lam**, quadrado em forma, de core amarelo dourado e com cheiro doce, deve ser visualizado, trazendo brilho e luminosidade para o corpo. Mantém você sempre saudável e sem doenças.

#### **A segunda chacra: Swadisthana:**

Representa o centro linfático. A potência de crescer, respiração, movimento, inteligência e cognição.

A bija mantra é: *Wang*

**O significado:** O fato líquido tendo a vibração de **Vam** como sua raiz acústica, tem a forma de uma lua crescente de cor branco leitoso, deve ser visualizando trazendo a capacidade de resistir fome e sede e a habilidade de conseguir ficar debaixo da água.

#### **A terceira chacra: Manipura:**

Solar plexo, o karma.

A bija mantra é: *Rang*

**O significado:** O fator luminoso com a vibração **Ram** tendo o elemento fogo, de forma triangular e cor vermelha, aumenta a capacidade de comer e beber o que se quiser e resistir ao calor e ao fogo.

#### **A quarta chacra: Anahata:**

Representa o plexo cardíaco, o amor pelo próximo.

A bija mantra é: *Yang*

**O significado:** O fator ar tendo como vibração o **Yam** de forma circular e cor que nem fumaça (cor do céu), dá a capacidade de voar que nem um pássaro.

#### **A quinta chacra: Vishuddha:**

O logos, a comunicação e o ouvido.

A bija mantra é: *Hang*

**O significado:** O fator éter tendo como vibração o **Ham** é de furta cor sem forma e trás a capacidade da adivinhação e de poder mudar a forma do seu corpo.

#### **A sexta chacra:**

Representa a espiritualidade e a intuição (a intuição intelectual). Ela se situa entre os olhos e tem a forma de duas pétalas, é cor irradiante e tem como bija mantra o OM.

### **A sétima chacra:**

Situa-se no topo da cabeça e tem mil e uma pétalas (o infinito). Representa o cosmos (é divino) e está além de nossa compreensão.

Para poder viajar os seus (suas) chacras, você, primeiramente tem que limpar as chacras energeticamente e manter o fluxo energético circulando como já antes treinado.

Cada uma das cinco primeiras chacras representa um elemento, um som, um sentido, uma forma de percepção, um nível espiritual, um estado de consciência e um vício.

<b>Chacra</b>	<b>Forma</b>	<b>Cor</b>	<b>Vo-gal</b>	<b>Som</b>	<b>Elemento</b>	<b>Sentido</b>	<b>Estado</b>	<b>Função</b>
1	quadrada	amarelo	U	lam	terra metal	tato	sólido	sobreviver alimentar
2	lua crescente	branco prateado	O	vam	água	visão	liquido movimento	sexus
3	triangulo	vermelho	A	ram	fogo	cheiro	ativo explosivo	possuir
4	circulo	azul, cor do céu	E	yam	ar vento	audição	rapidez comunidade	amor
5	ovall	violeta	I	ham	eter	paladar	silêncio	logos comunicação
6	mill formas	turquisa	IU	OM	acacha cronica	inruição	vazio	spiritualidade