

# Estudo sobre a Postura da Cobra <sup>1</sup>

## Introdução:

Em sânscrito transliterado esta *ásana* é intitulada *Bhujangasana*, que significa serpente [Iyengar, 2007, p. 88]. O *Gheranda Samhita*, que significa Coletânea de *Gheranda*, um texto que teria sido escrito no final do século XVII e que é considerado um dos principais clássicos do *Hatha Yoga*, adota essa pose dentre as trinta e duas consideradas muito boas neste mundo de criaturas mortais [Tinoco, 2007, p.53]. <sup>2</sup>

Esta *ásana* é considerada básica dentre aquelas posturas que dobram a coluna para trás e que estiram os músculos abdominais ao mesmo tempo.<sup>3</sup> Esta condição tonifica e fortalece os músculos que controlam os discos e que, em geral, apresentam doenças nas costas. Adicionalmente, os nervos da coluna, que emergem das uniões das vértebras, também são tonificados, o que, por si só, tem repercussões benéficas em todo o corpo já que estes nervos se conectam com todos os órgãos e músculos. Detrás da espinha dorsal e conectada com os nervos da coluna se encontra a corrente nervosa simpática que, junto com os nervos parassimpáticos, são responsáveis para que os órgãos do corpo estejam trabalhando em seu correto nível de atividade. Ou seja, pode-se dizer que o sistema nervoso simpático tende geralmente a estimular os órgãos para que sejam mais ativos, enquanto que sistema parassimpático tende a levá-los ao seu nível mais baixo de atividade. Portanto, o resultado é que os órgãos operam em equilíbrio ao máximo de suas condições de acordo com as circunstâncias ambientais tanto externas como internas, pois as *ásanas* em que se produz flexão para trás tonificam estes nervos, melhorando assim o funcionamento dos órgãos com eles conectados e tornando mais saudável o corpo [Saraswati, 1975, p. 88].

Ademais, a circulação do sangue das costas tem a característica de ser especialmente preguiçosa, de maneira que o sangue impuro tem a tendência de acumular-se nestas regiões, diminuindo a eficiência dos músculos e nervos. Isto é, as *asanas* que flexionam para trás são sumamente úteis para fazer circular o sangue puro e rico de oxigênio [Saraswati, 1975, p. 88].

Finalmente, essas *ásanas* impõe estiramento aos músculos abdominais, especialmente os músculos do *rectus abdomini*, pois comprimem os órgãos abdominais internos dando-lhes uma

---

<sup>1</sup> Elaborado por Sarvananda Deva.

<sup>2</sup> As outras trinta e uma posturas são: perfeita; do lótus; feliz ou suave; livre; adamantina; próspera; do leão; da vaca; do herói; do arco; do cadáver; oculta; do peixe; de *Matsyendra*; da extensão atrás; de *Goraksha*; feroz ou ansiosa; perigosa; do pavão; do galo; da tartaruga; estendida da tartaruga; da rã; estendida da rã; da árvore; da águia; do touro; do gafanhoto; do crocodilo; do camelo; do *Yoga*. *Gheranda* informa que *Shiva* descreveu oitenta e quatro milhões de *ásanas* e que existem tantas *ásanas* quantas espécies de animais existem [Tinoco; 2007; p. 39].

<sup>3</sup> Além de duas variações [esfinge e *sarpasana*] da postura da cobra, Saraswati [1975; pp. 90-105] classifica as seguintes *ásanas* como *asanas flexionando hacia atras*: da cobra retorcida; da cobra plena; do gafanhoto; da médio lagosta; da lagosta completa; do arco; do arco simples; do arco completo; do pescoço; do ombro; da ponte; sobre cabeça e pés; da luz crescente; do lagarto; da roda; das costas; e da cara da vaca.

boa massagem. Isto ajuda, e não pouco, a que operem mais eficientemente e é muito útil para eliminar enfermidades destes órgãos [Saraswati, 1975, p. 88].

Os nervos são os condutos principais da força vital no corpo. Correspondem aos *nadis* mais sutis e refinados do corpo astral. Comumente, as passagens dos nervos do corpo humano estão “obliteradas” por toxinas oriundas de uma má alimentação e seu funcionamento é prejudicado por um estilo de vida artificial. Como o homem busca estímulos fora de si mesmo, em vez de aproveitar seus recursos espirituais interiores, vicia os nervos, que se cansam e acabam por não mais responder aos próprios estímulos pelos quais ele tanto anseia. A dispersão de energia logo se torna habitual, resistindo aos esforços que, ao meditar, ele faz para relaxar recolhendo-se no Eu. Por isso os yogues recomendam purificar os nervos graças a uma alimentação adequada, além de asanas [posturas] e técnicas de meditação [e de respiração] do yoga, dentre as quais se destaca o Kriya Yoga [Kriyananda, 2007, p. 228].

### Visão de Iyengar [2007, pp. 88-89]

Nesta posição, coloque-se de bruços no chão, com o rosto para baixo, então erga o corpo a partir da cintura e incline a cabeça para trás, como uma serpente prestas a dar o pote.

#### *Técnica:*

1. Coloque-se de bruços no chão. Estenda as pernas, mantendo os pés juntos. Mantenha os joelhos firmes e os arcos apontados para trás;
2. Repouse as palmas das mãos ao lado de região pélvica;
3. Respire, aperte as palmas firmemente no chão e erga o corpo a partir da cintura, até que o púbis fique em contato com o chão, e permaneça nesta posição, com o peso do corpo sobre as pernas e as palmas das mãos [Posição Final];
4. Contraia o ânus e as nádegas, bem como os músculos das coxas;
5. Mantenha-se nesta posição por 20 segundos, respirando normalmente; e,
6. Expire, dobre os joelhos e repouse o tronco no chão. Repita a posição por duas ou três vezes e relaxe.

#### *Efeitos:*

A postura é uma panaceia para os males da coluna e, em casos de deslocamentos leve dos discos, serve para realojá-los. A região espinhal é tonificada, e o tórax, totalmente expandido.

### Visão de Gheranda [Tinoco, 2007, p.53]

*Os versos 42-43 são assim traduzidos por Tinoco:*

1. Colocar a parte inferior do corpo desde os dedos dos pés até o umbigo tocando o assoalho;
2. Colocar as palmas das mãos sobre o solo e erguer a cabeça como uma serpente.

*Tinoco oferece, ainda, as seguintes observações complementares:*

1. Deitar-se com o ventre para baixo, com as palmas das mãos colocadas sobre o assoalho, ao lado do peito, com o queixo apoiado sobre o solo;
2. Erguer o tronco até o umbigo, ficando com a cabeça levantada;
3. Com isso, ocorre uma pressão na coluna;
4. Os braços [ficam] flexionados nas articulações dos cotovelos.

Visão de Saraswati [1975, p. 89]

*Técnica:*

1. Deite-se de barriga para baixo com as pernas retas e os pés estirados;
2. Ponha as palmas das mãos no solo abaixo dos ombros;
3. Apoie a fronte no solo;
4. Relaxe todo o corpo;
5. Lentamente levante a cabeça e os ombros, dobrando a cabeça para trás o mais que puder;
6. Trate de levantar os ombros usando somente os músculos das costas, depois utilize os braços e sem forçar nem causar dano, dobre-se para trás buscando que os braços fiquem retos [Posição Final];
7. Trate de manter o umbigo tão próximo do solo como seja possível.

*Respiração:*

1. Inale ao levantar o corpo;
2. Respire normalmente na posição final ou se esta só se mantém um curto tempo, então retenha a respiração.

*Duração:*

Pratique até cinco vezes mantendo-a tanto como puder comodamente.

*Concentração:*

1. Para fins espirituais no *Vishuddhi chakra*;
2. Como exercício físico nas costas, no abdômen e na respiração.

*Limitações:*

As pessoas que sofrem de úlcera péptica, hérnia, tuberculose intestinal ou hipertireoidismo não devem praticar esta *ásana*.

*Benefícios:*

Ajuda a curar desordens sexuais das mulheres como lucorrea<sup>4</sup> e amenorreia. Tonifica os ovários e o útero. Estimula o apetite e a constipação. É benéfico para todos os órgãos abdominais, especialmente o fígado e os rins. Coloca em seu lugar os discos deslocados e acaba com qualquer tipo de dor nas costas. Esta *ásana* mantém a coluna ágil e saudável.

Visão de Hermógenes [2005, pp. 158-160]

*Efeitos psicológicos:*

Desenvolve a confiança em si mesmo, afastando sentimentos de inferioridade.

*Execução:*

- a) Deite-se no chão de barriga para baixo, colocando as palmas das mãos na altura das axilas;
- b) Simultaneamente, com uma inspiração profunda, vá levantando a cabeça e a seguir, vagarosamente, o restante do tronco, sem, no entanto, deslocar do chão a parte que vai da pélvis aos pés [Posição Final];
- c) No princípio do movimento não se valha das mãos, mas somente dos músculos das costas. Apenas depois de certo ponto, a partir do qual já não possam ajudar, empurre o solo com as mãos até completar o movimento;
- d) Enquanto durar o *ásana*, no mínimo cinco segundos, mantenha o *kumbhaka*;
- e) Para descer, proceda de modo inverso isto é, a princípio, apoiando-se nas mãos e, finalmente, apenas com a ajuda dos músculos dorsais e lombares, até que a fronte toque o solo;
- f) Desfeita a posição, relaxe, deixando a cabeça rolar para o lado.

*Efeitos Terapêuticos:*

Promove abundante irrigação sanguínea na musculatura das costas, que é eficazmente desenvolvida. Contribui para modelagem de um corpo elegante com a solicitação enérgica dos músculos trapézio, dorsais, sacrolombar e glúteos. Restaura a flexibilidade da coluna. Proporciona saúde, vigor e juventude. Aumenta o calor do corpo e corrige a inapetência. Os rins são particularmente beneficiados, não obstante também o serem todos os órgãos abdominais, mercê do aumento da pressão intra-abdominal que determina. É indicada especialmente na prevenção dos cálculos nefríticos. A tal ponto estimula as tireoides, que é contraindicado aos hipertireoides. É de efeito fulminante contra as dores nas costas, tão frequentes nos que têm ocupações sedentárias. Combate a prisão de ventre. Beneficia os trinta e um pares de nervos raquidianos, bem como a cadeia de gânglios do sistema vagossimpático. Quem conhece a fisiologia do sistema nervoso em geral desde logo conclui o valor extraordinário deste *ásana*.

*Nota:*

---

<sup>4</sup> Não encontramos no Dicionário consultado o significado dessa palavra.

- i) Não permita que os pés se afastem um do outro. Devem ficar estendidos para trás;
- ii) À medida que sua flexibilidade for aumentando, você vai conseguindo olhar para o zênite, o que implicará num forte estímulo à tireoide. O mais importante é acentuar a curva imposta à espinha e mantê-la o maior tempo que puder;
- iii) Como atitude mental, concentre-se sobre as vértebras que, uma a uma, vão sendo solicitadas nos movimentos de ergue-se – cervicais, dorsais, lombares e sacras – e inversamente ao desfazer a postura;
- iv) Essa postura possui uma variação chamada Cobra com Joelhos Flexionados.

### Visão de Kaminoff [2008, pp. 168-170]

#### *Classificação e Nível:*

Postura básica prona de tração para trás.

#### *Movimentos das Articulações:*

Extensão da coluna; contranutação do sacro; extensão, rotação interna e adução dos quadris; extensão dos joelhos; flexão plantar dos tornozelos; escápula neutra [possivelmente uma rotação para cima]; rotação externa da articulação glenoumeral; extensão dos cotovelos; pronação dos antebraços.

#### *Trabalho corporal:*

1. Coluna vertebral: todo o grupo de extensores da coluna [intertransversários, interespirais, rotadores, multífidos, espinais, semi-espinais, esplênios da cabeça e do pescoço, longuíssimo, iliocostais] trabalham concentricamente para criar extensão. Além disso, há uma forte ação do serrátil posterior superior, que auxilia na expansão do tórax e cria uma sinergia com a ação dos eretores, os quais reveste. O reto do abdômen e os oblíquos trabalham excentricamente para prevenir uma hipermovimentação da coluna lombar;
2. Braços: infra-espinal, redondo menor, serrátil anterior, deltoides posteriores, tríceps, pronador redondo, pronador quadrado;
3. Pernas: muitos presumem que as pernas permanecem passivas durante a postura da cobra, mas diversos movimentos das pernas são necessários para manter as articulações alinhadas. Os isquiotibiais, especialmente o semitendíneo e o semimembrâneo, estendem os quadris e mantêm a adução e a rotação interna. A porção extensora do adutor magno, juntamente com as fibras profundas e mediais do glúteo máximo, também estendem os quadris sem girar as pernas para fora. Os vastos lateral, medial e intermediário trabalham para estender os joelhos. Fraqueza nos isquiotibiais mediais pode levar o glúteo máximo a fazer mais do que o seu papel de extensor dos quadris e, nesse caso, as pernas entrarão em rotação externa, abduzir ou ambos.

### *Alongamento:*

1. Coluna vertebral: reto do abdômen, oblíquos, intercostais externos, longo do pescoço e da cabeça, supra-hióideo, infra-hióide, escalenos e ligamento longitudinal anterior;
2. Braços: latíssimo do dorso, redondo maior, peitorais maior e menor, bíceps e supinador;
3. Pernas: reto femoral, fibras inferiores do psoas e do íliaco, e tensor da fáscia lata.

### *Obstáculos e Observações:*

É importante encontrar músculos intrínsecos mais profundos das costas para realizar a extensão da coluna nessa postura. Usando o latíssimo do dorso e outros músculos mais superficiais afetará as escápulas e a caixa torácica, e interferirá na respiração, pois inibirá o movimento das costelas. Na postura da cobra, o serrátil anterior permanece ativo para manter uma posição neutra das escápulas contra a impulsão dos braços. Quando os braços empurram, os ombros não se elevam, mas a coluna fica elevada. O latíssimo do dorso não é um bom extensor da coluna vertebral, porque causa flexão na coluna superior e rotação interna dos braços. Fraqueza nos pronadores do antebraço ou falta de flexibilidade nos supinadores [ou na membrana interóssea] fará os cotovelos se projetarem para fora e isso os afetará tanto quanto as articulações dos joelhos. Os antebraços devem permanecer paralelos para que os braços possam alinhar a coluna da melhor maneira.

### *Respiração:*

Embora a instrução padrão seja inspirar enquanto entra na tração para trás, pode ser bom entrar nessa postura básica com uma expiração. Para muitas pessoas que ficam presas em um padrão de 'respiração ventral', a inspiração na verdade restringirá a extensão torácica e a expansão da caixa torácica [isto acontece porque uma respiração ventral só é possível se restringirmos os movimentos das vértebras enquanto o diafragma contrai].

### Comentários de Sarvananda

Patanjali orienta que “a postura deve ser estável e confortável” [Martins, 2007, p. 94]. Isto significa, além da própria orientação intrínseca, que você não deve competir nem com o outro nem mesmo com você próprio. Portanto, você deve executar cada postura dentro dos seus limites e, principalmente, observando-se atentamente e desfrutando do eterno agora. A qualquer sinal de instabilidade ou de desconforto desfaça a postura ou retorne aos seus limites.

O objetivo das várias visões socializadas é exatamente esse da delimitação dos limites que a condição corporal e mental determina em cada um de nós. Por exemplo, as posições finais de Hermógenes e Kaminoff diferem quanto a extensão dos braços em relação com os antebraços, isto é, em Hermógenes eles fazem um ângulo de 180°, já em Kaminoff apenas de 90°, que coincide com as orientações complementares de Tinoco junto a Visão de *Gheranda*. Isto sugere determinada flexibilidade da coluna que você pode e deve se ajustar. Qualquer que seja sua capacidade de execução os benefícios serão visíveis com o tempo.

Há outra variação, agora entre Iyengar e Hermógenes, que igualmente deve ser ajustada a sua capacidade de executar a postura da cobra o quanto mais flexivelmente possível, porém dentro de seus limites de estabilidade e conforto. Trata-se da posição das mãos no solo. Na visão de Iyengar elas devem estar próximas da região pélvica. Já em Hermógenes, próximas dos ombros, que coincide com a Visão de *Saraswati*. Já a Visão de *Gheranda*, sob as orientações complementares de Tinoco, sugere que as mãos estejam próximas ao peito. Portanto, na orientação de Iyengar a curvatura das costas pode ser maior do que na de Hermógenes, na de *Saraswati* e na de Tinoco/*Gheranda*. Apesar dessa faixa de possibilidades frente a flexibilidade da coluna de cada qual, a própria sugestão de Hermógenes, entretanto, também sugere a possibilidade de se olhar, com o tempo de prática, para o zênite.

Na execução de toda *ásana* a observação da respiração é de suma importância. Junto com a concentração nas partes trabalhadas do corpo, que neste caso se resumem às costas, ao abdômen e à própria respiração na Visão de Sarawasti, a respiração é o fio condutor da postura bem executada. Por exemplo, se ao sair da postura você estiver ofegante, provavelmente você foi além dos seus limites, contrariando os pressupostos da estabilidade e do conforto. Na postura específica da cobra existem duas possibilidades quanto a respiração na posição final: ou respira-se normalmente caso possamos nos manter nela por tempo maior, por exemplo 20 a 30 segundos [Visões de *Saraswati* e de Iyengar] ou retém-se a respiração caso a opção seja nos manter nela por tempo menor, por exemplo 5 a 10 segundos [Visões de Hermógenes e *Saraswati*]. A Visão de Kaminoff oferece uma respiração alternativa para entrar na postura, isto é, ao invés de inspirando, como regra geral, expirando. De qualquer sorte são variações que você pode testar, optando por aquela que melhor resguardar os pressupostos de estabilidade e conforto.

Não menos importantes são as orientações mais sutis como a de manter as pernas juntas, no sentido de que os pés não se afastem um do outro, contida nas Visões de Hermógenes e de *Saraswati*. Igualmente, a de contrair o ânus, as nádegas e os músculos das coxas, contida na Visão de Iyengar. E de adotar o umbigo ou as suas proximidades, mas necessariamente com o púbis em contato com o solo, como limites para a curvatura da coluna, contidas nas Visões de *Gheranda* e de *Saraswati*.

Finalmente ao nível dos comentários sobre a postura da cobra, observo a orientação de *Saraswati* de que para fins espirituais a execução da postura da cobra oferece a oportunidade de se concentrar no *Vishuddhi chakra*. *Vishuddhi* significa purificar e este chakra localizado na região da garganta é o centro de purificação espiritual, na medida em que o centro da garganta é o lugar onde se degusta o néctar divino *amrita*, o elixir místico da imortalidade que promove uma sensação de bem-aventurança profunda quando estimulada por práticas yóguicas superiores. Por outro lado, o *Vishuddhi chakra* influencia as cordas vocais e a região da laringe e as glândulas tireoides e paratireoides. Então qualquer desordem nesta área do corpo físico pode

ser curada mediante concentração profunda neste *chakra* [Saraswati, pp. 255-256]. Alternativamente, a Visão de Hermógenes sugere que a concentração se faça sobre as vértebras cervicais, dorsais, lombares e sacras.

É importante registrar, por fim, que toda postura de Hatha Yoga que trabalha com a coluna tem suas contrapartes, isto é, a postura da cobra verte a coluna para trás, então em seguida a ela deve-se procurar executar uma posse para frente, qual *Paschimottasana* ou Postura da Pinça.

### Referências:

1. Iyengar B.K.S. A Luz da Ioga. São Paulo: Editora Cultrix, 2007;
2. Tinoco, Carlos Alberto. Gheranda Samhita. Brasil: Ioga para Todos/Conhecimento Editorial, 2007;
3. Saraswati, Paramhansa Satyananda. Yogasanas, Pranayana, Mudra, Bandha. Bogotá: Escuela de Yoga de Bogotá, 1975 [Mimeo];
4. Kriyananda, Swami. A Essência do Bhavagad Gita: explicada por Paramhansa Yogananda. São Paulo: Pensamento, 2007;
5. Hermógenes. Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005;
6. Martins, Roberto A. Significado e Bases do Raja-Yoga. Rio de Janeiro: Editora Corifeu, 2007;
7. Gálvez, José A. [Editoria - Coordenação]. Dicionário Larousse espanhol-português, português-espanhol. São Paulo: Larousse do Brasil, 2006;
8. Kaminoff, Leslie. Anatomia da Yoga: guia ilustrado de posturas, movimentos e técnicas de respiração. Barueri, SP: Manole, 2008.