

Primeira Série de 2016 [jan + fev + mar + abr]¹

1. Postura da Atitude de União Psíquica [*Yoga Mudra*]

Execução:

- a) Sente-se em *Padmasana*;
- b) Segure um dos punhos atrás das costas
- c) Feche os olhos e relaxe todo o corpo;
- d) Leve a consciência até *Mooladhara Chakra* (um *Moola Bandha* suave também pode ser executado);
- e) Inspire lentamente e sinta a respiração gradualmente subindo de *Mooladhara Chakra* até *Ajna Chakra*;
- f) Retenha a respiração por alguns segundos enquanto se concentra na *Ajna Chakra*;
- g) Expire lentamente, inclinando-se para frente a partir dos quadris, sincronizando o movimento com a respiração de forma que a testa toque o solo assim que o ar for totalmente expelido dos pulmões;
- h) Simultaneamente sinta a respiração gradualmente se movendo para baixo do *Ajna Chakra* até o *Mooladhara Chakra*;
- i) Retenha a respiração com os pulmões vazios por alguns segundos, enquanto concentração é feita no *Mooladhara Chakra*;
- j) Inspire elevando o tronco para a posição vertical e esteja consciente da respiração se movendo para cima, desde o *Mooladhara Chakra* até o *Ajna Chakra*;
- k) Todos os movimentos devem acontecer de forma harmoniosa, suave e sincronizada;
- l) Permaneça na posição vertical, retenha a respiração por alguns segundos, concentrando-se em *Ajna Chakra*;
- m) Expire lentamente, movendo a consciência de volta pela coluna com a respiração para *Mooladhara Chakra*;
- n) Isso é uma execução;
- o) Comece imediatamente uma nova execução, fazendo um *Moola Bandha* suave com os pulmões ainda vazios e a consciência em *Mooladhara Chakra*;
- p) Iniciantes podem descansar, fazendo algumas respirações normais antes de iniciar uma nova execução;
- q) Faça de 3 a 10 execuções.

Respiração:

- a) A respiração deve ser tão lenta quanto possível e sem o menor esforço.

Sequência:

¹ Elaborada sob a responsabilidade de Sarvananda Deva a partir da consulta do livro de **Swami Satyananda Sarawasti**, intitulado **Asana Pranayama Mudra Bandha**, publicado pela **Satyananda Yoga Center-Brasil** e **Yoga Publications Trust-Índia**, em 2009, às páginas 456/457; 460/461; 447-449; 90/91 e 86/87, respectivamente.

- a) Esta prática pode ser seguida por qualquer *Asana* de flexão para trás.

Consciência:

- a) Físico: Na sincronização dos movimentos com a respiração;
b) Espiritual: No *Mooladhara Chakra* e no *Ajna Chakra*.

Benéficos:

- a) Esta prática massageia os órgãos abdominais e alonga as costas, contribuindo para a saúde geral;
b) É também um excelente preparatório para a prática de meditação, produzindo uma sensação de relaxamento;
c) Alivia raiva e tensão;
d) Induz a tranquilidade;
e) Desenvolve a consciência e o controle da energia psíquica;
f) É utilizado para despertar *Manipura Chakra*.

Variações:

- a) As mãos podem estar: i] apoiadas nos calcanhares com os cotovelos apontados para as laterais; ii] com as palmas apoiadas nas plantas dos pés; com as palmas unidas atrás, no meio das costas, com os dedos apontados para cima [este *Mudra* é conhecido como *Hamsa* ou *Mudra* do Cisne].

Nota Prática:

- a) As pessoas que tem rigidez nas costas ou são incapacitadas de se sentar em *Padmasana* confortavelmente podem executar a prática a partir de *Skhasana* ou *Vajrasana*. Se adotar esta última, incline-se à frente, em *Shashankasana*, com as mãos unidas atrás das costas. Caso *Vajrasana* também seja desconfortável, os joelhos podem ser levemente separados, permitindo que o peito se aproxime mais do solo.

Nota:

- a) *Yoga Mudra* é assim chamado porque unifica a consciência individual com a consciência suprema, ou a natureza externa com a natureza interna.

2. Postura do Grande Gesto Psíquico [*Maha Mudra*]

Técnica:

- a) Sente-se em *Utthanpadasana* com a perna direita esticada;²

² **Postura de Base.** *Utthanpadasana* (Postura de uma Perna Esticada). i] Sente-se com as pernas esticadas à frente do corpo; ii] Flexione o joelho esquerdo e pressione o calcanhar firmemente contra o períneo ou a vagina, ponto de localização para o *Mooladhara Chakra*. A perna direita continua esticada; iii] Coloque ambas as mãos sobre o joelho direito; iv] Ajuste a postura tornando-a confortável; v] Incline-se para a frente apenas o suficiente para ser capaz de segurar o dedo grande do pé direito com ambas as mãos; vi] Mantenha a posição por um tempo

- b) Mantenha a coluna ereta;
- c) Relaxe todo o corpo;
- d) Adote *Khechari Mudra*;
- e) Faça uma profunda respiração inspiração;
- f) Ao expirar, flexione para frente e segure o dedo grande do pé direito com ambas as mãos;
- g) Mantenha a cabeça elevada e a coluna tão reta quanto possível. Então inspire inclinando a cabeça ligeiramente para trás. Faça *Shambhavi Mudra* e em seguida *Moola Bandha*;
- h) Retenha a respiração com os pulmões cheios e movimente a consciência do ponto entre as sobrancelhas até a garganta e então até o períneo, repetindo mentalmente '*Ajna, Vishuddhi, Mooladhara*'. A concentração deve permanecer em cada *Chakra* por apenas 1 a 2 segundos;
- i) Desfaça *Shambhavi* e depois *Moola Bandha*;
- j) Lentamente expire, retornando o tronco à posição vertical;
- k) Isso é uma execução.

Respiração:

- a) Uma execução é equivalente a duas respirações completas;
- b) A duração da respiração deve ser gradualmente aumentada.

Duração:

- a) Execute 3 execuções com cada perna e mais 3 com ambas as pernas;
- b) Isso pode ser lentamente aumentado para um máximo de 12 execuções.

Sequência:

- a) Esta prática deve ser realizada depois do *Asana* e *Pranayama* e antes da meditação.

Benefícios:

- a) Esta prática de *Maha Mudra* proporciona os benefícios combinados de *Shambhavi Mudra*, *Moola Bandha* e *Kumbhaka*;
- b) Estimula o circuito energético que conecta *Mooladhara Chakra* com *Ajna Chakra*;
- c) Todo o sistema é carregado com *Prana*, o que intensifica a consciência e induz um estado espontâneo de meditação.

Nota Prática:

- a) Antes de iniciar *Maha Mudra*, o praticante deve ser totalmente proficiente nas técnicas de *Shambhavi Mudra*, *Khechari Mudra*, *Moola Bandha* e *Kumbhaka*;

confortável; vii] Volte o tronco para a vertical e apoie ambas as mãos sobre os joelhos; viii] Isso é uma execução; ix] Faça 3 execuções com a perna esquerda flexionada e 3 execuções com a perna direita flexionada. Em seguida, com ambas as pernas esticadas, faça mais 3 execuções [Saraswati; 2009; p. 459].

3. Postura da Atitude psíquica de Inversão [*Vipareeta Karani Mudra*]

Execução:

- a) Adote a postura invertida *Vipareeta Karani Asana*;
- b) Mantenha as pernas esticadas e unidas, incline-as levemente sobre a cabeça de forma que o olhar se direcione diretamente para os pés;
- c) Feche os olhos e relaxe todo o corpo. Esta é a **posição inicial**;
- d) Fixe a consciência em *Manipura Chakra* na coluna vertebral, diretamente atrás do umbigo;
- e) Inspire lenta e profundamente com *Ujjayi Pranayama*;
- f) Sinta a respiração e a consciência se movendo desde *Manipura Chakra* até *Vishuddhi Chakra* situado na coluna, logo atrás da cavidade da garganta;
- g) Ao expirar, mantenha a consciência no *Vishuddhi Chakra*;
- h) Ao final da expiração, imediatamente leve a consciência de volta a *Manipura Chakra* e repita o mesmo processo;

Consciência:

- a) Físico: na posição invertida e no fluxo da respiração;
- b) Espiritual: no *Manipura Chakra* e *Vishuddhi Chakra*.

Duração:

- a) Faça até 7 execuções ou até surgir algum desconforto;
- b) Se a pressão aumentar na região da cabeça, finalize a prática;
- c) A ampliação da inspiração e da expiração aumentará espontaneamente com o tempo, à medida que a prática se torna mais confortável.

Sequência:

- a) Execute ao final do programa diário de práticas e antes da meditação;
- b) Não execute depois de exercícios vigorosos ou antes de 3 horas de uma refeição;
- c) Após completar a prática, é aconselhável a execução de um *Asana* de flexão para trás.

Tempo de Prática:

- a) *Viparreta Karani Mudra* deve ser praticado diariamente no mesmo horário, de preferência bem cedo, pela manhã.

Benefícios:

- a) Esta prática proporciona todos os benefícios de *Viparreta Karani Asana*;
- b) Equilibra a atividade da tireoide;
- c) A postura reverte o movimento descendente de energia, revitalizando e expandindo a consciência;
- d) O fluxo de *Prana* nas *Nadis Ida* e *Pingala* é equilibrado;
- e) O efeito equilibrante postura também ajuda a prevenir o surgimento de doenças nos planos físico e mental.

Nota Prática:

- b) A taxa metabólica poderá aumentar quando este *Mudra* é mantido por períodos mais longos. Se isto acontecer, a ingestão de alimentos deve ser ajustada apropriadamente.

Nota:

- a) A palavra sânscrita *Viparreta* significa ‘invertido’ e *Karani* ‘aquele que faz’. *Viparreta Karani Mudra* é também praticado como um *Kriya*.

4. Postura do Crocodilo [*Makarasana*]

Técnica:

- a) Deite-se de decúbito ventral;
- b) Eleve a cabeça e ombros e apoie o queixo nas palmas das mãos, mantendo os cotovelos no chão;
- c) Mantenha os cotovelos unidos para intensificar o arqueamento da coluna. Separe os cotovelos suavemente para aliviar excesso de pressão no pescoço;
- d) Em *Makarasana* o efeito é sentido em dois pontos: pescoço e lombar. Se os cotovelos estiverem muito avançados à frente, a tensão será sentida no pescoço; se estiverem muito perto do peito, a tensão será maior no lombar. Ajuste a posição dos cotovelos de forma que estes dois pontos estejam igualmente balanceados. A posição ideal é quando a coluna se torna totalmente relaxada;
- e) Relaxe todo o corpo e feche os olhos;
- f) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

Respiração:

- a) Natural e rítmica ou associado com a respiração, o movimento a consciência pela coluna vertebral. Na inspiração, traga a consciência da base da coluna até o pescoço. Na expiração, retorne a consciência do pescoço até a base da coluna. Sinta a respiração movendo pela coluna vertebral. Essa prática irá ativar rapidamente energias curativas dessa área;
- b) Para dor na região lombar devido à pressão, concentre-se nesta área sentido que ela se expande e se relaxa com cada inspiração e expiração.

Duração:

- a) Permaneça tanto tempo quanto for possível.

Consciência:

- a) Físico: Na região lombar, no relaxamento de todo o corpo e na respiração;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* é muito efetivo para pessoas que sofrem de hérnia de disco, ciática, dores lombares ou qualquer outra desordem de coluna. Essas pessoas devem permanecer no *Asana* por um

longo período, pois isso encoraja a coluna vertebral a reassumir sua forma natural e libera compressões nos nervos espinhais;

- b) Pessoas asmáticas e que tenham qualquer outro problema pulmonar devem praticar este *Asana* regularmente com consciência na respiração, uma vez que a posição favorece a entrada de maior quantidade de ar nos pulmões.

5. Posição do Cadáver [*Shavasana*]

Técnica:

- a) Deite-se em decúbito dorsal, com os braços afastados aproximadamente 15 cm do corpo, as palmas das mãos voltadas para cima. Um travesseiro baixo ou um pano dobrado podem ser colocados debaixo da cabeça para prevenir desconforto;
- b) Deixe os dedos das mãos relaxados, suavemente curvados;
- c) Separe um pouco os pés em uma distância confortável e feche os olhos;
- d) A cabeça e a coluna devem estar em uma linha reta;
- e) Certifique-se que a cabeça não está desviada nem para a direita nem para a esquerda;
- f) Relaxe todo o corpo e interrompa os movimentos físicos;
- g) Torne-se consciente da respiração natural e permita que ela se torne rítmica e relaxada;
- h) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

Respiração:

- a) Natural e relaxada ou contando as respirações, em ordem decrescente de 27 até zero. Mentalmente repetindo: “inspirando 27, expirando 27; inspirando 26, expirando 26”; e assim por diante até zero;
- b) Caso a mente se distraia e perca a contagem, traga-a de volta e reinicie a contagem em 27;
- c) Se a mente puder ser mantida na respiração durante alguns minutos, o corpo irá se relaxar.

Duração:

- a) De acordo com o tempo disponível;
- b) Em geral, quanto maior o tempo melhor, mas um minuto ou dois é suficiente entre as práticas de *Asana*.

Consciência:

- a) Físico: Primeiro no relaxamento de todo o corpo e depois na contagem da respiração;
- b) Espiritual: Em *Ajna Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* relaxa todo o sistema psicofisiológico;
- b) Deve ser praticado antes de dormir; antes, durante e depois da prática de *Asanas*, particularmente depois de exercícios dinâmicos como *Surya Namaskara* e quando o praticante sentir cansaço físico e mental;
- c) Desenvolve a consciência corporal;

- d) Quando o corpo está completamente relaxado, a consciência mental também aumenta, desenvolvendo *Pratyahara* [abstração dos sentidos].

Nota Prática:

- a) Tente não movimentar o corpo durante a prática, pois mesmo o mínimo movimento vai interferir no resultado mais positivo;
- b) Um mantra pessoal pode ser repetido com cada inspiração e expiração;
- c) Para o benefício máximo, esta técnica deve ser feita após um árduo dia de trabalho, antes de sentar-se para meditar ou imediatamente antes de dormir.

Nota:

- a) Este *Asana* é também conhecido como *Mritasana*, posição do morto.

Nota Final:

- a) Iniciar a prática, sempre que possível diária, no mesmo local e ao mesmo horário, passando alguns minutos em silêncio, apenas observando a respiração, para invocar OM de forma presente e consciente, pedindo paz e prestando homenagem a Shiva e a todos os mestres do *Yoga*;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho do *Bhagavadgita*, tradução e comentários de Gloria Arieira. Meditar alguns instantes sobre os ensinamentos;
- c) Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol A e B [*Surya Namaskara* ou *Suryanamaskar*];
- d) Sequencialmente à série de *Mudras* e *Asanas*, realizar o respiratório *Nadi Shodhona Pranayama*, e a concentração/meditação, *Dharana/Dhyana*;
- e) Em seguida, receitar mantras sagrados de devoção à Grande Deusa, ao protetor espiritual e à Shiva, adotando *mudras* específicos com as mãos para cada mantra;
- f) Finalizar com invocação final OM e dedicar os méritos e os benefícios da prática, desejando que todos os seres, em todos os lugares, estejam felizes;
- g) Durante toda a prática mantenha uma vela e/ou um incenso acessos [evitar incensos não artesanais, especialmente os compostos com pólvora].

GLOSSÁRIO

(Acerca de termos associados à fisiologia sutil do *Yoga* citados nesta Série)

CHAKRA: Os *chakras* são vórtices de energia em áreas específicas do corpo que controlam a circulação do *prana* que permeia toda a estrutura humana. Cada *chakra* é um interruptor que liga ou estimula áreas específicas do cérebro. Na maioria das pessoas, estes centros psíquicos estão dormentes ou inativos. A concentração nos *chakras*, enquanto se executa as práticas de *Yoga*, estimula o fluxo de energia nestes centros e ajuda a ativá-los. Isso desperta faculdades correspondentes nos corpos psíquico e mental, permitindo-nos experimentar planos mais elevados de consciência que são normalmente inacessíveis. Os principais *chakras* são sete e estão localizados ao longo do caminho da *nadi sushumna* que flui pelo centro da coluna espinhal. *Sushumna* começa no períneo e termina no alto da cabeça. Os *chakras* estão conectados com uma rede de canais psíquicos chamados *nadis*, que correspondem aos nervos, mas são mais sutis em sua natureza. [Saraswati; 2009; pp. 526/527];

MOOLADHARA CHAKRA: O primeiro *chakra* está situado na região do períneo, em homens; e na região do colo do útero, em mulheres. A palavra ‘*mool*’ significa ‘raiz’, e ‘*adhara*’ significa ‘lugar’. Assim ele é conhecido com centro da raiz. *Mooladhara Chakra* está associado com o sentido do olfato. É o assento ou moradia da energia primordial, que é a fonte de toda energia do universo e do gênero humano, seja sexual, emocional, mental, psíquico ou espiritual. Para concentração no *mooladhara chakra*, visualize um triângulo vermelho invertido, símbolo de solidez, para desenvolver estabilidade interior. [Saraswati; 2009; pp. 527-529];

AJNA CHAKRA: Está situado no meio do cérebro, atrás do centro entre as sobrancelhas, no topo da coluna vertebral. Este centro energético é conhecido por vários nomes tais como: terceiro olho; olho da sabedoria e olho de *Shiva*. A palavra *Ajna* significa ‘comando’. Em profundos estados de meditação, o discípulo/praticante recebe comandos e orientações do EU MAIOR por meio deste *chakra*. O elemento deste *chakra* é *manas* ou mente. Este é o centro onde a sabedoria e a intuição se desenvolvem. Quando *Ajna* está desperto, a mente se torna estável e poderosa, e um total controle do *prana* é conquistado. *Ajna* corresponde à glândula pineal que está quase totalmente atrofiada no ser humano adulto. No plano psíquico este centro é a ponte entre as dimensões mentais e psíquicas. Ele é como um canal que se abre para as profundezas mais elevadas da consciência. A estimulação de *Ajna Chakra* desenvolve todas as faculdades da mente como inteligência, memória e concentração. Para concentração em *Ajna Chakra*, usa-se o ponto chamado *Bramadhya* no centro entre as sobrancelhas. Visualize um pequeno ponto de luz ou o símbolo *OM* neste centro e deixe os pensamentos fluírem para o GURU interior. [Saraswati; 2009; pp. 532/533];

MANIPURA CHAKRA: Este centro energético está situado na coluna logo atrás do umbigo. A palavra *Mani* significa ‘gema’ e *Pura* significa ‘cidade’. Então, *Manipura* significa ‘cidade das joias’. Ele é assim chamado porque, sendo o centro do elemento fogo, é brilhante como uma joia e radiante como a vitalidade e a energia. *Manipura* é o centro da autoafirmação e do dinamismo. Está associado com a vontade. O plexo solar é o centro chefe no que diz respeito ao processo vital de digestão e metabolismo dos alimentos. Ele governa as funções das glândulas gástricas, do pâncreas, da vesícula biliar, que secretam enzimas, ácidos e outros sucos necessários à digestão e absorção dos nutrientes. *Manipura Chakra* é o centro psíquico que controla essas atividades. Para se concentrar neste centro, visualize um sol ardente ou uma bola de fogo. Experimente a energia, na forma de uma luz reluzente, emanando desta região e permeando todo o corpo. [Saraswati; 2009; pp. 530/531];

VISHUDDHI CHAKRA: Este centro energético está situado na coluna cervical, atrás da base da garganta. É o centro da purificação. A palavra *Suddhi* significa ‘purificação’ e o prefixo *Vi* intensifica

esta qualidade. Conhecimento correto e discriminativo se desenvolvem em *Vishuddhi Chakra*. Seu desenvolvimento permite ao praticante que a dualidade da vida seja aceita, permitindo o fluir e a fruição da vida relativos a aceitação dos acontecimentos como eles são, sem julgamentos entre o bem e o mau. *Vishuddhi Chakra* governa as cordas vocais, a laringe e as glândulas tireoide e paratireoide. O centro da garganta é o lugar onde o néctar divino chamado *Amrita*, o elixir místico da imortalidade, pode ser provado. Para se concentrar neste centro energético, visualize uma grande gota branca desse néctar. Tente experimentá-lo no *Vishuddhi*, gerando um sentimento de êxtase inebriante. [Saraswati; 2009; p. 532];

MUDRA: A palavra sânscrita *Mudra* é traduzida como ‘gesto’ ou ‘atitude’. *Mudras* podem ser descritos como gestos ou atitudes psíquicos, emocionais, devocionais e estéticos. Os yogis têm experimentado os *mudras* como atitudes de fluxo energético, com o objetivo de conectar a força *prânica* individual com a força universal ou cósmica. *Mudras* são uma combinação de movimentos físicos e sutis que alteram o estado, a atitude e a percepção mental, aprofundando a consciência e a concentração. Um *Mudra* pode envolver todo o corpo em uma combinação de *Asana*, *Pranayama*, *Bandha* e técnicas de visualização ou pode ser simplesmente uma posição de mãos. *Mudra* é definido também como ‘selo’, um ‘caminho curto’ ou ‘circuito circular’. Os *Mudras* são práticas avançadas que conduzem ao despertar dos *Pranas*, *Chakras*, *Kundalini* e ao desenvolvimento dos principais *Siddhis* ou poderes psíquicos em um praticante experiente. As posições e atitudes adotadas durante as práticas de *Mudras* tornam possível o redirecionamento da energia sutil para os *chakras* superiores, induzindo os mais elevados estados de consciência. Os *Mudras* disponibilizam um meio para acessar e influenciar os reflexos inconscientes, os padrões primários e hábitos instintivos que têm sua origem nas áreas primitivas do cérebro central, estabelecendo conexão sutil e produzindo um efeito correspondente no corpomente. O objetivo é transpor o praticante para além dos padrões de comportamentos nocivos, criando uma consciência mais refinada. [Saraswati; 2009; pp. 421/4422];

KHECHARI MUDRA: Este *mudra* é realizado com a flexão da língua para cima e para trás, de forma que a parte inferior toque o palato. A projeção da ponta de língua para trás deve ser até o quanto for confortável, sem que haja esforço excessivo. *Khechari Mudra* estimula uma série de pontos de pressão na parte posterior da boca e na cavidade nasal, que influenciam todo o corpo. Este *mudra* induz um estado interior de calma e tranquilidade e ajuda a conservar a vitalidade do corpo. Tem o poder de estimular o *prana*. *Khechari Mudra* é associado com *Amrita*, o néctar ou elixir da vida, que é segregado por *Bindu*, um ponto situado na fontanela posterior. Este néctar é coletado por *Vishuddhi Chakra*. A prática correta deste *mudra* possibilita a interrupção da queda destas gotas de *Amrita* no *Vishuddhi*, preservando a juventude do corpo. [Saraswati; 2009; pp. 435/436];

SHAMBHAVI MUDRA: Este *mudra* é realizado olhando para cima e para dentro, focando o olhar no ponto entre as sobrancelhas, mantendo a cabeça sem movimento. Na posição final, as sobrancelhas devem formar a imagem de um ‘V’ na raiz do nariz. Uma prática avançada é realizada com os olhos fechados, após o domínio da prática com os olhos abertos. Fisicamente, *Shambhavi Mudra* fortalece os músculos dos olhos e relaxa acúmulo de tensão nesta área. No nível mental, produz calma, remove estresse emocional e raiva. Desenvolve a concentração, a estabilidade mental e o estado de ausência de pensamentos. É uma técnica poderosa para o despertar do *Ajna Chakra*. *Shambhavi Mudra* é um meio para induzir o praticante a estados profundos de consciência. [Saraswati; 2009; pp. 431-433].