

## Primeira Série de 2017 (jan+fev+mar+abr)<sup>1</sup>

Nota Introdutória: Nesta série adotarei os chamados “exercícios ou ritos tibetanos”. São cinco exercícios que objetivam harmonizar o funcionamento das glândulas relacionadas com o envelhecimento. A prática continuada gera sensação de bem-estar e harmonia, com uma melhora generalizada da saúde. Há registros de aumento da energia e do ânimo, de melhora do tônus muscular e da flexibilidade. Inclusive, o sono passa a ter efeito mais reparador. Os exercícios têm um impacto positivo tanto no corpo quanto na mente, desde que praticados com regularidade. Os cinco exercícios melhoram a circulação, a função respiratória e a coordenação motora, contribuindo para o equilíbrio emocional e da atividade mental. É importante registrar que os exercícios tibetanos não competem com a prática de posturas, de respiratórios, de relaxamento e de concentração do Hatha Yoga, nem com qualquer outra atividade física, mas sim se complementam reciprocamente. Valem as contraindicações estabelecidas no Hatha Yoga quanto aos problemas de cardíacos, hérnia, hérnia de hiato, hipertensão não controlada, dentre outras. Os cinco exercícios tibetanos foram destacados no Ocidente após a constatação de que os lamas, monges tibetanos da região do Himalaia, possuem uma cultura de longevidade e dominam a arte do rejuvenescimento físico, conseguindo permanecer jovens ao longo de suas vidas. O manual de longevidade, todavia, devem incluir outras práticas, quais exercícios especiais para respiração e controle de energia e instruções específicas para potencializar os canais energéticos do corpo, além da própria prática espiritual.<sup>2</sup>

### A. Ritos Tibetanos

1. Exercício tibetano nº 1: Este exercício melhora a circulação e estimulam as sete glândulas endócrinas, principalmente a pineal. Contribui para a lucidez, ajuda a prevenir dores de cabeça e irradia um processo de rejuvenescimento por todo o corpo.

Técnica:

- a) Rodopie no sentido horário, de braços abertos, com as mãos voltadas para baixo;
- b) Respire pelo nariz;
- c) Ao terminar, deite-se e relaxe.

Notas:

- a) Faça de 3 a 21 rodopios, sendo que um rodopio corresponde a uma volta completa de 360;
- b) Gradativamente, gire mais depressa, porém, nunca a ponto de perder o equilíbrio.

2. Exercício tibetano n.º 2: Este exercício tem efeito restaurador sobre a glândula tireoide, as suprarrenais, os rins, os órgãos do aparelho digestivo e os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata.

Técnica:

---

<sup>1</sup> Responsabilidade: Sarvananda Deva.

<sup>2</sup> Fonte: Bernardes, Heloisa. As fontes da longevidade. São Paulo: Editora Academia de Inteligência, 2010; pp. 37-48.

- a) Deite-se de costas para o chão com as pernas estendidas;
- b) Coloque os braços junto ao corpo;
- c) Inspirando erga a cabeça procurando encostar o queixo no peito e ao mesmo tempo levante as pernas até que seguem a uma posição próxima ou mesmo um pouco além à vertical, mas sem dobrar os joelhos;
- d) Em seguida, expirando suavemente, volte a cabeça ao solo em paralelo com o retorno das pernas até o chão;
- e) Relaxe os músculos por alguns momentos.

Nota:

- a) Faça o exercício completo de 3 a 21 vezes;
- b) Quanto mais profundamente respirar, sempre pelo nariz, melhor;
- c) Estabeleça um ritmo respiratório adequado para cada repetição;
- d) Procure manter as pernas sempre bem estendidas.

3. Exercício tibetano n.º 3: Este exercício tem a mesma função do anterior.

Técnica:

- a) Ajoelhe-se no chão;
- b) Segure as coxas com as mãos;
- c) Inspire e expire quanto inclina a cabeça para frente, encostando o queixo no peito;
- d) Apoiando-se com as mãos nas coxas ou quadris, incline a cabeça para trás ao mesmo tempo em que arqueia o tronco também para trás o máximo possível. Faça esse procedimento inspirando;
- e) Expirando, retorne à posição ereta.

Técnica:

- a) Faça o exercício completo de 3 a 21 vezes;
- b) Quanto mais profundamente respirar, sempre pelo nariz, melhor;
- c) Estabeleça um ritmo respiratório adequado para cada repetição.

4. Exercício tibetano n.º 4: Este exercício tem a função de estimular a glândula tireoide, o aparelho digestivo e as glândulas sexuais, além beneficiar a circulação e o fluxo linfático.

Técnica:

- a) Sente-se no chão com a coluna reta e as pernas totalmente esticadas para frente;
- b) Ponha a palma das mãos no chão com os dedos apontados para os pés;
- c) Expirando, encoste o queixo no peito;
- d) Inspirando, incline a cabeça para trás ao mesmo tempo em que o tronco deve ser erguido para se estabilizar na posição “de mesa”, com as palmas das mãos e com as plantas dos pés assentados no chão;

- e) Expirando gradualmente, retorne à posição original.

Notas:

- a) Faça o exercício completo de 3 a 21 vezes.
- b) Na posição final, conserve as nádegas bem contraídas para proteger a lombar;
- c) Ainda na posição final, contraia todos os músculos do corpo;
- d) Enquanto permanecer na posição final, retenha a respiração.

5. Exercício tibetano n.º 5: Este exercício tem a mesma função do anterior.

Técnica:

- a) Deite-se de bruços, com as pernas esticadas e com os dedos dos pés dobrados para baixo;
- b) Coloque as mãos no solo e arqueie o tronco e ao mesmo tempo incline a cabeça para trás;
- c) Inspire;
- d) Em seguida, levante os quadris até formar um “V” de ponta cabeça, mantendo o alinhamento dos braços com o tronco e das pernas com as coxas;
- e) Encoste o queixo no peito e erga um pouco os calcanhares;
- f) Expirando, volte à posição arqueada do tronco e inclinada da cabeça.

Notas:

- a) Faça o exercício completo de 3 a 21 vezes.

Sugestões finais para os exercícios tibetanos:

- a) Pratique os exercícios na sequência;
- b) Pratique os exercícios todos os dias;
- c) Gradativamente, faça as repetições em ritmo mais acelerado, saindo da zona de conforto, porém sem se violentar;
- d) Se você estiver ocupado ou estressado, pratique cada exercício apenas três vezes, mas não deixe de fazê-los;
- e) Aumente o número gradualmente até chegar a 21 repetições completas de cada exercício;
- f) Mesmo que você tenha condições físicas para fazer 21 repetições desde o começo, vá devagar, gradativamente; empenhe-se na qualidade, não na quantidade;
- g) Após os exercícios, deve-se relaxar, fazendo a respiração profunda, lenta e serena, objetivando aliviar qualquer tensão que possa ter sido formada durante a prática, ao tempo em que reduz a possibilidade de rigidez residual e maximiza os benefícios acrescentados aos nervos, glândulas e órgãos do corpo.

## B. Práticas Ióguicas<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Fonte: Iyengar, BKS. A sabedoria e a prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010; pp. 234/235; 72-75 e 62/63.

6. *Halasana a Paschimottanasana* (Sequência de *ásanas*: da postura do arado à da pinça): Os movimentos repetidos de *Halasana a Paschimottanasana* banham o cérebro com fornecimento adequado de sangue oxigenado e aguçam o cérebro e a mente de forma considerável. Executar o *Halasana* e o *Paschimottanasana* repetidas vezes em rápida sucessão age como uma lavagem cerebral que logo estimula e refresca para um modo de viver e de pensar melhor, em nível mais elevado. O fumante passa a apreciar o ar puro, o viciado deixa de gostar do tédio e da droga. O estômago, o fígado e por fim o corpo inteiro rejeita o álcool. Eles revigoram o corpo, o cérebro e os nervos.

Técnica:

- a) Sente-se em *Dandasana*;
- b) Inspirando, alongue os braços por cima da cabeça, com as palmas das mãos voltadas para dentro, até que estejam perpendiculares ao chão e paralelo entre eles;
- c) Expire e comece a rolar o corpo para trás, erguendo as pernas e os quadris para além da cabeça, até que os pés e os braços toquem o chão atrás da cabeça;
- d) Pressione os dedos dos pés contra o chão, mantendo os joelhos esticados;
- e) Nessa posição intermediária, que representa uma variação de *Halasana*, erga o tronco e estique os braços, com as palmas das mãos viradas para cima;
- f) Permaneça nessa posição enquanto inspira;
- g) Ao expirar, erga pés e pernas e role o corpo para frente, permitindo que o próprio movimento eleve braços e torso;
- h) Continue rolando para frente, mantendo braços, pernas e coluna alongados, até que os calcanhares alcancem o chão;
- i) Quando as pernas encostarem-se ao chão, mantenha o alongamento da coluna e dos braços por sobre as pernas em *Paschimottanasana*;
- j) Permaneça nessa posição intermediária enquanto inspira, e ao expirar comece a rolar para trás em *Halasana* e depois novamente para frente em *Paschimottanasana*;
- k) Repita a sequência completa de 3 a 21 vezes.

7. *Salamba Sirsasana* (Postura invertida sobre a cabeça): Este *asana* representa a raiz espiritual ou mística dos *Sirsasana*. Podemos entender que o cocuruto representa o polo Norte, e o meio dos arcos dos pés, o Sul. Podemos imaginar, na postura final, uma conexão inteligente entre as duas cabeças em busca do equilíbrio. No perfeito equilíbrio, a inteligência desloca o ego para a consciência. O corpomente, por meio de pensamentos, palavras e ações, deve transitar do grosseiro para o sutil; do irreal para o Real.<sup>4</sup>

Técnica:<sup>5</sup>

- a) Ajoelhe-se para armar a base da postura, formando um “V” com os antebraços unidos fortemente com os dedos entrelaçados na forma de uma concha, mantendo a distância entre o cotovelos igual a 1 antebraço e deixando os dois dedos mindinhos igualmente apoiados no tapete;

---

<sup>4</sup> Comentário adaptado por Sarvananda Deva, observando os comentários de Iyengar da página 214.

<sup>5</sup> Descrição adaptada frente à própria prática de Sarvananda Deva, consolidada com as orientações de Pedro Kupfer.

- b) Coloque o cocuruto no sentido perpendicular ao tapete, tocando a parte de detrás da cabeça nas palmas da mão em concha e mantendo um afastamento milimétrico do topo da cabeça em relação ao tapete;
- c) Pressione os braços para baixo, erga os ombros, eleve os joelhos e estenda as pernas, alongando a coluna para cima;
- d) Erga-se na ponta dos pés, depois caminhe em direção à cabeça até que a parte de trás do corpo esteja na vertical, da cabeça à cintura;
- e) Continue elevando os ombros, para que a coluna não caia;
- f) Expire e, dobrando os joelhos, levante, num leve movimento de arqueio, os dois pés do chão, observando com suavidade o *Uddyana* e o *Mulha Bandhas*;
- g) Devagar, erga os joelhos e ao mesmo tempo estenda as pernas, alongando os pés e os calcanhares para cima a fim de formar uma linha vertical que vai das orelhas aos calcanhares. Caso não tenha força para erguer as pernas num movimento lento, faça a ereção por tentativas, mantendo a segurança na busca de verticalidade;
- h) Mantenha a posição final por 1-5 minutos;
- i) Ao final, desfaça com atenção e segurança, sentando-se sobre as panturrilhas e pousando a testa no chão, com os braços para frente ou para trás, por alguns momentos antes de se sentar ereto com a respiração normalizada.

8. *Savasana* (Postura do cadáver): Por meio da prática dos *asana*, podemos saber como abrir mão de todos os nossos apegos e vícios de maneira definitiva. Em *Savasana*, podemos começar a nos treinar e educar para a rendição existencial; simulando a morte observa-se o silêncio, o não-movimento. Afinal, o que é a morte? É um estado de não existência e não sensações que vivenciamos com a frequência corpomente em *Savasana*. Trata-se de um estado de consciência entre a vigília e o sono, que conquistamos com o relaxamento atento e na imobilidade, incorporando os benefícios da prática na memória celular. Repara e revigora. Oportuniza um belo momento para a prática do mantra *So Ham*; experimente.<sup>6</sup>

Técnica:<sup>7</sup>

- a) Sente-se em *Dandasana*. Com os pés juntos, forme uma linha reta a partir dos dedos e dos calcanhares até o centro da testa. Apoie as nádegas de modo uniforme no chão;
- b) Coloque as palmas das mãos ao lado dos quadris e incline as costas na direção dos cotovelos. Não mexa as pernas nem os pés;
- c) Abaixar o tronco, vértebra por vértebra, até que a coluna e a cabeça fiquem apoiadas no chão sem pender para nenhum lado. A parte de trás dos ombros, as nádegas e os quadris devem estar apoiadas de modo uniforme em relação aos dois lados da coluna;
- d) Dobre os braços e toque os ombros. Com cuidado, alongue a parte de trás dos braços em direção aos cotovelos, para posicionar ombros e escápulas de modo uniforme. Posicione os braços a 15° ao longo e em relação do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima. Mantenha o queixo perpendicular e a curva do nariz paralela ao chão;

<sup>6</sup> Comentário adaptado por Sarvananda Deva.

<sup>7</sup> Descrição adaptada frente à própria prática de Sarvananda Deva.

- e) Feche os olhos. Estenda uma das pernas para frente, mantendo-a reta, apoiando o calcanhar no chão. Em seguida, estenda a outra, promovendo, se necessário, um afastamento confortável entre ambas, permitindo que os pés tombem naturalmente para o lado. As panturrilhas devem estar dispostas de modo simétrico em relação aos dois lados da coluna. Se você pender para seu lado dominante, ajuste o lado mais fraco. Gire os ombros suavemente para baixo. Mantenha a cabeça reta e alinhada com a coluna. Promova ajustes finais, desfazendo contrações e tensões. É hora de assumir a intenção de permanecer desperto e imóvel;
- f) Remova qualquer expressão e solte todo o corpo. Relaxe todo o corpomente. Testemunhe a dinâmica da sua respiração, observando o ar entrando e saindo dos pulmões pelas narinas. Após alguns instantes, observe cada parte do corpo (pés; pernas; coxas; quadril; tronco, mãos; antebraços; braços; ombros; pescoço; rosto; cabeça, incluindo articulações, estrutura esquelético-muscular e órgãos, glândulas e sistema), levando sua consciência para visitá-la na inspiração e lá transformando oxigênio em *prana*. Ao final, perceba seu corpomente respirando como um todo, dos pés à cabeça. Cubra-o com uma manta de luz, protegendo, acalentando, confortando. Com a calma e a tranquilidade estabelecidas, retome sua resolução interna e a verbalize mentalmente por 10 vezes, de 10 a 1. Finalmente, volte a testemunhar a dinâmica da sua respiração, tome consciência do corpomente no tapetinho, escute os sons externos, perceba o ambiente e, se necessário, abra os olhos, promovendo leves movimentos com os pés, pernas, mãos e braços, girando lentamente de um lado e outro, para finalmente levantar com atenção, apoiando-se num dos braços, sentar com a coluna ereta, exercitar respiratórios e praticar concentração.
- g) A técnica acima descrita pode simplesmente ser substituída pelo mantração mental do *So Ham*. Ambas as práticas por 10 minutos ou mais, se houver tempo disponível.

#### Nota Final:

- a) Iniciar a prática, sempre que possível diária, no mesmo local e ao mesmo horário, passando alguns momentos em silêncio, observando o corpomente e a respiração, para em seguida invocar *OM* de forma presente e consciente, rogando para a paz individual, junto à sociedade e frente à natureza e reverenciando *Shiva* e todos os sábios do autoconhecimento;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho do **Bhagavadgita**, tradução com notas e ensaios de apoio devocionais de Georg e Brenda Feuerstein. Refletir alguns instantes sobre os ensinamentos;
- c) Após estudar e refletir, realizar três ciclos da Saudação ao Sol;
- d) Sequencialmente à série de exercícios tibetanos e práticas iogues, realizar respiratórios e concentração;
- e) Finalizar evocando devoção à Grande Deusa, desejando que todos os seres, em todos os lugares, estejam felizes;
- f) Durante a prática, manter uma vela acesa.