

Quarta Série de 2014 [out + nov + dez]

Sarvananda Deva

Nota Inicial: Esta Série foi elaborada com base nos livros **Yoga: anatomia ilustrada**, de Abigail Ellsworth, publicado em Barueri, SP, pela Manole, em 2012, e **Anatomia do Yoga**, de Leslie Kaminoff, também publicado em Barueri, SP, também pela Manole, em 2008. Em paralelo, continua a leitura da Parte III, intitulada *Gheranda Samhita*: o Yoga da purificação, complementada com a Parte IV, intitulada *Goraksha Shataka*, do livro **A Essência do Hatha Yoga**, de Alicia Souto, publicado em São Paulo, pela Phorte Editora, em 2009.

1. **Postura da Cadeira** (*Utkatasana*): *Utkata* em sânscrito significa poderoso, ameaçador. Essa postura também é chamada de Postura Desafiante.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Inicie com a Postura da Montanha;
- b) Inspire e levante ambas as mãos sobre a cabeça, mantendo os braços esticados e alongando a coluna;
- c) Você pode manter as mãos unidas ou separadas pela largura dos ombros;
- d) Expire e flexione os joelhos;
- e) Incline a parte superior do corpo para a frente, formando um ângulo de 45 graus com o chão e mantendo reta a região lombar;
- f) Relaxe os músculos das pernas, permitindo que o peso da parte superior do corpo recaia sobre a pelve;
- g) Transfira seu peso para os calcanhares;
- h) Permaneça nessa postura por 30 segundos a 1 minuto;
- i) Inspire e estenda os joelhos, levantando-se pelos braços;
- j) Expire, solte os braços ao lado do corpo e retorne para a Postura da Montanha.

Respiração (de **Kaminoff**):

Manter a extensão axial, que minimiza a alteração da forma de respiração, enquanto trabalha os músculos maiores, e que mais consomem oxigênio no corpo, é um desafio que requer esforço e respiração eficiente. Do

contrário, a demanda de oxigênio do corpo deixará a respiração forçada demais para conseguir manter a extensão axial.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece a região lombar e os quadríceps;
- b) Alonga o tronco, ombros, braços e músculos da região posterior das coxas;
- c) Alivia o estresse e a tensão;
- d) Reduz a queda do arco do pé chato.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Realize o movimento para abaixar-se apenas com as coxas, joelhos e quadril para que a parte inferior do corpo fique na postura correta;
- b) Evite arquear as costas.

2. **Postura do Guerreiro I** (*Virabhadrasana I*): *Virabhadra* é o nome, em sânscrito, de guerreiro feroz. Essa postura também é chamada de Postura do Herói Virabhadra.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Inicie com a Postura da Montanha;
- b) Expire e dê um passo para trás com o seu pé esquerdo, mantendo os pés separados cerca de um metro;
- c) Alinhe seu calcanhar esquerdo atrás do direito e, em seguida, vire o pé esquerdo 45 graus, mantendo o pé direito voltado para frente;
- d) Gire o quadril de forma que os ossos da bacia fiquem encaixados e paralelos à frente do tapete;
- e) Inspire e levante seus braços em direção ao teto, mantendo-os paralelos entre si e separados pela distância dos ombros;
- f) Mantenha as escápulas firmes nas costas e as empurre para baixo, em direção ao cóccix;
- g) Expire, contraia os músculos abdominais e puxe o cóccix;
- h) Mantendo seu calcanhar esquerdo firme no solo, expire e flexione lentamente o joelho direito sobre o calcanhar;
- i) A canela direita deve ficar perpendicular ao chão e a coxa direita paralela;

- j) Mantenha a cabeça em posição neutra, olhando para frente, ou vire-a para cima e olhe para os polegares;
- k) Permaneça nesta posição por 30 segundos a 1 minuto.

Respiração (por **Kaminoff**):

Em todas as posturas de guerreiro, o posicionamento e a preservação da relação entre pelve, pernas e torso requerem um esforço significativo da parede abdominal, que reduz o esforço do tendão central do diafragma para baixo. Por isso, a tendência é que a contração do diafragma crie um efeito *brahmana*, pois suspenderá a base da caixa torácica, um esforço que só será feito de maneira eficiente se não houver tensão indevida sobre os músculos intercostais, torácicos e cervicais. Em suma, essas difíceis posturas de perna, pelve e braço imposta pela postura do guerreiro se combinam para criar desafios interessantes à mecânica da respiração.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece braços, ombros, coxas, tornozelos e costas;
- b) Alonga os flexores do quadril, músculos abdominais e tornozelos;
- c) Expande o peito, pulmões e ombros;
- d) Desenvolve resistência;
- e) Melhora o senso de equilíbrio.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Para manter seu joelho direito estável, exerça pressão maior sobre o calcanhar direito do que sobre os dedos;
- b) Se você é iniciante, diminua a distância entre os pés para manter o equilíbrio, permanecendo com o joelho direito sobre o calcanhar;
- c) Evite transferir seu peso para a frente alinhando o joelho sobre os dedos do pé;
- d) Evite mover o quadril para os lados.

3. **Meia Postura do Senhor dos Peixes** (*Arda Matsyendrasana*): *Arda*, em sânscrito, significa metade. *Matsya*, peixe. E, *indra*, senhor.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Sente-se na Postura do Bastão (*Dandasana*);
- b) Flexione o joelho direito e passe o pé direito sobre a perna esquerda;
- c) O pé direito deve ficar apoiado no chão, por fora da coxa esquerda;
- d) Ao mesmo tempo, flexione o joelho esquerdo, encostando a lateral da coxa esquerda no solo;
- e) O calcanhar esquerdo deve ficar apontado para o ísquio esquerdo;
- f) Inspire e alongue a coluna e o tórax para cima, mantendo os ombros relaxados;
- g) Expire e inicie o movimento de torção para a direita;
- h) Coloque o cotovelo esquerdo por fora do joelho direito, pressionando a mão direita no chão, atrás do quadril;
- i) Vire a cabeça para a direita;
- j) Acentue a torção a cada expiração;
- k) Incline-se levemente para trás a partir do tórax;
- l) Com o braço esquerdo, puxe a coxa direita em direção ao abdome;
- m) Continue a estender a coluna de baixo para cima, empurrando o cóccix para o chão;
- n) Utilize a mão direita para acentuar a rotação;
- o) Permaneça nesta posição por 30 segundos a 1 minuto;
- p) Expirando, desfaça a torção e a repita com a perna esquerda sobre a direita.

Respiração (por **Kaminoff**):

O *Arda Matsyendrasana* é uma ótima oportunidade para explorar a dinâmica básica da respiração, pois ela está relacionada aos princípios do brahmana/langhana, prana/apana e sthira/sikha. A parte inferior do corpo é a base estável da postura, e a “respiração abdominal” padrão do langhana pode aliviar a tensão sobre o abdômen inferior, as articulações dos quadris e o assoalho pélvico. Essa técnica de respiração estimula a experiência do apana que flui para baixo no sistema, em direção à terra. A parte superior do corpo é o aspecto móvel e apoiado da postura, e a “respiração torácica” do brahmana pode ser realizada com a mera estabilização da parede abdominal assim que a inspiração é iniciada. Isso transferirá a ação do diafragma para a caixa torácica e para as articulações costovertebrais, e intensificará ainda mais a soltura rotacional profunda da coluna torácica. Este padrão de respiração está claramente relacionado ao movimento ascendente do apana, com o auxílio dos músculos abdominais para que a expiração seja empurrada para cima e para fora do corpo. Nessa postura, mantenha os braços em posição simples e separada, e tente fazer a respiração relaxada diversas vezes, para iniciar. Em seguida, ao expirar, aprofunde gradualmente as contrações do abdômen inferior, para que, por fim, consiga manter a contração na região por um instante até iniciar a próxima inspiração. Perceba o efeito dos padrões de respiração durante sua experiência com esta postura.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Estimula a digestão;
- b) Alonga o quadril, coluna e ombros;
- c) Alivia dores nas costas e o desconforto menstrual.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Evite tensionar os ombros cima;
- b) Evite curvar a coluna;
- c) Evite tirar o pé da perna elevada do chão;
- d) Tente puxar a coxa da perna elevada e o tronco o mais próximo possível, sem deixar a coluna cair;
- e) Empurre o ombro de trás em direção à parede enquanto você realiza o movimento de torção de toda a coluna.

4. **Postura da Cabeça no Joelho** (*Janu Sirsasana*): *Janu* significa, em sânscrito, joelho. *Sirsa*, cabeça.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Inicie na Postura do Bastão;
- b) Flexione o joelho direito e puxe o calcanhar em direção à virilha, apoiando a planta do pé na parte interna da coxa esquerda;
- c) Abaixar o joelho direito até o chão;
- d) A sua perna esquerda deve fazer um ângulo de 90 graus com a sua canela direita;
- e) Mantenha ambos os ísquios no solo;
- f) Inspire e alongue a coluna;
- g) Vire lentamente o tronco para esquerda enquanto expira, de forma que este fique alinhado com a perna esquerda;
- h) Flexione o pé e contraia os músculos da coxa esquerda para empurrar a parte de trás da perna contra o solo;
- i) Com outra expiração, empurre o esterno para a frente à medida que você flexiona o tronco sobre a perna esquerda;
- j) Segure a parte interna do pé esquerdo com a mão direita;
- k) Use a mão esquerda para guiar o tronco para a esquerda;

- l) Estenda o braço esquerdo para a frente em direção ao pé esquerdo;
- m) Você pode segurar o pé com ambas as mãos ou colocar as mãos no chão ao lado pé, com os cotovelos flexionados;
- n) Se possível, encoste a testa na canela esquerda;
- o) A cada inspiração, alongue a coluna, e, a cada expiração, intensifique o alongamento;
- p) Permaneça nesta postura por 1 a 3 minutos;
- q) Repita com a perna direita estendida e a esquerda flexionada.

Respiração (por **Kaminoff**):

A respiração pode ser útil durante o posicionamento dessa postura. Concentrar-se na ação de expiração aumenta a flexão da pelve, ao passo que concentrar-se na inspiração pode ajudar a estender a coluna superior. Isso ocorre somente se a expiração for iniciada nos músculos abdominais inferiores e a inspiração for direcionada para a caixa torácica. É interessante tentar respirar de forma completamente oposta à citada, apenas para criar um contraste: tente expirar comprimindo o tórax e inspirar para dentro da região do abdômen. Perceba que efeito isso causa sobre o asana, comparado às primeiras sugestões.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Alonga os músculos posteriores das coxas, a virilha e a coluna;
- b) Estimula a digestão;
- c) Alivia dores de cabeça;
- d) Reduz a pressão arterial alta.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Quando você estiver se inclinando para a frente, os músculos abdominais devem ser a primeira parte do corpo a encostar na coxa. A cabeça deve ser a última;
- b) Evite deixar o pé da perna flexionada deslizar por baixo da perna estendida.

5. **Postura do Barco** (*Paripurna Navasana*): *Paripurna* significa, em sânscrito, inteiro, completo. Por sua vez, *Nava* significa barco.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Sente-se no chão na Postura do Bastão (*Dandasana*);
- b) Inclina-se um pouco para trás, flexionando os joelhos e apoiando-se sobre as mãos atrás do quadril;
- c) Os dedos das mãos devem apontar para a frente e as costas devem estar retas;
- d) Expire e levante os pés do chão à medida que você se inclina para trás a partir dos ombros;
- e) Encontre seu ponto de equilíbrio entre os ísquios e o cóccix;
- f) Estenda as pernas devagar à sua frente, formando um ângulo de 45 graus com o tronco;
- g) Estenda os dedos dos pés;
- h) Levante os braços ao lado do corpo, paralelos ao chão;
- i) Posicione os músculos abdominais em direção à coluna, utilizando-os para manter o equilíbrio;
- j) Estenda os braços para a frente pelas pontas dos dedos, e alongue a região posterior do pescoço;
- k) Permaneça nesta posição por 10 a 20 segundos.

Respiração (por **Kaminoff**):

Para manter a estabilidade e o equilíbrio dessa postura, a respiração deve ser contida e compenetrada. Para demonstrar como esse fato é crucial, tente executar o *Navasana* respirando profundamente pelo abdômen.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece os músculos abdominais, os flexores do quadril, coluna e coxas;
- b) Alonga os músculos posteriores da coxa;
- c) Estimula a digestão;
- d) Alivia problemas da tireoide

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Mantenha o pescoço alongado e relaxado, minimizando a tensão na região superior da coluna;
- b) Se você não conseguir estender as pernas, equilibre-se com os joelhos flexionados;
- c) Evite curvar a coluna, fazendo seu corpo afundar na região lombar

6. **Postura da Prancha para cima** (*Purvottanasana*): *Purva*, em sânscrito, significa frente. *Ut*, intenso. *E, tan*, estender, esticar.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Sentado na Postura do Bastão (*Dandasana*) com as pernas estendidas, coloque as mãos no solo, vários centímetros atrás do quadril, com os dedos voltados para frente;
- b) Leve os joelhos em direção ao tórax;
- c) Coloque os pés no solo, com os calcanhares a cerca de 30 cm do glúteo e vire os dedões dos pés ligeiramente para dentro;
- d) Expire, pressionando mãos e pés para baixo e elevando o quadril até que suas costas e coxas estejam paralelas ao solo;
- e) Os ombros devem estar diretamente acima dos punhos;
- f) Sem abaixar o quadril, estenda as pernas, uma de cada vez;
- g) Elevando o tórax e juntando as escápulas, levante mais o quadril, arqueando levemente as costas;
- h) Não contraia o glúteo para se elevar;
- i) Lenta e calmamente, alongue o pescoço e o deixe cair para trás;
- j) Permaneça nesta postura por 30 segundos e retorne para a Postura do Bastão.

Respiração (por **Kaminoff**):

É um desafio interessante tentar girar as escápulas para baixo e ainda estender a coluna, porque deprimir as escápulas tende a criar uma flexão na coluna. A solução para este dilema é permitir que os movimentos de respiração mobilizem a caixa torácica e o esterno, que aprofundará a extensão na coluna, desde a linha frontal do corpo.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece a coluna, os braços e os músculos posteriores das coxas;
- b) Estende os quadris e o tórax.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Em vez de hiperestender as costas, utilize os músculos posteriores das coxas e os ombros para abrir o quadril e o peito;
- b) Se a musculatura posterior das coxas estiver muito fraca, mantenha as pernas flexionadas enquanto sustenta a elevação com o quadril;
- c) Respire de forma regular, usando a respiração para acentuar a extensão na parte superior das costas;
- d) Evite usar o glúteo para permanecer na posição;
- e) Evite deixar o quadril cair.

7. **Postura do Arco** (*Dhanurasana*): *Dhanu*, em sânscrito, significa arco.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Deite-se em decúbito ventral no solo e coloque os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas cima;
- b) Encoste o queixo no solo e expire enquanto flexiona os joelhos;
- c) Leve as mãos para as laterais dos tornozelos, segurando-os;
- d) Inspire e levante o tórax do solo;
- e) Ao mesmo tempo, puxe os tornozelos para cima, levantando as coxas;
- f) Transfira seu peso para os músculos abdominais;
- g) Mantenha a cabeça em posição neutra e não deixe que seus joelhos se afastem da largura do quadril;
- h) Posicione o cóccix em direção ao púbis;
- i) Permaneça nesta posição por 20 a 30 segundos;
- j) Expire, solte os tornozelos e retorne lentamente para o solo.

Respiração (por **Kaminoff**):

É comum balançar para frente e para trás nessa postura, empurrando a barriga contra o chão a cada respiração. É menos comum, mas muito mais intenso, tentar não balançar, direcionando a inspiração para a região torácica, que já estará expandida.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece a coluna;
- b) Alonga o peito, os músculos abdominais, os músculos flexores do quadril e os quadríceps;
- c) Estimula a digestão.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Mantenha os joelhos próximos durante a realização da postura; não os deixe afastado além da largura do quadril;
- b) Evite prender a respiração. Respirar nesta postura pode ser difícil, portanto, utilize-se de respirações curtas e controladas a partir da região posterior do tronco;
- c) Evite transferir o peso para a pelve para sustentar o seu peso.

8. **Postura com Apoio sobre a Cabeça** (*Salamba Sirsasana*): *Sa*, em sânscrito, significa com. Por sua vez, *alamba* significa apoio. Já *sirsa*, significa cabeça.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Ajoelhe-se no solo. O quadril deve estar afastado dos calcanhares;
- b) Coloque as mãos no chão à sua frente e baixe os cotovelos até o solo;
- c) Expire e levante os joelhos solo. Coloque os pés inteiramente no solo, empurrando os calcanhares para baixo;
- d) Estenda as pernas à medida que levanta os ísquios para o teto. Contraia a região do cóccix em direção ao púbis e aperte uma perna na outra;
- e) Empurre com os antebraços e estenda o alongamento pelos ombros. Mantenha a cabeça e o tórax levantados do solo;
- f) Permaneça nesta posição por 30 segundo a 1 minuto (Postura do Golfinho);
- g) A partir da Postura do Golfinho, inspire e, lentamente, leve as pontas dos pés em direção à cabeça, o que fará o quadril se levantar em direção ao teto;
- h) Uma vez que o peso tenha sido transferido para os ombros e antebraços, e que os ísquios estejam apontados para o teto, expire e levante os pés do solo. Utilize os músculos abdominais para levantar os pés devagar e simultaneamente;
- i) Alongando a coluna e mantendo os ombros abertos, flexione os joelhos e leve as coxas em direção aos músculos abdominais. Concentre-se para manter o tronco perpendicular ao solo. Respire algumas vezes e se equilibre nesta posição;

- j) Expire e, lentamente, levante as pernas apontando os dedos para o teto. Contraia o cóccix em direção ao púbis enquanto puxa os músculos abdominais em direção à coluna. Alongue todo o corpo, desde o topo do pescoço até os dedos dos pés;
- k) Permaneça nesta posição por 10 segundos a 3 minutos. Para sair da postura, expire e abaixe os pés até o solo simultaneamente.

Respiração (por **Kaminoff**):

Quando o apoio do *sirsasana* nasce de músculos intrínsecos mais profundos da coluna e do movimento coordenado dos músculos isquiotibiais, vastos, psoas menor, oblíquos internos, transversos do abdômen, e serrátil anterior, as forças do peso do corpo ficarão mais neutralizadas em relação à gravidade. Os esforços musculares para se manter nesta postura serão menores e a respiração se tornará calma e eficiente. Neste momento, a natureza invertida dos movimentos do diafragma se acentua devido à intensa atividade dos músculos abdominais e do assoalho pélvico, os quais ajudam a estabilizar o centro de gravidade sobre a base de apoio. Todos os órgãos internos cuja âncora é o tendão central do diafragma podem se movimentar de formas diferentes quando se está em posição invertida.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece e tonifica os músculos abdominais;
- b) Fortalece os ombros, as pernas e a coluna;
- c) Melhora o equilíbrio.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Evite colocar muito peso sobre o pescoço ou a cabeça;
- b) Evite pular para realizar a postura ou subir, de ponta-cabeça, um pé de cada vez;
- c) Durante a realização da Postura do Golfinho, mantenha as costas retas. Se você não conseguir estender as pernas sem baixar ou curvar a coluna, mantenha os joelhos levemente flexionados;
- d) Quando estiver de ponta-cabeça, distribua seu peso uniformemente pelos antebraços;
- e) Se você tiver dificuldades para se equilibrar de ponta-cabeça ou para distribuir a maior parte do peso pelos braços e ombros, pratique apoiando a parte de trás dos ombros contra uma parede.

9. **Postura do Cadáver** (*Savasana*): *Sava* significa, em sânscrito, cadáver.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Após a finalização da Postura da Vela, permaneça deitado;
- b) Deixe as pernas caírem para os lados, separadas simetricamente pela coluna vertebral;
- c) Os pés devem ficar virados para fora;
- d) Relaxe os braços no solo ao lado do corpo, deixando um espaço entre eles e o tórax;
- e) Estenda as escápulas e as clavículas, e vire os braços para fora de forma que as palmas fiquem viradas para cima;
- f) Estique o pescoço para longe dos ombros e tente solta-los confortavelmente no solo;
- g) Feche os olhos;
- h) Respire calmamente;
- i) Concentre-se no alinhamento do seu corpo e na sua respiração;
- j) Relaxe cada parte do corpo, iniciando pelos dedos dos pés e finalizando na cabeça;
- k) Sinta cada parte do seu corpo afundando no chão;
- l) Relaxe os músculos da face;
- m) Permaneça nessa posição por 5 ou 10 minutos;
- n) Saia dela lentamente dobrando os joelhos em direção ao tórax e virando para um lado;
- o) Por fim, levante-se.

Respiração (por **Kaminoff**):

Estar em um estado profundo de relaxamento consciente é muito diferente de cair no sono, algo que acontece com frequência quando se está na postura do cadáver. No *Savasana*, o corpo está completamente em repouso e o metabolismo fica livre da luta contra a gravidade, possibilitando a prática do mais difícil de todos os exercícios de respiração: o ato de estar completamente ciente – mas não em controle – dos movimentos de respiração. Normalmente, quando se está ciente da respiração, o seu ritmo natural é de alguma forma afetado. Quando não se está ciente da respiração, ela passa a ser guiada por uma série de impulsos autônomos e pelo hábito inconsciente. Manter a consciência ativa e render-se aos movimentos naturais da respiração viabiliza a concretização poderosa de que entregar-se totalmente a esta prática é um ato de força de vontade.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Acalma o cérebro;
- b) Alivia o estresse;
- c) Relaxa o corpo.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Evite mover-se quando seu corpo estiver alinhado;
- b) Evite dormir enquanto permanecer na postura final;
- c) Evite tensionar seus músculos;
- d) Preste atenção no alinhamento da cabeça, certificando-se de que ela está afastada dos ombros e de que não pende para nenhum dos lados;
- e) Pratique com os joelhos dobrados e os pés estirados no chão.

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, prestando homenagem ao patrono e a todos os mestres do *Yoga*;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho do *Gheranda Samhita* e do *Goraksha Shataka*. Meditar alguns instantes sobre os ensinamentos;
- c) Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol [*Surya Namaskara* ou *Suryanamaskar*];
- d) Sequencialmente à série de *Asanas* descritos acima, as quais devem ser executados observando o *Uddiyana Bandha* e o *Ujjayi Pranayama*, realizar os respiratórios *Nadi Shodhana Pranayama*, *Suryabhedana Pranayama* e/ou *Shitali Pranayama* e a concentração/meditação, *Dharana/Dhyana*;
- e) Adotar um *mudra* com as mãos e/ou recitar um mantra sagrado;
- f) Finalizar com invocação final OM, dedicando os méritos da prática em benefício de todos os seres;
- g) Durante toda a prática mantenha uma vela e/ou um incenso acessos [evitar incensos não artesanais, especialmente os compostos com pólvora].