

## Segunda Série de 2016 [mai + jun + jul + ago]<sup>1</sup>

### 1. Percepção do Espaço Interior [*Akashi Mudra*]

#### Execução:

- a) Sente-se em um *Asana* de meditação que seja confortável;
- b) Feche os olhos e relaxe todo o corpo por alguns minutos;
- c) Adote *Khechari Mudra*;
- d) Pratique *Ujjayi Pranayama* e *Shambhavi Mudra*;
- e) Simultaneamente incline a cabeça para trás aproximadamente 45 graus;
- f) Estique os braços e trave os cotovelos, pressionando os joelhos com as mãos;
- g) Respire lenta e profundamente em *Ujjayi Pranayama*;
- h) Continue pelo tempo que for confortável;
- i) Flexione os cotovelos e desfça *Khechari Mudra* e *Shambhavi Mudra*;
- j) Interrompa *Ujjayi Pranayama* e volte a cabeça para a posição vertical;
- k) Todos os movimentos devem acontecer de forma harmoniosa, suave e sincronizada;
- l) Respire normalmente por alguns segundos e esteja consciente do espaço interior antes de iniciar a próxima execução.

#### Duração:

- a) Inicie com 1 execução e gradativamente aumente para 5;
- b) Mantenha a posição final pelo tempo que for possível, estendendo lentamente o tempo de permanência no *Mudra*.

#### Consciência:

- a) No *Ajna Chakra*.

#### Benéficos:

- a) Esta prática combina os benefícios de *Kumbhaka*, *Ujjayi*, *Shambhavi* e *Khechari*;
- b) Pode induzir calma, tranquilidade e desenvolve controle sobre os sentidos;
- c) Quando esta prática é aperfeiçoada, ela interrompe o processo de pensamento e induz altos estados de consciência.

#### Variações:

- a) *Akashi Mudra* pode também ser praticado com retenção de respiração;
- b) Executa-se a técnica descrita acima, inspirando ao inclinar a cabeça para trás e mantendo a respiração suspensa na posição final;
- c) Expire voltando lentamente a cabeça para a posição vertical.

---

<sup>1</sup> 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 442/443; 450/451; 462/463; 273-277 e 86/87, respectivamente.

### Nota Prática:

- a) É recomendado que o praticante esteja completamente familiarizado com a execução de *Kumbhaka*, *Ujjayi*, *Shambhavi* e *Khechari* antes de iniciar *Akashi Mudra*.

### Nota:

- a) *Akashi Mudra* pertence a um grupo de técnicas que utilizam o foco em um ponto externo específico como um meio para alcançar *Dharana* ou estado meditativo de concentração relaxada.

## **2. Técnica do Abdômen Abaulado [*Tadagi Mudra*]**

### Técnica:

- a) Sente-se com as pernas esticadas à frente do corpo e os pés ligeiramente separados;
- b) As pernas devem permanecer esticadas durante a prática;
- c) Coloque as mãos sobre os joelhos mantendo a coluna e a cabeça alinhadas;
- d) Feche os olhos e relaxe todo o corpo, especialmente a região abdominal;
- e) Incline-se para frente e segure os dedos grandes dos pés, usando os polegares, indicadores e dedos médios, mantendo o rosto voltado para frente;
- f) Inspire lenta e profundamente, expandindo os músculos abdominais na sua amplitude máxima;
- g) Retenha a respiração por um período de tempo confortável sem forçar os pulmões de maneira alguma;
- h) Expire lenta e profundamente enquanto relaxa o abdômen;
- i) Continue segurando os dedos grandes dos pés;
- j) Repita até 10 respirações;
- k) Isso é uma execução.

### Duração:

- a) Faça de 3 a 5 execuções.

### Consciência:

- a) Física: no abdômen;
- b) Espiritual: no *Manipura Chakra*.

### Benefícios:

- a) *Tadagi Mudra* alivia as tensões arraigadas no diafragma e assoalho pélvico;
- b) Tonifica os órgãos abdominais e estimula a circulação sanguínea nestas áreas;
- c) Melhora a digestão e ajuda a aliviar doenças nesta região;
- d) O plexo nervoso e a área visceral são estimulados e tonificados;
- e) Inclinar-se para frente e expandir o estômago alonga o diafragma e o assoalho pélvico, criando pressão por todo o tronco;
- f) *Tadagi Mudra* estimula o *Manipura Chakra*, o centro de distribuição energética, elevando o nível geral de *Prana*.

### Nota Prática:

- a) Solte os dedos dos pés entre as respirações se a posição ficar desconfortável.

Nota:

- a) A palavra *Tadagi* significa literalmente ‘pote de água’, o que se assemelha à forma do abdômen expandido.

### 3. A Grande Atitude de Separação[*Maha Bheda Mudra*]

Técnica:

- a) Adote *Utthan Padasana*;<sup>2</sup>
- b) Mantenha a coluna vertical;
- c) Relaxe todo o corpo;
- d) Faça uma respiração profunda;
- e) Expirando, incline-se para frente e segure o dedo grande do pé direito com ambas as mãos;
- f) Retenha a respiração com os pulmões vazios e execute *Jalandhara*, *Uddhiyana* e *Moola Bandhas*;
- g) Movimente a consciência, levando-a sucessivamente da garganta para o abdômen e, em seguida, para o períneo, repetindo mentalmente ‘*Vishuddi*, *Manipura*, *Mooladhara*’;
- h) A consciência deve permanecer em cada *Chakra* por apenas 1 a 2 segundos e então passar para o seguinte num fluxo suave;
- i) Desfaça *Moola Bandha*, *Uddhiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*;
- j) Quando a cabeça estiver totalmente erguida, inspire e retorne o tronco à posição vertical;
- k) Isso é uma execução.

Duração:

- a) Repita 3 vezes com a perna esquerda flexionada, 3 vezes com a perna direita flexionada e mais 3 vezes com ambas as pernas esticadas à frente.

Benefícios:

- a) *Maha Bheda Mudra* tem uma influência profunda no nível do *Prana*;
- b) Influencia especialmente *Mooladhara*, *Manipura* e *Vishuddhi Chakras*, manipulando e atrelando as energias dentro deles para induzir concentração mental e meditação;
- c) *Maha Bheda Mudra* complementa e segue o *Maha Mudra*; juntos eles recarregam todo o complexo corpo mente.
- d) O plexo nervoso e a área visceral são estimulados e tonificados;
- e) Inclinando-se para frente e expandir o estômago alonga o diafragma e o assoalho pélvico, criando pressão por todo o tronco;
- f) *Tadagi Mudra* estimula o *Manipura Chakra*, o centro de distribuição energética, elevando o nível geral de *Prana*.

Nota Prática:

- a) Deve ser praticada com o estômago vazio;

---

<sup>2</sup> Vide descrição na Primeira Série de 2016.

- b) Deve-se ter proficiência na prática dos Bandhas.

#### **4. Posição Invertida sobre a Cabeça [*Sirshasana*]**

##### Estágio 1:

- a) Sente-se em *Vajrasana*;
- b) Feche os olhos e relaxe o corpo;
- c) Após alguns minutos, abra os olhos, flexione para frente e coloque os antebraços sobre uma manta dobrada com os dedos das mãos entrelaçados, formando um triângulo de três lados iguais;
- d) Coloque o topo da cabeça na manta entre os dedos entrelaçados. Use as palmas das mãos para dar um firme suporte à cabeça de forma que esta não role para trás quando a pressão for aplicada.

##### Estágio 2:

- a) Eleve os joelhos e glúteos, esticando as pernas.

##### Estágio 3:

- a) Lentamente caminhe com os pés em direção ao tronco e à cabeça e, ao mesmo tempo, posicione as costas na vertical;
- b) Flexione um pouco os joelhos, traga as coxas de encontro ao abdômen e ao peito;
- c) Lentamente transfira o peso do corpo dos dedos dos pés para o topo da cabeça e braços, mantendo o equilíbrio estável;
- d) Eleve um pé do solo cerca de 20 cm, cuidadosamente eleve o outro pé e equilibre-se sobre a cabeça e os braços.

##### Estágio 4:

- a) Flexione os joelhos e gradualmente eleve as panturrilhas em um movimento controlado. Ajuste o tronco para contrabalançar o peso das pernas;
- b) Dobre as pernas, aproximando os calcanhares dos glúteos;
- c) Para realizar este movimento, contraia os músculos da região lombar. Os joelhos estão agora apontados para baixo e as pernas dobradas;
- d) Mantenha esta posição por alguns segundos, estabelecendo completo equilíbrio antes de prosseguir.

##### Estágio 5:

- a) Eleve os joelhos para a posição vertical, mantendo os calcanhares próximos dos glúteos. Lentamente alinhe os quadris, elevando as coxas;
- b) Eleve os joelhos até que eles apontem diretamente para cima e as coxas estejam em linha com o tronco
- c) Equilibre o corpo.

##### Estágio 6:

- a) Lentamente estique os joelhos e eleve os pés;

- b) Todo o corpo deve estar em uma linha reta e os pés relaxados
- c) Esta é a posição final;
- d) Feche os olhos e equilibre todo o corpo, relaxando na posição final pelo tempo que for confortável.

#### Estágio 7:

- a) Lentamente, retorne à posição inicial, flexionando os joelhos;
- b) Suavemente, abaixe o corpo, revertendo a ordem dos movimentos até que os dedos dos pés toquem o solo;
- c) Permaneça com a cabeça e os joelhos no solo por algum tempo e somente então se eleve.

#### Respiração:

- a) Durante o aprendizado de *Sirshasana*, respire normalmente na execução;
- b) De outro modo, inspire ao final do estágio 1;
- c) Retenha o ar nos pulmões enquanto eleva o corpo para a posição final;
- d) A respiração deve se tornar cada vez mais sutil à medida que o praticante se acostuma à posição.

#### Duração:

- a) Iniciantes devem começar mantendo a posição de 10 a 30 segundos e gradualmente acrescentar alguns segundos por semana, até alcançar a permanência desejável;
- b) Para a manutenção da saúde geral, 3 a 5 minutos de permanência na posição final é suficiente, contudo, *Sirshasana* pode ser executado por praticantes experientes até 30 minutos.

#### Consciência:

- a) Físico: Para iniciantes, na manutenção do equilíbrio. Para praticantes experientes, a consciência deve estar no cérebro, no centro da cabeça ou na respiração;
- b) Espiritual: No *Sahasrara Chakra*.

#### Benefícios:

- a) Este *Asana* é muito poderoso por despertar *Sahasrara Chakra* e, portanto, é considerado o maior de todos os *Asanas*;
- b) *Sirshasana* revitaliza todo o corpo e a mente;
- c) Alivia ansiedade e outros distúrbios psicológicos que são a raiz de muitas desordens como asma, rinites alérgicas, diabetes e distúrbios da menopausa;
- d) Ajuda a retificar muitas formas de desordens nervosas glandulares, especialmente aquelas relacionadas ao sistema reprodutivo;
- e) Este *Asana* inverte os efeitos da gravidade na coluna. A pressão sobre a coluna é então aliviada, e o fluxo sanguíneo reverso na região das pernas e vísceras ajuda na regeneração dos tecidos;
- f) O peso dos órgãos abdominais sobre o diafragma encoraja a expiração profunda de forma que grandes quantidades de dióxido de carbono, toxinas e bactérias são removidas dos pulmões.

#### Nota prática:

- a) Na posição final, a maior parte do peso corporal está apoiada no topo da cabeça, e os braços são usados unicamente apenas para manter o equilíbrio. Iniciantes podem usar os braços como suporte,

até que o pescoço esteja forte o suficiente para aguentar o peso total do corpo e um bom senso de equilíbrio tenha sido desenvolvido;

- b) No caso de acontecer uma queda, o corpo deve estar o mais relaxado possível. Se a queda for para frente, tente fazer os joelhos em direção ao peito, absorvendo o impacto com os pés. Se a queda for para trás, arqueie as costas de forma que os pés novamente recebam o impacto;

## 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, recitar 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].