

Segunda Série de 2017 (mai+jun+jul+ago)¹

Nota Introdutória: Nesta série foram mantidos os chamados “exercícios ou ritos tibetanos” adotados na Primeira Série de 2017 (jan+fev+mar+abr).² Ficam, portanto, válidas todas as observações nela registradas. Nesta Segunda Série de 2017 (mai+jun+jul+ago), relativamente a anterior, foram adicionadas duas posturas ióguicas: a da Cabeça no Joelho e a da Torção Sentada. Ainda em relação à Série anterior, o texto de estudo passou a ser o **Dharmmapada: a senda da virtude**, com tradução de Nissim Cohen, em substituição ao **Bhagavadgita**, traduzido por Georg e Brenda Feuerstein.

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:

- 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;

¹ Responsabilidade: Sarvananda Deva.

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

- 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. Posturas Ióguicas

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.³

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 calcânhares 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. *Janu Sirsasana* (Postura de Cabeça no Joelho)⁴

Técnica:

- a) Sente-se e estenda as pernas para a frente, esticando os músculos posteriores até os calcânhares e mantendo os dedos dos pés para cima;
- b) Dobre o joelho esquerdo e encoste a sola do pé na coxa direita;
- c) Inspire e erga os braços, desde a base, no alto das costas, aos lados da cabeça;
- d) Ao expirar, curve o tronco para a frente e para baixo, procurando alongar a coluna;
- e) Mantenha a coluna dorsal, os braços e o pescoço estendidos ao curvar-se;
- f) Evite baixar muito o peito ou forçar o alto das costas;
- g) Mantenha a postura enquanto respira algumas vezes;
- h) Em seguida, ao inspirar, solte os braços desde os ombros, abrindo o peito enquanto os eleva acima da cabeça;
- i) Repita para a postura mais uma vez para o mesmo lado com movimentos lentos e suaves;
- j) Erga o corpo ao inspirar e baixe os braços ao expirar, descansando-os dos lados do corpo;
- k) Faça a mesma postura para do outro lado, estendendo bem a perna esquerda para a frente e dobrando o joelho direito e encostando a sola do pé na coxa esquerda;

³ Fonte: Iyengar, BKS. **A sabedoria e a prática da Ioga**. São Paulo: Publifolha, 2010; pp. 234/235.

⁴ Chopra, Deepak. **Saúde Perfeita: cura, rejuvenescimento e bem-estar com a medicina indiana**. Rio de Janeiro: Viva Livros: 2011; pp. 333/334.

- l) Respire e execute a postura lentamente;
- m) Expire quando curvar o tronco para a frente e inspire ao erguê-lo;
- n) Depois repita a postura do mesmo lado, também lenta e suavemente;
- o) Respire algumas vezes mantendo a postura, sem se esforçar;
- p) Inspire e erga o tronco; expire e baixe os braços ao lado do corpo, desfazendo a postura.

Benefícios:

- a) Essa postura fortalece e descontraí a coluna;
- b) Tonifica o abdome, o fígado, o baço; e,
- c) Ajuda a digestão.

8. Marichyasana (Postura Torcida Sentada)⁵

Técnica:⁶

- a) Sente-se com as pernas estendidas para a frente;
- b) Mantenha a coluna dorsal bem erguida e cabeça e pescoço descontraídos;
- c) Dobre o joelho esquerdo, mantendo toda a sola do pé no chão, mantendo o calcanhar um pouco acima do joelho direito, com a parte interna do pé esquerdo encostada na coxa direita;
- d) Alongue bem a perna direita para a frente, esticando os músculos posteriores até a ponta do pé;
- e) Apoie a mão esquerda no chão, atrás do corpo, e a direita passando pelo lado de fora do joelho. Se for difícil, simplesmente segure o joelho direito;
- f) Inspire, eleve a caixa torácica e procure alongar toda a coluna enquanto expira, torcendo o tronco desde a base para a esquerda. Enquanto gira o tronco, abra o peito e alongue a cabeça, acompanhando o movimento da coluna;
- g) Continue alongando toda a coluna vertebral e expandindo bem o peito para respirar;
- h) Evite curvar o corpo para a frente e a cada expiração torça mais um pouco suave e levemente a coluna e/ou continue a mover a mão esquerda atrás das costas até aproximá-la da nádega direita. Mantenha a postura de forma a permanecer nela estável e confortavelmente, fazendo os movimentos adicionais lenta e suavemente até onde for possível, sem se esforçar e muito menos sem se lesionar;
- i) Continue respirando normalmente por alguns momentos, enquanto mantém a postura;
- j) Solte-se lentamente e com atenção e depois repita a mesma postura do outro lado;
- k) Tanto na montagem quanto no desfazimento da postura, é muito importante usar a respiração, expirando durante os dois momentos.

Benefícios:

- a) Ativa a circulação dos órgãos abdominais;

⁵ Chopra, Deepak. **Saúde Perfeita: cura, rejuvenescimento e bem-estar com a medicina indiana**. Rio de Janeiro: Viva Livros: 2011; pp. 340/342.

⁶ Descrição adaptada por Sarvananda Deva.

- b) Libera a tensão dos ombros e da região cervical;
- c) Solta o pescoço; e,
- d) Estimula as glândulas suprarrenais, o fígado e os rins.

9. *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.⁷

Técnica:⁸

- 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 cotovelo igual a 1 antebraço e deixando os dois dedos mindinhos igualmente apoiados no tapete;
- 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.

10. *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

⁷ Fonte: Iyengar, BKS. **A sabedoria e a prática da Ioga**. São Paulo: Publifolha, 2010; pp. 72-75.

⁸ Descrição adaptada frente à própria prática de Sarvananda Deva, consolidada com as orientações de Pedro Kupfer.

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.^{9 10}

Técnica:¹¹

- 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;
- 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 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 pela mantração mental do *So Ham*. Ambas as práticas por 10 minutos ou mais, se houver tempo disponível.

⁹ Fonte: Iyengar, BKS. A sabedoria e a prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010; pp. 62/63.

¹⁰ Comentário introdutório adaptado por Sarvananda Deva.

¹¹ Descrição adaptada frente à própria prática de Sarvananda Deva.

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 ***Dhammapada: a senda da virtude***, tradução dos versos com notas, posfácio e apêndices de Nissim Cohen, publicado em São Paulo, pela Palas Athena, em 2004. 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 posturas 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.