

Terceira Série de 2017 (set+out+nov+dez)¹

Nota Introdutória: Nesta série foram mantidos os chamados “exercícios ou ritos tibetanos” adotados desde a Primeira Série de 2017 (jan+fev+mar+abr). Ficam, portanto, válidas todas as observações nela registradas. Na 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. Nesta Terceira Série de 2017 (set+out+nov+dez), relativamente à Série do meio do ano, foram adicionadas dois exercícios novos: duas posturas ióguicas: a da cobra e a da torcida da cabeça em direção ao joelho e um respiratório tibetano. Finalmente, adotou-se para a última Série do ano a leitura reflexiva do **Ensinamentos do Buda: uma antologia do Cânone Páli**, organizado por Nissim Cohen. Registre-se, ainda, que a fonte da descrição dos 5 (cinco) Ritos Tibetanos mudou de Heloísa Bernardes em **As fontes da longevidade**, para Peter Kelder em **A fonte da juventude**.

A. Ritos Tibetanos²

1. Exercício tibetano nº 1: É feito com o propósito expresso de aumentar a velocidade dos vórtices. Especificamente, esse rito melhora a circulação, coisa que por sua vez ajuda a aliviar as varizes; tonifica os braços e pode ajudar se você tiver osteoporose nos braços; aumenta o fluxo de energia nos chacras, principalmente nos que se localizam no alto da cabeça, na testa e no peito, estimulando a revitalização das células; ajuda o fluxo do fluído cerebrospinal, que contribui para a lucidez e ajuda a prevenir as dores de cabeça. A prática diária desse rito irradia um processo de rejuvenescimento em todo o corpo.

Descrição:

- a) Tudo o que você tem a fazer é ficar em pé, ereto, com os braços estendidos para os lados, na horizontal;
- b) Em seguida, gire de um lado a outro até ficar um pouco tonto;
- c) Lembre-se! É importante começar a girar da esquerda para a direita;

Notas:

- a) De início, a maioria dos adultos não conseguirá girar mais do que meia dúzia de vezes sem ficar bastante tonta;
- b) Como iniciante, você não deverá tentar mais do que isso;
- c) Se tiver vontade de sentar ou deitar para se recuperar da tontura, faça-o à vontade;
- d) Com o tempo, à medida que for fazendo todos os Cinco Ritos, você será capaz de girar cada vez mais vezes, sentido menos desconforto;
- e) Para diminuir a tontura, antes de começar a girar, você poderá focalizar a vista num único ponto a sua frente;

¹ Responsabilidade: Sarvananda Deva.

² Fonte: Kelder, Peter. **A fonte da juventude**. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2013; v.1; pp. 26-37, combinado com v. 2; pp. 132; 158-180.

- f) À medida em que for começando a girar, continue fixando nesse ponto até onde for possível, pois ele sairá de seu campo de visão;
- g) Quando isso acontecer, vire a cabeça bem rápido e volte a fixá-lo;
- h) Esse ponto de referência lhe permitirá ficar menos desorientado e menos tonto;
- i) Para estimular a ação dos vórtices de forma saudável, pratique até uma dúzia de giros, ou mesmo até 21 giros, caso não haja problemas com tontura (vide Nota Geral).

Síntese:

- a) De pé, os braços estendidos, as mãos com a palma voltada para baixo, gire em sentido horário;

2. Exercício tibetano n.º 2: Este exercício estimula ainda mais os sete vórtices.

Especificamente, esse rito 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 e o útero. Ajuda a regularizar o ciclo menstrual e alivia certos sintomas da menopausa. Tem um impacto positivo sobre os problemas digestivos e intestinais. Faz bem para a circulação e a respiração, tonificando os músculos do coração e o diafragma, assim como para o fluxo linfático. O movimento também fortalece o abdômen, as pernas e os braços; alivia a tensão lombar, mitigando a dor; e tem um efeito benéfico sobre a rigidez das pernas e do pescoço. Pode ajudar os que sofrem de artrite nos quadris e no pescoço e para os que têm osteoporose nas pernas, nos quadris, na pelve e no pescoço.

Descrição:

- a) A pessoa fica deitada de costas para o chão, sobre um tapete de borracha ou qualquer outro forro macio;
- b) Uma vez deitado de costas, estenda os braços ao longo do corpo e vire as palmas das mãos para o chão, mantendo os dedos fechados;
- c) Então, erga a cabeça do chão, encostando o queixo no peito e ao mesmo tempo levantando as pernas, com os joelhos retos, até ficarem na vertical;
- d) Se possível, deixe as pernas descenderem para trás, ficando sobre a cabeça, mas não dobre os joelhos;
- e) Depois, vagarosamente, abaixe a cabeça e pernas, mantendo os joelhos firmes até voltar à posição inicial;
- f) Deixe os músculos relaxarem e depois repita o rito.

Notas:

- a) A cada repetição, estabeleça um ritmo de respiração: inspire profundamente ao erguer as pernas e a cabeça; expire todo o ar dos pulmões ao baixa-las;
- b) Entre as repetições, enquanto você relaxa os músculos, continue respirando na mesma cadência; quanto mais profundamente respirar, melhor
- c) Se você for incapaz de manter os joelhos perfeitamente retos, só os dobre o mínimo necessário; e, prosseguindo na prática, empenhe-se em manter as pernas bem estendidas.

Síntese:

- a) Deite-se de costas com os braços junto ao corpo;
- b) Encoste o queixo no peito;
- c) Sem dobrar os joelhos, erga as pernas até que fiquem em posição vertical.

3. Exercício tibetano n.º 3: Este exercício tem a mesma função do anterior. Mais especificamente, rejuvenesce a glândula tireoide, as suprarrenais, os rins, todos os órgãos do aparelho digestivo, assim como os órgãos e glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Faz particularmente bem para as mulheres na menopausa e para as que tendem a ter menstruação irregular ou atrasada. Tonifica e fortalece o abdômen, tonifica o diafragma, aprofunda a respiração e alivia a tensão muscular lombar e no pescoço.

Descrição:

- a) Ajoelhe-se no chão com o corpo ereto e os braços estendidos paralelamente ao corpo;
- b) As palmas das mãos devem ficar encostadas na lateral das coxas;
- c) Incline a cabeça para a frente, até o pescoço tocar o peito;
- d) Em seguida, mova a cabeça para trás, o máximo possível e, ao mesmo tempo, incline-se para trás, arqueando o corpo;
- e) Nesse momento, você se escorará nas mãos que se apoiam nas coxas;
- f) Feito isso, volte à posição original e comece de novo o rito.

Notas:

- a) Como no segundo rito, você deve estabelecer uma respiração ritmada;
- b) Inspire profundamente quando arquear a espinha e exale ao voltar a posição ereta indo até tocar o queixo no peito novamente;
- c) A respiração profunda é extremamente benéfica, por isso encha os pulmões o máximo que conseguir ao arquear a coluna e exale na mesma proporção ao retornar o queixo no peito;
- d) Se possível, realize o exercício com os olhos fechados, visando interiorizá-lo e eliminar distrações.

Síntese:

- a) Ajoelhe-se no chão como corpo ereto. Apoie as mãos nas coxas;
- b) Encoste o queixo no peito;
- c) Arqueie a espinha ao mesmo tempo que inclina delicadamente a cabeça para trás o máximo possível.

4. Exercício tibetano n.º 4: Este exercício segue a mesma linha de benefícios dos dois ritos anteriores: fortifica a glândula tireoide, o aparelho digestivo, os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero, além da circulação e o fluxo linfático. Além disso, tonifica o abdômen, as coxas, os braços e os ombros. Mais especificamente, se você tiver congestão de sinus, descobrirá que ele ajuda a descongestionar as vias nasais. Se sofrer, ainda, de artrite no pescoço, nos ombros, nos quadris e nos joelhos, verá que esse movimento é particularmente benéfico para aliviar os sintomas. O mesmo vale para os que sofrem de osteoporose nos braços, nas pernas e na pelve.

Ele também aprofunda a respiração e acelera os principais chacras relacionados com as regiões da garganta, do peito, das partes superior e inferior do abdômen e do cóccix, estimulando a energia nuclear e a vitalidade e oferecendo um impulso especial ao sistema imunológico. Também os ciclos menstruais atrasados e os sintomas da menopausa podem ser positivamente influenciados por esse movimento.

Descrição:

- a) Primeiro, sente-se com as pernas estendidas para a frente, deixando uma distância de uns quarenta centímetros entre os pés;
- b) Mantendo o corpo ereto, coloque as palmas das mãos no chão, voltadas para a frente, ao lado das nádegas;
- c) Inicie o exercício inclinando a cabeça, fazendo o queixo tocar o peito;
- d) Em seguida, mova a cabeça para trás o máximo possível, ao mesmo tempo, erguendo o corpo de modo que os joelhos dobrem enquanto os braços permanecem retos;
- e) O tronco e as coxas também deverão ficar retos, horizontalmente em relação ao chão; os braços e as pernas estarão em posição perpendicular ao chão;
- f) Nessa posição final, tencione todos os músculos do corpo;
- g) Por fim, relaxe ao voltar à posição inicial e descanse antes de repetir o exercício.

Notas:

- a) Uma vez mais, a respiração é importante: inspire profundamente ao elevar o corpo; segure a respiração durante a tensão dos músculos e exale completamente enquanto volta à posição inicial;
- b) Continue respirando no mesmo ritmo no intervalo entre as repetições.

Síntese:

- a) Sente-se no chão com as pernas estendidas, os pés separados e as mãos no piso;
- b) Encoste o queixo no peito;
- c) Incline a cabeça para trás o máximo possível;
- d) Conservando os braços esticados e as mãos e os pés no lugar, dobre os joelhos e erga o tronco até que ele fique em posição horizontal;
- e) Contraia os músculos e relaxe.

5. Exercício tibetano n.º 5: Esse rito segue a mesma linha de benefícios dos anteriores. Especificamente, rejuvenesce a glândula tireoide, as suprarrenais, os rins, todos os órgãos do aparelho digestivo, assim como os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Melhora a circulação e o fluxo linfático, o que tem um impacto positivo sobre o sistema imunológico, estimula a respiração mais profunda, a energia e a vitalidade, além de acelerar todos os chacras. Tonifica o abdômen, as pernas e os braços, e ajuda a aliviar a dor lombar e a rigidez das pernas e do pescoço. Alivia os sintomas da menopausa e a menstruação irregular ou atrasada. Limpa os sinus, reduz os problemas digestivos e intestinais, ajuda os que sofrem de osteoporose nos braços e nas pernas e alivia os que têm artrite nos quadris, nas costas, nos ombros, nas mãos e nos pés.

Descrição:

- a) Deite-se de bruços no chão;
- b) Em seguida, erga o corpo, apoiando-se nas palmas das mãos e dedos dos pés, que deverão ficar flexionados;
- c) Durante todo o exercício, mantenha uma distância de cerca de 50 centímetros entre os pés e entre as mãos;
- d) Mantendo pernas e braços retos, arqueie a espinha e leve a cabeça para trás o máximo possível;
- e) Depois, dobrando-se nos quadris, erga o corpo até ele ficar como um 'V' invertido;
- f) Ao mesmo tempo, encoste o queixo no peito;
- g) Volte à posição inicial e repita.

Notas:

- a) Siga o mesmo padrão de respirações profundas e lentas que usou nos outros ritos, ou seja, inspire ao erguer o corpo e exale quando o baixar.

Síntese:

- a) Com o corpo voltado para baixo, os braços estirados, espalme as mãos no chão, apoie-se nos dedos dos pés dobrados e incline-se lentamente a cabeça para trás o máximo possível;
- b) Sem tirar as mãos e os pés do lugar, erga os quadris, ficando com o corpo numa posição de 'V' invertido;
- c) Encoste o queixo no peito.

Nota Geral aos Cinco Ritos:

- a) Na primeira semana, faça três vezes cada um dos Cinco Ritos, uma vez por dia. Depois, durante nove semanas, acrescente semanalmente duas repetições de cada um deles. Passadas as nove semanas, você estará fazendo 21 vezes cada rito. É melhor praticar os ritos pela manhã: assim, os efeitos benéficos se estendem por todo o dia;
- b) Pratique os ritos conforme as orientações. Qualquer mudança anula seus efeitos. Mesmo que você tenha excelente forma física e seja capaz de mais repetições, limite-se ao número prescrito. Os principais benefícios dos Cinco Ritos provêm dos movimentos que aceleram e equilibram a rotação dos centros energéticos do organismo.
- c) É inevitável que, em certos dias, lhe seja impossível executar a rotina completa; você pode estar doente ou muito ocupado. Repetir apenas três vezes cada rito, coisa que não há de lhe tomar mais de dois minutos, é muito melhor do que não fazer absolutamente nada.

B. Posturas Ióguicas

6. *Bhujangasana* (Postura da Cobra): Trata-se de uma postura com inclinação para trás. Trata-se de uma retroflexão.³

Técnica:

- a) Deite-se em decúbito ventral;
- b) Flexione os cotovelos, colocando as mãos espalmadas no solo ao lado do peito;
- c) Mantenha os cotovelos junto ao corpo;
- d) Estenda as pernas pressionando o púbis, as coxas e os dorsos dos pés no chão;
- e) Inspire e levante o tórax, empurrando com as mãos para guiar a subida;
- f) Mantenha o púbis pressionando contra o solo;
- g) Levante o tórax;
- h) Posicione o cóccix para baixo, em direção ao púbis;
- i) Empurre os ombros para baixo e para trás e alongue o pescoço, olhando discretamente para o teto;
- j) Permaneça nesta posição por 15 a 30 segundos e expire na volta ao solo.

Notas:

- a) Evite exercer tensão sobre o glúteo, o que aumentaria a pressão sobre a região lombar;
- b) Evite abrir os cotovelos para os lados;
- c) Evite levantar o quadril do solo;
- d) Levante o tórax e as costas sem depender muito dos braços para formar o arco;
- e) Mantenha os ombros e cotovelos pressionados para trás visando intensificar a elevação do tórax.

Benefícios:

- a) Fortalece a coluna e o glúteo;
- b) Alonga o peito, músculos abdominais e ombros.

7. *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.⁴

Técnica:

- f) Sente-se em *Dandasana*;
- g) 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;

³ Fonte: Ellsworth, Abigail. **Yoga: anatomia ilustrada**. Barueri/SP: Manole, 2012; pp. 80-81.

⁴ Fonte: Iyengar, BKS. **A sabedoria e a prática da Ioga**. São Paulo: Publifolha, 2010; pp. 234/235.

- h) 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;
- i) Pressione os dedos dos pés contra o chão, mantendo os joelhos esticados;
- j) Nessa posição intermediária, que representa uma variação de *Halasana*, erga o tronco e estique os braços, com as palmas das mãos viradas para cima;
- k) Permaneça nessa posição enquanto inspira;
- l) Ao expirar, erga pés e pernas e role o corpo para frente, permitindo que o próprio movimento eleve braços e torso;
- m) Continue rolando para frente, mantendo braços, pernas e coluna alongados, até que os calcanhares alcancem o chão;
- n) Quando as pernas encostarem-se ao chão, mantenha o alongamento da coluna e dos braços por sobre as pernas em *Paschimottanasana*;
- o) Permaneça nessa posição intermediária enquanto inspira, e ao expirar comece a rolar para trás em *Halasana* e depois novamente para frente em *Paschimottanasana*;
- p) Repita a sequência completa de 3 a 21 vezes.

8. *Parivrtta Janu Sirsasana* (Postura Torcida da Cabeça em Direção ao Joelho). Trata-se de uma postura sentada. Trata-se de uma torção.⁵

Técnica:

- a) Inicie com a Postura do Bastão;
- b) Afaste bem as pernas;
- c) Flexione o joelho esquerdo e leve o calcanhar em direção à virilha, colocando a planta do pé na parte interna da coxa direita;
- d) Abaixar o joelho esquerdo até o solo;
- e) Mantenha os ísquios firmes no chão;
- f) Inspire e alongue a coluna;
- g) Expire e alongue em direção à perna direita;
- h) Flexione o pé e contraia os músculos da coxa direita para empurrar a perna para o chão;
- i) Os dedos do pé e o joelho devem estar apontando para o teto;
- j) Devagar, leve o ombro direito para a parte interna da coxa direita e segure a ponta do pé direito com a mão direita;
- k) Mantendo o joelho estendido, abaixe o cotovelo até o chão;
- l) Gire o tronco e olhe em direção ao teto;
- m) Inspire e estenda o braço esquerdo por cima da cabeça para segurar também o pé direito;
- n) Expire e pressione o ombro esquerdo para trás para acentuar a rotação do tronco;
- o) Intensifique o alongamento a cada expiração, continuando a olhar para o teto;
- p) Permaneça nessa posição por 30 segundos a 1 minuto;
- q) Repita com a perna esquerda estendida e a direita flexionada.

Notas:

- a) Evite flexionar os joelhos estendidos;

⁵ Fonte: Ellsworth, Abigail. **Yoga: anatomia ilustrada**. Barueri/SP: Manole, 2012; pp. 118-119.

- b) Evite prender a respiração;
- c) Alongue a região posterior do pescoço;
- d) Abra o tórax e estenda o arco pela coluna.

Benefícios:

- a) Alonga os músculos posteriores da coxa, virilha, ombros e coluna;
- b) Estimula a digestão.

9. *Janu Sirsasana* (Postura de Cabeça no Joelho)⁶

Técnica:

- a) Sente-se e estenda as pernas para a frente, esticando os músculos posteriores até os calcanhares 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;
- 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.

10. *Marichyasana* (Postura Torcida Sentada)⁷

⁶ Chopra, Deepak. **Saúde Perfeita: cura, rejuvenescimento e bem-estar com a medicina indiana**. Rio de Janeiro: Viva Livros: 2011; pp. 333/334.

⁷ Chopra, Deepak. **Saúde Perfeita: cura, rejuvenescimento e bem-estar com a medicina indiana**. Rio de Janeiro: Viva Livros: 2011; pp. 340/342.

Técnica:⁸

- 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;
- 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.

11. *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.⁹

Técnica:¹⁰

- 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

⁸ Descrição adaptada por Sarvananda Deva.

⁹ Fonte: Iyengar, BKS. **A sabedoria e a prática da Ioga**. São Paulo: Publifolha, 2010; pp. 72-75.

¹⁰ Descrição adaptada frente à própria prática de Sarvananda Deva, consolidada com as orientações de Pedro Kupfer.

- 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.

12. *Balasana* (Postura da Criança). Trata-se de uma postura de aquecimento e relaxamento. Neste momento desta série, atua como relaxamento. ¹¹

Técnica:

- a) Esteja de joelhos, mantendo-os alinhados com o quadril;
- b) Junte as pernas encostando os dedos dos pés;
- c) Abaixo o corpo para sentar-se sobre os calcanhares, mantendo os joelhos na largura do quadril
- d) Expire e abaixe o tronco até a parte interna das coxas;
- e) Alongue o pescoço e a coluna, estirando o cóccix em direção ao solo;
- f) Coloque o dorso das mãos no solo, ao lado dos pés;
- g) Deixe os ombros relaxarem, soltando-os em direção ao chão e expandindo a região superior das costas;
- h) Encoste a testa no solo;
- i) Permaneça nessa posição por oito respirações ou entre 20 a 40 segundos.

Notas:

- a) Inspire, levando o ar para a região posterior da sua caixa torácica;
- b) Curve as costas dando a elas um formato côncavo;
- c) Evite comprimir a região posterior do pescoço.

¹¹ Fonte: Ellsworth, Abigail. **Yoga: anatomia ilustrada**. Barueri/SP: Manole, 2012; p. 27.

Benefícios:

- a) Alonga a coluna, o quadril, as coxas e os tornozelos;
- b) Alivia o stress.

13. *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 corpomentemente 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.^{12 13}

Técnica:¹⁴

- 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 corpomentemente. 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 corpomentemente respirando como um todo, dos pés à cabeça. Cubra-o com uma manta de luz, protegendo,

¹² Fonte: Iyengar, BKS. A sabedoria e a prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010; pp. 62/63.

¹³ Comentário introdutório adaptado por Sarvananda Deva.

¹⁴ Descrição adaptada frente à própria prática de Sarvananda Deva.

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 ***Ensinamentos do Buda: uma antologia do Cânone Páli***, organização, tradução e introdução de Nissim Cohen, publicado em São Paulo, pela Devir Livraria, em 2008. 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;

Nota para o Respiratório Tibetano intitulado A Totalidade:¹⁵

- i. Manter a mão esquerda, em forma de concha, repousando no colo com a palma para cima;
 - ii. Inspire e em seguida expire com levando a cabeça em direção ao ombro esquerdo tapando a narina direita com o dedo indicador direito;
 - iii. Inspire retornando ao centro, mantendo a narina direita obstruída;
 - iv. Passando o indicador sobre o nariz, tampe a narina esquerda e expire, girando a cabeça até o ombro direito;
 - v. Volte novamente ao centro inspirando, mantendo a narina esquerda obstruída;
 - vi. Novamente, gire o dedo e tape a narina direita e, assim, sucessivamente;
 - vii. Termine expirando e soltando os braços quando a cabeça chegar ao centro.
 - viii. Benefícios: Esse rito desenvolve o sentido de sermos únicos, ao mesmo tempo em que fazemos parte do todo. Relaxa a musculatura do rosto e do pescoço.
-
- 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.

¹⁵ Fonte: Caetano, Eneida. **Os 21 Ritos Tibetanos: meditação – revitalização - rejuvenescimento**. Belo Horizonte: www.clubedeautores.com.br, 2007; pp. 111/112.