

Terceira Série de 2014 [jul + ago + set]

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 II, intitulada *Gheranda Samhita*: o Yoga da purificação, do livro **A Essência do Hatha Yoga**, de Alicia Souto, publicado em São Paulo, pela Phorte, em 2009.

1. **Postura da Montanha** (*Tadasana*): *Tada* em sânscrito significa montanha. O nome dessa postura evoca muitas imagens que remetem a uma base de apoio estável e enraizada, e uma “coroa” que tenta alcançar os céus.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Fique em pé, com os pés unidos, encostando os calcanhares e os dedos dos pés;
- b) Mantendo as costas dos pés e os braços ao lado do corpo, vire as palmas para fora (orientação de Ellsworth). Alternativamente, mantenha as palmas paralelas às coxas (orientação de Kaminoff);
- c) Levante os dedos dos pés e abra-os; em seguida, deixe-os cair lentamente, formando uma base ampla e sólida;
- d) Mova-se de um lado para outro até que seu peso fique distribuído uniformemente pelos quatro pontos de apoio dos pés;
- e) Enquanto distribui seu peso sobre os pés, contraia levemente os músculos nos joelhos e nas coxas, virando-as para dentro e ampliando o espaço entre os ísquios. Posicione o cóccix entre os ísquios;
- f) Contraia os músculos abdominais puxando-os levemente para dentro, mantendo uma postura firme;
- g) Expanda as clavículas, certificando-se de que os ombros estão paralelos à pelve;
- h) Alongue o pescoço de forma que o topo da sua cabeça se volte para o teto e as escápulas deslizem para baixo;
- i) Permaneça nessa postura por 30 segundos a 1 minuto.

Observações (de **Kaminoff**):

Não é possível construir algo duradouro sobre uma fundação débil. Talvez seja por isso que o *tadasana* é considerado por muitas tradições da Yoga como o ponto de partida da prática dos *asanas*. O ser humano é o único exclusivamente capaz de executar essa postura, uma vez que somos os únicos e verdadeiros mamíferos bípedes sobre a face da Terra. No entanto, também somos as criaturas menos estáveis, pois nossa base de apoio é a menor, nosso centro de gravidade, o maior, e o cérebro (proporcionalmente), mais pesado a se equilibrar sobre o resto do corpo. A base de apoio dessa postura – os pés – oferece uma imagem nítida de como as forças ativas e passivas de relaxamento e sustentação trabalham no corpo humano. A estrutura essencial dos pés pode ser representada por um triângulo. Os três pontos do triângulo são os lugares sobre os quais a estrutura do pé irá descansar na superfície de apoio. As linhas que ligam esses pontos representam os arcos – três linhas de levantamento por meio das quais é possível sustentar a postura. Vistos de baixo, os dois triângulos dos pés podem ser unidos para mostrar o tamanho e o formato da base de apoio do *tadasana*. O “fio de prumo” que passa pelo centro de gravidade do corpo nessa postura também deve se encaixar exatamente no centro dessa base. Todas as quatro camadas de musculatura se combinam para erguer, equilibrar e mover os 28 ossos do pé, as quais se desenvolveram o bastante para tornarem-se uma estrutura incrivelmente adaptável, para que você possa se locomover facilmente no espaço, mesmo que sobre terrenos irregulares. O pé se desenvolveu ao longo de milhões de anos em um mundo onde não havia estradas e nem calçadas. No mundo atual, em que superfícies acidentadas foram substituídas por vias niveladas e pavimentadas, fica claro que o pé é uma estrutura de engenharia muito avançada. Quando o pé não precisou mais se adaptar para locomover, os músculos mais internos que apoiam os arcos inevitavelmente se enfraqueceram. A prática das posturas em pé em geral, e do *tadasana* mais especificamente, é uma das melhores formas de se restaurar o vigor, a força e a adaptabilidade dos pés. Uma vez que sua fundação se torna mais sólida, fica bem mais fácil colocar a casa em ordem.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Melhora a postura;
- b) Fortalece as coxas.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Separe levemente os calcanhares se os tornozelos estiverem se tocando de forma desconfortável;
- b) Se você for um iniciante, pratique a postura com as costas na parede para sentir seu alinhamento;
- c) Evite inclinar as costas;
- d) Evite curvar os ombros.

2. **Postura do Guerreiro II** (*Virabhadrasana II*): *Virabhadra* é o nome, em sânscrito, de guerreiro feroz.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Inicie com a Postura da Montanha;
- b) Expire e afaste as pernas, mantendo os pés separados cerca de um metro;
- c) Levante os braços ao lado do corpo, paralelos ao chão, mantendo as escápulas estendidas e palmas viradas para baixo;
- d) Vire o pé esquerdo levemente para a direita e o pé direito 90 graus para a direita;
- e) Alinhe o calcanhar direito com o esquerdo;
- f) Contraia as coxas e vire a coxa direita para fora, formando uma linha reta entre o meio da patela e o meio do tornozelo direito;
- g) Expire e dobre o joelho direito deixando sua perna perpendicular ao solo;
- h) Deixe a coxa direita paralela ao chão, firmando o joelho direito por meio da contração dos músculos da perna esquerda e pressionando firme o calcanhar esquerdo no solo;
- i) Mantenha o tronco reto e os ombros alinhados com a pelve;
- j) Posicione o cóccix levemente em direção ao púbis;
- k) Gire a cabeça para a direita e olhe em direção aos seis dedos;
- l) Permaneça nesta postura por 30 segundos a 1 minuto;
- m) Inspire e retorne à Postura da Montanha;
- n) Alterne os pés e repita para o outro lado.

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 as pernas e os tornozelos;
- b) Alonga as pernas, tornozelos, virilha, tronco e ombros;
- c) Estimula a digestão;

- d) Aumenta a resistência;
- e) Alivia dores nas costas;
- f) Alivia a síndrome do túnel do carpo;
- g) Alivia a dor ciática.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Concentre-se em virar o joelho da perna dobrada para fora, expandido o quadril e a virilha;
- b) Evite deixar o joelho de deslocar para os lados e inclinar o tronco sobre a perna dobrada.

3. **Postura do Camelo** (*Ustrasana*): *Ustra*, em sânscrito, significa camelo.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Com os joelhos afastados pela largura do quadril, ajoelhe-se com as coxas perpendiculares ao solo e o quadril aberto;
- b) Posicione o cóccix em direção ao púbis e levante a coluna;
- c) Leve as mãos para a região lombar com os cotovelos flexionados e os dedos apontados para o glúteo;
- d) Incline os ombros e o tórax para trás, abrindo a caixa torácica e empurrando o quadril para a frente;
- e) Expire e deixe as costas caírem, pressionando a pelve para a frente e alongando a coluna;
- f) Incline o corpo levemente para a direita, forçando as escápulas para trás, e coloque a mão direita no calcanhar;
- g) Incline o corpo levemente para esquerda e coloque a mão esquerda no calcanhar;
- h) Os dedos dos pés devem ficar apontados para os dedos dos pés;
- i) Empurre as coxas para a frente e concentre seu peso entre os joelhos, elevando o tórax para formar um arco;
- j) Deixe a cabeça cair para trás e relaxe a garganta;
- k) Permaneça nessa postura por 20 segundos a 1 minuto;
- l) Para sair da postura, contraia os músculos abdominais para levar o tórax para a frente e leve as mãos, lentamente para a região lombar antes de retornar para a posição inicial.

Respiração (por **Kaminoff**):

No *Ustrasana*, as estruturas torácicas são mantidas em posição de “inspiração”, e a parede abdominal é alongada. Na realidade, a postura do camelo é um alongamento intenso para o sistema digestivo, especialmente para o esôfago. O resultado é que o corpo adquire menor capacidade de respirar “normalmente”. A dica é tentar encontrar apoio na musculatura mais profunda para que os esforços superficiais possam ser atenuados. Assim, é possível notar uma relação interessante entre a camada mais profunda dos músculos superficiais do pescoço (escalenos) e o movimento de respiração no ápice dos pulmões, que ficam suspensos pelos músculos escalenos internos.

Benefícios (por **Ellsworth**):

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

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Evite pressionar a região lombar;
- b) Evite apressar-se para a realização da retroflexão, o que pode forçar as costas;
- c) Procure manter a pelve firme e voltada para frente;
- d) Procure levantar o peito utilizando os músculos abdominais.

4. **Postura do Bastão** (*Dandasana*): *Danda* significa, em sânscrito, vara, bastão.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Sente-se no chão com as pernas unidas e estendidas à sua frente;
- b) Mantenha os ísquios no chão e deixe-os afastados dos calcanhares;
- c) Contraia os músculos das pernas, pressionando-os contra o chão;
- d) Coloque as palmas das mãos no solo, ao lado do quadril, e erga a coluna;
- e) Flexione os pés;
- f) Alongue o tórax e olhe para a frente, encolhendo levemente o queixo para baixo;
- g) Relaxe os ombros e puxe os músculos abdominais em direção à coluna;
- h) Permaneça nessa posição por 1 minuto ou mais.

Respiração (por **Kaminoff**):

Essa é uma oportunidade de respirar mantendo a perna estendida, enquanto posiciona a coluna em extensão axial (*mahamudra*). No *Dandasana*, as pernas, que não são ativadas “naturalmente”. Por esse motivo, o trabalho das pernas é muito diferente e, para a maioria das pessoas, difícil de manter. Os três *bandhas* podem ser trabalhados, mas é um grande desafio conseguir respirar até 10 vezes e manter o alinhamento adequado do corpo ao mesmo tempo.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece a coluna;
- b) Melhora a postura.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Se os músculos da região posterior da coxa estiverem particularmente tensos, coloque uma manta dobrada sob os ísquios;
- b) Vire as coxas levemente para dentro, apontando os joelhos para o teto;
- c) Evite deslizar para trás sobre os ísquios.

5. **Postura de Torção do Ventre** (*Jathara Parivrtti*): *Jathara* significa, em sânscrito, estômago, ventre, abdome, intestinos ou interior de alguma coisa. Por sua vez, *Parivrtti* significa girar, rolar.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Deite-se no chão na Postura do Cadáver (*Savasana*);
- b) Flexione os joelhos com os pés apoiados no solo;
- c) Abra os braços em forma de cruz com as palmas voltadas para cima;
- d) Inspire e alongue a coluna a partir do quadril até o topo do pescoço;

- e) Levante ligeiramente o quadril e o posicione no chão, mais perto dos calcanhares, para alongar e relaxar ainda mais a coluna;
- f) Levante os pés do chão, mantendo os joelhos dobrados;
- g) Expire e vire os joelhos para a esquerda, torcendo o quadril e a coluna;
- h) Mantenha as escápulas no solo, e deixe a gravidade puxar a coxa esquerda para chão a cada expiração;
- i) Vire a cabeça para a direita;
- j) Permaneça nesta postura por 30 segundos a 3 minutos;
- k) Repita para o lado oposto.

Respiração (por **Kaminoff**):

Pelo fato de o corpo ser sustentado pelo chão, e a ação principal ser fornecida pela gravidade, os músculos posturais e de respiração estão livres para entrar no *Jathara Parivrtti*. Assim, a respiração pode ser direcionada de várias formas para atingir efeitos específicos. Concentrar os movimentos de respiração no abdômen, por exemplo, aliviará a tensão sobre a parede abdominal e o assoalho pélvico, e ajudará a reduzir a tensão muscular externa na região lombar. A ação oposta de restringir a parede abdominal durante a inspiração (*Mula Bandha*) direcionará a ação do diafragma para as estruturas torácicas, mobilizando as articulações costovertebrais.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Libera a tensão da coluna;
- b) Relaxa o quadril;
- c) Tonifica os músculos abdominais.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Mantenha o tórax aberto;
- b) Se você não conseguir levar os joelhos até o chão, coloque uma toalha dobrada embaixo deles;
- c) Experimente virar a cabeça para ambos os lados, isto alterará a sensação de alongamento;
- d) Relaxe – não force – durante o alongamento;
- e) Evite tensionar os ombros para cima;

- f) Evite deixar as escápulas se levantarem do solo. Se o ombro subir, flexione o braço do ombro levantado e coloque a mão embaixo das costelas para se apoiar.

6. **Postura da Ponte** (*Setu Bandhasana*): *Setu*, em sânscrito, significa ponte. *Bandha*, cadeado, trava.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Deite-se em decúbito dorsal no solo;
- b) Flexione os joelhos e leve os calcanhares para perto do glúteo;
- c) Coloque as mãos estendidas ao lado do corpo;
- d) Expire e pressione os calcanhares no solo para levantar o glúteo;
- e) Com os pés e coxas paralelos, empurre o solo com os braços enquanto estende as pontas dos dedos;
- f) Estenda o pescoço para longe dos ombros;
- g) Eleve mais o quadril para que seu tronco se levante do solo;
- h) Permaneça nessa postura por 30 segundos a 1 minuto;
- i) Expire e retorne com a coluna para o solo, uma vértebra de cada vez;
- j) Repita o movimento pelo menos mais uma vez.

Respiração (por **Kaminoff**):

Os três *bandhas* podem estar ativos durante a manutenção dessa postura, como no *Viparita Karani*. A diferença principal é que, na postura da ponte, o *mula bandha* deve ser aplicado de maneira muito mais ativa, contrapondo-se à resistência alongada da parede abdominal.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Fortalece coxas e glúteo;
- b) Alonga o peito e a coluna;
- c) Estimula a digestão;
- d) Estimula a tireoide;
- e) Reduz o estresse.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Deslize os ombros quando o quadril estiver levantado;
- b) Mantenha os joelhos sobre os calcanhares;
- c) Contraia o glúteo e as coxas;
- d) Evite encostar o queixo no peito;
- e) Evite utilizar mais o glúteo do que os músculos posteriores das coxas para levantar o quadril.

7. **Postura do Arado** (*Halasana*): *Hala*, em sânscrito, significa arado.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Deite-se em decúbito dorsal no solo, com os joelhos flexionados;
- b) Os braços devem ficar ao lado do corpo, com as mãos estendidas no solo;
- c) Expire, pressione os braços no solo e eleve as pernas com os pés apontando para o teto, de forma que o glúteo e o quadril saiam do solo, deslocando os antebraços do solo para obter sustentação com o apoio das mãos na região lombar;
- d) Em seguida, inspire, contraia a região do cóccix em direção ao púbis e estenda as pernas para trás, em direção à cabeça;
- e) Idealmente, os movimentos devem ser intercalados, primeiramente dobrando os joelhos e depois com pequena pausa com as pernas inteiramente levantadas, antes de leva-las para trás em direção à cabeça;
- f) Expire, contraia as pernas e se flexione pela cintura até que os dedos dos pés toquem o solo;
- g) Se não for possível, mantenha as pernas paralelas ao solo;
- h) O tronco, na postura final, deve ficar perpendicular ao solo;
- i) Na postura final, coloque as mãos voltadas para baixo no solo, empurrando com os braços para manter o quadril elevado;
- j) Permaneça nessa postura de 1 a 5 minutos.

Respiração (por **Kaminoff**):

Assim como na postura invertida com apoio sobre os ombros, manter a base da caixa torácica aberta permite que o diafragma e as vísceras abdominais se desloquem de maneira eficaz em direção à cabeça para que haja o máximo de aproveitamento de todos os benefícios da inversão. Isso pode ser um desafio ainda maior nessa

postura, pois a flexão do quadril tende a criar uma pressão intra-abdominal ainda maior. O *Halasana* é um mediador muito eficaz para a liberdade de respiração. Ter flexibilidade muscular para chegar à posição correta da postura é diferente de deixar o diafragma e os outros órgãos com liberdade suficiente para se manterem corretamente e respirar confortavelmente.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Alivia o estresse;
- b) Alivia dores nas costas e dores de cabeça;
- c) Estimula a digestão.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Evite lançar as pernas rapidamente para realizar a postura;
- b) Relaxe a garganta e a língua;
- c) Se você se sentir desconfortável levando os braços de volta ao solo ou se seus dedos dos pés não alcançarem o solo, continue apoiando seu quadril com as mãos;
- d) Coloque mantas dobradas embaixo dos ombros se a postura forçar seu pescoço.

8. **Postura da Vela** (*Salamba Sarvangasana*): *Sa*, em sânscrito, significa com. Por sua vez, *alamba* significa apoio. Já *sarva*, significa todo. Por fim, *anga*, significa membro.

Técnica (por **Ellsworth**):

- a) Deite-se em decúbito dorsal no solo, com os joelhos flexionados e os braços ao lado do corpo;
- b) Contraia os músculos abdominais e levante os pés do solo;
- c) Expire, pressione os braços no solo e eleve mais os pés, de forma que o seu glúteo saia do solo;
- d) Continue a elevar os joelhos aproximando-os da cabeça, ao tempo em que as costas devem ser levantadas, a partir dos ombros até o quadril;
- e) Ao mesmo tempo, com os braços firmes no solo, flexione os cotovelos e coloque as mãos na região lombar;
- f) Inspire, contraia a região do cóccix em direção ao púbis e estenda as pernas em direção ao teto;
- g) Seu tronco deve ficar perpendicular em relação ao solo;

- h) Durante a próxima inspiração, estenda mais ainda as pernas para o teto, abrindo o quadril enquanto se eleva;
- i) Contraia o glúteo e faça pressão para baixo com os cotovelos a fim de formar uma linha reta e alongada do tronco aos dedos dos pés;
- j) Permaneça nessa postura por 30 segundos a 5 minutos, antes de flexionar os joelhos e quadris e retornar ao solo.

Respiração (por **Kaminoff**):

Quanto maior a mobilidade das escápulas (ou menor a resistência dos outros músculos do tórax), menos comprometida ficará a respiração. Essa postura exige bastante flexibilidade e força em toda a articulação do ombro. Sem a integridade da articulação do ombro, o peso recai sobre o tórax e o diafragma fica obstruído. Manter a base da caixa torácica aberta permite que o diafragma e as vísceras abdominais se desloquem de maneira eficaz em direção à cabeça para que o praticante tire proveito de todos os benefícios da inversão.

Benefícios (por **Ellsworth**):

- a) Alivia o estresse;
- b) Alonga os ombros, o pescoço e a parte superior da coluna;
- c) Estimula a digestão.

Dicas (por **Ellsworth**):

- a) Evite flexionar-se na altura do quadril durante a realização da postura, o que pode exercer pressão adicional sobre o pescoço e a coluna;
- b) Evite abrir os cotovelos para os lados;
- c) Relaxe a garganta e a língua;
- d) Se você não conseguir levantar a pelve para realizar a inversão, pratique próximo a uma parede e “ande” nela até que possa colocar as mãos nas costas;
- e) Coloque mantas dobradas embaixo dos ombros se a postura forçar seu pescoço.

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*. 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 *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].