

Terceira Série de 2016 [set + out + nov + dez]¹

1. Fechamento das Sete Portas [*Shanmukhi Mudra*]

Execução:

- a) Sente-se em *Siddhasana* ou outro *Asana* de meditação mais confortável, colocando uma pequena almofada debaixo do períneo para fazer pressão nessa área;
- b) Mantenha a cabeça e a coluna alinhados;
- c) Feche os olhos e coloque as mãos nos joelhos;
- d) Relaxe todo o corpo;
- e) Dobre os braços à altura do rosto com os cotovelos apontados para as laterais;
- f) Feche os ouvidos com os dedos polegares, os olhos com os indicadores, as narinas com os dedos médios e a boca, colocando os dedos anulares e mínimos nos lábios superiores e inferiores respectivamente;
- g) Abra as narinas, desfazendo a pressão dos dedos médios;
- h) Inspire lenta e profundamente, usando a respiração *yogi* completa;
- i) Ao final da inspiração feche as narinas;
- j) Retenha a respiração pelo tempo que for confortável;
- k) Desfaça a pressão dos dedos médios, para expirar;
- l) Isso é uma execução;
- m) Imediatamente faça uma nova inspiração para começar uma outra execução;
- n) Continue realizando a prática dessa forma;
- o) Para finalizar, volte as mãos sobre os joelhos, mantendo os olhos fechados e lentamente comece a exteriorizar a mente, percebendo os sons externos e o corpo físico.

Duração:

- a) Comece com 5 minutos e gradativamente vá aumentando, num período de meses, até 30 minutos.

Consciência:

- a) Físico: na sincronização do *Mudra* com a respiração;
- b) Espiritual: *Bindu*, *Ajna* ou *Anahata Chakras* podem ser usados para concentração, contudo o mais importante é recolher os sentidos

Momento da Prática:

- a) O ideal para a execução de *Shanmukhi Mudra* é bem cedo pela manhã ou tarde da noite quando o ambiente externo está mais silencioso, pois desperta a sensibilidade psíquica;

Benefícios:

- a) Fisicamente a energia e o calor das mãos e dedos estimulam e relaxam os nervos e músculos da face;
- b) No nível mental, introverte a consciência;
- c) Espiritualmente induz o estado de *Prathyahara* ou recolhimento dos sentidos;

¹ 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 444-446; 452-455; 464/465; 447-449 e 86/87, respectivamente.

- d) Esta técnica produz grandes benefícios quando o praticante é capaz de reter a respiração por um longo tempo.

Nota Prática:

- a) *Shanmukhi Mudra* é uma prática usada no *Nada Yoga* para observação das manifestações internas do som na região de *Bindu*. Não espere ouvir os sons sutis imediatamente, pois é necessário algum tempo de prática. A princípio pode ser que não haja nenhum som ou uma confusa mistura de sons. Uma vez que um som distinto seja executado, foque totalmente a consciência nele. Algumas semanas de prática podem ser necessárias antes disso acontecer. À medida que a sensibilidade se desenvolve, sons mais sutis poderão ser escutados. *Shanmukhi Mudra* é também utilizado para aumentar a capacidade de visualização.

Nota:

- a) A palavra *Shanmukhi* é composta de duas raízes: *Shan*, que se refere ao número ‘sete’; e *Mukhi* que significa ‘porta’ ou ‘faces’. *Shanmukhi Mudra* envolve redirecionar a consciência para dentro, por meio do fechamento das sete portas de percepção do mundo externo: os olhos, ouvidos, narinas e a boca. Esta prática também é conhecida como *Baddha Yoni Asana*, a posição da fonte fechada; *Devi Mudra*, atitude da grande deusa; *Parangmukhi Mudra*, o gesto de foco interior; e *Shambhava Mudra*, o gesto da equanimidade.

2. Invocação da Energia [*Prana Mudra*]

Técnica:

- a) Sente-se em um *Asana* de meditação que seja confortável, de preferência *Padmasana*, e com as mãos em *Bhairava Mudra*;
b) Feche os olhos e relaxe todo o corpo, especialmente o abdômen, braços e mãos;

Estágio 1:

- c) Mantendo os olhos fechados, inspire e expire o mais profundamente possível, contraindo os músculos do abdômen para expelir a máxima quantidade de ar dos pulmões;
d) Com os pulmões vazios, execute *Moola Bandha*, concentrando-se no *Mooladhara Chakra*, na região do períneo;
e) Retenha os pulmões vazios tanto quanto for confortável;

Estágio 2:

- f) Solte *Moola Bandha*;
g) Inspire lenta e profundamente, expandindo o abdômen totalmente e absorvendo para dentro dos pulmões a maior quantidade de ar possível;
h) Simultaneamente eleve os braços e as mãos até que estejam na frente do umbigo, cujo movimento deve ser coordenado com a inspiração abdominal;
i) As mãos devem estar abertas, as palmas voltadas para o corpo e os dedos apontados para o centro, sem se tocarem;
j) Os braços e mãos devem estar relaxados;
k) Ao inspirar pelo abdômen, tente sentir o *Prana* ou energia vital sendo elevada de *Mooladhara Chakra* até *Manipura Chakra*, na coluna vertebral;

Estágio 3:

- l) Continue a inspiração, expandindo o peito e elevando as mãos até que se posicionem à frente do centro cardíaco;
- m) Sinta a energia do *Prana* sendo elevada de *Manipura* para *Anahata Chakra*, enquanto inspira;

Estágio 4:

- n) Inspire ainda mais, elevando suavemente os ombros e sentindo o *Prana* sendo elevado até o *Vishuddhi Chakra*;
- o) Eleve as mãos à frente da garganta em coordenação com a inspiração;

Estágio 5:

- p) Retenha o ar inspirado enquanto abre os braços lateralmente;
- q) Na posição final, as mãos devem estar no nível das orelhas, os braços abertos, mas não totalmente esticados, e as palmas das mãos voltadas para cima;
- r) Sinta o *Prana* se expandindo como uma onda para *Ajna*, *Bindu* e *Sahasrara Chakra*;
- s) Concentre-se em *Sahasrara Chakra* e tente visualizar uma aura de pura luz emanando da cabeça;
- t) Sinta que todo o ser está irradiando vibrações de paz para todos os outros seres;
- u) Mantenha esta posição pelo tempo que for possível sem forçar os pulmões;
- v) Retorne à posição inicial, repetindo os estágios 4, 3, 2 e 1 enquanto expira;
- w) Durante a expiração, sinta o *Prana* descer progressivamente em cada *Chakra* até chegar a *Mooladhara*;
- x) Ao final da expiração, execute *Moola Bandha* e concentre-se em *Mooladhara Chakra*;
- y) Logo em seguida, relaxe todo o corpo e respire normalmente;
- z) Quando a prática tiver sido aperfeiçoada, visualize a respiração como um fluxo de luz branca subindo e descendo por *Sushumna Nadi*.

Respiração:

- a) Lentamente aumente a duração da inspiração, expiração e retenção;
- b) Tome cuidado para não forçar os pulmões.

Consciência:

- a) Deve mover-se num fluxo suave e contínuo do *Mooladhara* até *Sahasrara Chakras* e de volta ao *Mooladhara Chakra* em coordenação com a respiração, a elevação e o abaixamento dos braços e mãos.

Sequência:

- a) *Prana Mudra* deve ser praticado depois de *Asana* e *Pranayama* e antes da meditação, mas pode também ser praticado a qualquer momento.

Momento de Prática:

- a) Idealmente a prática do *Prana Mudra* deve ser durante o nascer do sol e de frente para ele.

Benefícios:

- a) *Prana Mudra* desperta o *Prana Shakti* adormecido, distribuindo esta energia vital por todo o corpo, aumentando a força, a saúde e a confiança;
- b) Desenvolve a percepção do sistema de *Prana*, *Nadis* e *Chakras* e do fluxo sutil do *Prana* pelo corpo;

- c) Inspira uma atitude interna de paz e equanimidade por meio do gesto externo que expressa a atitude de oferecer e receber energia da fonte cósmica.

Nota Prática:

- a) É importante lembrar-se de voltar o *Prana* para o *Mooladhara Chakra*, ao final da prática.

Nota:

- a) *Prana Mudra* também é conhecido como *Shanti Mudra*, o *Mudra da Paz*;
b) *Prana Mudra* é também considerado uma prática de *Pranayama* pois ao elevar o Prana aponta para a respiração correta.

3. A Grande Atitude de Perfurar [*Maha Vheda Mudra*]

Técnica:

- a) Sente-se em *Padamasana*;
b) Relaxe o corpo e feche os olhos;
c) Coloque as palmas das mãos no solo, ao lado das coxas, com os dedos apontados para frente ou então cerre os punhos e apoie com os dedos dobrados no solo;
d) Os braços devem estar esticados e relaxados;
e) Inspire lenta e profundamente;
f) Retenha a respiração;
g) Eleve o corpo, apoiando-se sobre as mãos e esticando os braços;
h) De forma suave, bata com as nádegas no solo 3 vezes, mantendo a consciência no períneo;
i) As nádegas e a parte traseira das coxas devem tocar no solo simultaneamente;
j) Mantenha a coluna ereta;
k) Suavemente apoie os glúteos no solo e expire lenta e profundamente;
l) Isso é uma execução;
m) Pratique 3 vezes.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
b) Retenha a respiração durante o movimento de elevar e abaixar os glúteos;
c) Expire somente depois que o corpo estiver definitivamente apoiado no solo.

Consciência:

- a) Físico: na retenção dos pulmões cheios de ar enquanto bate suavemente os glúteos no solo;
b) Espiritual: no *Mooladhara Chakra*.

Sequência:

- a) Depois da prática de *Asanas* e antes da meditação.

Benefícios:

- a) *Maha Vedha Mudra* é uma técnica poderosa para produzir introversão mental;
- b) Contribui para despertar faculdades psíquicas e até a *Kundalini* adormecida e residente no *Mooladhara Chakra*.

Nota Prática:

- a) Caso *Padmasana* ainda não for possível, esta prática não poderá ser praticada apropriadamente. Contudo, pode-se fazer este *Mudra* com as pernas esticadas à frente, apesar deste método ser menos efetivo.

Nota:

- a) A palavra sânscrita *Maha* significa ‘grande’ e *Vedha* significa ‘perfurar’. O propósito de *Maha Vedha Mudra* é canalizar o *Prana* acumulado com as práticas de *Maha Mudra* e *Maha Bheda Mudra*.

4. Posição da Atitude Psíquica de Inversão [*Vipareeta Karani Mudra*]

Execução:

- a) Adote a postura invertida *Vipareeta Karani Asana*;
- b) Mantenha as pernas esticadas e unidas, incline-as levemente sobre a cabeça de forma que o olhar se direcione diretamente para os pés;
- c) Feche os olhos e relaxe todo o corpo. Esta é a **posição inicial**;
- d) Fixe a consciência em *Manipura Chakra* na coluna vertebral, diretamente atrás do umbigo;
- e) Inspire lenta e profundamente com *Ujjayi Pranayama*;
- f) Sinta a respiração e a consciência se movendo desde *Manipura Chakra* até *Vishuddhi Chakra* situado na coluna, logo atrás da cavidade da garganta;
- g) Ao expirar, mantenha a consciência no *Vishuddhi Chakra*;
- h) Ao final da expiração, imediatamente leve a consciência de volta a *Manipura Chakra* e repita o mesmo processo;

Consciência:

- a) Físico: na posição invertida e no fluxo da respiração;
- b) Espiritual: no *Manipura Chakra* e *Vishuddhi Chakra*.

Duração:

- a) Faça até 7 execuções ou até surgir algum desconforto;
- b) Se a pressão aumentar na região da cabeça, finalize a prática;
- c) A ampliação da inspiração e da expiração aumentará espontaneamente com o tempo, à medida que a prática se torna mais confortável.

Sequência:

- a) Execute ao final do programa diário de práticas e antes da meditação;
- b) Não execute depois de exercícios vigorosos ou antes de 3 horas de uma refeição;
- c) Após completar a prática, é aconselhável a execução de um *Asana* de flexão para trás.

Tempo de Prática:

- a) *Viparreta Karani Mudra* deve ser praticado diariamente no mesmo horário, de preferência bem cedo, pela manhã.

Benefícios:

- a) Esta prática proporciona todos os benefícios de *Viparreta Karani Asana*;
- b) Equilibra a atividade da tireoide;
- c) A postura reverte o movimento descendente de energia, revitalizando e expandindo a consciência;
- d) O fluxo de *Prana* nas *Nadis Ida e Pingala* é equilibrado;
- e) O efeito equilibrante postura também ajuda a prevenir o surgimento de doenças nos planos físico e mental.

Nota Prática:

- b) A taxa metabólica poderá aumentar quando este *Mudra* é mantido por períodos mais longos. Se isto acontecer, a ingestão de alimentos deve ser ajustada apropriadamente.

Nota:

- a) A palavra sânscrita *Viparreta* significa 'invertido' e *Karani* 'aquele que faz'. *Viparreta Karani Mudra* é também praticado como um *Kriya*.

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:²

- a) Natural e relaxada, invocando o *ajapa SO HAM*;
- b) Caso a mente se distraia e perca a invocação, traga-a de volta carinhosamente.

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:³

² Adaptado.

³ Adaptado.

- a) Físico: No relaxamento do corpomente;
- b) Espiritual: No *ajapa SO HAM*.

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 com notas e ensaios de apoio de Georg e Brenda Feuerstein. Meditar alguns momentos 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*, realizar o respiratório *Nadi Shodhona Pranayama*, sem e com retenção de ar nos pulmões, e a concentração/meditação, *Dharana/Dhyana*, adotando o *ajapa SO HAM* ou outro mantra amistoso;
- e) Em seguida, receitar 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.