

Ásanas – Quarto Período de 2009 [outubro + novembro + dezembro]

- 1. Postura em um pé [Eka Padasana] ¹: Este ásana melhora a irrigação sanguínea do cérebro. Fortalece os músculos dos braços e das pernas. Ajuda a obter coordenação nervosa.**

Seqüência:

- a) Esteja de pé com os pés juntos. Coloque as palmas das mãos juntas em frente ao peito. Relaxe todo o corpo [Pranamasana: Postura da Oração]. ²**
- b) Inspirando, levante os braços sobre a cabeça e entrelace os dedos.**
- c) Expirando, incline-se lentamente para frente, mantendo o tronco e a cabeça em linha com os braços estirados.**
- d) Simultaneamente levante a perna direita para trás, mantendo-a reta e em linha com o tronco.**
- e) O corpo deve girar em articulação com o quadril esquerdo.**
- f) Obtém-se a postura fixa [ou final] quando a perna direita, o tronco, a cabeça e os braços permanecem alinhados horizontalmente, quando, então, você deve respirar normalmente.**
- g) A perna esquerda deve estar reta e vertical.**
- h) Enquanto estiver na posição final, observe a manutenção do equilíbrio [Concentração].**
- i) Permaneça na postura final tanto tempo quanto seja possível e logo regresse lentamente, inspirando, à posição inicial [Duração].**
- j) Repita o ásana alternando a perna.**

Notas: i) Pratique uma vez em cada perna tanto tempo quanto possa; ii) A concentração está em manter o equilíbrio.

- 2. Equilíbrio do Gato ³: Essa postura dá estabilidade às articulações dos ombros e dos quadris, enquanto produz alongamento diagonal do corpo.**

Seqüência:

¹ Fonte: **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha de Paramhansa Satyananda Saraswati** [Primera Edición en Español, Bogota, 1975, p. 146/147]. Síntese-reprodução de responsabilidade de Sarvananda Deva. De Rose categoriza esse ásana como a primeira variação do Shivanatarájásana, com a posição fixa diferindo apenas na coluna que fica levemente arqueada para sustentar a cabeça levantada olhando para as mãos [Tratado de Yôga. São Paulo: Editora Uni-Yôga, 2007].

² Adaptação de Sarvananda Deva.

³ Coleção Viva Yoga: **Vitalidade**. São Paulo: PubliFolha, 2003, p. 66/67. Adaptação de Sarvananda Deva.

- a) Comece de quatro, com os joelhos sob os quadris. Mantenha os ombros, os cotovelos e os pulsos alinhados e os dedos das mãos abertos. Vire a parte dos cotovelos para dentro e alongue os braços, enquanto afasta os ombros das orelhas. Permaneça com as costas em linha reta e de modo descontraído. Respire pausadamente.
- b) Contraia o abdômen e, enquanto inspira, estenda o braço direito para frente na altura do ombro. Mantenha os ombros nivelados e os dedos das mãos apontando para a parede. Simultaneamente levante também a perna esquerda. Mantenha os quadris nivelados e os dedos dos pés apontando para a parede [Posição Final 1].
- c) Faça uma pausa até o limite do confortável e baixe-os na expiração.
- d) Repita para o braço esquerdo e a perna direita [Posição Final 2].
- e) Faça três vezes para cada lado e depois descanse na posição do bebê.⁴

Notas: i) Mantenha as costas niveladas e não se incline lateralmente; ii) Nas posições finais, nivele os quadris, aproxime as escápulas [ossos que compõem a articulação dos ombros] e mantenha o abdômen contraído em direção à coluna.

3. Torção Sentado⁵: Essa postura dá flexibilidade à coluna, alivia a rigidez dos ombros e do pescoço e alonga os músculos respiratórios. Olhe para o lado ou feche os olhos e se concentre nas sensações do corpo.

Seqüência:

- a) Sente-se, com os pés estendidos à frente. [Se não for possível, fique sobre um bloco]. Pressione as mãos contra o chão e deslize os quadris para trás, a fim de sentar-se na parte anterior dos ísquios. Alongue totalmente as pernas.

⁴ Vide descrição na Série de Posturas construída para janeiro, fevereiro e março de 2009 em www.argo.com.br/antoniojosebotelho.

⁵ Coleção Viva Yoga: Vitalidade: São Paulo: PubliFolha, 2003, p. 98/99. Síntese-reprodução adaptada por Sarvananda Deva. Trata-se de um ásana de torção; de uma variação mais fácil do Ardha-Matsyendrásana, cujos efeitos terapêuticos são [Hermógenes. Auto-perfeição com Hatha Yoga. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005, p. 173-175]: “Corrige desvios de coluna. Atua sobre as supra-renais. Combate dispepsia e prisão de ventre. Regulariza as funções do fígado, pâncreas e rins. Aguça o apetite. Cura lumbago e reumatismo muscular do tronco. Tem poderoso efeito contra a asma. Graça ao fluxo de sangue que provoca nas vértebras, nos nervos raquidianos, no plexo e nos gânglios, combate como nenhuma outra o envelhecimento precoce. É indicado para os distúrbios gastrointestinais e correção das distonias do simpático. Em resumo, é um dos ásanas mais benéficos.”

- b) Traga, com a ajuda das mãos, a perna direita para cima e deslize o pé esquerdo para o lado externo do quadril direito. Coloque o pé direito junto à parte externa da coxa esquerda. [Se for muito difícil, deixe a perna esquerda estendida a frete]. Segure a perna para sentar-se bem ereto.**
- c) Envolver o joelho direito com o braço esquerdo. Alongue-se, enquanto inspira. Gire para a direita na expiração. Erga-se sempre que inspirar e torça um pouco mais o tronco ao expirar. Vire a cabeça por último. Fique relaxado, mas concentrado, observando a respiração ou a coluna por até dois minutos [Posição Final 1].**
- d) Repita a posição para o outro lado [Posição Final 2].**

Notas: i) No passo b), verifique se os ísquios estão no chão ou sobre o bloco; ii) Durante as posições finais, mantenha os ombros nivelados, o osso do tórax projetado para frente e os quadris relaxados para baixo; iii) Para ampliar a posição, numa execução mais exigente, após envolver a perna com o braço, transverse o braço por cima do joelho colocando-o em forma cruzada com a parte externa da coxa e alongue os dedos em direção ao solo, enquanto expira. [Vale tanto para a posição final 1, quanto para a 2].

4. Pose sobre os ombros ⁶ ou Postura do corpo inteiro [Sarvangásana] ⁷: Efeitos psicológicos: Vitaliza todos os poderes da alma, dando maior brilho à inteligência, maior poder criador, sublima o sexo. Ao mesmo tempo em que lhe dá a vivacidade própria da juventude, tranqüiliza-o, não permitindo que se transforme num tirânico perturbador do psiquismo. Propicia, portanto, o vigor erótico e erétil do jovem e a transcendência sexual do homem evoluído. O yoguin é um ser humano sexualmente super-potente, no entanto, sem inquietudes sexuais. É senhor do sexo e não seu cativo. Facilita o efeito tranqüilizante de técnicas yogues psicossomáticas especiais. Alivia ansiedades.

Execução:

- a) Deite-se de costas, pernas unidas, olhos fechados, mãos ao lado das coxas com as palmas assentadas no chão.**
- b) Inspirando, levante lentamente as pernas [esticadas e unidas] até a vertical.**

⁶ Também conhecida como Posse da Vela.

⁷ Fonte Principal: Hermógenes. Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005, p. 191/192.

- c) **Começando a expirar, a partir daí, com a força dos braços, e apoiando-se nos cotovelos, erga os quadris, preocupando-se em não desfazer o ângulo reto formado pelas pernas e o tronco. Faça assim até que os pés ultrapassem um pouco a cabeça ⁸.**
- d) **Tendo executado o *viparita-karani*, diligencie em erguer o tronco na vertical, de forma que os pés atinjam o ponto mais alto possível. Naturalmente isto terá que ser feito com o auxílio das mãos, que se deslocam dos quadris para as espáduas.**
- e) **Quando o corpo estiver formando uma perpendicular com o solo, ser peso estará distribuído sobre as estacas formadas pelos antebraços, sobre os ombros, sobre a nuca e a cabeça; o queixo pressionará fortemente o peito.**
- f) **Na posição, respirar pelo nariz, com a movimentação diafragmática. Concentre-se mentalmente na tireóide. Permaneça assim até precisar de repouso.**
- g) **Desça primeiro o tronco, colando ao solo as costas inteiras e só então as pernas começarão a descer retas. Muito cuidado com a descida brusca. Lentidão. Muita lentidão. Não se ponha em pé precipitadamente depois do exercício, pois a inversão do fluxo sanguíneo pode afetar o coração**

Efeitos Terapêuticos: O sangue que desce é retido sobre a tireóide, mediante a “chave do queixo”, estimulando-a energeticamente. Cura e corrige hemorróidas, prisão de ventre, congestão hepática, visceroptose, dispepsia, varizes e varicela, amigdalites, hérnias, tremores e contrações nervosas. É o mais potente rejuvenescedor do organismo, pois restaura as glândulas, devolvendo-lhes a saúde e a normalidade juvenil. Detém a marcha para a impotência masculina, característica da idade. Restaura a normalidade de peso às glândulas masculinas que os excessos eróticos atrofiam. É uma eficiente amiga da menopausa. As mesmo tempo que aumenta a potência sexual, age no sentido de transformar a energia erótica em criatividade, sensibilidade e fulgor espirituais; em outras palavras, transubstancia a energia seminal em *ojas shakti*. Ao mesmo tempo, dá energia e sedação aos nervos. Pode evitar a necessidade de reposição hormonal ⁹.

⁸ Até esta etapa, executou-se o ásana *Viparita-Karani* ou Pose da Foice.

⁹ Hermógenes informa que adicionalmente o *sarvangásana* incorpora os benefícios do *viparita-karani*: Tem sido utilizado, na Índia, na cura de crianças retardadas por insuficiência tireoidiana. Cura também o bócio e a moléstia da Basedow, assim como outras disfunções da tireóide. Muito útil para os habitantes de zonas do interior, principalmente das montanhas, onde rareia o iodo, e onde, portanto, a carência tireoidiana é endêmica. É um grande aliado da beleza feminina. Dá cor bela e natural, como também serenidade ao rosto. Embeleza a epiderme, suavizando as rugas. Evita amigdalite e catarro. É contra-indicada a hipertireóides e em certos casos de hipertensão.

5. Posse do Peixe [*Matsyāsana*]: ¹⁰ **Efeitos Mentais: Propicia otimismo, autoconfiança, paz, clareza na inteligência e desenvolve a sensação de energia e resistência à fadiga. Ao executá-la, é intensa a euforia e a segurança psicológica que momentaneamente se experimenta. Pessoas apáticas, melancólicas, psicastênicas têm muito a receber deste ásana.**

Execução:

- a) Partindo de *padmāsana* ou postura de lótus, olhos fechados, deite-se para trás, até que as costas e cabeça descansem no solo naturalmente;
- b) Automaticamente, as pernas, que se acham cruzadas, levantam-se ficando na vertical;
- c) Mediante suave impulso das mãos, que ficam ao lado da cabeça, erga o tórax do chão, fazendo com que o alto da cabeça, apoiado sob o solo, mantenha a elevação;
- d) Simultaneamente, os joelhos voltarão à posição normal;
- e) O pescoço sofrerá um forçamento suportável e estimulante;
- f) As mãos ficam segurando os artelhos [c + d + e + f = posição final];
- g) Respiração abdominal enquanto se sustenta o ásana, que deve durar até ao ponto em que os primeiros sinais de fadiga e desconforto sejam percebidos;
- h) Enquanto permanecer na posição, dirija a consciência para a glândula tireóide ou para o plexo solar [atitude mental];
- i) Desfaça a posição com suave ajuda dos antebraços ajustando as costas ao solo;
- j) Relaxe deitado.

Efeitos Terapêuticos: É especialmente benéfico para a tireóide e a paratireóide devido a abundante irrigação sanguínea na área. Contrai os músculos da nuca enquanto alonga os do pescoço. Desenvolve a musculatura torácica. As glândulas situadas na cabeça (pineal e pituitária) são igualmente beneficiadas. A respiração se processa muito livremente visto o alongamento da musculatura abdominal e peitoral. Excelente para a coluna e a musculatura das costas. Os *chakras vishudha* e *manipura*, respectivamente no pescoço e à altura do plexo solar, são os mais ativados. Muito eficaz contra a prisão de ventre porque empurram do intestino ao reto as fezes acumuladas. Traz alívio à asma e à bronquite. Contribui para evitar a tuberculose. É também

¹⁰ Hermógenes. *Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida.* 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005, p. 166/167.

aplicável na cura de amigdalites purulentas. É um neuroestimulante poderoso, indicado, portanto para os neurastênicos.¹¹

Observações:

- a) É complementar à postura sarvangásana [posse da vela], os músculos que uma contrai, a outra distende, e vice-versa;
- b) Se você ainda não consegue começar a partir da *padmāsana* [postura de lótus], comece deitado, pernas juntas e esticadas [ou pernas cruzadas], force a curvatura da coluna, firmando no chão o alto da cabeça, com a ajuda dos antebraços, que assentam desde as mãos até aos cotovelos. Complemente a postura com as demais orientações de execução.

6. Pinça [Paschimotanāsana]:¹² Efeitos Psíquicos: Aumenta a autoconfiança e a sensação de autodomínio, de leveza e de energia. Fisicamente, esta postura reduz o volume do estômago, desenferuja as anfiartroses lombares e fortalece a musculatura que fica por trás dos joelhos [veja os efeitos terapêuticos ampliados adiante].

Execução:

- a) Deitado de costas, olhos fechados, as pernas juntas e esticadas com as palmas das mãos no chão, ao lado das coxas, pulmões vazios.
- b) Comece uma inspiração profunda; ao mesmo tempo, lentamente erga o tronco até a posição sentada.
- c) A partir daí, sem qualquer parada, inicie a expiração e simultaneamente incline o tronco para frente até que possa segurar com as mãos os pés ou artelhos e encoste a fronte nos joelhos, os quais durante todo o movimento não se flexionam.
- d) Conserve a posição durante três ou cinco segundos, após os quais comece a ergue-se, ao mesmo tempo em que inspira, até voltar à posição sentada.
- e) Agora, novamente expire até atingir a posição inicial, deitado. Relaxe. Repita três vezes. Concentre-se no plexo solar, isto é, na conhecida “boca do estômago”.

¹¹ Carlos Alberto Tinoco [Acharya Kalyama] informa que essa postura “destrói todas as enfermidades”, reproduzindo o verso 21 do Gheranda Samhita [Curitiba: Ioga para Todos/Conhecimento Editorial, 2007]

¹² Hermógenes. Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005, p. 153/154.

Efeitos Terapêuticos: No corpo prânico, este ásana atua no sentido de despertar *kundalini* e abrir o *naddi sushumna* [*naddi* central]. A contração dos músculos abdominais estimula as vísceras, por amassamento, e reduz a adiposidade e a obesidade em geral. É considerável seu efeito sobre o baço e rins. Vitalizando os centros nervosos lombares e sacros, beneficia todos os órgãos por eles enervados [sexuais, bexiga, próstata e reto]. É de excepcional eficácia contra os distúrbios do estômago, onde estimula a produção de suco gástrico. Normaliza fígado, rins e intestinos, varrendo destes o catarro, curando também a prisão de ventre. Para melhor efeito contra hemorróidas, pode-se associar a este abençoado ásana o que os yoguins chamam de *aswini-mudra* [contração e descontração do esfíncter]. É especificamente indicado para vencer a dilatação do baço e do fígado. Controla e estabiliza o diabete e poluição noturna. Vence insuficiência hepática e restaura o apetite. Tem sido constatada, por médicos de instituições yogues da Índia, a cura do lumbago crônico e das dores ciáticas. Incomparável para rejuvenescimento e emagrecimento. É indicado para restaurar as forças das senhoras depois de seus trabalhos diários. Tantos são seus benefícios que os yoguins o chamam “a fonte de energia vital”.

- 7. Gafanhoto:** ¹³ Posição que permite arquear a coluna, alongando todo o corpo. Ao mesmo tempo em que fortalece os músculos das costas e ergue o espírito. Pratique junto com a respiração e mantenha a mente focada.

Seqüência:

- a) Deite-se de bruços com a testa apoiada no chão, os pés um pouco separados e os braços ao lado do corpo. Relaxe completamente por algumas respirações.
- b) Expirando, alongue o peito dos pés e levante os braços para cima e para trás do corpo, como se fossem asas. Mantenha a testa apoiada no chão.
- c) Inspirando, projete o nariz e o queixo para frente. Simultaneamente, erga a cabeça e a parte superior do corpo. Ainda em paralelo, suba as pernas, contraindo os músculos posteriores. Mantendo a nuca alongada, sinta todo o corpo se alongar [Posição Final].
- d) Enquanto expira, baixe o corpo lentamente até o chão e relaxe. Repita de quatro a seis vezes.
- e) Quando baixar o corpo no final das repetições, vire a cabeça para um lado e relaxe completamente o corpo. Sinta a parte

¹³ ¹³ Coleção Viva Yoga: **Anti-estresse**. São Paulo: PubliFolha, 2003, p. 56/57.

inferior das costas mover-se para cima e para baixo com a respiração.

Nota: i) Na posição final estenda o osso do tórax para frente e não aponte demais os dedos dos pés; ii) Evite essa posição se você tiver úlcera péptica, hérnia ou deslocamento de disco.

8. Barco: ¹⁴ Esta posição aumenta o tônus, desenvolve a concentração e reforça os músculos do abdômen, das costas e das pernas, melhorando a circulação e eliminando a ansiedade.

Seqüência:

- a) Deite-se de costas, com os braços ao lado do corpo, os ombros bem afastados das orelhas e as palmas das mãos viradas para baixo. Mantenha as pernas retas e juntas. Observe o sobe-e-desce da respiração abdominal.**
- b) Concentre-se no abdômen e faça uma inspiração profunda. Retenha o ar enquanto levanta os braços, ombros, cabeça, tronco e pernas a cerca de dez centímetros do chão. Mantenha os braços e as pernas retos e estenda as mãos em direção aos dedos dos pés. Flexione os pés em direção à cabeça. Focalize os dedos dos pés. Deixe as mãos e os pés mais ou menos na mesma altura, enquanto se equilibra sobre as nádegas [Posição Final].**
- c) Quando estiver pronto para expirar, baixe lentamente as pernas, o tronco e a cabeça até o chão. Descanse o corpo, liberando toda a tensão. Repita de três a cinco vezes.**

Nota: Evite essa postura se tiver pressão alta, doença cardíaca, deslocamento de disco ou complicações no nervo ciático.

Nota final:

- Precede aos ásanas uma série de Saudação ao Sol [Surya Namaskar].** ¹⁵
- Sucede aos ásanas, seqüencialmente, o relaxamento em posição de cadáver, a respiração completa e a concentração/meditação.** ¹⁶

¹⁴ Coleção Viva Yoga: Autoconfiança: São Paulo: PubliFolha, 2003, p. 44/45.

¹⁵ Vide síntese-reprodução em www.argo.com.br/antoniojosebotelho .

¹⁶ Vide descrição na Série de Posturas construída para janeiro, fevereiro e março de 2009 em www.argo.com.br/antoniojosebotelho .