

## Ásanas - Segundo Período de 2009 [abril + maio + junho]

1. Guerreiro Lateral <sup>1</sup>: Essa postura ereta fortalece o corpo e facilita a conscientização de suas reservas de força interior, que são ilimitadas. Mantenha-se tranqüilo e concentrado durante a execução da postura [como de resto em toda a prática].

### Seqüência:

- a) Com os pés afastados cerca de um metro e as partes internas dos pés paralelas, mantenha as mãos pousadas na cintura e os ombros relaxados. Olhe fixamente à frente.
- b) Enquanto inspira, gire os dedos do pé direito um pouco para dentro e vire toda a perna esquerda para fora [90 graus], partindo do quadril. Mantenha a tronco voltado para frente.
- c) Ao expirar, dobre o joelho esquerdo e deixe os quadris descenderem em direção ao chão. Alinhe o joelho com o tornozelo, formando um ângulo reto. É importante mantê-lo acima do tornozelo e alinhado com os dedos. Vire a cabeça para a esquerda, mas mantenha os ombros voltados para frente.
- d) Enquanto inspira, leve os braços em linha reta para os lados até a altura dos ombros, mantendo-os em paralelo com o chão. Estenda as mãos, com as palmas voltadas para o chão, para os lados e relaxe os ombros. Olhe para um ponto distante acima dos dedos. Conecte-se com sua respiração e volte a atenção para dentro durante vários ciclos respiratórios [Posição Final].
- e) Inspirando, saia da postura, finalizando com os pés virados para frente. Repita a postura do outro lado.

Nota: Tome cuidado se tiver pressão alta, alguma doença cardíaca ou problema da coluna, fique na posição por curta duração.

2. Triângulo <sup>2</sup>: Essa postura aumenta a força física, eleva o espírito e proporciona equilíbrio. Ela alonga a coluna e o abdômen, reforça as pernas e os pés, e aumenta a flexibilidade dos quadris.

### Seqüência:

- a) De pé, com os pés afastados cerca de um metro, junte as palmas das mãos diante do peito. Expire.
- b) Enquanto inspira, gire os braços para fora. Vire o pé direito de modo que os dedos apontem para o lado. Gire o calcanhar esquerdo para fora. <sup>3</sup>
- c) Enquanto expira, incline o tronco para o lado direito e se alongue. Com o braço esquerdo dobrado, apóie a mão na parte inferior das costas.

---

<sup>1</sup> Coleção Viva Yoga: antiestresse: PubliFolha, São Paulo, 2003.

<sup>2</sup> Coleção Viva Yoga: autoconfiança: PubliFolha, São Paulo, 2003.

<sup>3</sup> A posição dessa etapa é semelhante [invertidamente] à etapa equivalente da postura do Guerreiro Lateral. Observe.

- d) Ainda expirando, baixe o braço direito até tocar a coxa e então deslize para baixo na perna direita. Mantenha o peso nas bordas externas dos pés, pressionando-as no chão. Olhe para o pé direito.
- e) Ao inspirar, estenda o braço esquerdo para cima, apontando os dedos para o teto. Faça uma linha reta com os braços. Vire a cabeça para olhar a mão esquerda. É importante manter o tronco alongado, o peito aberto e a pressão nas bordas externas dos pés no chão [Posição Final].
- f) Para sair da postura, inspirando, retorne o corpo à posição ereta, com os braços abertos na horizontal. Gire os pés, apontando-os para frente. Junte as palmas das mãos diante do peito. Faça uma respiração completa e em seguida repita a seqüência do outro lado.

Nota: Tome cuidado: i) se tiver problemas nas costas, apóie o braço da frente mais acima na perna; ii) se tiver problemas no pescoço, não vire a cabeça para olhar a mão.

- 3. Dançarino <sup>4</sup>: Trata-se de uma postura forte e energizante que abre o peito e proporciona excelente coordenação e equilíbrio. A postura desenvolve a atenção e o vigor da mente e do corpo.

Seqüência:

- a) Em posição ereta, com as pernas juntas e os braços ao lado do corpo, olhe à frente. Expirando, pressione a ponta do polegar esquerdo contra a ponta do indicador, fazendo um círculo.
- b) Inspirando, dobre o joelho direito, segurando o pé com a mão direita junto à nádega do mesmo lado.
- c) Na expiração, levante lentamente o joelho direito para trás, até uma altura confortável. Sempre segurando o pé, mantenha o equilíbrio e o olhar focalizado.
- d) Na inspiração, levante a mão esquerda pelo menos até a altura do queixo. Alongue a coluna e mantenha a perna esquerda reta. Focalize o olhar na mão. Respire plenamente, sem esforço, por três ciclos [Posição Final].
- e) Para sair da posição, ao expirar, baixe o braço esquerdo até o lado do corpo, solte o pé direito e baixe o joelho e depois o pé. Repita do outro lado.

Nota: Tome cuidado: i) preste atenção para não dobrar as costas na posição final, mantendo as costas alongadas; ii) levante o joelho atrás apenas até uma altura confortável.

Posição Final Alternativa: Se achar difícil levantar o joelho atrás do corpo pratique com os joelhos juntos. Trabalhe lentamente para levar o calcanhar até a nádega, sentindo o alongamento da coxa.

---

<sup>4</sup> Coleção Viva Yoga: autoconfiança: PubliFolha, São Paulo, 2003.

4. Camelo <sup>5</sup>: Energizante e revitalizante, essa poderosa extensão promove a confiança e a segurança. Ela alonga a parte anterior do corpo e abre o peito, aliviando a tensão nas costas.

Seqüência:

- a) Ajoelhe-se e dobre os dedos dos pés. Coloque as palmas das mãos nas nádegas. Inspire.
- b) Com a coluna alongada, desça devagar as mãos pelas coxas até alcançar a barriga das pernas.
- c) Projete o peito para frente ao expirar e segure os calcanhares. Junte as omoplatas atrás, abrindo o peito.
- d) Quando sentir-se equilibrado, com o peso distribuído igualmente entre os joelhos e as mãos, aponte o queixo para o teto, mantendo a nuca a coluna estendida. Não permita que o peso da cabeça cair para trás. Mantenha os ombros baixos e afastados das orelhas. As coxas devem estar alinhadas na vertical. Movimente ritmadamente o peito e o abdômen, enquanto respira com tranqüilidade. Fique na posição durante três respirações [Posição Final].
- e) Para sair da postura, lentamente baixe o queixo e leve as mãos de volta para as nádegas, subindo pelas pernas. Inspirando, libere as mãos e volte à posição vertical.
- f) Expirando, dobre-se para frente na posição do bebê e alongue a coluna. Respire pelo abdômen e sinta-o mover-se contra as coxas. Descanse nessa posição por alguns minutos.

Nota: Tome cuidado: i) se tiver pressão alta, doença cardíaca, problema na coluna ou hérnia, ou se houver sofrido uma cirurgia abdominal, não vá além do segundo passo; ii) se tiver problemas no pescoço, não leve a cabeça para trás no quarto passo.

5. Pinça [*Paschimotanásana*] <sup>6</sup>: 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 frente nos joelhos, os quais durante todo o movimento não se flexionam. <sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Coleção Viva Yoga: autoconfiança: PubliFolha, São Paulo, 2003.

<sup>6</sup> Hermógenes. Autoperfeção com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

<sup>7</sup> Observe a possibilidade de permanecer em 45° graus por algumas respirações antes de alcançar os pés com as mãos.

- 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”.

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 diabetes 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”.

- 6. Pose sobre os ombros ou Postura do corpo inteiro [Sarvangásana] <sup>8</sup>:  
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.
- 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 <sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Fonte Principal: Hermógenes. Autoperfeção com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 45ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

<sup>9</sup> Até esta etapa, executou-se o ásana *Viparita-Karani* ou Pose da Foice.

- 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 <sup>10</sup>.

Nota final:

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

---

<sup>10</sup> 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.