

Ásanas - Segundo Período de 2010 [abril + maio + junho]¹

1. *Ardha-Vrikhásana* [Meia Postura da Árvore]

Efeitos psíquicos:

Neste ásana predomina como benefício de natureza psíquica o senso geral de equilíbrio emocional e mental. Ajuda a desenvolver em alto grau o controle do sistema nervoso, ao mesmo tempo em que contribui para uma vida mental cheia de paz. Induz o sentimento de auto-expansão.

Execução:

- a) Em pé, olhos abertos, os braços naturalmente caídos, passe o peso do corpo para a perna esquerda e, com a ajuda das mãos, leve o pé direito a apoiar-se sobre a coxa esquerda, o mais alto possível, de forma que a planta fique voltada para cima, enquanto o joelho aponta para baixo;
- b) Agora, junte as palmas das mãos, elevando os braços acima da cabeça. Como variação, as mãos podem ficar unidas à altura do peito;
- c) Permaneça assim, respirando naturalmente, até sentir fadiga;
- d) Alterne, executando com a perna direita como apoio.²

Efeitos Terapêuticos:

Excelente para consumir a gordura abdominal. Vitaliza os órgãos digestivos e os rins. Vitaliza a articulação coxo-femural.

Notas:

¹ Toda a série foi montada com base em Hermógenes [Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005. pp. 175, 169, 152, 158, 163, 153, 165 e 190]. A descrição sequenciada a partir das páginas apontadas é de responsabilidade de Sarvananda Deva.

² Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 53] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução e quanto a respiração, considerando a variação com os braços estendidos: “[Obstáculos e Observações:] Sobrecarregar o latíssimo do dorso para ‘puxar os ombros para trás’ interfere com a elevação das escápulas; pode criar um choque no acrômio do tendão do bíceps e no supra-espinal. A caixa torácica também pode ser puxada para a frente se houver limitação do latíssimo. Essa variação cria um maior centro de gravidade se os braços forem posicionados acima da cabeça e, por isso, é categorizada como um *ásana* de equilíbrio intermediário. [Respiração:] Em decorrência da ação de estabilização dos músculos que mantêm os braços acima da cabeça, os movimentos torácicos da respiração encontram maior resistência nesta posição. Além disso, o centro de gravidade maior tende a produzir uma ação de estabilização mais intensa nos músculos abdominais. Somados, esses fatores reduzem o trabalho do diafragma; portanto, um padrão de respiração mais calmo e eficiente é o mais apropriado. A respiração muito profunda tende a desestabilizar a postura”. Complementarmente, quanto a posição com as palmas à altura do peito, Kaminoff [p. 51] oferece as seguintes orientações: “[Observações:] Os músculos adutores se alongam para chegar à posição correta; podem ser úteis para manter a perna no lugar, ao forçar que o pé da perna se apoio fique virado para frente. O mal uso do pectíneo a fim de manter a perna no lugar causa a flexão do quadril, fazendo a pelve se inclinar e a perna girar para dentro. Os abdutores da perna de apoio estão em contração excêntrica; se estiverem fracos ou muito contraídos, o quadril da perna elevada irá se ‘suspender’ ou os rotatores tentarão estabilizar a pelve, e esta girará para a posição aberta. Quanto mais força e adaptabilidade você tiver nos pés e tornozelos, mais opção de equilíbrio você poderá encontrar. [Respiração:] Comparada à Postura da Árvore com os Braços Elevados..., a parte superior do corpo fica mais livre para participar dos movimentos respiratórios desta postura. Com os braços tranquilamente posicionados em posição namaste, e a perna elevada apoiada sobre os músculos adutores da perna de apoio, a atenção e o centro da gravidade são atraídos para dentro e para baixo”.

- i) Em qualquer uma das variações, a beleza plástica do *ásana* é reconhecida por pessoas de sensibilidade;
- ii) Na posição correta, o joelho dobrado não deve ficar para o lado e sim para baixo. Quem não tem prática terá dificuldade de realizar a postura corretamente. Até adquirir maior flexibilidade no joelho, pode-se colocar o pé com a planta apoiada ao longo da face interna da coxa, ficando com o calcanhar para o alto;
- iii) Nas primeiras tentativas, o equilíbrio poderá ser precário. Mas não desanime. Insista. Evite, contudo, soluções errôneas, como a de curvar-se para frente projetando para trás as nádegas, ou de flexionar a perna de apoio. A melhor forma de adquirir equilíbrio é mirar um ponto à sua frente, que, inclusive, tranquiliza a mente.

2. *Trikonásana* [Pose Triangular]

Efeitos psicológicos:

Acentua a autoconfiança. É estimulante.

Execução:

- a) De pé, olhos fechados, as pernas afastadas [três palmos de distância, entre os pés paralelos]. Enquanto inspira profundamente, levante lateralmente os braços até a horizontal, palmas das mãos para baixo;
- b) Expirando lentamente, flexione o tronco para a direita, conservando os braços alinhados pelos ombros, até que os dedos toquem o chão ao lado dos artelhos;
- c) Neste ponto vire o rosto para cima [Posição Final];
- d) Permaneça assim, com os pulmões vazios, ventre recolhido e consciência concentrada na coluna vertebral, por uns cinco segundos, quando então deve iniciar a inspiração e simultaneamente o retorno à posição inicial;
- e) Agora, enquanto expira, deixe os braços caírem lateralmente;
- f) Repita, em seguida, para a esquerda;
- g) A dosagem adequada é de três repetições de um lado e de outro. ³

Efeitos Terapêuticos:

Trabalha intensamente os músculos dorsais e laterais, assim como a coluna vertebral, assegurando-lhes rejuvenescimento. Estimula a movimentação peristáltica intestinal. Tonifica os nervos raquidianos e os gânglios nervosos. Massageia os rins. Reequilibra o apetite e previne a prisão de ventre. Reduz as graxas laterais na cintura, aformoseando a silhueta.

Notas:

- i) Evite os efeitos de execução que poderiam comprometer a eficácia do exercício: a) os joelhos não devem dobrar; b) os braços não devem perder o alinhamento;

³ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 71] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução: “[Obstáculos e Observações:] Dor ou sensibilidade no joelho medial da perna dianteira pode ser proveniente do músculo grácil ou semitendíneo, os quais ficam especialmente alongados nesta posição e podem transferir o excesso de esforço para a cápsula da articulação. É importante manter a parte posterior da perna dianteira ativa [isquiotibiais], para evitar uma hiperextensão do joelho, algo fácil de se fazer pelo fato de o peso do corpo estar sobre a perna. Sensibilidade nas partes internas do joelho [ou de qualquer articulação] é um importante sinal de que é preciso parar o que se está fazendo e ajustar o movimento ou a posição. Dor no joelho lateral da perna traseira pode ser resultado de uma rigidez nos músculos da parte superior da banda iliotibial [tensor da fásia lata, glúteo médio e glúteo máximo]; ambos devem estar alongados e funcionais nesta posição. Caso os glúteos médio e máximo estejam rígidos e a perna não consiga realizar adução em relação à pelve, a coluna irá se flexionar lateralmente. Rigidez no topo da banda iliotibial também pode contribuir para uma rigidez da parte traseira do tornozelo. A coluna gira? Quanto mais móveis são as articulações sacroilíacas, as metades da pelve e a articulação do quadril, mais genuína será a neutralidade da espinha. Por exemplo, se a perna dianteira não tiver flexibilidade, a pelve pode girar para o chão e a coluna vertebral terá que girar mais em sentido contrário para poder abrir o tórax. Limitações em qualquer uma das outras estruturas dos membros inferiores que precisem se articular produzirão alterações compensatórias semelhantes em pontos superiores do sistema”.

- ii) Não importa que a princípio não consiga encostar os dedos no chão, pois o que mais interessa é a execução correta;
- iii) A postura pode ser executada de forma estendida [*Utthita Trikonasana* - Postura Estendida do Triângulo].^{4 5}

⁴ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 71] fornece as seguintes orientações quanto essa variação: “A versão estendida do triângulo produz ângulo mais agudo entre as pernas, o torso e o solo. Todos os mesmos esforços musculares se aplicam, mas com uma maior amplitude de movimento. Embora o triângulo estendido tenha um centro de gravidade menor, ele é menos estável que o triângulo regular, porque quanto mais estendida a base de apoio, menos capazes serão os músculos de apoio de contrapor a atração para baixo que a gravidade exerce sobre a pelve e o torso. Caso a postura torne-se muito estendida, uma tensão significativa poderá ser transferida para as articulações e os tecidos conectivos das estruturas de sustentação de peso”.

⁵ B. K. S. Iyengar, em A Luz da Ioga [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, p. 67], faz os seguintes registros quanto aos benefícios da postura: “[Efeitos:] Esta asana tonifica os músculos das pernas, elimina a rigidez das pernas e quadris, corrige quaisquer deformidades menores das pernas, e permite que elas se desenvolvam corretamente. Alivia dores nas costas e torcicolos, reforça os tornozelos e desenvolve o tórax”.

3. *Maha-Mudra* [Postura do Grande Símbolo]:

Efeitos psicológicos:

Faz despertar *sidhis* [poderes parapsicológicos].

Execução:

- a) Sente-se de forma que o calcanhar esquerdo pressione o períneo e estique lateralmente a perna direita.
- b) Expirando lentamente, incline-se para o lado até poder segurar o artelho maior ou o pé direito [Posição Final].
- c) Exale e, na medida em que puder, retenha a respiração. Ao mesmo tempo, realize *jalandhara-bandha*, isto é, comprima o queixo contra o peito, e *uddiyana-bandha*, isto é, a sucção abdominal.
- d) Fixe os olhos no ponto que fica entre as sobrancelhas, *trikuti*.
- e) Retorne à pose inicial, ao mesmo tempo em que lentamente inspire.
- f) Repita três vezes para cada lado.⁶

Efeitos Terapêuticos:

Combate dispepsia, prisão de ventre, dilatação do baço, hemorroidas e faz baixar a febre. Prolonga a vida.⁷

⁶ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 118] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução e quanto a respiração, considerando a variação com os braços estendidos: “[Obstáculos e Observações:] A base do mahamudra é muito semelhante ao do janu sirsasana [Postura da Cabeça no Joelho], ao qual se assemelha. No entanto, a similaridade acaba aí, pois a movimentação desta postura é uma forte extensão axial da coluna vertebral, que, por sua vez, origina de uma profunda aplicação dos três bandhas [mula bandha, uddiyana bandha e jalandhara bandha]. Uma forma simplificadora de pensar sobre esta postura é a de que ela combina uma inclinação para a frente [flexão das colunas lombar e cervical], uma tração para trás [extensão da coluna torácica], e uma torção [rotação axial da coluna torácica e giro da pelve em direção à perna estendida]. A falta de flexibilidade em qualquer umas das estruturas coluna vertebral, perna estendida, perna dobrada e braços, levará a um esforço excessivo dos músculos trabalhados. Isso causará um gasto elevado de energia e uma demanda muito grande de oxigênio, o que impossibilitará manter os bandhas. [Respiração:] Executar essa postura corretamente enquanto controle os três bandhas é considerado o teste máximo de respiração. A razão por trás disso é que o mahamudra congela todos os movimentos respiratórios normais para fora de suas cavidades: Há uma ação de estabilização no assoalho pélvico e nos músculos abdominais, a caixa torácica é mantida em posição elevada, as articulações costo-vertebrais ficam imobilizadas pela torção torácica e o esterno é elevado à altura do queixo pelos escalenos. De modo geral, o corpo é forçado a encontrar outras formas menos usuais de respirar. Quando todos os movimentos habituais, visíveis e externos de respiração tenham se estabilizado, algo bem no centro do sistema deve mobilizá-los de uma outra forma. Essa forma é comumente chamada, na literatura iogue, de susumna - o cana central”. Este comentário de Kaminoff sugere um certo contraditório com Hermógenes, que orienta reter, se possível, a respiração na posição final executando os bandas.

⁷ B. K. S. Iyengar, em A Luz da Ioga [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, p. 113], faz os seguintes registros quanto aos benefícios da postura, além de frisar seus efeitos com versos do clássico Hatha-Ioga Pradipika. Vejamos: “[Efeitos:] Esta asana tonifica os órgãos abdominais, rins e glândulas suprarrenais. As mulheres que sofrem de útero caído sentem alívio com esta posição, que puxa o útero para sua posição original. As pessoas que sofrem do baço e dilatação da próstata se beneficiarão ficando mais tempo nesta posição. Cura a indigestão. “Esta *Mahamudra* destrói a morte e muitas outras dores.” “Não há nada que não se possa comer ou que se deva evitar [se ela foi praticada]. Todo alimento, independentemente do gosto, até veneno mortal, é digerido.” “Quem pratica a Mahamudra supera a tuberculose, a lepra, as hemorroidas, a dilatação do baço, a indigestão e outras afecções de longa duração [Hatha-Ioga Pradipika, capítulo III, versículos 14, 16 e 17]”.

4. *Bhujangásana* [Pose da Cobra]

Efeitos psicológicos:

Desenvolve a confiança em si mesmo, afastando sentimentos de inferioridade.

Execução:

- a) Deite-se no chão de barriga para baixo, colocando as palmas das mãos na altura das axilas;
- b) Simultaneamente, com uma inspiração profunda, vá levantando a cabeça e a seguir, vagarosamente, o restante do tronco, sem, no entanto, deslocar do chão a parte que vai da pélvis aos pés [Posição Final];
- c) No princípio do movimento não se valha das mãos, mas somente dos músculos das costas. Apenas depois de certo ponto, a partir do qual já não possam ajudar, empurre o solo com as mãos até completar o movimento;
- d) Enquanto durar o *ásana*, no mínimo cinco segundos, mantenha o *kumbhaka*;
- e) Para descer, proceda de modo inverso isto é, a princípio, apoiando-se nas mãos e, finalmente, apenas com a ajuda dos músculos dorsais e lombares, até que a fronte toque o solo;
- f) Desfeita a posição, relaxe, deixando a cabeça rolar para o lado. ⁸

Efeitos Terapêuticos:

Promove abundante irrigação sanguínea na musculatura das costas, que é eficazmente desenvolvida. Contribui para modelagem de um corpo elegante com a solicitação enérgica dos músculos trapézio, dorsais, sacrolombar e glúteos. Restaura a flexibilidade da coluna. Proporciona saúde, vigor e juventude. Aumenta o calor do corpo e corrige a inapetência. Os rins são particularmente beneficiados, não obstante também o serem todos os órgãos abdominais, mercê do aumento da pressão intra-abdominal que determina. É indicada especialmente na prevenção dos cálculos nefríticos. A tal ponto estimula as tireoides, que é contraindicado aos hipertireoides. É de efeito fulminante contra as dores nas costas, tão frequentes nos que têm ocupações sedentárias. Combate a prisão de ventre. Beneficia os trinta e um pares de nervos raquidianos, bem como a

⁸ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 168] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução e quanto a respiração: “[Obstáculos e Observações:] É importante encontrar músculos intrínsecos mais profundos das costas para realizar a extensão da coluna nessa postura. Usando o latíssimo do dorso e outros músculos mais superficiais afetará as escápulas e a caixa torácica, e interferirá na respiração, pois inibirá o movimento das costelas. Na postura da cobra, o serrátil anterior permanece ativo para manter uma posição neutra das escápulas contra a impulsão dos braços. Quando os braços empurram, os ombros não se elevam, mas a coluna fica elevada. O latíssimo do dorso não é um bom extensor da coluna vertebral, porque causa flexão na coluna superior e rotação interna dos braços. Fraqueza nos pronadores do antebraço ou falta de flexibilidade nos supinadores [ou na membrana interóssea] fará os cotovelos se projetarem para fora e isso os afetará tanto quanto as articulações dos joelhos. Os antebraços devem permanecer paralelos para os braços possam alinhar a coluna da melhor maneira. [Respiração:] Embora a instrução padrão seja inspirar enquanto entra na tração para trás, pode ser bom entrar nessa postura básica com uma expiração. Para muitas pessoas que ficam presas em um padrão de ‘respiração ventral’, a inspiração na verdade restringirá a extensão torácica e a expansão da caixa torácica [isto acontece porque uma respiração ventral só é possível se restringirmos os movimentos das vértebras enquanto o diafragma contrai]”. Registro que as fotos das posições finais de Hermógenes e Kaminoff diferem quanto a extensão dos braços em relação com os antebraços, isto é, em Hermógenes eles fazem um ângulo de 180°, já em Kaminoff apenas de 90°.

cadeia de gânglios do sistema vagossimpático. Quem conhece a fisiologia do sistema nervoso em geral desde logo conclui o valor extraordinário deste *ásana*.⁹

Nota:

- i) Não permita que os pés se afastem um do outro. Devem ficar estendidos para trás;
- ii) À medida que sua flexibilidade for aumentando, você vai conseguindo olhar para o zênite, o que implicará num forte estímulo à tireoide. O mais importante é acentuar a curva imposta à espinha e mantê-la o maior tempo que puder;
- iii) Como atitude mental, concentre-se sobre as vértebras que, uma a uma, vão sendo solicitadas nos movimentos de ergue-se - cervicais, dorsais, lombares e sacras - e inversamente ao desfazer a postura;
- iv) Essa postura possui uma variação chamada Cobra com Joelhos Flexionados.¹⁰

⁹ B. K. S. Iyengar, em *A Luz da Ioga* [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, p. 88], faz os seguintes registros quanto aos benefícios da postura: “[Efeitos:] A postura é uma panaceia para os males da coluna e, em caso de deslocamento leve dos discos, serve para realojá-los. A região espinhal é tonificada, e o tórax, totalmente expandido”.

¹⁰ Leslie Kaminoff, em *Anatomia da Yoga* [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 171] oferece os seguintes comentários para a variação da postura da Cobra com Joelhos Flexionados: “Nesta postura, os isquiotibiais são utilizados para ambas as ações: extensão dos quadris e flexão dos joelhos. Esta posição das pernas coloca os isquiotibiais em um alongamento muito curto, o que aumenta demais as chances de câimbras. Esta posição também aumenta a probabilidade de as fibras do glúteo máximo serem acionadas para auxiliar na extensão do quadril, com a extensão dos quadris, os quais também abduzem e giram as pernas externamente. Em geral, o iogue que consegue manter as pernas aduzidas e paralelas com os joelhos estendidos achará muito mais difícil com os joelhos flexionados. Nesta posição, todos os quadríceps ficam alongados, e o alongamento do reto femoral pode restringir a amplitude de movimento da flexão do joelho, também”.

5. *Chakrásana* [Pose da Roda]

Efeitos psíquicos:

Dá vivacidade intelectual e melhora a memória. É um psicoestimulante.

Execução:

- a) Deite-se de costas;
- b) De olhos fechados encolha as pernas, de forma que os calcanhares fiquem encostados às nádegas;
- c) Encolha os braços, fazendo as mãos se colocarem atrás dos ombros, com as palmas apoiadas no solo e a ponta dos dedos tocando os ombros;
- d) Inspire profundamente e, mediante impulso, eleve o corpo o mais que puder, formando com ele um arco [Posição Final];
- e) Durante alguns segundos, mantenha a postura e a respiração, quando então, lentamente inspirando, vá desfazendo simultaneamente a posição. Primeiro flexionando os braços até a cabeça e os ombros repousarem no chão, e em seguida as nádegas;
- f) Relaxe, após alongar as pernas com os braços estirados ao lado do corpo.¹¹

Efeitos Terapêuticos:

Estimula as tireoides e cura desarranjos da traqueia e da laringe, graças à abundante irrigação local. É uma das técnicas de maiores virtudes neuroanalépticas, isto é, capaz de levantar o tono nervoso.¹²

¹¹ Leslie Kaminoff, em *Anatomia da Yoga* [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 206] fornece as seguintes orientações complementares a execução e quanto a respiração dessa postura que chama de *Urdhva Dhanurasana* [Postura do Arco para Cima; Postura da Roda]: “[Obstáculos e Observações:] Em geral, o movimento correto das pernas é essencial para conseguir fazer o arco para cima de forma correta. Muitas pessoas instintivamente utilizam os quadríceps para empurrar, o que impulsiona o peso em direção à cabeça e aos braços e torna mais difícil levantar a parte superior do corpo do chão. Essa dificuldade pode ser resolvida se a pelve for elevada com um movimento de ‘puxão’. Um dos desafios de se conseguir isso é usar os extensores dos quadris para dar apoio ao movimento das pernas, em vez de colocar os quadríceps para atuarem como extensores dos joelhos. A força dos isquiotibiais e do adutor magno pode reduzir de maneira significativa o trabalho dos quadríceps. Do grupo dos adutores, o adutor magno é mais útil para realizar ao arco virado para cima, porque cria uma extensão e uma rotação interna dos quadris, além de um adução - todas as ações que dão apoio ao alinhamento da postura. O glúteo máximo é menos útil para a extensão do quadril nessa postura, porque pode criar uma rotação externa, que pode levar a uma compressão no sacro e a dores na região lombar da coluna. Os braços precisam se mover livremente sobre a cabeça e, para que haja o equilíbrio necessário, é preciso combinar uma mobilização das escápulas e uma estabilização da rotação externa das articulações dos ombros com o complexo articular dos ombros para alcançar o equilíbrio necessário. Se não houver flexibilidade no latíssimo do dorso, as escápulas encontrarão restrições para girar para cima. Isso pode forçar demais a coluna ou as articulações dos ombros. Da mesma forma, se houver restrição na extensão dos quadris, grande parte da tensão pode se acumular na coluna lombar. [Respiração:] Muitos alunos se sentem frustrados ao não conseguirem respirar de forma profunda e completa no urdhva dhanurasana. A explicação é simples: nessa forma, o corpo fica estabilizado em inspiração máxima e não há muito o que se possa fazer para expandir ainda mais caso a pessoa tente inspirar profundamente. É preferível praticar uma respiração tranquila e relaxada. Quanto mais eficiente for a ação dos músculos na postura, menos oxigênio será necessário para compensar todo o esforço”.

¹² B. K. S. Iyengar, em *A Luz da Ioga* [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, p. 174], faz os seguintes registros quanto aos benefícios da postura: “[Efeitos:] Esta asana é o começo das posições avançadas e difíceis de arqueamento das costas. Tonifica a espinha, esticando-a totalmente, mantendo o corpo alerta e flexível.

Notas:

- i) Os efeitos terapêuticos de *Dhanurásna*, ou Pose do Arco, também são observadas nesta postura, como o combate a obesidade, otimização da atividade endócrina, com surpreendentes proveitos para a saúde psicossomática em geral, e eliminação das dores costais derivadas de atividades sedentárias;
- ii) Hermógenes considera a Pose do Camelo [*Ustrasana*] uma variação à Pose da Roda ou Postura do Arco para Cima [*Chakrásana* ou *Urdha Dhanurasana*].

6. *Paschimotanásana* [Pose da Pinça]:

Efeitos Psíquicos:

Aumenta a autoconfiança e a sensação de autodomínio, de leveza e de energia. Fisicamente, esta postura reduz o volume do estômago, desenferruja as anfiartroses lombares e fortalece a musculatura que fica por trás dos joelhos.

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”.¹³

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

¹³ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 86] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução e quanto a respiração: “[Obstáculos e Observações:] Se os isquiotibiais e o glúteo máximo estiverem com elasticidade suficiente, a flexão do quadril será limitada, e os flexores do quadril [psoas maior, ilíaco, pectíneo e reto femoral] e os músculos abdominais tenderão a se contrair para empurrar o corpo para a frente até chegar à postura. No entanto, um cobertor dobrado sob as tuberosidades isquiáticas pode elevar a cadeira para que a gravidade impulsione o tronco para a frente com mais eficácia. É preferível fazer isso a utilizar os flexores do quadril e os músculos abdominais, pois podem criar uma sensação de congestão na articulação do quadril. Elevar o assento, flexionar os joelhos ou fazer ambas as coisas permite que a coluna se incline para a frente. Os isquiotibiais ainda estarão alongados, mas de forma menos tensionada. É importante alertar que qualquer sensação de alongamento em volta da origem ou da inserção de um músculo é uma indicação de que os tendões e o tecido conjuntivo, mas não as fibras do músculo, estão sendo esticados. O alinhamento e a intenção devem sempre ser adaptados de forma a direcionar a sensação de alongamento para o centro do músculo alvo, e não para o seus alongamentos. [Respiração:] A respiração pode ser útil enquanto tenta-se chegar a esta posição corretamente. Concentrar-se na ação de expiração aumenta a flexão da pelve, ao passo que se concentrar na inspiração pode ajudar a estender a coluna superior. Isso ocorre somente se a expiração for iniciada nos músculos abdominais inferiores e a inspiração dor direcionada para a caixa torácica”.

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”.¹⁴

¹⁴ B. K. S. Iyengar, em *A Luz da Ioga* [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, p. 125], faz os seguintes registros quanto aos benefícios da postura: “[Efeitos:] Esta asana tonifica os órgãos abdominais e estimula seu funcionamento. Além disso, tonifica os rins, rejuvenesce toda a coluna e melhora a digestão. A coluna dos animais é horizontal, e seu coração fica abaixo dela. Isso os mantém saudáveis e lhes dá grande resistência. Nos seres humanos, a coluna é vertical, e o coração tem localização distinta, por isso nos cansamos facilmente e somos afetados por doenças cardíacas. Na Paschimottabasana, a coluna é mantida reta e horizontal, e o coração fica num nível inferior em relação a ela. Um bom tempo nessa posição massageia o coração, a coluna e os órgãos abdominais, que se sentem refrescados, e descansa a mente. Devido ao estiramento suplementar aplicado à região pélvica, ela recebe mais sangue oxigenado, e as gônadas absorvem os nutrientes do sangue. Isso aumenta a vitalidade, ajuda a curar a impotência e levar a um maior controle sexual. Daí esta asana ter sido chamada de Brahmacharyasana que significa celibato, enquanto Brahmachari é o nome dado a quem controla o apetite sexual”.

7. *Matsyāsana* [Pose do Peixe]:

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.¹⁵

Efeitos Terapêuticos:

É especialmente benéfico para a tireóide e a paratireóide devido a abundante irrigação sangüínea na área. Contraí os músculos da nuca enquanto alonga os do pescoço. Desenvolve a musculatura torácica. As glândulas situadas na cabeça (pineal e pituitária)

¹⁵ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 162] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução e quanto a respiração: “[Obstáculos e Observações:] Essa postura pode ser feita enquanto se concentra em utilizar extensores da coluna [os quais incluem o psoas maior na parte dianteira da coluna] ou enquanto estiver sustentada sobre os cotovelos. Se o apoio dos cotovelos for usado, há menos trabalho nos músculos do torso e talvez mais facilidade de respiração e mais expansão. Se a postura for feita enquanto a concentração estiver sobre os músculos que estendem a coluna, o pescoço ficará mais bem protegida quando os braços não estiverem em contato com o chão. Variações também podem ser feitas com apoios sob a coluna e com os pés em *baddha konasana* ou *padmasana*. Essa postura é uma ótima demonstração do papel do psoas maior tanto na flexão do quadril como em extensão da coluna. A postura do peixe é comumente usada como uma concentração imediata no apoio de ombros, porque reverte a posição da coluna cervical de flexão extrema para extensão extrema. No entanto, saindo de um extremo estático para o outro pode não ser a maneira mais benéfica de se compensar pelas tensões no apoio de ombros. Uma abordagem mais terapêutica seria a de gradualmente reverter o movimento do pescoço com simples vinyasas, que culminasse na postura da cobra [*bhujangasana*]. [Respiração:] Na postura do peixe, o tórax se expande, mas não ao ponto máximo como no *urdhva dhanurasana*, cujo apoio de braço é mais difícil. Assim, ainda há espaço para os movimentos de inspiração expandirem a caixa torácica, utilizando os braços como alavancas”.

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 aplicável na cura de amigdalites purulentas. É um neuroestimulante poderoso, indicado, portanto para os neurastênicos.¹⁶

Notas:

- i) É complementar à postura sarvangásana [posse da vela], os músculos que uma contrai, a outra distende, e vice-versa;
- ii) 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.

¹⁶ B. K. S. Iyengar, em A Luz da loga [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, p. 110], faz os seguintes registros quanto aos benefícios da postura: “[Efeitos:] A região dorsal fica totalmente estendida nesta posição, e o tórax fica bem expandido. A respiração fica mais completa. A tireoide se beneficia com este exercício devido ao estiramento do pescoço. As juntas pélvicas tornam-se elásticas. A asana alivia hemorroidas inflamadas e com sangramento”.

8. Viparita-Karani [Pose da Foice]:

Efeitos psicológicos:

Segurança e autocontrole emocional. Simultaneamente estimula e tranquiliza.

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 [Posição Final].
- d) Mantenha a posição com a ajuda dos cotovelos e das mãos. Aqueles, apoiados no solo e estas, aplicadas na região pélvica posterior.
- e) Respirando livremente, pense na tireoide.
- f) Mantenha a posição até que sinta os primeiros sinais de cansaço. Desfaça-a, procedendo de maneira inversa. Relaxe.¹⁷

Efeitos Terapêuticos:

Seus efeitos são os comuns às outras posições de inversão, porém mais uniformes mais gerais e harmônicos em virtude da maneira como o sangue circula. Tem sido utilizado, na Índia, na cura de crianças retardadas por insuficiência tireoidiana. Cura também a bócio e a moléstia de Basedow, assim como outras disfunções da tireoide. 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, suaviza as rugas. Evita amigdalite e catarro. É contraindicada a hipertireoideos e em certos casos de hipertensão.

¹⁷ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 146] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução e quanto a respiração: “[Obstáculos e Observações:] ???Ao sustentar-se sobre os ombros, os músculos eretores da coluna ficam mais ativos que no viparita karani. Na versão ‘elevada’ do viparita karani, os músculos abdominais têm um papel mais ativo que os músculos da coluna vertebral, para impedir que o peso da pelve caia sobre as mãos. No viparita karani, os músculos abdominais ficam significativamente ativos, em contração excêntrica. Caso não haja capacidade de modular seu alongamento, o peso da pelve cairá sobre as mãos ou os pulsos. Praticar a capacidade de fazer e desfazer essa postura ajudará outras ações que exigem controle abdominal excêntrico - por exemplo, colocar as pernas em posição de roda iniciando por uma parada de cabeça ou de mãos, controlar o vrksasana, voltar à posição de roda saindo do tadasana, e daí por diante. As proporções do corpo e as diferenças individuais de distribuição de peso entre a partes inferior e superior do corpo afetarão enormemente sua experiência com essa postura. Um exemplo claro é o grau de dificuldade [no que diz respeito a força] que a mulher pode sentir nesta postura devido à sua maior concentração de peso na região inferior do corpo e maior flexibilidade na coluna, em comparação com o homem [fazendo seus músculos abdominais trabalharem ainda mais para atingir a estabilidade]. [Respiração:] Essa posição permite experimentar todas as três bandhas: o movimento abdominal inferior do mula bandha, a abertura na base da caixa torácica [sustentada pela posição das mãos] do uddiyana bandha, e a trava de queixo associada à flexão cervical conhecida como jalandhara bandha. A natureza invertida do viparita karani limpa e remove impurezas associadas ao movimento de apana para cima. As versões sustentadas dessa postura são elementos principais muito valiosos as prática da yoga restauradora”.

Notas:

- i) Não se preocupe se nos primeiros ensaios não conseguir levantar as pernas conforme descrito. Atinja a posição final da maneira que puder, mas em sua fase estática a exercício deve ser perfeito. Com a prática tudo será fácil;
- ii) Para maior facilidade em levantar o tronco e as pernas, evite que os cotovelos se afastem muito um do outro;
- iii) É importante que o peso fique igualmente distribuído pelas omoplatas, nuca e antebraços, sendo que estes funcionam como estacas;
- iv) As pessoas flácidas podem atingir a posição se derem um impulso para trás, rolando sobre a curvatura das costas, imitando uma cadeira de balanço;
- v) Com o aperfeiçoamento, você deverá atingir um ponto em que raros músculos interferem para manter a postura. Em outras palavras, deverá aprender a relaxar-se enquanto executar *viparita-karani*;
- vi) *Viparita* significa invertido [sânscrito], e *karani* quer dizer efeito. O nome deste *ásana* indica três coisas: 1) que recebemos, como no caso dos outros *ásanas* de inversão, as radiações terrestres e cósmicas em sentido inverso; 2) que nosso corpo se acha em posição invertida; 3) que o tempo atua em sentido inverso, isto é, que ficamos mais jovens. Em pé, nossa posição normal, envelhecemos, enquanto, estando nosso coração em *viparita-karani*, rejuvenescemos.

Notas finais:

- Precede aos ásanas uma série de *Surya Namaskar* [Saudação ao Sol].¹⁸
- Sucede aos ásanas, seqüencialmente, o *Shavásana* [relaxamento em posição de cadáver], a respiração completa e a concentração/meditação.¹⁹
- Adicionar da prática da *Sukha Purvak* [respiração polarizada]²⁰, antes da concentração/meditação, portanto, logo após a respiração completa, que Hermógenes [**Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005. pp. 117/118] descreve assim: “A melhor posição do corpo é a pose de *lótus*. Inicia-se, como sempre, com a limpeza dos pulmões, após o que, inspira-se com a narina esquerda, onde termina o *naddi ida*. Depois do *kumbhaka*, faça a expiração [*rechaka*] pela narina direita, após o que, inspire pela narina direita, fechando-a depois e, a seguir, esvazie pela narina esquerda. Recomece em seguida com a narina esquerda. Esta respiração, ao mesmo tempo alternada e ritmada, é a mais própria para estabelecer o equilíbrio interno e com o meio [ambiente]. Nela, duas correntes energéticas polarizadas são conduzidas ao mais desejável grau de integração. Para fechar uma narina, deixando aberta a outra, dobre o dedo indicador e o médio de sua mão direita [alternativamente estes dois dedos podem se posicionar na altura do terceiro olho, entre as sobrancelhas]. Leve a mão à altura do nariz e, quando quiser fechar a [narina] direita, faça-o com o polegar e, quando quiser vedar a [narina] esquerda, use o [dedo] anelar que se acha unido com o [dedo] mindinho. Este exercício, segundo Salvarajan Yesudian, é muito poderoso e dele não se deve abusar. É bastante proveitoso para o desenvolvimento das faculdades mentais e, segundo, ainda, Salvarajan Yesudian, na Raja Yoga, tem significativo papel, pois facilita o êxtase. Para maior eficiência, conserve os olhos fechados”.
- Ao final de sua prática, mas antes de invocar OM, você pode invocar o seguinte mantra como propósito de sua devoção: “Loka Samasta Sukhino Bhavantu” [Que todos os seres sejam felizes!].²¹

¹⁸ Vide síntese-reprodução em www.argo.com.br/antoniojosebotelho .

¹⁹ Vide descrição na Série de Posturas construída para janeiro, fevereiro e março de 2009 em www.argo.com.br/antoniojosebotelho .

²⁰ André de Rose, em *Yoga Pránáyáma: muito além da respiração*, [Porto Alegre: Rigel, 2007], chama, alternativamente, este exercício de Nádí Shodhama Kúmbhaka [respiração alternada com ritmo], e o descreve assim: “Nessa versão, respirar alternando as narinas seqüencialmente promove a circulação de *váyu*. Posição: *Siddhásana*, *Samánásana*, *Swastikásana*, *Padmásana*. Mudrá: *Jñana*, *Atman*, *Mukula*, *Vishnu*. Execução: a) Escolha o ritmo, para nosso exemplo faremos a proporção 1-2-1-0; b) Obstrua a narina direita; c) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa [*adhama*, *madhyama*, *uttama*] enquanto conta um tempo; d) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração; e) Com os pulmões cheios troque os dedos, obstruindo agora a narina esquerda, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina; f) expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração; g) Não troque os dedos; h) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo; i) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração; j) Com os pulmões cheios troque os dedos, obstruindo agora a narina direita, continue utilizando a mesma mão; k) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração; l) Com isso você completou uma volta, faça mais algumas vezes. Tempo: A partir de 20 minutos de execução. Efeitos: Revigora todo o sistema nervoso, melhorando os reflexos, o intelecto, a saúde generalizada, equilibra as correntes *idá* e *pingalá*, a pessoa é tomada por um entusiasmo e força indescritível. Prepara as *nádís* para o despertar da *kundaliní*. Tranquiliza o sistema nervoso e o ritmo cardíaco, desenvolve força de vontade. De acordo com Salvarajan Yesudian, “é um exercício muito poderoso e não devemos abusar dele” [observar que é a mesma citação de Hermógenes]. Chakra: *Ájña*, *Saháshrara*, *Anáhata*, *Múládhára*”.

²¹ Fonte: Montanha Encantada: Garopaba/Santa Catarina. Curso de Asana Multidimensional. Julho de 2008.