

1. *Mayurásana* [Pose do pavão-real]²

Efeitos psicológicos:

Este ásana contribui para incrementar o equilíbrio mental e afetivo. Estimulante para todo o psiquismo, gerando imediatamente uma sensação de força e autoconfiança. Equilibra as correntes *Ha* e *Tha* e pode facilitar o despertar da *Kundalini*.

Execução:

- a) Ajoelhe-se no solo com os joelhos separados.
- b) Apoie as mãos entre eles de maneira que os dedos das mãos apontem para os pés.
- c) Sente-se sobre os calcanhares e encoste a barriga nos cotovelos, tendo estes uma distância entre si que só a prática lhe dirá, devendo não estar nem muito juntos nem muito afastados, a fim de não comprometer o equilíbrio.
- d) Incline o tronco até atingir o chão com a frente.
- e) Levante os joelhos e pernas do chão, mantendo o corpo apoiado sobre os cotovelos e a frente.
- f) Continue levantando e esticando lentamente as pernas, mediante um considerável esforço muscular.
- g) Procure o equilíbrio entre o tronco e as pernas, cujos apoios são os braços, que sustentam todo o corpo.
- h) Se você levantar o rosto, olhando para um ponto em frente, suas pernas ficarão mais facilmente em posição horizontal [Posição Final].
- i) Concentre a consciência sobre o abdômen, no ponto em que se apoia sobre os cotovelos.
- j) No início faça a postura com a respiração presa. Com a prática, você poderá fazê-la com a respiração natural.
- k) A permanência na posição final irá progressivamente aumentando, sendo de dois minutos a máxima aconselhável.

Efeitos Terapêuticos:

É uma das posturas mais fecundas em resultados. Tonifica energicamente estômago, fígado, intestinos, rins e pâncreas, devido à pressão intra-abdominal que implica. Fortalece a musculatura dos braços e das costas. Beneficia de maneira espantosa os processos digestivos. Devido à pressão sobre o abdômen, o fluxo sanguíneo na parte descendente da aorta é dificultado e, depois de desfeito o represamento, isto é, ao

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. 179, 148, 161, 152, 162, 172, 153, 165 e 194]. A descrição sequenciada a partir das páginas apontadas é de responsabilidade de Sarvananda Deva.

² Carlos Alberto Tinoco [Acharya Kalyama] descreve essa postura reproduzindo os versos 29 e 30 do **Gheranda Samhita** [Curitiba: Ioga para Todos/Conhecimento Editorial, 2007, p. 48]: “Colocar as palmas das mãos sobre o assoalho. Colocar a região umbilical nos cotobelos. Levantar-se apoiando nas mãos, mantendo as pernas e o tronco no ar como um cajado. Isto é *mayurasana*, a qual elimina os efeitos da alimentação insalubre, produz calor no estômago, anula o efeito dos venenos mortais e cura enfermidades como tumores e febre e não faz mal”.

terminar o exercício, uma enxurrada de sangue fresco invade os órgãos da digestão. Por isso é que *mayurásana* cura gastrite crônica e insuficiência hepática. Sua ação sobre os pâncreas dá-lhe virtude curativa sobre o diabetes. Vence a prisão de ventre, mas sua capacidade terapêutica mais importante é a cura de hemorroidas. Alivia o excesso de gases no estômago, assim como o de secreção biliar. É também um dos exercícios mais revigorantes para todo o corpo, equivalente a uma dose hipodérmica de adrenalina ou digitalina.

Notas:

- i) As pessoas que apresentam estágios avançados de dispepsia [distúrbio da função digestiva] não poderão tirar proveito do poder curador deste ásana em virtude de sua execução tornar-se dolorosa;
- ii) Apesar da sua beleza plástica, não se deve cometer exageros [como de resto em nenhuma postura no contexto do Yoga].

2. *Yoga-Mudra* [Símbolo do Yoga]³

Efeitos psicológicos:

Ao praticarmos *yoga-mudra* sentimos o mundo todo e nós mesmos reduzidos a um ponto, a um zero espacial e existencial. Em consequência, experimentamos a grandeza de sermos pequenos e humildes. Dessa forma, é muito indicado para os que tendem para o orgulho, a vaidade e o egoísmo. Nela sentimo-nos como filhos submissos e reverentes diante do Pai. Tal vivência tem, naturalmente, virtudes psicoterápicas consideráveis.

Execução:

- a) Entre em *vajrásana* ou pose do diamante [a execução também poderá partir de *padmāsana* ou postura do lótus].
- b) Posicione os braços para trás com as juntas e dedos entrelaçados.
- c) Faça uma inspiração completa, prendendo por segundos a respiração.
- d) Inicie uma lenta expiração e, simultaneamente, vá dobrando o tronco até que a cabeça se aproxime do solo à frente dos joelhos [Posição Final].
- e) Fique assim enquanto não sentir desconforto e, inspirando, volte lentamente à posição inicial.
- f) Manter longamente a posição enquanto respira espontaneamente é aconselhado como exercício tranquilizante.
- g) Enquanto estiver na postura, dirija a atenção para um ponto entre as sobrancelhas e conserve-se em humildade, adoração/devoção e submissão ao Onipresente.

Efeitos Terapêuticos:

Tonifica os tecidos da região lombar e os músculos abdominais. Corrige a visceroptose e cura a prisão de graças ao amassamento das vísceras. Produzindo massagens naturais, é altamente restauradora da saúde do estômago, fígado, baço, intestinos, vesícula e finalmente de todos os órgãos já comprometidos pelo envelhecimento e pela flacidez da parede abdominal. Contribui para a redução da cintura. Tem virtudes neurolépticas, isto é, exerce efeito calmante sobre o sistema nervoso.

³ Paramhansa Satyananda Saraswati, em **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha** [Primera Edición en Español, Bogota, 1975, pp. 80/81], descreve assim essa postura, que alternativamente intitula Postura de Union Siquica, a partir de *padmāsana*: “[Técnica:] Siéntese en *Padmasana*. Cierre los ojos. Ponga las manos en la espalda y agárrese una de las muñecas con la mano contraria. Relaje todo el cuerpo. Doble el tronco lentamente hacia adelante hasta que la frente toque el suelo o quede muy cerca de él. Al llegar a la posición final relaje el cuerpo cuanto pueda. Lentamente vuelva a la posición inicial... [Respiración:] En la posición inicial mientras relaje el cuerpo respire normalmente. Antes de iniciar el movimiento inhale lenta e profundamente e exhale al doblarse hacia adelante. En la posición final respire lenta y profundamente. Al subir inhale. [Duración:] Trate de permanecer en la posición final al menos por un corto tiempo, si se es incapaz de ello repita la asana diez veces. [Concentración:] Para fines espirituales concentrarse en el *Manipur* chakra. Como ejercicio físico en la espalda, el abdomen o la respiración... [Beneficios:] Esta es una excelente asana para masajear los órganos abdominales y eliminar las dolencias que tienen conexión con esta parte del cuerpo, incluyendo la constipación y la indigestión. Separa las vertebras una de otra permitiendo que los nervios de la columna que salen por los espacios que hay entre las vertebras sean suavemente estirados y tonificados. Estos nervios conectan todo el cuerpo con el cerebro de modo que su tonificación produce amplios beneficios para la salud corporal. Esta asana es muy poderosa para despertar *Manipur* chakra, que se encuentra en la columna detrás del ombligo. En toda persona este centro es uno de los asientos primarios de energía”.

Notas:

- i) Com a prática, você poderá respirar normalmente enquanto estiver na posição final; no início isto só será possível sem qualquer ar nos pulmões;
- ii) Sua cabeça poderá não atingir o solo por conta de três causas que desaparecerão com a persistente prática: a) barriga volumosa; b) reduzida flexibilidade; e c) incapacidade para relaxar. Hermógenes ensina pequena dica para acelerar seu progresso: em vez de colocar as mãos da maneira acima descrita, estenda para frente os seus braços, sem rigidez, fazendo-os acompanhar o movimento da cabeça que vai abaixando, quando o peso dos braços facilita e aprofunda a flexão.

3. *Shalabhásana* [Pose do Gafanhoto]⁴

Efeitos psicológicos:

Essa postura estimula a mente e acrescenta firmeza ao caráter.

Execução:

- a) Deite-se no solo de barriga para baixo, de olhos fechados, tendo os braços esticados ao lado do corpo com as palmas das mãos no solo.
- b) Com uma inspiração, por um impulso vigoroso, com as mãos calcando o solo e contraindo a musculatura das costas, erga ambas as pernas o mais alto que puder, sem flexioná-la [Posição Final].
- c) Sustente a posição em *kumbhakha* de dois a dez segundos, quando então, expirando, abaixe lentamente as pernas, retornando à posição inicial.
- d) Enquanto permanecer na postura, enderece a consciência para a pélvis e a região lombar [rins].

Efeitos Terapêuticos:

Melhora grandemente o funcionamento dos pulmões, promovendo maior elasticidade aos alvéolos, distendendo e ativando o tecido pulmonar. É o mais potente ásana para curar prisão de ventre. Revigora o diafragma como o músculo cardíaco. Graças à grande pressão intra-abdominal, massageia as vísceras. Tem especial efeito benéfico sobre os rins, limpando-os e normalizando-lhes o desempenho específico. Fortalece os músculos abdominais, lombares, sacros e glúteos, reduzindo a cintura, aprimorando, portanto, a figura.

Notas:

- i) Diferente de todos os outros ásanas, este ásana não é lento e suave;
- ii) Conforme já dito, durante sua execução, a respiração deve ficar retida;

⁴ B. K. S. Iyengar, em *A Luz da Ioga* [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, pp. 84/85], relata a execução de forma que as mãos não ficam pousadas sob o solo, portanto, reduzindo apoio para alavancar o levantamento das pernas. No caso, ainda, da versão Iyengar, a cabeça e o tórax [e os braços, mas apenas sutilmente] são erguidos junto com as pernas. Ambas, diferentemente das orientações de Hermógenes. Também diferentemente de Hermógenes, Iyengar sugere respirar normalmente na posição final. Vejamos: “[Técnica:] 1. Deite-se de bruços no chão, com o rosto para baixo. Estique os braços para trás; 2. Expire, **erga a cabeça, o tórax e as pernas do chão**, simultaneamente, o mais alto que puder. **Não toque as mãos no chão**. Só a porção frontal do abdômen toca o chão e sustenta o peso do corpo [negritos meus; posição final]; 3. Contraia as nádegas e os músculos das coxas. Mantenha ambas as pernas totalmente estendidas e firmes, assim como os coxas, os joelhos e os tornozelos. 4. **Não sustente o peso do corpo com as mãos, mas estique-as para trás**, para exercitar a porção superior dos músculos das costas [negrito meu]; 5. Fique nesta posição por tanto tempo quanto conseguir, **respirando normalmente** [negrito meu]; 6. No começo, você encontrará dificuldades para erguer o peito e as pernas do chão, mas, à medida que seus músculos abdominais forem se fortalecendo, você conseguirá realizar essa postura sem muito esforço. [Efeitos:] A posição auxilia a digestão e alivia os problemas gástricos e a flatulência. Como a coluna é esticada, torna-se elástica, e a postura alivia dores na região sacra e lombar. Segundo minha experiência, as pessoas que sofrem de deslocamento de disco são beneficiadas pela prática regular desta ásana, sem precisar recorrer ao repouso forçado ou ao tratamento cirúrgico. A bexiga e a próstata também se beneficiam deste exercício, tornando-se mais saudáveis”. Iyengar ainda ensina uma variante da posição para aliviar dores na parte inferior das costas.

- iii) A posição das mãos fica à sua escolha: a) palmas apoiadas no chão; b) fechadas, com os punhos servindo de apoio; c) viradas para cima e fechadas; d) sob o corpo, na altura da região pélvica;
- iv) Em vez dos braços ficarem estendidos, você poderá mantê-los um pouco flexionados, com as mãos perto da cintura, o que facilita sobremaneira o esforço de elevar e manter as pernas.

4. *Maha-Mudra* [Postura do Grande Símbolo]:⁵

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 inspira.
- f) Repita três vezes para cada lado.

Efeitos Terapêuticos:

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

⁵ B. K. S. Iyengar, em *A Luz da Ioga* [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, pp. 113/114], relata a execução com uma fase adicional realizada com sequências respiratórias complementares durante a posição final, além de sugerir o enrijecimento do abdômen. Iyengar frisa os efeitos benéficos da postura com versos do clássico *Hatha-Ioga Pradipika*. Vejamos: “[Técnica:] 1. Sente-se no chão com as pernas esticadas para a frente; 2. Dobre o joelho esquerdo e mova-o para a esquerda, mantendo o lado exterior da coxa esquerda e a perna esquerda no chão; 3. Coloque o calcanhar esquerdo contra o lado interno da coxa esquerda, perto do períneo. O grande artelho do pé esquerdo deve tocar o lado interno da coxa direita. O ângulo entre a perna direita estendida e a perna esquerda dobrada deve ser de 90 graus; 4. *Inspirando*, estenda os braços para a frente do pé direito e agarre o grande artelho com os polegares e os indicadores [itálico meu]; 5. Abaixar a cabeça até o peito, repousando o queixo na cavidade entre as clavículas, acima do esterno; 6. Mantenha a coluna reta, e não deixe a perna direita inclinar-se para a direita [Posição Final 1]; 7. Inspire completamente. **Enrijeça o abdômen, do ânus ao diafragma**. Contraia o abdômen para trás e para cima, até o diafragma [negrito meu]; 8. Relaxe a tensão abdominal, **expire, inspire de novo** e segure a respiração, mantendo a tensão abdominal. Conserve nesta posição de 1 a 3 minutos [negrito meu; Posição Final 2]; 9. Relaxe a tensão abdominal, expire. *Inspirando* erga a cabeça e o tronco, solte as mãos e endireite a perna dobrada [itálico meu]; 10. Repita do outro lado, mantendo a perna esquerda reta e a direita dobrada pelo mesmo tempo. [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 um 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]”.

5. *Dhanurásana* [Pose do Arco]⁶

Efeitos psicológicos:

Essa postura enriquece a personalidade, dando vivacidade à mente. É psicoestimulante.

Execução:

- a) Deitado de bruços, olhos fechados, dobre as pernas e com as mãos segure os tornozelos.
- b) Inspirando, levante o tronco com a ajuda da tensão entre os braços e as pernas que tendem mutuamente a se afastarem – os braços puxando para frente, as pernas, para trás [Posição Final].
- c) Respire livremente e tome cuidado para não permitir que as pernas se afastem uma da outra, pois deve ficar unidas todo o tempo em que permanecer na postura.
- d) Para desfazer a posição, inicie uma lenta expiração, relaxando também lentamente a tensão, deixando o tronco, as pernas e os braços retornarem à posição inicial. Relaxe.
- e) Enquanto permanecer na postura, dirija a consciência para a região sacro-lombar.

Efeitos Terapêuticos:

Não tendo qualquer contraindicação, é benéfico a pessoas de ambos os sexos e de quaisquer idades, mesmo àquelas de compleição franzina. As mulheres são especialmente beneficiadas, não só pelo embelezamento da figura como, e principalmente, por corrigir irregularidades menstruais. Excelente contra a obesidade. Otimiza toda a atividade endócrina, com surpreendentes proveitos para a saúde psicossomática em geral. Elimina as dores costais derivadas de atividades sedentárias.

Nota:

- i) É um exercício que também implica impulso e certa rapidez. Mesmo assim é cabível e recomendável lembrar o inconveniente de exageros e violências.

⁶ Paramhansa Satyananda Saraswati em **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha** de [Primera Edición en Español, Bogota, 1975, p. 95], descreve assim essa postura: “[Técnica:] Acuéstese sobre el estómago e inhale completamente. Doble las piernas por las rodillas e agarre los tobillos con las manos. Tensione los músculos de las piernas y arquee la espalda. Al mismo tiempo levante la cabeza, el pecho y los muslos todo lo que pueda. Mantenga rectos los brazos. En la postura final el cuerpo parece un arco tenso. [Notas:] No repita la asana mientras no se normalice la respiración. En la **postura final puede retenerse el aliento dentro** o respirarse lenta y profundamente y balancearse hacia delante y atrás [negrito meu]. [Duración:] Repítala hasta cinco veces por el tiempo que pueda mantenerla cómodamente. [Concentración:] Para fines espirituales concentrarse en el *Vishuddhi* chakra. Como ejercicio físico en la región abdominal o en la espalda. [Limitaciones:] **No debe ser practicada por las personas que tengan hernias, úlceras pépticas, tuberculosis intestinal o columna lesionada** [negrito meu]. [Beneficios:] Da un poderoso masaje a los músculos y órganos abdominales y es sumamente útil para las personas que sufren de desórdenes gasto-intestinales. Acaba con la constipación crónica y la dispepsia y estimula el hígado. Puede reducir rápidamente el exceso de grasa en la región abdominal”. Observar que diferentemente de Hermógenes, Saraswati impõe limitações para a execução da postura, conforme negrito acima. Na realidade, Hermógenes registra fora da descrição da postura a contraindicação para indivíduos com lordose. Ainda alternativamente à Hermógenes, Saraswati sugere a retenção da respiração enquanto se estiver na postura final.

6. *Vakrāsana* [Pose de Torção]⁷

Efeitos psicológicos:

Essa postura fortalece a vontade, favorece o destemor e o senso de equilíbrio. Dá vigor e ao mesmo tempo serenidade.

Execução:

- a) Sente-se com as pernas juntas e estendidas.
- b) Puxe a perna direita para si, de forma que a coxa fortemente se apoie contra o abdômen e o joelho contra o peito.
- c) Levante o pé direito e faça-o pousar do lado externo da coxa esquerda.
- d) O tronco e a cabeça mantêm-se erguidos, sem constrangimento.
- e) Gire para a direita o conjunto tronco-cabeça até poder colocar a mão direita sob o solo, atrás do corpo, e a esquerda, tendo passado sobre a perna levantada, vem apoiar-se no solo do lado interno do joelho esquerdo.⁸ A pressão do braço esquerdo mantém para trás o joelho levantado.
- f) Com a cabeça voltada para trás, mantenha os olhos fechados [Posição Final].
- g) Mantenha a posição até intuir que deve mudar. Enquanto isso, não obstante os pulmões estarem semibloqueados, mantenha respiração superficial em ritmo normal.
- h) Em seguida, faça a torção para o lado esquerdo, mudando as posições das pernas.

Efeitos Terapêuticos:

Provocando maior fluxo sanguíneo sobre a coluna, esta postura tonifica os nervos raquidianos e os gânglios do simpático, proporcionando rejuvenescimento geral a todo o corpo e, de certa forma, contribuindo para corrigir distonias do simpático.

Notas:

- i) Enquanto permanecer na postura, concentre-se mentalmente na coluna vertebral.
- ii) Tome cuidado para não deixar que o tronco e a cabeça percam a verticalidade.

⁷ Não encontrei nos livros utilizados para a construção desta série uma descrição alternativa para esta postura. Há uma postura em **A Luz da Loga**, de B. K. S. Iyengar, [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, pp. 168/170], intitulada *Marichyasana II*, onde a pose de torção [*Vakrāsana*] descrita por Hermógenes consta como uma das etapas intermediárias.

⁸ Se sua flexibilidade permitir, coloque o braço esquerdo no espaço entre a perna estendida/joelho esquerdo e a perna dobrada/pé direito.

7. *Paschimotanásana* [Pinça]:⁹

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.

⁹ Paramhansa Satyananda Saraswati, em **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha** [Primera Edición en Español, Bogota, 1975, pp. 107/108], descreve assim essa postura, iniciando sua execução sentada, e não deitado, conforme orienta Hermógenes: “[Técnica:] Siéntese en el suelo con las piernas estiradas frente al cuerpo y las manos sobre los muslos. Relaje todo el cuerpo, especialmente los músculos de la espalda. Lentamente doble el cuerpo hacia delante deslizando las manos hasta el fin de las piernas. Intente coger con los dedos de la mano los dedos gordos de los pies. Si esto es imposible coja el comienzo de los pies. En caso de que esto también sea imposible, como ocurrirá a muchos de los principiantes, coja los tobillos o las piernas tan cerca de los pies como le sea posible. De nuevo relaje conscientemente los músculos de la espalda y de las piernas. Usando solo los brazos baje el tronco hacia las piernas un poco más. Este debe ser un proceso suave, sin movimientos bruscos y siempre sin causar demasiada tensión en ninguna parte del cuerpo. Intente tocar las rodillas con la frente. Los principiantes pueden encontrar imposible esta etapa; simplemente deben doblarse hacia delante tanto como puedan cómodamente. No vayan a forzarse bajo ninguna circunstancia. Después de algunas semanas o meses de práctica regular, eventualmente estarán habilitados para tocar le frente con las rodillas y aún con la quijada. Permanezca en la postura final durante un período de tiempo cómodo, tratando de relajar el cuerpo todo lo posible y luego devuélvase lentamente a la posición inicial. [Nota:] El practicante no debe doblar las rodillas aunque encuentre que no puede doblar el cuerpo más hacia delante. Parte del objetivo de esta asana es el de estirar los músculos de la parte de atrás de las piernas. Con el tiempo se alargan. [Respiración:] En la posición sentada respire normalmente. Al doblar el cuerpo hacia delante para cogerse los dedos de los pies, exhale lentamente. Inhale a mantener el cuerpo quieto. Exhale, al bajar el tronco con los brazos aún más. En la postura final respire profunda e lentamente. Inhale al devolverse a la posición inicial. Si la postura final no se mantiene por un tiempo largo, puede retenerse afuera el aliento. [Duración:] Los practicantes avanzados, mientras se sientan cómodos, pueden mantener la postura final hasta cinco minutos. Los principiantes deben ejecutar esta asana unas pocas veces, permaneciendo en la postura final por períodos de tiempo cortos. Los aspirantes espirituales deben tratar de permanecer en la postura final por largos períodos de tiempo y con completa relajación. [Concentración:] Para fines espirituales concentrarse en el *Suadhithan*. Como ejercicio físico y mental, en el abdomen, la relajación de los músculos de la espalda o en el lento proceso de la respiración. [Secuencia:] *Paschimottanasana* debe ser seguido por una asana de flexión atrás como *Matsyasana*, *Supta Vayrasana*, *Chakrasana*, *Bhuyangasana*, etc. También puede servir como contrapostura para las asanas de flexión atrás. [Limitaciones:] Las personas con lesiones en los discos no deben hacer de ninguna manera esta asana, como tampoco quienes sufran de ciática, artritis crónica o infecciones en el sacro. [Beneficios:] Estira los músculos de la corva, afloja las coyunturas de las caderas. Reduce efectivamente el exceso de grasa de la región abdominal. Acaba con la flatulencia, la constipación y el dolor de la espalda. Tonifica todos los órganos abdominales y acaba con las enfermedades de esta región, como la diabetes. Activa los riñones, hígado, páncreas y las glándulas suprarrenales. Tonifica los órganos pélvicos por lo que es usada, especialmente para eliminar dolencias sexuales de la mujer. Estimula un buen flujo de sangre fresca a los músculos y nervios de la columna, manteniéndolo saludables. Esta asana se tiene en muy alta estima en los antiguo textos yoguis y tradicionalmente se la considera como poderosa media para el despertar espiritual”.

- 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 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”.

8. *Matsyāsana* [Pose do Peixe]: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 [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 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) são igualmente beneficiadas. A respiração se processa muito livremente visto o

¹⁰ Paramhansa Satyananda Saraswati, em **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha** [Primera Edición en Español, Bogota, 1975, p. 81], descreve assim essa postura: “[Técnica:] Siéntese en Padmasana. Doble-se hacia atrás apoyando el cuerpo en los brazos y en los codos hasta que la parte superior de la cabeza toque el suelo. Coja los dedos gordos de los pies y trate de apoyar los codos en el suelo. [Respiración:] En la postura final debe ser profunda y lenta... [Duración:] Permanezca en la postura final durante cinco minutos. No se esfuerce demasiado. [Concentración:] Para fines espirituales concentrarse en el *Manipur* chakra o en *Anajat* chakra. Como ejercicio físico en la abdomen o en el proceso de la respiración. [Secuencia:] *Matsyasana* es contra postura da *Jalasana* y *Sarvangasana*. [Substituto:] *Supta Vayrasana* [Beneficios:] Se estiran los intestinos junto con los demás órganos abdominales. Esta asana es muy útil para todas las enfermedades del abdomen. Quienes sufren constipación la verán eliminada si toman tres vasos de agua antes de hacer esta asana. Es también muy útil para quienes tienen problemas pulmonares tales como asma o bronquitis porque estimula la respiración profunda. También ayuda a que vuelva a circular la sangre estancada de la espalda y regula el funcionamiento de la glándula tiroides”. Carlos Alberto Tinoco [Acharya Kalyama] informa que essa postura “destrói todas as enfermidades”, reproduzindo o verso 21 do *Gheranda Samhita* [Curitiba: loga para Todos/Conhecimento Editorial, 2007, p. 45]. A descrição desta postura no *Gheranda Samhita*, contudo, não é com o peito erguido arqueando as costas a apoiar o tronco sobre a cabeça girada para trás, conforme nota de Tinoco ao verso 21, porém, simplesmente, fica-se deitado sobre as costas com a cabeça rodeada pelos cotovelos, partindo-se de *padmasana*.

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.

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 *padmásana* [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.

9. *Sarvangásana* – Variação 3 [Pose sobre os ombros¹¹ ou Postura do corpo inteiro]:¹²

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,

¹¹ Também conhecida como Posse da Vela.

¹² B. K. S. Iyengar, em *A Luz da Ioga* [São Paulo: Editora Cultrix, 2007, pp. 145/148; 157/158;160/162], relata a execução desta postura, que chama de *Urdhva Padmasana* na *Sarvangasana*, da seguinte forma: “[Técnica:] 1. A partir da *Salamba Sarvangasana* dobre as pernas e cruze-as. Inicialmente coloque o pé direito sobre a coxa esquerda, e depois o pé esquerdo sobre a coxa direita; 2. Volte as pernas para cima, aproxime os joelhos, com as pernas esticadas ao máximo, a partir da região pélvica [Posição Final 1]; 3. Fique nesta posição de 20 a 30 segundos, respirando profunda e regularmente; 4. Descruze as pernas, volta à *Salamba Sarvangasana* e repita a posição, primeiro colocando o pé esquerdo sobre a coxa direita, e depois o pé direito sobre a coxa esquerda [Posição Final 2]. Fique por um mesmo período de tempo em todas estas posições, como nas primeiras. [Efeitos dos movimentos da *Urdhva Padmasana* conjugados à *Sarvangasana*:] A importância da *Sarvangasana* não deve ser deixada de lado. É uma das maiores bênçãos conferidas à humanidade por nossos antigos sábios. A *Sarvangasana* é a mãe das asanas. Como uma mãe se esforça pela harmonia e felicidade do lar, esta asana se esforça pela harmonia e felicidade dos aparelhos fisiológicos humanos. É uma panaceia para a maioria das afecções comuns. Há vários órgãos endócrinos no corpo humano que são banhados pelo sangue e absorvem nutrientes, secretando hormônios para o funcionamento apropriado de um corpo e um cérebro equilibrado e bem-desenvolvidos. Se as glândulas não conseguem funcionar direito, os hormônios não são produzidos como deveriam, e o corpo começa a se deteriorar. É surpreendente como muitas asanas têm um efeito direto nas glândulas e ajudam-nas a funcionar corretamente. A *Sarvangasana* age assim com as glândulas tireoide e paratireoide, situadas no pescoço, pois devido ao ângulo do queixo, seu suprimento de sangue é aumentado. Ademais, como o corpo está invertido, o sangue venoso flui para o coração sem qualquer esforço, pela força da gravidade. O sangue arterial circula pelo queixo e peito. Em virtude disso, as pessoas que sofrem de falta de ar, palpitações, asma, bronquites e afecções da garganta, obtêm alívio. Como a cabeça fica firme nesta posição invertida, e seu suprimento de sangue é regulado pelo ângulo do queixo, os nervos são acalmados, e as dores de cabeça – mesmo as crônicas – desaparecem. A prática contínua desta asana cura resfriados e outras perturbações nasais. Devido ao efeito calmante, os que sofrem de hipertensão, irritabilidade, esgotamento nervoso e insônia, são aliviados desses males. A mudança da gravitação sobre o corpo também afeta os órgãos abdominais, de modo que as vísceras movem-se mais livremente e a prisão de ventre desaparece. Como resultado, todo o organismo é liberado de toxinas e a pessoa sente-se cheia de energia. Esta asana é recomendada para perturbações urinárias, útero caído, problemas menstruais, hemorroidas e hérnias. Também ajuda a aliviar a epilepsia, a baixa vitalidade e a anemia. Não é exagero dizer que, se uma pessoa praticar regularmente a *Sarvangasana*, sentirá nova vigor e força, sentir-se-á alegre e confiante. Nova vida fluirá dentro dela, sua mente estará em paz, e ela sentirá alegria de viver. Depois de uma longa doença, a prática desta asana regularmente duas vezes por dia trará de volta a vitalidade perdida. O ciclo da *Sarvangasana* ativa os órgãos abdominais e alivia as pessoas que sofrem de úlceras estomacais ou intestinais, dores fortes no abdômen e colite. As pessoas que sofrem de pressão alta não devem tentar a *Salamba Sarvangasana*, a menos que primeiro consigam fazer a *Halasana* [a partir de *Salamba Sarvangasana* baixando um pouco o tronco, mover pernas sobre a cabeça e tocar os antebraços no chão, esticando os braços no chão, na direção oposta à das pernas], permanecendo nessa posição pelo menos durante 3 minutos. Não pratique a *Sarvangasana* durante a menstruação. A mudança no cruzar das pernas [de *Salamba Sarvangasana* para *Urdhva Padmasana*] traz uma pressão igual a ambos os lados do abdômen e do cólon e alivia a prisão de ventre... Fortes dores de barriga podem ser aliviadas por essas posições [*Urdhva Padmasana* e *Parsva Pindasana* – a partir de *Urdhva Padmasana* expirar e baixar as pernas cruzadas em direção à cabeça]. Pessoas com os joelhos extremamente flexíveis podem executar estas posições com facilidade. Para muitos, porém, é difícil cruzar as pernas em *Padmasana*. Para estas, recomenda-se ficar mais tempo em *Parsva Halasana* [nesta posição, as pernas ao invés de ficar em *Halasana* ficam de lado e alinhados com a cabeça. É a posição lateral do arado]. Em todas essas posições, a respiração inicialmente será rápida e forçada. Tente manter a respiração normal”. A asana *Sarvangasana* possui um ciclo de postura, a saber, conforme Iyengar: *Halasana*; *Karnapidasana*; *Supta Konasana*; *Parsva Halasana*; *Eka Pada Sarvangasana*; *Parsvaika Pada Sarvangasana*; *Setu Bandha Sarvangasana*, *Pindasana Sarvangasana*; *Parsva Pindasana Sarvangasana*; além da *Urdhva Padmasana* descrita nesta nota de rodapé.

tranquiliza-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 tranquilizante 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.¹³
- 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, seu 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) Para entrar na Variação 3, desça e posicione as pernas em posição de *padmasana* [Posição Final].
- g) Na posição final, respire pelo nariz, com a movimentação diafragmática. Concentre-se mentalmente na tireoide. Permaneça assim até precisar de repouso.
- h) 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 tireoide, mediante a “chave do queixo”, estimulando-a energeticamente. Cura e corrige hemorroidas, 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.¹⁴

¹³ Até esta etapa, executou-se o ásana *Viparita-Karani* ou Pose da Foice.

¹⁴ 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 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, suavizando as rugas. Evita amigdalite e catarro. É contra-indicada a hipertireóides e em certos casos de hipertensão.

Nota final:

- Precede aos ásanas uma série de *Surya Namaskar* [Saudação ao Sol].¹⁵
- Sucede aos ásanas, seqüencialmente, o *Shavásana* [relaxamento em posição de cadáver], a respiração completa e a concentração/meditação.¹⁶
- Adicionar da prática da *Sukha Purvak* [respiração polarizada]¹⁷, 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”.

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.

¹⁷ André de Rose, em **Yoga Pránáyáma: muito além da respiração**, [Porto Alegre: Rígel, 2007], chama, alternativamente, este exercício de Nádí Shodhana Kumbhaka [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*, *Saháshvara*, *Anáhata*, *Múládhára*”.

Anexo:

1. Como opção ao primeiro ásana da série, para quem não conseguem realizar a Pose do Pavão-Real [Mayurásana] mínima, adequada e confortavelmente, como este Sarvananda Deva, sugere-se a Pose da Águia [Garudasana], que Paramhansa Satyananda Saraswati, em **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha** [Primera Edición en Español, Bogota, 1975, p. 145], descreve assim essa postura: “[Técnica:] Párese erguido. Levante la pierna derecha y envuélvala alrededor de la izquierda: el muslo derecho debe quedar frente al izquierdo y el pie derecho debe descansar sobre la pantorrilla izquierda. Ahora doble los brazos per los codos y enrosque el brazo derecho alrededor del izquierdo hasta que las palmas queden juntas teniendo cierto parecido con el pico de un águila. Doble la pierna izquierda y baje el cuerpo hasta que el dedo gordo del pie derecho toque el suelo. [Duración:] Durante tanto tiempo como sea posible sin forzar-se excesivamente. [Concentración:] En un punto visible y en el equilibrio. [Beneficios:] Fortalece los músculos, tonifica los nervios y da elasticidad a las articulaciones de las piernas. Alivia la ciática y el reumatismo en las piernas y brazos. Elimina la hidrocele y desarrolla el equilibrio”. Regina Shakti, em Yoga: corpo e alma [São Paulo: Prema Editora, 2004, p. 41], ilustra assim os benefícios dessa postura: “Este asana fortalece as pernas e o sistema nervoso. É um excelente asana para o equilíbrio emocional. Desenvolve a firmeza de caráter, e ensina o praticante a enfrentar todas as situações”.¹⁸
2. O exercício da série nas duas primeiras semanas de janeiro de 2010 mostrou possibilidades alternativas para a sequência das posturas: i) *mayarásana* ou *garudasana* + *vakrásana* + *maha-mudra* + *yoga-mudra* + *shalabhásana* + *dhanurásana* + *paschimotanásana* + *matsyásana* + *urdhava padmasana* na *sarvangásana*; ou ii) *mayarásana* ou *garudasana* + *vakrásana* + *maha-mudra* + *yoga-mudra* + *matsyásana* + *urdhava padmasana* na *sarvangásana* + *paschimotanásana* + *shalabhásana* + *dhanurásana*. Em ambas alternativas, *paschimotanásana*, executada a partir da posição inicial sentada, pode ser incluída logo após *vakrásana*.
3. Toda posição que indicar a utilização da posição de *padmásana* [postura do lótus: sentado, coluna ereta, com as pernas cruzadas, tendo o peito do pé direito pousado sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita, de forma que ambos os pés estejam com as solas voltadas para cima] como parte da sua execução como *matsyásana* e *urdhava padmasana* na *sarvangásana*, de difícil execução para todo aquele de pouca flexibilidade nos quadris, como este Sarvananda Deva, alternativamente pode-se adotar o meio-lótus. Para a execução da concentração/meditação, alternativamente ainda, pode-se optar pelas posições

¹⁸ Leslie Kaminoff, em Anatomia da Yoga [Barueri, SP: Manole, 2008, p. 55] fornece as seguintes orientações complementares quanto a sua execução e quanto a respiração: “[Obstáculos e Observações:] As escápulas devem ter liberdade tanto para abduzir como girar lateralmente. Caso, estejam muito ‘puxadas para baixo’, a coluna terá de se contorcer para alcançar a posição de enlace. Tanto a perna de apoio como a elevada precisam girar internamente e aduzir. Para conseguir o enlace correto, a perna de apoio deve estar flexionada no quadril e no joelho. A posição de flexão dos quadris com rotação e adução não é fácil do ponto de vista estrutural [as fibras da cápsula de articulação do quadril facilitam a rotação interna quando o quadril está em extensão. A adução com rotação interna atinge especialmente o músculo piriforme. Esta posição pode deixar os joelhos vulneráveis ao excesso de movimentação; se os quadris estiverem muito contraídos para conseguir realizar os movimentos, os joelhos podem acabar girando além do desejado. Esta ação estabiliza a articulação sacroilíaca. [Respiração:] Esta é a postura mais ‘compacta’ entre as de equilíbrio sobre uma perna só, tanto do ponto de vista de forma e centro de gravidade, como de respiração. O entrelaçamento dos braços comprime a caixa torácica, e a flexão dos quadris, em combinação com uma leve flexão da coluna vertebral, comprime o abdome inferior”. As imagens da posição final nesse livro não sugerem que o dedão da perna que enlaça a perna flexionada deva tocar o solo.

swastikásana [pose auspiciosa: sentado, coluna ereta, com a perna esquerda flexionada com o pé colado sob a coxa direita, com o calcanhar no nascimento da coxa, e a perna direita sobre a perna esquerda de forma que o calcanhar toque a virilha e que o peito do pé se acomode entre a barriga da perna e a coxa esquerda] ou *siddhásana* [postura perfeita: sentado, coluna ereta, com a perna flexionada de forma que o calcanhar se coloque entre os órgãos genitais e o ânus, e a perna esquerda, também flexionada, de forma que o calcanhar fique tocando o osso púbico, com a ponta do pé encaixada entre a perna e a coxa] Vide Hermógenes [**Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005. pp. 144/148].