

Série de Ásanas para o Terceiro Período de 2010 [jul + ago + set] ¹

1. *Virabhadrasana II* [Pose do Guerreiro II]

Técnica:

- a) Fique em *Tadasana*;
- b) Inspire profundamente e, com um salto, abra as pernas a 1,50 metros ou mais. Erga os braços lateralmente à altura dos ombros, com as palmas para baixo;
- c) Gire o pé direito 90 graus para a direita e o pé esquerdo levemente para a direita, mantendo a perna esquerda estendida e com os músculos à altura do joelho, firmes. Estique o tendão do joelho da perna esquerda;
- d) Expire o dobre o joelho direito até que a coxa direita fique paralela ao chão, formando assim um ângulo reto entre a coxa direita e a perna direita. O joelho dobrado não deve se estender além da vertical do tornozelo, mas ficar alinhado com o calcanhar [Posição Final];
- e) Estenda as mãos para os lados, como se duas pessoas o estivessem puxando de extremos opostos;
- f) Volte o rosto para a direita e olha para a palma direita. Estique totalmente os músculos posteriores da perna esquerda. A parte posterior das pernas, a região dorsal e os quadris devem ficar alinhados;
- g) Conserve a posição por 20 a 30 segundos, respirando profundamente. Inspire e retorne à posição descrita na letra b);
- h) Gire o pé esquerdo 90 graus para a esquerda e o pé direito levemente para a esquerda, flexione o joelho e continue a partir da posição descrita na letra c) até a f) para o lado esquerdo, revertendo todo o processo. Conserve a posição por igual período ao executado para o lado direito;
- i) Inspire, volte à posição descrita na letra b). Expire e salte de volta à *Tadasana*.

Efeitos:

¹ Elaborada sob a responsabilidade de Sarvananda Deva a partir da consulta do livro de **B.K. S. Iyengar**, intitulado **A Luz da Ioga**, publicado pela Cultrix, no Rio de Janeiro, em 2007, às páginas 73-74, 79-80, 93, 162-164 e 143-150, respectivamente. As observações complementares sugeridas sequencialmente à descrição da técnica e dos efeitos de cada ášana foram obtidas no livro de **Leslie Kaminoff**, intitulado **Anatomia da Yoga**, publicado pela Manole, em Barueri, São Paulo, em 2008, às páginas 63 e 59, 129, 120, 160/161 e 157 e 151, respectivamente. As sugestões quanto às contraposturas ou posturas compensatórias foram obtidas no livro de **Christina Brown**, intitulado **A Bíblia do Yoga: o livro definitivo em posturas de yoga**, publicado pela Pensamento, em São Paulo, em 2009, às páginas 313, 100/101, 258/259 e 262/263, respectivamente.

- a) Através desta posição, os músculos das pernas são modelados e reforçados. Alivia a câibra da barriga da perna e dos músculos da coxa, dá elasticidade à perna e músculos das costas e também tonifica os órgãos abdominais;
- b) O domínio das posições em pé prepara o praticante para as posições avançadas inclinadas para frente, que poderão então ser executadas com facilidade.

Observações Complementares:

- a) Obstáculos e Observações:
 - Articulação traseira do quadril: abduzir e estender ligamentos e cápsulas da articulação do quadril são tarefas difíceis. O trabalho dos abdutores [glúteos médio e mínimo] é importante; ajudam a afastar a parte traseira do joelho do chão. Caso os glúteos médio e mínimo estejam fracos ou rígidos, outros músculos serão acionados, e isso acarretará a flexão ou a rotação externa do quadril, cujo resultado será a incapacidade de “aterrisar” o pé traseiro.
 - Articulação traseira do tornozelo: é necessário poder movimentar a articulação subtalar e as que se encontram entre o tarso e o metatarso. A parte traseira do pé supina para que o calcâneo possa tocar o chão, e o peito do pé assume posição de pronação para que os dedos possam fazer o mesmo. Se o pé não se articular dessa forma, o tornozelo exterior pode se distender e fraquejar.
 - Articulação dianteira do quadril: nessa posição, a gravidade força a flexão do joelho e quadril; os isquiotibiais e os quadríceps ficam muito excentricamente ativos para ajustar a atração da gravidade. Da mesma forma que na postura do guerreiro I, diferentes posicionamentos dos pés alteram o grau de dificuldade desta postura. A posição mais estendida gera um esforço maior em todas as articulações das extremidades inferiores, mas se não houver força muscular suficiente nas pernas [a qual pode ser desenvolvida na posição “básica” desta postura], é possível que as articulações e os tecidos conjuntivos fiquem sobrecarregados.
- b) Respiração: Em todas as posturas de guerreiro, o posicionamento e a preservação da relação entre a pelve, pernas e torso requerem um esforço significativo da parede abdominal, que reduz o esforço do tendão central do diafragma para baixo. Por isso, a tendência é que a contração do diafragma crie um efeito brahmana, pois suspenderá a base da caixa torácica, um esforço que só será feito de maneira

eficiente se não houver tensão indevida sobre os músculos intercostais, torácicos e cervicais. Em suma, essas difíceis posições de perna, pelve e braço impostas pela postura do guerreiro se combinam para criar desafios interessantes à mecânica da respiração.

Postura Compensatória:

- a) Versão Relaxante da Postura da Extensão: Esta postura representa uma pausa na prática de uma sequência de posturas em pé;
- b) Modifique a Postura da Extensão [Uttanasana], afastando os pés na largura dos quadris e flexionando os joelhos para descansar o peito contra as coxas. Deixe os braços penderem ou dobre-os. Deixe a cabeça pender solta. Sinta o rosto se soltar.

2. *Ustrasana* [Pose do Camelo]

Técnica:

- a) Ajoelhe-se no chão, mantendo juntos as coxas e os pés, com os artelhos apontando para trás repousando no chão;
- b) Coloque as palmas nos quadris. Estique as coxas, incline a coluna para trás e dilate as costelas [Posição Preparatória];
- c) Expire, coloque a palma direita sobre o calcanhar direito e a palma esquerda sobre o calcanhar esquerdo. Se possível, coloque as palmas sobre as solas dos pés;
- d) Comprima os pés com as palmas, incline a cabeça para trás e estique a coluna até as coxas, que devem ser mantidas perpendiculares ao chão;
- e) Contraia as nádegas e estique ainda mais as regiões dorsal e do cóccix, mantendo o pescoço dobrado para trás [Posição Final];
- f) Fique nesta posição por cerca de 30 segundos, respirando normalmente;
- g) Solte as mãos: primeiro uma, depois outra, e repouse-as nos quadris, portanto, retornando à posição descrita na letra b). A seguir, sente-se no chão e relaxe.

Efeitos:

- a) As pessoas com ombros caídos e corcundas serão beneficiadas por esta *asana*;

- b) Toda a coluna é esticada para trás e tonificada. Esta posição pode ser tentada convenientemente pelos idosos e mesmo por pessoas com problemas de coluna.

Obstáculos e Observações:

- a) Na postura do camelo, recomenda-se uma leve rotação interna das pernas para que as articulações sacroilíacas mantenham-se estáveis, favorecendo a extensão dos quadris e da coluna sobre a contranutação sacroilíaca [que é o que acontece quando esta postura é sentida na “parte pequena das costas”].
- b) Pode ser muito difícil encontrar uma extensão saudável para a coluna na base do pescoço ou no topo da coluna torácica. Para ajudar o praticante a se concentrar no relaxamento do esternocleidomastóideo, usar a força excêntrica dos músculos profundos do pescoço anterior para estabilizar o peso da cabeça. Além disso, para muitas pessoas, nesta posição, os músculos do trapézio superior formam uma “prateleira”, que pode servir de ponto de descanso para parte do peso da cabeça.
- c) O camelo é um alongamento intenso para o sistema digestivo, especialmente para o estômago.

Respiração:

- a) No ustrasana, as estruturas torácicas são mantidas em posição de “inspiração”, e a parede abdominal alongada. O resultado é que o corpo adquire menor capacidade de respirar “normalmente”. A dica é tentar encontrar apoio na musculatura mais profunda para que os esforços superficiais possam ser atenuados. Assim, é possível notar uma relação interessante entre a camada mais profunda dos músculos superficiais do pescoço [escalenos] e o movimento de respiração no ápice dos pulmões, que ficam suspensos pelos músculos escalenos internos.

Postura Compensatória:

- a) Postura da Criança [balasana] que, por ser uma postura de relaxamento, restaura o equilíbrio e a harmonia do corpo e coloca a mente num estado de abertura e receptividade. Tem como efeito o centramento.
- b) Execução: i) Ajoelhe-se no chão com os joelhos unidos. Deixe as nádegas descansarem sobre os calcanhares; ii) Estire a coluna para cima. Ao

expirar, incline-se para a frente a partir da pélvis para dobrar o corpo de modo que o peito descanse sobre as coxas e a cabeça no chão. Estenda os braços para trás ao lado do corpo com os dorsos das mãos ao lado dos pés e os dedos levemente dobrados. Alargue as costas enquanto solta as tensões dos ombros pelos braços. Deixe os cotovelos relaxados. Desfaça toda tensão do pescoço. Relaxe e solte a parte inferior da coluna.

3. *Paripurna Navasana* [Postura do Barco]

Técnica:

- a) Sente-se no chão com as pernas estendidas para frente. Coloque as palmas no chão junto aos quadris, com os dedos apontando para os pés. Estique bem as mãos e mantenha as costas retas [*Dandasana*; Postura do Bastão];
- b) Expire, recline o tronco levemente para trás e simultaneamente erga as pernas do chão e mantenha-as rígidas, com os joelhos retos e os artelhos apontando para frente. O equilíbrio é mantido apenas pelas nádegas, e nenhuma região da coluna deve tocar o chão, em relação ao qual as pernas devem ser mantidas num ângulo de 60 ou 65 graus. Os pés ficam mais altos que a cabeça e não no seu nível;
- c) Tire as mãos do chão e estique os braços para frente, mantendo-os paralelos ao chão e junto das coxas. Os ombros e as palmas devem ficar no mesmo nível, com as palmas de frente uma para a outra [Posição Final];
- d) Fique na posição por 30 segundos, respirando normalmente. Gradualmente, aumente o tempo para 1 minuto. O efeito do exercício só será sentido após 20 segundos;
- e) Expire, baixe as mãos, repouse as pernas no chão e relaxe, deitado de costas.

Efeitos:

- a) Esta posição dá alívio às pessoas que sentem o volume dos gases no abdômen e às que sofrem de males gástricos em geral;
- b) Reduz a gordura na cintura e tonifica os rins.

Obstáculos e Observações:

- a) Nessa postura, o desafio não é a postura em si, mas sua relação com a gravidade. Se a rotação fosse de 45 graus, seria somente o trabalho de manter-se sentado verticalmente no dandasana [que certamente apresenta seus próprios empecilhos];
- b) Em situação ideal, o peso dessa postura fica distribuído entre as tuberosidades isquiáticas e o cóccix. O peso não deve cair inteiramente sobre o sacro, porque isso criaria uma contranutação desestabilizante nas articulações sacroilíacas. Se o dandasana é um desafio pela hipercontração dos isquiotibiais, esse grau de contração impedirá que a postura seja sustentada corretamente com as pernas esticadas. Neste caso, uma boa opção seria flexionar os joelhos para que a coluna vertebral possa manter-se neutra. É um desafio interessante ter que fazer grandes esforços para manter uma coluna neutra, em vez de esforçar-se para flexionar, estender ou girar a coluna;
- c) Esse asana em geral é descrito como o que trabalha os músculos abdominais. É verdade, no entanto, que os músculos abdominais não sustentam o peso da postura. Em vez disso, são moduladores da criação de flexão do quadril, tarefa principalmente do psoas maior e do ilíaco. Se for difícil acessar o psoas, é possível que haja uma sobrecarga sobre o reto femoral ou o tensor da fáscia lata nesta postura;
- d) Assim como a flexão dos joelhos facilita a postura por encurtar o comprimento do braço da alavanca inferior, estender os braços acima da cabeça dificultaria ainda mais, pois o braço da alavanca superior seria alongado.

Respiração:

- a) Para manter a estabilidade e o equilíbrio dessa postura, a respiração deve ser contida e compenetrada;
- b) Para demonstrar como este fato é crucial, tente executar o navasana respirando profundamente pelo abdômen. ²

Postura Compensatória:

- a) Postura do Alongamento Frontal [Purvattanasana], que alonga intensamente toda a parte frontal do corpo. Ela fortalece os pulsos e os braços e dá flexibilidade aos ombros. Tem como efeito a energização.

² Observar que B.K.S Iyengar orienta que se mantenha na posição final respirando normalmente.

b) Execução: i) Sente-se na Postura do Bastão. Coloque as mãos atrás das costas, separadas por uns 15 centímetros, na linha dos ombros, com os dedos apontados para os pés. Inspirando, pressione as mãos contra o chão e erga as nádegas, deixando o peso do corpo recair sobre as mãos e os pés. Estenda os braços e erga os quadris o mais alto possível. Estenda as pernas e empurre o chão com os dedos dos pés. Mantenha os calcanhares e os dedos unidos e as coxas giradas para dentro; ii) Os braços devem ficar perpendiculares ao chão enquanto arqueia o torso para cima. Não deixe os quadris penderem para baixo. Ainda olhando para o corpo abaixo, erga os quadris até não conseguir enxergar mais os dedos dos pés. Em seguida, erga o peito até não conseguir enxergar mais os quadris. Gire suavemente a cabeça para trás, olhe atrás de você e estenda o queixo para cima. Abra o peito. Empurre o chão com as palmas das mãos; iii) A título de abrandamento, você poderá manter os joelhos flexionados em ângulo reto, aproximando os pés para formar uma espécie de mesa.

4. *Jatara Parivartanasana* [Postura de Torção do Ventre]

Técnica:

- a) Fique deitado de costas no chão;
- b) Expire, erga ambas as pernas juntas, até que estejam perpendiculares ao chão. Devem ficar bem rígidas, para que os joelhos não se dobrem;
- c) Estenda ambos os braços para os lados, alinhados com os ombros, de modo que o corpo se assemelhe a uma cruz;
- d) Fique nesta posição por algumas respirações. A seguir, expire, e mova ambas as pernas para os lados, baixando-as ao chão para a esquerda, até que os arcos do pé esquerdo quase toquem as pontas das pontas dos dedos da mão esquerda estendida. Tente manter os ombros no chão. Nos estágios iniciais, o ombro direito se erguerá do chão. Para evitar isso, peça a um amigo que o comprima para baixo, ou segure um móvel com a mão direita, quando as pernas estiverem voltadas para a esquerda;
- e) Ambas as pernas devem descer juntas, com os joelhos sempre firmes. Tanto quanto possível, mantenha a porção lombar das costas no chão, e mova as pernas a partir dos quadris. Quando as pernas estiverem

próximas da mão esquerda esticada, mova o abdômen para a direita [Posição Final];

- f) Fique nesta posição por cerca de 20 segundos, mantendo as pernas sempre rígidas. A seguir, mova as pernas, sempre esticadas, lentamente de volta à perpendicular, com uma expiração;
- g) Permaneça com as pernas perpendiculares por algumas respirações e a seguir repita os movimentos, baixando as pernas para a direita, e voltando o abdômen para a esquerda. Permaneça nessa posição pelo mesmo período de tempo e, com uma expiração, volte à posição perpendicular das pernas e lentamente baixe-as ao chão e relaxe.

Efeitos:

- a) Esta *asana* é boa para reduzir o excesso de gordura;
- b) Tonifica e elimina o mau funcionamento do fígado, baço e pâncreas;
- c) Também cura gastrite e reforça os intestinos;
- d) Por sua prática, regular, todos os órgãos abdominais são mantidos em bom funcionamento;
- e) Ajuda a aliviar dores nas costas na altura dos quadris e dos rins.

Observações: ³

- a) Conforme indicaria o nome deste *asana*, a região do ventre é o foco dessa torção; portanto, muitas pessoas presumem que a torção nasce da coluna lombar. No entanto, isso não procede, uma vez que a coluna fica extremamente limitada durante a rotação axial [5 graus no total]. A primeira articulação acima do sacro que é capaz de fazer uma torção significativa é T11-T12, e é nesse ponto que a oposição entre caixa torácica e pelve começa;
- b) Para garantir que essa torção seja feita de maneira uniforme por toda a coluna, é importante mantê-la neutra. Trata-se de um desafio, pois é muito mais fácil se mover em flexão lombar para aprofundar a rotação;
- c) Outro desafio à coluna neutra é a de que a falta de flexibilidade na linha lateral poderá puxar a coluna para uma extensão, o que tira do chão o ombro oposto e comprime o plexo braquial;
- d) Os isquiotibiais das pernas se alongam. A falta de flexibilidade pode contribuir para flexão da coluna vertebral.

³ Adaptado considerando que os comentários de Leslie Kaminoff são para as variações com ambos os joelhos flexionados na execução para ambos os lados ou com uma perna estendida executada alternadamente.

Respiração:

- a) Pelo fato de o corpo ser sustentado pelo chão, e a ação principal ser fornecida pela gravidade, os músculos posturais e de respiração estão livres para entrar no jathara parivrtti. Assim, a respiração pode ser direcionada de várias formas para atingir efeitos específicos;
- b) Concentrar os movimentos de respiração no abdome, por exemplo, aliviará a tensão sobre a parede abdominal e o assoalho pélvico, e ajudará a reduzir a tensão muscular externa na região lombar;
- c) Ação oposta de restringir a parede abdominal durante a inspiração [mula bandha] direcionará a ação do diafragma para as estruturas torácicas, mobilizando as articulações costovertebrais. Um efeito semelhante pode ser conseguido ao realizar torções em posição sentada [artha matsyendrasana – meia postura do peixe].

Postura Compensatória:

- a) Christina Brown orienta a mesma postura compensatória adotada para a postura do barco, isto é, postura do alongamento frontal, além da do gafanhoto;
- b) Todavia, excepcionalmente neste caso, adotaremos a orientação de **T. K. V. Desikachar**, obtida no seu livro **O Coração do Yoga**, publicado em São Paulo, pela Jaboticaba, em 2006, páginas 71/71, ou seja, de que a contrapostura deva ser o apanasana na sua versão estática, que se executa dobrando os joelhos e abraçando as pernas sobre o abdômen. Este asana, além de massagear suavemente os órgãos abdominais, massageia também a parte inferior das costas, pois a espinha permanece em contato com o chão, ajudando a aliviar a tensão nessa área.

5. *Halasana* [Pose do Arado] conjugada com *Salamba Sarvangasana* [Pose Invertida de Apoio com Sustentação nos Ombros]

Técnica:

- a) Execute a *Salamba Sarvagasana* com um bloqueio firme do queixo;
 - I. Deite-se de costas num tapete;
 - II. Mantenha as pernas esticadas, tensionadas nos joelhos. Coloque as mãos ao lado das pernas, com as palmas para baixo;

- III. Respire profundamente algumas vezes. Expire lentamente e, ao mesmo tempo, erga as pernas juntas e coloque-as em ângulo reto com o corpo. Fique nesta posição e inspire, mantendo as pernas imóveis;
- IV. Expire, levante mais as pernas, erguendo os quadris e costas e pressionando as palmas suavemente contra o chão;
- V. Quando todo o tronco estiver erguido do chão, dobre os cotovelos e coloque as palmas nas costas, na altura das costelas, apoiando bem os ombros no chão;
- VI. Pressionando com as palmas, erga o tronco e pernas verticalmente, de modo que o esterno pressione o queixo, formando um firme apoio. A contração da garganta e a pressão do queixo contra o esterno são conhecidas como *Jalandhara Bandha*. Lembre-se de trazer o peito para a frente até tocar o queixo e não levar o queixo ao peito, pois, com isso, a coluna não será esticada completamente, e o efeito total desta *asana* não será sentido;
- VII. Só a nuca e o pescoço, os ombros e os braços devem apoiar-se no chão. O resto do corpo deve ser uma só linha reta, perpendicular ao chão. É a posição final;
- VIII. No começo, há a tendência de as pernas oscilarem, saindo da perpendicular. Para corrigir isso, contraia os músculos posteriores da coxa e endireite-se mais verticalmente;
- IX. Os cotovelos não devem ficar mais separados que os ombros. Tente esticar os ombros mais para longe do pescoço e aproximar os cotovelos um do outro. Se os cotovelos estiverem muito separados, o tronco não poderá ser empurrado para cima, e a posição não estará correta. Verifique também se o pescoço está reto, com o centro do queixo repousando no esterno. No começo, o pescoço se desloca para o lado, e se isso não for corrigido, poderá causar dores no pescoço e torcicolo;
- X. Fique nesta posição pelo menos por até 5 minutos, dando sequencia a execução da *Halasana*.
 - b) Solte o queixo, baixe um pouco o tronco, movendo braços e pernas sobre a cabeça e tocando os artelhos no chão;
 - c) Enrijeça os joelhos, contraindo os tendões em sua parte posterior e eleve o tronco;
 - d) Estique os braços no chão, na direção oposta à das pernas;

- e) Entrelace os dedos e gire os pulsos de modo que os polegares toquem o chão. Estenda as palmas junto com os dedos, estique os braços e empurre-os, a partir dos ombros;
- f) As pernas e as mãos estendem-se em direção opostas, o que estica completamente a coluna;
- g) Enquanto se mantêm os dedos entrelaçados, é bom mudar sua posição. Supondo que o polegar direito entre em contato com o chão primeiro, conserve-o assim por 1 minuto. A seguir, solte as mãos e deixe o polegar esquerdo contra o chão, entrelace os dedos de novo, e estique os braços, pelo mesmo tempo. Isso proporcionará um desenvolvimento harmonioso e elasticidade aos ombros, cotovelos e pulsos;
- h) No começo, este movimento será difícil. Pela prática gradual das posições acima mencionadas, o entrelaçamento dos dedos será conseguido com maior facilidade;
- i) No começo, também será difícil manter os artelhos firmes no chão, atrás da cabeça. Se você aumentar o tempo e o estiramento da *Sarvangasana* antes de executar a *Halasana*, conseguirá manter os artelhos por mais tempo no chão;
- j) Fique na posição, se possível, até 3 minutos, com a respiração normal;
- k) Solte as mãos. Erga as pernas em *Sarvangasana* e gradualmente volte ao chão. Fique deitado de costas e relaxe.

Efeitos:

a) Da *Sarvangasana*:

A importância do *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 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 equilibrados 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 das *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 o 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 novo vigor e força, sentir-se-á alegre e confiante. Nova vida fluirá dentro dela, sua mente estará 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 de *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*, permanecendo nessa posição pelo menos durante 3 minutos. Não pratique a *Sarvangasana* durante a menstruação. Os efeitos da *Halasana* são descritos a seguir.

b) Da *Halasana*:

O efeito da *Halasana* é o mesmo que o da *Sarvangasana*. Além disso, os órgãos abdominais são rejuvenescidos, devido à contração. A coluna recebe um suprimento extra de sangue devido à inclinação para frente, o que ajuda a aliviar as dores nas costas. Cãibras nas mãos são curadas pelo entrelaçamento e estiramento das palmas e dedos. As pessoas que sofrem de enrijecimento de ombro e cotovelos, lumbago e artrite nas costas encontram alívio com esta *asana*. Dores fortes no estômago causadas por gases são também suavizadas e sente-se um alívio imediato. A posição é indicada para pessoas que têm tendência a uma elevada pressão arterial.

Se executarem primeiro a *Halasana* e em seguida a *Sarvangasna*, não sentirão qualquer congestão. A *Halasana* é uma posição preparatória para a *Paschimottanasana*. Com o aperfeiçoamento da execução da *Halasana*, a mobilidade das costas que ela proporciona permitirá uma fácil execução da *Paschimottanasana*.

Nota:

Para as pessoas que sofrem de pressão alta, a técnica a seguir é recomendada para a execução da *Halasana*, antes de se tentar a *Salamba Sarvangasana*.

- I. Fique deitado de costas no chão;
- II. Expire, levante as pernas lentamente até uma posição perpendicular e fique assim, respirando, por uns 10 segundos;
- III. Expire, levante as pernas acima da cabeça e toque o chão com os artelhos. Mantenha os artelhos no chão e as pernas, rígidas no joelho;
- IV. Se tiver dificuldade em manter os artelhos no chão, coloque uma cadeira ou banquinho atrás da cabeça, para aí apoiar os artelhos;
- V. Se a respiração se tornar pesada ou rápida, não apoie os artelhos no chão, mas num banquinho ou cadeira, conforme acima. Isso aliviará a congestão ou a pressão na cabeça;
- VI. Estenda os braços sobre a cabeça, mantenha-os no chão e fique nesta posição, respirando normalmente, por 3 minutos;
- VII. Durante a execução desta *asana*, fique olhando para a ponta do nariz, com os olhos semicerrados.

Obstáculos e Observações:

a) Do *Halasana*

- Pelo fato dessa postura ser capaz de produzir uma flexão muito intensa para a coluna, especialmente na região cervical, é mais importante manter a integridade das escápulas e da coluna cervical e torácica que fazer as pernas tocarem o chão. Assim, apoie as pernas, se necessário, para proteger o pescoço.

b) Do *Salamba Sarvangasana*

- Fazer essa postura iniciando pela postura do arado [*halasana*] sobrecarrega mais os extensores da coluna vertebral, especialmente da coluna torácica, porque estão em posição alongada antes de contrair;

- Da perspectiva dos músculos da coluna vertebral e do abdômen, permanecer nessa postura é menos difícil do que chegar a ela. No entanto, manter-se nessa postura exige mais dos músculos das escápulas, porque todos estão sustentando a carga do corpo enquanto se contraem ou se alongam;
- Para que seja de fato um apoio de ombros, os músculos que aduzem, giram para baixo e elevam as escápulas devem ser fortes o suficiente para suportar o peso do corpo todo. Se não forem e os ombros se afastarem, o resultado é uma sobrecarga nas colunas torácicas superior e cervical.

Respiração

a) Do Halasana

- Assim como no apoio sobre os ombros, manter a base da caixa torácica aberta permite que o diafragma e as vísceras abdominais se desloquem de maneira eficaz em direção à cabeça para que haja o máximo de aproveitamento de todos os benefícios da inversão. Isso pode ser um desafio ainda maior nessa postura, pois a flexão do quadril tende a criar uma pressão intra-abdominal ainda maior;
- O halasana é um medidor muito eficaz para a liberdade de respiração. Ter flexibilidade muscular para chegar à posição correta da postura é diferente de deixar o diafragma e os outros órgãos com liberdade suficiente para se manterem ali e respirar confortavelmente.

b) Do Salamba Sarvangasana

- Quanto maior a mobilidade das escápulas [ou menor a resistência dos outros músculos do tórax], menos comprometida ficará a respiração. Essa postura exige bastante flexibilidade e força em toda a articulação do ombro. Sem a integridade da articulação do ombro, o peso recai sobre o tórax e o diafragma fica obstruído;
- Manter a base da caixa torácica aberta permite que o diafragma e as vísceras abdominais se desloquem de maneira eficaz em direção à cabeça para que o iogue tire proveito de todos os benefícios da inversão.

Postura Compensatória:

- a) Para ambas as posturas [do arado e invertida sobre os ombros] a contrapostura é a postura do peixe. Esta postura, também conhecida

como Matsyasana, é uma flexão para trás que abre intensamente o peito e a garganta. Tem como efeito a elevação do ânimo.

- b) Execução: i) Deite-se de costas com as pernas estendidas. Passe os braços para trás das costas, com as palmas das mãos no chão atrás das nádegas; ii) Pressione os antebraços contra o chão e mantenha os cotovelos próximos um do outro ao erguer a parte superior dos braços e os ombros e arquear o peito para cima. Olhe para frente e erga a cabeça, seguindo o arco ascendente do peito para a garganta. Afaste o queixo para alongar a garganta. Leve a cabeça para trás e, abrindo os cotovelos, descansa levemente seu dorso no chão. O que conta aqui é erguer-se a partir da coluna lombar e pressionar o esterno para o alto. Quando o peito estiver suficientemente erguido, você poderá escolher o quanto de pressão colocar sobre o topo da cabeça contra o chão; iii) force o esterno para cima para aumentar o arco que vai do osso púbico até a garganta. Aperte as escápulas para descer os ombros ao erguer de novo o peito. Respire profundamente, fazendo o ar circular por toda a frente do corpo e desfrutando a sensação de abertura proporcionada pela postura.

Nota Final: Observar as orientações dadas ao final das séries anteriores quanto à execução da Saudação ao Sol, relaxamento, prática respiratória e concentração/meditação, além das invocações inicial e final.