

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:

- a) Através desta posição, os músculos das pernas são modelados e reforçados. Alivia a cãibra da barriga da perna e dos músculos da coxa, dá elasticidade à perna e músculos das costas e também tonifica os órgãos abdominais;

¹ Elaborada sob a responsabilidade de Sarvananda Deva a partir da consulta do livro de **B.K. S. Iyengar**, intitulado **A Luz da loga**, publicado pela Cultrix em 2007, às páginas 73-74, 79-80, 93, 162-164 e 143-150, respectivamente.

- b) O domínio das posições em pé prepara o praticante para as posições avançadas inclinadas para frente, que poderão então ser executadas com facilidade.

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.

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.

4. *Jatara Parivartanasana* [Pose do Estômago Girado]

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 artelhos 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.

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 Sarvagasana*, 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 Sarvagasana*.

- 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.

Nota Final: Observar as orientações dadas ao final das séries anteriores quanto à execução da Saudação ao Sol e práticas respiratórias, dentre outras.