

## Série de Ásanas para o Quarto Período de 2010 [out + nov + dez] <sup>1</sup>

### 1. *Virabhadrasana I* [Pose do Guerreiro I]

#### Técnica:

- a) Coloque-se em *Tadasana*;
- b) Erga os braços acima da cabeça. Estique-se e junte as palmas das mãos;
- c) Inspire profundamente e, com um salto, abra as pernas a 1,50 metro ou mais;
- d) Expire, e volte-se para a direita. Simultaneamente, gire o pé direito 90 graus para a direita e o pé esquerdo levemente também para a direita. Flexione o joelho direito até que a coxa direita esteja paralela ao chão e a tibia direita, perpendicular ao chão, formando um ângulo reto entre a coxa direita e a perna direita. O joelho dobrado não deve se estender além do tornozelo, mas ficar na mesma linha do calcanhar;
- e) Estenda, em paralelo, a perna esquerda e firme o joelho;
- f) Ao mesmo tempo, erga a cabeça, esticando a coluna, do cóccix à cabeça, e olhe para as palmas unidas. O rosto, o tórax e o joelho direito devem estar alinhados com o pé direito [Posição Final];
- g) Mantenha a posição por 20 a 30 segundos, respirando normalmente;
- h) Repita do lado esquerdo, tal como nas posições de 4 a 6, revertendo todo o processo. Conserve a posição por igual período ao executado para o lado direito;
- i) Expire a salte de volta à *Tadasana*.

Nota: Todas as posições de pé são forçadas, em particular esta. Não devem ser tentadas por pessoas com coração fraco. Mesmo as pessoas medianamente fortes não devem ficar muito tempo nesta posição.

#### Efeitos:

- a) Nesta posição, o tórax é totalmente expandido, o que favorece uma respiração profunda;
- b) Alivia o enrijecimento dos ombros e das costas;
- c) Tonifica os tornozelos e os joelhos;
- d) Cura o enrijecimento do pescoço;
- e) Reduz a gordura em torno dos quadris.

#### Observações Complementares:

- a) Obstáculos:
  - Contração excessiva do psoas maior e do reto femoral;

---

<sup>1</sup> 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 70-73, 104-106, 84-86, 87/88, 128/129 e 129-143, respectivamente. As observações complementares sugeridas sequencialmente à descrição da técnica e dos efeitos de cada ásana foram obtidas no livro de **Leslie Kaminoff**, intitulado **Anatomia da Yoga**, publicado pela Manole, em Barueri, São Paulo, em 2008, às páginas 61, 97/98, 175, 187, 199, e 2002/203, 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 74/75, 132/133, 118/119, 162/163, 118/119 ou 162/163 e 100/101, respectivamente.

- Fraqueza nos isquiotibiais;
- Fraqueza no controle excêntrico dos abdutores [para obter equilíbrio] e dos quadríceps na perna dianteira.
- b) Observações:
  - Se o latíssimo do dorso for acionado para fazer a extensão da coluna vertebral necessária, aqui que há um esforço mais intenso, interferirá na elevação e na rotação lateral dos braços;
  - Uma posição alongada e estreita impõe um esforço maior sobre a pelve, trabalha os adutores para que se atinja o equilíbrio e fornece um centro de gravidade menor, isto é, pode facilitar o equilíbrio.
- c) Respiração:
  - A variação da postura do guerreiro é utilizada principalmente quando é feita de maneira estática, sem vinyasa [movimento dinâmico para dentro e para fora de um asana];
  - Os quadris e a virilha devem estar bem abertos, e a força das pernas deve permanecer sólida para propiciar uma respiração confortável numa posição com tamanha inclinação para frente;
  - Caso os membros inferiores do corpo não consigam sustentar [sthira] os superiores de forma eficaz, não haverá liberdade suficiente [sukha] para uma respiração tranqüila.

#### Postura Compensatória:

- a) Parshvottanasana [Postura da Extensão Lateral]. Esta flexão para a frente é excelente para abrir tanto as articulações dos quadris como dos ombros. Alonga intensamente os músculos de trás das pernas e contrai levemente os órgãos abdominais. Na posição final mantenha o olhar na ponta do nariz. O efeito previsto é o de soltura.
- b) Execução:
  - i) Na Postura da Montanha, contraia o cóccix e abra a parte dianteira dos quadris. Contraia levemente o baixo-ventre em direção à coluna. Erga as costelas afastando-as do abdômen para abrir e alongar toda a parte frontal do corpo. Solte os ombros e alongue a nuca enquanto o topo da cabeça se ergue em direção ao teto;
  - ii) Coloque as mãos nos quadris. Mantenha os cotovelos para as costas. Faça uma inspiração profunda, sentindo o peito se expandir;
  - iii) Dê um passo atrás com o pé esquerdo. Para manter o equilíbrio, mantenha os pés separados na linha dos quadris. Alinhe o arco do pé esquerdo com o calcanhar direito. Gire o pé esquerdo um pouco para o lado. Encaixe os quadris;
  - iv) Ao expirar, gire os quadris e flexione para frente até a coluna ficar em paralelo ao chão, mantendo o queixo contraído e a nuca alongada. Se houver conforto, leve o umbigo na direção da coxa direita e empurre a testa até e além do joelho direito. Mantenha as pernas firmes e esticadas. Caso não haja conforto, faça a flexão para a frente apenas até a coluna ficar paralela ao chão, sempre mantendo o queixo contraído, e dobre o joelho da perna direita;
  - v) Na hipótese da execução até postura colocando a testa além do joelho, contraia os músculos dianteiros da coxa direita até o osso e pressione a lateral externa do pé esquerdo contra o chão [Posição Final]. Fique nessa postura durante várias respirações. A cada inspiração, alongue a espinha mantendo os quadris encaixados. A cada expiração, intensifique a flexão para frente;
  - vi) inspire e erga o tronco para a posição ereta. Avance o pé esquerdo para voltar para a Postura da Montanha. Repita para o outro lado.

- c) Nota: A execução descrita acima é considerada abrandada em relação à posição dos braços e das mãos atrás das costas em posição de prece. Neste caso seria modificada a seqüência acima em relação à posição dos braços e das mãos antes da flexão: i) Leve os braços para os lados e gire os ombros para frente com os polegares voltados para baixo; ii) Leve as mãos às costas e uma as palmas em posição de prece ou manaste no meio das costas atrás do coração. Pressione as laterais externas das mãos contra a coluna ao empurrar as partes internas dos cotovelos para trás e abrir a frente dos ombros.

## 2. *Baddha Konasana* [Postura do Ângulo Fechado]

### Técnica:

- a) Sente-se no chão com as pernas estendidas para frente;
- b) Dobre os joelhos e traga os pés para junto do tronco;
- c) Junte as solas e calcanhares e, segurando os pés pelos artelhos, traga os calcanhares para perto do períneo. Os lados externos de ambos os pés devem repousar no chão, e a parte posterior dos calcanhares, tocar o períneo;
- d) Separe as coxas e baixe os joelhos até que toquem o chão;
- e) Entrelace os dedos das mãos, agarre firmemente os pés, estique a coluna, deixando-a reta, e olhe diretamente para frente, ou para a ponta do nariz. Conserve-se nesta posição tanto quanto possível;
- f) Coloque os cotovelos sobre as coxas e comprima-os para baixo. Expire, incline-se para frente, repouse no chão a cabeça, depois o nariz e por fim o queixo. Conserve-se nesta posição de 30 segundos a 1 minuto, respirando normalmente;
- g) Inspire, erga o tronco do chão e volte à posição descrita na letra e);
- h) Erga os pés, endireite as pernas e relaxe.

### Efeitos:

- a) Esta posição é especialmente recomendável para os que sofrem de perturbações urinárias;
- b) A pélvis, o abdômen e as costas recebem bastante sangue e são estimuladas;
- c) Mantêm os rins, a próstata e a bexiga saudáveis;
- d) Alivia a dor ciática e previne a hérnia;
- e) Se praticada regularmente, alivia a dor e a sensação de peso nos testículos.

### Obstáculos e Observações:

- a) Assim como no Paschimottanasana, se a preocupação principal for conseguir abaixar a cabeça, o resultado afetará mais a coluna [flexão] que a pelve [articulações sacroilíaca e do quadril]. Por essa razão, o objetivo deve ser conseguir fazer o umbigo, e não a cabeça, tocar o pé.
- b) O trabalho do obturador interno nessa postura ativa os músculos do assoalho pélvico. É uma boa oportunidade de transitar para o Mula Bandha, que alicerça a base da postura

- c) Dependendo da proximidade entre os pés e virilha, outros rotadores externos diferentes se ativarão para ajudar as pernas a girar externamente e outros adutores serão alongados. Portanto, é muito importante trabalhar com os pés a diferentes distâncias da pelve. Nem sempre tê-los mais perto é melhor.
- d) O Baddha Konasana pode exigir demais dos joelhos. A supinação dos pés [solas em direção ao teto] leva a uma rotação da tibia que, aliada a uma flexão, desestabiliza a sustentação que os ligamentos dão aos joelhos. Se os quadris estiverem com pouca mobilidade e as pernas forem forçadas para poder executar a postura, a torção da parte inferior da perna pode se transferir para as articulações dos joelhos. Uma maneira de protegê-las é inverter a posição do pé, pressionando as bordas exteriores do pé em direção ao chão. Esta ação ativa os fibulares, os quais, via conexões fascais, podem estabilizar os ligamentos laterais dos joelhos e ajudar a impedir que girem muito. O resultado disso é que o maior esforço desta postura cairá sobre a articulação do quadril.

#### Respiração:

- a) O conselho de levar o umbigo, e não a cabeça, em direção aos pés é outra forma de dizer que a respiração deve permanecer a mais desobstruída possível enquanto se executa esta postura. Levar a cabeça em direção ao chão irá pressionar a caixa torácica e comprimir o abdômen e, assim, encontramos maior dificuldade para fazer essas cavidades mudarem de forma. Uma coluna mais alongada permite uma respiração mais livre.

#### Postura Compensatória:

- a) Parshva Upavishta Konasana [Postura Lateral do Ângulo Preenchido]. O alongamento lateral combate a rigidez nas costas e dá flexibilidade e fluidez ao corpo. Na posição final mantenha o olhar na ponta do nariz. Oferece efeito da flexibilidade.
- b) Execução: i) Sente-se com as pernas bem abertas, com as rótulas e os dedos dos pés apontados para cima. Estirando os calcanhares, gire os dedos dos pés em direção ao dorso. Toque o chão atrás das costas com as pontas dos dedos. Faça algumas respirações para esticar o torso a partir dos quadris. Em vez de ranger os dentes para intensificar o alongamento, deixe que ele seja uma experiência fácil e prazerosa; ii) Quando se sentir à vontade com o alongamento, estenda o braço esquerdo para o alto. Coloque o braço direito sobre a canela direita. Expirando, faça uma curva acentuada da extensão que vai do quadril esquerdo até o pulso interno da mão esquerda ao inclinar-se para direita. Curve mais todo o lado direito do dorso e estenda mais o lado esquerdo, como se quisesse que as costelas do lado esquerdo tocassem a parede lateral. Esse estiramento das costelas do lado esquerdo faz com que a postura produza uma sensação de leveza; iii) Se você tem mais flexibilidade, segure o pé com ambas as mãos. Procure não insistir em alcançar o pé à custa do achatamento ou perda das curvas laterais. Mantenha o ombro esquerdo acima do direito, não à sua frente. Fique bem no ísquio esquerdo no chão. Estenda uma linha de energia entre o quadril e a mão do lado esquerdo. Faça dez respirações nesta postura. Repita para o outro lado.

- c) Nota: A postura descrita acima poderá ser abrandada com: i) A flexão do joelho direito; ii) O alongamento lateral sem segurar o pé com as mãos. Por outro lado, poderá ainda ser mais intensiva com a torção: i) Girando a partir do baixo-ventre e levando o umbigo até acima da coxa direita; ii) Em seguida, estenda a parte inferior da coluna do lado esquerdo diagonalmente, alinhando o esterno com a perna direita. Abaixar o ombro e o braço do lado esquerdo para alinhá-los com os do lado direito. Prenda com ambas as mãos a parte da frente do pé. Energize mentalmente a perna esquerda. Pressione toda a extensão da parte de trás da perna contra o chão e estire-a pelo calcanhar. Contraia o umbigo a cada inspiração. Deixe que as costelas flutuantes se aproximem do joelho a cada expiração. Toda vez que expirar, sinta a cintura se estreitar com a intensificação da torção. Faça cinco ou dez respirações prolongadas nesta postura antes de repeti-la do outro lado. Nota adicional: A própria postura adicionada da torção poderá ser abrandada, colocando as mãos na coxa ou na canela, ao invés de estendê-las até o pé.

### 3. *Salabhasana* [Postura do Gafanhoto]

Técnica:

- a) Deite-se de bruços no chão, com o rosto para baixo. Estique os braços para trás;
- b) 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 [Posição Final];
- c) Contraia as nádegas e os músculos das coxas. Mantenha ambas as pernas totalmente estendidas e firmes, assim como as coxas, os joelhos e os tornozelos;
- d) Não sustente o peso do corpo com as mãos, mas estique-as para trás, para exercitar a porção superior dos músculos das costas;
- e) Fique nesta posição por tanto tempo quanto conseguir, respirando normalmente.

Efeitos:

- a) A posição auxilia a digestão e alivia os problemas gástricos e a flatulência;
- b) Como a coluna é esticada, torna-se elástica, e a postura alivia dores na região lombar;
- c) As pessoas que sofrem de deslocamento de disco são beneficiadas pela prática regular desta asana, sem precisar recorrer ao repouso forçado ou ao tratamento cirúrgico;
- d) A bexiga e a próstata também se beneficiam deste exercício, tornando-o mais saudáveis.

Nota: Uma variante da posição também pode ser tentada para aliviar dores na parte inferior das costas. Aqui, as pernas são dobradas e as coxas ficam afastadas, enquanto as pernas são mantidas perpendiculares ao chão. Então, com uma exalação, as coxas são erguidas do chão e unidas até que os joelhos se toquem, enquanto as pernas devem continuar perpendiculares a elas.

Obstáculos e Observações:

- a) Pode ser um desafio elevar os braços quando há uma relação com a gravidade e com a coluna em extensão. Se o latíssimo do dorso for utilizado para estender a coluna, em vez dos músculos intrínsecos mais profundos da coluna, isso inibirá os movimentos dos braços;
- b) A posição das pernas gera uma interação complexa entre adutores, rotadores mediais e extensores dos quadris, pois muitos dos movimentos dos músculos que elevam e sustentam o corpo nessa posição criam outros movimentos que devem ser neutralizados por músculos oponentes ou sinérgicos. Por exemplo, pelo fato de o glúteo máximo, um extensor de quadris poderoso, também girar as pernas para fora, é preferível que se use os isquiotibiais para estender os quadris. Além disso, os glúteos médio e mínimo, que auxiliam na rotação interna, também acabam abduzindo a perna para que os adutores sejam acionados e trabalhem para manter as pernas juntas. Portanto, há sempre muitos movimentos sinérgicos acontecendo. As pessoas têm prioridades diferentes, ou mesmo desafios, dependendo da posição inicial dos exercícios e dos padrões de força/fraqueza e flexibilidade/rigidez pré-existentes.

#### Respiração:

- a) Balançar ou não balançar? Nessa variação do gafanhoto, todo o peso do corpo é colocado sobre o abdômen. Ao permanecer nesta postura durante muito tempo, o corpo começará a balançar para frente e para trás com a ação do diafragma, caso o padrão principal de respiração seja ventral;
- b) Um desafio interessante é tentar não balançar, o que exige um relaxamento das estruturas torácicas e do diafragma, permitindo que o chão empurre o abdômen, e não o contrário.

#### Postura Compensatória:

- a) Paschimottanasana [Postura da Extensão das Costas]. A parte dorsal do corpo é intensamente alongada quando a parte superior é dobrada sobre a parte inferior. Com a cabeça bem encaixada, esta postura oferece a oportunidade de retornar o contato com o nosso ser mais profundo. Durante a posição final mantenha o olhar interno da terceira visão. Oferece efeito calmante.
- b) Execução: i) Sente-se na Postura do Bastão, com as palmas das mãos ou pontas dos dedos no chão ao lado dos quadris. Avance um pouco a pélvis para colocar mais peso sobre a parte dianteira dos ísquios. Os ísquios se afundam no chão quando você inspira e leva os braços para cima. Erga o peito e alongue a coluna em direção ao topo da cabeça; ii) Ao expirar, contraia levemente o baixo-ventre na direção da coluna enquanto flexiona a parte superior do corpo para a frente, estendendo os braços ao longo das pernas para com as mãos segurar os pés pelos dedões ou pelas laterais, ou ainda passar ambas as mãos entrelaçadas por trás das solas dos pés; iii) Manter o peito aberto, não permitindo que a parte superior das costas se curve, deixa a respiração livre. Ao inspirar, olhe para frente, erga o peito e afaste as costelas flutuantes dos quadris em direção aos joelhos. Esse movimento para frente deve começar no baixo-ventre e na coluna lombar e não na cabeça e nos ombros; iv) Se conseguir alcançar facilmente os pés dobre os cotovelos e intensifique a postura ao expirar, levando a teste até ou além dos joelhos. Se o peito não se aproximar das coxas, não force a cabeça, mantendo as vértebras do pescoço

alinhadas com o resto da coluna vertebral. Afaste os ombros das orelhas; v) Quando alcançar a extensão máxima nesta postura continue respirando profundamente pelo tempo que o alongamento for prazeroso. Mantenha as partes de trás das pernas totalmente em contato com o chão. Esforce-se para manter a curvatura anterior da pélvis enquanto a coluna se alonga para frente; vi) Inspire para sair da postura. Contraia o baixo-ventre na direção da coluna, erga os braços e o peito. Abaixar os braços para os lados dos quadris expirando e retorne à Postura do Bastão.

- c) Nota: A postura pode ser abrandada: i) Mantendo os joelhos dobrados; ii) Dobrando os joelhos e descansando o peito sobre as coxas; iii) Levando as mãos até as coxas ou canelas em vez de até os pés.

#### 4. *Chaturanga Dandasana* [Postura do Bastão Apoiado Sobre os Quatro Membros]

Técnica:

- a) Fique de bruços no chão, com o rosto para baixo;
- b) Dobre os cotovelos e coloque as palmas ao lado do tórax. Deixe os pés a 30 centímetros de distância um do outro;
- c) Com uma expiração, erga todo o corpo alguns centímetros acima do chão, equilibrando-se sobre as mãos e os Joelhos [Posição Final A]. Mantenha o corpo rígido, paralelo ao chão, da cabeça ao calcanhar, e os joelhos, firmes. Fique assim por algum tempo, respirando normalmente;
- d) Gradualmente, estenda todo o corpo para frente, de modo que os pés repousem no chão com sua parte frontal [Posição Final B];
- e) Fique nesta posição por 30 segundos, com respiração normal ou profunda. O movimento pode ser repetido várias vezes. A seguir, relaxe no chão.

Efeitos:

- a) A posição reforça os braços, e os pulsos desenvolvem mobilidade e força;
- b) Além disso, contrai e tonifica os órgãos abdominais.

Observações:

- a) Nesta postura, a fraqueza fica presente na parte inferior do corpo na forma de hiperextensão lombar combinada com a flexão dos quadris. Para se contrapor a isso, o movimento coordenado dos isquiotibiais é importante;
- b) Na parte superior do corpo, a fraqueza no tríceps e no serrátil anterior podem vir na forma de rotação das escápulas para baixo e uso excessivo dos peitorais maior e menor;
- c) Depressão das escápulas ao acionar o latíssimo do dorso pode criar uma sensação de força nas costas, mas contribui para uma hiperextensão da coluna lombar e uma rotação das escápulas para baixo.

### Respiração:

- a) Manter essa posição em relação à gravidade aciona praticamente todos os músculos respiratórios, juntamente com os braços e as articulações dos ombros. Esse grau de esforço muscular produz um efeito altamente estabilizante dos movimentos do diafragma, que operará contra uma resistência um tanto alta;
- b) Para progredir com esta postura é preciso tornar o esforço muscular o mais eficiente possível, que resultará na capacidade de se manter-se tanto o alinhamento do corpo quanto uma respiração mais suave por períodos cada vez mais longos.

### Postura Compensatória:

- a) Adho Mukha Shvanasana [Postura do Cachorro Olhando para Baixo]. Esta postura se assemelha a um cachorro se estirando. A coluna, os tendões das pernas e os ombros são todos vigorosamente alongados e a inversão fornece fluxo adicional de sangue à cabeça. Na posição final mantenha o olhar interno para o plexo solar. Oferece efeito de fortalecimento e revigorante;
- b) Execução: i) Fique na Postura da Montanha. Inspirando, erga os braços para cima da cabeça. Expire e flexione-se a partir dos quadris para fazer a Postura da Extensão, com as mãos dos lados dos pés. Inspire e olhe para frente, afastando o peito das coxas. Ao expirar, passe primeiro o pé direito e depois o esquerdo para trás, ou dê um salto leve com os dois juntos. Mantenha a distância mínima de 90 centímetros tanto entre os pés como entre as mãos; ii) Coloque os pés na linha dos quadris com as pernas firmes e retas. Assegure-se de que os dedos intermediários estejam apontados para frente e que o peso não esteja recaindo sobre a lateral externa das mãos. Pressione as palmas das mãos no chão e leve o peito mais para perto das coxas, enquanto empurra os ísquios das nádegas para o alto, alongado a coluna. Mova os quadris para trás e para cima, afastando-os dos pulsos; iii) Uma vez que você tenha alcançado a extensão máxima para cima da coluna, concentre-se em abrir as partes de trás das pernas. Firme-se sobre os calcanhares e estenda bem os joelhos, sem travá-los. Quando as plantas dos pés estiverem inteiramente pisando o chão, afaste mais os pés para trás de maneira a aumentar o desafio; iv) Gire os ombros para fora de maneira que as partes superiores dos braços se afastem das orelhas. Deixe o topo de a cabeça descer mais em direção ao chão e a nuca se alongar. Contraia o queixo e olhe na direção do umbigo [Postura Final]; v) Fique nesta posição de dez a trinta respirações calmas e profundas para vitalizar todo o corpo. Para sair, inspire e olhe para frente, avançando os pés ou dando um salto para colocar-se entre as mãos. Expirando, passe para a Postura da extensão, com a cabeça em direção aos joelhos. Em seguida, inspire e erga os braços e o tronco de volta para a Postura da Montanha;
- c) Nota: A postura pode ser abrandada: i) Flexionando os joelhos na direção do peito; ii) Levando os joelhos para o chão, as nádegas para o alto e estendendo os braços para frente.

### 5. *Purvottanasana* [Postura do Alongamento Frontal]



#### Técnica:

- a) Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente. Coloque as palmas no chão, junto aos quadris, com os dedos apontados para os pés;
- b) Dobre os joelhos e apóie as solas e calcanhares no chão;
- c) Sustente o peso do corpo nas mãos e nos pés, expire e erga o corpo do chão. Endireite os braços e as pernas, e mantenha joelhos e cotovelos firmes;
- d) Os braços deverão ficar perpendiculares ao chão, dos pulsos e ombros. Dos ombros à pélvis, o tronco deverá ficar paralelo ao chão;
- e) Estique o pescoço e incline a cabeça para trás, o máximo que puder;
- f) Fique nesta postura por 1 minuto, respirando normalmente;
- g) Expire, dobre os cotovelos e os joelhos, baixe o corpo, para se sentar no chão, e relaxe.

#### Efeitos:

- a) Esta postura reforça pulsos e tornozelos;
- b) Melhora os movimentos que envolvem a articulação dos ombros;
- c) Expande totalmente o tórax;
- d) Alivia a fadiga causada pela execução de outras asanas forçadas para frente.

#### Obstáculos e Observações:

- a) É comum que essa postura apresente muita extensão lombar e extensão insuficiente dos quadris;
- b) Os isquiotibiais devem ser os principais extensores nessa postura, mas se estiverem fracos, o glúteo máximo pode contribuir. O único problema nesse processo é que ocorre rotação externa, forçando a coluna inferior.
- c) No caso da fraqueza dos isquiotibiais, a postura da mesa [chatus pada pitham] é uma boa preparação;
- d) O latíssimo do dorso não é muito útil nessa postura, porque pode imobilizar as escápulas na caixa torácica e inibir a extensão da coluna torácica.

#### Respiração:

- a) É um desafio interessante tentar girar as escápulas para baixo e ainda estender a coluna, porque deprimir as escápulas tende a criar uma flexão na coluna. A solução para esse dilema é permitir que os movimentos de respiração mobilizem a caixa torácica e o esterno, que aprofundará a extensão na coluna superior, desde a linha frontal do corpo.

#### Postura Compensatória:

- a) Você poderá optar ou pela Postura da Extensão das Costas [Paschimottanasana] ou pela Postura do Cachorro Olhando para Baixo [Adho Mukha Shvanasana] ambas já descritas acima.

## 6. *Salamba Sirshasana I* [Postura Apoiada Sobre a Cabeça]

Técnica para principiantes: <sup>2</sup>

- a) Coloque um cobertor dobrado no chão e ajoelhe-se próximo a ele;
- b) Repouse os braços no centro do cobertor. A distância entre os cotovelos pousados no chão não deve ser maior que entre os ombros;
- c) Entrelace os dedos firmemente, de modo que as palmas formem um oco. Coloque as mãos assim unidas sobre o cobertor. Enquanto se apoiar sobre a cabeça ou estiver se equilibrando, os dedos devem permanecer fortemente entrelaçados. Se estiverem soltos, o peso do corpo se concentrará neles, fazendo doer os braços. Nunca se esqueça de entrelaçar os dedos com força;
- d) Repouse no cobertor apenas o topo da cabeça, de modo que a nuca fique em contato com as palmas das mãos entrelaçadas. Nunca apóie a testa ou a nuca, mas só o topo da cabeça. Para tanto, aproxime os joelhos da cabeça;
- e) Expire, tome impulso e erga as pernas do chão, com os joelhos dobrados. Tome impulso de modo que ambos os pés deixem o chão simultaneamente, deixando que as pernas suspensas e ao mesmo tempo dobradas. Uma vez assumida esta posição, vá progressivamente desdobrando as pernas até que se alonguem;
- f) Então, estenda as pernas e apoie-se na cabeça, conservando o corpo perpendicular ao chão [Posição Final];
- g) Após ficar na posição final conforme a sua capacidade, de 1 a 5 minutos, flexione os joelhos e volte o corpo ao chão na ordem inversa em alongou as pernas e erga a cabeça do chão.

Notas:

- a) Um principiante deve contar com a ajuda de alguém, ou fazer a asana contra a parede. Ao utilizar uma parede, a distância entre ela e a cabeça não deve ser maior que 5 ou 7 centímetros. Se for maior, a coluna se curvará e a barriga ficará protuberante. O peso do corpo será sentido nos cotovelos, e a posição da cabeça poderá mudar. Portanto, a cabeça nunca deve receber o peso do corpo. O rosto ficará congestionado e os olhos, fechados e injetados. Assim, para um principiante executar o apoio sobre a cabeça, é aconselhável ficar num canto, com a cabeça de 5 a 7 centímetros de ambas as paredes;
- b) Fazendo o exercício junto a uma parede ou um canto, o principiante deve expirar, jogar as pernas para cima, apoiar os quadris contra a parede e levantar os pés. Num canto, pode tocar uma ou outra parede com os calcanhares. Deve esticar as costas verticalmente, gradualmente abandonar o apoio da parede e aprender a se equilibrar. Ao descer, pode descansar os pés e os quadris contra a parede, deslizar para baixo e ajoelhar-se, descansando os joelhos no chão. Os movimentos de descer e subir devem ser feitos com uma expiração;
- c) A vantagem de se utilizar um canto da parede é que a cabeça e as pernas estarão apoiadas no ângulo reto formado pelas paredes, e o principiante poderá se certificar de sua posição.

---

<sup>2</sup> A descrição da “técnica para os que sabem se equilibrar” será feita oportunamente numa outra série. Mas, observe-se que nas Notas e Sugestões descritas na sequência, algumas dicas já são anunciadas por B.K.S. Iyengar.

- Isso não acontecerá se se equilibrar contra uma única parede, pois, se seu equilíbrio for precário, poderá oscilar para longe dela, ou seu corpo poderá balançar ou inclinar-se para o lado, ao passo que suas pernas poderão se apoiar contra a parede com uma flexão quer à altura da cintura, quer nas coxas. O principiante não perceberá que está inclinado para um lado, muito menos saberá corrigir a posição. Com o tempo, aprenderá a equilibrar-se sobre a cabeça, mas por hábito seu corpo ainda poderá inclinar-se ou sua cabeça não conseguirá ficar reta. É tão difícil corrigir esta postura quanto vencer um mau hábito. Ademais, executada incorretamente, poderá causar dores na cabeça e no corpo [pescoço, ombros e costas]. Mas as duas paredes de um canto ajudarão o principiante a manter simétrica a asana;
- d) Quando o equilíbrio estiver dominado, é aconselhável descer ao chão com as pernas retas, e com uma ação de contrapeso dos quadris, para trás. De início, não é possível subir e descer sem dobrar as pernas, mas o método correto deve ser aprendido. Uma vez que o principiante adquira confiança na postura sobre a cabeça, achará mais benefício subir e descer com as pernas juntas e retas, suavemente;
  - e) Leva tempo para que o principiante se oriente em relação ao lugar onde está, enquanto se equilibra sobre a cabeça. Nada, de início, lhe parecerá familiar. As direções e instruções lhe parecerão confusas, e ele vai achar difícil pensar com clareza, ou agir logicamente. Isso se deve ao medo de cair. A melhor maneira de vencer o medo é enfrentar a situação com equanimidade. Então se adquire a perspectiva correta, e não se tem mais medo. Cair em cambalhota enquanto se fica de cabeça para baixo não é tão terrível quanto imaginamos. Se isso acontecer, é preciso lembrar-se de soltar os dedos, relaxar, deixar o corpo solto e flexionar os joelhos. Então, dá-se uma cambalhota, sorrindo. Se os dedos não se soltarem, você vai sentir o choque da queda, o que será doloroso. Se não soltarmos todo o corpo durante a queda, vamos cair com um forte choque contra o chão. Se flexionarmos os joelhos, dificilmente vamos machuca-los. Depois que se aprendeu a equilibrar-se contra a parede ou um canto, é preciso tentar fazer a posição no meio da sala. Poderão ocorrer algumas cambalhotas, por isso é preciso dominar a arte da queda, como se indicou acima. Aprender a fazer Sirshasana no meio da sala dá ao principiante grande autoconfiança;
  - f) Não é aconselhável começar a série de ásanas com a Sirshasana e Sarvangasana quando se sofre de pressão alta ou baixa.

#### Sugestões:

- a) Na Sirshasana, não só o equilíbrio é importante. É preciso estar atento a cada momento e descobrir os ajustes sutis que devem ser feitos. Ao ficarmos de pé, não precisamos de esforços especiais, força ou atenção, pois a posição é natural. Mas o método correto de ficar de pé afeta nossa postura e movimento. É portanto necessário dominar o método correto, como indicado nas instruções sobre a Tadasana. Na Sirshasana também, a posição correta deve ser dominada, pois uma postura incorreta nesta asana poderá acarretar dores na cabeça, no pescoço e nas costas;

- b) Todo o peso do corpo deve se apoiar apenas na cabeça e não nos braços e mãos. Estes só devem ser usados para manter o equilíbrio. Numa boa postura, é preciso sentir um círculo, do tamanho de uma moeda, da cabeça em contato com o chão;
- c) A parte posterior da cabeça, tronco, coxas e calcanhares devem estar numa linha perpendicular ao chão, e não inclinada para um lado ou para frente. Quanto às mãos entrelaçadas na nuca, as palmas não devem apertar-se contra a cabeça. Os lados superior e inferior das palmas devem ficar alinhados, ou o topo da cabeça não repousará corretamente no chão;
- d) Os cotovelos e os ombros devem ficar alinhados, e os cotovelos não devem ser separados. Os ombros devem ser mantidos o mais elevado possível do chão, movendo-os para cima e esticando-os para os lados. Para aprender a esticar os ombros corretamente, solte os dedos entrelaçados, retire as mãos da nuca e separe os pulsos, mantendo os cotovelos imóveis. Coloque os pulsos no chão com as palmas para cima, toque os ombros com os dedos, conserve os pulsos no chão e mantenha o equilíbrio. Isso não só melhorará o equilíbrio, mas vai prepara-lo para as variações da Sirshasana mais avançadas;
- e) Quanto a posição do tronco, a região dorsal deve ser empurrada para frente e para cima. A região lombar [cintura] e a pélvica não devem ser empurradas, ao passo que o tronco, dos ombros à pélvis, deve ser mantido perpendicular. Se a área pélvica se projetar para frente, significa que você está apoiando o peso do corpo não só na cabeça, mas também nos cotovelos, pois não esticou a região dorsal [o tórax] corretamente. Visto de lado, o corpo, do pescoço aos calcanhares, deve ficar reto;
- f) Tanto quanto possível junte as coxas, os joelhos, os tornozelos e os artelhos. Estique bem as pernas, especialmente a parte posterior dos joelhos e das coxas. Se as pernas balançarem para trás, aperte os joelhos e a porção mediana inferior do abdômen, acima do púbis. Isso vai manter as pernas perpendiculares. Conserve os artelhos apontando para cima. Se as pernas balançarem para frente, estique a região dorsal e empurre a região pélvica ligeiramente para trás, até que fique alinhada com os ombros. O corpo então parecerá leve, e a posição se tornará fácil;
- g) Ao executar esta asana, os olhos nunca deverão ficar injetados de sangue. Se ficarem, a postura não está correta;
- h) O limite de tempo para a Sirshasana dependerá da resistência individual e do tempo que se dispuser para a prática. Pode-se agüentar confortavelmente de 10 a 15 minutos. Um principiante pode começar com 2 minutos, estendo-os até 5 minutos. É sempre difícil para um principiante manter-se em equilíbrio durante 1 minuto, mas se conseguir ultrapassar esse tempo poderá ter certeza de que, daí por diante, logo dominará a Sirshasana;
- i) Ao subir ou descer, mova ambas as pernas juntas, pouco a pouco. Todos os movimentos devem ser feitos com uma expiração. Inspire enquanto estiver esperando, numa posição fixa. O efeito de descer e subir as pernas sem dobrá-las é que adquire um movimento lento e harmonioso, ao mesmo tempo em que o fluxo de sangue na cabeça é controlado. O rosto não deve ficar vermelho com movimentos rápidos e desajeitados, já que o fluxo de sangue na cintura e pernas é também controlado. Então não há perigo de se perder o equilíbrio por tontura ou adormecimento dos pés, ao se ficar de pé logo depois de se ter ficado apoiado na cabeça. Com o tempo, todo o movimento

de subir, ficar na posição e descer deve ser feito com o mínimo esforço. Numa Sirshasana perfeita o corpo fica sempre esticado, ao mesmo tempo em que se experimenta um relaxamento completo;

- j) É sempre melhor aperfeiçoar a Sarvangasana antes de tentar a Sirshasana. Se as posições de pé [de equilíbrio] e os vários movimentos [variações] da Sarvangasana e da Halasana forem dominados primeiro, a Sirshasana será executada sem esforço. Se essas asanas elementares não forem dominadas, o período de aprendizado da Sirshasana será muito mais longo;
- k) Depois de aprender a se equilibrar em Sirshasana, porém, será preferível praticá-la antes de qualquer outra asana, pois será difícil ficar de cabeça para baixo ou se equilibrar se o corpo estiver exausto depois de executar outras posições, ou se a respiração estiver rápida e irregular. Com o corpo cansado e a respiração acelerada, o corpo tremerá, e será difícil conservar o equilíbrio. É sempre melhor praticar a Sirshasana primeiro, quando se está descansado;
- l) A Sirshasana sempre deve ser seguida pela Sarvangasana e seu ciclo. Já foi observado que as pessoas que se dedicam apenas à prática da Sirshasana, sem executar as posições da Sarvangasana, tendem a perder a calma facilmente. A prática da Sarvangasana associada à Sirshasana elimina esse problema. Se a Sarvangasana é a mãe, a Sirshasana é o pai de todas as asanas. E como os dois são necessários à paz e harmonia doméstica, a prática dessas duas asanas é essencial para manter o corpo saudável e a mente tranqüila e pacífica.

#### Efeitos:

- a) A prática regular da Sirshasana faz fluir sangue puro e saudável pelas células cerebrais. Isso as rejuvenesce, de modo que a capacidade de raciocínio é aumentada e os pensamentos tornam-se mais claros;
- b) Garante um fornecimento de sangue adequado às glândulas pituitária e pineal, situadas no cérebro. Nosso crescimento, saúde e vitalidade dependem do funcionamento adequado dessas duas glândulas;
- c) Pessoas que sofrem de insônia, falta de memória e de vitalidade recuperam-se pela prática correta e regular desta ásana;
- d) Os pulmões adquirem a capacidade de resistir a qualquer clima e a qualquer trabalho, o que nos livra de resfriados, tosse, amigdalites, halitose [mau hálito] e palpitações;
- e) Mantém o corpo aquecido;
- f) Associada aos movimentos da Sarvangasana é um bálsamo para quem sofre de prisão de ventre;
- g) A prática regular da Sirshasana proporciona uma notável melhora no teor de hemoglobina do sangue;
- h) A prática regular e precisa da Sirshasana desenvolve o corpo, disciplina a mente e amplia os horizontes do espírito;
- i) A pessoa torna-se equilibrada e autoconfiante ao enfrentar o sofrimento físico e o prazer, perda e ganho, glória e fracasso, derrota ou vitória.

#### Obstáculos e Observações:

- a) Coluna Vertebral: muitas pessoas têm assimetrias e leves rotações nas colunas, e nessa postura, elas ficam ainda mais aparentes. Percebe-as;
  - b) Pescoço: se os músculos profundos do pescoço forem acessados, a mandíbula e os músculos vocais podem se manter relaxados;
  - c) Pernas: pode ser um desafio conseguir uma extensão completa dos quadris nessa postura. Se os músculos abdominais não forem fortes o suficiente, os quadris podem se flexionar para manter o trabalho da postura nos músculos traseiros, e não nos dianteiros;
  - d) Observação Adicional: a despeito da noção popular de que há um maior fluxo de sangue e oxigênio para o cérebro quando se está de cabeça para baixo, é preciso deixar claro que o corpo é dotado de mecanismos muito robustos que controlam a quantidade de oxigênio e sangue que envia para todas as regiões, independentemente da sua relação com a gravidade.
- Mudanças isoladas de pressão arterial foram constatadas mediante a inversão ou a compressão de veias sanguíneas principais, dependendo de cada posição corporal; mas isso é uma questão que não tem relação com o fluxo do volume de sangue e, portanto, tampouco prejudica o suprimento de oxigênio.
  - Dito isso, a posição inversa do corpo de fato incita um maior retorno da parte inferior do corpo, algo muito benéfico, e também promove uma drenagem linfática mais propícia, sem falar nos benefícios oriundos da inversão dos movimentos do diafragma.

## Respiração

- a) Quando o apoio do sirsasana nasce de músculos intrínsecos mais profundos da coluna e do movimento coordenado dos músculos isquiotibiais, vastos, psoas menor, oblíquos internos, transversos do abdômen e serrátil anterior, as forças do peso do corpo ficarão mais neutralizadas em relação à gravidade;
- b) Os esforços musculares para se manter nesta postura serão menores e a respiração se tornará calma e eficiente;
- c) Neste momento, a natureza invertida dos movimentos do diafragma se acentua devido à intensa atividade dos músculos abdominais e do assoalho pélvico, os quais ajudam a estabilizar o centro de gravidade sobre a base de apoio;
- d) Todos os órgãos internos cuja âncora é o tendão central do diafragma podem se movimentar de formas diferentes quando se está em posição invertida.

## Postura Compensatória:

- a) Balasana [Postura da Criança]. Esta postura de relaxamento restaura o equilíbrio e a harmonia do corpo e coloca a mente num estado de abertura e receptividade. Durante a posição final mantenha os olhos fechados voltados para o interior. Oferece efeito de 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 frente a partir da pélvis para dobrar o corpo de modo que o peito descansa 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; iii) A Postura da Criança é ótima para explorar a respiração. Como a frente do torso esbarra das coxas, a expansão do peito e do abdômen é limitada. A cada inspiração, sintonize-se com o movimento da respiração na parte dorsal do dorso. Sinta se abrir e se soltar para fora toda a sua extensão até o sacro. Cada expiração provoca uma espécie de integração interna. Observe o fluxo da respiração natural percorrendo todo o corpo. Permita que a leve pressão do chão contra a testa solte e relaxe profundamente a parte frontal do crânio.

- c) Nota: A postura pode ser abrandada: i) Usando um cobertor fino dobrado atrás dos joelhos; ii) Usando uma almofada embaixo das pontas dos pés, se sentir necessidade; iii) Usando quantas almofadas achar necessário para descansar a teste, reduzindo eventual desconforto com a subida dos quadris ao pressionar o nariz. Ainda como alternativa, você pode descansar a cabeça sobre as mãos uma em cima da outra; iv) Colocando uma ou várias camadas de cobertores sobre as coxas antes de deitar o peito para que a cabeça penda um pouco mais, caso sinta que não consegue relaxar o pescoço como deveria e caso você tenha bastante flexibilidade.

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.

Observação Final: Uma seqüência alternativa das posturas à descrita poderá ser: i) do Guerreiro I; ii) do Ângulo Fechado; iii) do Alongamento Frontal; iv) do Bastão Apoiado Sobre o Quatro Membros; v) do Gafanhoto; vi) da Apoiada Sobre a Cabeça I. As posturas compensatórias acompanham as posturas principais, respectivamente: i) da Extensão Lateral; ii) Lateral do Ângulo Preenchido; iii) da Extensão das Costas ou do Cachorro Olhando Para Baixo; iv) do Cachorro Olhando Para Baixo; v) da Extensão das Costas; vi) da Criança.