

## 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 tíbia 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 e Observações:
  - ???.
  - ???.

---

<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 loga**, 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 ???, ???, ???, ???, ???, e ???, 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 ???, ???, ???, ???, ??? e ????, respectivamente.

- ???.
- b) Respiração: ???.

Postura Compensatória:

- a) ???;
- b) Execução: ???.

## 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) ???.
- b) ???.
- c) ???.

Respiração:

- a) ???.

Postura Compensatória:

- a) ???.
- b) Execução: i) ???; ii) ???.

### 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) ???;
- b) ???;
- c) ???;
- d) ???.

Respiração:

- a) ???;
- b) ???.

Postura Compensatória:

- a) ???.
- b) Execução: i) ???; ii) ???; iii) ???.

#### 4. *Chaturanga Dandasana* [???

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 artelhos [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) ???;
- b) ???;
- c) ???;
- d) ???.

Respiração:

- a) ???;
- b) ???;
- c) ???.

Postura Compensatória:

- a) ???;

b) Execução: ???.

## 5. *Purvottanasana* [???

### 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) ???;
- b) ???.

### Respiração:

- a) ???;
- b) ???.

### Postura Compensatória:

- a) ???;
- b) Execução:

## 6. *Salamba Sirshasana I*

## 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. Isso não acontecerá se se equilibrar contra uma única parede, pois, se seu equilíbrio for

---

<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.

- 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) ???
- ???.
- b) ???
- ???;
- ???;

➤ ???.

### Respiração

a) ???

➤ ???;

➤ ???.

b) ???.

➤ ???;

➤ ???.

### Postura Compensatória:

a) ???.

b) Execução: i) ???; ii) ???; iii) ???.

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.