

1. Postura do Triângulo Estendido [*Utthita Trikonasana*]: *Utthita* significa estendido, esticado. *Trikona* [*tri* = três; *kona* = ângulo] é um triângulo. Esta asana de pé é, então, a posição do triângulo estendido.

Técnica:

- a) Fique em *Tadasana*;
- b) Inspire profundamente e, com um salto, afaste as pernas de 1 a 1,5 metro. Erga os braços para os lados, alinhados com os ombros, com as palmas para baixo. Mantenha os braços paralelos ao chão;
- c) Gire o pé direito 90 graus para a direita. Gire o pé esquerdo levemente para a direita, mantendo a perna esquerda tensionada do lado de dentro e tensionada no joelho. Junto com a perna direita estarão fazendo um “v” invertido em relação ao solo;
- d) Expire, incline o tronco para a direita e apoie a mão no chão ou num bloco de apoio, procurando formar um ângulo reto em relação ao braço. Se possível, a palma direita deve pousar completamente no chão;
- e) Estique o braço esquerdo para cima, alinhando-o com o ombro direito, e estenda o tronco. A parte posterior das pernas, o tórax e as cadeiras devem estar alinhadas. Olhe para o polegar da mão esquerda. Firme o joelho direito, contraindo a rótula, e mantendo-o alinhado com os artelhos [Posição Final];
- f) Fique nesta posição de 30 a 60 segundos, respirando profunda e regularmente. A seguir, erga a palma direita do chão. Inspire e retorne à posição descrita na alínea b);
- g) Gire o pé esquerdo 90 graus para a esquerda, gire o pé direito levemente para a esquerda, mantenha ambos os joelhos firmes e repita os procedimentos descritos nas alíneas d), e) e f);
- h) Estando na posição descrita na alínea b), expire e salte, retornando à *Tadasana*.

Efeitos:

- a) Tonifica os músculos das pernas;
- b) Elimina a rigidez das pernas e quadris;
- c) Corrige quaisquer deformidades menores das pernas, permitindo que elas se desenvolvam corretamente;
- d) Adicionalmente, alivia dores nas costas e torcicolos, reforça os tornozelos e desenvolve o tórax.

---

<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 67/68; 68-70; 83/84; 79/80; 90-92; 89-90; 168-170; 113/114; 174-175; 125-128; 148-150; 143-148; 110/111; 175/176; 189-192, respectivamente.

2. Postura Estendida em Ângulo Lateral [*Utthita Parsvakonasana*]: *Parsva* significa lado, flanco. *Kona* quer dizer ângulo, conforme já registrado na postura 1 desta série. É, então, a posição estendida em ângulo lateral.

Técnica:

- a) Fique em *Tadasana*. Inspire profundamente e, com um salto, afaste as pernas a 1,50 metro ou mais, se possível. Erga os braços para os lados, alinhados com os ombros e com as palmas para baixo;
- b) Enquanto expire lentamente, gire o pé direito 90 graus para o lado direito e o pé esquerdo levemente para a direita, mantendo a perna esquerda estendida e tensionada à altura do joelho. Dobre a perna direita à altura do joelho até que a coxa e a perna fiquem em ângulo reto, isto é, a coxa direita deverá ficar em paralelo com o chão e a perna perpendicular ao chão;
- c) Coloque a palma direita no chão ou apoiado num bloco de apoio, ao lado do pé direito, com a axila direita cobrindo e tocando o lado externo do joelho direito. Estenda o braço esquerdo sobre o ouvido esquerdo. Posicione a cabeça para cima olhando para cima [Posição Final];
- d) Contraia os rins e os tendões atrás dos joelhos. O tórax, quadris e pernas devem estar alinhados. Para tanto, mova o tórax para cima e para trás até conseguir alinhá-los. Estique cada parte do corpo, concentrando-se nas costas, especialmente na coluna. Estique a coluna até que todas as vértebras e costelas se movam e tenha a sensação de que até mesmo a pele está sendo esticada e puxada;
- e) Fique nesta posição de 30 a 60 segundos, respirando profunda e regularmente. Inspire para retornar à posição descrita na alínea a), erguendo o braço direito e alongando a perna direita;
- f) Reproduza todos os procedimentos descritos acima para o lado esquerdo. Ao final, expire e salte de volta para a *Tadasana*.

Efeitos:

- a) Tonifica os tornozelos, joelhos e coxas;
  - b) Corrige defeitos das pernas e coxas;
  - c) Desenvolve o tórax e reduz a gordura à volta da cintura e quadris;
  - d) Alivia dores ciáticas e artríticas;
  - e) Além disso, intensifica a atividade peristáltica e ajuda a evacuação.
3. Postura da Coluna Intensamente Estendida [*Uttanasana*]: *Ut* é uma partícula que denota deliberação, intensidade. O verbo *Tan* significa esticar, estender, encompridar. Neste asana, então, a coluna é submetida a um estiramento deliberado e forçado.

Técnica:

- a) Coloque-se em *Tadasana*, mantendo os joelhos firmes;
- b) Expire, dobre-se para frente e encoste os dedos no chão. A seguir, coloque as palmas no chão, ao lado dos pés, atrás dos calcanhares. Não dobre os joelhos;

- c) Tente virar a cabeça para cima e estique a coluna. Mova os quadris ligeiramente para diante, em direção à cabeça, para deixar as pernas perpendiculares ao chão;
- d) Fique nesta posição respirando profundamente por duas vezes;
- e) Expire, mova o tronco mais para perto das pernas e pouse a cabeça nos joelhos [Posição Final];
- f) Não relaxe os joelhos, mas contraia as rótulas para cima. Mantenha esta posição por um minuto, respirando profunda e regularmente;
- g) Inspire e erga a cabeça afastando-a dos joelhos, mas sem levantar as palmas do chão, e, em seguida, volte à *Tadasana*.

Efeitos:

- a) Esta asana cura dores de estômago e tonifica o fígado, o pâncreas e os rins;
- b) O batimento cardíaco é retardado e os nervos da coluna são rejuvenescidos;
- c) Toda depressão é removida mantendo-se na posição por 2 minutos ou mais;
- d) Acalma o cérebro;
- e) Depois de terminar a asana, a pessoa sente-se calma e fria, os olhos começam a brilhar e a mente se sente em paz.

4. Postura do Camelo [*Ustrasana*]: *Ustra* quer dizer camelo.

Técnica:

- a) Ajoelhe-se no chão, mantendo juntos as coxas e os pés, com os artelhos apontando para trás e repousando no chão. Se esta condição não for possível para realizar a postura conforme descrito abaixo, levantar os pés apoiando-os no chão sobre os artelhos dobrados;
- b) Coloque as palmas nos quadris. Estique as coxas, incline a coluna para trás e dilate as costelas;
- 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. 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.

5. Postura do Cachorro Olhando para Baixo [*Adho Mukha Svanasana*]: *Adho Mukha* significa rosto para baixo. *Svana* significa cachorro conforme dito acima. A posição se assemelha a um cão se espreguiçando com a cabeça e as pernas dianteiras para baixo e as pernas posteriores para cima.

Técnica:

- a) Deite-se de bruços no chão, com o rosto para baixo. Os pés devem estar a 30 centímetros de distância um do outro;
- b) Repouse as palmas ao lado do tórax, com os dedos retos e apontando na direção da cabeça;
- c) Expire e erga o tronco do chão. Endireite os braços, mova a cabeça em direção aos pés até aonde for possível, ajustando o topo da cabeça no chão, com os cotovelos retos e esticando as costas;
- d) Mantenha as pernas retas e não dobre os joelhos, mas comprima os calcanhares contra o chão, se possível. Os calcanhares e as solas dos pés devem apoiar-se completamente no chão, ao passo que os pés devem ficar paralelos um ao outro, com os artelhos apontando diretamente para frente [Posição Final];
- e) Fique nesta posição por 1 minuto, respirando profundamente. A seguir, com uma expiração, erga a cabeça do chão, estique o tronco para frente, abaixe o corpo suavemente para o chão e relaxe

Efeitos:

- a) Quando se está exausto, uma permanência mais demorada nesta posição remove a fadiga e traz de volta a energia perdida;
- b) A posição alivia a dor e a rigidez dos calcanhares;
- c) Reforça os tornozelos e modela as pernas;
- d) A prática desta asana ajuda a eliminar a rigidez nas omoplatas e a artrite dos ombros;
- e) Os músculos abdominais são puxados para as costas e reforçados;
- f) Com o diafragma erguido para a cavidade torácica, a pulsação é desacelerada;
- g) É uma posição que proporciona grande alívio;
- h) Como o tronco fica inclinado para frente, ele é estirado e o sangue limpo é forçado para esta região sem qualquer esforço adicional para o coração;
- i) Rejuvenesce as células do cérebro e revigora-o, aliviando a fadiga.

6. Postura do Cachorro com Boca para Cima [*Urdhava Mukha Svanasana*]: *Urdhva Mukha* significa boca para cima. *Svana* significa cachorro. A posição lembra, então, um cão se espreguiçando com a cabeça para cima.

Técnica:

- a) Deite-se de bruços no chão, com o rosto para baixo;

- b) Afaste os pés cerca de 30 centímetros. Os artelhos devem apontar diretamente para trás. Coloque as palmas no chão ao lado da cintura, com os dedos apontados para a cabeça;
- c) Inspire, erga a cabeça e o tronco, estique completamente os braços e empurre a cabeça e o tronco para trás o máximo possível, sem pousar os joelhos no chão;
- d) Deixe as pernas retas e firmes nos joelhos, mas não deixe que estes toquem o chão. O peso do corpo repousa sobre as palmas e os artelhos apenas [Posição Final];
- e) A coluna, as coxas e as pernas devem ficar totalmente esticadas, e as nádegas, levemente contraídas. Empurre o peito para frente, estique totalmente o pescoço e incline a cabeça para trás ao máximo. Contraia também a musculatura posterior dos braços;
- f) Fique nesta posição de 30 segundos a 1 minuto, respirando profundamente;
- g) Dobre os cotovelos, descontraia o corpo e, no chão, descontraia.

Efeitos:

- a) Rejuvenesce a coluna e é especialmente recomendada para pessoas que sofrem de enrijecimento das costas;
- b) É boa para pessoas com lumbago, dor ciática e as que sofrem de problemas de discos de coluna;
- c) Reforça a coluna e cura dores nas costas;
- d) Devido à dilatação torácica, os pulmões ganham elasticidade;
- e) Adicionalmente, favorece a circulação adequada do sangue pela região pélvica, mantendo-a saudável.

7. Postura Sentada com Torção Lateral Reduzida <sup>(2)</sup> [*Marichyasana II*]: Esta é uma das posturas sentadas com torção lateral.

Técnica:

- a) Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente;

---

<sup>2</sup> Esta caracterização é de responsabilidade de Sarvananda Deva, considerando os estágios avançados que Iyengar [p. 168/169] orienta. A partir da Posição Final descrita na Técnica da postura, Iyengar adiciona: i) Com uma expiração, gire o braço direito em torno do joelho esquerdo, flexione o cotovelo direito e coloque o pulso direito nas costas, na altura da cintura. Inspire e conserve-se nesta posição; ii) expire profundamente e gire o braço esquerdo a partir do ombro pelas costas. Pegue a mão esquerda com a direita, atrás das costas, ou ao contrário. No começo você achará difícil girar o tronco para o lado, mas com a prática a axila tocará o joelho dobrado. Depois de enlaçar o joelho com o braço, também será difícil segurar os dedos de uma mão com a outra. Gradualmente vai se conseguindo agarrar os dedos, depois a palma e por fim segurar a mão pelo pulso, nas costas; iii) O braço direito deve segurar fortemente o joelho esquerdo, não se deixando espaço entre a axila direita e o joelho esquerdo, dobrado. Depois de segurar as mãos nas costas, gire a coluna ainda mais para a esquerda, puxando as mãos pressas; iv) O pescoço pode ser voltado para qualquer lado, para olhar para os artelhos do pé da perna esticada no chão ou para olhar por cima do ombro. Iyengar finaliza a orientação sequenciando com as instruções descritas após a Posição Final.

- b) Dobre o joelho esquerdo, coloque a planta e o calcanhar do pé esquerdo no chão. A perna esquerda deve ficar perpendicular ao chão, com a barriga da perna tocando a coxa. Coloque o calcanhar esquerdo perto do períneo. O lado interior do pé esquerdo deve tocar o lado interior da coxa direita estendida. Como alternativa à pouca flexibilidade, você pode cruzar a perna esquerda sobre a perna direita estendida, pousando o pé de forma a estabelecer a melhor verticalidade possível para a perna esquerda;
- c) Com uma expiração, volte a coluna 90 graus para a esquerda, de modo que o peito vá além da coxa esquerda dobrada, e traga o braço direito sobre a coxa esquerda;
- d) Coloque o ombro direito além do joelho esquerdo e estique o braço direito para frente, segurando com a mão direita pelo lado externo da perna direita. Volte a coluna ainda mais para a esquerda, esticando a região posterior das costas flutuantes. O braço esquerdo estará dando apoio com a mão pousado atrás do tronco. [Posição Final];
- e) Toda a perna direita esticada deve ficar reta e totalmente apoiada no chão, mas dificilmente se conseguirá isso, no princípio, especialmente nos estágios avançados descritos na nota de roda pé pertinente. Contraia os músculos da coxa esticada, de modo a fazer subir a rótula e faça o mesmo com os músculos da perna. Então toda a perna ficará firme e em contato com o chão;
- f) Fique nesta posição de 30 segundos a 1 minuto, respirando normalmente;
- g) Solte o braço e volte o tronco à posição original. Baixe a perna dobrada e estenda-a completamente no chão. Repita a posição para o outro lado.

#### Efeitos:

- a) Pela prática regular desta asana, as fortes dores nas costas, lumbago e dores nos quadris desaparecerão rapidamente;
- b) O fígado e o baço são contraídos e tonificados, e seu funcionamento é ativado;
- c) As dores nos ombros e o deslocamento das articulações dos ombros são aliviados, e os movimentos dos ombros tornam-se livres;
- d) Os intestinos também se beneficiam desta asana;
- e) Além disso, ajuda a reduzir a barriga.

8. Postura do Nobre *Mudrá* [*Mahamudra*]: *Maha* significa grande ou nobre. *Mudrá* significa fechar, selar. Nesta posição sentada, as aberturas do topo e da base do tronco são seguras e fechadas.

#### Técnica:

- a) Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente;

- b) Dobre o joelho esquerdo e mova-o para a esquerda, mantendo o lado externo da coxa esquerda e a perna esquerda no chão;
- c) Coloque o calcanhar esquerdo contra o lado interna da coxa esquerda, perto do períneo. O grande artelho do pé esquerdo deve tocar o lado interno da coxa direita. O ângulo entre a perna direita estendida e a perna esquerda dobrada deve ser de 90 graus;
- d) Estenda os braços para frente do pé direito e agarre o grande artelho com os polegares e os indicadores;
- e) Abaixar a cabeça até o peito, repousando o queixo na cavidade entre as clavículas, acima do esterno;
- f) Mantenha a coluna reta, e não deixe a perna direita inclinar-se para a direita;
- g) Inspire completamente. Enrijeça o abdômen, do ânus ao diafragma. Contraia o abdômen para trás e para cima, até o diafragma;
- h) Relaxe a tensão abdominal, expire, inspire de novo e segure a respiração, mantendo a tensão abdominal [Posição Final]. Conserve-se nesta postura, de 1 a 3 minutos;
- i) Relaxe a tensão abdominal, expire, erga a cabeça, solte as mãos e endireite a perna dobrada.

### Efeitos <sup>3</sup>

- a) Tonifica os órgãos abdominais, rins e glândulas;
  - b) As pessoas que sofrem do baço e dilatação da próstata se beneficiarão ficando mais tempo nesta posição;
  - c) Cura a indigestão.
9. Postura do Arco [*Urdhva Dhanurasana*]: *Urdhva* significa para cima. *Dhanu*, arco. Nesta postura, o corpo fica arqueado para trás e apoiado nas palmas e plantas dos pés.

### Técnica:

- a) Fique deitado de costas no chão;
- b) Erga os cotovelos acima da cabeça e coloque as palmas sob os ombros. A distância entre as palmas não deve ser maior do que a largura dos ombros e os dedos devem apontar para os pés;
- c) Erga os joelhos e traga os pés até que toquem os quadris;

---

<sup>3</sup> Iyengar [p. 114] adiciona os benefícios consignados nos versículos 14, 16 e 17, do Capítulo III, do Hatha-Yoga Pradipika: i] “Esta Mahamudra destrói a morte e muitas outras dores”; ii] “Não há nada que não se possa comer ou que se deva evitar [se ele for praticada]. Todo alimento, independentemente do gosto, até um veneno mortal, é digerido”; iii] “Quem pratica a Mahamudra supera a tuberculose, a lepra, as hemorróidas, a dilatação do baço, a indigestão e outras afecções de longa duração”.

- d) Expire e erga o tronco apoiando o topo da cabeça no chão. Respire duas vezes;
- e) Expire e erga mais ainda o tronco e a cabeça arqueando as costas de modo que o peso do corpo seja suportado pelas palmas e plantas;
- f) Estique os braços a partir dos ombros até que os cotovelos fiquem retos, contraindo ao mesmo tempo os músculos da coxa [Posição Final]. Se possível estique-se ainda mais erguendo os calcanhares do chão;
- g) Expanda o peito e projete a região sacro até que o abdômen fique tenso, mantendo a tensão da coluna;
- h) Fique nesta posição de 30 segundos a 1 minuto, respirando normalmente;
- i) Com uma expiração, baixe o corpo até o chão, desdobrando joelhos e cotovelos.

Efeitos:

- a) Tonifica a espinha, esticando-a totalmente, mantendo o corpo alerta e flexível;
- b) As costas ficam fortes e cheias de vida;
- c) Reforça os braços e pulsos e tem efeito calmante sobre a cabeça;
- d) Dá grande vitalidade, energia e sensação de leveza.

10. Postura Reduzida <sup>(4)</sup> Leste-Oeste [ou da Pinça] ou da Autodisciplina [*Paschimottanasana* ou *Ugrasana* ou *Brahmacharyasana*]: *Paschima* significa literalmente oeste. Envolve a parte posterior do corpo, da cabeça ao calcanhar. O aspecto anterior, ou leste, é a parte frontal do corpo, do rosto até os artelhos. A fontanela, no alto da cabeça, é o aspecto superior ou norte, ao passo que as plantas e os calcanhares formam o aspecto inferior ou sul, do corpo. Nesta asana, as costas são intensamente estiradas, daí o nome. Por sua vez, *Ugra* significa formidável, poderoso e nobre. *Brahmacharya* significa estudo religioso, autodisciplina e celibato.

Técnica:

- a) Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente. Coloque as palmas no chão, ao lado dos quadris. Respire algumas vezes, profundamente.
- b) Expire, estique as mãos e pegue os artelhos. Segure o grande artelho direito entre o polegar direito, o indicador e o médio e, analogamente, o grande artelho esquerdo;
- c) Estique a coluna e procure manter as costas côncavas. Para começar, as costas ficarão como uma corcunda. Isso se deve ao estiramento da coluna só na área dos ombros.

---

<sup>4</sup> Esta caracterização é de responsabilidade de Sarvananda Deva, considerando os estágios avançados que Iyengar [p. 127] orienta. A partir da Posição Final descrita na Técnica da postura, Iyengar adiciona: i) Quando conseguir executar esses movimentos com facilidade faça um esforço adicional para agarrar as plantas e repousar o queixo no joelho; ii) Quando isso também puder ser feito com facilidade entrelace os dedos e descanse o queixo nas pernas, além dos joelhos; iii) Conseguindo executar a posição anterior facilmente pegue a palma direita com a mão esquerda, ou a palma esquerda com a mão direita, mantenha os pés esticados, expire e repouse o queixo nas pernas, além do joelho; iv) Depois que a posição anterior também se tornar fácil, segure o pulso direito com a mão esquerda ou o pulso esquerdo com a mão direita e repouse o queixo nas pernas, além dos joelhos. Iyengar finaliza a orientação sequenciando com as instruções descritas após a Posição Final.



Aprenda a dobrar-se a partir da região pélvica das costas e a esticar os braços forçando os ombros. Então a corcunda desaparecerá, e as costas ficarão planas. Respire algumas vezes, profundamente;

- d) Expire, dobre-se e afaste os cotovelos; usando-os como alavancas, empurre o tronco para frente e toque os joelhos com a testa. Gradualmente, e se possível, repouse os cotovelos no chão, estique o pescoço e o tronco, toque os joelhos com o nariz e depois com os lábios [Posição Final];
- e) Veja se a parte posterior das pernas na altura dos joelhos está firmemente repousada no chão, pois há essa tendência natural que deve ser controlada. Para dominar a tendência, contraia os músculos posteriores das coxas e empurre o tronco para frente. Assim, as partes posteriores das juntas dos joelhos tocarão o chão;
- f) Tente ficar de 1 a 5 minutos respirando normalmente. Inspire, erga a cabeça dos joelhos e relaxe.

Efeitos:

- a) Esta asana tonifica os órgãos abdominais e estimula seu funcionamento;
- b) Além disso, tonifica os rins, rejuvenesce toda a coluna e melhora a digestão;
- c) Um bom tempo nessa posição, o coração, a coluna e os órgãos abdominais são massageados;
- d) Devido ao estiramento suplementar aplicado à região pélvica, ela recebe mais sangue oxigenado, e as gônadas absorvem os nutrientes do sangue, o que aumenta a vitalidade, ajuda a curar a impotência e leva a um maior controle sexual.

11. Postura do Arado [*Halasana*]: *Hala* significa arado, forma lembrada por esta postura, daí seu nome.

Técnica:

- a) Fique deitado de costas no chão;
- b) Expire, levante as pernas lentamente até uma posição perpendicular e fique assim, respirando normalmente, por uns 10 segundos;
- c) Expirando, leve as pernas até os artelhos tocarem o chão. Mantenha os artelhos no chão e as pernas, rígidas nos Joelhos;
- d) Se tiver dificuldade em manter os artelhos no chão, coloque uma cadeira ou banquinho atrás da cabeça, para aí apoiar os artelhos;
- e) Se a respiração se tornar pesada ou rápida, não apoie os artelhos no chão, mas num banquinho ou cadeira. Isso alivia a congestão ou a pressão na cabeça;
- f) Estenda os braços sobre a cabeça, mantenha-os no chão e fique nesta posição, respirando normalmente, por 3 minutos. Alternativamente você pode tentar iniciar a execução da postura já com os braços estendidos por sobre a cabeça. Ou ainda, você pode esticar os braços no chão, na direção oposta à das pernas, mantendo os dedos entrelaçados;

- g) Durante a execução desta asana, fique olhando para a ponta do nariz, com os olhos semicerrados.

Efeitos:

- a) Os órgãos abdominais são rejuvenescidos, devido à contração;
- b) A coluna recebe um suprimento extra de sangue devido à inclinação para frente, o que ajuda a aliviar as dores nas costas;
- c) Câibras nas mãos são curadas pelo entrelaçamento e estiramento de palmas e dedos;
- d) Pessoas que sofrem de enrijecimento de ombros e cotovelos, lumbago e artrite nas costas encontram alívio com esta asana;
- e) Dores fortes no estômago causadas por gases são também suavizadas e sente-se um alívio imediato;
- f) A posição é indicada para pessoas que têm tendência a uma elevada pressão arterial;
- g) De uma forma geral, os efeitos da *Halasana* são os mesmos que os da *Sarvangasana*, os quais serão descritos adiante.

12. Postura do Corpo Inteiro apoiado sobre os Ombros [*Salamba Sarvangasana I*]: *Alamba* significa suporte, esteio, e *sa*, junto ou acompanhado. *Salamba*, portanto, significa suportado ou apoiado. *Sarvanga* [*sarva* = todo, inteiro, completo; *anga* = membro ou corpo] significa todo o corpo ou todos os membros. Nesta posição, todo o corpo se beneficia do exercício, daí o nome.

Técnica:

- a) Deite-se de costas, com as pernas esticadas, tensionadas nos joelhos. Coloque as mãos junto às pernas, com as palmas para baixo. Respire profundamente algumas vezes;
- b) 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;
- c) Expire, levante mais as pernas, erguendo os quadris e costas e pressionando as palmas suavemente contra o chão;
- d) 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;
- e) 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;
- f) 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 [Posição Final];
- g) 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;

- h) 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;
- i) Fique nessa posição pelo menos por 1 a 3 minutos. Gradualmente aumente o tempo para 5 minutos;
- j) Solte as mãos, desça para o chão, deite-se e relaxe.

Efeitos:

- a) É uma panaceia para a maioria das afecções comuns;
- b) A postura age sobre as glândulas tireoide e paratireoide situadas no pescoço, devido ao ângulo do queixo quando o suprimento de sangue é aumentado;
- c) Como o corpo está invertido, o sangue venoso flui para o coração sem qualquer esforço pela força da gravidade;
- d) As pessoas que sofrem de falta de ar, palpitações, asma, bronquites e afecções da garganta obtêm alívio devido ao sangue arterial que circula pelo queixo e peito;
- e) 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;
- f) A prática contínua desta asana cura resfriados e outras perturbações nasais;
- g) Devido ao efeito calmante, os que sofrem de hipertensão, irritabilidade, esgotamento nervoso e insônia, são aliviados desses males;
- h) 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;
- i) Esta asana também é recomendada para perturbações urinárias, hemorroidas e hérnias;
- j) Também ajuda a aliviar a epilepsia, a baixa vitalidade e a anemia;
- k) Não é exagero dizer que, se uma pessoa praticar regularmente a *Sarvangasana*, sentirá nova força e vigor, sentir-se-á alegre e confiante;
- l) Enfim, todo o organismo é liberado de toxinas e a pessoa sente-se cheia de energia;
- m) Inclusive, depois de uma longa doença, a prática desta asana regularmente duas vezes por dia trará de volta a vitalidade perdida.

13. Postura do Peixe [*Matsyasana*]: *Matsya* significa peixe. Esta postura é dedicada a Matsya, a Encarnação do Peixe de Vishnu, a fonte e o conservador do universo e de todas as coisas.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Iyengar [p. 110] informa que essa asana tem relação esotérica com a ocasião em que a Terra se havia corrompido e estava a ponto de ser destruída pelo Dilúvio. Vishnu assumiu a forma de um peixe e avisou Manu [o “Adão” hindu] sobre o desastre iminente. O peixe carregou Manu, sua família e os sete grandes sábios num navio, amarrado a um chifre que tinha na cabeça. Também salvou os Devas do Dilúvio.

Técnica:

- a) Sente-se em Padmasana. Opcionalmente, você pode entrar em Padmasana já deitado;
- b) Deite-se de costas, com as pernas no chão;
- c) Expire, arqueie as costas, erguendo o pescoço e o tórax. Leve a cabeça para trás e repouse a fontanela no chão. Arraste a cabeça mais para trás, segurando as pernas cruzadas com as mãos e aumente o arqueamento das costas [Posição Final 1];
- d) Se for possível, tire as mãos dos pés, cruze os braços, segure os cotovelos com as mãos e repouse os braços no chão, além da cabeça [Posição final 2];
- e) Fique nesta posição ou na anterior de 30 a 60 segundos, enquanto respira profundamente;
- f) Repouse a nuca no chão, deite-se de costas, inspire; a seguir, levante-se em Padmasana, solte as pernas e relaxe;
- g) Cruze novamente as pernas do outro lado e repita a posição pelo mesmo tempo;
- h) Se as posições finais 1 e 2 forem muito difíceis, deite-se de costas com os braços estendidos acima da cabeça.

Efeitos:

- a) A região dorsal fica totalmente estendida nesta posição, e o tórax fica bem expandido, proporcionando uma respiração mais completa;
- b) A tireoide se beneficia com este exercício devido ao estiramento do pescoço;
- c) As juntas pélvicas tornam-se elásticas;
- d) Esta asana alivia hemorroidas inflamadas e com sangramento.

14. Postura do Cadáver [*Savasana* ou *Mrtasana*]: *Sava* ou *Mrta* significa cadáver. Nesta asana, o objetivo é imitar um cadáver.<sup>6</sup>

Técnica:

- a) Deite-se de costas, estendido como um cadáver. Mantenha as mãos um pouco afastadas das coxas, com as palmas para cima;
- b) Feche os olhos. Se possível, coloque um pano preto dobrado quatro vezes sobre os olhos. Mantenha os calcanhares juntos e os artelhos separados;
- c) No início, respire profundamente. Depois a respiração deve ser suave e lenta, sem movimentos fortes, para não perturbar a coluna ou o corpo;
- d) Concentre-se em expirações mais profundas e suaves, em que as narinas não sintam o calor do alento;

---

<sup>6</sup> Iyengar [p. 175] ilustra essa postura dizendo adicionalmente que uma vez que a vida se foi, o corpo fica imóvel e nenhum movimento é mais possível. Complemente afirmando que se ficando imóvel por algum tempo, e mantendo-se a mente calma enquanto se está totalmente consciente, aprende-se a relaxar. Este relaxamento consciente revigora e refresca o corpo e mente. Mas que é muito mais difícil manter a mente quieta do que o corpo. Portanto, afirma que essa postura, aparentemente fácil, é das mais difíceis de dominar.

- e) O maxilar inferior deve ficar solto, jamais apertado. A língua deve ficar imóvel, e mesmo as pupilas dos olhos devem manter-se totalmente passivas;
- f) Relaxe completamente e respire devagar;
- g) Se a mente começar a divagar, pare, sem esforço, depois de cada expiração lenta;
- h) Permaneça nesta posição de 15 a 20 minutos;
- i) No início, é fácil cair no sono. Gradualmente, conforme os nervos vão ficando passivos, você se sentirá completamente relaxado e revigorado.<sup>7</sup>

Efeitos:

- a) O versículo 32 do capítulo 1 da *Hatha-yoga Pradipika* diz: “Deitar-se no chão, estendido como um cadáver, é a chamada *Savasana*. Remove a fadiga causada pelas outras asanas e induz a calma mental”;
  - b) A *Mrtasana* é assim descrita no versículo 11 do capítulo 2 do *Gheranda Samhita*: “Deitar-se no chão [de costas], como um cadáver, é a chamada *Mrtasana*. Esta postura destrói a fadiga e acalma a agitação da mente”;
  - c) Dominar o *Prana* [o Sopro Vital] depende dos nervos. Uma respiração suave, constante, sutil e profunda, sem qualquer movimento irregular do corpo acalma os nervos. As tensões da civilização moderna resultam numa tensão nervosa para a qual a *Savasana* é o melhor antídoto;
  - d) Isto porque “a mente é o senhor dos *Indriyas* [os órgãos dos sentidos]; o *Prana* é o senhor da mente”. Então “quando a mente é absorvida, ocorre a chamada *Moksha* [a emancipação final, a libertação da alma]; quando *Prana* e *Manas* [a mente] são absorvidas, segue-se uma inefável felicidade”, segundo os versículos 29 e 30, do capítulo 4, da *Hatha-yoga Pradipika*.
15. Nadi Sodhana Pranaiaama [Exercício Respiratório]: Nadi é um órgão tubular do corpo, como uma artéria ou veia, para a passagem do prana ou energia. Um Nadi tem três camadas, como um fio elétrico encapado. A camada mais interna é chamada sira, a mediana, damani, e o órgão inteiro, bem como a camada exterior, é chamado de Nadi. Sodhana significa purificar ou limpar; assim, o objetivo do Nadi Sodhana Pranaiaama é a purificação dos nervos. Uma pequena obstrução num cano d’água pode impedir completamente o fluxo da água. Uma pequena obstrução nos nervos pode causar um grande desconforto e paralisar um membro ou órgão.

Técnica:

- a) Sente-se em qualquer posição confortável como em Padmasana [Postura do Lótus], Sidhasana [Postura do Sábio] ou Virasana [Postura do Herói];

---

<sup>7</sup> Iyengar [p. 176] esclarece adicionalmente: “Quando você estiver bem relaxado, deverá sentir a energia fluindo da fontanela rumo aos calcanhares, e não ao contrário. Também poderá ter a sensação de que o corpo aumenta de tamanho.”

- b) Mantenha as costas eretas e rígidas. Abaixa a cabeça para o peito, apoiando o queixo no topo do esterno [Jalandhara Bandha];
- c) Estique o braço esquerdo. Descanse as costas do pulso esquerdo no joelho esquerdo. Faça Jnana com a mão esquerda;<sup>8</sup>
- d) Dobre o braço direito. Dobre o indicador e o médio para a palma, mantendo-os passivos. Traga o anular e o mínimo para o polegar;
- e) Coloque o polegar direito do lado direito do nariz, abaixo do septo, com os dedos anular e mínimo do lado esquerdo do nariz, abaixo do septo, pouco acima da curva do tecido adiposo das narinas sobre o maxilar superior;
- f) Aperte o dedo anular e o mínimo para bloquear completamente o lado esquerdo do nariz;
- g) Com o polegar direito, aperte o tecido adiposo do lado direito, de modo a tornar a borda exterior da narina direita paralela à margem inferior da cartilagem do septo;
- h) O polegar direito é dobrado e sua ponta é colocada em ângulo reto com o septo;
- i) Esvazie completamente os pulmões pela narina direita. Controle a abertura da narina direita com o lado interno do polegar direito, com a parte mais afastada da unha;
- j) Inspire lenta, constante e profundamente pela narina direita, controlando a abertura com a ponta do polegar direito, perto da unha. Encha os pulmões ao máximo [Puraka]. Durante essa inspiração, a narina esquerda é completamente bloqueada pelos dedos anular e mínimo;
- k) Após uma inspiração completa, bloqueie inteiramente a narina direita com a pressão do polegar e solte a pressão dos dedos anular e mínimo sobre a narina esquerda. Reajuste-os na borda exterior da narina esquerda e mantenha-a paralela ao septo. Expire lenta, constante e profundamente pela narina esquerda. Esvazie os pulmões completamente. A pressão deve ser exercida com os lados internos das pontas dos dedos anular e mínimo, com a parte mais afastadas das unhas [Rechaka]
- l) Após uma expiração completa pela narina esquerda, mude a pressão, ajustando os dedos. Na posição alterada, as pontas dos dedos anular e mínimo mais perto das unhas exercem a pressão;
- m) Agora inspire pela narina esquerda, lenta, constante e profundamente, enchendo os pulmões ao máximo [Puraka];
- n) Após uma inspiração completa pela narina esquerda, bloqueie-a e expire pela narina direita, ajustando a pressão do polegar direito na narina direita, como foi dito na orientação dada acima quanto ao Rechaka;
- o) Isso completa um ciclo do Nadi Sodhana Pranaiaama. O ritmo da respiração é: i] expire pela narina direita; ii] inspire pela narina direita; iii] expire pela narina esquerda; iv] inspire pela narina esquerda; v] expire pela narina direita; vi] inspire pela narina direita; vii] expire pela narina esquerda; viii] inspire pela narina esquerda; ix] expire pela narina direita; x] inspire pela narina direita; e assim por diante. O estágio i] acima é preparatório. O primeiro ciclo real do Nadi Sodhana Pranaiaama começa no estágio ii] e termina no estágio v]. O segundo ciclo começa no estágio vi] e termina no estágio ix].

---

<sup>8</sup> Iyengar [p. 185] explica como executar esse Mudra quando executado com os dois braços, conhecido o símbolo ou selo do conhecimento: “Estique os braços e apóie as costas dos pulsos nos joelhos. Una as pontas dos indicadores com as pontas dos polegares, mantendo os outros dedos estendidos. O indicador simboliza a alma individual e o polegar a Alma Universal”.

O estágio x] é a medida de segurança a ser observada após o término dos ciclos para prevenir engasgamento, falta de fôlego e tensão no coração;

- p) Faça de 8 a 10 ciclos de cada vez como descrito acima. Isso pode levar de 6 a 8 minutos;
- q) A inspiração e a expiração de cada lado devem durar o mesmo tempo. No começo, a duração será desigual. Persevere até atingir a igualdade;
- r) Após conquistar o domínio sobre a mesma duração e precisão sobre a inspiração e a expiração de ambos os lados, deve ser feita uma tentativa de reter a respiração [Antara Kumbhaka] depois da inspiração;
- s) Esta precisão só é adquirida após longa prática;
- t) A respiração não deve perturbar o ritmo e a igualdade da inspiração e expiração. Se uma ou outra for perturbada, diminua o período de retenção ou prenda a respiração em ciclos alternados;
- u) Não tente prender a respiração após a expiração [Bahya Kumbhaka] até ter dominado a retenção após a inspiração [Antara Kumbaka];
- v) A retenção e o prolongamento da inspiração e da expiração só devem ser tentados com o auxílio e a orientação de um guru;
- w) Sempre termine deitando-se em Savasana.

Efeitos:

- a) O sangue recebe um maior suprimento de oxigênio no Nadi Sodhana do que na respiração normal, de modo que você se sentirá revigorado e com os nervos calmos e purificados;
- b) A mente fica imóvel e lúcida.

Nota Final: Iniciar a prática diária com a invocação inicial de OM após passar alguns minutos em silêncio. Em seguida, proceder a estudo de um trecho de um texto sagrado. Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol. Finalmente, seqüencialmente à série de asanas, relaxamento e exercício respiratório descritos, realizar a concentração/meditação [Dharana/Dhyana]. Finalizar com invocação final de OM.