

Primeira Série de 2012 [jan + fev + mar + abr] ¹

1. Postura de Anteflexão em Meio Lótus [*Ardha Baddha Padmottanasana*]

Execução:

- a) Fique em pé com os pés unidos;
- b) Foque o olhar em um ponto fixo, na altura dos olhos;
- c) Enquanto se equilibra na perna esquerda, flexione o joelho direito e coloque o pé tão alto quanto possível sobre a coxa esquerda, na meia posição de lótus;
- d) Eleve os braços acima da cabeça e entrelace os dedos, palmas voltadas para baixo. Os cotovelos devem estar esticados;
- e) Relaxe e estabilize todo o corpo;
- f) Esta é a posição inicial;
- g) Lentamente flexione para frente, mantendo os braços esticados. Traga os dedos entrelaçados sobre o pé esquerdo ou coloque as palmas das mãos no solo. Aproxime a testa do joelho esquerdo [Posição Final];
- h) Mantenha a posição final tanto quanto for confortável;
- i) Eleve lentamente o tronco e braços de volta à posição inicial, com os braços esticados acima da cabeça. Abaixos os braços lateralmente e solte a perna direita;
- j) Feche os olhos e relaxe em pé, com os pés unidos;
- k) Repita para o outro lado.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Expire flexionando para frente;
- c) Respire normalmente na posição final;
- d) Inspire retornando à posição inicial;
- e) Expire abaixando os braços.

Duração:

- a) Faça uma execução permanecendo no *Asana* por até 2 minutos para cada lado.

Consciência:

- a) Físico: Em manter o equilíbrio ou na respiração;
- b) Espiritual: No *Swadhisthana Chakra*.

Sequência:

- a) Este *Asana* deve ser precedido ou seguido por *Bhujangasana*, *Chakrasana* ou *Dhanurasana*.²

Contraindicações:

- a) Pessoas que sofrem de ciática, de hérnia de disco, de hérnia intestinal, com pernas fracas ou hipertensão não devem executar este *Asana*;
- b) Devem ser observadas as mesmas precauções dadas para as posições invertidas.³

¹ Elaborada sob a responsabilidade de Sarvananda Deva a partir da consulta do livro de **Swami Satyananda Sarawasti**, intitulado **Asana Pranayama Mudra Bandha**, publicado pela **Satyananda Yoga Center-Brasil** e **Yoga Publications Trust-Índia**, em 2009, às páginas 305/306; 287/288; 159/160; 161; 120/121; 113/114; 244/245; 55/56; 209/210, 231/232; 316-318; 273-277 e 86/87, respectivamente.

² Sendo assim, este primeiro *Asana* pode ser realizado antes ou depois da décima primeira postura desta série, exatamente o *Dhanurasana* [Posição do Arco].

Benefícios:

- a) Este *Asana* estimula a digestão;
- b) Remove prisão de ventre;
- c) Melhora a circulação sanguínea;
- d) Fortalece as pernas.

2. Postura de Krishna [*Natavarasana*]

Execução:

- a) Fique de pé com os pés unidos e foque o olhar em um ponto fixo à altura dos olhos;
- b) Coloque o pé direito na lateral externa da panturrilha esquerda, os dedos do pé acima do solo e a sola do pé quase vertical;
- c) Apoie a lateral da panturrilha direita na canela esquerda;
- d) Eleve ambas as mãos para a direita como se segurasse uma flauta. Coloque a palma da mão direita voltada para frente e a palma esquerda para trás. Os dedos indicadores e mínimos de cada mão permanecem esticados, e os demais dobrados;
- e) Gire lentamente a cabeça para a esquerda e foque os olhos em um ponto no solo [Posição Final];
- f) Mantenha a posição final enquanto for confortável;
- g) Abaixar os braços e volte o pé ao solo;
- h) Repita a posição para o outro lado.

Respiração:

- a) Respire normalmente durante a prática.

Duração:

- a) Faça até 3 execuções em cada perna;
- b) Mantenha a posição final por até 2 minutos.

Consciência:

- c) Físico: Em manter o equilíbrio enquanto olha para um ponto fixo;
- d) Espiritual: No *Ajna Chakra*.

Sequencia:

- a) Este *Asana* pode ser praticado como posição preparatória para meditação.⁴

Benefícios:

- a) *Natavarasana* ajuda a desenvolver equilíbrio do sistema nervoso e concentração.

3. Postura do Balanço [*Utthita Lolasana*]

³ As precauções gerais para as posições invertidas segundo Sarawasti [2009; p. 252] são: i] Não pratique próximo a móveis ou de qualquer objeto que possa impedir uma possível queda; ii] Se ocorrer uma queda para trás ou para frente, tente amortecê-la usando os pés; iii] se acontecer a queda, o corpo deve estar completamente relaxado e nunca tenso; e, iv] Se experimentar qualquer desconforto, termine a prática.

⁴ Sendo assim, este *Asana* pode também ser praticado após os respiratórios.

Execução:

- a) Fique de pé e separe os pés cerca de um metro;
- b) Eleve os braços acima da cabeça, mantendo os cotovelos esticados;
- c) Flexione os punhos, deixando as mãos tombarem para frente;
- d) Flexione para frente e balance o corpo a partir dos quadris, levando os braços e a cabeça entre as pernas;
- e) Após essa primeira execução, deixe o tronco e braços balançarem livremente, por alguns instantes, na posição final;
- f) Esteja livre de tensão como um boneco de pano;
- g) Volte à posição inicial com os braços elevados e então abaixe os braços;
- h) Repita por até 5 vezes.

Variação:

- a) Para fortalecer as costas, após o primeiro movimento de balanço e na sequência do movimento, eleve o tronco até que esteja paralelo ao solo;
- b) No balanço para baixo, leve as mãos o mais distante possível para trás dos pés.

Respiração:

- a) Inspire completamente pelas narinas ao elevar os braços e ao retornar à posição inicial;
- b) Expire fortemente pela boca em cada balanço para baixo para que todo o ar estagnado seja expelido dos lóbulos inferiores dos pulmões;
- c) Ao balançar para cima, uma suave inspiração ocorrerá como um reflexo, mas o objetivo principal é esvaziar os pulmões totalmente no balanço para baixo;
- d) Para efeitos adicionais, o som deverá 'há' pode ser emitido com cada exalação forte. Este som deverá vir do abdômen e não da garganta, enfatizando o movimento do diafragma.

Consciência:

- a) Nas costas, mantendo o corpo solto, no momento de balanceio rítmico sincronizado com os movimentos do diafragma e com a respiração.

Contraindicações:

- a) Este *Asana* não deve ser praticado por pessoas que sofrem de vertigem, hipertensão arterial ou problemas de coluna;
- b) Observar as mesmas precauções das posições invertidas [vide nota de roda pé n.º 3].

Benefícios:

- a) Este *Asana* ajuda a remover o cansaço por estimular a circulação e tonificar os nervos espinhais;
- b) Alonga a musculatura posterior das coxas, solta os quadris e massageia os órgãos viscerais;
- c) Acelera o fluxo linfático nos dutos maiores, melhorando a drenagem da linfa, especialmente do abdômen e da base dos pulmões;
- d) Esta é uma excelente prática preparatória para o *Pranayama*, uma vez que abre todos os alvéolos e equilibra a relação ventilação/perfusão em ambos os pulmões;⁵
- e) Oferece ainda os benefícios adicionais dos *Asanas* invertidos especialmente para o cérebro.

4. Postura do Pêndulo [*Dolasana*]

⁵ Sendo assim, este *Asana* também pode ser praticado antes dos respiratórios.

Execução:

- a) Fique de pé com os pés separados cerca de um metro;
- b) Eleve os braços e entrelace os dedos das mãos atrás da nuca, mantendo os cotovelos apontados lateralmente;
- c) Gire suavemente para a direita e flexione para frente, mantendo os pés firmemente apoiados no solo;
- d) Aproxime a cabeça o máximo possível do joelho direito;
- e) As pernas devem permanecer esticadas durante a prática;
- f) Leve a cabeça e o tronco do joelho direito em direção ao joelho esquerdo, e novamente do joelho esquerdo para o direito;
- g) Repita por 3 vezes;
- h) Retorne ao centro e à posição inicial;
- i) Repita a movimentação a partir do joelho esquerdo;
- j) Isto é uma execução, normalmente suficiente.

Respiração:

- a) Tome uma inspiração profunda quando estiver na posição inicial, com as mãos atrás da nuca;
- b) Expire ao flexionar lateralmente;
- c) Mantenha os pulmões vazios durante a movimentação, levando a cabeça de um joelho ao outro;
- d) Inspire voltando a posição inicial.

Consciência:

- a) Físico: No alongamento das costas e no equilíbrio;
- b) Espiritual: No *Swadhistana Chakra*.

Contraindicações:

- a) As mesmas do *Asana* anterior.

Benéficos:

- a) Este *Asana* fortalece a musculatura das costas e a musculatura posterior das costas;
- b) Torna a coluna flexível;
- c) Tonifica os nervos espinhais;
- d) Melhora a circulação sanguínea na cabeça e na face.

5. Postura do Tigre [*Vyaghrasana*]

Execução:

- a) Assuma a posição inicial para *Marjari-Asana* e olhe para frente;⁶
- b) Relaxe todo o corpo;
- c) Arqueie as costas para baixo, estique a perna direita, alongando-a para trás e para cima;
- d) Dobre o joelho direito;
- e) Olhe para cima e tente tocar os dedos dos pés na parte de trás da cabeça;
- f) Retenha a respiração por alguns segundos na posição;

⁶ A posição para a prática da Postura do Gato: i] sente-se em *Vajrasana* [Postura do Raio ou do Diamante]; ii] eleve-se sobre os joelhos; iii] incline-se para frente e coloque as mãos espalmadas no solo, alinhadas com os ombros e os dedos das mãos apontados para frente; iv] as mãos devem estar em linha com os joelhos, os braços e coxas perpendiculares ao solo; v] os joelhos podem estar juntos ou levemente separados, alinhados com os quadris.

- g) Estique novamente a perna direita e movimente o joelho em direção ao peito sem toca-lo no solo;
- h) Simultaneamente curve as costas para cima e incline a cabeça para baixo, tentando tocar o nariz no joelho;
- i) O pé direito não deve tocar o solo;
- j) Pressione o joelho de encontro ao peito;
- k) Mantenha a posição por alguns segundos, retendo o ar fora dos pulmões;
- l) Movimente o joelho para trás e novamente estique a perna;
- m) Flexione o joelho e continue com o movimento lento de vai e vem;
- n) Após praticar para um lado, relaxe em *Marjari-Asana*;
- o) Repita com a outra perna;
- p) Execute 5 vezes com cada perna.

Respiração:

- a) Inspire ao esticar a perna para trás;
- b) Retenha na posição final;
- c) Expire trazendo o joelho ao peito.

Consciência:

- a) Físico: Na flexão e alongamento da coluna vertebral e pernas, e na compressão e alongamento alternado do abdômen e peito. No equilíbrio e movimento sincronizado com a respiração;
- b) Espiritual: No *Swadhistana Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* exercita e relaxa as costas por flexiona-la alternadamente em ambas as direções, tonificando ainda os nervos espinhais;
- b) Relaxa o nervo ciático, aliviando dores no mesmo e alonga as pernas;
- c) Tonifica os órgãos reprodutivos da mulher e é especialmente benéfico após o parto e para aquelas mulheres que tiveram muitos filhos;
- d) Alonga os músculos abdominais, promovendo a digestão e estimulando a circulação sanguínea;
- e) Reduz o acúmulo de gorduras nos quadris e coxas.

Nota:

- a) Este *Asana* é assim denominado porque imita o movimento de alongamento feito pelo tigre ao despertar de um sono profundo.

6. Postura do Leão [*Simhasana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Vajrasana* [vide nota de roda pé n.º 6] com os joelhos separados cerca de 45 cm distantes um do outro;
- b) Os dedos grandes de ambos os pés devem permanecer em contato um com o outro;
- c) Incline-se para frente e coloque as palmas das mãos no solo entre os joelhos, com os dedos apontados para o corpo;
- d) Alongue totalmente os braços e arqueie as costas;
- e) Apoie o corpo nos braços esticados;
- f) Incline a cabeça para trás de forma que haja uma confortável pressão no pescoço;

- g) Execute *Shambhavi Mudra*;⁷
- h) Alternativamente, permaneça na posição com os olhos fechados, focando o olhar interno entre as sobrancelhas;
- i) A boca, em ambos os casos, permanece fechada;
- j) Ao final, relaxe todo o corpo e a mente.

Benéficos:

- a) Nesta posição há uma definida extensão da coluna e o corpo está absolutamente firme;
- b) Há total estabilidade física.

Nota:

- a) Geralmente *Simhasana* é associado com a posição do leão rugindo [*Simhagarjanasana*], mas as *Upanishads* apresentam essa posição como uma variação do *Simhasana*;
- b) Em *Simhasana*, entendida também como uma postura de meditação, o leão está sentado calmamente, esperando alguma coisa acontecer;
- c) Esta é a atitude que a mente deve adotar para se alcançar estados profundos e alterados de consciência, decorrentes da prática de meditação.

7. Postura da Torção da Coluna [*Meru Wakrasana*]

Execução:

- a) Sente-se com as pernas esticadas;
- b) Gire o tronco levemente para a direita e coloque a mão direita atrás do corpo, próxima do glúteo esquerdo, com os dedos apontados para trás;
- c) Posicione a mão esquerda atrás do corpo, próxima ao glúteo direito e o mais próximo possível da mão direita;
- d) Flexione o joelho esquerdo e posicione o pé da lateral externa do joelho direito;
- e) Usando os braços como apoio, gire mais ainda a cabeça e o tronco para a direita tanto quanto for confortável, mantendo a coluna esticada e vertical [Posição Final];
- f) Os glúteos devem permanecer no solo. O cotovelo direito pode ser levemente flexionado;
- g) Mantenha a posição final, relaxando as costas. Olhe por sobre o ombro direito, girando o pescoço tanto quanto possível;
- h) Centralize o tronco, relaxe por alguns segundos e repita a torção.
- i) Faça até 5 execuções e então repita para o outro lado.

Respiração:

- a) Inspire profundamente e expire fazendo a torção;
- b) Mantenha os pulmões vazios ou respire normalmente se permanecer na torção;
- c) Inspire retornando o tronco ao centro.

⁷ Significa “olhar fixo entre as sobrancelhas”. Fundamentalmente: i] Feche os olhos e relaxe todo o corpo. Relaxe, de forma redobrada, todos os músculos da face, incluindo a testa, os olhos e atrás dos olhos; ii] Lentamente abra os olhos e olhe para um ponto fixo à frente, mantendo a cabeça e todo o corpo absolutamente imóveis. Então, olhe pra cima e ao mesmo tempo para dentro, focando o olhar no ponto entre as sobrancelhas. A cabeça não deve se mover; iii] Quando executado corretamente, as sobrancelhas formam a imagem de um “V” na raiz do nariz. Este ponto é a localização exata do centro entre as sobrancelhas. Se a imagem de “V” não puder ser vista, é sinal de que os olhos não estão convergindo de maneira apropriada para o “terceiro olho”, olho da intuição, do espaço interno da e para a expansão da consciência; iv] Inicialmente, mantenha o foco neste ponto por apenas alguns segundos. Relaxe os olhos ao menor sinal de tensão; v] Feche e relaxe os olhos. Tente suspender o processo de pensamento e meditar na quietude de *Chidakasha*, o espaço escuro à frente dos olhos fechados.

Consciência:

- a) Físico: Na torção em si mesma, no relaxamento da coluna e na respiração durante a posição final
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

Sequencia:

- a) *Meru Wakrasana* é um *Asana* preparatório para *Ardha Matsyendrasana* [Postura de Meia Torção da Coluna] e pode ser praticado depois dos *Asanas* de flexão para frente e para trás e antes das posições invertidas.

Benefícios:

- a) Este *Asana* alonga a coluna, soltando as vértebras e tonificando os nervos;
- b) Alivia dores nas costas, pescoço, lombares e formas menos severas de ciática;
- c) É um bom *Asana* para iniciantes, preparando as costas para torções mais difíceis.

8. Postura de Alongamento Abdominal [*Supta Udarakarshanasana*]

Execução:

- a) Deite-se na posição de base e relaxe;
- b) Flexione os joelhos e posicione as plantas dos pés bem apoiados no solo, logo à frente dos glúteos;
- c) Mantenha os joelhos e pés unidos durante a prática;
- d) Entrelace os dedos das mãos e coloque as palmas debaixo da cabeça;
- e) Lentamente leve as pernas para a direita, tentando tocar os joelhos no solo. Os pés devem permanecer unidos, ao passo que o pé esquerdo se move acima do solo;
- f) Ao mesmo tempo, vire a cabeça e o pescoço na direção oposta à das pernas. Isso promoverá um alongamento uniforme de toda a coluna [Posição Final];
- g) Eleve as pernas, voltando à posição central [Inicial];
- h) Mantenha os ombros e cotovelos no solo, durante toda a prática;
- i) Repita para o lado esquerdo, completando uma execução;
- j) Faça 5 execuções completas.

Variação:

- a) Traga as coxas sobre o peito;
- b) Role o corpo de lado para o outro, mantendo os cotovelos no solo.

Respiração:

- a) Expirar abaixando as pernas lateralmente;
- b) Retenha a respiração na posição final;
- c) Inspire elevando as pernas.

Consciência:

- a) Físico: Na torção dos músculos para-vertebrais e abdominais e na respiração.

Benefícios:

- a) Este *Asana* promove um excelente alongamento nos músculos e órgãos abdominais, ajudando a melhorar a digestão e eliminando a prisão de ventre;

- b) A torção dos músculos da coluna alivia a fadiga e a rigidez ocasionadas por permanecer muito tempo sentado.

Nota:

- a) A distância entre os pés e as nádegas determina a localização da torção da coluna;
- b) Se os pés estão aproximadamente 60 centímetros das nádegas, a torção é na parte de baixo da coluna;
- c) Na medida que se aproxima os pés das nádegas, sobe a localização da torção na coluna;
- d) Quando os pés estão bem próximos das nádegas, a torção é localizada na região do plexo cardíaco;
- e) Desta forma, movendo os pés aproximadamente 3 cm a cada execução, beneficia-se toda a coluna vertebral.

9. Postura do Arco [*Dhanurasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito frontal, com as pernas e pés unidos, braços e mãos ao lado do corpo;
- b) Flexione os joelhos, aproximando os calcanhares dos glúteos;
- c) Segure os tornozelos com as mãos;
- d) Coloque o queixo no solo;
- e) Essa é a posição inicial;
- f) Contraia os músculos das pernas e projete os pés para trás;
- g) Arquee as costas, elevando as coxas, peito e cabeça ao mesmo tempo. Mantenha os braços esticados [Posição Final];
- h) Na posição final, a cabeça fica inclinada para trás e o abdômen suporta todo o corpo sobre o solo. A única contração muscular acontece nas pernas; as costas e os braços permanecem relaxados;
- i) Mantenha a posição pelo tempo que for confortável e então, lentamente, relaxe os músculos das pernas. Volte as pernas, peito e cabeça à posição inicial;
- j) Desfaça a posição e relaxe em decúbito frontal, até que a respiração retorne ao normal;
- k) Isso é uma execução. Pratique de 3 a 5 execuções.

Respiração:

- a) Inspire profundamente na posição inicial;
- b) Retenha a respiração ao elevar o corpo;
- c) Retenha o ar nos pulmões na posição final ou faça respiração lenta e profunda de forma que o corpo balance suavemente em harmonia com a respiração;
- d) Expire voltando ao decúbito frontal.

Sequencia:

- a) *Dhanurasana* deve ser praticado depois de *Bhujangasana* e *Shalabhasana* e deve ser seguido por uma posição de flexão para frente;
- b) Não deve ser praticado antes de três ou quatro horas após uma refeição.

Consciência:

- a) Físico: Na região abdominal, nas costas ou na expansão e contração rítmica do abdômen associada à respiração profunda;
- b) Espiritual: No *Vishuddhi*, *Anahata* ou *Manipura Chakra*.

Contraindicações:

- a) Pessoal com problemas cardíacos, hipertensos, hérnia, colite [? – vide alínea f) dos benefícios abaixo], úlcera péptica ou duodenal não devem fazer esta posição;
- b) Este *Asana* não deve ser executado à noite antes de dormir, uma vez que estimula as glândulas adrenais e o sistema nervoso simpático.

Benefícios:

- a) Todo o canal alimentar é reconicionado por este *Asana*;
- b) O fígado, órgãos e músculos abdominais são massageados;
- c) O pâncreas e glândulas adrenais são tonificados equilibrando suas secreções;
- d) Os rins são massageados, e o excesso de peso é reduzido em volta da região abdominal;
- e) Melhora o funcionamento dos órgãos digestivos, excretores e reprodutivos ajudando a remover desordens gastrointestinais, dispepsia, prisão de ventre crônica e mau funcionamento do fígado;
- f) É recomendado no tratamento de diabetes, incontinência, colite [? – vide alínea a) das contraindicações acima], desordem menstrual e, sobre orientação especial, espondilite cervical;
- g) Melhora a circulação sanguínea de forma geral;
- h) A coluna é realinhada e os ligamentos, músculos e nervos recebem um bom alongamento, removendo a rigidez;
- i) Ajuda a corrigir cifose torácica;
- j) Alonga os músculos das pernas, especialmente das coxas;
- k) *Dhanurasana* é útil para aliviar a energia nervosa nos nervos simpáticos da região cervical e torácica o que melhora a respiração de forma geral.

10. Postura de Alongamento com a mão no pé [*Hasta Pada Angushthasana*]

Execução:

- a) Deite-se sobre o lado direito do corpo, com os braços esticados no prolongamento da cabeça, de forma que todo o corpo se equilibre em uma linha reta sobre o solo. As palmas das mãos devem estar unidas. O pé esquerdo se apoia sobre o direito;
- b) Essa é a posição inicial;
- c) Eleve totalmente o braço esquerdo e a perna esquerda e, mantendo-os esticados, segure o dedo grande do pé sem dobrar o joelho. Se isso for impossível, segure na perna para ter apoio enquanto alonga o quadril suavemente;
- d) Essa é a posição final;
- e) Mantenha a posição final por alguns instantes;
- f) Pratique até um máximo de 10 execuções;
- g) Deite-se em *Shavasana* e relaxe;
- h) Vire para o outro lado e repita o movimento.

Respiração:

- a) Inspire elevando os membros;
- b) Retenha a respiração na posição final;
- c) Expire abaixando os membros.

Consciência:

- a) Físico: Em sincronizar o movimento com a respiração, no alongamento dos quadris e da perna e do braço elevados, ao manter a posição, ou no equilíbrio;
- b) Espiritual: No *Mooladhara* ou *Swadhistana Chakra*.

Benefícios:

- a) Esta prática torna flexível a articulação dos quadris;
- b) Ajuda no desenvolvimento e formação adequada da pelve em garotas jovens;
- c) Reduz o excesso de peso nos quadris e coxas;
- d) Desenvolve o senso de equilíbrio e coordenação, tornando mais estável e graciosa a postura corporal e o andar.

Nota Prática:

- a) Esteja certo de manter todo o corpo em uma linha reta sem curvar ou flexionar os quadris.

11. Postura de Equilíbrio – Variação 1 [*Santolanasana*]

Execução:

- a) Sente-se na posição inicial para *Marjariasana* [vide nota de roda pé n.º 6]. Firme os dedos dos pés e das mãos no solo. Eleve-se sobre os joelhos, mova os olhos para frente e encaixe as nádegas até que o corpo esteja alinhado. Os braços devem estar na posição vertical;
- b) Esta é a posição inicial;
- c) Lentamente eleve o braço esquerdo mantendo o corpo esticado e vire-se sobre o lado direito, de forma que o peito fique voltado para fora;
- d) Apoie o braço e a mão que estão livres sobre a lateral do tronco e da coxa. Esta é a posição final;
- e) Foque o olhar em um ponto fixo. Equilibre-se na posição, mantendo o corpo esticado. Mantenha a posição final por alguns instantes;
- f) Volte à posição inicial e repita o movimento para o lado esquerdo;
- g) Pratique por até 5 vezes para cada lado;
- h) Volte os joelhos ao solo. Relaxe em *Marjariasana* ou *Shashankasana*.⁸

Respiração:

- a) Respire normalmente na posição inicial;
- b) Mantenha os pulmões vazios na posição final.

Consciência:

- a) Físico: Na pressão sobre os braços, as pernas, as costas e na manutenção do equilíbrio;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* melhora o equilíbrio nervoso e desenvolve um senso de equilíbrio interno e harmonia;
- b) Fortalece a musculatura dos braços, ombros e coluna.

Contraindicações:

- a) Pessoas que sofrem de pressão alta, problemas cardíacos ou hérnia não devem praticar este *Asana*.

⁸ Posição da Lua ou da Lebre: i] Sente-se em *Vajrasana* [Postura do Raio] com as palmas das mãos sobre as coxas logo acima dos joelhos; ii] Feche os olhos e relaxe, mantendo a coluna e a cabeça erguidas; iii] Ao inspirar, eleve os braços esticados acima da cabeça, abrindo também os ombros; iv] Expire flexionando o tronco à frente a partir dos quadris; v] Ao final do movimento, as mãos e a testa devem tocar o solo à frente dos joelhos; vi] se for possível, os braços e a testa [Posição Final].

Varição 2 e 3:

- a) 2: Eleve o braço direito [e depois o esquerdo] e coloque-o atrás das costas de forma que o antebraço se apoie sobre a região lombar;
- b) 3: Eleve a perna direita [e depois a esquerda], esticando-a para cima e para trás;
- c) Em ambos os casos, mantenha a posição final por alguns instantes;
- d) Benefícios: As variações 2 e 3 também equilibram a interação entre os músculos ventrais e dorsais.

12. Posição Invertida sobre a Cabeça [Sirshasana]⁹

Estágio 1:

- a) Sente-se em *Vajrasana*;
- b) Feche os olhos e relaxe o corpo;
- c) Após alguns minutos, abra os olhos, flexione para frente e coloque os antebraços sobre uma manta dobrada com os dedos das mãos entrelaçados, formando um triângulo de três lados iguais;
- d) Coloque o topo da cabeça na manta entre os dedos entrelaçados. Use as palmas das mãos para dar um firme suporte à cabeça de forma que esta não role para trás quando a pressão for aplicada.¹⁰

Estágio 2:

- a) Eleve os joelhos e glúteos, esticando as pernas.

Estágio 3:

- a) Lentamente caminhe com os pés em direção ao tronco e à cabeça e, ao mesmo tempo, posicione as costas na vertical;
- b) Flexione um pouco os joelhos, traga as coxas de encontro ao abdômen e ao peito;
- c) Lentamente transfira o peso do corpo dos dedos dos pés para o topo da cabeça e braços, mantendo o equilíbrio estável;
- d) Eleve um pé do solo cerca de 20 cm, cuidadosamente eleve o outro pé e equilibre-se sobre a cabeça e os braços.

Estágio 4:

- a) Flexione os joelhos e gradualmente eleve as panturrilhas em um movimento controlado. Ajuste o tronco para contrabalançar o peso das pernas;
- b) Dobre as pernas, aproximando os calcanhares dos glúteos;
- c) Para realizar este movimento, contraia os músculos da região lombar. Os joelhos estão agora apontados para baixo e as pernas dobradas;
- d) Mantenha esta posição por alguns segundos, estabelecendo completo equilíbrio antes de prosseguir.

⁹ BKS Iyengar [A Sabedoria e a Prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010, pp. 72/75] chama esta postura de *Salamba Sirsasana* [Postura Invertida sobre a Cabeça], cuja execução e posição final são equivalentes à proposta por Saraswati. Há, todavia, toques sutis da técnica diferentes. Por exemplo, Sarawasti orienta que a base dos antebraços esteja formando um triângulo perfeito com o lado vazio; por sua vez, Iyengar orienta que os cotovelos estejam afastados à largura dos ombros. Portanto, a menos que a distância entre os ombros seja a mesma do antebraço, o triângulo não terá lados iguais. Outro detalhe sutil é a posição dos pés na posição final: Iyengar sugere que estejam alongados formando uma linha vertical indo das orelhas aos calcanhares; já Saraswati sugere que estejam relaxados. Espiritualmente, Saraswati indica que esta Postura ajuda a despertar o *Sahasrara Chakra*, enquanto que Iyengar argumenta que a conexão entre o cocuruto e o meio dos arcos dos pés, que sugere ser a inteligência, esse fio condutor, é a raiz mística dos *Sirsasana*.

¹⁰ Pedro Kupfer sugere que se mantenha 1, 2 ou 3 milímetros entre o topo da cabeça e qualquer apoio no sentido de proteger a coluna cervical [Notas práticas de aulas do Curso de Formação em Yoga – Módulo II, Mariscal, Set/Out de 2011].

Estágio 5:

- a) Eleve os joelhos para a posição vertical, mantendo os calcanhares próximos dos glúteos. Lentamente alinhe os quadris, elevando as coxas;
- b) Eleve os joelhos até que eles apontem diretamente para cima e as coxas estejam em linha com o tronco
- c) Equilibre o corpo.

Estágio 6:

- a) Lentamente estique os joelhos e eleve os pés;
- b) Todo o corpo deve estar em uma linha reta e os pés relaxados
- c) Esta é a posição final;
- d) Feche os olhos e equilibre todo o corpo, relaxando na posição final pelo tempo que for confortável.

Estágio 7:

- a) Lentamente, retorne à posição inicial, flexionando os joelhos;
- b) Suavemente, abaixe o corpo, revertendo a ordem dos movimentos até que os dedos dos pés toquem o solo;
- c) Permaneça com a cabeça e os joelhos no solo por algum tempo e somente então se eleve.

Respiração:

- a) Durante o aprendizado de *Sirshasana*, respire normalmente na execução;
- b) De outro modo, inspire ao final do estágio 1;
- c) Retenha o ar nos pulmões enquanto eleva o corpo para a posição final;
- d) A respiração deve se tornar cada vez mais sutil à medida que o praticante se acostuma à posição.

Duração:

- a) Iniciantes devem começar mantendo a posição de 10 a 30 segundos e gradualmente acrescentar alguns segundos por semana, até alcançar a permanência desejável;
- b) Para a manutenção da saúde geral, 3 a 5 minutos de permanência na posição final é suficiente, contudo, *Sirshasana* pode ser executado por praticantes experientes até 30 minutos.

Consciência:

- a) Físico: Para iniciantes, na manutenção do equilíbrio. Para praticantes experientes, a consciência deve estar no cérebro, no centro da cabeça ou na respiração;
- b) Espiritual: No *Sahasrara Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* é muito poderoso por despertar *Sahasrara Chakra* e, portanto, é considerado o maior de todos os *Asanas*;
- b) *Sirshasana* revitaliza todo o corpo e a mente;
- c) Alivia ansiedade e outros distúrbios psicológicos que são a raiz de muitas desordens como asma, rinites alérgicas, diabetes e distúrbios da menopausa;
- d) Ajuda a retificar muitas formas de desordens nervosas glandulares, especialmente aquelas relacionadas ao sistema reprodutivo;
- e) Este *Asana* inverte os efeitos da gravidade na coluna. A pressão sobre a coluna é então aliviada, e o fluxo sanguíneo reverso na região das pernas e vísceras ajuda na regeneração dos tecidos;
- f) O peso dos órgãos abdominais sobre o diafragma encoraja a expiração profunda de forma que grandes quantidades de dióxido de carbono, toxinas e bactérias são removidas dos pulmões.

Nota prática:

- a) Na posição final, a maior parte do peso corporal está apoiada no topo da cabeça, e os braços são usados unicamente apenas para manter o equilíbrio. Iniciantes podem usar os braços como suporte, até que o pescoço esteja forte o suficiente para aguentar o peso total do corpo e um bom senso de equilíbrio tenha sido desenvolvido;
- b) No caso de acontecer uma queda, o corpo deve estar o mais relaxado possível. Se a queda for para frente, tente fazer os joelhos em direção ao peito, absorvendo o impacto com os pés. Se a queda for para trás, arqueie as costas de forma que os pés novamente recebam o impacto;

13. Posição do Cadáver [Shavasana]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito dorsal, com os braços afastados aproximadamente 15 cm do corpo, as palmas das mãos voltadas para cima. Um travesseiro baixo ou um pano dobrado podem ser colocados debaixo da cabeça para prevenir desconforto;
- b) Deixe os dedos das mãos relaxados, suavemente curvados;
- c) Separe um pouco os pés em uma distância confortável e feche os olhos;
- d) A cabeça e a coluna devem estar em uma linha reta;
- e) Certifique-se que a cabeça não está desviada nem para a direita nem para a esquerda;
- f) Relaxe todo o corpo e interrompa os movimentos físicos;
- g) Torne-se consciente da respiração natural e permita que ela se torne rítmica e relaxada;
- h) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

Respiração:

- a) Natural e relaxada ou contando as respirações, em ordem decrescente de 27 até zero. Mentalmente repetindo: “inspirando 27, expirando 27; inspirando 26, expirando 26”; e assim por diante até zero;
- b) Caso a mente se distraia e perca a contagem, traga-a de volta e reinicie a contagem em 27;
- c) Se a mente puder ser mantida na respiração durante alguns minutos, o corpo irá se relaxar.

Duração:

- a) De acordo com o tempo disponível;
- b) Em geral, quanto maior o tempo melhor, mas um minuto ou dois é suficiente entre as práticas de *Asana*.

Consciência:

- a) Físico: Primeiro no relaxamento de todo o corpo e depois na contagem da respiração;
- b) Espiritual: Em *Ajna Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* relaxa todo o sistema psicofisiológico;
- b) Deve ser praticado antes de dormir; antes, durante e depois da prática de *Asanas*, particularmente depois de exercícios dinâmicos como *Surya Namaskara* e quando o praticante sentir cansaço físico e mental;
- c) Desenvolve a consciência corporal;
- d) Quando o corpo está completamente relaxado, a consciência mental também aumenta, desenvolvendo *Pratyahara* [abstração dos sentidos].

Nota Prática:

- a) Tente não movimentar o corpo durante a prática, pois mesmo o mínimo movimento vai interferir no resultado mais positivo;
- b) Um mantra pessoal pode ser repetido com cada inspiração e expiração;
- c) Para o benefício máximo, esta técnica deve ser feita após um árduo dia de trabalho, antes de sentar-se para meditar ou imediatamente antes de dormir.

Nota:

- a) Este *Asana* é também conhecido como *Mritasana*, posição do morto.

Nota Final

- a) Iniciar a prática, sempre que possível diária, no mesmo local e ao mesmo horário, passando alguns minutos em silêncio apenas observando a respiração, para invocar OM e paz de forma presente e consciente, prestando homenagem a todos os mestres;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho de um texto sagrado;
- c) Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol [*Surya Namaskara* ou *Suryanamaskar*];
- d) Sequencialmente à série de *Asanas* descritos acima, realizar exercício respiratório [*Nadi Sodhana Pranayama*] e concentração/meditação [*Dharana/Dhyana*];
- e) Finalizar com invocação final de OM, dedicando os méritos da prática em benefícios de todos os seres.