

# Primeira Série de 2013 [jan + fev + mar + abr] <sup>1</sup>

## 1. Postura Triangular [*Trikonasana*]

### Varição 1:

- a) Fique de pé com os pés separados aproximadamente um metro de distância;
- b) Vire o pé direito para o lado direito;
- c) Eleve os braços lateralmente ao nível dos ombros de forma que fiquem alinhados;
- d) Flexione o corpo lateralmente para a direita sem se inclinar para frente;
- e) Simultaneamente flexione levemente o joelho direito;
- f) Toque o peito do pé direito com a mão direita;
- g) Mantenha os braços alinhados;
- h) Vire a palma da mão esquerda para frente;
- i) Olhe para a mão esquerda na posição final;
- j) Retorne à posição inicial, mantendo os braços alinhados;
- k) Repita para o lado oposto, flexionando levemente o joelho esquerdo;
- l) Isso completa uma execução;
- m) Faça de 5 a 10 execuções.

### Respiração:

- a) Inspire elevando os braços;
- b) Expire flexionando o corpo lateralmente;
- c) Retenha a respiração por alguns segundos na posição final;
- d) Inspire elevando o tronco e voltando à posição inicial.

### Consciência:

- a) Físico: Na coordenação do movimento com a respiração, no equilíbrio e no alongamento lateral do tronco.

### Varição 2:

- a) Repita a forma básica, mas, ao invés de manter o braço superior na vertical na posição final, abaixe-o em direção à orelha até que fique paralelo ao solo com a palma da mão voltada para baixo;
- b) Tente não inclinar o tronco para frente e mantenha o corpo no plano vertical;
- c) Olhe para a mão esquerda;
- d) Lentamente volte para a posição inicial;
- e) Repita para o outro lado;
- f) Pratique de 5 a 10 vezes.

### Prática Avançada:

- a) Quando a execução deste *Asana* se tornar fácil, realize a prática mantendo ambas as pernas esticadas.

### Varição 3:

- a) Fique de pé, com os pés separados aproximadamente um metro de distância e com a ponta dos pés voltadas para frente;
- b) Coloque as palmas das mãos sobre os lados da cintura com os dedos apontados para baixo;

---

<sup>1</sup> 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 157-159; 151; 213/214; 184/185; 350/351; 225/226; 336-338; 263/264; 91/92 e 86/87, respectivamente.

- c) Lentamente flexione lateralmente para a direita a partir dos quadris, descendo a mão direita pela lateral externa da perna direita até onde for confortável;
- d) Não force e não incline o corpo para frente na tentativa de atingir a posição final onde a mão toca o pé, pois a flexibilidade virá com a prática;
- e) Fique na posição final por alguns segundos;
- f) Eleve o tronco voltando à posição inicial e trazendo a mão direita para a cintura;
- g) Repita para o lado esquerdo complementando uma execução;
- h) Repita 10 vezes.

#### Respiração:

- a) Inspire quando estiver de pé com as mãos ao lado dos quadris;
- b) Expire flexionando lateralmente;
- c) Mantenha os pulmões vazios por alguns instantes na posição final;
- d) Inspire retornando à posição inicial.

#### Consciência:

- a) Físico: Na coordenação do movimento com a respiração, em não deixar o tronco flexionar à frente ou forçar e no alongamento lateral do tronco.

#### Variação 4:

- a) Fique de pé com os pés cerca de um metro de distância;
- b) Inspire e eleve os braços lateralmente ao nível dos ombros;
- c) Esta é a posição inicial;
- d) Flexione para frente;
- e) Gire o tronco para a direita, tocando o pé direito com a mão esquerda;
- f) O braço direito fica esticado verticalmente, formando uma linha reta com o braço esquerdo;
- g) Olhe para a mão direita;
- h) Retenha a respiração na posição final por alguns segundos, sentindo a torção e o alongamento nas costas;
- i) Desfaça o corpo voltando à posição inicial e mantendo os braços abertos lateralmente;
- j) Repita para o outro lado;
- k) Isso é uma execução;
- l) Não abaixe os braços;
- m) Faça de 5 a 10 execuções.

#### Respiração:

- a) Inspire quando estiver na posição inicial;
- b) Expire flexionando para frente e torcendo lateralmente;
- c) Mantenha os pulmões vazios por alguns instantes na posição final;
- d) Inspire desfazendo a torção, voltando ao centro e retornando a posição inicial.

#### Consciência:

- a) Físico: No equilíbrio e alongamento das laterais do tronco na posição final e na sincronização do movimento com a respiração.

#### Contraindicações:

- a) Esta variação não deve ser executada por pessoas que sofrem de problemas nas costas.

#### Prática Avançada:

- a) Repita o procedimento descrito, mas coloque a palma da mão esquerda no solo, na lateral externa do pé direito;
- b) Ao girar para a esquerda, a palma da mão direita deve ser colocada no solo na lateral externa do pé esquerdo;
- c) Esta variação intensifica o alongamento dos músculos das pernas e das costas.

#### Prática Dinâmica:

- a) Faça várias execuções desta posição rapidamente, mas sem elevar o tronco para a posição inicial;
- b) A respiração é livre;
- c) Se não houver esforço, gradativamente pode-se aumentar o número de voltas.

#### Sequência:

- a) Cada variação deveria ser praticada separadamente para aumentar a flexibilidade e o alongamento;
- b) Quando elas forem praticadas sem esforço, podem ser combinadas;
- c) Esta série pode ser realizada diariamente, durante algumas semanas, para tonificar todo o corpo.

#### Benefícios Gerais:

- a) Esta série trabalha os músculos laterais do tronco, a cintura e a parte de trás das pernas;
- b) Estimula o sistema nervoso e alivia depressão nervosa;
- c) Melhora a digestão, fortalece a área pélvica e tonifica os órgãos reprodutivos;
- d) A prática regular ajudará a diminuir o acúmulo de gordura na cintura.

#### Nota Prática:

- a) Em todas as variações, exceto na 4ª, é importante não inclinar o tronco para frente porque os benefícios do alongamento na lateral do tronco serão perdidos;
- b) Para evitar inclinar para frente, preste atenção à posição dos quadris durante a flexão lateral;
- c) Por exemplo, ao flexionar para a direita, tenha certeza de que o quadril esquerdo fique para trás e não se movimente para frente;
- d) Aumentar a distância entre os pés proporciona um alongamento mais intenso na parte superior das coxas e nos músculos internos das mesmas, raramente usados.

## **2. Postura da Energia Dinâmica [*Druta Utkatasana*]**

#### Execução:

- a) Fique de pé com os pés unidos;
- b) Una as palmas das mãos à feito do peito;
- c) Inspire e eleve os braços, esticando-os acima da cabeça;
- d) Expire lentamente dobrando os joelhos e descendo o corpo;
- e) Num primeiro estágio, desça o corpo cerca de 30 cm. Estique as pernas e retorne a posição inicial;
- f) Num segundo estágio, repita a prática descendo o corpo aproximadamente meio metro e então volte à posição inicial;
- g) Num terceiro estágio, finalmente desça o corpo até os glúteos estarem sobre o solo. Inspire elevando-se e retornando à posição inicial;
- h) Mantenha os pés e joelhos unidos durante a prática.

#### Respiração:

- a) Expire descendo o corpo;
- b) Inspire elevando o corpo.

### Sequência:

- a) Iniciantes devem praticar somente 5 execuções dos estágios que possam manejar com conforto;
- b) Pratique os estágios um após o outro e somente quando eles não causarem desconforto.

### Contraindicações:

- a) As mesmas citadas para *Utthanasana*;<sup>2</sup>
- b) Gestantes não devem realizar este *Asana*.

### Benefícios:

- a) Os músculos das costas e pernas são fortalecidos.

### Nota Prática:

- a) Este *Asana* alonga os tornozelos, joelhos e coxas;
- b) A princípio, para algumas pessoas, é necessário ficar na ponta dos pés quando agachar até que os tendões de Aquiles se tornem mais flexíveis.

## **3. Postura da Luz Crescente [*Ardha Chandrasana*]**

### Execução:

- a) Execute *Ashwa Sanchalanasana*;<sup>3</sup>
- b) Na posição final, mantenha o equilíbrio e eleve as mãos, trazendo as palmas unidas na frente do peito em *Namaskara Mudra*;
- c) Mantendo as palmas unidas, eleve os braços acima da cabeça;
- d) Arqueie a cabeça para trás e eleve o tronco, flexionando as costas para trás o quanto for confortável e sem forçamento;
- e) Deve ser formada uma suave curvatura da ponta dos dedos da mão até o calcanhar do pé direito, lembrando uma lua crescente;
- f) Mantenha o equilíbrio na posição final;
- g) Para desfazer, volte as mãos na frente do peito em *Namaskara Mudra* e, em seguida, coloque-as no solo, alinhe a cabeça, retornando a *Ashwa Sanchalanasana*;
- h) Desfaça *Ashwa Sanchalanasana* e retorne a posição inicial;
- i) Isso é uma execução;
- j) Continue com a movimentação da posição nesse lado;
- k) Antes de praticar a mesma quantidade de movimentos para o outro lado, relaxe em *Vajrasana*;
- l) Pratique de 5 a 10 execuções.

### Respiração:

- a) Expire movendo-se para frente em *Ashwa Sanchalanasana*;
- b) Inspire elevando os braços e arqueando as costas, em *Ardha Chandrasana*;
- c) Segure o ar por alguns segundos, enquanto mantém o equilíbrio;
- d) Expire abaixando os braços;
- e) Inspire desfazendo *Ashwa Sanchalanasana*.

---

<sup>2</sup> Consultar o 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 149/150.

<sup>3</sup> Consultar o 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 129/130.

### Sequência:

- a) Antes ou depois de uma posição de flexão para frente.

### Consciência:

- a) Físico: na suave e controlada movimentação, no alongamento iniciado no pé e indo até as mãos, na sensação de expansão produzida pela abertura da região do peito e garganta, no equilíbrio e na sincronia dos movimentos com a respiração;
- b) Espiritual: No *Vishuddhi Chakra*.

### Benefícios:

- a) Os mesmos que *Ashwa Sanchalanasana*;
- b) Esta posição fortalece toda a estrutura esquelética tornando-a flexível;
- c) É especialmente benéfica para desordens dos ovários, útero e trato urinário;
- d) Promove um bom alongamento no pescoço, no peito, nos ombros e nas costas, aliviando a sensação de opressão;
- e) Desenvolve o sentido de equilíbrio.

### Nota:

- a) Acrescentando essa posição, muda-se de *Surya Namaskara* para *Chandra Namaskara*.

## **4. Postura da União Perfeita [*Yogamudrasana*]**

### Execução:

- a) Sente-se em *Padmasana* e feche os olhos;
- b) Relaxe todo o corpo durante algum tempo, respirando normalmente;
- c) Com uma das mãos, segure o punho da mão oposta atrás das costas;
- d) Inspire profundamente;
- e) Expire, flexione o corpo para frente mantendo a coluna reta;
- f) Toque a testa no solo ou o mais próximo e confortável possível;
- g) Relaxe todo o corpo na posição final, respirando lenta e profundamente;
- h) Perceba pressão dos calcanhares contra o abdômen;
- i) Permaneça na posição final tanto quanto for confortável;
- j) Não tencione as costas, os tornozelos, os joelhos ou os quadris;
- k) Não force o corpo ao assumir a posição;
- l) Lentamente retorne à posição inicial;
- m) Inverta a posição de cruzamento das pernas e repita a posição.

### Respiração:

- a) Inspire lenta e profundamente na posição inicial;
- b) Expire flexionando o corpo para frente;
- c) Respire lenta e profundamente na posição final;
- d) Inspire retornando à posição inicial

### Duração:

- a) Tente permanecer na posição final por um ou dois minutos, se for confortável.

### Consciência:

- a) Físico: Nas costas, no abdômen ou no processo respiratório;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

### Sequência:

- a) Antes ou depois de um *Asana* de flexão trás como *Matsyasana* (variação com as pernas esticadas), *Ushtrasana* ou *Bhujangasana*.

### Contraindicações:

- a) Pessoas com problemas sérios nos olhos, coração, costas ou convalescentes de cirurgias recentes não devem praticar este *Asana*.

### Benéficos:

- a) Este é um excelente *Asana* para massagear os órgãos abdominais e remover vários desequilíbrios conectados com esta parte do corpo, incluindo constipação e indigestão;
- b) Alonga a coluna tonificando os nervos espinhais que emergem dos espaços intervertebrados, contribuindo para a boa saúde geral;
- c) *Yogamudrasana* é usado para despertar *Manipura Chakra*.

### Variação:

- a) Esta variação segue o mesmo método da técnica básica exceto quando, ao invés de permanecer na posição final, o corpo é elevado e abaixado por várias vezes;
- b) É particularmente útil para aqueles que são rígidos e não podem tocar o solo com a testa;
- c) Sincronize o movimento com a respiração.

## **5. Postura de Contração do Períneo [*Moolabandhasana*]**

### Execução:

- a) Sente-se com as pernas esticadas à frente do corpo;
- b) Flexione os joelhos, unindo as plantas dos pés;
- c) Puxe os calcanhares em direção ao corpo;
- d) A parte externa dos pés permanece no solo;
- e) Colocando as mãos atrás dos glúteos, com os dedos apontados para trás, eleve os glúteos e sente-se sobre os calcanhares de forma que estes pressionem o períneo;
- f) Os joelhos permanecem no solo;
- g) Não force os tornozelos;
- h) Coloque as mãos sobre os joelhos em *Chin* ou *Jnana Mudra*;
- i) Pratique *Nasikagra Drishti*;
- j) Mantenha a posição final tanto quanto for confortável;
- k) Libere as pernas, alongando-as à frente;
- l) Repita quando toda a tensão imposta sobre os pés e as pernas tiver desaparecido.

### Respiração:

- a) Respire normalmente durante a prática.

### Consciência:

- a) Físico: Na pressão dos calcanhares contra o períneo;
- b) Espiritual: No *Mooladhara Chakra* ou na ponta do nariz.

#### Contraindicações:

- a) Esta posição não deve ser treinada enquanto não se tenha boa flexibilidade nos joelhos e tornozelos.

#### Benefícios:

- a) Este *Asana* automaticamente induz *Moola Bandha* e é usado primariamente para o despertar de *Mooladhara Chakra*;
- b) É um *Asana* importante para a conservação da energia sexual e para tonificar os órgãos reprodutivos e excretórios;
- c) Também torna as pernas e pés extremamente flexíveis.

#### Nota:

- a) *Bhadrasana*, posição gentil ou graciosa, é a variação para *Moolabandhasana*.

## **6. Postura do Alongamento Dinâmico das Costas [*Gatyatmak Paschimottanasana*]**

#### Execução:

- a) Deite-se em decúbito dorsal com os pés unidos;
- b) Eleve os braços acima da cabeça e traga-os ao solo com as palmas voltadas para cima;
- c) Esta é a posição inicial;
- d) Relaxe todo o corpo;
- e) Eleve o tronco até se sentar mantendo os braços esticados acima da cabeça e a coluna reta;
- f) Flexione para frente em *Paschimottanasana* num movimento suave;
- g) Mantenha a posição final por alguns instantes;
- h) Retorne a posição sentada, com os braços esticados acima da cabeça;
- i) Incline-se para trás e retorne à posição inicial;
- j) Isto é uma execução;
- k) Faça até 10 execuções.

#### Respiração:

- a) Respire normalmente na posição inicial;
- b) Inspire quando estiver sentando-se;
- c) Expire flexionando para frente em *Paschimottanasana*;
- d) Inspire sentando-se novamente;
- e) Expire retornando à posição inicial.

#### Consciência:

- a) Físico: Em sincronizar o movimento com a respiração;
- b) Espiritual: No *Swadhistana Chakra*.

#### Contraindicações:

- a) As mesmas para *Paschimottanasana*;<sup>4</sup>
- b) Levando também em consideração que é uma prática vigorosa, não deve ser praticada por pessoas que sofrem de problemas cardíacos, pressão alta ou problemas nas costas.

#### Benefícios:

- a) Os benefícios são os mesmos do *Paschimottanasana*, mas num nível reduzido;
- b) Esta é uma prática dinâmica que acelera a circulação e os processos metabólicos;
- c) Além disso, torna todo o corpo mais flexível, estimulando a energia física e o *Prana*.

## 7. Postura da Roda [*Chakrasana*]

#### Execução:

- a) Deite-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados e os calcanhares tocando os glúteos;
- b) Os pés e os joelhos devem estar separados cerca de 30 cm;
- c) Apoie as palmas das mãos no solo ao lado da cabeça com os dedos apontados na direção dos ombros;
- d) Esta é a posição inicial;
- e) Lentamente eleve o corpo e arqueie as costas, apoiando o peso da parte superior do corpo sobre o topo da cabeça;
- f) Movimente as mãos para dentro em direção ao corpo para obter mais suporte, caso seja necessário;
- g) Estique os braços e as pernas tanto quanto possível, elevando a cabeça e o tronco do solo;
- h) Tente arquear as costas tanto quanto possível na posição final;
- i) Estique os joelhos um pouco mais, movendo o tronco em direção à cabeça;
- j) Deixe a cabeça solta entre os braços esticados;
- k) Eleve os calcanhares e equilibre-se sobre a ponta dos pés e sobre as mãos por alguns segundos, então abaixe os calcanhares;
- l) Mantenha a posição final pelo tempo que for confortável;
- m) Lentamente volte o tronco até que a cabeça toque o solo e então abaixe o restante do corpo;
- n) Isso é uma execução.

#### Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Mantenha o ar nos pulmões enquanto eleva o corpo;
- c) Retenha o ar nos pulmões ou respire normalmente na posição final;
- d) Expire ao abaixar o corpo.

#### Duração:

- a) Mantenha pelo tempo que for confortável;
- b) Faça até 3 execuções.

#### Consciência:

- a) Físico: No relaxamento da coluna na posição final, no peito e no abdômen;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

#### Sequência:

---

<sup>4</sup> Consultar o 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 223/224.



- a) *Chakrasana* deve ser praticado após atingir maestria em *Asanas* preliminares e intermediários de flexão para trás;
- b) Pode ser seguido por um *Asana* de flexão para frente como *Halasana* e *Sarvangasana* que promovem uma forte flexão para frente na região do pescoço.

#### Benefícios:

- a) *Chakrasana* fortalece as pernas;
- b) É benéfico para os sistemas nervoso, digestivo, respiratório, cardiovascular e glandular;
- c) Influencia todas as secreções hormonais e alivia várias desordens ginecológicas.

#### Contraindicações:

- a) *Chakrasana* não deve ser praticado por gestantes, pessoas que tenham qualquer tipo de doença, fraqueza nos punhos ou com sensação de cansaço;
- b) As observações para as posições invertidas devem ser observadas.

#### Nota Prática:

- a) *Chakrasana* deve ser praticado sobre um tapete macio que protegerá a cabeça;
- b) Não deve ser praticado sobre um colchonete que possa deslizar;
- c) Este é um *Asana* invertido, onde todo o corpo e sistema nervoso são colocados numa posição incomum;
- d) Pode ser difícil elevar o corpo porque o sistema nervoso não está preparado;
- e) Se o sentido de orientação espacial se perde, o tônus também se perde;
- f) Este *Asana* desenvolve este senso de orientação espacial.

#### Varição 1: (a partir da posição de pé)

- a) Fique de pé com os pés separados cerca de 30 cm;
- b) Eleve os braços esticando-os acima da cabeça separados na largura dos ombros;
- c) Flexione para trás, dobrando primeiro os joelhos, depois os quadris e finalmente a coluna;
- d) Toque as mãos no solo debaixo dos ombros.

#### Varição 2: Posição da Roda Avançada [*Poorna Chakrasana*]

- a) Aquelas pessoas que estão confortáveis em *Chakrasana* podem intensificar a prática cuidadosamente, movendo as mãos em direção aos pés;
- b) Na posição final, e apenas se a coluna é extremamente flexível, as mãos seguram os pés e os cotovelos são colocados no solo para formar uma roda completa.

## **8. Postura Invertida sobre os Ombros em Lótus [*Padma Sarvangasana*]**

#### Execução:

- a) Adote *Sarvangasana*;
- b) Cruze as pernas em *Padmasana* na posição final.

#### Varição:

- a) Sente-se com a coluna vertical alongada e as pernas esticadas à frente do corpo;
- b) Execute *Padmasana*;
- c) Incline-se para trás e deite-se usando como apoio os cotovelos;

- d) Relaxe completamente;
- e) Eleve as pernas cruzadas à posição vertical e adote *Sarvangasana*;
- f) Mantenha a posição final pelo tempo que for confortável;
- g) Retorne à posição inicial revertendo os movimentos.

#### Respiração:

- a) Respire normalmente enquanto relaxa, então, inspire profundamente e retenha o ar enquanto eleva as pernas em *Sarvangasana*;
- b) Respire normalmente na posição final, então, inspire e retenha enquanto desfaz a posição, abaixando as pernas no solo.

#### Duração:

- a) Iniciantes devem manter a posição final por alguns segundos apenas, aumentando gradualmente o tempo de permanência, num período de semanas, para aproximadamente 3 minutos;
- b) Este *Asana* deve ser executado apenas uma vez durante o programa de *Asanas*.

#### Consciência:

- a) Físico: Nas pernas, na coluna vertebral e pescoço, no controle dos movimentos e na respiração;
- b) Espiritual: No *Vishuddhi Chakra*.

#### Sequência:

- a) *Matsyasana*, *Ushtrasana* ou *Supta Vajrasana* podem ser utilizados como compensação.

#### Contraindicações:

- a) Este *Asana* é somente para corpos fortes e saudáveis;
- b) Pessoas que sofrem de ciática, fraqueza, joelhos machucados, com crescimento de tireoide, fígado ou baço, espondilite cervical, hérnia de disco, hipertensão ou outros problemas cardíacos, fragilidade nos vasos sanguíneos oculares, trombose ou sangue impuro não devem realizar essa *Asana*;
- c) Deve ser evitado também durante o período menstrual e nos estágios avançados da gestação;
- d) Esse *Asana* não deve ser treinado até que se tenha o domínio de *Padmasana* e *Sarvangasana*.

#### Benefícios:

- a) Os mesmos que *Sarvangasana*,<sup>5</sup> exceto a livre drenagem do sangue das pernas; portanto, não é efetivo no tratamento de varizes e hemorroidas;
- b) Esse *Asana* promove um adicional massageamento da região pélvica e órgãos internos;
- c) Ele fortalece os músculos das pernas e sua coordenação, aumentando o sentido de equilíbrio.

## **9. Postura do Peixe Nadando [*Matsya Kridasana*]**

#### Execução:

- a) Deite-se em decúbito ventral com os dedos das mãos entrelaçadas debaixo da cabeça;
- b) Dobre a perna esquerda lateralmente e aproxime o joelho das costelas;

---

<sup>5</sup> Consultar o 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 259-262.

- c) A perna direita permanece esticada;
- d) Deslize os braços para a esquerda e apoie o cotovelo esquerdo sobre o joelho esquerdo;
- e) Se isso não for confortável apoie o cotovelo esquerdo no solo;
- f) Descanse a face direita do rosto sobre a curva do braço direito ou um pouco para baixo, caso seja mais confortável;
- g) Relaxe na posição final e, depois de algum tempo, mude de lado;
- h) Esta posição se assemelha a um peixe nadando;
- i) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

#### Respiração:

- a) Normal e relaxada na posição estática.

#### Duração:

- a) Permaneça neste *Asana* pelo maior tempo possível em ambos os lados;
- b) Esta posição também pode ser usada para dormir ou descansar.

#### Consciência:

- a) Físico: Na respiração e relaxamento de todo o corpo;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

#### Benefícios:

- a) Este *Asana* estimula o peristaltismo por efeito de alongamento nos intestinos ajudando a remover constipação;
- b) Alivia a ciática, por relaxar os nervos das pernas;
- c) Àqueles que, por algum motivo, não podem praticar os *Asanas* de flexão para frente, recomenda-se a prática do *Matsya Kridasana* como contraposição aos *Asanas* de flexão para trás;
- d) Nos últimos meses de gestação, deitar-se de costas pode causar pressão sobre as veias principais e bloquear a circulação; nessas circunstâncias, esta posição é ideal para relaxamento, para dormir ou praticar *Yoga Nidra*;
- e) O joelho dobrado e a cabeça podem ser apoiados sobre um travesseiro para maior conforto;
- f) Este *Asana* também redistribui excesso de peso ao redor da cintura.

## **10. Postura 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;
- b) Um travesseiro baixo ou um pano dobrado podem ser colocados debaixo da cabeça para prevenir desconforto;
- c) Deixe os dedos das mãos relaxados, suavemente curvados;
- d) Separe um pouco os pés em uma distância confortável e feche os olhos;
- e) A cabeça e a coluna devem estar em uma linha reta;
- f) Certifique-se de que a cabeça não está desviada nem para a direita nem para a esquerda;
- g) Relaxe todo o corpo e interrompa os movimentos físicos;
- h) Torne-se consciente da respiração natural e permita que ela se torne rítmica e relaxada;
- i) Depois de algum tempo, volte sua 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 de 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. Em geral, quanto maior o tempo melhor;
- b) Entre as práticas de *Asanas* um ou dois minutos é suficiente.

#### Consciência:

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

#### Benefícios:

- a) Este *Asana* relaxa todo o sistema psicofisiológico;
- b) Deve ser praticado antes de dormir; antes;
- c) Deve ser praticado também durante e depois da prática de *Asanas*, particularmente depois de exercícios dinâmicos como *Surya Namaskara* e quando o praticante sentir cansaço físico e mental;
- d) Desenvolve a consciência corporal;
- e) 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 na prática;
- b) Um mantra pessoal pode ser repetido com cada inspiração e expiração;
- c) Para o benefício máximo, esta técnica deve ser feita após um dia árduo de trabalho, antes das atividades da noite, para relaxar o corpo e mente 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 de forma presente e consciente, prestando homenagem ao patrono e a todos os mestres do Yoga;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho de um texto sagrado. Medite alguns instantes sobre os ensinamentos;
- 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) Recitar um mudrá e/ou um mantra sagrado;
- f) Finalizar com invocação final OM, dedicando os méritos da prática em benefício de todos os seres;
- g) Durante toda a prática mantenha uma vela e/ou um incenso [evita incensos não artesanais, especialmente os compostos com pólvora].