

Primeira Série de 2014 [jan + fev + mar]

Nota Inicial: Elaboração baseada nos livros *Gheranda Samhita*, de Carlos Alberto Tinoco, e *A Essência do Hatha Yoga*, de Alicia Souto. O primeiro foi publicado em 2007, tendo recebido o ISBN 978-85-9040002-8. O segundo em 2009, com ISBN 978-85-7655-238-3. A descrição das posturas aqui adotada foi feita a partir de uma combinação das descrições dos dois autores. Quando houver e couber, reproduzimos os comentários dos dois autores em cada descrição. Ambos, todavia, ajustados e adaptados por este Sarvananda Deva. Buscou-se uma complementaridade. Todavia, quando não houve convergência, registramos a diferença. Observo que a tradução de Tinoco considerou, dentre outros dois autores, a edição argentina de 2002 do livro de Souto. Os autores fazem comentários sobre descrições contidas em outros textos clássicos, sobretudo, no *Hatha Pradipika*, que não foram considerados nessa elaboração. Os *asanas* de força [por exemplo, *Mayurasana*], nem todos os de meditação [por exemplo, *Swastikasana*], e, ainda, aqueles que exigem muita flexibilidade nas articulações, especialmente dos joelhos [por exemplo, *Kurmasana*] não foram considerados nesta Série. Na realidade, muitas outras posturas não foram adotadas, na medida em que o Capítulo 2 do *Gheranda Samhita* descreve 32 *asanas* que proporcionam a perfeição neste mundo, que são consideradas muito boas neste mundo de criaturas mortais. Observe-se que os *asanas* adotados nesta série devem ser executados até o limite da flexibilidade deste praticante. Neste sentido, segue-se a máxima de que é o corpomente que se ajusta ao *asana*, e não ao contrário. Máxima seguida com a combinação virtuosa orientada por Patanjali: equilíbrio & conforto. Não se deve, em hipótese alguma, violentar o corpomente. A qualquer sinal de desequilíbrio e desconforto, desfazer a postura, retomando-a com maior concentração, se couber. Adverte-se que a prática de *Yoga* deve ser realizada, no mínimo, com a presença de um professor qualificado. Idealmente, sob a devoção a um guru, cujas orientações, instruções e ensinamentos ganham poder de realização espiritual.

1. *Vrkshasana*: Colocar a planta do pé direito sobre na raiz da coxa esquerda, permanecendo como uma árvore na terra.

Acréscimo de Alicia: A técnica é: a] em pé, pés unidos; b] o pé direito com a planta apoiada na parte interna da coxa esquerda; c] mãos no peito. É uma postura de equilíbrio.

Nota de Tinoco: A postura pode ser iniciada de pé, com os pés juntos. Depois, colocar o pé direito sobre a coxa esquerda, com o calcanhar próximo dos órgãos genitais. As mãos unidas em oração. Em seguida, reiniciar do outro lado, isto é, colocando o pé esquerdo na coxa direita.

2. *Utkatasana*: Fixar firmemente os dedos dos pés no chão. Sentar-se, apoiando o ânus nos calcanhares.

Acréscimo de Alicia: A técnica é: a] de cócoras, os calcanhares colocados aos lados dos quadris e levantados, o corpo está em equilíbrio sobre os dois pés; b] as coxas mantêm-se separadas e horizontais, as mãos pousadas nas coxas; c] o tronco e a cabeça mantêm-se erguidos. Esta postura é parte de *shankapraksalana* [técnica de purificação]. *Utkata* significa postura ansiosa.

Nota de Tinoco: Sentado sobre os calcanhares erguidos, as mãos colocadas sobre as coxas. O tronco e a cabeça permanecem erguidos. É uma postura preparatória para *jala basti*.

3. *Pashcimottanasana*: Sentar com as pernas juntas e esticadas como duas varas, sem que os calcanhares se toquem. Colocar o peito sobre as coxas, ajustando a testa entre as duas partes frontais abaixo dos joelhos, e apoiar as mãos nos dedos grandes dos pés.

Acréscimo de Alicia: A técnica é: a] as pernas estendida e unidas; b] as mãos fazem gancho com os dedos e pegam os hálux respectivos; c] flexionar o tronco para frente e a testa além dos joelhos; d] com os braços um pouco flexionados, os cotovelos tocam o chão. É um *asana* tradicional muito importante que tonifica os nervos que irrigam os órgãos pélvicos e que proveem da zona sacrolombar. Atribui-se a ele a passagem prânica ao longo da coluna, a estimulação do fogo gástrico e a redução do abdômen como vantagens da prática.

Nota de Tinoco: Nihil.

4. *Matsyendrasana*: Sentar no assoalho com as pernas juntas e assentes no assoalho. Contraindo o abdômen suavemente em direção às costas, dobrar a perna esquerda, colocando-a sobre a coxa direita; sobre esta, colocar o cotovelo direito e o queixo na palma da mão direita. Fixar o olhar entre as sobrancelhas.

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes são: a] o calcanhar direito está colocado contra a coxa esquerda e o pé esquerdo está colocado ao lado direito do joelho direito; b] o cotovelo direito descansa no joelho esquerdo; c] o queixo descansa sobre a palma da mão direita, o braço esquerdo vai para trás e pega a perna direita pelo tornozelo [Tinoco orienta para que mão se apoie no solo]; d] o tronco gira à esquerda, e a cabeça também; e] os olhos estão fixos entre as sobrancelhas.

Nota de Tinoco: Deve-se atentar que o braço esquerdo vai para trás das costas, apoiando a mão no assoalho e que o tronco e a cabeça giram para o lado esquerdo. Depois, inverte-se toda a postura.

5. *Vajrasana*: Dobrar as duas pernas nas articulações dos joelhos e colocar os dois pés um a cada lado do ânus. Essa postura outorga êxito aos *yogins*.

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes dessa técnica são: a] os dois pés com as plantas para cima ao lado das nádegas, os tornozelos de ambos os lados mantidos ao lado da articulação do quadril correspondente e os dois pés com os dedos apontando uns para os outros com algum espaço entre eles; b] os joelhos unidos, quase se tocando; c] sentar com a coluna ereta sobre as nádegas; d] palmas das mãos sobre os joelhos; e] olhos fechados.

Nota de Tinoco: Nihil.

6. *Maha Mudra*: Pressionar cuidadosamente o ânus com o calcanhar esquerdo. Estender a perna direita e segurar o dedão com as mãos. Contrair a garganta sem deixar sair o ar e fixar o olhar entre as sobrancelhas. Repetir para o outro lado.

Acréscimo de Alicia: Este *mudra* equilibra *ida* e *pingala*. O *Maha Mudra* é considerado de grande valor espiritual e eficácia para despertar a *kundalini*, daí o seu nome *maha*, de *mahat*, grande. Todavia, somente é efetivo quando se obtém seu aspecto sutil. O *mudra* pode ser considerado uma forma de contração muscular. A técnica pode ser descrita em quatro partes: a] uma correspondente a *siddhasana*; b] a segunda correspondente a *paschimottanasana*; c] a terceira a *ujjayi*; d] e a quarta é a prática simultânea dos três *bandhas*. A prática de *ujjayi* é com *kumbhaka*. Pode-se dizer, portanto, que é *pranayama* praticado com os três *bandhas* na postura de *paschimottanasana* combinada com *siddhasana*. O *mudra* é mantido enquanto mantém-se *kumbhaka*, e este deve ser mais curto que no *pranayama* clássico. Ao desfazer *Maha Mudra*, primeiro devem-se desfazer os dois *bandhas*, *uddiyana* e *mula*, quase simultaneamente, e, em seguida, desfaz-se *jalandhara*, abre-se a glote e exala-se lentamente. A proporção entre os três passos – *puraka*, *khumbaka* e *rechaka* – é a tradicional 1-2-2 ou 1-4-2. Podem-se tomar algumas respirações sem desfazer-se a postura no início da prática. Não se deve fadigar durante a prática, já que deve ser feito número igual de *kumbhakas* do outro lado. Idealmente, no início da prática, deve-se realizar cada etapa de forma separada: a] devem ser feitos corretamente *paschimottanasana* e *siddhasana*; b] depois *pranayama* sem *kumbhaka* e a prática dos três *bandhas*; c] depois de conseguir domínio nessas técnicas, praticar *kumbhaka* em *siddhasana* e *rechaka-puraka* em *paschimottanasana*; d] em seguida, começar a prática de *kumbhaka* em *paschimottanasana*. A prática de *kumbhaka* em *siddhasana* e *paschimottanasana* deve ser feita por um longo tempo, e os *bandhas* devem ser praticados separadamente. Considera-se que essas práticas devem levar seis meses e, assim que se realiza a prática completa, não fazer mais que seis *kumbhakas* por dia. Propõe como condições para sua prática a paciência, a perseverança, a regularidade e o cuidado ao fazê-lo. Recomenda-se, finalmente, que pessoas debilitadas não devem cair na tentação de praticá-la, ainda que os autores do *Hatha Yoga* lhe deem grande valor curativo.

Nota de Tinoco: A prática deste *mudra* cura a tuberculose pulmonar, a obstrução intestinal, a inflamação do baço e a febre. Cura todas as enfermidades.

Nota de Sarvananda: Observar, como já deve estar claro, que esta postura é um *mudra*, e não um *asana*. Executa-lo estando previamente com a respiração normalizada.

7. *Simhasana*: Colocar os dois calcanhares debaixo do escroto, de modo que a cabeça da tíbia fique no chão. Colocar as mãos nos joelhos. Abrir a boca, colocando a língua para fora. Fixar o olhar na ponta do nariz, realizando *jalandhara bandha*. Esta postura destrói todas as enfermidades.

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes desta técnica são: a] os dois tornozelos cruzados e os calcanhares colocados em ambos os lados de períneo; b] os joelhos descansam no chão; c] sentar-se levemente sobre os calcanhares com as nádegas levantadas; d] palma no joelho correspondente com os dedos abertos, imitando as garras do leão; e] com a boca amplamente aberta, a língua estendida o mais possível; f] *nasagra drsti*; g] *jalandhara bandha*. Este *asana* oportuniza a aplicação dos três *bandhas*.

Nota de Tinoco: Idêntico a Souto.

8. *Shalabhasana*: Deitar-se de barriga para baixo sobre o assoalho [decúbito ventral] e, com as palmas das mãos colocadas ao lado do peito sobre o solo, levantar as pernas nove polegadas no ar.

Acréscimo de Alicia: A técnica é: a] deitado de bruços, mãos colocadas ao lado do peito, palmas tocando o chão; b] elevar as pernas nove polegadas. Este *asana* pode ser executado com os braços estendidos ao longo do corpo, a fim de facilitar a elevação das pernas. Ainda no sentido de facilitar sua execução, as pernas podem ser elevadas alternativamente. Seu nome significa “gafanhoto”. Ajuda a eliminar problemas intestinais.

Nota de Tinoco: Nihil.

9. *Bhujangasana*: Deixar a parte inferior do corpo, desde os dedos dos pés até o umbigo, tocando o chão; colocar as palmas no chão e levantar a parte superior, desde o umbigo até a cabeça, como uma cobra.

Acréscimo de Alicia: A técnica é: a] decúbito ventral, com as mãos ao lado do tórax com o queixo ou a testa apoiada no chão; b] elevar lentamente o tronco até o umbigo; c] as vértebras elevam-se uma a uma, de modo que a pressão na coluna se desloca, passo a passo, até que toda ela seja sentida no sacro. *Bhujangasana* é a postura da cobra. Praticando *Bhujangasana*, *Kundalini* é despertada, aumenta o calor do corpo e destrói todas as doenças. Toda a coluna recebe um alongamento anterior, estimulando os nervos espinhais e as cadeias

ganglionares do sistema nervoso simpático. Estimula a circulação e produz sensação de calor nas costas, por isso é associada com o despertar da *Kundalini*.

Nota de Tinoco: Erguer o tronco até o umbigo, ficando com a cabeça levantada, com isso ocorre uma pressão na coluna. Os braços devem ficar flexionados nas articulações dos cotovelos.

10. *Matsyasana*: Deitar-se a partir da postura de *Padmasana*, envolvendo a cabeça com os dois cotovelos. Esta postura destrói todas as enfermidades.

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes da prática são: a] os pés com as plantas viradas para cima são colocadas nas coxas contrárias; b] deita-se no chão; c] a cabeça deve estar envolvida pelos cotovelos. *Matsya* significa peixe.

Nota de Tinoco: Há outra variação desta postura. Deitado sobre as costas, erguer o peito arqueando as costas a apoiar o tronco sobre a cabeça girada para trás. Segurar os dedos grandes dos pés, puxando-os em direção da barriga para arquear as costas, estando as pernas cruzadas. Essa variação estimula as glândulas tireoides e paratireoides. Para facilitar o arqueamento, a cabeça pode se apoiar nos antebraços.

11. *Viparitarani Mudra*: Acomodar-se com a cabeça e os braços no chão e com as pernas levantadas, mantendo-se estável.

Acréscimo de Alicia: O processo de execução é: a] deitado de costas no chão, levantar as extremidades inferiores até um ângulo reto; b] elevar os quadris e sustentar as costas com as mãos; c] o tronco está inclinado, sustentado pelas mãos, e as pernas são mantidas verticais ao chão; d] o tórax não pressiona o queixo como em *Sarvangasana*; e] aplica-se *jhiva bandha*. Esse processo pelo qual *surya*, que reside na raiz do umbigo, é levado para cima, e *chandra*, que reside na base do palato, é levado para baixo denomina-se *viparitarani*. O homem sucumbe à morte porque *surya* absorve a ambrosia, que é secretada por *chandra*. Portanto, quando a região de *surya* se encontra em um plano mais elevado que a região de *chandra*, o néctar deixa de ser consumido, garantindo longevidade ao *yogin*. Assim, deve-se praticar esse *mudra* regularmente para evitar o envelhecimento e a morte. Aquele que o realiza é respeitado em todos os mundos como um *siddha* e não perece mesmo no *pralaya*.

Nota de Tinoco: A ambrósia aqui referida é um líquido associado à anatomia esotérica do *Yoga*, o qual é segredo pelos *chacras* da cabeça, principalmente. *Siddha* é o *yogin* realizado, que atingiu a perfeição espiritual. Um dia de *Brahma* é igual a 8.640.000.000 anos solares, sendo formado por um dia de *Brahma* [*manvantara*] e uma noite de *Brahma* [*pralaya*]. Durante o dia de *Brahma*, o universo se expande e durante a noite, o universo se contrai, e se dissolve.

Nota de Sarvananda: Observar que esta postura, na realidade, é um *mudra*, e não um *asana*. Antes de executá-lo, e após executar *Matsyasana*, relaxar alguns 3 ou 5 minutos em *Shavasana*, ou até que a respiração esteja normalizada.

12. *Shavasana* ou *Mrtasana*: Deitar-se de costas [decúbito dorsal] no chão, permanecendo como um corpo morto. Esta postura alivia o cansaço e a morte.

Acréscimo de Alicia: A técnica indica: a) deitado de costas posicionando pernas e braços comodamente; b] olhos fechados, sem nenhum movimento do corpo; c] respiração profunda e ritmada; d] a mente deve concentrar-se nos movimentos respiratórios. *Shava* significa cadáver. *Shavasana* compreende um completo relaxamento do corpo e da mente. *Shavasana* oferece descanso entre os outros *asanas* e prepara para a prática de *pranayama* que é praticada depois dos *asanas*. Clinicamente é considerado efetivo dos distúrbios psicossomáticos. É favorável junto ao tratamento da hipertensão correlatamente ao descanso do ritmo cardíaco e respiratório. Essa postura também é chamada de *Mrtasana*. Essa postura é considerada o *asana* mais importante e o mais simples, mas às vezes o mais difícil de ser conseguido, já que é difícil relaxar os músculos e a mente.

Nota de Tinoco: *Mrtyu* significa morte, uma referência à postura do morto [*Mrtsana*]. Não basta apenas deitar. É preciso saber relaxar, colocar os braços ao lado do corpo, as pernas afastadas, olhos fechados. A respiração deve permanecer lenta e serena. A mente deve estar concentrada na respiração. Deve haver um completo relaxamento da mente e do corpo.

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 do *Gheranda Samhita*. Meditar 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 respiratório [*Nadi Sodhana Pranayama*] e concentração/meditação [*Dharana/Dhyana*];
- e) Adotar um *mudra* com as mãos e/ou recitar 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 acessos [evita incensos não artesanais, especialmente os compostos com pólvora].