

## Quarta Série de 2011 [out + nov + dez] <sup>1</sup>

### 1. Postura Preparatória para a Postura de Shiva [*Sara/ Natarajasana*]

Execução:

- a) Fique de pé com os pés unidos e foque o olhar em um ponto fixo à altura dos olhos. Flexione o joelho direito e segure o tornozelo atrás do corpo com a mão direita;
- b) Mantenha ambos os joelhos esticados e equilibre-se;
- c) Lentamente eleve e estique a perna direita para trás, tão alto quanto possível;
- d) Esteja seguro de não torcer o quadril e de elevar a perna diretamente atrás do corpo;
- e) Projete o braço esquerdo para cima e para frente, unindo as pontas dos dedos indicador e polegar em *Jyana Mudra*. Foque o olhar na mão esquerda;
- f) Esta é a posição final;
- g) Mantenha a posição tanto quanto for possível;
- h) Abaixar o braço esquerdo lateralmente. Abaixar a perna direita e coloque os joelhos paralelos. Solte o tornozelo direito e volte o pé ao solo e o braço direito lateralmente;
- i) Relaxe e repita com a perna esquerda;
- j) Pratique até três vezes para cada lado.

Respiração:

- a) Respire normalmente através da prática.

Benefícios:

- a) Este *Asana* fortalece as costas, os ombros, os braços, os quadris e as pernas;
- b) Ele ajuda a desenvolver o sentido de equilíbrio, de coordenação motora e melhora a concentração.

### 2. Postura de Shiva Dançando [*Tandavasana*]

Execução:

- a) Fique em pé com os pés levemente separados;
- b) Dobre e eleve o joelho esquerdo de forma que a coxa fique na horizontal, e os dedos do pé apontem em direção oposta ao corpo e levemente para direita da perna direita. Flexione um pouco o joelho direito;
- c) Coloque o braço esquerdo à frente do corpo, paralelo à coxa esquerda, com a palma da mão e dedos apontados para baixo;
- d) Flexione o cotovelo direito de forma que a palma da mão direita se volte para frente, e o antebraço fique vertical;
- e) O cotovelo direito deve estar imediatamente atrás do punho esquerdo;
- f) Execute *Jyana Mudra* com a mão direita e olhe em direção ao horizonte;
- g) Este é a posição final;
- h) Faça até três vezes para cada lado, mantendo cada posição tanto quanto possível.

Respiração:

- a) Respire normalmente através da prática.

Consciência:

- a) Físico: Em manter o equilíbrio enquanto foca o olhar em *Jyana Mudra*;
- b) Espiritual: No *Ajna Chakra*.

Benefícios:

---

<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 292-294; 290/291; 148/149; 149/150; 226-228; 216/217; 58/59; 204/205; 249/250; 310/311, 273-277 e 86/87, respectivamente.

- a) Este *Asana* equilibra o sistema nervoso, desenvolve controle do corpo e concentração mental;
- b) Mantém as pernas em boa forma.

### 3. Postura da Coluna e das Costas [*Meru Prishthasana*]

Execução:

- a) Fique de pé, mantendo os pés separados na distância dos ombros e os dedos apontados levemente para os lados. Coloque os dedos das mãos nos ombros com os cotovelos apontando lateralmente. Esta é a posição inicial;
- b) Gire a parte superior do tronco para a direita tanto quanto possível e então retorne ao centro;
- c) Repita para o lado esquerdo;
- d) Faça de 5 a 10 execuções para cada lado.

Variação:

- a) Após o giro lateral, flexione o tronco a partir dos quadris, formando um ângulo reto e mantendo as pernas esticadas. A cabeça, o pescoço e a coluna devem estar alinhados. Os cotovelos permanecem em linha com os ombros;
- b) Mantenha a posição por até 5 segundos;
- c) Eleve o tronco e volte para frente;
- d) Repita para o lado esquerdo.

Respiração:

- a) Inspire ao elevar os braços e o tronco;
- b) Retenha o ar nos pulmões ao girar lateralmente;
- c) Expire ao flexionar o tronco;
- d) Inspire retornando o tronco;
- e) Expire ao abaixar os braços.

Benefícios:

- a) Este *Asana* alonga a coluna, tonifica os músculos das costas e redistribui o excesso de peso na linha da cintura.

### 4. Postura de Agachar e Levantar [*Utthanasana*]<sup>2</sup>

<sup>2</sup> BKS Iyengar, em *A Sabedoria e a Prática da Ioga*, publicado pela PUBLIFOLHA, em 2010, grafa essa postura como sendo *Utthanasana*, ou seja, sem o "h". Adicionalmente, descreve-a de modo diferente de Satyananda Saraswati [pp. 144/115]: i] Fique em *Tadasana*. Erga os braços acima da cabeça até que fiquem perpendiculares ao chão e paralelos, com as palmas das mãos voltadas para dentro; ii] Expire e estique o corpo para a frente a partir da cintura, alongando o tronco e os braços adiante. Olhe ligeiramente para frente; iii] Mantendo a coluna e o corpo esticados, leve os braços para trás, posicionando a ponta dos dedos abaixo dos ombros. Erga o peito, olhe para cima e deixe as costas côncavas; iv] Estique os braços para trás, alinhando os dedos das mãos com as laterais dos pés. Alongue completamente a parte posterior dos joelhos e das coxas; v] Expire, dobre os cotovelos, abaixe a cabeça e aproxime o tronco das pernas. Toque as pernas com a cabeça e tente encostar o rosto nos joelhos. Mantenha por no máximo 60 segundos, respirando normalmente. Inspire, erga a cabeça e o peito e, esticando a coluna, eleve o tronco aos poucos, voltando para *Tadasana*. Portanto, a posição final em Iyengar não é agachada, mas estirada. Pois, a transliteração de Iyengar se lê: Postura de Estiramento Intenso Posterior. Por outro lado, em Iyengar há uma posição de agachamento que se chama *Utkatasana* [Postura Intensa ou Postura da Cadeira], embora com diferenças técnicas de execução [pp. 190/191]. Compare: i] Fique em *Tadasana*; ii] Estenda os braços acima da cabeça, com os cotovelos não flexionados, até adotar a postura *Urdhva Hastasana* [Postura dos Braços para cima]. Os braços devem estar perpendiculares ao chão, e paralelos um ao outro. Erga o esterno; iii] Expire e dobre os joelhos, tentando levar as coxas a uma posição paralela ao chão. Alongue o tronco para cima [e para frente] e mantenha o peito o máximo possível para trás [com os braços na mesma direção do tronco]. Permaneça por no máximo 20 segundos, respirando normalmente. Inspire, desdobre as pernas e volta a *Urdhva Hastasana*. Depois, abaixe os braços de volta a *Tadasana*. Ampliando a discussão, registramos que Satyananda Sarawasti [p. 151] apresenta *asana* semelhante em execução ao *Utkatasana*, denominando-o de *Druta Utkatasana* [Posição da Energia Dinâmica], cuja técnica segue os mesmos princípios da *Utthanasana*, isto é, dos estágios até que, no caso, os glúteos de aproximem do solo quando da posição final com o tronco perpendicular ao solo e os braços levantados sob a cabeça.

Execução:

- a) Fique de pé e separe os pés cerca de um metro de distância;
- b) Vire um pouco os dedos dos pés para fora e mantenha-os assim durante a prática;
- c) Entrelace os dedos das mãos e deixe os braços soltos na frente do corpo.
- d) Estágio 1: Lentamente flexione os joelhos, abaixando os quadris cerca de 20 cm. Os joelhos devem se movimentar para fora na direção dos dedos dos pés e a coluna deve permanecer vertical. Estique as pernas e volte à posição inicial;
- e) Estágio 2: Flexione os joelhos e abaixe cerca de meio metro. Novamente retorne à posição inicial;
- f) Estágio 3: Flexione os joelhos e desça os quadris até as mãos estarem cerca de 30 cm acima do solo e depois retorne à posição inicial;
- g) Estágio 4: Finalmente abaixe os quadris até as mãos tocarem o solo ou dele se aproximarem;
- h) Durante os movimentos de agachar e levantar mantenha os braços relaxados e evite inclinar o tronco para frente;
- i) Permaneça na posição final [Estágio 4] por alguns segundos, depois retorne à posição inicial e relaxe todo o corpo.

Respiração:

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

Benefícios:

- a) Este *Asana* fortalece os músculos da região média das costas, pelve e útero, além das coxas, joelhos e tornozelos.

Nota:

- a) Iniciantes devem praticar somente 5 voltas dos estágios que possam manejar facilmente;
- b) Pratique todos os estágios, um após o outro, somente quando não houve desconforto.

## **5. Postura de Alongamento das Costas com as Pernas Separadas [*Pada Prasar Paschimottanasana*]**

Execução:

- a) Sente-se com as pernas separadas, tão distantes quanto possível;
- b) Entrelace os dedos das mãos atrás das costas;
- c) Esta é a posição final;
- d) Gire o tronco para a direita;
- e) Eleve os braços atrás das costas e flexione para frente sobre a perna direita. Mantenha os braços esticados. Tente tocar a testa no joelho;
- f) Mantenha a posição pelo tempo que for confortável;
- g) Eleve o tronco e abaixe os braços;
- h) Gire para a esquerda e repita o movimento para este lado;
- i) Retorne ao centro;
- j) Flexione para frente e tente tocar a testa no solo diretamente à frente do corpo ao mesmo tempo em que eleva os braços atrás das costas o mais alto possível;
- k) Permaneça na posição tanto quanto for confortável;
- l) Retorne à posição vertical abaixando os braços;
- m) Isso completa uma execução. Faça de 3 a 5 execuções.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Expire ao flexionar para frente;
- c) Respire, lenta e profundamente, na posição final ou mantenha os pulmões vazios, se permanecer na posição por pouco tempo;
- d) Inspire retornando à posição inicial.

Consciência:

- a) Físico: No alongamento das pernas, das costas, dos ombros, dos braços, em sincronizar o movimento com a respiração e na sensação benéfica do alongamento realizado sem esforço;
- b) Espiritual: No *Mooladhara* ou *Swadhistana Chakra*.

Sequência:

- a) Este *Ásana* deve ser precedido ou seguido por uma posição de flexão para trás.

Benefícios:

- a) Além de proporcionar os mesmos benefícios básicos de *Paschimottanasana*,<sup>3</sup> este *Asana* promove um alongamento intenso na parte interna das pernas e nos músculos que estão sob e entre as omoplatas;
- b) A abertura do peito é mais enfatizada que em *Paschimottanasana*, distribuindo os efeitos do *Asana* tanto pela parte superior quanto inferior do corpo.

Variação:

- a) Adote a mesma posição inicial descrita acima, mas com as mãos no solo à frente do corpo;
- b) Lentamente flexione para frente e segure os dedos grandes dos pés;
- c) Tente tocar a testa no solo à frente do corpo;
- d) Gradualmente aproxime o peito, abdômen e região pélvica do solo. Eleve a cabeça de forma que a garganta e o queixo também toquem o solo;
- e) Esta é a posição final;
- f) Mantenha a posição pelo tempo que for confortável;
- g) Solte os dedos dos pés e retorne à posição inicial.

## 6. Postura da Ponte [*Setu Asana*]

Execução:

- a) Sente-se com as pernas esticadas à frente;
- b) Coloque as palmas das mãos no solo, nas laterais do corpo, cerca de 30 cm atrás dos glúteos;
- c) Os cotovelos devem ser esticados, os dedos das mãos apontados para trás e o tronco levemente reclinado;
- d) Essa é posição inicial;
- e) Eleve os glúteos e projete o corpo para cima [Posição Final];
- f) Deixe a cabeça tombar solta para trás;
- g) Tente tocar a planta dos pés no solo;
- h) Mantenha braços e pernas esticados;
- i) Permaneça na posição final o tempo que for confortável;
- j) Volte os glúteos ao solo;
- k) Isso é uma execução;
- l) Pratique até 5 vezes.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Retenha o ar nos pulmões para elevar o corpo e manter a posição final;
- c) Expire voltando à posição final.

Consciência:

---

<sup>3</sup> Benefícios do *Paschimottanasana*: a) Este *Asana* alonga os músculos na parte posterior dos joelhos e pernas; b) Aumenta a flexibilidade nas articulações dos quadris; c) Tonifica e massageia toda a região pélvica e abdominal, incluindo o fígado, o pâncreas, o baço, os rins e as glândulas adrenais; d) Remove o excesso de peso nesta região; d) Ajuda a aliviar desordens do sistema urogenital; e) Estimula a circulação nos nervos e músculos da coluna [Satyananda Saraswati; p. 224].

- a) Físico: Nos punhos, nos braços, nas costas e no abdômen;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

Sequência:

- a) Como uma prática preliminar para *Chakrasana*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* tem benefícios similares ao *Chakrasana*;<sup>4</sup>
- b) Promove um fortalecimento geral e, além disso, tonifica a região da coluna lombar e os tendões de Aquiles.

## 7. Postura do Barco [*Naukasana*]

Execução:

- a) Deite-se na posição de base;
- b) Mantenha os olhos abertos durante a execução da posição;
- c) Inspire profundamente, retenha a respiração e eleve as pernas, braços, ombros, cabeça e tronco do solo [Posição Final];
- d) Os ombros e pés não devem estar a mais de 15 cm do solo. Equilibre o corpo sobre os glúteos e mantenha a coluna alinhada;
- e) Mantenha os braços no mesmo nível e em linha com os dedos dos pés. As mãos devem estar abertas com as palmas para baixo;
- f) Olhe para os dedos dos pés;
- g) Permaneça da posição final, retendo a respiração. Conte até cinco mentalmente ou permaneça enquanto estiver confortável;
- h) Retorne à posição inicial. Expire. Tenha o cuidado de não bater e machucar a parte de trás da cabeça ao retorná-la ao solo;
- i) Relaxe todo o corpo;
- j) Repita de 3 a 5 vezes;
- k) Relaxe em *Shavasana* após cada execução, elevando suavemente o abdômen na inspiração para relaxar os músculos.

Consciência:

- a) Físico: No movimento, na contagem mental, na contração do corpo, especialmente dos músculos abdominais, na posição final e na respiração.

Benefícios:

- a) Este *Asana* estimula os sistemas muscular, digestivo, circulatório, nervoso e hormonal;
- b) Tonifica todos os órgãos e remove letargia;
- c) É especialmente útil para eliminar tensão nervosa e proporcionar relaxamento profundo;
- d) Pode ser executado antes do *Shavasana* para se alcançar um profundo estado de relaxamento;
- e) Se praticado ao acordar, proporciona disposição imediata.

## 8. Meia Postura da Lagosta - Variação [*Ardha Shalabhasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito frontal com a testa tocando o solo, pernas e pés unidos;
- b) Estique os braços à frente da cabeça. Coloque o queixo no solo;
- c) Mantenha os braços e pernas esticadas durante a postura;
- d) Simultaneamente eleve a perna esquerda, a cabeça e o braço direito tão alto quanto possível [Posição Final a];

---

<sup>4</sup> Benefícios do *Chakrasana*: i] Fortalece as pernas; ii] É benéfico para os sistemas nervoso, digestivo, respiratório, cardiovascular e glandular; iii] Influencia todas as secreções hormonais e alivia várias desordens ginecológicas [Satyananda Saraswati; p. 336].

- e) A perna esquerda deve estar esticada para trás, e o braço direito esticado para frente à medida que são elevados;
- f) Retenha a posição pelo tempo que for confortável sem desgaste;
- g) Volte a perna, cabeça e braço para a posição inicial;
- h) Relaxe, permitindo que a respiração retorne ao normal. Repita o mesmo movimento com a perna direita e o braço esquerdo [Posição Final b];
- i) Isso é uma execução. Repita até 5 execuções.

Respiração:

- a) Inspire elevando a perna, braço e cabeça;
- b) Retenha o ar mantendo nas posições finais;
- c) Expire voltando a perna, o braço e a cabeça para a posição inicial.

Consciência:

- a) Físico: Na sincronização da respiração do movimento com a respiração, no alongamento diagonal do corpo, desde a ponta dos dedos do pé da perna elevada, subindo pela perna, pela coluna e cabeça até a ponta dos dedos da mão oposta;
- b) Espiritual: No *Swadhisthana Chakra*.

Benefícios:

- a) Essa variação é benéfica para iniciantes que apresentem rigidez e fraqueza na musculatura das costas, uma vez que ajuda a tonificar os músculos e estimular os nervos particularmente na região lombar, ao mesmo tempo em que promove um forte alongamento diagonal no corpo;
- b) Desenvolve a concentração através da percepção da coordenação do movimento com a respiração.

## 9. Postura em Espiral da Cabeça no Joelho [*Parivritti Janu Sirshasana*]

Execução:

- a) Sente-se com as pernas separadas cerca de um metro;
- b) Flexione o joelho esquerdo e coloque o calcanhar contra o períneo;
- c) Flexione o tronco para frente, inclinando-o para a direita e segure o pé direito com a mão direita;
- d) Os dedos da mão devem estar em contato com a planta do pé e o polegar no dorso do pé;
- e) Coloque o cotovelo direito no solo, na parte interna da perna esticada;
- f) Leve o ombro direito para baixo, em direção à perna direita;
- g) Traga o braço esquerdo por sobre a cabeça e segure o pé direito com a mão esquerda;
- h) Contraíndo os braços, lentamente puxe o ombro direito em direção ao pé direito;
- i) Solte a cabeça sobre o braço direito, relaxe as costas e torça o tronco tanto quanto possível de forma que o peito se abra e se volte para frente [Posição Final];
- j) Permaneça na posição por um período de tempo confortável;
- k) Solte as mãos e lentamente retorne à posição vertical, abaixando o braço esquerdo por sobre a cabeça;
- l) Repita o movimento para o outro lado.

Respiração:

- a) Respire normalmente enquanto posiciona as pernas;
- b) Expire inclinando o tronco e colocando os braços e mãos na posição e então inspire;
- c) Expire puxando o corpo lateralmente;
- d) Respire normalmente enquanto permanece na posição final;
- e) Inspire retornando à posição vertical.

Sequencia:

- a) Este *Asana* deve ser praticado depois dos *Asanas* de flexão para frente e para trás.

Consciência:

- a) Físico: Na torção e no alongamento do corpo;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* proporciona um alongamento lateral do tronco, axilas e ombros;
- b) Ele proporciona uma benéfica compressão dos músculos e órgãos abdominais em um lado do corpo e simultaneamente alonga o outro lado;
- c) Também prepara o corpo para permanecer sentado em meditação por um maior período de tempo.

## 10. Postura da Garça em Descanso [*Baka Dhyanasana*]

Execução:

- a) Fique de cócoras com os pés separados;
- b) Equilibre-se na ponta dos pés e coloque as palmas das mãos no solo, à frente dos pés, com os dedos voltados para frente;
- c) Os cotovelos devem estar levemente flexionados;
- d) Incline-se para frente e ajuste os joelhos de forma que a parte interna dos mesmos toque a parte externa dos braços o mais próximo possível das axilas;
- e) Incline-se ainda mais para frente, transferindo o peso do corpo para os braços e tirando os pés do solo;
- f) Equilibre-se sobre as mãos, mantendo os joelhos firmemente apoiados sobre os braços [Posição Final];
- g) Coloque os pés juntos;
- h) Foque o olhar na ponta do nariz;
- i) Mantenha a posição final enquanto for confortável;
- j) Lentamente volte os pés ao solo.

Respiração:

- a) Retenha o ar nos pulmões durante a posição final se permanecer por pouco tempo;
- b) Respire normalmente se permanecer por um tempo maior.

Duração:

- a) Pratique mantendo a posição final uma vez por 2 a 3 minutos ou elevando e abaixando os pés várias vezes.

Consciência:

- a) Físico: Em manter o equilíbrio;
- b) Espiritual: Na ponta do nariz como em *Nasikagra Drishti* [Fixação Ocular].

Benefícios:

- a) Equilibra o sistema nervoso;
- b) Fortalece os braços e punhos;
- c) Desenvolve o senso de equilíbrio físico.

Sequência:

- a) Relaxe em *Advasana* [Postura do Cadáver Invertida] depois da execução.

Nota Prática:

- a) Este *Asana* exige mais coordenação do que força muscular.

## 11. Posição Invertida sobre a Cabeça [*Sirshasana*]<sup>5</sup>

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.<sup>6</sup>

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.

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;

---

<sup>5</sup> 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*.

<sup>6</sup> 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].



- 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;

## 12. 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.