

Nota: O Yoga aqui é adotado como instrumento de espiritualidade e não tão somente de aperfeiçoamento corporal. Na realidade, a perspectiva é buscar uma sinergia positiva entre a mente, com o seu aquietamento, e o corpo como porta introdutória àquela espiritualidade.

Portanto, a conduta básica é de entrega. Entrega ao momento, com fé e devoção.

A prática é realizada no silêncio, apenas quebrado para as instruções gerais e individuais. A principal ferramenta para essa entrega é a respiração. Simplesmente, observar a respiração. Essa observação é o link entre o corpo e a mente. Complementarmente, interiorizar sua atenção a cada ponto do corpo que a postura mais salienta. Focando atenção nesse ponto, está a possibilidade de dissolver tensões acumuladas, estabelecendo novos arranjos nervosos que propiciará calma e tranquilidade à mente.

Esse processo potencializa a energia vital que sustenta a vida, harmonizando os elementos fundamentais que constituem o corpo: terra [ossos e carne]; água [sangue e demais fluidos]; fogo [digestão e calor] e ar [respiração e circulação – ligação da mente ao corpo]. O quinto elemento, éter ou espaço, está associado à transcendência, à dimensão além dos fenômenos.

Equilibrados o corpo e mente, restará, com a prática continuada, encontrar a trilha para se equilibrar esse conjunto com os *chakras* [centros sutis de energia], centros energéticos que fluem e refluem entre a dimensão física e metafísica. Essa harmonia maior sinaliza a oportunidade e a graça para a transcendência. Por sua vez, essa transcendência significa para o cristianismo, a salvação, para o hinduísmo, a libertação, e para o budismo, a iluminação. Mas essa é uma longa história, complexa, porque envolve vários conceitos, e que exige disciplina e diligência.

Assim, todos serão bem-vindos, mas aquele que não estiver compromissado não deve participar para o seu próprio bem e para o benefício daqueles que estarão entregue a esse momento mágico que a prática de Yoga oportuniza.

Sejam bem-vindos!

1. Em **posição de lótus** <sup>2</sup>. Junte o indicador e o polegar de cada mão e pouse as mãos sobre os joelhos com as palmas para cima ou simplesmente pouse as mãos com as palmas sobre os joelhos, portanto, para baixo. O primeiro gesto <sup>3</sup> permite que você centre-se de maneira mais eficaz e se ligue à consciência universal, induzindo a sabedoria. Já o segundo induz à perspectiva da disciplina. Feche os olhos delicadamente. Passaremos alguns instantes em silêncio para deixar no mundo dos fenômenos nossos problemas. Observe sua respiração. Em seguida, direcione seu olhar interno para o terceiro olho, localizado no espaço entre as sobrancelhas <sup>4</sup>. Finalizando essa introspecção, invocaremos o Absoluto entoando o som fundamental do Universo OM três vezes, agradecendo o momento místico-mágico em prol do seu caminho espiritual, portanto de aproximação Divina.

2. Na seqüência, executaremos a **Saudação ao Sol** <sup>5</sup>. Vide instruções no texto apenso.

3. **Posturas** <sup>6</sup>:

3.1. **Árvore** <sup>7</sup>: A postura da Árvore equilibra o corpo e mantém a mente tranqüila e relaxada. Outra vantagem dessa posição é que ela reforça os músculos das pernas e promove o bom alinhamento da coluna.

<sup>1</sup> Em Sânscrito [transliterado]: *Āsanas*. O que é postura? É a atitude que tomamos para realizar uma ação com o menor esforço possível. A ação da postura [*āsana*] está simplesmente na sua execução; não estamos esperando acontecer nada nem queremos impressionar ninguém. Assumimos uma postura como quem treina uma atitude, um comportamento. Segundo *Patāñjali* [sistemizador dos *Yoga Sūtras*, o mais antigo e mais importante tratado de Yoga, do século II a.C. até o presente], treinamos estabilidade com o relaxamento do esforço.

<sup>2</sup> Sentado, cruze as pernas confortavelmente, mantendo a coluna ereta. Normalmente, o ocidental só consegue realizar o meio-lótus, e só com o tempo [e muita flexibilidade] consegue a posição completa. Em Sânscrito: *Padmāsana*. É a posição clássica mais conhecida e apreciada para a prática de *pranayamas* [prática de respirações; vide item 5]. Atribui-se a esta postura magníficos efeitos psíquicos, mentais e espirituais. Tranqüilizando o estado emocional e a mente, facilita o reconhecimento interior e a elevação do espírito.

<sup>3</sup> Em Sânscrito: *Mudrá*.

<sup>4</sup> Em Sânscrito: *Ajña Chakra*.

<sup>5</sup> Em Sânscrito: *Suryanamaskar*.

<sup>6</sup> Atenção: A regra básica é nunca ir além dos seus limites. No Yoga não há competição, logo não há necessidade de comparações entre os praticantes. Nesse sentido, evite olhar para o lado e conversas paralelas.

<sup>7</sup> Em Sânscrito: *Vrikhāsana*. Trata-se de uma postura de equilíbrio. As posturas de equilíbrio têm como objetivo o desenvolvimento, além do equilíbrio do corpo, do equilíbrio mental, logrando-se, portanto, o aprumo psicofísico. O aprumo psicofísico proporciona o

Seqüência: a) Distribua o peso sobre os dois pés, ligeiramente afastados, e mantenha os braços ao lado do corpo; b) Inspirando<sup>8</sup>, leve a sola do pé direito até a parte interna da perna esquerda. Movimento o joelho para o lado direito, abrindo o quadril; c) Enquanto expira, projete o peito e relaxe os ombros. Junte as palmas das mãos na frente do peito; d) Se você sentir-se equilibrado, levante a sola do pé até a parte interna da coxa. Inspirando, estenda os braços acima da cabeça, com as palmas das mãos juntas. Relaxe os ombros e o rosto. Para se manter estável, fixe o olhar num ponto à sua frente numa linha horizontal. Respire várias vezes [cada qual realizará o seu tempo] e depois saia lentamente da posição, desfazendo inversamente os estágios executados. Faça uma pausa e repita do outro lado.

3.2. **Gato**<sup>9</sup>: A postura do Gato deve ser praticada lentamente, iniciando-se os movimentos pelo cóccix. Ela trabalha a coluna, diminui a tensão e fortalece os músculos. Aprenda a posição e, depois, combine-a com a respiração.

Seqüência: a) Fique de quatro, com as mãos abaixo dos ombros e os joelhos abaixo dos quadris. Empurre as mãos contra o chão para evitar que os ombros caiam. Olhe para baixo; b) Enquanto inspira, comece a levantar o cóccix, de modo que a parte inferior das costas desça em direção ao solo. Continue levantando o cóccix e sinta a curvatura das costas. Olhe para o solo a cerca de um metro a sua frente; c) Enquanto expira, comece a baixar o cóccix. Sinta levantar primeiro a parte inferior das costas, depois a média e finalmente a superior. Deixe a cabeça pender, relaxando o pescoço. Alterne essas duas posições várias vezes, sentido as ondas de movimento que o percorrem desde a base da coluna até o pescoço; d) Quando expirar sente-se sobre os calcânhares e, lentamente, gire as mãos e os pulsos algumas vezes em cada direção, para relaxar depois da posição de sustentação de peso.

3.3. **Ponte**<sup>10</sup>: A postura da Ponte libera a tensão no pescoço e nos ombros. Ela é especialmente relaxante quando o movimento se faz no exato momento da expiração.

Seqüência: a) Deite-se de costas com os joelhos levantados e os pés afastados na altura dos quadris. Deixe o espaço de um palmo entre os quadris e os calcânhares e estenda os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos para baixo. Desça um pouco o queixo em direção ao peito, para alongar a nuca; b) Inspirando, sinta suas costas bem posicionadas no chão. Enquanto expira, pressione os pés contra o chão para levantar os quadris e depois as costas, até aonde conseguir. Os pés devem ficar diretamente abaixo dos joelhos; c) Mantenha a posição e inspire. Quando expirar, baixe as costas para o chão uma vértebra por vez, levando a parte superior, média e inferior das costas para o chão antes dos quadris. Repita a seqüência por seis a oito respirações, movendo-se somente quando expirar; d) Quando tiver terminado essa prática, dobre os joelhos em direção ao peito e abrace os joelhos. Relaxe os ombros. Role de um lado para o outro, lentamente, e sinta as costas se moverem contra o chão.

3.4. **Bebê**<sup>11</sup>: A postura do Bebê é tranquilizadora que alonga suavemente a coluna e os músculos posturais das costas, enquanto leva a atenção para seu interior. É ótima para desenvolver a consciência da respiração.

Seqüência: a) Ajoelhe-se e sente-se sobre os calcânhares [postura do raio; vide nota de roda pé nº 9]. Mantenha o osso do tórax elevado e os ombros relaxados. Deixe os braços soltos ao lado do corpo. Alongue toda a coluna e olhe bem à frente, inspirando; b) Quando expirar flexione o corpo para frente, encolhendo o queixo, e leve a testa até o chão. Permita que o peso dos braços puxe os ombros delicadamente em direção ao solo. Mantenha por várias respirações. Para sair da posição, leve as palmas das mãos para o chão e erga-se muito lentamente [muito lentamente mesmo].

3.5. **Pinça**<sup>12</sup>: Essa posição tem efeito calmante e costuma ser usado para reduzir o stress. Ela fornece flexibilidade à coluna e aos músculos posteriores das pernas e permite que você se concentre internamente.

---

controle do sistema nervoso, a partir do equilíbrio emocional e mental, ao mesmo tempo em que contribui para a queima da gordura abdominal, vitalizando os órgãos digestivos e os rins e a articulação coxo-femural.

<sup>8</sup> Atenção: O princípio básico da respiração é inspirar quando o movimento é para levantar o corpo, a cabeça, o tronco, os braços ou as pernas. Executa-se a expiração no movimento contrário, isto é, quando se abaixa. Contudo, há posturas em que a execução exigirá adaptações, como a postura da Ponte.

<sup>9</sup> Em Sânscrito: *Mayariasana*. Trata-se de uma postura que deve ser executada a partir da postura do raio [sentar-se com a coluna ereta sob os calcânhares, pousando as mãos sob as coxas] [*Vayrasana*], cuja raiz *Vayra* [em Sânscrito transliterado] é o nome de um *nadi* [canal de ar, de vento que canaliza a energia vital ou *Prana*]. Este canal está conectado diretamente com o sistema genital-urinário. Diz-se que quem pode controlar este canal conscientemente, se torna muito poderoso. Com esse poder, pode-se, por exemplo, regular a energia sexual do organismo.

<sup>10</sup> Em Sânscrito: *Setubandhasana*. Trata-se de uma postura de abertura de quadril, no caso específico, de extensão de quadril. Abre também o peito.

<sup>11</sup> Também conhecida como postura da criança [em Sânscrito: *Balāsana*]. Alonga os quadris, coxas e tornozelos. Acalma a mente e alivia o stress e a fadiga. Alivia dores nas costas e no pescoço.

Seqüência: a) Sente-se com as pernas estendidas e os pés juntos. Mantenha as mãos pousadas nas coxas. Olhe para frente e faça algumas respirações para centrar-se; b) Inspire, e na seqüência, enquanto expira, flexione o corpo à frente, segurando os dedos dos pés, os tornozelos ou as canelas, dependendo de sua flexibilidade. No mesmo movimento, posicione a cabeça entre os braços com os cotovelos dobrados, curvando as costas. Relaxe o pescoço. Mantenha as pernas retas [essa recomendação é importantíssima qualquer que seja o limite associado à flexibilidade]. Mantenha a posição por quatro a seis respirações [ou um pouco mais se há conforto]. Conscientize-se do fluxo respiratório.

4. **Relaxamento [em dez minutos]**<sup>13</sup>: Deite-se de costas com as pernas estendidas e os pés mais afastados que a largura dos quadris. Feche os olhos suavemente e relaxe os globos oculares. Deixe os pés se virarem para fora. Relaxe os ombros. Afaste os braços do corpo e vire para cima a parte interna dos cotovelos e as palmas das mãos. Alongue a nuca, encolhendo a queixo em direção ao peito e não deixe a cabeça virar de lado. Ajeite os quadris e irradie descontração para o resto do corpo. Permite que o corpo se imobilize. Descontraia a fisionomia, umedecendo os lábios e relaxando a língua e os maxilares. Deixe sua testa lisinha, sem rugas. Desloque sua atenção para o interior e observe como seu corpo se tranqüilizou. Tenha consciência do silêncio de sua respiração, que deve ser abdominal. A respiração abdominal acalma, relaxa e descansa. Fique atento à sua respiração e experimente a sensação de tranqüilidade [esse procedimento deverá tomar a maior parte dos 10 minutos]. Seu corpo e mente estará incorporando os benefícios das posturas executadas. Quanto mais você ficar pesado e entregue ao exercício, mais seu organismo vai assimilar os efeitos benéficos das posturas que você praticou. Quando estiver pronto para sair da posição, leve sua consciência para fora seu corpo. Preste atenção ao ambiente e aos sons que escuta. Prepare-se para realizar a prática da respiração.
5. **Respiração Completa**<sup>14</sup>: Ainda deitado, recolha as pernas de tal forma que os joelhos fiquem juntos e os pés afastados um pouco além dos quadris, fazendo um “v” invertido. Mantenha os braços ao longo do corpo com as palmas das mãos viradas para cima. A respiração completa envolve a base, a parte média e o ápice pulmonar, segundo três fases, precedidas da limpeza completa das esponjas pulmonares, que fará o abdômen ficarem recuado e a massa pulmonar, sem qualquer ar [como que desejando encostar o umbigo às costas<sup>15</sup>]. Execução<sup>16</sup>: 1ª Fase [**Respiração Abdominal**]: Aproveitando o impulso que vem de dentro, libere o abdômen, que vai para cima, deixe entrar o ar livremente, o que acentua o movimento abdominal. Com isso ficará cheia toda a base pulmonar; 2ª Fase [**Respiração Mediana**]: Tendo o ar preenchido a base do pulmão, deverá encher-se agora a parte média, e isso será facilitado com o alargamento da parte mediana do tórax, num aumento lateral do volume torácico; e, 3ª Fase [**Respiração Subclavicular**]: Depois de bem alimentado de ar a base e a parte média, resta fazer o mesmo com ápice do pulmão, o que se consegue erguendo suavemente o tórax e não os ombros. A finalização do ciclo se dá com a expiração, executada de maneira inversa,

---

<sup>12</sup> Em Sânscrito: *Paschimottánásana*. Efeitos terapêuticos: A contração dos músculos abdominais, por amassamento, estimula as vísceras e reduz a adiposidade e a obesidade em geral. É considerável seu efeitos sobre o baço e rins. Vitalizando os centros nervosos lombares e sacros, beneficia todos os órgãos por eles enervados [sexuais, bexiga, próstata e reto]. Há, ainda, muitos outros benefícios [contribui para o emagrecimento e rejuvenescimento por exemplo] dessa postura poderosa, que é conhecido entre os yoguins como “a fonte de energia vital”. Efeitos psíquicos: Aumenta a autoconfiança e a sensação de autodomínio, de leveza e de energia.

<sup>13</sup> Em Sânscrito: *Shavasana*. Também conhecida como postura do cadáver ou posição do “morto”. Nesse exercício você não deve dormir, mas também não deve ficar desperto. Essa é uma recomendação importante. Fique entre consciente e inconsciente, descansando de tudo que tem cansado você nesta vida. Este relaxamento consciente [sua execução deve ser consciente dos seus benefícios, assim como toda postura deve ser executada com consciência, focando o aqui e agora como o portal do infinito através da concentração – na prática avançada, com posturas mais complexas, através da meditação] revigora e refresca. *Shavasana* remove a fadiga e induz à calma mental. As tensões da civilização moderna acumuladas no cotidiano resultam em ansiedade para a qual o *Shavasana* é um grande antídoto, além de promover a interiorização dos benefícios vinculados às posturas precedentes.

<sup>14</sup> Em Sânscrito: *Pránáyama*. Na realidade, a respiração completa, embora seja a mais tradicional, é apenas uma das técnicas de controle da respiração do Yoga. Não se trata de um controle no sentido de reprimir, mas no sentido do domínio, capacidade de plena utilização consciente. Assim, as técnicas de respiração [*Pránáyama*] ampliam a energia vital, pois a respiração é o mecanismo e o recurso técnico utilizado pelo Yoga para a manutenção dessa energia. A respiração tradicional do Yoga é chamada de respiração completa porque utilizada todo o potencial da caixa torácica, fazendo uma quantidade grande de ar entrar nos pulmões, que alcançam sua máxima elasticidade com um mínimo de esforço. Para tanto, exercita todos os músculos, cartilagens e articulações do aparelho respiratório. Assim, atua eficazmente sobre o sistema circulatório, aparelho digestório, sistema nervoso e glandular [não só durante a prática, mas durante toda a sua vida, respire sempre pelas narinas!].

<sup>15</sup> É prudente lembrar sempre de não praticar as posturas e as respirações com o estômago cheio.

<sup>16</sup> Nunca é demais lembrar que a suavidade é uma das características marcantes de todo exercício yogue e este não é uma exceção.

como que espremendo a esponja pulmonar a partir de cima para baixo <sup>17</sup>. Para isto, solte inicialmente a pressão reinante no ápice, depois na parte média e, finalmente, pela contração e sucção abdominal, expila todo o ar, igual como se faz na “limpeza dos pulmões”. Realize 10 ciclos.

Observação: Tanto a inspiração como a expiração se processa cada uma como um movimento único e uniforme, apesar de ser triplo. Quando perfeita, o movimento único é lento, ininterrupto e harmonioso.

6. Desfaça a posição, deixando as pernas deslizarem até o chão. Relaxe alguns minutos. Quando estiver preparado, vire-se para um dos lados e apoiando lateralmente com uma das mãos, levante-se lentamente. Prepare-se para a **prática da concentração** <sup>18</sup>. Sente-se firme e confortavelmente em **posição de lótus**. Utilize um dos gestos [*mudrás*] sugeridos no item 1. Mantenha a coluna ereta [essa recomendação é imprescindível]. Feche os olhos e relaxe o rosto. Concentre-se, conduzindo sua consciência para a respiração. Quando inspirar, perceba o ponto de contato do ar nas narinas. Idem quando expirar. Esse será o ponto focal <sup>19</sup>. Mantenha sua atenção nesse ponto. Mas permita que a prática seja fácil, sem esforço. Se você notar que sua mente se distraiu, traga-a delicadamente de volta para o ponto focal. Inevitavelmente surgirão pensamentos e sensações que irão distraí-lo. Você não deve obrigar a sua mente a se esvaziar, mas não se permita reagir a esses distúrbios. Não os julgue. Não tenha apego ou aversão a eles. Simplesmente deixe-os ir embora, assim como vieram, isto é, do nada. Observe-os quando eles surgirem na mente e desligue-se deles enquanto se concentra na respiração. Não se deixe levar pelos fluxos de pensamentos. Pratique essa concentração durante quinze minutos. Quando estiver habituado à prática, conseguirá usá-la em qualquer situação e posição.
7. Para finalizar, invocaremos, ainda na **posição de lótus**, mais uma vez o Absoluto entoando o som fundamental do Universo OM três vezes, ratificando o agradecimento por esse momento místico-mágico em prol do seu caminho espiritual, portanto, de aproximação com o Divino.

Fontes:

- a) **Coleção Viva Ioga: antiestresse**. São Paulo. Publifolha, 2003;
- b) David Fontana. **Aprenda a Meditar: a arte da tranquilidade, da autoconsciência e da percepção**. São Paulo. Publifolha, 2003;
- c) Regina Shakti. **Yoga: corpo e alma**. São Paulo. Prema Editora, 2004;
- d) André de Rose. **O livro de ouro do Yoga**. Rio de Janeiro. Ediouro, 2007;
- e) Hermógenes. **Yoga para nervosos: aprenda a administrar seu estresse**. Rio de Janeiro. Nova Era, 2005;
- f) Hermógenes. **Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. Rio de Janeiro. Nova Era, 2005;
- g) Paramhansa Satyananda Saraswati. **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha**. Primera Edición en Español, Bogotá, 1975;
- h) **Prana Yoga Journal**. [www.eyoga.com.br](http://www.eyoga.com.br). Esfera BR Mídia. Outubro de 2008;
- i) André de Rose. **Pránáyáma: muito além da respiração**. Porto Alegre. Rígel, 2007.

---

<sup>17</sup> A respiração ritmada do Yoga possui 4 fases distintas que, combinadas entre si, possibilitam um expressivo número de variações, uma vez com uma inspiração mais rápida, outra mais lenta; ora retendo o ar nos pulmões, ora não. O critério de utilização dos ritmos e proporções nas quatro etapas deve estar de acordo com o que se deseja provocar de mudanças no biorritmo do corpo. No caso da série presente como se deseja produzir calma emocional e redução da ansiedade, deve-se fazer uma expiração mais longa com o ritmo 1-2-3-0. Para tanto, deve-se achar o tempo base, que é a unidade diretamente relacionada à contagem mínima e que será usada como referência por todas as outras fases respiratórias. Esta unidade está sempre vinculada à duração da inspiração. Assim, individualmente, estabeleça sua base [tempo da inspiração], memorize-a e aplique-a proporcionalmente na seqüência sugerida {[inspiração] ⇒ [retenção com ar = (tempo da inspiração x 2)] ⇒ [expiração = (tempo da inspiração x 3)]}, observando que não há retenção com os pulmões vazios.

<sup>18</sup> Em Sânscrito: *Dharana*. É a concentração focal da consciência. Para praticá-la é necessário treinar a atenção, tornando possível focá-la num único pensamento. O domínio da concentração leva, com o tempo, ao domínio da meditação [Em Sânscrito: *Dhyana*], ampliando-se os benefícios daquela. Os textos sagrados do Yoga asseguram a realização espiritual através da prática da meditação, aliado a outros esforços éticos e morais. Tais regras de comportamento sugerem um *ethos* universal. No cristianismo seriam os 10 mandamentos; no budismo, o caminho óctuplo; e no hinduísmo [Yoga] os *yamas* e *nyamas*, que somam oito recomendações. Diz-se que um yogue realizado espiritualmente experimenta o êxtase divino [Em Sânscrito: *Samadhi*], isto é, “permanece satisfeito apenas no Senhor” [está dito no *Bhagavad Gita* - “Canção do Senhor”, Escritura Sagrada do hinduísmo].

<sup>19</sup> Em tese qualquer objeto poderá ser adotado como ponto focal da prática da concentração. A chama de vela, por exemplo. Ou ainda, em práticas mais avançadas, sua deidade de devoção: Jesus Cristo, Shiva, Buda.