

Saudação ao Sol¹

Introdução

Ainda que tradicionalmente este exercício dinâmico não seja considerado como prática yogue, se inclui aqui por ser um excelente método de dar elasticidade às articulações e músculos do corpo e massagem a todos os órgãos internos. É um magnífico exercício para fazer nas manhãs depois de banhar-se e antes de iniciar qualquer técnica yogue. Em qualquer hora do dia em que se sinta cansado, este exercício lhe devolve a vitalidade tanto física quanto mental.

Do Exercício

A Saudação ao Sol se compõe de doze posições, que correspondem a cada um dos doze signos do zodíaco. Um ciclo completo da Saudação ao Sol consiste em fazer duas vezes o ciclo de doze posições.

Associado com cada uma das doze posições há um mantra que deve repetir-se mentalmente, se se quer obter o máximo do exercício. Mantra é uma composição de sílabas, palavras ou frases, cuja repetição tem poderosa e penetrante influência sobre a mente. Isto se deve ao seu efeito sobre a mente (?²) vibrações do som, sejam ou não sejam audíveis.

A ciência moderna conhece e usa este fenômeno. Em alguns hospitais (?³) de diferentes partes do mundo (?⁴) submetem muitos pacientes a prolongadas sessões de auto ou hetero-sugestões em forma de som. A única diferença entre a sugestão sonora ocidental e o mantra usado na yoga (?⁵) é que na primeira se usa para modificar as condições fisiológicas ou sociológicas do homem, enquanto que o mantra é utilizado principalmente para fins espirituais. O mantra mais conhecido no Hinduísmo (também utilizado no Yoga) é AUM (OM); seu equivalente no Cristianismo é Amém e o mantra irmão do Islamismo é *Amín*⁶.

Cada uma das posições tem um especial lugar de concentração. Estes pontos de concentração diferem as técnicas e, concretamente, em algumas edições inglesas deste livro só indica uma seqüência de concentração diversa da que na presente edição se determina⁷. Quem utiliza a seqüência anterior podem continuar com ela, por ter sensivelmente iguais resultados.

Posições

1. PRANAMASANA (Postura da Oração)

- a) Técnica: Parado reto com os pés juntos. Coloque as palmas juntas frente ao peito. Relaxe todo o corpo;
- b) Respiração: Exale totalmente;
- c) Concentração: Em todo o corpo;
- d) Mantra: Om Mitraya Namaja (Saudações ao Amigo de todos);

¹ Fonte: **Yogasanas Pranayama Mudra Bandha** de Paramhansa Satyananda Saraswati [Primera Edición en Español, Bogota, 1975]. Síntese-reprodução de responsabilidade de Antônio José Botelho.

² Palavra ilegível.

³ Palavra ilegível.

⁴ Palavra ilegível.

⁵ Trecho ininteligível.

⁶ Palavra não traduzida.

⁷ O livro da nota de roda é nº 1 foi traduzida do inglês de SATYANANDADASHRAM pela Escola de Yoga de Bogotá, Colômbia.

- e) **Benefícios:** Estabelece um estado de concentração e calma como preparação para o seguinte exercício que há de fazer-se.

2. JASTA UTTANASANA (Postura dos Braços Levantados)

- a) **Técnica:** Com total consciência de cada movimento, levante os braços por sobre a cabeça. Mantenha os braços separados e na largura dos ombros. Dobre ligeiramente até atrás da cabeça e a parte superior do tronco;
- b) **Respiração:** Inale com levantar os braços;
- c) **Concentração:** Vishuddhi chakra ⁸;
- d) **Mantra:** Om Ravaye Namaja (Saudação Ao que Brilha);
- e) **Benefícios:** Estira as vísceras abdominais; queimando o excesso de graxa e melhorando a digestão. Exercita os músculos dos braços e dos ombros. Tonifica os nervos da espinha dorsal. Abre todos os compartimentos pulmonares.

3. PADAJASTASANA (Postura de Mãos e Pés)

- a) **Técnica:** Dobre-se para frente até que os dedos e as mãos toquem o solo à frente dos pés. Trate de tocar os joelhos com a testa, mas não se esforce em demasia. Mantenha as pernas retas;
- b) **Respiração:** Exale ao dobrar-se para frente. Na posição final trate de contrair o abdômen para expulsar o máximo de quantidade de ar;
- c) **Concentração:** Suadhistan chakra ⁹;
- d) **Mantra:** Om Suryaya Namaja (Saudação Ao que induz atividade);
- e) **Benefícios:** É útil para eliminar e prevenir as doenças estomacais ou abdominais. Reduz o excesso de graxa na região do abdômen. Melhora a digestão. Melhora a circulação sanguínea. Agiliza a coluna vertebral. Tonifica os nervos da coluna.

4. ASHUA SANCHALANASANA (Postura Eqüestre)

- a) **Técnica:** Estire a perna direita para trás tanto quanto possa. Ao mesmo tempo, e sem mover o pé esquerdo dobre a perna esquerda, levando a cabeça para trás, arqueada a costas e olhando para cima. Ao final do movimento o peso do corpo deve descansar sobre as mãos, e pé esquerdo e o joelho direito;
- b) **Respiração:** Inale ao estirar a perna direita para trás;
- c) **Concentração:** Ajna chakra ¹⁰;
- d) **Mantra:** Om Bhanave Namaja (Saudações Ao que ilumina);
- e) **Benefícios:** Dá massagem nos órgãos abdominais e melhora seu funcionamento. Fortalecem-se os músculos das pernas. Obtém-se equilíbrio nervoso.

⁸ Ou Vishudha, localizado na faringe. Relacionado à vontade de criar, associado ao fogo criativo transpessoal, à capacidade de expressão humana, comunicação e inspiração. Elemento: éter. Sistema fisiológico ao qual está associado: respiratório. Deidade: *Shiva Panchavaktra*. Devi: *Shakti Sakini*. [Tinôco, Carlos Alberto. As Upanishads do Yoga. São Paulo: Madras, 2005, p. 75].

⁹ Tinôco denomina Svadistana, que este sintetizador-repodutor julga ser o mesmo, pelo critério da grafia semelhante e pela postura que esforço se concentra na região. Está localizado logo abaixo do umbigo ou acima do púbis. Está associado à “vontade de ter”, relacionado à evolução do desejo pessoal e da força emotiva, à expressão das emoções sensuais e da sexualidade, à intensidade e qualidade de amor ao sexo oposto. Elemento: água. Sistema fisiológico ao qual está associado: geniturinário. Deidade: *Vishnu*, o preservador. Devi: *Rakini*. [Tinôco; p. 71/72].

¹⁰ Localizado entre as sobrancelhas e no meio da cabeça. Está associado à vontade de liderar, relacionado à capacidade de visão clara além das aparências, à percepção extra-sensorial. Não está associado a algum elemento. Sistema fisiológico ao qual está associado: neurovegetativo. Deidade: *Ardhanishvara*, ou *Shiva-Shakti*, meio-homem, meio mulher. Devi: *Shakti Hakini*. [Tinôco; p. 75/76].

5. PARVATASANA (Postura da Montanha)

- a) Técnica: Endireite a perna direita e coloque o pé esquerdo junto ao pé direito. Levante as nádegas e baixe a cabeça de modo que fique entre os braços; o corpo deve formar os lados de um triângulo. Na posição final os braços e as pernas devem ficar eretos. Nesta postura trate de manter os calcanhares em contato como o solo;
- b) Respiração: Exale quando endireita a perna direita e dobra o tronco. Inale ao levantar o corpo ¹¹;
- c) Concentração: Vishuddhi chakra ¹²;
- d) Mantra: Om Khagaya Namaja (Saudações Ao que se move rapidamente ao céu);
- e) Benefícios: Fortalece os músculos e nervos dos braços e das pernas. Dobra a coluna em direção contrária à posição anterior de modo que ajuda a agilizar a coluna ainda mais. Tonifica e irriga os nervos da coluna.

6. ASHTANGA NAMASKAR (Saudação com os oito membros)

- a) Técnica: Baixe o corpo até o solo de modo que a posição final desta postura só toque o solo a ponta dos pés, os joelhos, o peito, as mãos e a mandíbula. A região pélvica ¹³ e o abdômen devem estar ligeiramente levantados do solo;
- b) Respiração: Retenha o alento, não há respiração;
- c) Concentração: Manipur chakra ¹⁴;
- d) Mantra: Om Pushne Namaja (Saudações Ao que dá a força);
- e) Benefícios: Fortalece os músculos dos braços e das pernas. Desenvolve o peito.

7. BHUYANGASANA (Postura da Cobra)

- a) Técnica: Levante o corpo da cintura para cima estirando os braços. Dobre a cabeça para trás. Esta postura é igual à etapa final de Bhuyangasana;
- b) Respiração: Inale ao levantar o corpo;
- c) Concentração: Swadhistan Chakra ¹⁵;
- d) Mantra: Om Hiranya Garbhaya Namaja (Saudações ao Adorado Ser Cósmico);
- e) Benefícios: Ao comprimir-se o abdômen se põe em circulação o sangue estancado nos órgãos abdominais, estimulando sua irrigação. Esta postura é muito útil para todas as doenças estomacais, incluindo a indigestão e a constipação. Ao dobrar as costas para trás se exercita a coluna, *agilizando* ¹⁶ os músculos e revitalizando os mais importantes nervos da espinha dorsal.

8. PARVATASANA (Postura da Montanha): Esta etapa é uma repetição da quinta posição.

- a) Mantra: Om Marichaye Namaja (Saudação ao Senhor de Alba).

¹¹ Observar que a execução dessa posição exige exalação e inspiração seqüenciadas.

¹² Vide nota de roda pé nº 8.

¹³ No livro consta a palavra *caderas*, que significa cotovelos, os quais certamente já se impõem levantados pelo fato das mãos estarem tocando o solo. Então pela figura, observa-se a região pélvica, que junto com o abdômen, fica acima do solo. Assim como, naturalmente as pernas, coxas e pescoço.

¹⁴ Tinôco grafa Manipura. Localizado no plexo solar, está associado à vontade de saber, relacionado à evolução do poder pessoal, do ego, da personalidade, da identificação social, da afinidade com os outros e com o mundo. Elemento: fogo. Sistema fisiológico ao qual está associado: digestivo. Deidade: *Shiva Braddha* (*Shiva Velho*). Devi: *Lakini*. [Tinôco; p. 72/73].

¹⁵ Vide nota de roda pé nº 9. Aqui o tradutor escreve Swadhistan com w, diferentemente do descrito na posição 3, onde consta Suadhistan com u.

¹⁶ Palavra não traduzida. Talvez caiba *massageando*.

9. ASHUA SANCHALANASANA (Postura Equestre): Esta etapa é uma repetição da quarta posição.
- a) Mantra: Om Aditayaya Namaja (Saudação ao Filho de Aditi).
- Nota: Aditi é um dos nomes que se dá à Infinita Mãe Cósmica.
10. PADAJASTASANA (Postura de Mãos e Pés): Esta etapa é uma repetição da terceira posição.
- a) Mantra: Om Savitre Namaja (Saudações à Benévola Mãe).
11. JASTA UTTANASANA (Postura dos Braços Levantados): Esta etapa é uma repetição da segunda posição.
- a) Mantra: Om Arkaya Namaja (Saudações a quem é apto para a adoração).
12. PRANAMASANA (Postura da Oração): Esta etapa final é a mesma inicial.
- a) Mantra: Om Bhaskaraya Namaja (Saudações a quem guia a iluminação).
13. Posições 13 – 24: As posições descritas constituem meio ciclo de Surya Namaskar. A segunda metade do exercício consiste nas mesmas posições, salvo nas pequenas diferenças inerentes ao câmbio de pernas nas quarta e nona posições. Ao chegar-se a posição 24 se termina o ciclo completo de Surya Namaskar.

Mantras Byas

Como alternativa para os doze mantras indicados fundados nos doze nomes do sol, indicamos os mantras biyas (sílabas *semillas*¹⁷), que em si mesmas carecem de significado mas produzem poderosas vibrações de energia dentro do corpo e da mente.

Os mantras biyas são:

1. Om Jram [repetida na sétima posição];
2. Om Jrim [repetida na oitava posição];
3. Om Jrum [repetida na nona posição];
4. Om Jraim [repetida na décima posição];
5. Om Jaum [repetida na posição 11];
6. Om Jraj [repetida na posição 12].

Os mantras biyas são seis e se repetem quatro vezes no ciclo completo de Surya Namaskar. Se este se pratica tão rápido como para que não se tenha de repetir os mantras do sol é suficiente a repetição dos mantras biyas.

Duração

Para benefícios espirituais faça de três a doze ciclos lentamente. Para benefícios físicos faça de três a doze ciclos rapidamente. Os principiantes não devem fazer grande número de ciclos,

¹⁷ Não traduzida.

devendo começar com três para acrescentar diariamente um ciclo até chegar a número definido. Os estudantes avançados podem praticar grande número de ciclos se assim o desejarem.

Seqüência

O ideal é praticar Surya Namaskar antes de começar os demais ásanas, porque solta todo o corpo e remove toda sonolência. Se aconselha fazer Shavasana durante uns poucos minutos depois de haver terminado Surya Namaskar. Este permite relaxar todos os músculos do corpo e deixa que se normalize o pulso e respiração.

Precauções

A prática de Surya Namaskar deve ser suspendida imediatamente sempre que exista um estado febril. As toxinas que o produzem devem ser eliminadas mediante a prática de outros ásanas. Eliminada a febre deve reiniciar-se a prática. O praticante não deve executar mais ciclos do que pode fazer comodamente sem excessiva fadiga física.

Limitações

Para esta prática não há limites de idade. As mulheres não devem fazê-la durante o ciclo menstrual, nem depois do quarto mês de gravidez.

Benefícios Gerais

Na descrição de cada etapa se incluiu os benefícios atribuídos a cada etapa específica. Mas além disso Surya Namaskar tem muitos outros benefícios que se produzem como resultado de toda a série. Tem uma poderosa influência sobre todos os sistemas do corpo [endócrino, circulatório, respiratório, digestivo, etc.] e ajuda a manter o equilíbrio entre eles. A falta deste equilíbrio é causa de muitas enfermidades; a impureza do sangue, o excesso ou deficiência de funcionamento das glândulas endócrinas, a demasiada secreção de sucos gástricos são fatores que conduzem à enfermidade e que se corrigem ou erradicam com a prática de Surya Namaskar.

Durante as práticas do Surya Namaskar se exercitam os músculos principais do corpo em forma raramente feita, sobretudo pelo sedentário homem moderno. A prática diária deste exercício manterá o corpo saudável e acabará com o excesso de gordura. O praticante se encontrará em posição de uma nova vitalidade, não só física, mas também mental; encontrará que sua capacidade de pensar seja aguçada.

Todos os órgãos do abdômen se estiram e comprimem alternativamente. Isto é sumamente eficaz para assegurar seu correto funcionamento ou para estimulá-los.

Muita gente não respira adequadamente. A necessidade de sincronizar a respiração com os movimentos físicos durante a prática de Surya Namaskar obriga o praticante, ainda que só uns poucos minutos diários, a respirar devidamente com profundidade e ritmo, o que conduz a eliminar dos pulmões o ar estagnado e pleno de germens para renová-lo saudável oxigênio. Muitos praticantes de Surya Namaskar se maravilham do aumento de sua clareza mental, produzida como resultado de sangue, rico em oxigênio que irriga o cérebro. A respiração é a função vital mais importante e um dos principais sistemas para eliminar as impurezas do corpo. Mas a maioria das pessoas ao não respirar corretamente não remove de seu corpo impurezas que causam enfermidades ou quando menos produzem lesões na pele. Surya Namaskar é um excelente método para corrigir as causas dos defeitos da pele.

É uma prática muito eficaz para eliminar a tensão e a ansiedade que padecem as pessoas como consequência de nossa vertiginosa civilização, porque os movimentos rítmicos que a compõem dão uma suave massagem nas conexões nervosas de todo o corpo, permitindo-as relaxar-se e revigorar-se.

Em resumo, Surya Namaskar é um exercício ideal para dar saúde àquelas pessoas que desejam. E quem não quer uma boa saúde? De maneira que a prática de Surya Namaskar é recomendável a toda pessoa, enfermo ou são, seja jovem ou velho, criança ou adulto, homem ou mulher.

Referência

Quem deseja ter uma maior informação sobre esta prática podem encontrá-la na obra intitulada “Surya Namaskar, A technique of solar revitalization”, publicada por Bihar Schoo of Yoga, Monghyr (Bihar), Índia.