

Segunda Série de 2011 [abr + mai + jun] ¹

1. Massagem Abdominal [*Nauli*]

Estágio 1: Contração Central do Abdômen [*Madhyama Nauli*]

Execução:

- a) Fique de pé e separe os pés aproximadamente um metro;
- b) Faça uma inspiração profunda pelo nariz e então expire pela boca, esvaziando os pulmões ao máximo;
- c) Flexione um pouco os joelhos e incline-se para frente, apoie as palmas das mãos sobre as coxas, logo acima dos joelhos;
- d) Os dedos podem apontar para dentro ou para fora. O peso da parte superior do corpo deve ser confortavelmente apoiado nesta área, acima dos joelhos. Os braços devem permanecer esticados. Faça *Jalandhara Bandha* enquanto mantém *Bahir Kumbhaka*, retenção externa da respiração;
- e) Mantenha os olhos abertos e olhe para o abdômen;
- f) Puxe para dentro a parte inferior do abdômen;
- g) Contraia o músculo reto abdominal de maneira que este forme um arco central, perpassando verticalmente pela frente do abdômen;
- h) Contraia os músculos tanto quanto possível sem forçar além do limite. Mantenha a contração pelo tempo que for confortável reter a respiração;
- i) Desfaça a contração, eleve a cabeça e retorne o corpo à posição vertical. Inspire lenta e profundamente, expandindo o abdômen. Relaxe todo o corpo. **Isso é uma execução;**
- j) Relaxe na posição em pé até que os batimentos do coração retornem ao normal. Repita a prática;
- k) *Madhyama Nauli* deve ser aperfeiçoado antes de prosseguir em *Vama Nauli*.

Estágio 2: Contração para a esquerda [*Vama Nauli*]

Execução:

- a) Siga as instruções para *Madhyama Nauli* descritas acima até o ponto onde se contrai os músculos inferiores do abdômen e o músculo reto abdominal, formando o arco vertical no centro do abdômen;
- b) Isole o músculo reto abdominal para o lado esquerdo do abdômen;
- c) Contraia fortemente os músculos para a lateral esquerda sem forçar;
- d) Retorne para *Madhyama Nauli*;
- e) Desfaça a contração abdominal, eleve a cabeça e volte para a posição vertical;
- f) Inspire lenta e profundamente, expandindo o abdômen;
- g) Isso é uma execução
- h) Relaxe de pé até que os batimentos voltem ao normal;
- i) Prossiga no estágio 3.

Estágio 3: Contração para a direita [*Dakshina Nauli*]

¹ 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 515/516; 294/295; 157-159; 118/119; 129/130; 228/229; 194; 57/58; 273-277; e 86/87 respectivamente. Nota: A transliteração do sânscrito para o português é diferente das que são adotadas por outros autores; este responsável não sabe dizer o motivo, mas registrará em nota de rodapé os nomes dos asanas mais utilizados em outras publicações, quando ocorrer a diferença.

- a) Após completar o *Vama Nauli*, pratique da mesma forma para o lado direito;
- b) Após completar uma execução, relaxe na posição de pé até que os batimentos cardíacos voltem ao normal.

Estágio 4: Rotação abdominal

- a) Esta prática deve ser iniciada apenas quando os três estágios preliminares forem aperfeiçoados;
- b) Execute *Vama Nauli* e então gire os músculos para a direita, *Dakshina Nauli*, e retorne-os para a esquerda, *Vama Nauli*;
- c) Continue girando os músculos de um lado para o outro. Este processo é conhecido como “batimento”;
- d) Comece praticando 3 rotações consecutivas e então relaxe a contração abdominal;
- e) A seguir, comece com *Dakshina Nauli* primeiro e faça a rotação da direita para esquerda e da esquerda para a direita 3 vezes consecutivamente;
- f) Agora execute *Madhyama Nauli*, isolando os músculos no centro;
- g) Eleve a cabeça e retorne à posição vertical;
- h) Inspire lenta e profundamente, permitindo que o abdômen se expanda;
- i) Isso é uma execução;
- j) Relaxe na posição vertical até que os batimentos cardíacos voltem ao normal.

Tempo da prática:

- a) *Nauli* deve ser praticado apenas quando o estômago estiver completamente vazio, pelo menos 5 a 6 horas após uma refeição;
- b) O melhor momento para a prática é pela manhã, antes que qualquer líquido ou alimento sólido tenha sido ingerido.

Duração:

- a) Comece com 5 execuções de *Madhyama Nauli* e desenvolva até alcançar 10;
- b) *Vama* e *Dakshina Nauli* devem ser praticados juntos, de 5 a 10 execuções cada;
- c) Comece a rotação abdominal com 5 a 10 giros e lentamente vá progredindo, num período de meses para até 25 giros, à medida que se desenvolve maior controle sobre os músculos abdominais. Não force.

Benefícios:

- a) *Nauli* massageia e tonifica toda a região abdominal, incluindo músculos, nervos, intestinos, órgãos reprodutivos, urinários e excretórios;
- b) Gera calor no corpo e estimula o apetite, a digestão, assimilação, a absorção e a excreção;
- c) Ajuda a equilibrar o componente adrenal do sistema endócrino;
- d) Estimula e purifica *Manipura Chakra*, o reservatório de *Prana*;
- e) Ajuda a aumentar a clareza e o poder mental, por harmonizar os fluxos energéticos no corpo.

Nota:

- a) A palavra *Nauli* vem da raiz *Nala* ou *Nali* que significa ‘junco’ ou ‘haste de cana’ e se refere a um vaso tubular, veia ou nervo no corpo;
- b) A palavra *Nauli* é um termo *Sânscrito* para o músculo reto abdominal;
- c) *Nauli* também conhecido como *Lauliki Karma*;

- d) A palavra *Lauliki* é derivada da raiz *Lola* que significa 'em muitas direções' ou 'girando e agitando' que é exatamente o que esta técnica faz, isto é, gira, rotaciona e agita toda a região abdominal e os músculos e nervos associados.

2. Posição sobre um pé [*Eka Padasana*]²

Técnica:

- a) Fique de pé com os pés unidos e relaxe todo o corpo;
- b) Eleve os braços acima da cabeça, uma as palmas das mãos e entrelace os dedos;
- c) Flexione lentamente para frente a partir dos quadris, mantendo o tronco, a cabeça e os braços em linha reta;
- d) Simultaneamente eleve a perna esquerda, esticando-a para trás, alinhando-a com o tronco [Posição Final];
- e) O ponto de equilíbrio corporal está no quadril direito;
- f) Na posição final, a perna esquerda, o tronco, a cabeça e braços ficam todos em uma linha reta na horizontal. A perna direita fica esticada na vertical;
- g) Foque o olhar nas mãos;
- h) Mantenha a posição final tanto quanto possível e então lentamente volte à posição inicial;
- i) Repita o movimento com a perna direita elevada atrás.

Respiração:

- a) Inspire elevando os braços;
- b) Expire flexionando e assumindo a posição final;
- c) Respire normalmente mantendo o *Asana*;
- d) Inspire retornando à posição vertical;
- e) Expire baixando os braços.

Duração:

- a) Faça até 3 vezes para cada lado, permanecendo na posição tanto quanto possível.

Consciência:

- a) Físico: Em manter o equilíbrio e o alinhamento dos membros e da coluna vertebral;
- b) Espiritual: No *Swadhsthana* ou no *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* fortalece a musculatura dos braços, dos punhos, das costas, dos quadris e das pernas;
- b) Ajuda a desenvolver a coordenação muscular, o equilíbrio nervoso e a concentração.

3. Posição Triangular [*Trikonasana*]³

² BKS Iyengar [A Sabedoria e a Prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010, pp. 172/173] chama esta postura [este Sarvananda Deva prefere esta caracterização à de posição, pois postura sugere atitude] de *Virabhadrasana III* [Postura do Guerreiro III] enquanto posição final, cuja execução, entretanto, é diferente da proposta por Saraswati. Para entrar na posição final, Iyengar orienta que seja a partir da Postura do Guerreiro I [Virabhadrasana I].

Técnica [da Variação 4]:

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

Prática avançada:

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

Benefícios:

- a) 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 ajuda a diminuir o acúmulo de gordura na cintura.

Nota prática:

³ BKS Iyengar [A Sabedoria e a Prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010, pp. 92/93] chama esta postura de *Parivrtta Trikonasana* [Postura do Triângulo Invertido], cuja posição final é levemente diferente, com relação dos pés da perna para o lado em que se dá a torção dos quadris e da coluna. A execução, proposta por Iyengar também é diferente da proposta por Saraswati. Para entrar na posição final, Iyengar orienta que seja a partir do giro do tronco inteiro em pé, já com os pés apontando para fora da lateralidade do corpo.

- a) Aumentando a distância entre os pés proporciona um alongamento mais intenso na parte superior das coxas e nos músculos internos das mesmas, raramente usados.

4. Posição do Gato [*Marjani-Asana*]⁴

Técnica:

- a) Sente-se em *Vajrasana*;
- b) Eleve-se sobre os joelhos;
- c) Incline para frente e coloque as mãos espalmadas no solo, alinhadas com os ombros e os dedos das mãos apontados para frente;
- d) As mãos devem estar em linha com os joelhos. Os braços e as coxas com os quadris;
- e) Os joelhos podem estar juntos ou levemente afastados, mas alinhados com os quadris;
- f) Esta é a posição inicial;
- g) Inspire elevando a cabeça e arquejando a coluna de forma que as costas se tornem côncavas;
- h) Expanda o abdômen totalmente e preencha os pulmões com a quantidade máxima de ar. Retenha a respiração por 3 segundos [Posição Final A];
- i) Expire abaixando a cabeça e alongando a coluna para cima;
- j) Ao final da expiração, contraia o abdômen puxando os glúteos para dentro;
- k) A cabeça estará entre os braços e o queixo no peito;
- l) Retenha a respiração por 3 segundos, acentuando o arco da coluna e a contração do abdômen [Posição Final B];
- m) Isso é uma execução.

Respiração:

- a) Tente fazer o movimento, respirando o mais lentamente possível;
- b) Tenha como objetivo fazer a inspiração e expiração em pelo menos 5 segundos cada.

Duração:

- a) Faça de 5 a 10 execuções para propósitos gerais.

Consciência:

- a) Físico: Na respiração sincronizada com o movimento e na flexão da coluna de uma extremidade à outra;
- b) Espiritual: No *Swadhistana Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* aumenta a flexibilidade do pescoço, ombros e coluna.

⁴ Christina Brown [A Bíblia do Yoga: São Paulo: Pensamento, 2009, pp. 32/33] chama essa postura de Bidalsana, cuja execução é equivalente à de Saraswati, ainda que com detalhes sutis alternativos na medida em que não orienta, por exemplo, a retenção com ar e sem ar por 3 segundos como nas posições finais A e B descritas no corpo do texto.

Nota prática:

- a) Não dobre os cotovelos;
- b) Mantenha os braços e as coxas verticais.

5. Posição do Cavalo [*Sanchalanasana*]⁵

Técnica:

- a) Sente-se em *Vajrasana*;
- b) Erga-se sobre os joelhos mantendo-os, juntamente com os pés, ligeiramente separados e os braços soltos ao lado do tronco;
- c) Iniciando pelo lado direito, dê um grande passo, trazendo o pé direito à frente no solo, de forma que o tornozelo permaneça antes ou diretamente abaixo do joelho;
- d) Essa é a posição inicial. Concentre-se e inspire profundamente;
- e) Expire, abaixando os quadris suavemente e transferindo o peso do corpo para o pé direito;
- f) A perna esquerda se alonga na parte posterior e o tronco se flexiona com o alongamento nas costas;
- g) Não force. Dependendo da flexibilidade, os dedos ou palmas das mãos poderão tocar o solo. O tronco poderá ser flexionado um pouco mais para trás, após as mãos tocarem o solo [Posição Final];
- h) Na posição final, o pé direito, as mãos, o joelho esquerdo e dedos do pé esquerdo sustentarão o corpo. Com o tronco arqueado, a cabeça é suavemente flexionada para trás;
- i) Para desfazer a posição, inspire e volte lentamente o corpo para a posição anterior;
- j) Isso é uma execução. Continue a movimentação dos quadris e tronco, indo à frente e retornando, realizando várias voltas;
- k) Após praticar para um lado, novamente fique sobre os dois joelhos e sente-se em *Vajrasana* e relaxe;
- l) A seguir, eleve-se sobre os joelhos e dê um grande passo com o pé esquerdo, passando a posição inicial e realizando o mesmo número de voltas para este lado;
- m) Pratique 10 execuções para cada lado.

Respiração:

- a) Respire normalmente quando estiver em *Vajrasana* e quando elevar-se sobre os joelhos;
- b) Inspire e expire levando o pé à frente;
- c) Retenha por alguns segundos enquanto busca o equilíbrio;
- d) Inspire quando retornar à posição inicial.

⁵ Hermógenes [Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida: Rio de Janeiro: Nova Era, 2005, pp. 155/156] chama essa postura de Ardha-Bhujangásana [Meia Pose da Cobra] cuja posição final é equivalente à de Saraswati. Têm, porém, execuções diferentes, pois a de Hermógenes não sugere um arqueamento maior das costas e da cabeça. Por outro lado, Christina Brown [A Bíblia do Yoga: São Paulo: Pensamento, 2009, pp. 248/249] chama essa postura de Anjaneyasana [Postura de Anjaneya], cuja posição final também é equivalente à de Saraswati, ainda que as mãos, ao invés de ficarem soltas ao lado do corpo, elevam-se acima da cabeça com as palmas voltadas uma para a outra.

Consciência:

- a) Físico: Nas costas, nos músculos das coxas, nos joelhos, nos tornozelos, nos tendões de Aquiles, no equilíbrio e na sincronização da respiração com o movimento;
- b) Espiritual: No *Swadhisthana Chakra*.

Benefícios:

- a) Esse *Asana* tonifica os órgãos abdominais e produz um bom alongamento da região lombar;
- b) Fortalece os quadris, as pernas, os tornozelos e os pés, além de induzir ao equilíbrio do sistema nervoso.

Nota;

- a) Essa *Asana* é a quarta posição praticada no *Surya Namaskara* e *Chandra Namaskara*.⁶

6. Posição de Tocar a Testa no Joelho [*Janu Sirshasana*]⁷

Técnica:

- a) Sente-se com as pernas esticadas e os pés unidos;
- b) Flexione a perna esquerda e posicione o calcanhar do pé esquerdo contra o períneo e a planta do pé contra a parte interna da perna direita. Mantenha o joelho esquerdo no solo. Coloque as mãos sobre o joelho direito, mantendo a coluna ereta e os músculos das costas relaxados;
- c) Esta é a posição inicial;
- d) Lentamente flexione para frente, deslizando as mãos sobre a perna, e segure o pé direito. Se possível, segure o dedo grande do pé direito com os dedos indicador, médio e polegar da mão esquerda e a lateral direita do pé com a mão direita;
- e) Busque tocar a testa no joelho;
- f) Esta é a posição final;
- g) Mantenha as costas relaxadas e não force;
- h) Permaneça na posição pelo tempo que for confortável;
- i) Retorne à posição inicial com as mãos sobre os joelhos;

⁶ Registre-se que, pelo fato de se partir para posição final de posições iniciais diferentes, as posições finais restam alteradas. Na execução isolada a posição final pode ou não estar-se com as mãos no solo; já durante a execução da Saudação ao Sol necessariamente a mão deve estar no solo para a posição seguinte a ser executada que é a Postura do Cachorro Olhando para Baixo [*Adho Mukha Shvanasana*]. No primeiro caso, a flexão sobre os quadris poderá ser maior, assim como a cabeça poderá estar mais flexionada para trás, caso as mãos não estejam apoiados no solo.

⁷ BKS Iyengar [A Sabedoria e a Prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010, pp. 16/17] também chama essa postura de *Janu Sirsasana* e translitera como Postura da cabeça no joelho.

- j) Inverta a posição e repita com a perna direita flexionada e a perna esquerda esticada;
- k) Pratique até 5 execuções com cada perna.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Expire flexionando para frente;
- c) Retenha os pulmões vazios se permanecer na posição por pouco tempo. Respire normalmente se permanecer na posição por um tempo maior;
- d) Inspire voltando à posição inicial;

Benefícios:

- a) Esta prática proporciona basicamente os mesmos benefícios de *Paschimottanasana*: i] Alonga os músculos na parte posterior dos joelhos e pernas; ii] Aumenta a flexibilidade nas articulações dos quadris; iii] Tonifica e massageia toda a região pélvica e abdominal, incluindo o fígado, o pâncreas, o baço, os rins e as glândulas adrenais ; iv] Remove o excesso de peso nesta região; v] Ajuda a aliviar desordens do sistema urogenital; e, vi] Estimula a circulação nos nervos e músculos da coluna.
- b) Adicionalmente, solta as pernas em preparação para os *Asanas* de meditação.

Nota prática:

- a) Esta posição é também conhecida como *Ardha Paschimottanasana*;
- b) Pode ser executado antes de *Paschimottanasana* como um *Asana* preparatório.

7. Posição da Balança [*Tolangulasana*]⁸

Técnica:

- a) Sente-se em *Padmasana*;
- b) Lenta e cuidadosamente, incline-se para trás usando as mãos e os cotovelos para facilitar o movimento;
- c) Coloque as palmas das mãos sob os glúteos;
- d) Eleve o tronco e pernas de forma que o corpo fique apoiado apenas sobre os glúteos e os antebraços [Posição Final];

⁸ Este Sarvananda Deva não encontrou em sua bibliografia nenhuma indicação sobre este *Asana*.

- e) Execute *Jalandhara Bandha*. Praticantes avançados podem também executar *Moola Bandha*;
- f) Permaneça na posição final pelo tempo que for confortável sem desgaste. Lentamente abaixe o corpo ao solo;
- g) Repita até 5 vezes.

Respiração:

- a) Inspire na posição elevada e retenha a respiração ao executar *Jalandhara Bandha*. Não retenha a respiração por mais tempo que o confortável;
- b) Libere *Jalandhara Bandha* e expire retornando à posição inicial;

Consciência:

- a) Físico: No sentido de equilíbrio, na tranquilidade e na retenção da respiração;
- b) Espiritual: No *Vishuddhi Chakra*.

Benefícios:

- a) Este Asana tonifica os órgãos abdominais e a musculatura abdominal inferior;
- b) Remove o excesso de peso;
- c) Fortalece as costas e especialmente os músculos das coxas;
- d) Induz ao estado de relaxamento e equanimidade.

8. Postura da Torção Universal da Coluna [*Shava Udarakarshanasana*]

Técnica:

- a) Deite-se de costas com as pernas e pés unidos;
- b) Abra os braços no prolongamento dos ombros com as palmas voltadas para baixo;
- c) Flexione a perna direita e posicione a planta do pé sobre o joelho esquerdo. Segure com a mão esquerda o topo do joelho direito;
- d) Essa é a posição inicial;
- e) Leve lentamente o joelho direito ao solo esquerdo, ao lado do corpo, mantendo a perna dobrada e o pé em contato com o joelho esquerdo;
- f) Vire a cabeça para a direita, olhando ao longo do braço direito esticado e focando o olhar no dedo médio da mão direita [Posição Final];
- g) A mão esquerda deve estar sobre o joelho direito, e o braço direito e o ombro devem permanecer em contato com o solo;

- h) Na posição, a cabeça deve estar virada na direção oposta ao joelho flexionado e a outra perna deve estar completamente esticada;
- i) Mantenha a posição por tanto tempo quanto for confortável;
- j) Retorne à posição inicial, trazendo a cabeça e o joelho ao centro;
- k) Estique o braço direito lateralmente e alongue a perna direita;
- l) Repita para o outro lado;
- m) Execute uma vez para cada lado, gradualmente aumentando o tempo de permanência.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Expire ao realizar a torção, levando o joelho ao solo e girando a cabeça no sentido oposto;
- c) Respire lenta e profundamente na posição final;
- d) Inspire voltando o corpo ao centro e expire esticando a perna de volta ao solo.

Consciência:

- a) No relaxamento das costas, nos braços, nos ombros e na respiração.

Benefícios:

- a) Rigidez e cansaço são aliviados, especialmente na coluna lombar;
- b) Os órgãos pélvicos e abdominais são tonificados por ação de massagedora.

9. Posição Invertida sobre a Cabeça [*Sirshasana*]⁹

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;

⁹ 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, Saraswati 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*.

- 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.

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;
- 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 *Sahasrana 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;

10. Posição do Cadáver [*Shavasana*]¹⁰

Técnica:

- 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.

¹⁰ BKS Iyengar [A Sabedoria e a Prática da Ioga. São Paulo: Publifolha, 2010, pp. 62/63] apesar de chamar esta postura da mesma forma que Saraswati, sugere uma execução inicial diferente, pois parte da Postura do Bastão [*Dandasana*]. Um aspecto sutil da posição é que Saraswati orienta que os pés estejam levemente afastados, enquanto que Iyengar orienta que as pernas fiquem juntas e alinhadas em linha reta. A sutileza está no sentido de que em os pés estarem levemente afastados, as pernas estarão levemente inclinadas em relação ao quadril.

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].¹¹

Nota Prática:

- a) Tente não movimentar o corpo durante a prática, pois mesmo o mínimo movimento vai interferir no resultado mais positivo;

¹¹ Observar que a sequência da prática sugere os oito membros do Yoga-Sutras de Patanjali, tendo as disciplinas [éticas] individual [*Yama*] e coletiva [*Niyama*] como base indispensável para o melhor aproveitamento da própria prática enquanto fio condutor do caminho e, portanto, da evolução espiritual.

- 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, com a invocação inicial de OM, depois de passar alguns minutos em silêncio;
- 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.