

Segunda Série de 2012 [mai + jun + jul + ago] ¹

1. Postura de Rotação da Cintura [*Kati Chakrasana*]

Execução:

- a) Fique de pé e separe os pés cerca de meio metro, os braços ao lado do corpo;
- b) Eleve os braços lateralmente ao nível dos ombros e gire o corpo para a direita;
- c) Coloque a mão esquerda no ombro direito e passe o braço direito em volta das costas. A mão direita alcança o lado esquerdo da cintura. Olhe por sobre o ombro direito tanto quanto for possível e confortável;
- d) Mantenha a coluna e o pescoço verticais e imagine que o topo da coluna é um ponto fixo em torno do qual a cabeça gira;
- e) Mantenha a posição por alguns segundos, acentue a torção e gentilmente alongue os músculos abdominais;
- f) Mantenha os pés firmemente apoiados no solo ao realizar a torção;
- g) Relaxe os braços e costas o máximo possível durante a prática;
- h) Não force. O movimento deve ser relaxado e espontâneo;
- i) Retorne à posição inicial;
- j) Repita para o outro lado completando uma execução;
- k) Repita de 5 a 10 vezes.

Respiração:

- a) Inspire elevando os braços;
- b) Expire torcendo para o lado;
- c) Inspire voltando ao centro;
- d) Expire desfazendo a posição.

Consciência:

- a) No alongamento dos músculos para-vertebrais e abdominais e na respiração sincronizada com o movimento.

Benefícios:

- a) Este *Asana* Tonica a cintura, costas e quadris;
- b) É útil para corrigir problemas posturais e remover a rigidez das costas;
- c) O relaxamento e o movimento de balanço induzem um sentimento de leveza e podem ser usados para aliviar tensão física e mental a qualquer momento do dia.

Nota Prática:

- a) Este *Asana* pode ser executado de maneira mais dinâmica, girando ritmicamente de um lado para o outro com os braços soltos, sem sincronizar o movimento com a respiração.

2. Postura do Ângulo Reto [*Samakonasana*]

Execução:

- a) Fique de pé com os pés unidos e os braços colocados lateralmente;

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 145/146; 152/153; 289/290; 296/297; 116/117; 114/115; 245/246; 222/223; 200/201, 266-268; 259-262; 90/91 e 86/87, respectivamente.

- b) Eleve os braços, esticando-os acima da cabeça. Flexione os punhos de forma que os dedos apontem para frente. Deixe as mãos relaxadas;
- c) Arquee levemente as costas, projetando os glúteos para trás. Lentamente flexione para frente, a partir dos quadris, mantendo as pernas esticadas até as costas ficarem na horizontal, formando um ângulo reto com as pernas. Mantenha a cabeça, pescoço e coluna em linha reta [Posição Final];
- d) Mantenha a posição final por até 5 segundos;
- e) Lentamente eleve-se, voltando o corpo na vertical, mantendo os braços, a cabeça e as costas alinhadas. Abaixar os braços;
- f) Pratique de 5 a 10 execuções.

Respiração:

- a) Inspire elevando os braços acima da cabeça;
- b) Expire flexionando à frente;
- c) Retenha a respiração na posição final;
- d) Inspire elevando o tronco;
- e) Expire abaixando os braços.

Consciência:

- a) Físico: Em manter a coluna reta e no equilíbrio, na sincronização do movimento com a respiração;
- b) Espiritual: No *Anahata Chakra*.

Contraindicações:

- a) Este *Asana* não deve ser executado por pessoas que sofrem de dor ciática aguda;
- b) Para evitar esforço desnecessário ao praticar *Samakonasana*, as pessoas que apresentam problemas nas costas devem ter o cuidado de realizar a flexão a partir dos quadris e não a partir da cintura.

Benefícios:

- a) Este *Asana* trabalha especificamente na parte superior das costas diretamente atrás do peito. Retifica a cifose torácica, tensão e postura encurvada.

3. Postura da Águia [*Garudasana*]

Execução:

- a) Adote a posição de pé e foque em um ponto fixo no solo, à frente do corpo;
- b) Flexione a perna direita e enrole-a em volta da perna esquerda. A coxa direita deve estar à frente da esquerda, e o dorso do pé direito deve estar à frente da perna esquerda;
- c) Flexione os cotovelos e posicione-os à frente do peito;
- d) Entrelace os antebraços com o cotovelo esquerdo por baixo;
- e) Una as palmas das mãos para que se assemelhem ao bico de uma águia;
- f) Lentamente flexione o joelho esquerdo e abaixe o corpo até que a ponta do dedo grande do pé direito toque o solo. Mantenha o olhar focado no ponto [Posição Final];
- g) Mantenha a posição final enquanto for confortável;
- h) Relaxe com os olhos fechados;
- i) Repita invertendo a posição das pernas e dos braços;
- j) Faça até 3 execuções para cada lado.

Respiração:

- a) Respire normalmente durante a prática.

Consciência:

- a) Físico: Em manter o equilíbrio enquanto foca o olhar em um ponto;
- b) Espiritual: No *Mooladhara Chakra*.

Benefícios:

- a) *Garudasana* desenvolve concentração, fortalece os músculos, tonifica os nervos e relaxa as articulações das pernas e dos braços;
- b) É bom para a parte superior das costas.

4. Postura da Garça [*Bakasana*]

Execução:

- a) Relaxe na posição inicial com os pés unidos;
- b) Eleve os braços à frente do corpo e acima da cabeça;
- c) Flexione para frente a partir dos quadris e segure os dedos do pé direito com ambas as mãos. Simultaneamente estique a perna esquerda para trás, elevando-a o mais alto possível e aproxime a testa dos joelhos. Mantenha ambas as pernas esticadas [Posição Final];
- d) Para desfazer, abaixe a perna e volte à posição vertical, mantendo os braços esticados acima da cabeça. Então, baixe os braços ao lado do corpo e relaxe;
- e) Mude a perna de apoio e repita a prática;
- f) Faça até 3 execuções para cada lado, mantendo o *Asana* pelo tempo que for possível.

Respiração:

- a) Inspire elevando os braços;
- b) Expire flexionando para frente;
- c) Respire normalmente na posição final;
- d) Inspire retornando à posição vertical;
- e) Expire abaixando os braços.

Consciência:

- a) Físico: Em manter o equilíbrio;
- b) Espiritual: No *Swadhisthana* ou no *Manipura Chakra*.

Contraindicações:

- a) Pessoas com problemas nas costas, problemas cardíacos, pressão alta ou vertigem não devem praticar este *Asana*;
- b) Devem ser observadas as mesmas precauções dadas para as posições invertidas.

Benéficos:

- a) Fortalece as costas, os quadris, as pernas;
- b) Aumenta a circulação sanguínea;
- c) Produz um bom massageamento dos órgãos abdominais;
- d) Equilibra o sistema nervoso;

- e) Aumenta a concentração.

5. Postura do Herói [*Veerasana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Vajrasana*;
- b) Eleve o joelho direito e coloque o pé direito no solo, ao lado interno do joelho esquerdo;
- c) Coloque o cotovelo direito sobre o joelho direito e descanse o queixo sobre a palma da mão direita;
- d) Pouse a mão esquerda sobre a coxa esquerda;
- e) Feche os olhos e relaxe [Posição Final];
- f) Mantenha o corpo completamente imóvel, a coluna e a cabeça verticais. Sustente a posição por algum tempo, depois desfaça e relaxe os joelhos;
- g) Permaneça por um mínimo de dois minutos;
- h) Repita com o pé esquerdo posicionado ao lado do joelho direito e apoiando o cotovelo esquerdo sobre o joelho esquerdo, com a mão direita repousando na coxa direita.

Respiração:

- a) Lenta e profunda, imaginando que a respiração está fluindo, entrando e saindo de *Bhrumadhya*, o centro entre as sobrancelhas.

Consciência:

- a) Físico: Em manter a cabeça e a coluna alinhada, na sensação de equilíbrio e na respiração;
- b) Espiritual: No *Ajna Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* equilibra a mente;
- b) Eleva o poder de concentração;
- c) Permite maior percepção dos reinos inconscientes;
- d) Induz rapidamente o relaxamento físico e mental;
- e) O processo de pensamento se torna claro e preciso;
- f) É útil para aqueles que pensam demais ou que tem pensamentos perturbadores ou incontroláveis;
- g) É muito bom para os rins, o fígado, os órgãos reprodutivos e abdominais.

Nota:

- a) *Veerasana* é também conhecido como a posição do pensador ou do filósofo;
- b) Existem outras duas variações: i] sentando-se sobre o calcanhar para estimular o *Mooladhara Chakra*; e ii] em equilíbrio sob um dos joelhos com o outro apoiando no chão, com as mãos unidas acima da cabeça.

6. Postura do Leão Rugindo [*Simhagarjanasana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Simhasana*;
- b) Abra os olhos e fixe-os no ponto entre as sobrancelhas, adotando *Shambhavi Mudra*;
- c) Relaxe todo o corpo;

- d) Mantenha a boca fechada;
- e) Inspire lenta e profundamente pelo nariz;
- f) Ao final da inspiração abra a boca e estenda a língua para fora tanto quanto possível em direção ao queixo;
- g) Ao expirar lentamente, produza um claro e contínuo som de 'aaah' a partir da garganta, mantendo a boca aberta ao máximo;
- h) Ao final da expiração, feche a boca e inspire;
- i) Isso é uma execução. Os olhos, língua e boca relaxam por alguns minutos entre cada execução;
- j) Para manter a saúde geral, repita de 5 a 10 execuções diariamente. Este *Asana* pode ser executado a qualquer momento.

Respiração:

- a) Inspire lentamente pelo nariz e expire devagar pela boca, produzindo o som 'aaah'.

Consciência:

- a) Físico: Na expansão do peito e sensações nos olhos e língua. Ao inspirar preste atenção à respiração e, ao expirar, ao som produzido e ao efeito na região da garganta;
- b) Espiritual: No *Vishuddhi* ou *Ajna Chakra*.

Benefícios:

- a) Este é um excelente *Asana* para aliviar doenças na garganta, nariz, ouvidos, olhos e boca;
- b) Remove a tensão do peito e do diafragma;
- c) *Simhagarjanasana* é útil para pessoas que gaguejam ou que são nervosas e introvertidas;
- d) Desenvolve uma voz forte e bonita.

Variação:

- a) Movimento a língua lentamente de um lado para o outro ao mesmo tempo em que produz o longo som de 'aaah'.

7. Postura de Torção da Coluna em Flexão [*Bhu Namanasana*]

Execução:

- a) Sente-se com a coluna ereta e as pernas esticadas à frente do corpo;
- b) Coloque as mãos no solo ao lado do quadril direito;
- c) Leve a mão direita para trás do corpo com os dedos apontados para trás;
- d) Gire o tronco 90° para a direita, usando os braços e ombros como alavanca. Lentamente incline o tronco, levando a testa ao solo próximo à mão posta atrás do corpo. A coluna deve ser mantida tão reta quanto possível [Posição Final];
- e) Procure manter ambos os glúteos no solo;
- f) Mantenha a posição final por um instante;
- g) Lentamente eleve e retorne à posição inicial;
- h) Repita o movimento para o outro lado. Isso completa uma execução;
- i) Faça até 5 execuções.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;

- b) Retenha a respiração enquanto realiza a torção;
- c) Expire ao flexionar;
- d) Retenha os pulmões vazios na posição final;
- e) Inspire elevando o tronco;
- f) Expire centralizando o corpo.

Consciência:

- a) Físico: No relaxamento das costas e na respiração;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

Sequencia:

- a) Este *Asana* deve ser praticado depois de completar a série de flexões para frente e para trás;
- b) Esta posição também alonga as pernas e a coluna quando executada depois de longos períodos sentado em posição de meditação;
- c) É uma prática preparatória para torções mais avançadas como *Ardha Matsyendrasana*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* alonga a coluna e a região lombar, tornando a musculatura flexível e estimulando os nervos espinhais.

Contraindicações:

- a) Pessoas com problemas graves de coluna, úlcera péptica, hérnia, hipertireoidismo, problemas cardíacos ou pressão alta não devem praticar este *Asana*.

8. Postura do Animal Relaxando [*Saithlyasana*]

Execução:

- a) Sente-se no solo com as pernas esticadas;
- b) Cuidadosamente dobre o joelho direito e coloque a sola do pé contra a parte interna da coxa esquerda;
- c) Dobre o joelho esquerdo e coloque o calcanhar esquerdo no lado externo do glúteo esquerdo;
- d) Gire o tronco para a direita e apoie as mãos sobre o joelho direito. Eleve os braços esticados acima da cabeça, separados na largura dos ombros;
- e) Flexione para frente sobre o joelho direito, levando a testa ao solo. Relaxe [Posição Final];
- f) Para retornar à posição inicial, eleve os braços alinhados com o tronco e então abaixe as mãos de volta sobre o joelho direito;
- g) Faça 5 vezes para o lado direito, inverta a posição das pernas e repita 5 vezes para o lado esquerdo.

Respiração:

- a) Inspire elevando os braços;
- b) Expire flexionando para frente;
- c) Respire normalmente na posição final;
- d) Inspire retornando à posição vertical;
- e) Expire abaixando os braços.

Sequencia:

- a) Esta é uma prática preparatória para as posições de meditação e pode vir antes de qualquer posição de flexão para trás como *Bhujangasana*, *Saral Dhanurasana* ou *Dhanurasana*, que particularmente alongam as regiões do pescoço e da pelve na direção oposta.

Consciência:

- a) Físico: Na sincronia do movimento com a respiração e no relaxamento das costas;
- b) Espiritual: no *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* alonga as costas, a região pélvica, a parte interna das coxas e solta os quadris;
- b) Equilibra o sistema nervoso;
- c) Também massageia os órgãos abdominais por suavemente comprimi-los contra as coxas.

Contraindicações:

- a) Pessoas com problemas na região lombar devem flexionar para frente até onde for confortável.

9. Postura da Cobra em Torção [*Tiryaka Bhujangasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito frontal com as pernas esticadas e separadas à largura dos quadris, dedos dos pés voltados para frente;
- b) Posicione as palmas das mãos no solo, na altura dos ombros. Os dedos devem estar juntos e apontados para frente;
- c) Os braços devem estar posicionados de forma que os cotovelos estejam apontados para trás e próximos ao tronco;
- d) Coloque a testa descansando no solo e feche os olhos. Relaxe todo o corpo, especialmente a região lombar;
- e) Lentamente, eleve a cabeça, pescoço e ombros. Estique os braços e eleve o tronco o quanto for confortável. Para isso, use os músculos das costas mais que os dos braços;
- f) A cabeça deve estar voltada para frente ao invés de inclinada para trás como em *Bhujangasana*. A partir daí, gire a cabeça e a porção superior do tronco e olhe sobre o ombro esquerdo. Foque o olhar no calcanhar do pé direito [Posição Final];
- g) Na posição final, os braços permanecem esticados ou levemente fletidos à medida que os ombros e tronco estão girados. Relaxe as costas e mantenha o umbigo tão próximo do solo quanto possível;
- h) Permaneça na posição final por alguns segundos. Olhe para frente novamente e repita o giro para o outro lado sem abaixar o tronco;
- i) Retorne ao centro e abaixe o tronco ao solo. Isso é uma execução. Pratique de 3 a 5 execuções.

Respiração:

- a) Inspire elevando o corpo;
- b) Expire enquanto gira para o lado, inspire voltando ao centro, expire girando para o outro lado e, novamente, inspire voltando ao centro;
- c) Expire abaixando o tronco ao solo.

Consciência:

- a) Físico: No alongamento dos músculos das costas, nos intestinos e no alongamento diagonal do abdômen;
- b) Espiritual: No *Swadhistana Chakra*.

Benefícios:

- a) Os mesmos que para o Bhujangasana, com uma influência aumentada nos braços e intestinos.²

10. Postura do Arado [*Halasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito dorsal, com as pernas e pés unidos. Coloque os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para baixo;
- b) Relaxe todo o corpo;
- c) Usando apenas os músculos abdominais, eleve ambas as pernas à posição vertical, mantendo-as esticadas e unidas;
- d) Pressione os braços contra o solo e eleve os glúteos e a coluna. Leve as pernas por sobre a cabeça, tocando os dedos dos pés no solo além dela, mas não force para isso;
- e) Flexionando os cotovelos, apoie as mãos com as palmas voltadas para cima atrás da caixa torácica para dar suporte às costas como em *Sarvangasana* [Posição Final];
- f) Relaxe e mantenha a posição final tanto quanto for confortável;
- g) Desfaça a posição, voltando os braços ao solo com as palmas voltadas para baixo e, então, lentamente retorne as costas e glúteos ao solo;
- h) Em sequência as pernas retornarão à posição vertical. Usando os músculos abdominais, retorne as pernas à posição inicial, mantendo os joelhos esticados.

Respiração:

- a) Inspire deitado em decúbito dorsal;
- b) Retenha o ar nos pulmões, adotando a posição final;
- c) Respire lenta e profundamente na posição final;
- d) Retenha o ar nos pulmões, retornando à posição inicial.

Consciência:

- a) Físico: No abdômen, no relaxamento da musculatura das costas, na respiração ou na glândula tireoide;
- b) Espiritual: No *Manipura* ou *Vishuddhi Chakra*.

Benefícios:

- a) O movimento do diafragma que acontece durante a prática de *Halasana* massageia todos os órgãos internos ativando a digestão, aliviando prisão de ventre, dispepsia, revitalizando o baço e as glândulas supra-renais, promovendo a produção de insulina pelo pâncreas e melhorando a função do fígado e dos rins;
- b) Fortalece os músculos abdominais, alivia espasmos na musculatura das costas, tonifica os nervos espinhais, melhorando o funcionamento do sistema nervoso simpático e aumentando a circulação sanguínea por toda a área;
- c) Regula as atividades da glândula tireoide, equilibrando a velocidade metabólica;
- d) Estimula a glândula timo, ativando o sistema imunológico.

Duração:

² Os benefícios do *Bhujangasana* são: i] Amplia a profundidade da respiração; ii] Pode ajudar a remover dores nas costas e manter a coluna sadia e em boa forma; iii] Tonifica os ovários, útero e ajuda a aliviar desordens menstruais e ginecológicas; iv] Estimula o apetite, alivia a constipação e é benéfico para todos os órgãos abdominais, especialmente os rins e o fígado.

- a) Iniciantes devem manter a posição por 15 segundos, gradualmente adicionando alguns segundos por semana até que o *Asana* possa ser mantido por 1 minuto;
- b) Praticantes experientes podem manter a posição final por até 10 minutos ou mais.

Contraindicação:

- a) Este *Asana* não deve ser praticado por pessoas que sofrem de hérnia abdominal, hérnia de disco, ciática, hipertensão ou qualquer problema de coluna mais severo, especialmente artrite no pescoço.

Sequência:

- a) Se possível, execute este *Asana* imediatamente após *Sarvangasana*;
- b) Após *Halasana*, execute *Matsyasana*, *Ushtrasana* ou *Supta Vajrasana* como compensação, mantendo a contraposição pela metade do tempo de *Sarvangasana* e *Halasana*;
- c) *Halasana* é uma boa prática preparatória para *Paschimottanasana*.

11. Postura Invertida sobre os Ombros [*Sarvangasana*]

Execução:

- a) Deite-se de decúbito dorsal sobre uma manta dobrada;
- b) Certifique-se de que a cabeça e a coluna estejam alinhadas, de que as pernas estejam esticadas e os pés unidos. Apoie as palmas das mãos no solo, ao lado do corpo;
- c) Relaxe todo o corpo e mente;
- d) Contraia os músculos abdominais e eleve as pernas até que estejam verticais, mantendo-as esticadas;
- e) Quando as pernas estiverem na vertical, pressione os braços e mãos contra o solo. Lenta e suavemente, eleve os glúteos e a coluna, colocando o tronco na posição vertical;
- f) Apoie as costas, flexionando o cotovelo e apoiando as mãos atrás da caixa torácica, nas laterais das costelas. Os cotovelos devem estar separados na largura dos ombros. Suavemente empurre o peito, pressionando-o contra o queixo [Posição Final];
- g) Na posição final, as pernas estão unidas e verticais, em linha reta com o tronco. O corpo está apoiado nos ombros, na parte de trás do pescoço e da cabeça. Os braços dão estabilidade à postura durante a posição final. Os pés devem ficar relaxados durante a posição final;
- h) Feche os olhos. Relaxe todo o corpo na posição final e permaneça o tempo que for confortável;
- i) Para voltar à posição inicial, abaixe as pernas esticadas em direção à cabeça até que os pés estejam acima e atrás da parte de trás da cabeça. Lentamente desfaça a posição das mãos e volte os braços para o solo ao lado do corpo com as palmas das mãos voltadas para baixo. Gradualmente volte a coluna ao solo, vértebra por vértebra até que os glúteos toquem o solo, e as pernas estejam novamente verticais. Volte as pernas ao solo lentamente, mantendo os joelhos esticados. Execute este movimento sem usar os braços como suporte. Todo o movimento deve combinar equilíbrio e controle, de forma que o corpo volte ao solo lenta e suavemente;
- j) Relaxe em *Shavasana* até que as respirações e batimentos cardíacos voltem ao normal.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Retenha o ar nos pulmões, assumindo a posição final;
- c) Pratique respiração abdominal lenta e profunda, na posição final, quando o corpo estiver estável;
- d) Retenha o ar nos pulmões ao voltar o corpo ao solo.

Consciência:

- a) Físico: Nas várias sensações do corpo se ajustando à invertida, no controle dos movimentos, no pescoço ou glândula tireoide e na respiração;
- b) Espiritual: No *Vishuddhi Chakra*.

Benefícios:

- a) Por pressionar o peito contra o queixo, este *Asana* estimula a glândula tireoide, equilibrando os sistemas circulatório, digestivo, reprodutivo, nervoso e endócrino;
- b) Além de aumentar o fluxo de sangue enviado para o cérebro, esta posição tranquiliza a mente, alivia estresse mental e emocional, medo, dores de cabeça e ajuda no equilíbrio de distúrbios psicológicos;
- c) A glândula timo também é estimulada, ativando o sistema imunológico;
- d) A influência produzida nas paratireoides assegura o desenvolvimento normal e a regeneração dos ossos, prevenindo calcificação prematura;
- e) Induz a respiração abdominal, melhorando a troca de gases, aliviando o estresse e massageando os órgãos abdominais;
- f) Alivia a pressão gravitacional normal sobre os músculos da região anal, melhorando problemas de hemorroidas;
- g) Tonifica as pernas, abdômen e órgãos produtivos, drenando o sangue e o fluido estagnado e aumentando a circulação destas regiões;
- h) A flexibilidade nas vértebras cervicais é melhorada, e os nervos que passam através do pescoço para o cérebro são tonificados. A circulação é aumentada nesta área, revitalizando ouvidos, olhos e amígdalas, prevenindo e aliviando vários problemas de garganta e nariz.

Contraindicações:

- a) Este *Asana* não deve ser praticado por pessoas com crescimento da tireoide, fígado ou baço, espondilite cervical, hérnia de disco, hipertensão ou outros problemas cardíacos;
- b) Pessoas que tem fragilidade nos vasos sanguíneos oculares, trombose ou sangue impuro não deve pratica-lo;
- c) Deve ser evitado durante o período menstrual e nos estágios avançados da gestação.

Duração:

- a) Iniciantes devem manter a posição final por alguns segundos apenas, aumentando gradualmente o tempo de permanência, num período de semanas, para 3 a 5 minutos, para efeito de saúde geral;
- b) Este *Asana* deve ser executado apenas uma vez durante o programa de *Asanas*.

Sequencia:

- a) *Sarvangasana* é praticado antes do *Halasana*;
- b) Após *Halasana*, como contrapostura, *Matsyasana*, *Ushtrasana* ou *Supta Vajrasana* devem ser executados pela metade do tempo da permanência em *Sarvangasana* e *Halasana*.

12. Postura do Crocodilo [*Makarasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito ventral;
- b) Eleve a cabeça e os ombros e apoie o queixo nas palmas das mãos, mantendo os cotovelos no chão [Posição Final];
- c) Mantenha os cotovelos unidos para intensificar o arqueamento da coluna ou separe os cotovelos suavemente para aliviar excesso de pressão no pescoço;

- d) Em *Makarsana* o efeito é sentido em dois pontos: o pescoço e lombar. Se os cotovelos estiverem muito avançados à frente, a pressão será sentida no pescoço; se estiverem muito perto do peito, a tensão será maior na lombar. Ajuste a posição dos cotovelos de forma que estes dois pontos estejam igualmente balanceados. A posição ideal é quando a coluna se torna totalmente relaxada;
- e) Relaxe todo o corpo e feche os olhos. 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 rítmica; ou,
- b) Associada com a respiração, movimente a consciência pela coluna vertebral da seguinte forma: i] na inspiração, traga a consciência da base da coluna até o pescoço; ii] na expiração, retorne a consciência do pescoço até a base da coluna. Sinta a respiração movendo pela coluna vertebral. Essa prática irá ativar rapidamente energias curativas dessa área;
- c) Para dor na região lombar devido à tensão, concentre nesta área sentindo que ela se expande e se relaxa com cada inspiração e expiração.

Consciência:

- a) Físico: Na região lombar, no relaxamento de todo o corpo e na respiração;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* é muito efetivo para pessoas que sofrem de hérnia de disco, ciática, dores lombares ou qualquer outra desordem de coluna. Essas pessoas devem permanecer no *Asana* por um longo período, pois isso encoraja a coluna vertebral a reassumir sua forma natural e libera compressões nos nervos espinhais;
- b) Asmáticos e pessoas que tenham qualquer outro problema pulmonar devem praticar este *Asana* regularmente com consciência na respiração, uma vez que a posição favorece a entrada de maior quantidade de ar nos pulmões.

Contraindicação:

- a) Pessoas com problemas de coluna, como uma acentuada lordose, não devem praticar este *Asana* caso haja alguma dor.

13. Postura 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. Deixe os dedos das mãos relaxados, suavemente curvados. Separe um pouco os pés em uma distância confortável e feche os olhos;
- b) A cabeça e a coluna devem estar em uma linha reta. Certifique-se de que a cabeça não está desviada nem para a direita nem para a esquerda;
- c) Relaxe todo o corpo e interrompa os movimentos físicos;
- d) Torne-se consciente da respiração natural e permita que ela se torne rítmica e relaxada;
- e) Depois de algum tempo, volte sua consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

Respiração:

- a) Natural e relaxada, ou,
- b) 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;
- c) Caso a mente se distraia e perca a contagem, traga-a de volta e reinicie a contagem de 27. Se a mente puder ser mantida na respiração durante alguns minutos, o corpo irá se relaxar.

Duração:

- a) Em geral, quanto maior o tempo melhor;
- b) Entre as práticas de *Asanas* um ou dois minutos é suficiente.

Consciência:

- a) Físico: Primeiro no relaxamento de todo o corpo e depois na contagem da respiração;
- b) Espiritual: No *Ajna Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* relaxa todo o sistema psicofisiológico;
- b) Desenvolve a consciência corporal;
- c) 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 na prática;
- b) Um mantra pessoal pode ser repetido com cada inspiração e expiração;
- c) Para o benefício máximo, esta técnica deve ser feita após um dia árduo de trabalho, para relaxar o corpo e mente antes de sentar-se para meditar ou imediatamente antes de dormir;
- d) Deve ser praticado durante a prática para regular a respiração e recuperar cansaço físico e mental, e especialmente depois de exercícios dinâmicos como o *Surya Namaskara*.

Nota:

- a) Este *Asana* é também conhecido como *Mritasana*, postura 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 de forma presente e consciente, prestando homenagem ao patrono e a todos os mestres do Yoga;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho 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) Recitar um mantra sagrado, postando um gesto de poder [*Mudrá*] associado;
- f) Finalizar com invocação final OM, dedicando os méritos da prática em benefício de todos os seres.