

## Segunda Série de 2013 [mai + jun + jul + ago] <sup>1</sup>

### Palavras Iniciais

Esta iniciativa tem o caráter maior de buscar uma aproximação com o método ashtanga vinyasa, uma forma de ioga conforme afirma Anton. A série sintetizada representa uma introdução para principiantes, que Anton chama de versão abreviada de uma sequência básica da ashtanga ioga. Anton chama a atenção que ela não deve substituir um professor qualificado [Simmha; pp. 6/7].

Para Anton, a ashtanga vinyasa ioga é uma forma de Hatha Yoga, que como qualquer outra utiliza as posturas e a respiração como ferramenta inicial para conquistar o estado de “união”. Nesse particular, ashtanga ioga é única no uso de vinyasas, que representam movimentos sincronizados com respiração, ligando as posturas para produzirem sequências dinâmicas. A série primária que reproduzimos é às vezes intitulada de “ioga chikitsa”, que significa “terapia da ioga”, fazendo referência à natureza curativa da série, que visa a criar um corpo forte, leve e energético [Simmha; pp. 8/9].

Anton nos informa que a ashtanga vinyasa baseia-se num antigo manuscrito em sânscrito, o *Ioga Korunta*, escrito pelo antigo profeta Vamana Rishi. Acredita-se que esse documento tenha sido escrito entre 2 mil e 5 mil anos atrás, portanto, uma data exata permanece um mistério. O celebrado guru Sri T. Krishnamacharya, com a ajuda do seu principal praticante e guru da atualidade, Sri. K. Pattabhi Jois, traduziu o *Ioga Korunta*, que revela o esboço da ashtanga vinyasa – uma forma de ioga baseada em um sistema detalhado de contagem de inspirações e expirações durante as posturas, combinadas com uma sequência ordenada de movimentos. Os ensinamentos de Krishnamacharya e os esforços de Jois, que fundou o Instituto de Pesquisa da Ashtanga, popularizou esse tipo dinâmico e fisicamente exigente de ioga em muitos países do mundo atual [Simmha; pp. 10/11].

Como Anton já nos apontou acima, a ashtanga ioga se concentra inicialmente nos ássanas e no pranaiama. Todavia, na medida em que a prática evolui, o praticante pode passar aos seis estágios seguintes e estender a ioga para outras áreas da vida. Assim, o ashtanga – que vem do sânscrito *ast*, que significa “oito”, e *anga*, que é “membro” – conecta-se à abordagem sistemática da vida delineada nos *Sutras da Ioga*, importante texto iogue escrito pelo sábio Patanjali entre 200 a.C. e 200 d.C. Então, para Patanjali, os oito estágios da ioga são: iama [*yama*, ética], niama [*niyama*, autodisciplina], ássana [*asana*, prática das posturas], pranaiama [*pranayama*, respiração controlada], pratyahara [*pratyahara*, controle dos sentidos], daraná [*dharana*, concentração], diana [*dhyana*, meditação] e samádi [*samadhi*, união com o verdadeiro eu]. Ao trabalhar um deles, estimulamos os outros a crescer, o que conduz à iluminação [Simmha; p. 12].

O ashtanga, segundo Anton, oportuniza a busca do reequilíbrio entre a mente e o corpo, na medida em que o adulto condicionado perde o estado natural de equilíbrio, desfrutado pela criança. No equilíbrio, parece não haver costuras entre o pensamento e o movimento. Então, ao praticar ashtanga, restabelecemos o equilíbrio entre o corpo e a mente, combinando o ritmo controlado da respiração pranaiama com os movimentos vinyasa para levar o corpo a relaxar, se alongar e se abrir, realinhando e fortalecendo nossa estrutura esquelética e muscular, estimulando e limpando os órgãos internos, para, por fim, reforçar o fluxo de energia através do corpo como um todo. Assim, ao concentrar a atenção inteiramente no ritmo da respiração e nos movimentos sincronizados do corpo, aprendemos a acalmar a mente, centrando-a no corpo [Simmha; pp. 14/15].

Essa perspectiva merece uma pequena revisão, oferecida por Anton, do que seriam os três “corpos do homem”, segundo os antigos iogues. Partindo do grosseiro para o sutil, temos: i] o corpo físico [*stula*], que compreende o *kosha* alimentar, chamado de *annamaya kosha*; ii] o corpo astral [*sukshma*], que compreende três *koshas*: o prânico [*pranamaya kosha*], o mental [*manomaya kosha*] e o intelectual [*vijnanamaya kosha*]; e, iii] o corpo causal [*karana*], que compreende o *kosha* da bem-aventurança [*anandamaya kosha*]. Para Anton, os cinco envoltórios dos três corpos se encaixam como as camadas de uma boneca russa, um dentro do outro, sendo o *annamaya kosha* o

---

<sup>1</sup> Elaborada sob a responsabilidade de Sarvananda Deva a partir da consulta do livro de Anton Simmha, intitulado **Ashtanga Ioga: exercícios e inspirações para o seu bem-estar**, publicado pela Publifolha, coleção Viva Melhor, em 2009, em São Paulo.

mais exterior e o anandamaya kosha o mais interior.<sup>2</sup> Segundo Anton, na prática ashtanga, o objetivo é equilibrar cada um dos corpos e seu[s] envoltório[s] correspondente[s] para nos reconectarmos com o *bindu*, a semente do verdadeiro eu que está no centro do anandamaya kosha [Simmha; pp. 14/15].

Anton perpassa, ainda, antes de entrar no sistema vinyasa e demonstrar as sequências, que sintetizamos abaixo, pelo que denominou de sistema de energia do corpo. O autor reproduz a informação de textos sagrados do Hatha Yoga, que asseguram que a estrutura prânica vital [pranamaya kosha] representa uma rede de canais de energia interligados, a que se chama de anatomia sutil, de 72 mil nadis. O mais importante é o sushumna nadi, um canal prânico central que corre ao longo da coluna, desde o períneo, abaixo da virilha, até o alto da cabeça. Os outros dois nadis mais importantes – ida e pingala – cruzam o sushumna em sete pontos-chaves – os chacras – que se conectam às narinas da esquerda e da direita [Simmha; pp. 16-19]. A descrição e caracterização dos chacras [muladhara; swadhisthana; manipura; anahata; vishuddha; ajna; sahasrara] são correntes na literatura e não serão reproduzidos nesta síntese que objetiva apenas uma aproximação conceitual com o método vinyasa.

Finalmente, Anton consolida o cerne do sistema vinyasa, que, para o autor, torna única a ashtanga vinyasa ioga. Conforme já registrado acima, o termo “vinyasa” se refere aos movimentos sincronizados com a respiração que ligam as posturas, criando um fluxo dinâmico durante a prática. Essa fluidez de movimento e respiração diferencia a ashtanga de outras formas de hataioga, em que há um descanso entre as posturas. Uma das principais funções do sistema vinyasa é gerar um calor intenso, agni, no interior dos órgãos internos, que depois vai permear o resto do corpo. Os benefícios desse calor são dobrados: primeiro, é profundamente purificador e induz o corpo a liberar as toxinas na forma de suor através da pele; em segundo lugar, leva o corpo a se tornar mais maleável, como um metal aquecido, e possibilita que se alongue com riscos mínimos de lesão. Anton nos informa que o movimento vinyasa em si é, na verdade, uma sequência de movimentos, baseado na Saudação ao Sol. Sua prática pode variar para principiantes até o nível avançado, isto é, encaixando cada postura em pé e sentada entre determinados estágios da Saudação ao Sol, como sintetizado abaixo para a sequência do guerreiro. Na série sintetizada abaixo, Anton propõe um meio-vinyasa, para ser praticada depois de cada postura sentada. Portanto, a série sintetizada abaixo é para principiantes, conforme já o dissemos acima, e nem mesmo exclui a necessidade de um professor qualificado, que ajustará os níveis às aptidões do praticante. Importante é durante toda a prática adotar a respiração vinyasa. A técnica sincronizada de respiração usada nos movimentos vinyasa e nas posturas que os ligam, afirma Anton, se chama *ujjayi*. O objetivo é sustentar essa forma de respiração durante toda a prática, sincronizando cada movimento com a inspiração ou com a expiração. Em cada caso, o impulso para o movimento tem origem na respiração. Observe-se tal condicionalidade na descrição da execução das sequências sintetizadas abaixo. No início, o praticante estará com sua atenção mais ocupada em seguir a sequência de movimentos de cada exercício. No entanto, quando eles estiverem memorizados, o praticante poderá voltar sua atenção para sua atenção para a sincronização dos movimentos com a respiração. Num nível de maior domínio, poder-se-á concentrar-se nos sons da respiração *ujjayi*, como se fosse um mantra. Isso transformará a prática em uma meditação em movimento que aquietará pensamentos e emoções, aumentando a consciência interna do praticante [Simmha; pp. 20/23].

Anton nos informa, ainda, que, no contexto do sistema vinyasa, os bandhas e os drishtis são ferramentas importantes para o aprofundamento da prática. O autor sugere que o praticante, na medida em que for se familiarizando com os movimentos e a respiração vinyasa, deve procurar incorpora-los. Bandha significa “fechar, prender ou lacrar”, em sânscrito. Em termos de ashtanga ioga, os bandhas são fechaduras internas criadas pela contração suave dos músculos em áreas específicas do corpo. Funcionam como válvulas, trabalhando para conter e dirigir o prana para cima através dos nadis da anatomia sutil. A sustentação desses fechados proporciona a energia extra necessária para manter a força viva de uma prática de ashtanga e ajudar a conter o calor gerado pelos vinyasas. Em termos físicos, os bandhas sustentam a lombar e os órgãos internos, além de auxiliar a respiração *ujjayi* [Simmha; pp. 24/25]. Assim como chacras, os bandhas *moola bandha*; *uddiyana bandha*; *jalandhara bandha*] são correntes na literatura do Hatha Yoga e não serão reproduzidos nesta síntese. O importante é captar a sutileza deles, o que virá com a ajuda de uma supervisão qualificada e com o tempo o praticante descobrirá que não são difíceis de localizá-los e de mantê-los durante a prática e até mesmo durante o cotidiano. Quando conseguir, o

---

<sup>2</sup> Creio que a perspectiva das dimensões exterior/interior a que se refere Anton seja do visível para o invisível, do denso para o sutil.

praticante perceberá que eles podem transformar a prática para melhor, dando-lhe a força interna e a leveza que marcam cada movimento.

Já os drishtis devem ser entendidos como certos pontos do corpo e do ambiente que devem ser observados em cada exercício das sequências abaixo sintetizadas, enquanto mantém a postura na posição final. Concentrando-se neles durante a prática, o praticante evitará que seus olhos e sua atenção fiquem vagando pelo ambiente. Isso ajuda a mente a se concentrar e desenvolver um foco interior mais profundo no corpo: sobre a ação da respiração ujjayi, sobre os movimentos físicos das posturas, sobre as contrações musculares dos bandhas e quaisquer sensações que surjam durante a prática. Na ashtanga ioga há nove drishtis, mencionados, caso a caso, nas execuções das posturas descritas abaixo: a ponta da língua [nasagrai]; os polegares [angusta ma dyai]; o “terceiro olho” [broomadhya]; o umbigo [nabi]; a direção do céu [urdhva]; a mão [hastagrai]; as pontas dos pés [padhayoragrai]; a extrema esquerda [parsva]; e a extrema direita [também parsva] [Simmha; p. 27].<sup>3</sup>

Agora, vamos à prática, iniciando com a sequência de aquecimento, que se compõe de dois conjuntos de movimentos: Saudação ao Sol A e B. Eles são repetidos várias vezes no início da prática e mais a frente, com mudanças. As saudações ao sol têm uma série de movimentos sincronizados com a respiração ujjayi, formando a base do vinyasa. A sequência de aquecimento é a pedra fundamental da prática da ashtanga. Também é a base de treinamento perfeita para principiantes, pois ensina a conectar a respiração e os movimentos vinyasa. Nas primeiras vezes em que praticar a sequência de aquecimento, concentre-se em aprender a sequência de saudação ao sol A, antes de tentar a saudação B, mais complexa. Para começar, faça três vezes cada saudação ao sol, aumentando as repetições para cinco quando melhorar a flexibilidade e o preparo físico [Simmha; pp. 34/35]. Veja, abaixo as respectivas descrições [Simmha; pp. 38-47]:

## Saudação ao Sol A

- a) Fique em postura de prontidão [samasthiti], com os pés juntos, braços nas laterais e ombros relaxados. Inicie a **respiração ujjayi** uniforme e relaxada;
- b) **Inspirando**, levante os braços pelas laterais e leve-os para cima da cabeça, juntando as palmas das mãos. Olhe para cima, na direção dos polegares;
- c) **Expirando**, dobre-se para frente na altura do quadril, levando a cabeça na direção das canelas e colocando as mãos no chão de cada lado dos pés – ou nos tomoselos ou nas canelas;
- d) **Inspirando**, alongue a coluna e olhe para cima esticando os braços, mas mantendo as pontas dos dedos no chão;
- e) **Expirando**, dobre os joelhos e transfira o peso para as mãos, pulando ou dando um passo atrás – com os braços retos – e assumindo a posição de flexão. As pernas devem estar retas e os ombros acima dos pulsos. Continuando o movimento, dobre os braços, abaixando o corpo até quase encostar o queixo no chão, com os cotovelos perto das laterais. Olhe para frente;
- f) **Inspirando**, vire as pontas dos pés de forma que a parte de cima deles encoste-se ao chão. Estique os braços, com o peito entre as mãos. Com os ombros abaixados, levante o peito. Erga a cabeça e olhe para cima;
- g) **Expirando**, empurre o corpo para trás com os braços, apoie novamente os pés no chão e levante o quadril, na postura do cachorro com a boca para baixo. As mãos devem ficar separadas na largura dos ombros, com o dedo do meio apontando para frente e os pés na largura do quadril. Alongue a coluna e pressione levemente

---

<sup>3</sup> Seria muito interessante que o praticante absorvesse as sugestões oferecidas por Simmha [2009; pp. 28-31] nos tópicos “Atitudes durante a Prática” e “Pontos Essenciais para a Prática”. Destaco algumas: i] antes de começar a prática, deve-se prestar atenção ao corpo, verificando se há regiões tensas ou doloridas. Se positivo, deve-se fazer adaptações, evitando posturas que possam agravar essa condição. Permitir que a sabedoria do corpo controle a prática, pode-se ir além dos desejos e expectativas do ego, que procura levar o corpo a extrapolar para obter conquistas imediatas; ii] deve-se esperar pelo menos duas horas após uma refeição pesada para iniciar a prática. Na primeira hora após a sessão se deve comer apenas coisas leves. Durante a prática, deve-se beber o mínimo possível, apenas alguns goles de água, se precisar; iii] se possível, deve-se dedicar um horário fixo para a prática, procurando manter a regularidade; iv] ao fazer a ashtanga ioga pela primeira vez, vá com calma. Use a respiração como guia. Se ela estiver acelerada, é porque se está forçando. Pare e relaxe um pouco, restabelecendo o ritmo uniforme da respiração antes de continuar.

para baixo. Recolha o queixo e olhe na direção da virilha ou do umbigo. Mantenha a posição durante cinco respirações completas – inspirando e expirando cinco vezes;

- h) **Inspirando**, pule ou caminhe na direção das mãos. Mantenha as pontas dos dedos no chão enquanto alonga a coluna e olha para cima;
- i) **Expirando**, dobre-se a partir do quadril, levando a cabeça até as canelas e soltando a coluna;
- j) **Inspirando**, levante o tronco e os braços, juntando as palmas das mãos acima da cabeça. Olhe para cima na direção dos polegares;
- k) **Expirando**, abaixe os braços pelas laterais. Faça toda a sequência cinco vezes.

## Saudação ao Sol B

- a) Comece na postura de prontidão em pé. Inicie a **respiração ujjayi** uniforme e relaxada;
- b) **Inspirando**, dobre os joelhos e erga os braços acima da cabeça, juntando as palmas das mãos e olhando para os polegares;
- c) **Expirando**, estique as pernas e dobre-se para frente a partir do quadril, levando a cabeça até as canelas e colocando as mãos no chão de cada lado dos pés – ou nos tornozelos ou nas costas;
- d) **Inspirando**, alongue a coluna e olhe para cima, esticando os braços, com as mãos no chão;
- e) **Expirando**, pule ou dê um passo para trás, para a posição de flexão. Dobrando os braços, abaixe o corpo até quase tocar o chão com o queixo e olhe para cima;
- f) **Inspirando**, vire os dedos dos pés e estenda os braços, trazendo o peito entre as mãos. Com os ombros baixos, erga o peito e olhe para cima;
- g) **Expirando**, apoie-se nos braços e jogue o corpo para trás, volte a apoiar as solas dos pés no chão e erga o quadril, na postura do cachorro com a boca para baixo;
- h) **Inspirando**, vire o pé esquerdo para fora a 45° e coloque o pé direito à frente, entre as mãos. Continuando a inspiração, erga o tronco, levantando os braços acima da cabeça e juntando as palmas das mãos. Olhe para os polegares;
- i) **Expirando**, abaixe as mãos até o chão e volte a colocar o pé direito atrás, ao lado do esquerdo, na posição de flexão. Dobrando os braços, abaixe suavemente o corpo até quase tocar o solo com o queixo e olhe para frente;
- j) **Inspirando**, apoie o peito dos pés no chão e estique os braços, trazendo o peito para frente, entre as mãos. Mantenha os ombros baixos, erga o peito e olhe para cima;
- k) **Expirando**, apoie-se nos braços e nas solas dos pés para erguer o quadril, na postura do cachorro de boca para baixo;
- l) **Inspirando**, vire o pé direito para fora a 45° e coloque o pé esquerdo à frente, entre as mãos. Continuando a inspiração, erga o peito, levantando as mãos acima da cabeça e juntando as palmas. Olhe para os polegares;
- m) **Expirando**, abaixe as mãos até o chão, coloque a pé esquerdo atrás, junto do direito, e fique na posição de flexão. Dobrando os braços, abaixe o corpo até quase encostar o queixo no chão e olhe para frente;
- n) **Inspirando**, vire os dedos dos pés e estique os braços, trazendo o peito para frente, entre as mãos. Com os ombros baixos, erga o peito e olhe para cima;
- o) **Expirando**, apoie-se nos braços e nas solas dos pés para erguer o quadril, na postura do cachorro com a boca para baixo. Alongue a coluna e olhe para a virilha ou o umbigo. Segure e respira cinco vezes;
- p) **Inspirando**, pule ou caminhe em direção às mãos, mantendo-as embaixo enquanto alonga a coluna e olha para cima;
- q) **Expirando**, dobre-se para frente na altura do quadril, levando a cabeça na direção das canelas e soltando a coluna;
- r) **Inspirando**, dobre os joelhos antes de erguer o tronco e os braços, juntando as palmas das mãos acima da cabeça. Olhe para os polegares;
- s) **Expirando**, volte à postura de prontidão. Faça toda a sequência cinco vezes.

A seguir, sintetizamos as sequências em pé, no chão e final. Esta última composta basicamente de invertidas e contraposturas. Entre as sequências em pé e no chão, Simmha propõe a sequência do guerreiro, também sintetizada no corpo de texto. Observe que todas as posturas relativas à sequência em pé começam na postura de

prontidão em pé; e as relativas à sequência no chão, na equivalente no chão, conforme registramos no início da síntese de cada sequência. Esse registro é importante porque suprimimos essa informação do início do relato da execução de cada postura, mantendo-a apenas no primeiro movimento da primeira postura da sequência específica, como logo abaixo no item de n.º 1, início da sequência em pé, e no item de n.º 9, início da sequência no chão. Já o meio-vinyasa, que deve ser executado durante a sequência no chão, entre cada postura, está sintetizada na forma de rodapé de n.º 18. Esta informação também é suprimida do final do relato da execução das posturas da sequência no chão, estando registrada apenas na primeira, conforme dito acima, no item de n.º 9.

## 1. Flexão para Frente em Pé [*Padangusthasana*] <sup>4 5</sup>

### Execução:

- a) Comece na **postura de prontidão**; <sup>6</sup>
- b) **Inspirando**, abra os pés na largura do quadril;
- c) **Expirando**, coloque as mãos no quadril e relaxe os ombros [Posição Inicial];
- d) **Inspirando**, olhe para cima, erga e abra o peito, alongue a frente do corpo e contraia o abdômen;
- e) **Expirando**, dobre-se para frente a partir do quadril, abaixe os braços e prenda os dedos dos pés com dois dedos de cada mão. Segure os tornozelos ou as canelas se não conseguir alcançar os pés;
- f) **Inspirando**, puxe os dedos com força e olhe para cima, alongando completamente a coluna;
- g) **Expirando**, dobre-se para frente na direção das pernas, dobrando os cotovelos para os lados [Posição Final]. Olhe para a ponta do nariz e fique nessa posição enquanto respira cinco vezes;
- h) **Inspirando**, volte para a posição inicial;
- i) **Expirando**, coloque os pés novamente na postura da prontidão.

### Benefícios:

- a) Esta postura **alonga** a coluna e a parte de trás das pernas;
- b) **Massageia** fígado, baço e rins; e,
- c) **Reduz** a gordura abdominal.

## 2. Triângulo Estendido [*Utthita Trikonasana*] <sup>7</sup>

### Execução:

- a) **Inspirando**, dê um passo à direita. Estenda os braços para os lados, na horizontal, com as palmas das mãos para baixo e os pés alinhados sob os cotovelos;
- b) **Expirando**, vire o pé direito a 90° e o esquerdo a 45°;
- c) **Inspirando**, abra o peito e alongue o pescoço;

---

<sup>4</sup> As posturas elencadas dos itens 1 ao 7 representam a **sequência em pé** da série proposta por Simmha. As **posturas em pé** propiciam o desenvolvimento da força e do equilíbrio em todo o corpo. Ao praticá-las, preste atenção especial aos pés, pois eles são a sua base, o ponto de contato com a terra. Espalme as solas dos pés e abra os dedos para ampliar sua base – isso vai melhorar a estabilidade e a força das posturas. Se sentir falta de equilíbrio, verifique o alinhamento dos pés e, se necessário, corrija a posição. Cada **postura da sequência em pé** começa com o *samasthiti*, a **postura de prontidão**. Ao praticar as posturas pela primeira vez, concentre-se no aprendizado das posições e movimentos de início e fim de cada postura. Quando estiver mais familiarizado com a sequência, poderá começar a ligar esses movimentos com a respiração *ujjayi*, lembrando que a respiração deve sempre puxar o movimento. Os *bandhas* e *drishtis* virão com tempo, por isso tenha paciência [Simmha; PP. 50/51].

<sup>5</sup> [Simmha; pp. 52/53].

<sup>6</sup> Na **postura de prontidão** [*samasthiti*], o praticante se encontra de pé, com os pés juntos, braços nas laterais e ombros relaxados. Observe que antes de iniciar cada **postura da sequência em pé**, deve-se ficar nessa postura, iniciando a respiração *ujjayi* de forma uniforme e relaxada [Simmha; p. 38].

<sup>7</sup> [Simmha; pp. 54/55].

- d) **Expirando**, dobre-se na lateral pelo quadril direito, estendendo o braço e pegando o dedão do pé com os dois primeiros dedos. Estenda o braço esquerdo para cima, abrindo o peito e os ombros. Vire a cabeça e olhe para o dedão esquerdo [Posição Final]. Respire cinco vezes nessa posição;
- e) **Inspirando**, retorne à posição vertical. Repita para o lado esquerdo;
- f) Para concluir, **inspirando**, saia da postura com os braços esticados;
- g) **Expirando**, volte para a postura de prontidão em pé.

Benefícios:

- a) Esta postura **tonifica** as pernas, o quadril e as costas;
- b) **Melhora** a digestão; e,
- c) **Alivia** problemas de respiração.

### 3. Alongamento Lateral Intenso [*Utthita Parsvakonasana*] <sup>8</sup>

Execução:

- a) **Inspirando**, dê um passo grande para a direita. Estenda os braços para os lados, na horizontal, palmas para baixo e alinhe os pés sob os pulsos;
- b) **Expirando**, vire o pé direito a 90° e o esquerdo a 45°;
- c) **Inspirando**, abra o peito e os ombros;
- d) **Expirando**, dobre o joelho direito para formar um ângulo reto entre a coxa e a panturrilha. Coloque a mão direita por fora do pé direito, pressionando o chão com a palma da mão e o joelho direito com a axila. Estenda o braço esquerdo sobre a cabeça e alongue a perna esquerda. Olhe para a mão esquerda estendida e respire cinco vezes;
- e) **Inspirando**, volte à posição vertical e repita o movimento no lado esquerdo;
- f) Para concluir, **inspirando**, saia da posição;
- g) **Expirando**, volte à posição inicial.

Benefícios:

- a) Esta postura **abre** a caixa torácica;
- b) **Fortalece** os braços, a parte superior das costas, braços e quadril; e,
- c) **Melhora** a digestão e a respiração.

### 4. Extensão Posterior do Triângulo [*Prasarita Padottanasana*] <sup>9</sup>

Execução:

- a) **Inspirando**, dê um passo largo para a direita. Estenda os braços para os lados na horizontal e alinhe os pés sob os pulsos, com os calcanhares e as laterais dos pés paralelos;
- b) **Expirando**, abaixe as mãos até o quadril;
- c) **Inspirando**, abra o peito e olhe para cima;
- d) **Expirando**, dobre-se para frente e coloque as mãos no chão, na largura dos ombros, com os cotovelos para dentro;
- e) **Inspirando**, estique os braços, alongue a coluna e olhe para cima;

---

<sup>8</sup> [Simmha; pp. 56/57].

<sup>9</sup> [Simmha; pp. 58/59].

- f) **Expirando**, abaixe o tronco, leve a cabeça até o chão e flexione os braços. Olhe para a ponta do nariz e respire cinco vezes;
- g) Para concluir, **inspirando**, estenda os braços e olhe para cima;
- h) **Expirando**, coloque as mãos no quadril;
- i) **Inspirando**, volte para a posição inicial;
- j) **Expirando** retorne à postura de prontidão.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **alonga** a parte interna das coxas; e,
- b) **Estimula** os órgãos pélvicos e o fluxo do sangue para o cérebro.

## 5. Estiramento Intenso de um Lado [*Parsvottanasana*] <sup>10</sup>

#### Execução:

- a) **Inspirando**, dê um passo à direita. Estenda os braços para os lados na horizontal, palmas das mãos para baixo, alinhando os pés mais ou menos sob os cotovelos;
- b) **Expirando**, vire o pé direito para fora a 90° e o esquerdo a 45°. Virando-se para olhar o pé direito, deixe o quadril reto e junte as mãos atrás das costas como se estivesse rezando;
- c) **Inspirando**, dobre-se para frente, na direção da canela direita, puxando com o queixo. Se necessário, dobre levemente o joelho direito. Olhe para o dedão do pé direito e respire cinco vezes nessa posição;
- d) **Inspirando** volte à posição vertical e repita o movimento no lado esquerdo;
- e) Para concluir, suba na sexta **inspiração** e deixe os pés paralelos;
- f) **Expirando**, volte à postura inicial.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **abre** os quadris;
- b) **Melhora** o equilíbrio;
- c) **Tonifica** o abdômen; e,
- d) **Limpa** os tratos digestivo e respiratório.

## 6. Postura Estendida com a Mão no Dedão do Pé [*Utthita Hasta Padangusthasana*] <sup>11</sup>

#### Execução:

- a) **Inspirando**, dobre e erga a perna direita, enganchando o dedão do pé com dois dedos da mão. Coloque a outra mão no lado esquerdo do quadril e segure bem;
- b) **Expirando**, estique a perna direita o máximo possível, sem soltar o dedão. Olhe para a ponta do pé ou um ponto fixo à frente para ajudar a manter o equilíbrio e respire cinco vezes;
- c) **Inspirando**, erga e abra o peito;
- d) **Expirando**, vire a perna direita para a direita. Olhe por cima do ombro esquerdo, concentre-se em um ponto fixo e respire cinco vezes;
- e) **Inspirando**, volte à posição anterior;;

---

<sup>10</sup> [Simmha; pp. 60/61]

<sup>11</sup> [Simmha; pp. 62/63]

- f) **Expirando**, solte o dedão e retorne à postura inicial. Repita com a perna esquerda.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **umenta** a flexibilidade dos quadris;
- b) **Fortalece** as pernas; e,
- c) **Estimula** os rins e o sistema digestivo.

## 7. Postura da Árvore [Vrkshasana] <sup>12</sup>

#### Execução:

- a) **Inspirando**, coloque o peso na perna esquerda. Com a perna esquerda reta, erga a direita, segurando o tornozelo direito com a mão direita;
- b) **Expirando**, coloque a sola do pé direito na parte interna da coxa esquerda, aproximando o máximo possível o calcanhar da virilha. Pressione o pé contra a coxa, deixando o joelho direito dobrado. Concentre-se em um ponto fixo à frente para manter o equilíbrio;
- c) **Inspirando**, erga o peito, gire os ombros para trás e alongue a coluna;
- d) **Expirando**, coloque as mãos em posição de oração diante do peito. Olhe para a ponta do nariz ou concentre-se em um ponto fixo à frente e respire cinco vezes;
- e) **Inspirando**, tire o pé da coxa;
- f) **Expirando**, volte à postura inicial. Repita do lado esquerdo.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **fortalece** pés e tornozelos;
- b) **Abre** o quadril;
- c) **Aumenta** a flexibilidade do joelho; e,
- d) **Melhora** o equilíbrio e a concentração.

## 8. Sequência do Guerreiro [Virabhadrasana] <sup>13</sup>

#### Execução:

- a) Começando na **postura de prontidão**, execute a Saudação ao Sol até a posição do cachorro com a boca para baixo.<sup>14</sup> Faça uma respiração completa;

---

<sup>12</sup> [Simmha; pp. 64/65].

<sup>13</sup> A **sequência do guerreiro** marca o final das posturas em pé e propicia uma transição para as posturas sentadas [Simmha; pp. 66-71].

<sup>14</sup> 1. Fique em postura de prontidão; 2. **Inspirando**, levante os braços pelas laterais e leve-os para cima da cabeça, juntando as palmas das mãos. Olhe para cima, na direção dos polegares; 3. **Expirando**, dobre-se para frente na altura do quadril, levando a cabeça na direção das canelas e colocando as mãos no chão de cada lado dos pés – ou nos tornozelos ou nas canelas; 4. **Inspirando**, alongue a coluna e olhe para cima esticando os braços, mas mantendo as pontas dos dedos no chão; 5. **Expirando**, dobre os joelhos e transfira o peso para as mãos, pulando ou dando um passo atrás – com os braços retos – e assumindo a posição de flexão – as pernas devem estar retas e os ombros acima dos pulsos. Continuando o movimento, dobre os braços, abaixando o corpo até quase encostar o queixo no chão, com os cotovelos perto das laterais. Olhe para frente; 6. **Inspirando**, vire as pontas dos pés de forma que a parte de cima deles encoste-se ao chão. Estique os braços, com o peito entre as mãos. Com os ombros abaixados, levante o peito. Erga a cabeça e olhe para cima; 7. **Expirando**, empurre o corpo para trás com os braços, apoie novamente os pés no chão e levante o quadril, na postura do cachorro com a boca para baixo. As mãos devem ficar separadas na largura dos ombros, com o dedo do meio apontando para frente, e os pés na largura do quadril. Alongue a coluna e pressione levemente para baixo. Recolha o queixo e olhe na direção da virilha ou do umbigo [Simmha; pp. 38-40].



- b) **Inspirando**, flexione os joelhos e dê um pulinho na direção das mãos. Com os pés juntos e os joelhos dobrados, contraia o cóccix enquanto senta. Levante os braços, juntando as mãos acima da cabeça. Erga os olhos na direção dos polegares e mantenha a posição enquanto respira cinco vezes;
- c) **Inspirando**, endireite as pernas e estenda as mãos para cima enquanto volta para a posição inicial da Saudação ao Sol. Reexecute até a posição do cachorro com a boca para baixo, respirando uma vez nesta posição;
- d) **Inspirando**, vire o pé esquerdo a 45° e dê um passo à frente com o pé direito na direção das mãos. Continuando a inspirar, dobre o joelho direito para formar um ângulo reto entre a coxa e a panturrilha, ajustando os pés se necessário. Ao fazer isso, levante o tronco, levando as palmas das mãos juntas acima da cabeça. Com a perna de trás esticada e o pé de trás bem apoiado no chão, erga os olhos para os polegares. Mantenha a respiração e respire cinco vezes;
- e) **Expirando**, abaixe os braços, estendendo-os horizontalmente acima das pernas, palmas para baixo. Alongue-se até os dedos das mãos, abrindo o peito e os ombros. Olhe para o dedo médio da mão esquerda. Respire cinco vezes nessa posição;
- f) **Inspirando**, com os braços paralelos ao chão, endireite a perna esquerda, girando o pé direito para fora e o esquerdo para dentro. Ao fazer isso, gire o corpo para olhar na direção oposta;
- g) **Expirando**, dobre o joelho direito, formando um ângulo reto entre a coxa e a panturrilha. Ajuste o espaço entre os pés se necessário, com a perna de trás esticada e o pé de trás bem apoiado no chão. Olhe para frente na direção do dedo médio da mão direita. Respire cinco vezes nessa posição;
- h) **Inspirando**, gire o braço esquerdo na direção do direito;
- i) **Expirando**, leve as mãos ao chão, dos lados do pé direito. Dê um passo para trás e fique na posição de flexão. Abaixar-se e fique na posição sequencial da Saudação ao Sol, finalizando-a. Na posição do cachorro com a boca para baixo, faça uma respiração completa.

#### Benefícios:

- a) A prática da sequência do guerreiro **melhora** a estamina, a flexibilidade e a força em todo o corpo;;
- b) **Realinha** a coluna;
- c) **Abre** a caixa torácica;
- d) **Alonga** a parte interna das coxas; e,
- e) **Tonifica** as nádegas e o abdômen.

## 9. Postura do Bastão/ Postura da Pinça [*Dandasana/Paschimattanasana*] <sup>15 16</sup>

#### Execução:

- a) Fique na **postura de prontidão sentada**; <sup>17</sup>
- b) **Inspirando**, levante o peito e leve os ombros para trás;
- c) **Inspirando**, erga o queixo, alongue a coluna e contraia o abdômen;
- d) **Expirando**, agarre os dedões com os dois primeiros dedos de cada mão;

<sup>15</sup> As posturas elencadas dos itens 9 ao 16 representam a **sequência no chão** da série proposta por Simmha. As **posturas no chão** continuam o processo iniciado com a sequência em pé. Exploramos uma nova relação com nossas bases, pois nossos principais pontos de contato com o chão mudam dos pés para as nádegas e mãos, que nos dão uma base mais ampla e um centro de gravidade mais baixo. O resultado é uma sensação de mais estabilidade, que permite aprofundar a concentração na respiração e aumentar a consciência interna. As **posturas no chão** também permitem mais contato com o chacra da raiz, que sedimentam nossas emoções. Algumas posturas são flexões para frente, em que o tronco se dobra sobre as pernas. Elas servem para alongar a coluna, melhorando a flexibilidade e abrindo as vértebras, além de alongar os tendões. As demais são posturas que flexionam a coluna no sentido oposto, que visam proporcionar um equilíbrio entre as posturas [Simmha; pp. 74/75].

<sup>16</sup> [Simmha; pp. 78/79].

<sup>17</sup> Pernas esticadas à frente; pés juntos, com os dedos apontando para cima; mãos abertas apoiadas no chão, só um pouco atrás do quadril, com os dedos apontando para frente [Simmha; p. 78]. Observar, doravante, que todas as **posturas no chão** iniciam na **postura de prontidão sentada**.

- e) **Inspirando**, alongue a coluna e olhe para cima;
- f) **Expirando**, use os braços para se alavancar à frente sobre as pernas. Dobre os cotovelos nas laterais e estique o queixo até as canelas. Olhe para os pés e segure por cinco respirações;
- g) **Inspirando**, volte à posição inicial;
- h) **Expire** e faça um meio vinyasa.<sup>18</sup>

#### Benefícios:

- a) Esta postura **alonga** a coluna e os tendões;
- b) **Massageia** os órgãos internos;
- c) **Fortalece** o coração.

## 10. Alongamento Frontal [*Purvattasana*] <sup>19</sup>

#### Execução:

- a) **Inspirando**, pressione as palmas das mãos no chão e erga o peito;
- b) **Expirando**, coloque as mãos aproximadamente 25 cm atrás do quadril, separadas na largura dos ombros com os dedos apontando para frente;
- c) **Inspirando**, erga o quadril, com as pernas e os pés juntos. Deixe a cabeça relaxar levemente para trás, sem encurtar o pescoço. Coloque as solas dos pés no chão para manter as pernas retas e erga a pelve. Apoie-se nas mãos, girando os ombros para trás enquanto ergue e abre o peito. Olhe para o “terceiro olho”. Fique na posição por cinco respirações completas;
- d) **Inspirando**, levante a cabeça;
- e) **Expirando**, abaixe o quadril até o chão e solte os braços.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **fortalece** braços, ombros e abdômen;
- b) **Abre** a caixa torácica;
- c) **Relaxa** o sistema nervoso.

## 11. Postura da Cabeça no Joelho [*Janu Sirsasana*] <sup>20</sup>

#### Execução:

---

<sup>18</sup> Conforme já dito no final do no corpo de texto introdutório, um **meio-vinyasa** – versão mais adequada para iniciantes - é realizado entre as posturas da sequência no chão. Além de ligar as posturas, os **meio-vinyasas** mantêm o calor interno gerado nas sequências anteriores, reequilibram e centram o corpo entre as posturas, trabalhando sua parte de cima e a força abdominal, ajudando-nos a criar mais apoio interno. A sequência é a seguinte: 1. Comece na postura de prontidão sentada com as pernas esticadas à frente, os pés juntos, mãos apoiadas no chão atrás do quadril; 2. **Inspirando**, cruze as pernas, trazendo os pés o mais próximo possível das nádegas. Coloque as palmas das mãos no chão à frente dos pés, só um pouco mais para fora do que a largura dos ombros, com os dedos apontando para frente. Pressionando para baixo com as mãos, role para frente sobre os tornozelos, erguendo as coxas do chão; 3. Mantendo a elevação **na expiração**, mude o peso do corpo para frente e jogue as pernas para trás, ficando em posição de flexão. Dobrando os braços, abaixe o corpo até quase encostar o queixo no chão; 4. **Inspirando**, role sobre os dedos dos pés, estique os braços, traga o peito para frente pelo meio dos braços e olhe para cima; 5. **Expirando**, vá para trás com os braços para aposição do cachorro com a boca para baixo. Fique assim por uma respiração completa; 6. **Inspirando**, volte à posição 2: pule à frente na direção das mãos, cruzando os calcanhares ao se abaixar; 7. **Expirando**, estique as pernas como preparo para a próxima postura [Simmha; pp. 75-77]

<sup>19</sup> [Simmha; pp. 80/81].

<sup>20</sup> [Simmha; pp. 82/83].

- a) **Inspirando**, levante e dobre a perna direita, apoiando o tornozelo na mão esquerda;
- b) **Expirando**, leve o calcanhar à virilha de modo que a sola do pé fique apoiada na parte interna da coxa esquerda. O joelho direito deve estar o mais possível do chão e virado para o lado a 90°;
- c) **Inspirando**, dobre-se para frente sobre a perna esquerda, segurando o pé esquerdo – ou a canela – com as mãos. Faça força para puxar, alongue a coluna e olhe para cima;
- d) **Expirando**, aproxime o peito do joelho e o queixo da canela. Olhe para os dedos do pé esquerdo e faça cinco respirações completas na posição;
- e) Para concluir, **inspire**, erga a cabeça e alongue a coluna;
- f) **Expirando**, solte as mãos e estique as pernas.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **alonga** as pernas;
- b) **Abre** a parte de baixo das costas, o quadril e os joelhos; e,
- c) **Estimula** a circulação e o sistema urinário.

## 12. Postura Sentada em Torção Lateral [*Marichyasana*] <sup>21</sup>

#### Execução:

- a) **Expirando**, dobre o joelho direito, trazendo o pé direito para o quadril. Encoste o calcanhar direito na coxa direita e apoie a mão esquerda no chão ao lado do quadril, no lado esquerdo;
- b) **Inspirando**, estenda o braço direito acima da cabeça, alongue o abdômen e olhe para cima;
- c) **Expirando**, dobre-se para frente, passe o braço direito em torno da perna direita e junte as mãos atrás. Procure pegar o pulso esquerdo com a mão direita;
- d) **Inspirando**, alongue a coluna e olhe para cima;
- e) **Expirando**, leve o peito ao joelho esquerdo. Olhe os dedos do pé esquerdo e segure, respirando cinco vezes;
- f) Para concluir, **inspire**, alongue a coluna e olhe para cima;
- g) **Expire** e saia da postura. Repita o exercício do lado esquerdo.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **alivia** a tensão lombar;
- b) **Limpa** os rins;
- c) **Regula** a digestão; e,
- d) **Alivia** a prisão de ventre.

## 13. Postura do Barco [*Navasana*] <sup>22</sup>

#### Execução:

- a) **Inspirando**, incline-se para trás e erga as pernas à frente, mantendo os pés juntos, os dedos dos pés esticados e as pernas retas – dobre as pernas, se necessário. Traga os braços paralelos ao chão, palmas viradas uma para a outra. Alongue todos os dedos, erga o peito e gire os ombros para trás. Olhe os dedos dos pés. Segure e respire cinco vezes;

---

<sup>21</sup> [Simmha; pp. 84/85].

<sup>22</sup> [Simmha; pp. 86/87].

- b) **Inspirando**, apoie as mãos no chão, dos lados do quadril, com os dedos apontados para frente;
- c) **Expirando**, cruze as pernas nos tornozelos e traga os joelhos na direção ao peito. Empurrando as mãos para baixo, contraia o abdômen, encurte o tronco e erga o corpo do chão;
- d) **Inspirando**, abaixe o corpo e volte à posição inicial. Repita o exercício de 3 a 5 vezes.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **fortalece** os músculos abdominais e a lombar; e,
- b) **Estimula** as vísceras – em especial os intestinos.

## 14. Postura do Ângulo Fechado [*Baddha Konasana*] <sup>23</sup>

#### Execução:

- a) **Expirando**, traga os pés para perto da virilha, juntando as solas. Segure-os com as mãos, relaxe o quadril e a virilha, soltando os joelhos em direção do chão;
- b) **Inspirando**, pressione a parte interna dos pés com os polegares, perto do meio das solas, e abra-os. Use essa rotação dos pés para abaixar mais os joelhos. Erga o peito, gire os ombros para trás e alongue a coluna;
- c) **Expirando**, dobre-se para a frente sobre os pés, com a coluna alongada e o peito erguido. Dobre os cotovelos, fazendo pressão sobre as coxas com os antebraços. Olhe a ponta do nariz, na postura, por cinco respirações completas;
- d) **Inspirando**, sente-se ereto;
- e) **Expirando**, volte à posição inicial.

#### Benefícios:

- a) Esta postura **abre** o quadril;
- b) **Alonga** a parte interna das coxas;
- c) **Fortalece** as costas; e,
- d) **Melhora** a circulação pélvica.

## 15. Postura da Ponte [*Setu Bandhasana*] <sup>24</sup>

#### Execução:

- a) **Expirando**, deite-se de costas, dobrando os joelhos, com os pés no chão, o mais próximo possível das nádegas. Com os calcanhares juntos, vire os pés para fora, afastando os joelhos, porém mantendo as solas dos pés em contato com o chão;
- b) **Inspirando**, coloque as palmas das mãos no chão com os polegares debaixo das nádegas. Dobre os braços e erga o tronco, apoiando o corpo nos antebraços. Arqueando as costas, vire a cabeça para trás, sem tirá-la do chão;
- c) **Expirando**, cruze os braços por cima do peito, colocando uma mão em cada ombro. Distribua o peso entre a cabeça, as nádegas e os pés. Olhe para a ponta do nariz. Na postura, por cinco respirações completas;
- d) **Inspirando**, ponha os antebraços no chão e erga a cabeça;
- e) **Expirando**, volte à posição inicial.

---

<sup>23</sup> [Simmha; pp. 88/89].

<sup>24</sup> [Simmha; pp. 90/91].

### Benefícios:

- a) Esta postura **abre** o peito, ampliando a capacidade respiratória.

## **16. Postura da Roda [Urdhva Dhanurasana]** <sup>25</sup>

### Execução:

- a) **Expirando**, deite-se de costas com braços nos lados. Dobre os joelhos, com os pés perto das nádegas, apoiados no chão, e só um pouco mais abertos do que a largura do quadril;
- b) **Inspirando**, segure os tornozelos com as mãos e levante o quadril do chão, curvando as costas. Apoie seu peso nos ombros, e não no pescoço. Olhe a ponta do nariz e segure por cinco respirações e uma sexta **inspiração**;
- c) Na sexta **expiração**, desça devagar até o chão. Realize o exercício três vezes. Quando terminar, faça a postura da pinça [vide item de n.º 9], mantendo-a por dez respirações.

### Benefícios:

- a) Esta postura energizante **dá** força e flexibilidade a todo o corpo, especialmente coluna, pernas, nádegas, braços, ombros e a parte de cima das costas;
- b) Também **alonga** a parte da frente das pernas e o abdômen; e,
- c) Além de **abrir** o peito e os ombros.

## **17. Postura sobre os Ombros / Postura do Arado [Salamba Sarvangasana / Halasana]** <sup>26</sup>

27

### Execução:

- a) **Expirando**, deite-se com os braços ao lado do corpo. Respire longamente cinco vezes;
- b) **Inspirando**, pressione os braços no chão para levantar as pernas, enrolando-se nos ombros e colocando os joelhos em contato com a testa, ou próximo dela, estabelecendo a base de apoio. Dobre os cotovelos e use as mãos para apoiar as costas. Quando se sentir estável, estique as pernas, apontando os dedos dos pés para cima e contraindo o abdômen para apoiar as costas. Olhe para os dedos dos pés ou para a ponta do nariz e fique na posição por cinco respirações longas;
- c) **Expirando**, leve os pés até o chão atrás de você, com as costas e as pernas retas. Coloque os braços esticados no chão e entrelace as mãos. Olhe para o abdômen ou para a ponta do nariz. Fique na posição por dez respirações longas;
- d) **Inspirando**, separe as mãos, usando-as para lhe dar apoio enquanto você volta as pernas para a posição de base;

---

<sup>25</sup> [Simmha; pp. 92/93].

<sup>26</sup> As posturas sintetizadas que vai dos itens 17 a 21 Simmha [2009; pp. 96/97] intitulada de sequência final. Conforme já dito no corpo de texto, ela se compõe de posturas invertidas [com a cabeça para baixo], com algumas contraposturas para equilibrar. A inversão resulta no aumento de sangue oxigenado para a cabeça. Isso melhora a atividade cerebral, aumenta a consciência sensorial e propicia um pensamento mais claro, com maior concentração. Cada postura deve ser mantida por mais tempo do que nas sequências anteriores [saudação ao sol, em pé, do guerreiro e no chão]. A respiração ujjayi deve ser mantida em toda a sequência, embora deva ser diminuída. Idealmente, na medida em que avança nas posturas, o praticante deve permitir que cada respiração fique mais longa e mais relaxada, até retomar a respiração normal na postura do cadáver, que será sintetizada no item 22. As posturas da sequência final devem fazer você se sentir relaxado e renovado.

<sup>27</sup> [Simmha; pp. 98/99].

e) **Expirando**, saia da postura.

#### Benefícios:

- a) Esta postura rejuvenescedora **alonga e fortalece** a parte de cima do corpo;
- b) **Estimula** a circulação; e,
- c) **Melhora** a digestão.

## **18. Postura do Peixe / Postura da Perna Estendida [*Matsyasana / Uttanapadasana*] <sup>28</sup>**

#### Execução:

- a) **Expirando**, deite-se de costas, com as pernas estendidas;
- b) **Inspirando**, coloque as mãos perto das nádegas, dobre os cotovelos e ao mesmo tempo erga a parte de cima do corpo, apoiado nos antebraços;
- c) **Expirando**, dobre-se para trás, levando a cabeça ao chão. Abra o peito, alongue-se pelo abdômen e estique os dedos dos pés. Olhe para o “terceiro olho” e fique na postura por dez respirações longas;
- d) **Expirando**, solte os braços, estendendo-os acima do tronco com as palmas das mãos juntas, apoiando o peso na cabeça e na parte de baixo do corpo. Ao mesmo tempo, levante do chão as pernas e os pés juntos, apontando os dedos das mãos para os pés. Olhe para a ponta do nariz e segure por dez respirações longas;
- e) **Inspirando**, retorne os antebraços ao chão e erga a cabeça;
- f) **Expirando**, abaixe o tronco e as pernas até o solo.

#### Benefícios:

- a) Esta contrapostura para a postura sobre os ombros **alivia** a tensão na parte de cima das costas; e,
- b) **Abre** o peito, ombros e pescoço.

## **19. Postura sobre a Cabeça [*Shirshasana*] <sup>29</sup>**

#### Execução:

- a) **Inspirando**, ajoelhe-se. Com os antebraços no chão à frente, toque cada cotovelo com a ponta dos dedos da mão oposta;
- b) **Expirando**, sem mexer os cotovelos, gire os antebraços para fora e entrelace os dedos para formar uma base triangular. Coloque o alto da cabeça no chão entre eles;
- c) **Inspirando**, estique as pernas e erga o quadril;
- d) **Expirando**, ande na direção da cabeça;
- e) **Inspirando**, apoie o peso nos braços e ombros e tire os pés do chão, dobrando os joelhos;
- f) **Expirando**, alongue, se estiver confiante, as pernas apontando para o teto, esticando os dedos dos pés e contraindo o abdômen. Apoie-se nos antebraços. Olhe para a ponta do nariz e fique assim por vinte respirações longas;
- g) **Expirando**, abaixe as pernas até o chão.

---

<sup>28</sup> [Simmha; pp. 100/101].

<sup>29</sup> [Simmha; pp.102/103].

### Benefícios:

- a) Esta importante postura **fortalece** os braços e os ombros; e,
- b) **Leva** sangue oxigenado ao cérebro.

## 20. Postura da Criança [*Balasana*] <sup>30</sup>

### Execução:

- a) Comece ajoelhando-se com a coluna reta. Lentamente, sente-se nos calcanhares, mantendo-se ereto. Solte os braços nas laterais e relaxe as mãos;
- b) **Expirando**, dobre-se para frente a partir do quadril, descansando o peito nas coxas e levando a cabeça ao chão, à frente dos joelhos, ou até aonde for possível – se necessário apoie-se numa almofada. Deixe as mãos deslizarem para trás, na direção dos pés, descansando os braços no chão. Feche os olhos e, com respiração tranquila, uniforme e relaxada, permaneça assim por pelo menos dez respirações.

### Benefícios:

- a) A postura da criança se contrapõe à postura sobre a cabeça **equilibra** os efeitos das inversões; e,
- b) Além disso, **apazigua** e **acolhe**.

## 21. Postura das Pernas Cruzadas [*Padmasana - modificada*]

### Execução:

- a) Comece na **postura de prontidão sentada**;
- b) **Inspirando**, traga um pé e depois o outro na direção da virilha, abrindo os joelhos. Coloque os braços atrás das costas e segure os cotovelos com as mãos;
- c) **Expirando**, dobre-se para frente na direção do chão. Olhe para o “terceiro olho” e fique assim por dez respirações longas [Posição final 1];
- d) **Inspirando**, sente-se com a coluna ereta;
- e) **Expirando**, ponha as mãos bem atrás do quadril, palmas viradas para baixo com os dedos apontando para frente;
- f) **Inspirando**, flexione as costas para trás e erga o peito. Gire a cabeça suavemente para trás. Olhe para o “terceiro olho” e segura por até dez respirações longas [Posição Final 2];
- g) **Inspirando**, sente-se ereto;
- h) **Expirando**, com os pulsos nos joelhos, junte polegares e indicadores. Contraia o abdômen e alongue o alto da cabeça. Olhe para a ponta do nariz e segure por dez respirações longas [Posição Final 3];
- i) **Expirando**, sai da postura.

### Benefícios:

- a) Esta postura **melhora** a postura, a circulação e a concentração.

---

<sup>30</sup> A postura da criança, baseada na posição fetal, é uma posição de repouso clássica da ioga, que se pode adotar em qualquer momento da prática para descansar. Além disso, é útil para o enfrentamento de emoções difíceis, seja na prática de ioga, seja na vida [Simmha; pp. 104/105].

## 22. Postura do Cadáver [Savasana]<sup>31</sup>

### Execução:

- a) **Expirando**, deite-se de costas com os braços ao lado do corpo, pernas estendidas com os pés abertos na largura do quadril. Abra os braços e vire as palmas das mãos para cima, para ajudar o peito a se abrir completamente. Deixe os pés soltos para os lados. Faça os ajustes necessários para o corpo ficar simetricamente alinhado e você se sentir bem à vontade;
- b) Volte à **respiração normal**, feche os olhos e relaxe, sentido o corpo afundar no chão. Concentre-se nas diferentes partes do corpo, começando nos pés e subindo até a cabeça. Dissolva qualquer tensão que ainda reste;
- c) Por fim, centre a mente no corpo, voltando sua atenção para o **ritmo relaxado da respiração**. Fique na posição por pelo menos cinco minutos.

### Benefícios:

- a) Esta postura **acalma** a mente e **realinha** o corpo, **equilibrando** os efeitos das diferentes posturas.

## Palavras Finais

Antes de finalizar seu livro, o autor [Simmha] propõe uma vida asthanga, baseada no Sutra da Ioga, clássico sistematizado por Patanjali. Ao afirmar que a saúde é apenas um dos aspectos da ioga, a adoção do sistema de Patanjali é essencial para uma melhor qualidade de vida em todas as áreas da existência humana, tanto em casa quanto no trabalho. Simmha nos lembra que os oito estágios da ioga de Patanjali se dividem em dois grupos: passos exteriores do iama [yama, ética], niama [niyama, autodisciplina], ássana [asana, prática de posturas] e pranaiana [pranayama, respiração controlada]; e passos internos do pratyahara [pratyahara, recolhimento dos sentidos], daraná [dharana, concentração], Dhyana [dhyana, meditação] e samádi [samadhi, iluminação ou união com o verdadeiro eu] [Simmha; pp. 112/113].

Os passos exteriores envolvem esforço físico e treinamento consciente da mente e do corpo visando o aprofundamento do Caminho com os passos interiores. Além de ássanas e pranaiana, já sintetizados, eles consistem em iama e niama. Quanto à ética: i] a primeira diretriz é ahimsa, ou não-violência, que sugere adoção de uma atitude de compaixão em relação a todas as coisas vivas, inclusive consigo mesmo durante a prática de ioga, precavendo-se contra a tentação de forçar o corpo em posturas que estão além das capacidades; ii] a segunda é a atitude de satya, ou verdade, cuja prática exige, sem dúvida, enorme coragem; iii] asteya, não-roubar é o terceiro iama e envolve não pedir mais do que precisamos e não tomar nada que não seja dado ou conquistado; iv] o quarto é brahmacharya, o qual deve significar o exercício da moderação e o autocontrole em todos os aspectos da vida; e, v] desapego e não-possessividade é a quinta diretriz ética, que sugere que devemos aceitar melhor o fluxo natural de mudanças sem apego aos desejos, pessoas ou posses materiais, procurando enxergá-las como oportunidades de crescimento e a aprendizagem [Simmha; pp. 114/115].

Os princípios para a autodisciplina, niama, igualmente em número de cinco, foram assim caracterizados pelo autor: i] saucha, o primeiro niama, que significa limpeza ou pureza, refere-se não só à pureza do corpo, mas também à saúde interna; ii] o segundo niama é santosha, que deve ser entendido como contentamento. Para alcançá-lo precisamos desenvolver um sentimento de gratidão pelas coisas positivas que desfrutamos, a começar pela vida em si mesma;<sup>32</sup> iii] o terceiro niama é tapas, literalmente, fogo ou calor. Viver tapas é demonstrar entusiasmo e

---

<sup>31</sup> Reserva sempre um tempo para praticar esta postura no final da prática. Ela acalma a mente e realinha o corpo, equilibrando os efeitos das diferentes posturas [Simmha; p. 108].

<sup>32</sup> Simmha [2009; pp. 118] abre um parêntese para sugerir um exercício de visualização, visando criar contentamento. Em grandes linhas, podemos assim percebê-lo: i] acomode-se confortavelmente, mantendo as costas eretas e olhos semicerrados; ii] pense no significado do conceito contentamento; iii] selecione mentalmente momentos de contentamento tomando conta de você,



compromisso com tudo o que fazemos de coisas corriqueiras até tarefas mais exigentes; iv] o quarto niama, swadhyaya, que significa autoestudo, implica desenvolver a consciência do eu interior, para que possamos expandir nosso potencial como seres humanos; v] o último dos niamas é ishvara-pranidhana, que significa devoção a um ser superior ou fonte de energia [Simmha; pp. 116/117.

Finalmente, chegamos aos passos interiores, isto é, conquistado o controle da mente e do corpo com a prática dos passos exteriores da ioga, na visão de Simmha, estaríamos prontos para desenvolver os passos interiores: pratiara, daraná, diana e samádi. Para Simmha, esses quatro estágios apontam para a jornada interior rumo à iluminação espiritual. Esses passos foram caracterizados assim: i] pratiara: desviar a atenção do mundo exterior, conhecido pelos sentidos, para o mundo interior. Para Simmha, na ashtanga ioga, os drishtis nos ajudam a limitar o que vemos ao nosso redor, ao nos concentrarmos em pontos fixos; ii] daraná: conseguir nos concentrar inteiramente no eu interior, sem nos deixar distrair por pensamentos, emoções ou atividades dos outros;<sup>33</sup> iii] Diana: alcançar o estado de meditação profunda em que perdemos o sentido de separação entre ser e fazer. Para Simmha, pode-se alcançar diana quando, ao praticar, ficamos tão absorvidos com os movimentos e com a respiração, que vivenciamos o eu interior; iv] samádi: este termo em sânscrito, significa literalmente “paz que ultrapassa todo entendimento”. Samádi é o estado meditativo mais elevado, ou seja, o ponto de “ioga” ou “união” em que se realiza a iluminação espiritual.

## 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. Medite alguns instantes sobre os ensinamentos;
- c) Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol [*Surya Namaskara* ou *Suryanamaskar*];<sup>34</sup>
- d) Sequencialmente à série de *Asanas* descritos acima, realizar exercício respiratório [*Nadi Sodhana Pranayama*] e concentração/meditação [*Dharana/Dhyana*];
- e) Recitar um mudrá e/ou um mantra sagrado;
- f) Finalizar com invocação final OM, dedicando os méritos da prática em benefício de todos os seres;
- g) Durante toda a prática mantenha uma vela e/ou um incenso acessos [evita incensos não artesanais, especialmente os compostos com pólvora].

---

preenchendo sua mente e permeando seu corpo; iv] permita que as lembranças se desfaçam, mantendo a sensação de contentamento criada. Quando se sentir pronto, volte sua consciência ao momento presente. Esse exercício pode ser praticado logo de manhã cedo; a tendência é que seu humor fique bem durante todo o dia.

<sup>33</sup> Simmha [2009; pp. 123] abre outras parênteses para sugerir um exercício para desenvolver daraná. O objetivo é desenvolver a concentração, libertando a mente das distrações e dirigindo a atenção para dentro, ou para o objeto de concentração que se adota. Em grandes linhas: i] acomode-se confortavelmente, mantendo as costas eretas e olhos fechados; ii] concentre os sentidos na ação física da respiração; iii] caso se deixe distrair não se aborreça; apenas observe o pensamento, a emoção que passa pela mente sem julgamentos, e retorne à respiração. Simmha recomenda que se faça esse exercício por dez minutos, aumentando na medida do possível.

<sup>34</sup> Um deles pode ser a Saudação ao Sol clássica, que inclui a postura do guerreiro, tanto na descida ao chão quanto na subida para a posição de prontidão. Vide síntese em [www.antoniojosebotelho.com](http://www.antoniojosebotelho.com). As outras duas, dividir com a Saudação ao Sol A e B. Na realidade, essa adaptação sinaliza para um rearranjo quanto à execução e o número de vezes de algumas posturas e até mesmo do tempo de permanência em cada uma delas, medido em geral em torno de cinco respirações, outras até mesmo até dez respirações. Por exemplo, as posturas do barco [*Navasana*], da ponte [*Setu Bandhasana*], da roda [*Urdhva Dhanurasana*] e da perna estendida [*Uttanapadasana*], a partir do peixe [*Matsyasana*], além do próprio meio vinyasa, são executadas de forma parcial e com abrandamentos. Outras, ainda, são executadas com adaptações e proteções, por exemplo, as posturas sobre os ombros [*Salamba Sarvangasana*] e do arado [*Halasana*] são executadas com a parte superior das costas sustentada num pequeno desnível proporcionado pela dobra de um tapete ou de um cobertor. O número de Saudações ao Sol foi reduzido de 10 vezes para apenas três execuções. Enfim, são adaptações que cada praticante deve observar para evitar violentar o corpo, evitando lesões e, sobretudo, buscando o melhor benefício da prática.