

Segunda Série de 2014 [abr + mai + jun]

Sarvananda Deva

Nota Inicial: Da mesma forma que a Primeira Série de 2014, esta Série também foi elaborada com base nos livros *Gheranda Samhita*, de Carlos Alberto Tinoco, e *A Essência do Hatha Yoga*, de Alicia Souto. Utilizou-se a mesma metodologia de elaboração. Valem os mesmos comentários registrados na Série anterior.

1. *Pashcimottanasana*: Sentar com as pernas juntas e esticadas como duas varas, sem que os calcanhares se toquem. Colocar o peito sobre as coxas, ajustando a testa entre as duas partes frontais abaixo dos joelhos, e apoiar as mãos nos dedos grandes dos pés.

Acréscimo de Alicia: A técnica é: a] as pernas estendida e unidas; b] as mãos fazem gancho com os dedos e pegam os hálux respectivos; c] flexionar o tronco para frente e a testa além dos joelhos; d] com os braços um pouco flexionados, os cotovelos tocam o chão. É um *asana* tradicional muito importante que tonifica os nervos que irrigam os órgãos pélvicos e que proveem da zona sacrolombar. Atribui-se a ele a passagem prânica ao longo da coluna, a estimulação do fogo gástrico e a redução do abdômen como vantagens da prática.

Nota de Tinoco: Nihil.

2. *Matsyendrasana*: Sentar no assoalho com as pernas juntas e assentes no assoalho. Contraindo o abdômen suavemente em direção às costas, dobrar a perna esquerda, colocando-a sobre a coxa direita; sobre esta, colocar o cotovelo direito e o queixo na palma da mão direita. Fixar o olhar entre as sobrancelhas.

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes são: a] o calcanhar direito está colocado contra a coxa esquerda e o pé esquerdo está colocado ao lado direito do joelho direito; b] o cotovelo direito descansa no joelho esquerdo; c] o queixo descansa sobre a palma da mão direita, o braço esquerdo vai para trás e pega a perna direita pelo tornozelo [Tinoco orienta para que mão se apoie no solo]; d] o tronco gira à esquerda, e a cabeça também; e] os olhos estão fixos entre as sobrancelhas.

Nota de Tinoco: Deve-se atentar que o braço esquerdo vai para trás das costas, apoiando a mão no assoalho e que o tronco e a cabeça giram para o lado esquerdo. Depois, inverte-se toda a postura.

3. *Siddhasana*: Colocar um calcanhar pressionando o períneo, apoiando o outro ou sobre este ou sobre o pênis. Depois, colocar o queixo sobre o peito, permanecendo sem movimento e com a coluna ereta. Mantendo os sentidos [*indriyas*] sob controle, olhar para o ponto entre as sobrancelhas. Isto é *siddhasana*, a postura que rompe as portas da libertação espiritual [*moksha*].

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes são: a] o calcanhar, normalmente à esquerda, deve ser colocado contra o períneo apertadamente, e o calcanhar da outra perna deve ser posicionado contra o osso púbico; b] exceto o pescoço, a coluna deve estar ereta; c] as mãos e os dedos são posicionados em *jnana mudra* ou descansam nos joelhos; d] *bhrumadhya drsti* ou o olhar fixo entre as sobrancelhas.

Nota de Tinoco: *Siddhasana* inclui os *bandhas*, *mula* e *jalandhara*. Trata-se de um *asana* meditativo.

4. *Vajrasana*: Dobrar as duas pernas nas articulações dos joelhos e colocar os dois pés um a cada lado do ânus. Essa postura outorga êxito aos *yogins*.

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes dessa técnica são: a] os dois pés com as plantas para cima ao lado das nádegas, os tornozelos de ambos os lados mantidos ao lado da articulação do quadril correspondente e os dois pés com os dedos apontando uns para os outros com algum espaço entre eles; b] os joelhos unidos, quase se tocando; c] sentar com a coluna ereta sobre as nádegas; d] palmas das mãos sobre os joelhos; e] olhos fechados.

Nota de Tinoco: Nihil.

5. *Vrsasana*: Colocar o calcanhar direito no períneo e à esquerda desse colocar o outro pé virado para trás, tocando o solo. Esta é *vrsasana*.

Acréscimo de Alicia: É um *asana* simples e fácil: a] tornozelo direito no períneo; b] perna esquerda virada para trás à esquerda, tocando o chão; c] mãos nos joelhos respectivos. É uma combinação de *siddhasana* e *vajrasana*. É uma postura meditativa. Seu nome significa “touro”.

Nota de Tinoco: Esta é *vrishasana*. Deve-se iniciar com o tornozelo direito no períneo. Em seguida, alternar as posições das pernas.¹

¹ Esta última frase é de responsabilidade de Sarvananda Deva.

6. *Maha Mudra*: Pressionar cuidadosamente o ânus com o calcanhar esquerdo. Estender a perna direita e segurar o dedão com as mãos. Contrair a garganta sem deixar sair o ar e fixar o olhar entre as sobrancelhas. Repetir para o outro lado.

Acréscimo de Alicia: Este *mudra* equilibra *ida* e *pingala*. O *Maha Mudra* é considerado de grande valor espiritual e eficácia para despertar a *kundalini*, daí o seu nome *maha*, de *mahat*, grande. Todavia, somente é efetivo quando se obtém seu aspecto sutil. O *mudra* pode ser considerado uma forma de contração muscular. A técnica pode ser descrita em quatro partes: a] uma correspondente a *siddhasana*; b] a segunda correspondente a *paschimottanasana*; c] a terceira a *ujjayi*; d] e a quarta é a prática simultânea dos três *bandhas*. A prática de *ujjayi* é com *kumbhaka*. Pode-se dizer, portanto, que é *pranayama* praticado com os três *bandhas* na postura de *paschimottanasana* combinada com *siddhasana*. O *mudra* é mantido enquanto mantém-se *kumbhaka*, e este deve ser mais curto que no *pranayama* clássico. Ao desfazer *Maha Mudra*, primeiro devem-se desfazer os dois *bandhas*, *uddiyana* e *mula*, quase simultaneamente, e, em seguida, desfaz-se *jalandhara*, abre-se a glote e exala-se lentamente. A proporção entre os três passos – *puraka*, *khumbaka* e *rechaka* – é a tradicional 1-2-2 ou 1-4-2. Podem-se tomar algumas respirações sem desfazer-se a postura no início da prática. Não se deve fadigar durante a prática, já que deve ser feito número igual de *kumbhakas* do outro lado. Idealmente, no início da prática, deve-se realizar cada etapa de forma separada: a] devem ser feitos corretamente *paschimottanasana* e *siddhasana*; b] depois *pranayama* sem *kumbhaka* e a prática dos três *bandhas*; c] depois de conseguir domínio nessas técnicas, praticar *kumbhaka* em *siddhasana* e *rechaka-puraka* em *paschimottanasana*; d] em seguida, começar a prática de *kumbhaka* em *paschimottanasana*. A prática de *kumbhaka* em *siddhasana* e *paschimottanasana* deve ser feita por um longo tempo, e os *bandhas* devem ser praticados separadamente. Considera-se que essas práticas devem levar seis meses e, assim que se realiza a prática completa, não fazer mais que seis *kumbhakas* por dia. Propõe como condições para sua prática a paciência, a perseverança, a regularidade e o cuidado ao fazê-lo. Recomenda-se, finalmente, que pessoas debilitadas não devem cair na tentação de praticá-la, ainda que os autores do *Hatha Yoga* lhe deem grande valor curativo.

Nota de Tinoco: A prática deste *mudra* cura a tuberculose pulmonar, a obstrução intestinal, a inflamação do baço e a febre. Cura todas as enfermidades.

Nota de Sarvananda: Observar, como já deve estar claro, que esta postura é um *mudra*, e não um *asana*. Executá-lo estando previamente com a respiração normalizada.

7. *Ustrasana*: Deitar em decúbito ventral com as pernas flexionadas e cruzadas. Segurando os pés com as mãos opostas, contrair fortemente a boca e o abdômen. É chamado *ustrasana* pelos sábios.

Acréscimo de Alicia: Significa camelo, em razão da forma adotada pela boca. A técnica é: a] deitado com o ventre para baixo, joelhos flexionados, com os pés cruzados, pegá-los com as mãos opostas; b] abdômen

vigorosamente contraído, cabeça levantada com a boca também contraída. Aumenta o fogo gástrico. Tem alguns efeitos similares a *uddiyana bandha*.

Nota de Tinoco: Este é *ushtrasana*. Levantar além da cabeça, também o peito e os joelhos. Livros modernos do *Hatha Yoga* apresentam outra descrição.

8. *Matsyasana*: Deitar-se a partir da postura de *Padmasana*, envolvendo a cabeça com os dois cotovelos. Esta postura destrói todas as enfermidades.

Acréscimo de Alicia: Os pontos mais importantes da prática são: a] os pés com as plantas viradas para cima são colocadas nas coxas contrárias; b] deita-se no chão; c] a cabeça deve estar envolvida pelos cotovelos. *Matsya* significa peixe.

Nota de Tinoco: Há outra variação desta postura. Deitado sobre as costas, erguer o peito arqueando as costas a apoiar o tronco sobre a cabeça girada para trás. Segurar os dedos grandes dos pés, puxando-os em direção da barriga para arquear as costas, estando as pernas cruzadas. Essa variação estimula as glândulas tireoides e paratireoides. Para facilitar o arqueamento, a cabeça pode se apoiar nos antebraços.

9. *Makarasana*: Deitar-se em decúbito ventral com as pernas estendidas. Envolver a cabeça com o braços, mantendo o tórax tocando o chão. Isto é *makarasana* que aumenta o fogo gástrico.

Acréscimo de Alicia: É um *asana* de relaxamento que massageia o abdômen e os órgãos abdominais e libera tensão do diafragma. Seu nome significa crocodilo. Para pessoas com problemas respiratórios, é recomendado descansar dez minutos nessa postura diariamente, concentrando-se na respiração do abdômen. A técnica é: a] decúbito ventral, pernas separadas com os pés para fora; b] cabeça apoiada entre os cotovelos flexionados, com as mãos colocadas no ombro contrário. Os braços servem de almofada para a testa, e o rosto é colocado entre o vão que se forma. Assim, o nariz respira livremente. Relaxa-se todo o corpo e respira-se ritmicamente, sendo a inspiração e a expiração iguais. Em seguida deve-se aumentar o volume da inspiração e da expiração, fazendo-as mais profundas, suaves e lentas. Manter a mente concentrada na respiração. No começo, não se deve permanecer além de cinco minutos. É uma postura de relaxamento. Realiza-se uma massagem abdominal ajudando o intestino delgado, estimulando-o, melhorando o processo digestivo pelo aumento do fogo gástrico. É útil em flatulência e espasmos intestinais.

Nota de Tinoco: Cotovelos no assoalho.²

² Esta observação de Tinoco, sugere que as mãos estejam apoiando o queixo, o que seria uma variação.

10. *Viparitarani Mudra*: Acomodar-se com a cabeça e os braços no chão e com as pernas levantadas, mantendo-se estável.

Acréscimo de Alicia: O processo de execução é: a] deitado de costas no chão, levantar as extremidades inferiores até um ângulo reto; b] elevar os quadris e sustentar as costas com as mãos; c] o tronco está inclinado, sustentado pelas mãos, e as pernas são mantidas verticais ao chão; d] o tórax não pressiona o queixo como em *Sarvangasana*; e] aplica-se *jhiva bandha*. Esse processo pelo qual *surya*, que reside na raiz do umbigo, é levado para cima, e *chandra*, que reside na base do palato, é levado para baixo denomina-se *viparitarani*. O homem sucumbe à morte porque *surya* absorve a ambrosia, que é secretada por *chandra*. Portanto, quando a região de *surya* se encontra em um plano mais elevado que a região de *chandra*, o néctar deixa de ser consumido, garantindo longevidade ao *yogin*. Assim, deve-se praticar esse *mudra* regularmente para evitar o envelhecimento e a morte. Aquele que o realiza é respeitado em todos os mundos como um *siddha* e não perece mesmo no *pralaya*.

Nota de Tinoco: A ambrósia aqui referida é um líquido associado à anatomia esotérica do *Yoga*, o qual é segredado pelos *chacras* da cabeça, principalmente. *Siddha* é o *yogin* realizado, que atingiu a perfeição espiritual. Um dia de *Brahma* é igual a 8.640.000.000 anos solares, sendo formado por um dia de *Brahma* [*manvantara*] e uma noite de *Brahma* [*pralaya*]. Durante o dia de *Brahma*, o universo se expande e durante a noite, o universo se contrai, e se dissolve.

Nota de Sarvananda: Observar que esta postura, na realidade, é um *mudra*, e não um *asana*. Antes de executa-lo, e após executar *Matsyasana*, relaxar alguns 3 ou 5 minutos em *Shavasana*, ou até que a respiração esteja normalizada.³

11. *Shavasana* ou *Mrtasana*: Deitar-se de costas [decúbito dorsal] no chão, permanecendo como um corpo morto. Esta postura alivia o cansaço e a morte.

Acréscimo de Alicia: A técnica indica: a] deitado de costas posicionando pernas e braços comodamente; b] olhos fechados, sem nenhum movimento do corpo; c] respiração profunda e ritmada; d] a mente deve concentrar-se nos movimentos respiratórios. *Shava* significa cadáver. *Shavasana* compreende um completo relaxamento do corpo e da mente. *Shavasana* oferece descanso entre os outros *asanas* e prepara para a prática de *pranayama* que é praticada depois dos *asanas*. Clinicamente é considerado efetivo dos distúrbios psicossomáticos. É favorável junto ao tratamento da hipertensão correlatamente ao descanso do ritmo cardíaco e respiratório. Essa postura também é chamada de *Mrtasana*. Essa postura é considerada o *asana*

³ Alternativamente a sequência das posturas 7, 8, 9 e 10, pode ser: a] *Ustrasana*; b] *Makarasana*; c] *Viparita Karani*; e, d] *Matsyasana*. Assim, pode-se executar o *mudra* após o relaxamento, otimizando dois pares de posturas seguidas uma da outra, que se iniciam tanto em decúbito ventral, quanto em decúbito dorsal.

mais importante e o mais simples, mas às vezes o mais difícil de ser conseguido, já que é difícil relaxar os músculos e a mente.

Nota de Tinoco: *Mrtyu* significa morte, uma referência à postura do morto [*Mrtsana*]. Não basta apenas deitar. É preciso saber relaxar, colocar os braços ao lado do corpo, as pernas afastadas, olhos fechados. A respiração deve permanecer lenta e serena. A mente deve estar concentrada na respiração. Deve haver um completo relaxamento da mente e do corpo.

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 do *Gheranda Samhita*. Meditar alguns instantes sobre os ensinamentos;
- c) Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol [*Surya Namaskara ou Suryanamaskar*];
- d) Sequencialmente à série de *Asanas* descritos acima, realizar respiratório [*Nadi Sodhana Pranayama*] e concentração/meditação [*Dharana/Dhyana*];
- e) Adotar um *mudra* com as mãos e/ou recitar 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 [evitar incensos não artesanais, especialmente os compostos com pólvora].