

Segunda Série de 2011 [jul + ago + set] ¹

1. Postura de Equilíbrio segurando o dedo grande do pé [*Utthita Hasta Padangusthasana*]

Execução:

- a) Fique de pé com os pés unidos e relaxe todo o corpo;
- b) Foque o olhar em um ponto fixo;
- c) Flexione o joelho direito, trazendo a coxa o mais próximo possível do peito;
- d) Coloque o braço direito na parte interna da perna direita e segure o dedo grande com a mão;
- e) Projete o joelho lateralmente para a direita e lentamente estique a perna nesta direção;
- f) Eleve o braço esquerdo para ajudar o equilíbrio e adote *Jnana Mudra*;
- g) Eleve mais a perna aproximando-a do corpo [Posição Final];
- h) Mantenha a posição final enquanto for confortável;
- i) Flexione o joelho direito e traga a perna de volta ao centro;
- j) Solte o dedo grande do pé e lentamente toque o pé no solo;
- k) Relaxe os braços;
- l) Repita com a perna oposta.

Respiração:

- a) Inspire depois de segurar o dedo grande;
- b) Expire esticando a perna elevada e então inspire;
- c) Expire ao puxar a perna mais para cima;
- d) Respire profundamente na posição final;
- e) Expire ao abaixar a perna.

Duração:

- a) Mantenha a postura na posição final por até 60 segundos;
- b) Aqueles que não conseguem manter-se na posição final podem repetir os movimentos até 5 vezes para cada lado.

Consciência:

- a) Físico: No alongamento das costas e das pernas, nos quadris, em manter o equilíbrio e em focar o olhar num ponto fixo;
- b) Espiritual: No *Mooladhara* ou no *Swadhisthana Chakra*.

Benefícios:

- a) Melhora a concentração e coordena o equilíbrio nervoso e muscular;
- b) Tonifica e fortalece a musculatura dos quadris, das pernas e atrás do joelho.

2. Postura da Palmeira Balançando [*Tiryaka Tadasana*]

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 297-299; 144/145; 147; 120/121; 247-249; 223/224; 52/53; 266-268; 259-261; 185/186; 90/91 e 86/87, respectivamente.

Técnica:

- a) Fique em pé mantendo os pés separados na distância dos ombros;
- b) Fixe o olhar em um ponto diretamente à frente;
- c) Entrelace os dedos das mãos, virando as palmas das mãos para cima;
- d) Inspirando, eleve os braços acima da cabeça;
- e) Expirando, flexione lateralmente para a direita, a partir da cintura;
- f) Não incline para frente ou para trás nem gire o tronco;
- g) Mantenha a posição por alguns segundos, mantendo os pulmões vazios [Posição Final A];
- h) Inspirando, lentamente volte à posição vertical;
- i) Repita para o lado esquerdo [Posição Final B]. Ao retornar à posição vertical, você completará uma execução;
- j) A partir da posição vertical, expire soltando as mãos e abaixe os braços ao lado do corpo;
- k) Repita 10 vezes;
- l) No final da prática, alinhe o corpo, relaxe as mãos e abaixe os braços ao lado do corpo.

Consciência:

- a) Físico: Na respiração sincronizada com o movimento, em manter o equilíbrio, no alongamento da lateral do corpo e no alinhamento do corpo e da cabeça sem inclinações para trás, para frente ou giro;
- b) Espiritual: No *Mooladhara* ou no *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Desenvolve equilíbrio físico e mental;
- b) Toda a coluna é alongada, ajudando a remover a compressão sobre os nervos espinhais nos pontos onde eles emergem da coluna vertebral. Isso ajuda a aumentar o tamanho através do alongamento de músculos e ligamentos, favorecendo o crescimento dos ossos;
- c) Alonga os músculos reto-abdominais e os intestinos.
- d) Massageia, alonga e exercita os músculos laterais da cintura;
- e) Equilibre o grupo de músculos posturais da lateral esquerda e da direita do corpo;
- f) Ajuda a desenvolver a coordenação muscular, o equilíbrio nervoso e a concentração.

3. Postura de Rotação da Cintura [*Tiryaka Kati Chakrasana*]

Técnica:

- a) Fique de pé, separando os pés na distância dos ombros;
- b) Entrelace os dedos das mãos à frente do corpo;
- c) Eleve os braços acima da cabeça, virando as palmas das mãos para cima;
- d) Flexione o tronco para frente a partir dos quadris para formar um ângulo reto entre as pernas e o tronco;
- e) Olhe para o dorso das mãos e mantenha a coluna reta;
- f) Lentamente gire tanto quanto possível os braços e tronco para a direita, para a esquerda e volte ao centro;
- g) Eleve o corpo e abaixe os braços;

- h) Faça 5 a 10 execuções.

Respiração:

- a) Inspire elevando os braços;
- b) Expire flexionando para frente;
- c) Retenha a respiração ao movimentar de um lado para o outro;
- d) Inspire elevando o tronco e expire abaixando os braços.

Consciência;

- a) Na respiração sincronizada com o movimento.

Benefícios:

- a) Este *Asana* tonifica 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:

- a) Este é um dos *Asanas* para *Shankhaprakshalana*.

4. Postura do Tigre [Vyaghrasana]

Técnica:

- a) Assuma a posição inicial para *Marjari-Asana* e olhe para frente;
- b) Relaxe todo o corpo;
- c) Arqueie as costas para baixo, estique a perna direita, alongando-a para trás e para cima;
- d) Dobre o joelho direito;
- e) Olhe para cima e tente tocar os dedos dos pés na parte de trás da cabeça;
- f) Retenha a respiração por alguns segundos na posição;
- g) Estique novamente a perna direita e movimente o joelho em direção ao peito sem tocá-lo no solo;
- h) Simultaneamente curve as costas para cima e incline a cabeça para baixo, tentando tocar o nariz no joelho;
- i) O pé direito não deve tocar o solo;
- j) Pressione o joelho de encontro ao peito;
- k) Mantenha a posição por alguns segundos, mantendo o ar fora dos pulmões;
- l) Movimente o joelho para trás e novamente estique a perna;
- m) Flexione o joelho e continue com o movimento lento de vai e vem;
- n) Após praticar para um lado, relaxe em *Marjari-Asana*;
- o) Repita com a outra perna;
- p) Execute até 5 vezes com cada perna.

Respiração:

- a) Inspire ao esticar a perna para trás;
- b) Expire trazendo o joelho ao peito.

Consciência:

- a) Físico: Na flexão e alongamento da coluna vertebral e pernas, e na compressão alternada e alongamento do abdômen e peito. No equilíbrio e movimento sincronizado com a respiração;
- b) Espiritual: No *Swadhistana Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* exercita e relaxa as costas por flexioná-las alternadamente e, ambas os sentidos, tonificando ainda os nervos espinhais;
- b) Relaxa o nervo ciático, aliviando dores no mesmo e alonga as pernas;
- c) Alonga os músculos abdominais, promovendo a digestão e estimulando a circulação sanguínea;
- d) Reduz o acúmulo de gorduras nos quadris e coxas.

Nota:

- a) Este *Asana* é assim denominado porque imita o movimento de alongamento feito pelo tigre ao despertar de um sono profundo.

5. Postura da Meia Torção da Coluna [*Ardha Matsyendrasana*]

Técnica:

- a) Sente-se com as pernas esticadas à frente do corpo;
- b) Flexione a perna direita e coloque a planta do pé direito no solo ao lado do joelho esquerdo. Os dedos do pé direito devem estar apontados para frente;
- c) Flexione a perna esquerda e aproxime o pé esquerdo do glúteo direito. A lateral externa do pé deve estar em contato com o solo;
- d) Passe o braço esquerdo pelo espaço entre o peito e o joelho direito, colocando-o contra o lado externo da perna direita;
- e) Segure o pé ou o tornozelo direito com a mão esquerda de forma que o joelho direito fique próximo à axila esquerda;
- f) Mantenha-se tão vertical quanto possível;
- g) Eleve o braço direito à frente do corpo e olhe para a ponta dos dedos;
- h) Lentamente faça a torção para a direita, simultaneamente movendo o braço, o tronco e a cabeça;
- i) Use o braço esquerdo como uma alavanca contra a perna direita para torcer o tronco o máximo possível sem usar a musculatura das costas;
- j) Siga a ponta dos dedos da mão direita com o olhar e permaneça olhando sobre o ombro direito;
- k) Não force as costas;
- l) Flexione o cotovelo direito e posicione o braço em volta das costas e cintura. O dorso da mão direita deve envolver a lateral esquerda da cintura [Posição Final];
- m) Alternativamente, o dorso da mão pode ser colocado entre as omoplatas com os dedos apontados para cima. Esta posição dos braços ajuda a manter a coluna vertical alongada;
- n) Faça os movimentos em ordem reversa para desfazer a posição e repita para o outro lado.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Expire executando a torção;
- c) Respire, lenta e profundamente, sem fazer esforço na posição final;
- d) Inspire retornando à posição inicial.

Duração:

- a) Execute uma vez para cada lado, gradualmente aumentando o tempo de permanência em cada lado do corpo para 1 ou 2 minutos, ou até 30 respirações.

Consciência:

- a) Físico: Em manter a coluna reta e no movimento abdominal criado pela respiração na posição final;
- b) Espiritual: No *Ajna Chakra*.

Seqüência:

- a) Este *Ásana* deve ser executado depois de completar série de flexões para frente e para trás.

Benefícios:

- a) Este *Asana* simultaneamente alonga os músculos de um dos lados das costas e abdômen e contrai os músculos do lado oposto. Isso tonifica os nervos da coluna, torna flexível a musculatura das costas, alivia a lombalgia, espasmos musculares e reduz a tendência ao surgimento de osteófitos no corpo vertebral;
- b) Massageia os órgãos abdominais, aliviando problemas digestivos;
- c) Regula a secreção de adrenalina, fígado e pâncreas;
- d) Beneficia os rins.

Variação:

- a) Os iniciantes e aqueles com corpos mais rígidos podem manter a perna oposta à torção esticada;
- b) Igualmente, a mão que segura o tornozelo pode envolver a coxa, segurando o joelho contra o peito;
- c) E, a mão ao invés de ficar envolvendo a cintura, pode permanecer no solo ajudando a manter a verticalidade da coluna.

6. Postura de Alongamento das Costas [*Paschimottanasana*]

Técnica:

- a) Sente-se no solo com as pernas esticadas, pés unidos e mãos sobre os joelhos;
- b) Esta é a posição inicial;
- c) Relaxe todo o corpo;
- d) Lentamente flexione para frente a partir dos quadris, deslizando as mãos sobre as pernas. Busque segurar os dedos grandes dos pés com os dedos das mãos. Se isso for impossível, segure os tornozelos ou qualquer parte das pernas que possa ser alcançada confortavelmente. Movimente-se de forma lenta sem forçar ou produzir arrancos;

- e) Mantenha a posição por alguns segundos. Relaxe as costas e músculos das pernas, deixando que eles se alonguem suavemente;
- f) Mantendo as pernas esticadas e utilizando os músculos dos braços, ao invés das costas, comece a dobrar os cotovelos e suavemente aproxime o tronco das pernas, segurando firmemente os dedos grandes, pés ou pernas;
- g) Tente tocar a testa nos joelhos. Não force;
- h) Esta é a posição final;
- i) Mantenha o *Asana* pelo tempo que for confortável e relaxe;
- j) Lentamente retorne à posição inicial;
- k) Isso é uma execução.

Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Expire ao flexionar para frente;
- c) Inspire na posição estática;
- d) Expire levando o tronco de encontro às pernas usando os braços;
- e) Respire lenta e profundamente na posição ou retenha a respiração com os pulmões vazios, se for permanecer na posição por pouco tempo;
- f) Inspire retornando à posição inicial.

Duração:

- a) Iniciantes devem fazer até 5 execuções, permanecendo na posição final por pouco tempo;
- b) Praticantes experientes podem manter a posição por até 5 minutos.

Consciência:

- a) Físico: No abdômen, relaxamento da musculatura das costas ou no suave processo respiratório;
- b) Espiritual: No *Swadhistana Chakra*.

Seqüência:

- a) Este *Asana* deve ser precedido ou seguido por uma posição de flexão para trás, como *Setuasana*, *Chakrasana*, *Bhujangasana* ou *Matsyasana*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* alonga os músculos na parte posterior dos joelhos e pernas;
- b) Aumenta a flexibilidade nas articulações dos quadris;
- c) Tonifica e massageia toda a região pélvica e abdominal, incluindo o fígado, o pâncreas, o baço, os rins e as glândulas adrenais;
- d) Remove o excesso de peso nesta região;
- e) Ajuda a aliviar desordens do sistema urogenital;
- f) Estimula a circulação nos nervos e músculos da coluna.

Nota prática:

- a) *Paschimottanasana* pode ser iniciado inspirando-se na elevação dos braços acima da cabeça na posição inicial, para em seguida, expirando flexiona-se para frente, ao invés de escorregar as mãos pelas pernas.

7. Postura do Enlace da Perna [*Supta Pawanmuktasana*]

Técnica:

- a) Deite-se de costas no solo;
- b) Inspirando, flexione ambos os joelhos, trazendo as coxas sobre o peito;
- c) Entrelace os dedos e apóie as mãos sobre as pernas, logo abaixo dos joelhos;
- d) Expire, eleve a cabeça e ombros e tente colocar o nariz no espaço entre os dois joelhos [Posição Final];
- e) Retenha a respiração na posição por alguns segundos, até imediatamente antes do limite do confortável;
- f) Lentamente abaixe a cabeça, os ombros e as pernas inspirando;
- g) Repita até 3 vezes.

Consciência:

- a) Físico: No movimento, na pressão no abdômen e na respiração.

Benefícios:

- a) *Supta Pawanmuktasana* fortalece os músculos da região lombar e alonga a coluna vertebral;
- b) Massageia o abdômen e órgãos digestivos;
- c) Alivia gases e prisão de ventre;
- d) Como massageia os músculos pélvicos e órgãos reprodutivos, é útil no tratamento da impotência e esterilidade.

8. Postura do Arado [*Halasana*]

Técnica:

- 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. Abaixar as pernas sobre a cabeça. Toque os dedos dos pés no solo acima da cabeça, mas não force para isso;
- e) Volte as palmas das mãos para cima, flexione os cotovelos e apóie as mãos atrás da caixa torácica para dar suporte às costas como em *Sarvangasana* [Posição Final];
- f) Relaxe e mantenha a posição final 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) Volte as pernas 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.

Duração:

- 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.

Consciência:

- a) Físico: No abdômen, no relaxamento da musculatura das costas, na respiração ou na glândula tireóide;
- b) Espiritual: No *Manipura* ou no *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;
- c) Alivia espasmos na musculatura das costas;
- d) Tonifica os nervos espinhais, melhorando o funcionamento do sistema nervoso simpático e aumentando a circulação sanguínea por toda a área;
- e) Regula as atividades da glândula tireóide, equilibrando a velocidade metabólica;
- f) Estimula a glândula timo, ativando o sistema imunológico.

Seqüência:

- a) Após *Halasana*, execute *Matsyasana*, *Ushtrasana* ou *Supta Vajarasana*;
- b) De preferência, execute este *Asana* imediatamente antes ou após *Sarvangasana*.²

Nota Prática:

- a) *Halasana* é uma boa prática preparatória para *Paschimottanasana*.

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

Técnica:

- a) Deite-se em decúbito dorsal sobre uma manta dobrada;

² A sugestão relativa a executar *Halasana* antes de *Sarvangasana* está contida em A Luz da Yoga, de B.K.S. Iyengar [SP: Cultrix; 2007; p. 150], que diz: "A posição [*Halasana*] é indicada para pessoas que têm tendência a uma elevada pressão arterial. Se executarem primeiro a *Halasana* e em seguida a *Sarvangasana*, não sentirão qualquer congestão".

- b) Certifique-se que a cabeça e a coluna estejam alinhadas, de que as pernas estejam esticadas e os pés unidos;
- c) Apóie as palmas das mãos no solo, ao lado do corpo;
- d) Relaxe todo o corpo e mente;
- e) Contraia os músculos abdominais e eleve as pernas até que estejam verticais, mantendo-as esticadas;
- f) 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;
- g) Para apoiar as costas, volte as palmas das mãos para cima, flexione o cotovelo e apóie as mãos atrás da caixa torácica, nas laterais das costelas. Os cotovelos devem estar separados na largura dos ombros;
- h) Suavemente empurre o peito, pressionando-o contra o queixo [Posição Final];
- i) 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, o peito está pressionado contra o queixo e os pés estão relaxados. Feche os olhos. Relaxe todo o corpo na posição final e permaneça i tempo que for confortável;
- j) Para voltar à posição inicial, abaixe as pernas em direção a cabeça até que os pés estejam acima e atrás da parte de trás da cabeça;
- k) Mantenha as pernas esticadas;
- l) 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;
- m) Gradualmente volte a coluna ao solo, vértebra por vértebra até que os glúteos toquem o solo, e as pernas estejam novamente verticais;
- n) Volte as pernas ao solo lentamente, mantendo os joelhos esticados;
- o) Execute este movimento sem usar os braços como suporte;
- p) Todo o movimento deve combinar equilíbrio e controle, de forma que o corpo volte ao solo lenta e suavemente;
- q) 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.

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 a série de *Asanas*.

Consciência:

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

Benefícios:

- a) Por pressionar o peito contra o queixo, este *Asana* estimula a glândula tireóide, equilibrando os sistemas circulatório, digestivo, reprodutivo, nervoso e endócrino;
- b) Além de aumentar o fluxo de sangue enviado para o cérebro, esta posição tranqüiliza 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 paratireóides 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 hemorróidas;
- g) Tonifica as pernas, abdômen e órgãos reprodutivos, drenando o sangue e o fluido estagnado e aumentando a circulação nessas regiões;
- h) A flexibilidade nas vértebras cervicais é melhorada, e os nervos que passam através do pescoço para o cérebro são tonificados;
- i) A circulação é aumentada na área do cérebro, revitalizando ouvidos, olhos e amígdalas, prevenindo e aliviando vários problemas de garganta e nariz.

Nota prática:

- a) As contraposturas [*Matsyasana*; *Ushtrasana* ou *Supta Vajrasana*] devem ser executadas pela metade do tempo da permanência em *Halasana* e *Sarvangasana*.

10. Postura do Peixe [*Matsyasana*]

Técnica:

- a) Sente-se em *Padmasana* e relaxe todo o corpo;
- b) Cuidadosamente, incline-se para trás apoiando o corpo sobre os antebraços e cotovelos. Eleve o peito suavemente, incline a cabeça para trás e toque o topo da cabeça no solo;³
- c) Segure os dedos grandes dos pés e mantenha os cotovelos no solo;
- d) Ajuste a posição de forma a produzir o arqueamento das costas [Posição Final];
- e) Relaxe os braços e todo o corpo, permitindo que a cabeça, glúteos e pernas suportem o peso do corpo;
- f) Feche os olhos e respire lenta e profundamente;
- g) Retorne à posição inicial fazendo os mesmos movimentos na ordem inversa;
- h) Repita o *Asana* invertendo o cruzamento das pernas.

Respiração:

- a) Respire lenta e profundamente na Posição Final.

Duração:

³ Opcionalmente, adotando uma execução mais branda, pode-se armar "*Padmasana*" deitado, arqueando as costas com apoio dos antebraços e cotovelos.

- a) A Posição Final pode ser mantida por até 5 minutos, apesar de que 1 a 3 minutos é suficiente para a saúde geral.

Consciência:

- a) Físico: No abdômen, no peito ou na respiração;
- b) Espiritual: No *Manipura* ou *Anahata Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* alonga os intestinos e órgãos abdominais, sendo útil para todos os problemas abdominais;
- b) Para remover prisão de ventre, beber 3 copos de água e executar o *Asana* em seguida;
- c) Alivia inflamação de hemorróidas;
- d) Este *Asana* é muito bom para asma e bronquite, uma vez que encoraja a respiração profunda;
- e) Faz circular o sangue estagnado nas costas, aliviando dor na região e espondilite cervical;
- f) Regula a função da glândula tireóide e estimula o timo, ativando o sistema imunológico;
- g) A região pélvica recebe um bom alongamento, e a pressão dos pés contra as coxas reduz a circulação de sangue para as pernas, redirecionando o fluxo para os órgãos pélvicos.

Nota Prática:

- a) É importante que o corpo seja abaixado lentamente e erguido da posição com a ajuda dos braços;
- b) O movimento deve ser executado com controle e cuidado para evitar qualquer lesão na coluna.

Nota:

- a) A forma das pernas cruzadas nesta posição é similar à calda de um peixe enquanto o restante do corpo representa o corpo e a cabeça do peixe.

11. Postura do Crocodilo [*Makarasana*]

Técnica:

- a) Deite-se de decúbito ventral;
- b) Eleve a cabeça e ombros e apóie o queixo nas palmas das mãos, mantendo os cotovelos no chão;
- c) Mantenha os cotovelos unidos para intensificar o arqueamento da coluna. Separe os cotovelos suavemente para aliviar excesso de pressão no pescoço;
- d) Em *Makarasana* o efeito é sentido em dois pontos: pescoço e lombar. Se os cotovelos estiverem muito avançados à frente, a tensão será sentida no pescoço; se estiverem muito perto do peito, a tensão será maior no 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;
- f) 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 associado com a respiração, o movimento a consciência pela coluna vertebral. Na inspiração, traga a consciência da base da coluna até o pescoço. 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;
- b) Para dor na região lombar devido à pressão, concentre-se nesta área sentido que ela se expande e se relaxa com cada inspiração e expiração.

Duração:

- a) Permaneça tanto tempo quanto for possível.

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) Pessoas asmáticas e 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.

12. Posição do Cadáver [*Shavasana*]

Técnica:

- a) Deite-se em decúbito dorsal, com os braços afastados aproximadamente 15 cm do corpo, as palmas das mãos voltadas para cima. Um travesseiro baixo ou um pano dobrado podem ser colocados debaixo da cabeça para prevenir desconforto;
- b) Deixe os dedos das mãos relaxados, suavemente curvados;
- c) Separe um pouco os pés em uma distância confortável e feche os olhos;
- d) A cabeça e a coluna devem estar em uma linha reta;
- e) Certifique-se que a cabeça não está desviada nem para a direita nem para a esquerda;
- f) Relaxe todo o corpo e interrompa os movimentos físicos;
- g) Torne-se consciente da respiração natural e permita que ela se torne rítmica e relaxada;
- h) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

Respiração:

- a) Natural e relaxada ou contando as respirações, em ordem decrescente de 27 até zero. Mentalmente repetindo: “inspirando 27, expirando 27; inspirando 26, expirando 26”; e assim por diante até zero;
- b) Caso a mente se distraia e perca a contagem, traga-a de volta e reinicie a contagem em 27;
- c) Se a mente puder ser mantida na respiração durante alguns minutos, o corpo irá se relaxar.

Duração:

- a) De acordo com o tempo disponível;
- b) Em geral, quanto maior o tempo melhor, mas um minuto ou dois é suficiente entre as práticas de *Asana*.

Consciência:

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

Benefícios:

- a) Este *Asana* relaxa todo o sistema psicofisiológico;
- b) Deve ser praticado antes de dormir; antes, durante e depois da prática de *Asanas*, particularmente depois de exercícios dinâmicos como *Surya Namaskara* e quando o praticante sentir cansaço físico e mental;
- c) Desenvolve a consciência corporal;
- d) Quando o corpo está completamente relaxado, a consciência mental também aumenta, desenvolvendo *Pratyahara* [abstração dos sentidos].

Nota Prática:

- a) Tente não movimentar o corpo durante a prática, pois mesmo o mínimo movimento vai interferir no resultado mais positivo;
- b) Um mantra pessoal pode ser repetido com cada inspiração e expiração;
- c) Para o benefício máximo, esta técnica deve ser feita após um árduo dia de trabalho, antes de sentar-se para meditar ou imediatamente antes de dormir.

Nota:

- a) Este *Asana* é também conhecido como *Mritasana*, posição do morto.

Nota Final

- a) Iniciar a prática, sempre que possível diária, no mesmo local e ao mesmo horário, com a invocação inicial de OM, depois de passar alguns minutos em silêncio;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho de um texto sagrado;
- c) Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol [*Surya Namaskara* ou *Suryanamaskar*];
- d) Sequencialmente à série de *Asanas* descritos acima, realizar exercício respiratório [*Nadi Sodhana Pranayama*] e concentração/meditação [*Dharana/Dhyana*];
- e) Finalizar com invocação final de OM.