

Terceira Série de 2012 [set + out + nov + dez] ¹

1. Postura de Palmeira [*Tadasana*]

Execução:

- a) Fique de pé com os pés unidos ou separados cerca de 10 cm e os braços ao lado do corpo;
- b) Torne a posição estável e distribua o peso do corpo igualmente em ambos os pés;
- c) Eleve os braços acima da cabeça;
- d) Entrelace os dedos das mãos, voltando as palmas para cima;
- e) Apoie as mãos no alto da cabeça;
- f) Fixe o olhar em um ponto na parede que esteja um pouco acima do nível da cabeça;
- g) Os olhos devem permanecer enfocando o ponto durante a prática;
- h) Inspire e alongue os braços, ombros e peito para cima;
- i) Eleve os calcanhares, ficando na ponta dos pés;
- j) Alongue todo o corpo de uma extremidade a outra sem perder o equilíbrio ou mover o pé;
- k) Retenha a respiração na posição por alguns segundos;
- l) Pode ser difícil manter o equilíbrio nas primeiras tentativas, mas com prática isto se tornará mais fácil;
- m) Abaixue os calcanhares e volte as mãos sobre o alto da cabeça, expirando.
- n) Isso é uma execução;
- o) Relaxe por alguns instantes antes de iniciar outra volta;
- p) Repita 10 vezes.

Respiração:

- a) A respiração deve ser sincronizada com a elevação e recolhimento dos braços;
- b) Inspire elevando os braços;
- c) Expire abaixando os braços.

Consciência:

- a) Físico: No alongamento de todo o corpo, na manutenção do equilíbrio e na respiração;
- b) Espiritual: Inicialmente no *Mooladhara Chakra* para conquistar estabilidade. Uma vez que o equilíbrio tenha sido atingido, mude para o *Ajna Chakra*.

Sequência:

- a) *Tadasana* pode ser seguido por qualquer *Asana* de inversão.

Benefícios:

- a) Este *Asana* 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 aumentar o tamanho através do alongamento de músculos e ligamentos, favorecendo o crescimento dos ossos;
- c) *Tadasana* alonga os músculos retroabdominais e os intestinos, sendo útil para manter os músculos e nervos abdominais tonificados.

Variação 1:

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 142/143; 140/141; 286/287; 122/123; 218/219; 131/132; 133/134; 230/231; 201/202, 257/258; 88; 89; 86/87 e 110/111, respectivamente.

- a) *Tadasana* pode também ser executado olhando para cima em direção aos dedos entrelaçados. Isso tornará um pouco mais difícil manter o equilíbrio na posição final.

Variação 2:

- a) Eleve-se em *Tadasana* com ambos os braços acima da cabeça;
- b) Enquanto se equilibra sobre os dedos dos pés, relaxe uma das pernas e estique-a para frente ou para trás do corpo;
- c) Repita com a outra perna;
- d) Repita 10 vezes.

Nota Prática:

- a) Os praticantes que aperfeiçoaram *Tadasana* com os olhos abertos podem fazer a posição com os olhos fechados.

Nota:

- a) Este é um dos *Asana* para *Schankhaprakshalana*.

2. Postura do Arco e Flecha [*Akarna Dhanurasana*]

Execução:

- a) Fique de pé com os pés separados na distância dos ombros e os braços ao lado do corpo;
- b) Dê um pequeno passo para frente com a perna direita;
- c) Cerre os dedos da direita e eleve o braço direito à frente do corpo de maneira que esteja sobre o pé direito e um pouco acima do nível dos olhos;
- d) Feche os dedos da mão esquerda e eleve-os próximos da mão direita, mas um pouco atrás;
- e) Olhe para as mãos como se estivesse segurando um arco com a direita e uma flecha com a esquerda. Então fixe os olhos em um alvo imaginário;
- f) Inspire lentamente e puxe o punho esquerdo para trás da orelha esquerda, tencionando ambos os braços como se estivesse esticando o arco. A cabeça se move suavemente para trás, esticando a musculatura do pescoço. Mantenha o cotovelo esquerdo elevado na altura dos ombros;
- g) Expire e libere a flecha imaginária. Relaxe o pescoço e volte o punho esquerdo para próximo do direito;
- h) Repita dez vezes para cada lado.

Respiração:

- a) Inspire tencionando o arco, puxando para trás;
- b) Expire soltando a flecha e levando a mão para frente.

Consciência:

- a) Na respiração sincronizada com o movimento, na tensão dos braços e no alvo imaginário.

Benefícios:

- a) Este *Asana* exercita os ombros e também os músculos curtos e profundos do pescoço e das escápulas. Estes músculos não são exercitados frequentemente e podem reter uma significativa quantidade de tensão postural e subconsciente que é causa de enrijecimento e dor;
- b) O movimento alternado de tencionar e relaxar libera o fluxo de energia e relaxa os músculos, ajudando no tratamento da espondilite cervical, câimbras nas mãos e rigidez nos braços e ombros.

3. Postura de Saudação em uma Perna [*Eka Pada Pranamasana*]

Execução:

- a) Fique de pé com os pés unidos e os braços colocados lateralmente. Foque o olhar em um ponto fixo à frente do corpo, na altura dos olhos;
- b) Flexione a perna direita, segure o tornozelo e coloque a sola do pé na parte interna da coxa esquerda. O calcanhar deve estar próximo do períneo, e o joelho direito apontando lateralmente;
- c) Segure o calcanhar até o corpo estar equilibrado e então coloque as mãos em posição de saudação à frente do peito, assumindo a posição final;
- d) Desfaça a posição totalmente e realize para o outro lado.

Respiração:

- a) Respire normalmente durante a execução da prática.

Duração:

- a) Faça até 3 execuções para cada lado, permanecendo na posição final por até 3 minutos.

Consciência:

- a) Físico: Em um ponto fixo à altura dos olhos;
- b) Espiritual: No *Ajna* ou *Anahata Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* desenvolve equilíbrio do sistema nervoso;
- b) Também fortalece as pernas, tornozelos e músculos dos pés.

Variação:

- a) Assuma a posição final de *Eka Pada Pranamasana*;
- b) Mantendo o olhar focado no ponto, inspire e eleve os braços acima da cabeça, mantendo as palmas das mãos unidas;
- c) Mantenha a posição, retendo o ar nos pulmões e, ao expirar, volte as mãos à frente do peito;
- d) Repita para o outro lado.

4. Postura da Lua ou da Lebre [*Shashankasana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Vajrasana* com as palmas das mãos sobre as coxas logo acima dos joelhos;
- b) Feche os olhos e relaxe, mantendo a coluna e a cabeça erguidas;
- c) Ao inspirar, eleve os braços esticados acima da cabeça, abrindo também os ombros;
- d) Expire flexionando o tronco à frente a partir dos quadris;
- e) Mantenha os braços e a cabeça alinhada com o tronco;
- f) Ao final do movimento, as mãos e a testa devem tocar o solo à frente dos joelhos;
- g) Se for possível, os braços e a testa devem tocar o solo ao mesmo tempo;
- h) Dobre os braços um pouco para que relaxem totalmente e deixe os cotovelos tocarem o solo;

- i) Retenha a respiração por até 5 segundos na posição final;
- j) Então, simultaneamente, inspire e eleve os braços e o tronco para a posição vertical. Mantenha os braços e a cabeça alinhados com o tronco;
- k) Expire abaixando os braços, voltando à posição inicial;
- l) Isso é uma execução;
- m) Repita de 3 a 5 execuções.

Duração:

- a) Iniciantes devem lentamente aumentar o tempo de permanência na posição final até se tornarem capazes de mantê-la por pelo menos 3 minutos;
- b) Aqueles que desejam acalmar a raiva e o nervosismo devem aumentar o tempo de permanência para 10 minutos, respirando normalmente.

Consciência:

- a) Físico: Na respiração sincronizada com o movimento, no alinhamento dos braços, pescoço e cabeça durante a movimentação. Durante a posição final, na pressão do abdômen contra as coxas;
- b) Espiritual: No *Manipura* ou no *Swadhisthana Chakra*, na posição final.

Contraindicações:

- a) Esta posição não deve ser executada por pessoas com pressão sanguínea muito elevada, hérnia de disco ou vertigem.

Benéficos:

- a) Este *Asana* alonga os músculos das costas e separa as vértebras umas das outras, aliviando a pressão sobre os discos. Frequentemente as conexões nervosas que saem da coluna são pressionadas por estes discos, originando dores nas costas. Esta posição ajuda a aliviar estes problemas e encorajam os discos a reassumirem a posição correta;
- b) *Shashankasana* também regula o funcionamento das glândulas adrenais, tonifica os músculos pélvicos, o nervo ciático e é benéfico para mulheres com a pelve pouco desenvolvida;
- c) Ajuda a aliviar desordens do aparelho reprodutivo tanto do homem quanto da mulher;
- d) A prática regular alivia a prisão de ventre.

5. Postura da Boca da Vaca [*Gomukhasana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Dhyana Veerasana* de forma que o joelho direito esteja sobre o joelho esquerdo;
- b) Coloque o braço esquerdo atrás das costas, e o braço direito sobre o ombro direito;
- c) O dorso da mão esquerda deve estar em contato com a coluna assim com a palma da mão direita;
- d) Busque entrelaçar os dedos das mãos atrás das costas;
- e) Posicione o cotovelo elevado atrás da cabeça de forma que a cabeça pressione contra a parte interna do braço elevado;
- f) A coluna deve estar alinhada e a cabeça ligeiramente para trás. Feche os olhos;
- g) Fique nesta posição por até 2 minutos;
- h) Solte as mãos, estique as pernas e repita com o joelho esquerdo por cima e o braço esquerdo elevado sobre o ombro esquerdo.

Respiração:

- a) Normal na posição final.

Consciência:

- a) Físico: Na respiração;
- b) Espiritual: No *Ajna* ou no *Anahata Chakra*.

Benefícios:

- a) *Gomukhasana* é um excelente *Asana* para induzir relaxamento;
- b) Se praticado por 10 minutos ou mais, alivia o cansaço, a tensão e a ansiedade;
- c) Alivia dores nas costas, ciática, reumatismo e rigidez dos ombros e pescoço;
- d) Melhora a postura e abre o peito;
- e) Alivia câimbras nas pernas e promove flexibilidade na musculatura das pernas.

6. Meia Postura do Camelo [*Ardha Ushtrasana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Vajrasana* com os joelhos separados e os tornozelos ao lado dos glúteos;
- b) Eleve-se sobre os joelhos com os braços ao lado do corpo;
- c) Mantenha o dorso dos pés apoiados no solo, atrás do corpo;
- d) Alongue os braços lateralmente, elevando-se à altura dos ombros;
- e) Gire para a direita e tente segurar o tornozelo ou calcanhar esquerdo com a mão direita;
- f) Simultaneamente estique o braço esquerdo à frente da cabeça de forma que a mão fique alinhada com o ponto entre as sobrancelhas;
- g) A cabeça se inclina levemente para trás, e os olhos focam a mão elevada à frente;
- h) Movimente o abdômen para frente na posição final e tente manter as coxas na vertical;
- i) Mantenha esta posição retendo a respiração por alguns segundos e olhando para a mão esquerda;
- j) Retorne à posição inicial;
- k) Repita para o outro lado, segurando o calcanhar direito com a mão esquerda e completando uma execução;
- l) Faça de 3 a 5 execuções.

Respiração:

- a) Inspire quando estiver elevando os braços lateralmente;
- b) Expire quando estiver torcendo e flexionando para trás;
- c) Mantenha os pulmões vazios ou respire na posição final;
- d) Inspire retornando o tronco e trazendo os braços ao longo dos ombros;
- e) Expire abaixando os braços ao lado do corpo.

Consciência:

- a) Físico: No alongamento das costas e pescoço ou na respiração natural se mantiver a posição por um tempo maior;
- b) Espiritual: No *Anahata* ou *Vishuddhi Chakra*.

Contraindicações:

- a) Pessoas com problemas sérios nas costas não devem realizar esse *Asana*.

Benefícios:

- a) Os mesmos benefícios listados adiante [Postura 7] para Ushtrasana, mas num nível reduzido.

Variação 1:

- a) Uma variação simples é levar a mão direita ao calcanhar direito e depois executar com a mão esquerda no calcanhar esquerdo;
- b) Esta posição se torna mais fácil de executar se os calcanhares estiverem elevados, alinhados e equilibrados pelos dedos dos pés.

Variação 2:

- a) Depois do giro, o braço esticado à frente pode ser elevado acima da cabeça sendo posicionado na vertical;
- b) A cabeça fica inclinada para trás, e o olhar fixo na mão elevada acima.

7. Postura do Camelo [*Ushtrasana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Vajrasana*;
- b) Eleve-se sobre os joelhos, com os braços ao lado do corpo;
- c) Os joelhos e pés devem estar unidos, mas podem ser separados se isto trazer mais conforto;
- d) Lentamente incline o corpo para trás, segurando o calcanhar direito e depois o calcanhar esquerdo com a mão esquerda. Não force;
- e) Movimento os quadris para frente, na posição final e tente manter as coxas na vertical, flexionando a cabeça e a coluna para trás tanto quanto possível;
- f) Relaxe todo o corpo, especialmente os músculos das costas;
- g) O peso do corpo deve ser suportado igualmente pelas pernas e braços;
- h) Os braços devem firmar os ombros para manter o arqueamento das costas;
- i) Permaneça na posição final pelo tempo que for confortável;
- j) Retorne para a posição inicial, retirando o apoio das mãos uma de cada vez.

Respiração:

- a) Normal na posição final;
- b) Não tente respirar profundamente, pois o peito já está expandido.

Duração:

- a) Repita até 3 vezes como prática dinâmica;
- b) Mantenha a posição final por até 3 minutos como posição estática.

Consciência:

- a) Físico: No abdômen, na garganta, na coluna ou na respiração natural;
- b) Espiritual: No *Swadhistana* ou *Vishuddhi Chakra*.

Sequencia:

- a) É importante que esta posição seja seguida por outro *Asana* de flexão para frente, como *Paschimottamasana*, para liberar qualquer tensão nas costas;
- b) A contraposição mais conveniente é *Shashankasana*, uma vez que pode ser executada diretamente a partir do *Vajrasana* sem movimentos desnecessários do corpo.

Benefícios:

- a) Este *Asana* é benéfico para os sistemas para os sistemas digestivo e reprodutivo;
- b) Alonga o estômago e os intestinos, aliviando prisão de ventre;
- c) A flexão para trás alonga as vértebras e estimula os nervos espinhais, aliviando dores nas costas, lombalgia, cifose e ombros caídos;
- d) A parte da frente do pescoço é totalmente alongada, tonificando os órgãos desta região e regulando a glândula tireoide;
- e) É uma posição que beneficia pessoas que sofrem de asma.

Contraindicações:

- a) Aqueles que possuem problemas sérios de coluna como lombalgias não devem executar este *Asana* sem a orientação de um professor experiente.

Variação 1:

- a) Para iniciantes, este *Asana* pode ser feito com os dedos dos pés apoiados no solo, elevando os calcanhares.

Variação 2:

- a) Para intensificar o *Asana*, segure o calcanhar direito com a mão esquerda e o calcanhar esquerdo com a mão direita.

8. Postura de Alongamento das Costas em Meio Lótus [*Ardha Padma Paschimottanasana*]

Execução:

- a) Sente-se com ambas as pernas esticadas;
- b) Flexione a perna esquerda e coloque o pé esquerdo sobre a coxa direita, a planta do pé voltada para cima e o pé o mais próximo possível do abdômen;
- c) Pressione a calcanhar firmemente contra o abdômen;
- d) Flexione um pouco para frente, passe o braço esquerdo por detrás das costas e tente segurar os dedos do pé esquerdo com a mão esquerda;
- e) Sente-se na posição vertical novamente;
- f) Relaxe todo o corpo, especialmente os músculos das costas;
- g) Incline-se para frente e segure os dedos do pé direito com a mão direita;
- h) Utilizando os braços e não a musculatura das costas, lentamente puxe o tronco para frente até que a testa esteja próxima ao joelho ou tocando-o;
- i) Essa é a posição final;
- j) Mantenha a posição pelo tempo que for confortável;
- k) Solte as mãos e sente-se com suavidade;
- l) Repita a técnica com a outra perna;
- m) Faça até 3 execuções, aumentando gradualmente a permanência no *Asana*.

Respiração:

- a) Inspire na posição vertical;
- b) Expire flexionando para frente na posição final;

- c) Respire lenta e profundamente na posição final ou mantenha os pulmões vazios se permanecer na posição por pouco tempo;
- d) Inspire retornando à posição vertical.

Outros Detalhes:

- a) Assim como para *Paschimottanasana*.²

Benefícios:

- a) Apesar de os benefícios deste *Asana* serem quase idênticos aos de *Janu Sirshasana* e *Paschimottanasana*, ele tem uma característica distinta: o pé da perna flexionada aplica uma intensa massagem nos órgãos;
- b) A alternância das pernas ajuda a estimular o peristaltismo intestinal, aliviando a prisão de ventre;
- c) Este *Asana* também prepara as pernas e quadris para a permanência prolongada nos *Asanas* de meditação.

9. Postura da Serpente [*Sarpasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito frontal, com as pernas esticadas e os pés unidos;
- b) Entrelace os dedos e coloque as mãos sobre os glúteos;
- c) Apoie o queixo no solo;
- d) Esta é a posição inicial;
- e) Usando os músculos da região lombar, eleve o peito do solo tão alto quanto possível;
- f) Imagine que os braços estão sendo puxados para trás;
- g) Eleve o corpo o máximo possível sem esforço excessivo;
- h) Pressione as omoplatas uma contra a outra e olhe para frente;
- i) Mantenha pelo tempo que for confortável;
- j) Lentamente retorne à posição inicial e relaxe todo o corpo;
- k) Solte as mãos e relaxe os braços ao lado do corpo;
- l) Vire a cabeça lateralmente;
- m) Isso é uma execução;
- n) Realize até 5 vezes.

Respiração:

- a) Inspire profunda e lentamente na posição inicial, antes de elevar o tronco;
- b) Retenha o ar ao elevar o corpo e na posição final;
- c) Expire ao abaixar o corpo.

Consciência:

- a) Físico: Na contração uniforme dos músculos das costas e braços;
- b) Espiritual: No *Anahata Chakra*.

Sequência:

- a) Este *Asana* é também um bom preparatório para *Bhujangasana*.

Contraindicações:

² Consultar o 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 223/224.

- a) Pessoas que sofrem de úlcera péptica, hérnia, tuberculose intestinal ou hipertireoidismo não deveriam executar esse *Asana* sem a orientação de um professor qualificado;
- b) Pessoas com problemas cardíacos e hipertensão devem tomar cuidado de não forçar ao realizar este *Asana*.

Benefícios:

- a) Basicamente os mesmos que para *Bhujangasana*;³
- b) Em adição, *Sarpasana* ajuda na correção da postura, particularmente na região dos ombros e produz um profundo alongamento nos músculos das costas.

10. Postura Invertida [*Vipareeta Karani Asana*]

Execução:

- a) Deite-se de decúbito dorsal com as pernas e pés unidos numa linha reta;
- b) Apoie as palmas das mãos e braços no solo, junto ao corpo, com as palmas voltadas para baixo;
- c) Relaxe todo o corpo;
- d) Eleve as pernas, mantendo-as unidas e esticadas;
- e) Puxe as pernas em direção à cabeça;
- f) Pressione os braços e mãos contra o solo, elevando os glúteos;
- g) Eleve a coluna, projetando as pernas para o alto;
- h) Volte as palmas das mãos para cima, flexione os cotovelos e apoie o alto dos quadris sobre a base da palma das mãos;
- i) As mãos apoiam os quadris e suportam o peso do corpo;
- j) Mantenha os cotovelos bem próximo um do outro;
- k) Eleve as pernas para a posição vertical e relaxe os pés;
- l) Na posição final, o peso do corpo divide-se entre os ombros, pescoço e cotovelos;
- m) O tronco está inclinado num ângulo de 45 graus em relação ao solo, e as pernas permanecem verticais;
- n) Note que o queixo não toca o peito;
- o) Feche os olhos e relaxe na posição final pelo tempo que for confortável;
- p) Para retornar à posição inicial, abaixe as pernas sobre a cabeça, coloque os braços e a palma das mãos no solo próximo do corpo;
- q) Lentamente volte a coluna ao solo, vértebra por vértebra;
- r) Não eleve a cabeça;
- s) Quando os glúteos tocarem o solo, abaixe as pernas mantendo-as esticadas;
- t) Relaxe todo o corpo em *Shavasana*.

Respiração:

- a) Inspire deitado em decúbito dorsal;
- b) Retenha o ar nos pulmões, assumindo a posição final;
- c) Uma vez que o corpo esteja estável na posição final, faça respiração normal ou *Ujjay*;
- d) Retenha o ar nos pulmões enquanto desfaz a posição final.

Duração:

- a) Iniciantes devem permanecer por alguns segundos apenas, aumentando gradualmente num período de semanas o tempo permanência para um ideal de 3 a 5 minutos para o propósito de saúde geral;

³ Consultar o 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 198/199.

- b) Essa prática deve ser executada apenas uma vez durante o programa de *Asanas*.

Outros Detalhes:

- a) Assim como para *Sarvangasana*.⁴

Nota Prática:

- a) Este *Asana* é preparatório para *Sarvangasana*;
- b) É altamente recomendado para iniciantes e produz os mesmos efeitos da *Sarvangasana* e com menos pressão no pescoço;
- c) No início, pode ser necessário flexionar os joelhos ao elevar e abaixar as pernas.

Nota:

- a) Esta posição é a base para *Viparreta Karani Mudra*.

11. Postura do Cadáver Invertido [*Advasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito ventral;
- b) Alongue os braços à frente da cabeça com as palmas voltadas para baixo;
- c) A testa deve estar descansando sobre o solo;
- d) Relaxe todo o corpo da mesma maneira como em *Shavasana*;
- e) Se houver dificuldade em respirar ou uma sensação de sufocamento, um travesseiro pode ser colocado debaixo do peito;
- 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;
- b) O número de respirações pode ser contado como em *Shavasana* enquanto suavemente se pressiona o abdômen contra o solo.

Consciência:

- a) Físico: Na respiração, número de respirações e relaxamento de todo o corpo;
- b) Espiritual: No *Ajna* ou *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Recomendado para pessoas com hérnia de disco, rigidez no pescoço ou corcundas.

Nota Prática:

- a) Um *Mantra* também pode ser sincronizado com a respiração como em *Shavasana*.

⁴ Consultar o 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 259-262.

12. Postura Superior [*Jyestikasana*]

Execução:

- a) Deite-se em decúbito ventral com as pernas esticadas e a testa descansando sobre o solo;
- b) Entrelace os dedos das mãos e apoie as palmas na parte de trás da cabeça ou pescoço;
- c) Permita os cotovelos descansarem tocando o solo;
- d) Relaxe todo o corpo e torne-se consciente do processo respiratório como descrito para *Shavasana*;
- e) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

Respiração:

- a) Natural e rítmica.

Consciência:

- a) Físico: Na respiração e relaxamento de todo o corpo. Sinta o suave calor das palmas das mãos desfazendo as tensões do pescoço e áreas relacionadas;
- b) Espiritual: No *Ajna* ou *Manipura Chakra*.

Benefícios:

- a) Este *Asana* é útil para problemas de coluna especialmente espondilite cervical, rigidez no pescoço e na coluna escapular.

Variação:

- a) Este *Asana* pode também ser praticado com os dedos das mãos entrelaçados e apoiados sob a testa, com as palmas voltadas para cima.

13. Postura do Cadáver [*Shavasana*]

Execução:

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

Respiração:

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

Consciência:

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

Benefícios:

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

Nota Prática:

- a) Tente não movimentar o corpo durante a prática, pois mesmo o mínimo movimento vai interferir na prática;
- b) Um mantra pessoal pode ser repetido com cada inspiração e expiração;
- c) Para o benefício máximo, esta técnica deve ser feita após um dia árduo de trabalho, antes das atividades da noite, para relaxar o corpo e mente antes de sentar-se para meditar ou imediatamente antes de dormir.

Nota:

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

14. Postura de Equilíbrio da Respiração [*Padadhiraana*]

Execução:

- a) Sente-se em *Vajrasana*;
- b) Cruze os braços na frente do peito, apoiando as mãos sobre as axilas opostas com os polegares voltados para cima;
- c) Para um efeito mais forte, coloque os punhos cerrados debaixo das axilas;
- d) Feche os olhos e torne-se consciente do processo respiratório.

Respiração:

- a) Lenta, profunda e ritmada;
- b) Permaneça até que o fluxo de respiração em ambas as narinas se equalize.

Duração:

- a) Como preparação para *Pranayama*, permaneça durante 5 a 10 minutos na posição.

Consciência:

- a) Físico: No processo respiratório, nas narinas;
- b) Espiritual: No *Ajna Chakra*.

Benefícios:

- a) A pressão sob as axilas ajuda a abrir as narinas, facilitando a prática do *Pranayama*;
- b) Uma vez que a respiração que flui nas narinas direita e esquerda influencia a atividade do sistema nervoso simpático e parassimpático respectivamente, a abertura das narinas induz um estado de equilíbrio autônomo.

Nota Prática:

- a) *Padadhirašana* pode ser usado como prática preparatória para o *Pranayama*;
- b) É especialmente útil quando uma ou ambas as narinas estão bloqueadas;
- c) Se apenas uma narina está total ou parcialmente bloqueada, coloque a mão pressionando a axila oposta à narina bloqueada;
- d) Mantenha a pressão por um minuto ou dois;
- e) As mudanças ocorrem dentro de alguns segundos.

Nota Final

- a) Iniciar a prática, sempre que possível diária, no mesmo local e ao mesmo horário, passando alguns minutos em silêncio, apenas observando a respiração, para invocar OM de forma presente e consciente, prestando homenagem ao patrono e a todos os mestres do Yoga;
- b) Em seguida, proceder a estudo de um trecho de um texto sagrado;
- c) Após a leitura, realizar três ciclos da Saudação ao Sol [*Surya Namaskara* ou *Suryanamaskar*];
- d) Sequencialmente à série de *Asanas* descritos acima, realizar exercício respiratório [*Nadi Sodhana Pranayama*] e concentração/meditação [*Dharana/Dhyana*];
- e) Recitar um mudrá e/ou um mantra sagrado;
- f) Finalizar com invocação final OM, dedicando os méritos da prática em benefício de todos os seres.