

Terceira Série de 2013 [set + out + nov + dez] ¹

Nota de Esclarecimento:

Esta série é a mesma adotada para o período anterior, à exceção da Postura da Roda [Urdhva Dhanurasana], que esta forma ordinária deixou de tentar dominar por força de alguma lombalgia que atinge sua coluna. Portanto, por prudência, como assim se procede ao realizar outras posturas, como a do Peixe, executada parcialmente sem a Postura da Perna Estendida. Esta prudência já foi registrada na versão anterior. A ideia da manutenção tem duas motivações: a primeira no sentido de procurar dominar um pouco mais o método; a segunda porque o tempo dedicado à prática foi bastante reduzido em decorrência do período turbulento com a morte em agosto da Elizoca, mãe generosa, que trouxe esta forma ordinária à vida de aprendizado em busca do autoconhecimento, a quem devo gratidão eterna, apesar de Sermos em essência apenas Um. Vamos em frente! SempreLuz!

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 tornozelos 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 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;

¹ 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.

- 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.

1. Flexão para Frente em Pé [*Padangusthasana*] ^{2 3}

Execução:

- a) Comece na **postura de prontidão**;
- 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;

² 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].

³ [Simmha; pp. 52/53].

- 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*] ⁴

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;
- 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*] ⁵

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.

⁴ [Simmha; pp. 54/55].

⁵ [Simmha; pp. 56/57].

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*] ⁶

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;
- 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*] ⁷

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:

⁶ [Simmha; pp. 58/59].

⁷ [Simmha; pp. 60/61]

- 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*] ⁸

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;;
- 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*] ⁹

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 [Simmha; pp. 62/63]

⁹ [Simmha; pp. 64/65].

8. Sequência do Guerreiro [Virabhadrasana] ¹⁰

Execução:

- a) Começando na **postura de prontidão**, execute a Saudação ao Sol até a posição do cachorro com a boca para baixo.¹¹ Faça uma respiração completa;
- 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.

¹⁰ A **sequência do guerreiro** marca o final das posturas em pé e propicia uma transição para as posturas sentadas [Simmha; pp. 66-71]

¹¹ 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].

9. Postura do Bastão/ Postura da Pinça [*Dandasana/Paschimattanasana*] ^{12 13}

Execução:

- a) Fique na **postura de prontidão sentada**; ¹⁴
- 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;
- 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. ¹⁵

Benefícios:

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

10. Alongamento Frontal [*Purvattasana*] ¹⁶

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

¹² 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].

¹³ [Simmha; pp. 78/79].

¹⁴ 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**.

¹⁵ 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]

¹⁶ [Simmha; pp. 80/81].

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*] ¹⁷

Execução:

- 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*] ¹⁸

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.

¹⁷ [Simmha; pp. 82/83].

¹⁸ [Simmha; pp. 84/85].

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*] ¹⁹

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;
- 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*] ²⁰

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.

¹⁹ [Simmha; pp. 86/87].

²⁰ [Simmha; pp. 88/89].

15. Postura da Roda [*Urdhva Dhanurasana*] ²¹

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.

16. Postura sobre os Ombros / Postura do Arado [*Salamba Sarvangasana / Halasana*] ²²

23

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

Benefícios:

²¹ [Simmha; pp. 92/93].

²² 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.

²³ [Simmha; pp. 98/99].

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

17. Postura do Peixe / Postura da Perna Estendida [*Matsyasana / Uttanapadasana*] ²⁴

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.

18. Postura sobre a Cabeça [*Shirshasana*] ²⁵

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.

Benefícios:

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

²⁴ [Simmha; pp. 100/101].

²⁵ [Simmha; pp.102/103].

19. Postura da Criança [*Balasana*] ²⁶

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**.

20. 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.

21. Postura do Cadáver [*Savasana*] ²⁷

²⁶ 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].

²⁷ 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].

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.

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*];²⁸
- 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].

²⁸ 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. 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.