

## Descrição dos ásanas do primeiro período (jan + fev + mar + abr) de 2008

### Primeiro: Jasta Uttanasana ou Postura das Mãos Estiradas

Fonte: Yogasanas Pranayama Mudra Bandha, de Paramhansa Satyananda Saraswati, Primera Edición en Español, Bogotá, 1975, p. 58.

#### Posição Final:



#### Técnica: <sup>1</sup>

Parado (?) com os pés juntos. Deixe cair os braços livremente a ambos os lados de seu corpo. Logo cruze suas mãos frente ao estômago. Mantendo as munhecas cruzadas levante seus braços sobre e detrás da cabeça e dobre o pescoço para trás. Estique os braços de modo que formem uma cruz com o seu corpo. Volte a cruzar as munhecas por cima da cabeça e abaixe os braços para que de novo terminem frente ao estômago.

#### Respiração:

Inspire ao levantar os braços, expire ao baixar as mãos. Retenha o ar enquanto as mãos permanecerem em cima da cabeça.

#### Duração:

Repita o processo dez vezes.

#### Benefícios:

Corrige os ombros carregados e solta as articulações dos ombros. Estimula a circulação do sangue. Estira a coluna tonificando os nervos da espinha dorsal.

É útil para estimular os centros do cérebro que devem ser despertados.

---

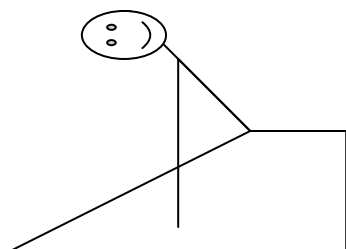
<sup>1</sup> Visão alternativa de execução adaptada das orientações do instrutor Aristides Júnior, combinada com a primeira postura da série passada [Thalásana ou Pose da Palmeira]: Em pé, com os pés distanciados de um palmo e abertos. As mãos, dedos unidos, à frente da virilha. Corpo alinhado. Pulmões vazios. Concentre-se.

- Simultaneamente (sincronização perfeita), comece três movimentos: 1. uma inspiração ampla; 2. elevação dos braços em paralelo ao corpo, cruzando-os acima da cabeça; 3. a cabeça vira-se para o zênite;
- Atingida essa posição, mantenha-a (pulmões cheios), evitando rigidez e tensão musculares;
- Desfaça a postura expirando. É indispensável a mais perfeita sincronização dos três movimentos – todos começam juntos, juntos se desenvolvem e acabam juntos. Desfeita a posição, você deverá estar reproduzindo exatamente a pose inicial;
- Descanse; repetir até 10 vezes.

## Segundo: Ardha Chandrasana ou Postura da Lua Crescente.

Fonte: Yogasanas Pranayama Mudra Bandha, de Paramhansa Satyananda Saraswati, Primera Edición en Español, Bogotá, 1975, p. 101.

### Posição Final:



### Técnica: <sup>2</sup>

Ajoelhe-se com as pernas juntas e os braços aos lados. Levante e leve sua perna esquerda à frente. Dobre-se até à frente (?) e ponha o peito do pé esquerdo completamente sobre o solo. Estire a perna direita atrás e arqueie para cima as costas e o pescoço. Somente devem tocar o solo o pé esquerdo, o joelho direito e a ponta dos dedos do pé direito. Regresse à posição inicial.

### Respiração:

Expire ao dobrar o corpo para frente. Inspire ao arquear as costas. Expire novamente ao voltar a perna estirada ao seu lugar.

### Duração:

Pratique no máximo de cinco vezes.

### Concentração:

Para fins espirituais no Suadhistan Chakra <sup>3</sup> ou no Vishudha Chakra <sup>4</sup>. Como exercício físico nas costas ou no processo da respiração.

### Benefícios:

Este ásana flexibiliza e fortalece toda a estrutura do esqueleto.

---

<sup>2</sup> Visão alternativa de execução adaptada das orientações de Aristides Júnior combinado com a segunda posição da segunda série de 2007 [Guerreira Alongado]:

- a) Comece de joelhos, com os caídos ao longo do corpo. Leve a perna esquerda à posição de 90°;
- b) Enquanto **expira**, varta o corpo para trás, baixando as nádegas e o alongando o joelho direito. Mantenha os braços na posição original;
- a) Segure um pouco a respiração, para em seguida respirar normalmente;
- b) Desfaça a posição enquanto **inspira**, levantando a parte superior do corpo, partindo dos quadris. Olhe diretamente para frente. Respire pausadamente;
- c) De volta à posição de joelhos, repita a operação com a perna direita.

<sup>3</sup> Localizado logo abaixo do umbigo.

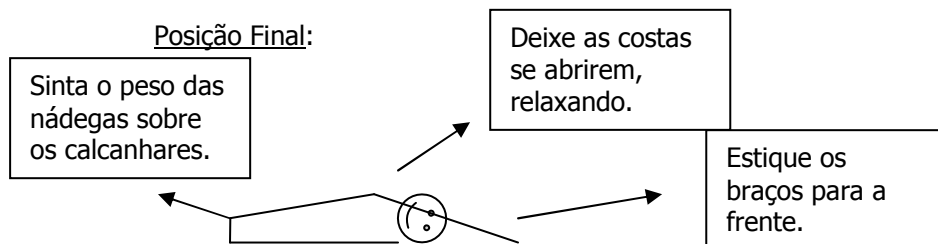
<sup>4</sup> Localizado na faringe.

### Terceiro: Shashankasana ou Postura da Lua.

Fonte: Coleção Viva Ioga - Autoconfiança, Publifolha, SP, 2002, pg. 42/43.

Nota: Nessa Fonte a postura consta como Posição da Lebre.

#### Posição Final:



#### Caracterização:

Essa posição tranqüiliza é muito calmante e oferece alívio para autocríticas e raiva. Ela também alonga as costas e ajuda a promover o bom alinhamento da coluna.

#### Execução:

1. Na posição do diamante [sentado as pernas e pés], mantenha as costas alongadas e pouse os mãos nas coxas;
2. **Inspire** enquanto levanta os braços. Faça uma linha reta dos dedos à base da coluna;
3. **Expire** enquanto flexiona o tronco a partir dos quadris, estendendo os dedos para a frente;
4. Leve a testa e as palmas das mãos até o chão ao mesmo tempo. Estenda os braços à frente, sentindo um espaço aberto nas axilas. Respire plena e pausadamente nessa posição. Ao **inspirar**, mantendo a cabeça entre os braços e as costas retas, volte à posição vertical<sup>5</sup>;
5. Durante a **expiração**, posicione as mãos (com os braços esticados) ao lado do pé direito. Olhe para o chão a sua frente, [respirando pausadamente] [na realidade, retorna-se a posição da letra b)];
6. Ao **expirar**, leve o pé direito para trás [e fique novamente de quatro]. Os punhos devem estar posicionados bem abaixo dos ombros, e os joelhos, alinhados com os quadris. Olhe para o chão;
7. Repita a seqüência para o pé esquerdo.

#### Alternativa:

Se você achar desconfortável manter os joelhos juntos, deixe-os um pouco afastados. Caso não fique à vontade sentando-se sobre os calcanhares, coloque uma almofada entre eles e as nádegas. Quem tem pressão alta, deslocamento de retina, glaucoma ou problemas na coluna deve estender as mãos sobre o assento de uma cadeira.

---

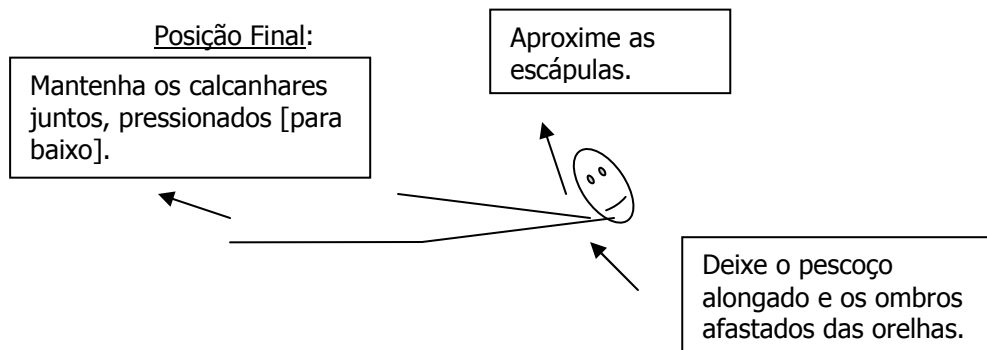
<sup>5</sup> Aqui o instrutor Aristides Júnior orienta que os braços acompanhem o movimento caídos ao chão até a posição vertical para baixo.

## Quarto: Sarpasana ou Postura da Cobra

Fonte: Coleção Viva Ioga - Autoconfiança, Publifolha, SP, 2002, pg. 52/53.

Nota: Nessa Fonte a postura consta como Posição da Serpente.

### Posição Final:



### Caracterização:

Essa extensão alonga a parte anterior do corpo, abre o peito e facilita a descontração na parte superior das costas. Levar os braços para trás alivia a rigidez nos ombros e no meio da coluna.

### Execução:

1. Deite-se de bruços, com a testa pousada no chão e os braços ao lado do corpo, tendo as palmas das mãos para baixo. Deixe as pernas retas e os calcanhares juntos. **Expire;**
2. **Inspirando**, levante os braços e leve-os para trás das costas. Aproxime os cotovelos o máximo que puder. Junte as palmas das mãos e entrelace os dedos. Role os ombros para baixo e para trás, afastando-os das orelhas e comprimindo as omoplatas. **Expire;**
3. Enquanto **inspira**, levante a cabeça a o peito, afastando-o do chão. Olhe à frente. **Expire** <sup>6</sup>;
4. Na **inspiração** seguinte, levante os braços, afastando-os das costas, e empurre as mãos em direção aos pés. Deixe os braços e as mãos juntos. Mantenha a posição por até sete respirações completas <sup>7</sup>. Sinta o abdômen se mover contra o chão enquanto você respira;
5. Ao **expirar**, baixe lentamente os braços até tocar as costas, baixe o queixo e descanse a testa no chão <sup>8</sup>.

### Alternativa:

Se você achar desconfortável manter os joelhos juntos, deixe-os um pouco afastados. Caso não fique à vontade sentando-se sobre os calcanhares, coloque uma almofada entre eles e as nádegas. Quem tem pressão alta, deslocamento de retina, glaucoma ou problemas na coluna deve estender as mãos sobre o assento de uma cadeira.

<sup>6</sup> Aqui o instrutor Aristides Júnior orienta que os movimentos descritos nesse item e no seguinte sejam executados concomitantemente.

<sup>7</sup> Aqui o instrutor Aristides Júnior orienta que a respiração fique suspensa até que a posição seja desfeita.

<sup>8</sup> Aqui o instrutor Aristides Júnior orienta que o movimento integral seja executado três vezes.