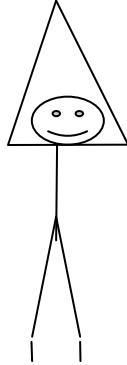


Descrição dos ásanas do segundo período (abr + mai + jun) de 2008 ¹

Primeiro: Tadasana ou Postura da Palmeira

Fonte: Yogasanas Pranayama Mudra Bandha, de Paramhansa Satyananda Saraswati, Primera Edición en Español, Bogotá, 1975, p. 61.

Posição Final:



Técnica: ²

Parado ereto com os pés separados dez a quinze centímetros, com as mãos cruzadas junto ao plexo solar. Acalme-se. Concentre-se. Fixe a vista em um objeto que tenha à frente de seus olhos. Levante os braços sobre a cabeça com as mãos apontadas para cima. Estique os braços de modo que as pontas dos dedos apontem para o teto. Alongue-se como se estivesse sendo esticado, num limite confortável. Em paralelo ao movimento dos braços, levante os calcanhares e também sinta como se estivesse sendo estirado para cima. Regresse os calcanhares ao solo lentamente, abaixando os braços num mesmo movimento. Você estará na posição inicial.

Respiração:

Inspire ao levantar os braços e calcanhares, expire ao abaixá-los. Retenha o ar enquanto as mãos permanecerem em cima da cabeça e estiver nas pontas dos pés, olhando para um ponto fixo à sua frente.

Duração:

Repita o processo três vezes.

Benefícios:

Tadasana desenvolve os músculos retais e estira os intestinos. Descongiona os nervos da coluna vertebral.

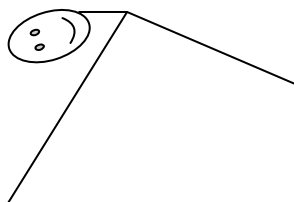
¹ Uma descrição de Antônio José Botelho, que o pratica.

² Adaptada às orientações do instrutor Aristides Júnior.

Segundo: Prishthasana ou Postura da Costa.

Fonte: Yogasanas Pranayama Mudra Bandha, de Paramhansa Satyananda Saraswati, Primera Edición en Español, Bogotá, 1975, p. 104³.

Posição Final:



Técnica:⁴

Ajoelhe-se com as pernas separadas uns trinta centímetros e com as mãos cruzadas junto ao plexo solar. Acalme-se. Concentre-se. Leve as mãos aos glúteos, ao mesmo tempo em que leva os quadris à frente. Dobre-se lentamente o tronco para trás apoiando as mãos nos calcanhares e mantendo a cabeça tombada também para trás. Estabeleça uma posição final firme e confortável. Regresse à posição inicial. Execute os movimentos sempre lentamente⁵.

Respiração:

Inspire ao levar as mãos aos glúteos e os quadris à frente. Expire ao dobrar o tronco e cabeça para trás. Na posição final respire normalmente. Regresse à posição inicial inspirando ao levantar o tronco e cabeça para finalmente expirar.

Concentração:

Para fins espirituais no Manipur chakra⁶. Como exercício físico o relaxamento dos músculos das costas e manutenção do equilíbrio.

Benefícios:

Estira e tonifica os músculos e órgãos abdominais. Remove o sangue estancado nas costas e fortifica as pernas. Estimula e tonifica os nervos da coluna e desenvolve o sentido de equilíbrio.

³ Fonte Alternativa: Coleção Viva Ioga - Autoconfiança, Publifolha, SP, 2004, pg. 68/69. Caracterizada Postura do Camelo.

⁴ Adaptada às orientações do instrutor Aristides Júnior.

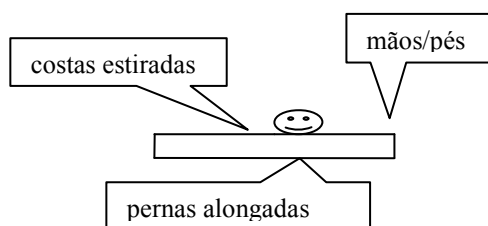
⁵ O Livro faz os seguintes esclarecimentos: a) Seqüência: Depois de Prishthasana execute um ásana de flexão para frente; e, b) Limitações: Não deve praticar quem tem pressão arterial alta, trombose coronária, úlceras estomacais ou graves doenças nas costas.

⁶ Localizado no plexo solar, está associado à vontade de saber, relacionado à evolução do poder pessoal, do ego, da personalidade, da identificação social, da afinidade com os outros e com o mundo. Elemento: fogo. Sistema fisiológico ao qual está associado: digestivo. [Tinôco, Carlos Alberto. As Upanishads do Yoga. São Paulo: Madras, 2005; p. 72/73].

Terceiro: Paschimottanasana ou Postura estirando as costas.

Fonte: Yogasanas Pranayama Mudra Bandha, de Paramhansa Satyananda Saraswati, Primera Edición en Español, Bogotá, 1975, p. 107-109.

Posição Final:



Técnica: ⁷ Deitado sobre as costas, pés unidos, braços estendidos ao longo do corpo, palmas das mãos para baixo e pulmões vazios. Comece a **inspirar** e vá, simultaneamente, sentando. Quando chegar à posição, sentada, os pulmões estarão cheios. Comece a **expirar** e, ao mesmo tempo, incline o tronco para frente, enquanto as mãos vão segurar os pés. Mantenha a posição final com as pernas esticadas e a cabeça tocando os joelhos [até aonde for possível]. Permaneça na posição final até enquanto estiver confortável respirando normalmente e tratando de relaxar o corpo como um todo. **Inspirando**, volte a sentar; **expirando**, retorne à posição deitada. Execute todos os movimentos lentamente. Ao final, relaxe, deixando que o corpo, as pernas e os braços se entreguem a si mesmos ⁸.

Respiração: Na posição final, inale mantendo o corpo quieto. Exale ao abaixar o tronco com os braços ainda mais.

Duração: Os praticantes avançados, enquanto se sentem cómodos, podem manter a postura até cinco minutos. Os principiantes devem permanecer por períodos de tempo curtos. Os aspirantes espirituais devem tratar de permanecer na posição final por longos períodos de tempo e com completo relaxamento.

Concentração: Para fins espirituais no Suadhistan ckakra ⁹. Como exercício físico e mental, no abdômen, no relaxamento dos músculos das costas ou no lento processo da respiração.

Benefícios: Estira os músculos das costas, afrouxa as articulações das cadeiras. Reduz efetivamente o excesso de gordura da região abdominal. Acaba com a flatulência, a constipação e a dor nas costas. Tonificam todos os órgãos abdominais e acaba com as enfermidades desta região, como as diabetes. Ativa os rins, fígado, pâncreas e as glândulas supra-renais. Tonifica os órgãos pélvicos pelo que é usado, especialmente para eliminar doenças sexuais da mulher. Estimula um bom fluxo de sangue fresco aos músculos e nervos da coluna, mantendo-os saudáveis. Este ásana se tem em muito alta estima nos antigos textos yogues e tradicionalmente é considerado como poderoso meio para o despertar espiritual.

⁷ Adaptada às orientações do instrutor Aristides Júnior [há uma quase-combinação entre o ásana estático e o dinâmico].

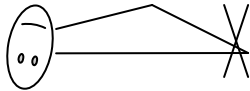
⁸ O praticante não deve dobrar os joelhos ainda que não possa dobrar o tronco mais até adiante, fazendo as mãos encontrar os pés. Parte do objetivo do ásana é estirar os músculos da parte de trás das pernas. Com o tempo se alargam [Nota do Livro]. O Livro faz, ainda, os seguintes esclarecimentos: a) Sequência: Paschimottanasana deve ser seguido por um ásana de flexão para trás como Matsyana, Supta Vayrasana, Chakrasana, Bhuyangasana, etc. Também pode servir como contra-postura para os ásanas de flexão para trás; e, b) Limitações: As pessoas com lesões nos discos não devem fazer de nenhuma maneira este ásana, como tampouco quem sofre de ciática, artrite crônica ou infecções no sacro.

⁹ Está localizado logo abaixo do umbigo ou acima do púbis. Está associado à "vontade de ter", relacionado à evolução do desejo pessoal e da força emotiva, à expressão das emoções sensuais e da sexualidade, à intensidade e qualidade de amor ao sexo oposto. Elemento: água. Sistema fisiológico ao qual está associado: geniturinário. [Tinôco; p. 71/72].

Quarto: Matsyasana ou Postura do Pescado

Fonte: Yogasanas Pranayama Mudra Bandha, de Paramhansa Satyananda Saraswati, Primera Edición en Español, Bogotá, 1975, p. 81/82.

Posição Final:



Técnica: ¹⁰

Deite-se de costas com as pernas cruzadas e com as mãos viradas para cima por debaixo das nádegas. Tomando braços como alavanca, com suporte dos cotovelos, levante o corpo, apoiando a parte superior da cabeça no solo. Desfaça a posição com movimento invertido. ¹¹

Respiração:

Inale ao levantar o corpo. Na posição final, a respiração deve ser profunda e lenta. Exale ao retornar à posição inicial.

Duração:

Permaneça na posição final durante cinco minutos. Não se esforce em demasia.

Concentração:

Para fins espirituais no Manipur chakra ¹² ou no Anajat chakra ¹³. Como exercício físico no abdômen, no peito ou no processo da respiração.

Benefícios: Se estiram os intestinos junto com os demais órgãos abdominais. Este ásana é muito útil para todas as enfermidades do abdômen. Quem sofre constipação a verão eliminada se tomarem copos d'água antes de fazer este ásana; é também muito útil para quem tem problemas pulmonares tais como asma ou bronquites, porque estimula a respiração profunda. Também ajuda a que volte a circular o sangue estancado nas costas e regula o funcionamento da glândula tireóide.

¹⁰ Adaptada às orientações do instrutor Aristides Júnior.

¹¹ O livro traz ainda as seguintes observações: a) Seqüência: Matsyasana é contra postura de Jalasana e Sarvangasana. Deve pois praticar-se com elas, em seqüência imediata, antes ou depois; e b) Substituto: Supta Vayrasana.

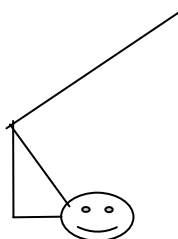
¹² Vide nota de roda pé nº 3.

¹³ Está localizado atrás do coração. Está associado à vontade de amar, relacionado à evolução do amor universal, da compaixão, da capacidade de amar a si mesmo e ao mundo. Elemento: ar. Sistema fisiológico ao qual está associado: circulatório. [Tinôco; p. 73/74].

Quinto: Viparita Karani Mudra ou A Atitude Invertida

Fonte: Yogasanas Pranayama Mudra Bandha, de Paramhansa Satyananda Saraswati, Primera Edición en Español, Bogotá, 1975, p. 135/136 ¹⁴.

Posição Final:



Técnica: ¹⁵

Deite-se de costas, pernas e pés unidos, olhos fechados, mãos ao lado das coxas com as palmas assentadas no chão. Relaxe. Levante as pernas (esticadas e unidas) até a vertical, usando os braços como alavanca. Ao mesmo tempo, com a força dos braços e apoiando-se nos cotovelos, erga os quadris, preocupando-se em não desfazer o ângulo reto formado entre as pernas e o tronco e ao mesmo tempo fazendo um ângulo de 45º com o solo. Você encontrará essa posição final fazendo com que os pés ultrapassem um pouco a cabeça. Mantenha a posição final com a ajuda dos cotovelos e das mãos. Aqueles, apoiados no solo e estas, aplicadas na região pélvica posterior. Observe sua tireóide e sinta o sangue fluir no fundo da sua garganta. Mantenha a posição final até que sinta os primeiros sinais de cansaço. Desfaça-a, procedendo de maneira inversa. Relaxe. ¹⁶

Respiração:

Retenha o alento ao mover-se para assumir a posição final e ao regressar à posição inicial. Quando se encontra equilibrando na posição final respire normalmente.

Duração:

Os praticantes avançados podem fazê-la até por quinze minutos. Os principiantes devem começar praticando-a durante uns poucos segundos para *añadir* ¹⁷ alguns segundos diariamente.

Concentração:

Com fins espirituais em Vishuddhi chakra ¹⁸. Como exercício físico e mental na glândula tireóide ou na respiração.

¹⁴ Fonte alternativa: Auto-perfeição com Hatha Yoga, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005 [pg. 190/191]. Caracterizada como Posse da Foíce.

¹⁵ Adaptada às orientações do instrutor Aristides Júnior. O livro traz a seguinte introdução: "Este ásana é muito similar em todos os aspectos a Sarvangasana, sendo mais fácil de fazer-se. Se recomenda aos principiantes e às pessoas com pescoço rígido, que não podem pô-lo em ângulo reto como o tronco. [Portanto], é [a técnica] a mesma de Sarvangasana, exceto que na posição final não se pressiona a mandíbula contra o peito. Na postura final o tronco se mantém em um ângulo de 45º com respeito ao solo, em lugar de um ângulo reto como sucede no Sarvangasana". O livro informa ainda que "esta postura é muito usada nas práticas de Kundalini Yoga [e que] os demais detalhes são iguais aos de Sarvangasana".

¹⁶ O livro traz ainda as seguintes observações: a) Seqüência: Se pratica idealmente imediatamente antes da Jalasana. (A contra-postura deve ser Matsyasana, Ustrasana ou Supta Vayrasana e deve ser praticada pela metade do tempo que se toma para fazê-lo junto com Jalasana; e b) Limitações: Não deve praticá-lo quem tem tireóide, fígado e baço grande, tensão arterial alta ou qualquer tipo de enfermidade do coração.

¹⁷ Palavra não traduzida. Pode-se entender como *avançar*.

¹⁸ Está localizado na faringe. Está relacionado à vontade de criar, associado ao foco criativo transpessoal, à capacidade de expressão humana, comunicação e inspiração. Elemento: éter. Sistema fisiológico ao qual está associado: respiratório. [Tinôco; obra citada; p. 75]

Benefícios:

Estimula a glândula tireóide, melhorando assim o equilíbrio entre os sistemas circulatório, digestivo, de reprodução, nervoso e glandular. Corrige o crescimento incorreto do corpo e aclara os problemas psicológicos ao levar ao cérebro uma boa provisão de sangue fresco. Ajuda a aliviar a asma, a bronquite e a elefantitis¹⁹. Também muda de lugar a pressão gravitacional normal dos músculos de ano a outro, de modo que serve para curar hemorróidas. Tonifica as pernas, abdômen, os órgãos reprodutivos femininos, a coluna e o pescoço. Inibe a hérnia aquosa e elimina a gordura da cintura. Pode curar a diabete e a *leucorrea*²⁰. O dominar desse ásana pode dar ao praticante consciente controle sobre a temperatura do corpo.

¹⁹ Palavra não traduzida.

²⁰ Palavra não traduzida.