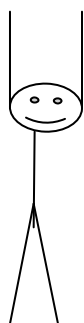


Descrição dos ásanas do terceiro período (setembro + outubro + novembro + dezembro) de 2007

Primeiro: Thalásana ou Pose da Palmeira

Fonte: Yoga para Nervosos, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005 [pg. 358/359].

Posição Final:



Execução: ¹

Em pé, com os pés distanciados de um palmo e paralelos. As mãos, dedos unidos, colados frouxamente às coxas. Corpo alinhado. Pulmões vazios. Fite um ponto à altura dos olhos e concentre-se.

- Simultaneamente (sincronização perfeita), comece três movimentos: 1. uma inspiração ampla; 2. elevação frontal dos braços (paralelos, as palmas das mãos voltadas para dentro) até o máximo alongamento vertical; 3. a elevação dos calcanhares até ficar na pontinha dos pés;
- Atingida essa posição, mantenha-a (pulmões cheios), evitando rigidez e tensão musculares, controlando com brandura, as naturais oscilações;
- Agora comece a desfazer a postura. Comece a expirar e, simultaneamente, a abaixar os calcanhares e os braços, que vêm um pouco por trás. ² 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: os pés rigorosamente paralelos e a um plano, mãos às coxas, corpo elegante, os pulmões vazios e o ventre recuado. Essa é a posse intermediária;
- A partir da posse intermediária, você partirá para repetir. ³

¹ Uma execução e finalidade alternativa podem ser observadas em

Fonte: Revista Vida & Yoga Edição Ano I Número 2 [p. 17].

Execução: Deixe os pés afastados um do outro a um palmo de distância. Expire e, ao inspirar, eleve os braços com os dedos entrelaçados e, ao mesmo tempo, fique na ponta dos pés. Mantenha quadris encaixados e nunca deixe o bumbum arrebitar. Trabalhe espreguiçando todo o corpo para cima e movimentando os braços para trás com suavidade. Para desfazer, abaixar os braços na lateral e desça os calcanhares ao mesmo tempo.

Benefícios: Espaça as vértebras, combate o desvio de postura e ajuda a tonificar a musculatura. Também pode ser benéfica para hérnia de disco.

² Aqui, a orientação do Aristides é que os braços retornem pela frente.

³ O professor Hermógenes, no livro citado, à página 447, sugere a postura como um item de Psicoterapêutica que compõe a Série A e para "excitados", na Série C, intitulada Fisioterapêutica Sedante, numa dose de quatro vezes.

Imprima ritmo aos movimentos, assim que tiver possibilidade de fazê-lo. A contagem mental da duração do movimento (a) marcará a das outras fases, exceto a fase (b), que será o dobro.

Observações:

- a) É dos poucos ásanas a serem feitos de olhos abertos, fitando um ponto em frente, que ajude a manter o equilíbrio;
- b) Mais do que qualquer outra, implica uma grande dose de concentração;
- c) A execução perfeita é difícil, devido ao rigoroso sincronismo, ao atendimento simultâneo de vários cuidados, e à exigência de movimentos harmônicos e uniformes, sem falar no equilíbrio.

Efeitos Fisioterapêuticos:

Dá correção e elegância à silhueta, desenhando a coluna em suas curvas naturais, contribuindo assim para a perfeita arrumação natural das vísceras, vasos, músculos, nervos, equivale dizer, fornece condições mecânicas para o perfeito funcionamento orgânico. Ásana de alongamento que é, alivia as pressões intervertebrais. Impede a calcificação da articulação escápulo-umeral (ombros). Tonifica os músculos dos membros inferiores, especialmente os gêmeos (barriga da perna). Acentua a curva metatártica, corrigindo os "pés chatos". Expande o tórax e perímetro abdominal.

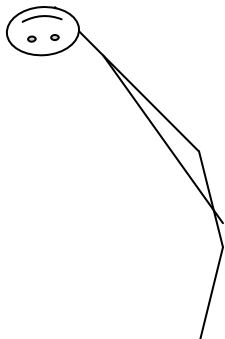
Efeitos Psíquicos:

É de execução difícil para os nervosos. À medida, porém, que estes aceitam o desafio, representado pelas dificuldades, vão vencendo, vão também aprimorando a execução, vão aprimorando seu sistema nervoso, ganhando domínio sobre ele e sobre as emoções. Thálasana desenvolve coordenação psicomotora, condição indispensável à boa saúde mental; melhora a autoconfiança, autognose, autocontrole e o equilíbrio psicofísico, remédios básicos da cura da ansiedade, da angústia, da instabilidade emocional, da depressão e da síndrome do pânico.

Segundo: Pristhásana ou Pose Revirada.

Fonte: Auto-perfeição com Hatha Yoga, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005, pg. 164/165.

Posição Final:



Caracterização:

Esse ásana é um poderoso alongamento para o quadril e a parte posterior da perna, além de estender a coluna e abrir o peito. A energia aumenta enquanto você respira profundamente.

Execução:

De pé, olhos fechados, com os pés afastados um do outro e os braços pendentes ao lado do corpo, ⁴inspire lentamente e arqueie para trás, ⁵arqueando um pouco as pernas, até que as mãos alcancem a barriga das pernas. ⁶Permaneça assim, de respiração presa durante poucos segundos, após o que, expirando, retorne à posição inicial. Concentre-se na coluna e nos músculos das costas. Se sentir vertigem, desfaça logo e experimente fazê-la sem retenção respiratória. ⁷

Efeitos:

Os efeitos são equivalentes aos de todos os ásanas que implicam flexão da coluna para trás. A ligeira vertigem ocasional é consequência da forte hiperemia (afluência sanguínea) na cabeça. Não tem qualquer perigo.

⁴ Aqui, a orientação do Aristides é que os braços fiquem por trás do corpo com as mãos com as palmas voltadas para as nádegas.

⁵ Aqui, a orientação do Aristides é que antes do vergamento haja inspiração, seguida de expiração durante a ação do vergamento, propriamente dita.

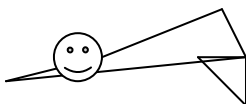
⁶ Aqui, a orientação do Aristides é que os braços desçam até aonde for confortável para cada um, por exemplo até por detrás das coxas.

⁷ Quanto a essa questão, a orientação do Aristides é de que, realmente, a respiração é livre quando se atinge a posição final.

Terceiro: Mahamudra (Postura do Grande Símbolo)

Fonte: Revista Vida & Yoga Edição Ano III Número 11 [p. 47].

Posição Final:



Execução: ⁸

1. Sentada, com a coluna ereta. Mantenha uma perna esticada na lateral e a outra dobrada, com calcanhar encostado na região da virilha. Coloque as mãos no joelho; ⁹
2. Eleve os sobre a cabeça e uma os dedos, formando um triângulo; ¹⁰
3. Flexione o tórax sobre a perna esticada, buscando aproximar o máximo possível a testa do joelho, pegando o pé com a mão. Repita o exercício trocando as pernas.

Benefícios:

Revitaliza a região sacro, reumática e sistema nervoso.

Observação:

A Revista que serviu de fonte, diz na reportagem "Ásanas para cada signo no Zodíaco" que essa postura é indicada para as pessoas de Sagitário. Esse signo rege as vias respiratórias, os sistemas nervoso e arterial dos quadris, sacro e cóccix. Os sagitarianos têm propensão a sofrer com debilidade pulmonar, perturbações nervosas, reumáticas e ciáticas.

⁸ Uma execução e finalidade alternativa podem ser observadas em:

Fonte: Prana Yoga Journal de Maio de 2007 [p. 42].

Execução: Pressione firmemente o ânus contra o calcanhar esquerdo, estenda o pé direito, segure os dedos com as mãos, contraia a garganta e olhe para o ponto ao meio das sobrancelhas. Inspirando repetidamente, encha-se de ar. Isso é chamado "mahamudra" – Gheranda Samhita. A postura pode ser mantida por aproximadamente oito respirações. Deve ser repetida com a outra perna. "Com esta prática, destroem-se os *kleshas* (aflições existenciais) e vence-se a morte" – *Hatha Yoga Pradipika*.

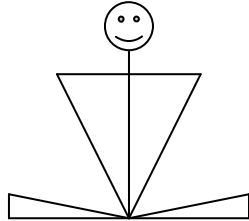
⁹ Aqui, a orientação do Aristides é que os braços estejam arriados sob a virilha.

¹⁰ Aqui, a orientação do Aristides é que as mãos estejam simplesmente um sobre a outra.

Quarto: Badrásana ou Pose da Borboleta

Fonte: Revista Vida & Yoga Edição Ano I Número 5 [p. 19].

Posição Final:



Execução:

Sente-se, flexionando os joelhos e unindo as solas dos pés. Coloque as mãos entrelaçadas sob os pés, deixe a coluna ereta e a respiração livre. Relaxe bem as pernas, para que os joelhos tentem tocar o chão. ¹¹

Observação:

Se não conseguir colocar as mãos sob os pés, segure os tornozelos ou as pernas.

Benefícios:

Aumenta a flexibilidade nas articulações dos tornozelos, joelhos coxa e quadril; alivia a dor ciática; e beneficia os rins, a bexiga e a próstata.

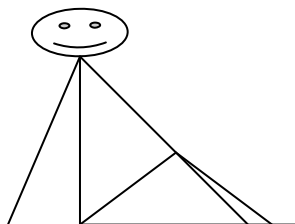
¹¹ A descrição da revista sugere uma sensação de que a postura é estática. Contudo, a orientação do Aristides é de que as pernas ganhem dinâmica subindo e descendo, fazendo os joelhos figurarem com a ponta das asas de uma borboleta em pleno vôo.

Quinto: Matsyendrasana (Postura do Mestre Matsyendra)

Fonte:

Prana Yoga Journal de Abril de 2007 [p. 66].

Posição Final:



Execução:

Sente-se com as pernas estendidas e a coluna ereta. Flexione a perna esquerda e cruze sobre a direita apoiando a planta do pé no chão, apoiando o braço direito na perna flexionada. Inspire, alongue a coluna e expirando faça uma torção para o lado esquerdo, girando a cintura, peito, ombros e cabeça e olhe para trás, suavemente. Se puder, segure o joelho direito com a mão direita. Apóie a mão esquerda atrás, no chão, próximo ao sacro. Permaneça por cinco respirações e repetir para o outro lado.

Efeitos:

Estimula o fígado e os rins, alonga os ombros, o quadril e o pescoço, energiza a coluna, estimula o fogo digestivo no abdome, alivia desconfortos menstruais, fadiga, ciática e dores nas costas, ameniza os sintomas da asma e ajuda o praticante a melhorar a força de vontade e alegria interior.

Cuidados:

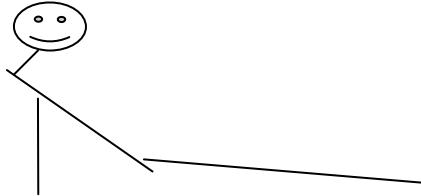
Hérnia de disco e dores sérias nas costas.

Sexto: *Bhujangásana* ou Pose da Cobra ¹²

Fonte:

Auto-perfeição com Hatha Yoga, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005 [pg. 158/159/160].

Posição Final:



Execução:

Deite-se no chão de barriga para baixo, colocando as palmas das mãos na altura das axilas. Simultaneamente, com uma inspiração profunda, vá levantando a cabeça e a seguir, vagarosamente, o restante do tronco, sem, no entanto, deslocar do chão a parte que vai da pélvis aos pés. No princípio do movimento não se valha das mãos, mas somente dos músculos das costas. Apenas depois de certo ponto, a partir do qual já não possam ajudar, empurre o solo com as mãos até completar o movimento. Não permita que os pés se afastem um do outro. Devem ficar estendidos para trás. À medida que sua flexibilidade for aumentando, você vai conseguindo olhar para o zênite, o que implicará num forte estímulo à tireóide. O mais importante é acentuar a curva imposta à espinha e mantê-la o maior tempo que puder – no mínimo cinco segundos. Para descer, proceda de modo inverso. A princípio, apoiando-se nas mãos e, finalmente, apenas com a ajuda dos músculos dorsais e lombares, até que a fronte toque o solo. Enquanto durar o ásana, mantenha o kumbhaka [vide posição final]. Desfeita a posição, relaxe, deixando a cabeça rolar para o lado.

Atitude Mental:

Concentre-se sobre as vértebras que, uma a uma, vão sendo solicitadas nos movimentos de erguer-se – cervicais, dorsais, lombares e sacras – e inversamente ao desfazer a postura.

Efeitos Terapêuticos:

Promove abundante irrigação sanguínea na musculatura das costas, que é eficazmente desenvolvida. Os músculos mais energicamente solicitados são o trapézio, os dorsais, o sacrolombar e os glúteos – daí se pode inferir seu papel de modelador de um corpo elegante. Restaura a flexibilidade da coluna. Proporciona saúde, vigor e juventude. Aumenta o calor do corpo e corrige a inapetência. As mulheres têm muito a lucrar, pois, como tonificante do útero e dos ovários, é uma garantia contra leucorréia, amenorréia, dismenorréia e outros distúrbios. Os rins são particularmente beneficiados, não obstante também serem todos os órgãos abdominais, mercê do aumento da pressão intra-abdominal dos cálculos nefríticos. A tal ponto estimula as tireóides, que é contra-indicado aos hipertereóides. É de efeito fulminante contra as dores nas

¹² A Revista Vida & Yoga, Edição Ano III, Número 11, diz na reportagem "Ásanas para cada signo no Zodíaco" que essa postura é indicada para as pessoas de Gêmeos. No zodíaco, gêmeos rege os ombros, o omoplata, os braços, os pulsos, as mãos, os músculos peitorais e o aparelho digestivo. Por isso, acaba sendo afligido por doenças do sistema nervoso, das vias respiratórias e dos pulmões.

costas, tão freqüentes nos que têm ocupações sedentárias. Combate a prisão de ventre. Beneficia trinta e um pares de nervos raquidianos que saem pelos espaços invertebrados, bem como a cadeia de gânglios do sistema vagossimpático. Quem conhece a fisiologia do sistema nervoso em geral desde logo conclui o valor extraordinário deste ásana.

Efeitos Psicológicos:

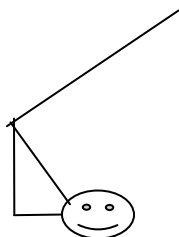
Desenvolve a confiança em si mesmo, afastando sentimentos de inferioridade.

Sétimo: *Viparita-Karani* ou Pose da Foice

Fonte:

Auto-perfeição com Hatha Yoga, Hermógenes, RJ, Nova Era, 2005 [pg. 190/191].

Posição Final:



Execução:

Deite-se de costas, pernas unidas, olhos fechados, mãos ao lado das coxas com as palmas assentadas no chão. Inspirando, levante lentamente as pernas (esticadas e unidas) até a vertical. Começando a expirar, a partir daí, 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. Faça assim até que os pés ultrapassem um pouco a cabeça. Mantenha a posição com a ajuda dos cotovelos e das mãos. Aqueles, apoiados no solo e estas, aplicadas na região pélvica posterior. Respiração livre. Pense em sua tireóide. Mantenha a posição até que sinta os primeiros sinais de cansaço. Desfaça-a, procedendo de maneira inversa. Relaxe.

Observações:

- a) Não se preocupe se nos primeiros ensaios não conseguir levantar as pernas conforme descrito. Atinja a posição final da maneira que puder, mas em sua fase estática o exercício deve ser perfeito. Com a prática tudo será fácil;
- b) Para maior facilidade em levantar o tronco e as pernas, evite que os cotovelos se afastem muito um do outro;
- c) É importante que o peso fique igualmente distribuído pelos omoplatas, nuca e ante-braços, sendo que estes funcionam como estacas;
- d) As pessoas flácidas podem atingir a posição se derem um impulso para trás, rolando sobre a curvatura das costas, imitando uma cadeira de balanço;
- e) Com o aperfeiçoamento, você deverá atingir um ponto em que raros músculos interferem para manter a postura. Em outras palavras, deverá aprender a relaxar-se enquanto executar *viparita-Karani*;
- f) *Viparita* significa invertida (sânscrito), e *karani* quer dizer efeito. O nome deste ásana indica três coisas: 1. que recebemos, como no caso dos outros ásanas de inversão, as radiações terrestres e cósmicas em sentido inverso; 2. que nosso corpo se acha em posição invertida; 3. que o tempo atua em sentido inverso, isto é, que ficamos mais jovens. Em pé, nossa posição normal, envelhecemos, enquanto, estando nosso corpo em *viparita-karani*, rejuvenescemos.

Efeitos Terapêuticos:

Seus efeitos são os comuns às outras posições de inversão, porém mais uniformes, mais gerais e harmônicas em virtude da maneira como o sangue circula. Tem sido utilizada, na cura de crianças retardadas por insuficiência tireoidiana. Cura também o bócio e a moléstia de Basedow, assim

como outras disfunções da tireóide. Muito útil para os habitantes de zonas do interior, principalmente montanhas, onde rareia o iodo, e onde, portanto, a carência tireoidiana é endêmica. É um grande aliado da beleza feminina. Dá cor bela e natural, como também serenidade ao rosto. Embeleza a epiderme, suavizando as rugas. Evita amigdalite e catarro. É contra-indicado a hipertireóides e em certos casos de hipertensão.

Efeitos Psíquicos:

Segurança e autocontrole emocional. Simultaneamente estimula a tranqüiliza.