

Pontos de Ordem Geral para Observação e Reflexão, a serem adotados na Prática de *Hatha Yoga*, no que couber:

1. *Hatha Yoga* proporciona equilíbrio e harmonia do corpo, pacificação e abrandamento do coração, organização e mutação de emoções e aquietamento e apaziguamento da mente. A prática em si deverá ser toda realizada com prudência entre a perspectiva do esforço e da não violência, isto é, procurando avançar, porém sem se lesionar. Ao longo da prática você deverá estar sempre atento e protegendo suas articulações. Assim, a prática não deverá resultar em lesões e não deverá promover qualquer tipo de dor física ou sofrimento mental. Progressivamente, você conquistará maior flexibilidade e alongamento, alcançará maior bem-estar, além de ampliar a capacidade de concentração. Neste sentido, o *Hatha Yoga* não suprime a necessidade de se praticar exercícios aeróbicos e de musculação, visando uma saúde mais plena;
2. Tenha consciência de estar em cada postura de forma confortável e estável. Portanto, a qualquer sinal adverso saia da postura. Entre na postura, permaneça na postura e saia da postura com atenção máxima. As posturas são perfeitas em si mesmas, mas nossos corpos têm suas capacidades e habilidades, suas limitações e restrições. Assim, nosso objetivo será entrar nelas e sair delas com atenção e segurança máximas, observando nossas habilidades e limitações. É por isso que se orienta que, numa prática coletiva, não se deve buscar a competição entre pares. Procure estar atento, consciente e em silêncio durante toda a prática. Inicie a prática, após sentar com a coluna ereta por 3 ou 5 minutos, para ratificar a intenção de estar presente, mentalizando sua resolução interna 10 vezes, de 1 a 10. Em seguida, faça três séries de massagem abdominal, e na sequência dois respiratórios (um com longa inspiração combinada com uma rápida expiração; após rápido descanso, faça respirações curtas desde os pulmões vazios). Essas práticas preliminares representam três das inúmeras técnicas de purificação do corpo. Avance com três séries da Saudação ao Sol, sendo a terceira a B, associando com Posturas do Guerreiro. Em seguida, execute a série desde as posturas de equilíbrio até o relaxamento, passando pelas de anteflexão, retroflexão, tração, lateralidade, torção espinhal e invertida;
3. A chave para conexão entre o corpo e a mente durante a prática é a respiração, que progressivamente poderá ser dominada. Portanto, durante toda a prática procure estar atento e consciente da sua respiração, a qual deverá ser sempre processada pelas narinas, salvo orientação em contrário como na execução do Sopro Há, que poderá ser executado logo no início, junto com a dinâmica da Postura da Tromba do Elefante, alternativamente às de purificação. Durante toda a prática, observe-se que a ponta da língua repouse suavemente no céu da boca;
4. Não deixe de observar o princípio básico entre os movimentos e a respiração, ou seja, ao realizar um movimento para baixo você deverá expirar e quando for para cima você deverá inspirar. Com a prática, você poderá fazer simulações alternativas, como executar uma pequena sequência retendo a respiração com os pulmões vazios, como por exemplo, na Saudação ao Sol. Em algumas posturas, você poderá elevar-se a partir do chão, inspirando ou expirando, conforme lhe for mais confortável. Não esqueça: a ponte entre a harmonia corporal e a tranquilidade mental é uma respiração equilibrada;
5. Fique atento às posturas de base, de passagem e de descanso entre uma postura e outra. Por exemplo, antes de executar qualquer postura de equilíbrio, observe-se na Postura da Montanha. Outro exemplo: entre na Postura do Gato desde a Pose do Diamante. Após executar as Posturas do Camelo e a de Sobre a Cabeça descanse na Postura da Criança. A qualquer momento em que sentir a respiração ofegante descanse na Postura do Crocodilo ou na Postura do Cadáver, esperando sua respiração abrandar e voltar ao ritmo normal;
6. Entre e saia da prática inteiramente presente. Esteja consciente de cada momento, de cada movimento. Observe formigamentos, coceiras e contrações; pensamentos, sensações e devaneios. Retorne ao aqui e agora. A prática é um momento de entrega, confiança, aceitação e agradecimento;
7. Durante a realização das posturas, observe a possibilidade de utilizar a respiração vitoriosa. Esse respiratório é obtido quando contraímos parcialmente a glote, deixando uma minúscula abertura para o ar passar, que acarreta um som audível, suave e uniforme do ar ressonando. Nesse sentido, esse respiratório é também conhecido como respiração sussurrante, resultado do atrito do ar contra a glote. Esse respiratório se torna potente quando executado conjuntamente com as posturas, o que de certa maneira amplia a dificuldade de execução das posturas. Porém, o procedimento que se está

propondo é o mais superficial, que é a contração pura e simples da glote, contraindo-a como se fosse engolir. Esse respiratório, quando executado com as posturas, tira o calor da cabeça, aumenta o fogo gástrico, fortalece a garganta e os pulmões, limpa as secreções e mucosidade que garante defesa contra infecções e diminui o estresse, dentre outros benefícios;

8. Utilize a contração sutil, porém firme e permanente, do baixo ventre, que vai do umbigo até a virilha, ao longo de toda a prática, em conjunto com a contração, também sutil, da raiz, isto é, da musculatura do períneo ou assoalho pélvico. A contração da base é inicialmente acionada durante a expiração; na medida em que progredimos na prática pode-se adotá-la progressivamente durante toda prática. A agregação conjunta e progressiva das contrações durante a prática e até ao longo do dia, potencializando os benefícios da retenção energética, o que é possível quando se amplia a consciência corporal e mental. Em algumas posturas, como a do Cachorro Olhando para Baixo, pode-se, ainda, adicionar a contração da garganta. As contrações também podem ser utilizadas nos respiratórios mais avançados à prática da respiração ióguica, que devem ser feitos antes da concentração/meditação. A contração do baixo ventre pode ser acionada ao acordar e somente ser desfeita ao dormir, presente durante o dirigir, o trabalhar, o comer, o andar, enfim, em todas as atividades diárias, trazendo proteção para a lombar e acionamento do fogo gástrico;
9. É importante que você assuma o compromisso, se achar uma boa ideia, de praticar pelo menos três vezes por semana. Quando o fizer, faça sempre no mesmo local e horário, numa ambiência em que você possa estar inteiramente presente. Nesta hipótese, você poderá ampliar o tempo de permanência em cada postura, respeitando a prudência e o bom senso, indo além dos 20-40 segundos nas posturas em geral e de 1-3 minutos nas invertidas. A prática do *Hatha Yoga* proporciona imantação dos benefícios ao corpomente por 48 a 72 horas. Por isso, sugere-se que você pratique em casa, em dias intercalados, mais dois dias. Se o fizer, como dito acima, adote se possível, um mesmo local e horário. A disciplina é atitude indispensável e fundamental na busca do autoconhecimento;
10. Após praticar as posturas, de relaxar (5-10 minutos) e de realizar o respiratório, sente-se com a coluna ereta, consciente do seu corpomente, para praticar a concentração (10-20 minutos). Durante o relaxamento, lembre-se de mentalizar novamente a resolução interna, agora de ordem inversa de 10 a 1. A resolução interna é uma frase afirmativa e curta, relacionada à liberdade, à saúde, à felicidade, que é só sua. Já sugerimos quatro ou cinco objetos de concentração, entre os quais estão a observação da respiração e o mantra *So Ham*. Adote aquele que lhe traga mais conforto e confiança. Se você estiver confortável, inicie e finalize a prática entoando três vezes o mantra *Om*;
11. Procure praticar sempre com o estômago vazio, já com a digestão da última refeição processada. Mas se estiver com fome, não se violente por isso; coma uma fruta ou tome um copo d'água. Durante a prática, eliminamos toxinas que não devem ser incorporadas à digestão, além do que, precisamos estar com o corpo o mais leve possível. Idealmente, deve-se praticar ao amanhecer (6-7 h) ou ao anoitecer (18-19 h);
12. Caso você tenha interesse em se aproximar da contextualização espiritual do *Yoga* comece lendo o *Bhagavad-Gita* [A Canção do Senhor] e o *Yoga-Sutras* de *Patanjali*. Procure traduções qualificadas de professores realizados, estudiosos e devotos de longa data. O *BG* está contido no *Mahabharata*, maior épico hindu, que relata a instrução que o Professor-Guru-Ser *Krishna* dá ao seu discípulo *Arjuna*, para fins de que esse alcance a Liberação, a partir da observação do *karma* e do cumprimento do *Dharma*, com a posse do autoconhecimento. Já o *YS* representa a sistematização que seu autor (*Patanjali*) fez do *Yoga* Clássico, que também reflete um caminho espiritual para a Liberação, a partir da adoção da ética ióguica, das posturas, dos respiratórios, da abstenção dos sentidos, da concentração, da meditação e do estado de iluminação interior. Observa-se, portanto, que o *Hatha Yoga* se organiza trabalhando o sutil (consciência) desde o mais denso (corpomente, passando pelo ego e inteligência), lastreado por código de conduta pessoal e social, associado por atitudes e intenções positivas perante a vida cotidiana. Fica sugerido para o *BG*, o livro de Glória Arieira, em três volumes, intitulado ***Bhagavadgita: diálogos entre Sri Krsna e Arjuna [tradução do sânscrito e comentários]***, publicado no Rio de Janeiro, pela *Vidya-Mandir*, em 2009; e, para o *YS*, o de Carlos Eduardo G. Barbosa, intitulado ***Yoga Sutras de Patanjali: texto clássico fundamental do sistema filosófico do Yoga***, publicado em São Paulo, pela Editora Mantra, em 2015;
13. Tenhamos todos nós uma boa sorte!