

## Primeira Série de 2018 (jan+fev+mar+abr)<sup>1</sup>

Nota Introdutória: Ao longo de 2018 serão mantidos os chamados “exercícios ou ritos tibetanos” adotados durante 2017. E provavelmente o serão até o fim, ou até quando for possível praticar, pois são inequívocos seus benefícios. Ficam, portanto, válidas todas as observações registradas ao longo de 2017, quando esta prática foi incorporada à prática pessoal. Nesta Primeira Série de 2018, serão revisitados cinco dos *Mudras* “corporais” descritos no **Asana Pranayama Mudra Bandha**, de Swami Satyananda Saraswati, 1ª edição em Português, 2009. Finalmente, a leitura reflexiva do **Ensinos do Buda: uma antologia do Cânone Páli**, organizado por Nissim Cohen, publicado pela Devir Livraria, em São Paulo, em 2008, foi interrompida na Parte 3, intitulada “O Caminho que Leva ao Céu”, a qual será, oportunamente, retomada. Em contrapartida, foi adotada a leitura da **Srimad Bhagavad Gita: Bhagavan Sri Krishna**, livro organizado por Haydée Tourino Wilmer, e publicado em Ribeirão Preto, pela Suddha Dharma Mandalam, em 2016.

### A. Ritos Tibetanos<sup>2</sup>

1. Exercício tibetano nº 1: É feito com o propósito expresso de aumentar a velocidade dos vórtices. Especificamente, esse rito melhora a circulação, coisa que por sua vez ajuda a aliviar as varizes; tonifica os braços e pode ajudar se você tiver osteoporose nos braços; aumenta o fluxo de energia nos chacras, principalmente nos que se localizam no alto da cabeça, na testa e no peito, estimulando a revitalização das células; ajuda o fluxo do fluido cerebrospinal, que contribui para a lucidez e ajuda a prevenir as dores de cabeça. A prática diária desse rito irradia um processo de rejuvenescimento em todo o corpo.

#### Descrição:

- a) Tudo o que você tem a fazer é ficar em pé, ereto, com os braços estendidos para os lados, na horizontal;
- b) Em seguida, gire de um lado a outro até ficar um pouco tonto;
- c) Lembre-se! É importante começar a girar da esquerda para a direita;

#### Notas:

- a) De início, a maioria dos adultos não conseguirá girar mais do que meia dúzia de vezes sem ficar bastante tonta;
- b) Como iniciante, você não deverá tentar mais do que isso;
- c) Se tiver vontade de sentar ou deitar para se recuperar da tontura, faça-o à vontade;
- d) Com o tempo, à medida que for fazendo todos os Cinco Ritos, você será capaz de girar cada vez mais vezes, sentido menos desconforto;

---

<sup>1</sup> Responsabilidade: Sarvananda Deva.

<sup>2</sup> Fonte: Kelder, Peter. **A fonte da juventude**. Rio de Janeiro: Editora Best Seller; v.1; pp. 26-37, combinado com v. 2; pp. 132; 158-180; respectivamente, 2013 e 2017.

- e) Para diminuir a tontura, antes de começar a girar, você poderá focalizar a vista num único ponto a sua frente;
- f) À medida em que for começando a girar, continue fixando nesse ponto até onde for possível, pois ele sairá de seu campo de visão;
- g) Quando isso acontecer, vire a cabeça bem rápido e volte a fixá-lo;
- h) Esse ponto de referência lhe permitirá ficar menos desorientado e menos tonto;
- i) Para estimular a ação dos vórtices de forma saudável, pratique até uma dúzia de giros, ou mesmo até 21 giros, caso não haja problemas com tontura (vide Nota Geral).

#### Síntese:

- a) De pé, os braços estendidos, as mãos com a palma voltada para baixo, gire em sentido horário;

2. Exercício tibetano n.º 2: Este exercício estimula ainda mais os sete vórtices. Especificamente, esse rito tem efeito restaurador sobre a glândula tireoide, as suprarrenais, os rins, os órgãos do aparelho digestivo e os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Ajuda a regularizar o ciclo menstrual e alivia certos sintomas da menopausa. Tem um impacto positivo sobre os problemas digestivos e intestinais. Faz bem para a circulação e a respiração, tonificando os músculos do coração e o diafragma, assim como para o fluxo linfático. O movimento também fortalece o abdômen, as pernas e os braços; alivia a tensão lombar, mitigando a dor; e tem um efeito benéfico sobre a rigidez das pernas e do pescoço. Pode ajudar os que sofrem de artrite nos quadris e no pescoço e para os que têm osteoporose nas pernas, nos quadris, na pelve e no pescoço.

#### Descrição:

- a) A pessoa fica deitada de costas para o chão, sobre um tapete de borracha ou qualquer outro forro macio;
- b) Uma vez deitado de costas, estenda os braços ao longo do corpo e vire as palmas das mãos para o chão, mantendo os dedos fechados;
- c) Então, erga a cabeça do chão, encostando o queixo no peito e ao mesmo tempo levantando as pernas, com os joelhos retos, até ficarem na vertical;
- d) Se possível, deixe as pernas descerem para trás, ficando sobre a cabeça, mas não dobre os joelhos;
- e) Depois, vagarosamente, abaixe a cabeça e pernas, mantendo os joelhos firmes até voltar à posição inicial;
- f) Deixe os músculos relaxarem e depois repita o rito.

#### Notas:

- a) A cada repetição, estabeleça um ritmo de respiração: inspire profundamente ao erguer as pernas e a cabeça; expire todo o ar dos pulmões ao baixa-las;
- b) Entre as repetições, enquanto você relaxa os músculos, continue respirando na mesma cadência; quanto mais profundamente respirar, melhor

- c) Se você for incapaz de manter os joelhos perfeitamente retos, só os dobre o mínimo necessário; e, prosseguindo na prática, emprenhe-se em manter as pernas bem estendidas.

Síntese:

- a) Deite-se de costas com os braços junto ao corpo;
- b) Encoste o queixo no peito;
- c) Sem dobrar os joelhos, erga as pernas até que fiquem em posição vertical.

3. Exercício tibetano n.º 3: Este exercício tem a mesma função do anterior. Mais especificamente, rejuvenesce a glândula tireoide, as suprarrenais, os rins, todos os órgãos do aparelho digestivo, assim como os órgãos e glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Faz particularmente bem para as mulheres na menopausa e para as que tendem a ter menstruação irregular ou atrasada. Tonifica e fortalece o abdômen, tonifica o diafragma, aprofunda a respiração e alivia a tensão muscular lombar e no pescoço.

Descrição:

- a) Ajoelhe-se no chão com o corpo ereto e os braços estendidos paralelamente ao corpo;
- b) As palmas das mãos devem ficar encostadas na lateral das coxas;
- c) Incline a cabeça para a frente, até o pescoço tocar o peito;
- d) Em seguida, mova a cabeça para trás, o máximo possível e, ao mesmo tempo, incline-se para trás, arqueando o corpo;
- e) Nesse momento, você se escorará nas mãos que se apoiam nas coxas;
- f) Feito isso, volte à posição original e comece de novo o rito.

Notas:

- a) Como no segundo rito, você deve estabelecer uma respiração ritmada;
- b) Inspire profundamente quando arquear a espinha e exale ao voltar a posição ereta indo até tocar o queixo no peito novamente;
- c) A respiração profunda é extremamente benéfica, por isso encha os pulmões o máximo que conseguir ao arquear a coluna e exale na mesma proporção ao retornar o queixo no peito;
- d) Se possível, realize o exercício com os olhos fechados, visando interiorizá-lo e eliminar distrações.

Síntese:

- a) Ajoelhe-se no chão como corpo ereto. Apoie as mãos nas coxas;
- b) Encoste o queixo no peito;
- c) Arqueie a espinha ao mesmo tempo que inclina delicadamente a cabeça para trás o máximo possível.

4. **Exercício tibetano n.º 4:** Este exercício segue a mesma linha de benefícios dos dois ritos anteriores: fortifica a glândula tireoide, o aparelho digestivo, os órgãos e as glândulas sexuais,

inclusive a próstata e o útero, além da circulação e o fluxo linfático. Além disso, tonifica o abdômen, as coxas, os braços e os ombros. Mais especificamente, se você tiver congestão de sinus, descobrirá que ele ajuda a descongestionar as vias nasais. Se sofrer, ainda, de artrite no pescoço, nos ombros, nos quadris e nos joelhos, verá que esse movimento é particularmente benéfico para aliviar os sintomas. O mesmo vale para os que sofrem de osteoporose nos braços, nas pernas e na pelve. Ele também aprofunda a respiração e acelera os principais chacras relacionados com as regiões da garganta, do peito, das partes superior e inferior do abdômen e do cóccix, estimulando a energia nuclear e a vitalidade e oferecendo um impulso especial ao sistema imunológico. Também os ciclos menstruais atrasados e os sintomas da menopausa podem ser positivamente influenciados por esse movimento.

#### Descrição:

- a) Primeiro, sente-se com as pernas estendidas para a frente, deixando uma distância de uns quarenta centímetros entre os pés;
- b) Mantendo o corpo ereto, coloque as palmas das mãos no chão, voltadas para a frente, ao lado das nádegas;
- c) Inicie o exercício inclinando a cabeça, fazendo o queixo tocar o peito;
- d) Em seguida, mova a cabeça para trás o máximo possível, ao mesmo tempo, erguendo o corpo de modo que os joelhos dobrem enquanto os braços permanecem retos;
- e) O tronco e as coxas também deverão ficar retos, horizontalmente em relação ao chão; os braços e as pernas estarão em posição perpendicular ao chão;
- f) Nessa posição final, tencione todos os músculos do corpo;
- g) Por fim, relaxe ao voltar à posição inicial e descanse antes de repetir o exercício.

#### Notas:

- a) Uma vez mais, a respiração é importante: inspire profundamente ao elevar o corpo; segure a respiração durante a tensão dos músculos e exale completamente enquanto volta à posição inicial;
- b) Continue respirando no mesmo ritmo no intervalo entre as repetições.

#### Síntese:

- a) Sente-se no chão com as pernas estendidas, os pés separados e as mãos no piso;
- b) Encoste o queixo no peito;
- c) Incline a cabeça para trás o máximo possível;
- d) Conservando os braços esticados e as mãos e os pés no lugar, dobre os joelhos e erga o tronco até que ele fique em posição horizontal;
- e) Contraia os músculos e relaxe.

5. **Exercício tibetano n.º 5:** Esse rito segue a mesma linha de benefícios dos anteriores. Especificamente, rejuvenesce a glândula tireoide, as suprarrenais, os rins, todos os órgãos do aparelho digestivo, assim como os órgãos e as glândulas sexuais, inclusive a próstata e o útero. Melhora a circulação e o fluxo linfático, o que tem um impacto positivo sobre o sistema imunológico, estimula a respiração mais profunda, a energia e a vitalidade, além de acelerar todos

os chacras. Tonifica o abdômen, as pernas e os braços, e ajuda a aliviar a dor lombar e a rigidez das pernas e do pescoço. Alivia os sintomas da menopausa e a menstruação irregular ou atrasada. Limpa os sínus, reduz os problemas digestivos e intestinais, ajuda os que sofrem de osteoporose nos braços e nas pernas e alivia os que têm artrite nos quadris, nas costas, nos ombros, nas mãos e nos pés.

#### Descrição:

- a) Deite-se de bruços no chão;
- b) Em seguida, erga o corpo, apoiando-se nas palmas das mãos e dedos dos pés, que deverão ficar flexionados;
- c) Durante todo o exercício, mantenha uma distância de cerca de 50 centímetros entre os pés e entre as mãos;
- d) Mantendo pernas e braços retos, arqueie a espinha e leve a cabeça para trás o máximo possível;
- e) Depois, dobrando-se nos quadris, erga o corpo até ele ficar como um 'V' invertido;
- f) Ao mesmo tempo, encoste o queixo no peito;
- g) Volte à posição inicial e repita.

#### Notas:

- a) Siga o mesmo padrão de respirações profundas e lentas que usou nos outros ritos, ou seja, inspire ao erguer o corpo e exale quando o baixar.

#### Síntese:

- a) Com o corpo voltado para baixo, os braços estirados, espalme as mãos no chão, apoie-se nos dedos dos pés dobrados e incline-se lentamente a cabeça para trás o máximo possível;
- b) Sem tirar as mãos e os pés do lugar, erga os quadris, ficando com o corpo numa posição de 'V' invertido;
- c) Encoste o queixo no peito.

#### Nota Geral aos Cinco Ritos:

- a) Na primeira semana, faça três vezes cada um dos Cinco Ritos, uma vez por dia. Depois, durante nove semanas, acrescente semanalmente duas repetições de cada um deles. Passadas as nove semanas, você estará fazendo 21 vezes cada rito. É melhor praticar os ritos pela manhã: assim, os efeitos benéficos se estendem por todo o dia;
- b) Pratique os ritos conforme as orientações. Qualquer mudança anula seus efeitos. Mesmo que você tenha excelente forma física e seja capaz de mais repetições, limite-se ao número prescrito. Os principais benefícios dos Cinco Ritos provêm dos movimentos que aceleram e equilibram a rotação dos centros energéticos do organismo.
- c) É inevitável que, em certos dias, lhe seja impossível executar a rotina completa; você pode estar doente ou muito ocupado. Repetir apenas três vezes cada rito, coisa que não há de lhe tomar mais de dois minutos, é muito melhor do que não fazer absolutamente nada.

## B. Posturas Ióguicas [*Mudras*]<sup>3</sup>

### 1. Postura da Atitude de União Psíquica [*Yoga Mudra*]

#### Execução:

- a) Sente-se em *Padmasana*;
- b) Segure um dos punhos atrás das costas
- c) Feche os olhos e relaxe todo o corpo;
- d) Leve a consciência até *Mooladhara Chakra* (um *Moola Bandha* suave também pode ser executado);
- e) Inspire lentamente e sinta a respiração gradualmente subindo de *Mooladhara Chakra* até *Ajna Chakra*;
- f) Retenha a respiração por alguns segundos enquanto se concentra na *Ajna Chakra*;
- g) Expire lentamente, inclinando-se para frente a partir dos quadris, sincronizando o movimento com a respiração de forma que a testa toque o solo assim que o ar for totalmente expelido dos pulmões;
- h) Simultaneamente sinta a respiração gradualmente se movendo para baixo do *Ajna Chakra* até o *Mooladhara Chakra*;
- i) Retenha a respiração com os pulmões vazios por alguns segundos, enquanto concentração é feita no *Mooladhara Chakra*;
- j) Inspire elevando o tronco para a posição vertical e esteja consciente da respiração se movendo para cima, desde o *Mooladhara Chakra* até o *Ajna Chakra*;
- k) Todos os movimentos devem acontecer de forma harmoniosa, suave e sincronizada;
- l) Permaneça na posição vertical, retenha a respiração por alguns segundos, concentrando-se em *Ajna Chakra*;
- m) Expire lentamente, movendo a consciência de volta pela coluna com a respiração para *Mooladhara Chakra*;
- n) Isso é uma execução;
- o) Comece imediatamente uma nova execução, fazendo um *Moola Bandha* suave com os pulmões ainda vazios e a consciência em *Mooladhara Chakra*;
- p) Iniciantes podem descansar, fazendo algumas respirações normais antes de iniciar uma nova execução;

---

<sup>3</sup> Adota-se como *Mudra* “corporal” o envolvimento de todo o corpo numa combinação de postura, respiratório, contrações e visualizações. Alerta-se que, idealmente, devem ser instruídas por um Guru, pois visam, como práticas sutis e avançadas, o despertar da energia prânica, dos centros energéticos, da força vital e o desenvolvimento de poderes psíquicos de um praticante experiente. Não é o caso deste buscador da Verdade, que por conta e risco próprios, porém com prudência e sem violência, faz a prática sem o merecimento de um professor qualificado permanentemente ao lado para uma instrução completa, precisa e segura. Neste sentido, consciente de que os resultados são extremamente limitados, ainda que sejam possíveis pequeníssimos avanços de consciência corporal e mental, o que, de alguma forma, contribui para o caminhar espiritual. Em termos científicos, os *Mudras* possibilitam acessar e influenciar reflexos inconscientes, padrões primários e hábitos instintivos, que tem origem nas áreas primitivas do cérebro, viabilizando a superação de modelos de comportamento enraizados em prol de uma consciência mais refinada. Fonte: **Asana Pranayama Mudra bandha** de Swami Satyananda Saraswati. Brasil: Satyananda Yoga Center; Índia/Bihar/Munger: Yoga Publications Trust. 1ª edição em Português, 2009; pp. 421/422; pp. 456/457; pp. 450/451; pp. 460/461; pp. 462/463; 447-449.

- q) Faça de 3 a 10 execuções.

#### Respiração:

- a) A respiração deve ser tão lenta quanto possível e sem o menor esforço.

#### Sequência:

- a) Esta prática pode ser seguida por qualquer *Asana* de flexão para trás.

#### Consciência:

- a) Físico: Na sincronização dos movimentos com a respiração;  
b) Espiritual: No *Mooladhara Chakra* e no *Ajna Chakra*.

#### Benefícios:

- a) Esta prática massageia os órgãos abdominais e alonga as costas, contribuindo para a saúde geral;  
b) É também um excelente preparatório para a prática de meditação, produzindo uma sensação de relaxamento;  
c) Alivia raiva e tensão;  
d) Induz a tranquilidade;  
e) Desenvolve a consciência e o controle da energia psíquica;  
f) É utilizado para despertar *Manipura Chakra*.

#### Variações:

- a) As mãos podem estar: i] apoiadas nos calcanhares com os cotovelos apontados para as laterais; ii] com as palmas apoiadas nas plantas dos pés; com as palmas unidas atrás, no meio das costas, com os dedos apontados para cima [este *Mudra* é conhecido como *Hamsa* ou *Mudra do Cisne*].

#### Nota Prática:

- a) As pessoas que tem rigidez nas costas ou são incapacitadas de se sentar em *Padmasana* confortavelmente podem executar a prática a partir de *Sukhasana* ou *Vajrasana*. Se adotar esta última, incline-se à frente, em *Shashankasana*, com as mãos unidas atrás das costas. Caso *Vajrasana* também seja desconfortável, os joelhos podem ser levemente separados, permitindo que o peito se aproxime mais do solo.

#### Nota:

- a) *Yoga Mudra* é assim chamado porque unifica a consciência individual com a consciência suprema, ou a natureza externa com a natureza interna.

## **2. Técnica do Abdômen Abaulado [*Tadagi Mudra*]**

### Técnica:

- a) Sente-se com as pernas esticadas à frente do corpo e os pés ligeiramente separados;
- b) As pernas devem permanecer esticadas durante a prática;
- c) Coloque as mãos sobre os joelhos mantendo a coluna e a cabeça alinhadas;
- d) Feche os olhos e relaxe todo o corpo, especialmente a região abdominal;
- e) Incline-se para frente e segure os dedos grandes dos pés, usando os polegares, indicadores e dedos médios, mantendo o rosto voltado para frente;
- f) Inspire lenta e profundamente, expandindo os músculos abdominais na sua amplitude máxima;
- g) Retenha a respiração por um período de tempo confortável sem forçar os pulmões de maneira alguma;
- h) Expire lenta e profundamente enquanto relaxa o abdômen;
- i) Continue segurando os dedos grandes dos pés;
- j) Repita até 10 respirações;
- k) Isso é uma execução.

### Duração:

- a) Faça de 3 a 5 execuções.

### Consciência:

- a) Física: no abdômen;
- b) Espiritual: no *Manipura Chakra*.

### Benefícios:

- a) *Tadagi Mudra* alivia as tensões arraigadas no diafragma e assoalho pélvico;
- b) Tonifica os órgãos abdominais e estimula a circulação sanguínea nestas áreas;
- c) Melhora a digestão e ajuda a aliviar doenças nesta região;
- d) O plexo nervoso e a área visceral são estimulados e tonificados;
- e) Inclinar-se para frente e expandir o estômago alonga o diafragma e o assoalho pélvico, criando pressão por todo o tronco;
- f) *Tadagi Mudra* estimula o *Manipura Chakra*, o centro de distribuição energética, elevando o nível geral de *Prana*.

### Nota Prática:

- a) Solte os dedos dos pés entre as respirações se a posição ficar desconfortável.

### Nota:

- a) A palavra *Tadagi* significa literalmente ‘pote de água’, o que se assemelha à forma do abdômen expandido.



### 3. Postura do Grande Gesto Psíquico [*Maha Mudra*]

#### Técnica:

- a) Sente-se em *Utthanpadasana* com a perna direita esticada;<sup>4</sup>
- b) Mantenha a coluna ereta;
- c) Relaxe todo o corpo;
- d) Adote *Khechari Mudra*;
- e) Faça uma profunda respiração inspiração;
- f) Ao expirar, flexione para frente e segure o dedo grande do pé direito com ambas as mãos;
- g) Mantenha a cabeça elevada e a coluna tão reta quanto possível. Então inspire inclinando a cabeça ligeiramente para trás. Faça *Shambhavi Mudra* e em seguida *Moola Bandha*;
- h) Retenha a respiração com os pulmões cheios e movimente a consciência do ponto entre as sobrelanceiras até a garganta e então até o períneo, repetindo mentalmente 'Ajna, Vishuddhi, Mooladhara'. A concentração deve permanecer em cada *Chakra* por apenas 1 a 2 segundos;
- i) Desfaça *Shambhavi* e depois *Moola Bandha*;
- j) Lentamente expire, retornando o tronco à posição vertical;
- k) Isso é uma execução.

#### Respiração:

- a) Uma execução é equivalente a duas respirações completas;
- b) A duração da respiração deve ser gradualmente aumentada.

#### Duração:

- a) Execute 3 execuções com cada perna e mais 3 com ambas as pernas;
- b) Isso pode ser lentamente aumentado para um máximo de 12 execuções.

#### Sequência:

- a) Esta prática deve ser realizada depois do *Asana* e *Pranayama* e antes da meditação.

#### Benefícios:

---

<sup>4</sup> **Postura de Base.** *Utthanpadasana* (Postura de uma Perna Esticada). i] Sente-se com as pernas esticadas à frente do corpo; ii] Flexione o joelho esquerdo e pressione o calcanhar firmemente contra o períneo ou a vagina, ponto de localização para o *Mooladhara Chakra*. A perna direita continua esticada; iii] Coloque ambas as mãos sobre o joelho direito; iv] Ajuste a postura tornando-a confortável; v] Incline-se para a frente apenas o suficiente para ser capaz de segurar o dedo grande do pé direito com ambas as mãos; vi] Mantenha a posição por um tempo confortável; vii] Volte o tronco para a vertical e apoie ambas as mãos sobre os joelhos; viii] Isso é uma execução; ix] Faça 3 execuções com a perna esquerda flexionada e 3 execuções com a perna direita flexionada. Em seguida, com ambas as pernas esticadas, faça mais 3 execuções [Saraswati; 2009; p. 459].

- a) Esta prática de *Maha Mudra* proporciona os benefícios combinados de *Shambhavi Mudra*, *Moola Bandha* e *Kumbhaka*;
- b) Estimula o circuito energético que conecta *Mooladhara Chakra* com *Ajna Chakra*;
- c) Todo o sistema é carregado com *Prana*, o que intensifica a consciência e induz um estado espontâneo de meditação.

Nota Prática:

- a) Antes de iniciar *Maha Mudra*, o praticante deve ser totalmente proficiente nas técnicas de *Shambhavi Mudra*, *Khechari Mudra*, *Moola Bandha* e *Kumbhaka*;
- b) *Maha Mudra* não deve ser praticado sem uma purificação prévia do corpo.

#### **4. A Grande Atitude de Separação [*Maha Bheda Mudra*]**

Técnica:

- a) Adote *Utthan Padasana* como descrito para o *Maha Mudra*;
- b) Mantenha a coluna vertical;
- c) Relaxe todo o corpo;
- d) Faça uma respiração profunda;
- e) Expirando, incline-se para frente e segure o dedo grande do pé direito com ambas as mãos;
- f) Retenha a respiração com os pulmões vazios e execute *Jalandhara*, *Uddhiyana* e *Moola Bandhas*;
- g) Movimente a consciência, levando-a sucessivamente da garganta para o abdômen e, em seguida, para o períneo, repetindo mentalmente '*Vishuddi*, *Manipura*, *Mooladhara*';
- h) A consciência deve permanecer em cada *Chakra* por apenas 1 a 2 segundos e então passar para o seguinte num fluxo suave;
- i) Desfaça *Moola Bandha*, *Uddhiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*;
- j) Quando a cabeça estiver totalmente erguida, inspire e retorne o tronco à posição vertical;
- k) Isso é uma execução.

Duração:

- a) Repita 3 vezes com a perna esquerda flexionada, 3 vezes com a perna direita flexionada e mais 3 vezes com ambas as pernas esticadas à frente.

Benefícios:

- a) *Maha Bheda Mudra* tem uma influência profunda no nível do *Prana*;
- b) Influencia especialmente *Mooladhara*, *Manipura* e *Vishuddhi Chakras*, manipulando e atrelando as energias dentro deles para induzir concentração mental e meditação;

- c) *Maha Bheda Mudra* complementa e segue o *Maha Mudra*; juntos eles recarregam todo o complexo corpo mente.

#### Nota Prática:

- a) Deve ser praticada com o estômago vazio;
- a) Deve-se ter proficiência na prática dos *Bandhas*;
- b) Não deve ser praticado sem uma purificação prévia do corpo.

### **5. Postura da Atitude Psíquica de Inversão [*Vipareeta Karani Mudra*]**

#### Execução:

- a) Adote a postura invertida *Vipareeta Karani Asana*;
- b) Mantenha as pernas esticadas e unidas, incline-as levemente sobre a cabeça de forma que o olhar se direcione diretamente para os pés;
- c) Feche os olhos e relaxe todo o corpo. Esta é a **posição inicial**;
- d) Fixe a consciência em *Manipura Chakra* na coluna vertebral, diretamente atrás do umbigo;
- e) Inspire lenta e profundamente com *Ujjayi Pranayama*;
- f) Sinta a respiração e a consciência se movendo desde *Manipura Chakra* até *Vishuddhi Chakra* situado na coluna, logo atrás da cavidade da garganta;
- g) Ao expirar, mantenha a consciência no *Vishuddhi Chakra*;
- h) Ao final da expiração, imediatamente leve a consciência de volta a *Manipura Chakra* e repita o mesmo processo;

#### Consciência:

- a) Físico: na posição invertida e no fluxo da respiração;
- b) Espiritual: no *Manipura Chakra* e *Vishuddhi Chakra*.

#### Duração:

- a) Faça até 7 execuções ou até surgir algum desconforto;
- b) Se a pressão aumentar na região da cabeça, finalize a prática;
- c) Aumente gradualmente o número de execuções até 21, num período de 12 meses;
- d) A ampliação da inspiração e da expiração aumentará espontaneamente com o tempo, à medida que a prática se torna mais confortável.

#### Sequência:

- a) Execute ao final do programa diário de práticas e antes da meditação;
- b) Não execute depois de exercícios vigorosos ou antes de 3 horas de uma refeição;
- c) Após completar a prática, é aconselhável a execução de um *Asana* de flexão para trás.

#### Tempo de Prática:

- a) *Vipareeta Karani Mudra* deve ser praticado diariamente no mesmo horário, de preferência bem cedo, pela manhã.

#### Benefícios:

- a) Esta prática proporciona todos os benefícios de *Viparreta Karani Asana*;
- b) Equilibra a atividade da tireoide;
- c) A postura reverte o movimento descendente de energia, revitalizando e expandindo a consciência;
- d) O fluxo de *Prana* nas *Nadis Ida e Pingala* é equilibrado;
- e) O efeito equilibrante postura também ajuda a prevenir o surgimento de doenças nos planos físico e mental.

#### Nota Prática:

- b) A taxa metabólica poderá aumentar quando este *Mudra* é mantido por períodos mais longos. Se isto acontecer, a ingestão de alimentos deve ser ajustada apropriadamente.

#### Nota:

- a) A palavra sânscrita *Viparreta* significa ‘invertido’ e *Karani* ‘aquele que faz’. *Viparreta Karani Mudra* é também praticado como um *Kriya*.

### **C. Contra Postura e Relaxamento<sup>5</sup>**

#### **1. Postura do Crocodilo [*Makarasana*]**

#### Técnica:

- a) Deite-se de decúbito ventral;
- b) Eleve a cabeça e ombros e apoie o queixo nas palmas das mãos, mantendo os cotovelos no chão;
- c) Mantenha os cotovelos unidos para intensificar o arqueamento da coluna. Separe os cotovelos suavemente para aliviar excesso de pressão no pescoço;
- d) Em *Makarasana* o efeito é sentido em dois pontos: pescoço e lombar. Se os cotovelos estiverem muito avançados à frente, a tensão será sentida no pescoço; se estiverem muito perto do peito, a tensão será maior no lombar. Ajuste a posição dos cotovelos de forma que estes dois pontos estejam igualmente balanceados. A posição ideal é quando a coluna se torna totalmente relaxada;
- e) Relaxe todo o corpo e feche os olhos;
- f) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

---

<sup>5</sup> Também trazidos de **Asana Pranayama Mudra bandha** de Swami Satyananda Saraswati. Brasil: Satyananda Yoga Center; Índia/Bihar/Munger: Yoga Publications Trust. 1ª edição em Português, 2009; pp. 90/91; e pp. 86/87.

### Respiração:

- a) Natural e rítmica ou associado com a respiração, movimente a consciência pela coluna vertebral. Na inspiração, traga a consciência da base da coluna até o pescoço. Na expiração, retorne a consciência do pescoço até a base da coluna. Sinta a respiração movendo pela coluna vertebral. Essa prática irá ativar rapidamente energias curativas dessa área;
- b) Para dor na região lombar devido à pressão, concentre-se nesta área sentido que ela se expande e se relaxa com cada inspiração e expiração.

### Duração:

- a) Permaneça tanto tempo quanto for possível.

### Consciência:

- a) Físico: Na região lombar, no relaxamento de todo o corpo e na respiração;
- b) Espiritual: No *Manipura Chakra*.

### Benefícios:

- a) Este *Asana* é muito efetivo para pessoas que sofrem de hérnia de disco, ciática, dores lombares ou qualquer outra desordem de coluna. Essas pessoas devem permanecer no *Asana* por um longo período, pois isso encoraja a coluna vertebral a reassumir sua forma natural e libera compressões nos nervos espinhais;
- b) Pessoas asmáticas e que tenham qualquer outro problema pulmonar devem praticar este *Asana* regularmente com consciência na respiração, uma vez que a posição favorece a entrada de maior quantidade de ar nos pulmões.

## **2. Posição do Cadáver [*Shavasana*]**

### Técnica:

- a) Deite-se em decúbito dorsal, com os braços afastados aproximadamente 15 cm do corpo, as palmas das mãos voltadas para cima. Um travesseiro baixo ou um pano dobrado podem ser colocados debaixo da cabeça para prevenir desconforto;
- b) Deixe os dedos das mãos relaxados, suavemente curvados;
- c) Separe um pouco os pés em uma distância confortável e feche os olhos;
- d) A cabeça e a coluna devem estar em uma linha reta;
- e) Certifique-se que a cabeça não está desviada nem para a direita nem para a esquerda;
- f) Relaxe todo o corpo e interrompa os movimentos físicos;
- g) Torne-se consciente da respiração natural e permita que ela se torne rítmica e relaxada;
- h) Depois de algum tempo, volte a consciência ao corpo e ao ambiente ao redor e, lentamente e com suavidade, desfaça a posição.

### Respiração:

- a) Natural e relaxada ou contando as respirações, em ordem decrescente de 27 até zero. Mentalmente repetindo: “inspirando 27, expirando 27; inspirando 26, expirando 26”; e assim por diante até zero;
- b) Caso a mente se distraia e perca a contagem, traga-a de volta e reinicie a contagem em 27;
- c) Se a mente puder ser mantida na respiração durante alguns minutos, o corpo irá se relaxar.

### Duração:

- a) De acordo com o tempo disponível;
- b) Em geral, quanto maior o tempo melhor, mas um minuto ou dois é suficiente entre as práticas de *Asana*.

### Consciência:

- a) Físico: Primeiro no relaxamento de todo o corpo e depois na contagem da respiração;
- b) Espiritual: Em *Ajna Chakra*.

### Benefícios:

- a) Este *Asana* relaxa todo o sistema psicofisiológico;
- b) Deve ser praticado antes de dormir; antes, durante e depois da prática de *Asanas*, particularmente depois de exercícios dinâmicos como *Surya Namaskara* e quando o praticante sentir cansaço físico e mental;
- c) Desenvolve a consciência corporal;
- d) Quando o corpo está completamente relaxado, a consciência mental também aumenta, desenvolvendo *Pratyahara* [abstração dos sentidos].

### Nota Prática:

- a) Tente não movimentar o corpo durante a prática, pois mesmo o mínimo movimento vai interferir no resultado mais positivo;
- b) Um mantra pessoal pode ser repetido com cada inspiração e expiração;
- c) Para o benefício máximo, esta técnica deve ser feita após um árduo dia de trabalho, antes de sentar-se para meditar ou imediatamente antes de dormir.

### Nota:

- a) Este *Asana* é também conhecido como *Mritasana*, posição do morto.

### **Nota Final:**

- a) Iniciar a prática, sempre que possível diária, no mesmo local e ao mesmo horário, passando alguns momentos em silêncio, observando o corpomente e a respiração, para em seguida invocar *OM* de forma presente e consciente, rogando paz individual, junto à sociedade e frente à natureza e reverenciando *Shiva* e todos os sábios do autoconhecimento;

- b) Em seguida, estudar um trecho do **Srimad Bhagavad Gita: Bhagavan Sri Krishna**. Refletir alguns instantes sobre os ensinamentos lidos;
- c) Após estudo e reflexão, realizar três ciclos da Saudação ao Sol;
- d) Sequencialmente à série de Ritos Tibetanos, realizar relaxamento e respiratórios; em seguida realizar os *Mudras* corporais e contra postura com novo relaxamento; finalmente realizar a concentração;
- e) Finalizar evocando devoção à Grande Deusa, desejando que todos os seres, em todos os lugares, estejam felizes;
- f) Durante a prática, manter incenso e vela acessos, se possível.