

## Segunda Série de 2018 (mai+jun+jul+ago)<sup>1</sup>

Nota Introdutória: Ao longo de 2018 serão mantidos os chamados “exercícios ou ritos tibetanos” adotados durante 2017. Esta auto-orientação esteve presente na Primeira Série de 2018 e segue nesta Segunda Série de 2018. E provavelmente o será até o fim, ou até quando for possível praticar, pois são inequívocos seus benefícios, quais os verificados com a Saudação ao Sol e demais práticas ióguicas. Nesta Segunda Série de 2018, serão revisitados outros quatro dos *Mudras* “corporais” – além do já adotado várias outras vezes *Vipareeta Karani Mudra* – descritos no **Asana Pranayama Mudra Bandha**, de Swami Satyananda Saraswati, 1ª edição em Português, 2009, pelo que valem os apontamentos gerais contidos na Primeira Série de 2018. Finalmente, fica mantida, até o seu final, 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 fluído 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;
- e) Para diminuir a tontura, antes de começar a girar, você poderá focalizar a vista num único ponto a sua frente;

---

<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.

- 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>**

---

<sup>3</sup> 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. 442/443; pp. 444/445; pp. 452-455; pp. 464/465; pp. 447-449; e, pp. 86/87.

## 1. Percepção do Espaço Interior [*Akashi Mudra*]

### Execução:

- a) Sente-se em um *Asana* de meditação que seja confortável;
- b) Feche os olhos e relaxe todo o corpo por alguns minutos;
- c) Adote *Khechari Mudra*;
- d) Pratique *Ujjayi Pranayama* e *Shambhavi Mudra*;
- e) Simultaneamente incline a cabeça para trás aproximadamente 45 graus;
- f) Estique os braços e trave os cotovelos, pressionando os joelhos com as mãos;
- g) Respire lenta e profundamente em *Ujjayi Pranayama*;
- h) Continue pelo tempo que for confortável;
- i) Flexione os cotovelos e desfaça *Khechari Mudra* e *Shambhavi Mudra*;
- j) Interrompa *Ujjayi Pranayama* e volte a cabeça para a posição vertical;
- k) Todos os movimentos devem acontecer de forma harmoniosa, suave e sincronizada;
- l) Respire normalmente por alguns segundos e esteja consciente do espaço interior antes de iniciar a próxima execução.

### Duração:

- a) Inicie com 1 execução e gradativamente aumente para 5;
- b) Mantenha a posição final pelo tempo que for possível, estendendo lentamente o tempo de permanência no *Mudra*.

### Consciência:

- a) No *Ajna Chakra*.

### Benéficos:

- a) Esta prática combina os benefícios de *Kumbhaka* (caso da variação), *Ujjayi*, *Shambhavi* e *Khechari*;
- b) Pode induzir calma, tranquilidade e desenvolve controle sobre os sentidos;
- c) Quando esta prática é aperfeiçoada, ela interrompe o processo de pensamento e induz altos estados de consciência.

### Variações:

- a) *Akashi Mudra* pode também ser praticado com retenção de respiração;
- b) Executa-se a técnica descrita acima, inspirando ao inclinar a cabeça para trás e mantendo a respiração suspensa na posição final;
- c) Expire voltando lentamente a cabeça para a posição vertical.

### Nota Prática:

- a) É recomendado que o praticante esteja completamente familiarizado com a execução de *Kumbhaka*, *Ujjayi*, *Shambhavi* e *Khechari* antes de iniciar *Akashi Mudra*.

### Nota:

- a) *Akashi Mudra* pertence a um grupo de técnicas que utilizam o foco em um ponto externo específico como um meio para alcançar *Dharana* ou estado meditativo de concentração relaxada.

## 2. Fechamento das Sete Portas [*Shanmukhi Mudra*]

### Execução:

- a) Sente-se em *Siddhasana* ou outro *Asana* de meditação mais confortável, colocando uma pequena almofada debaixo do períneo para fazer pressão nessa área;
- b) Mantenha a cabeça e a coluna alinhados;
- c) Feche os olhos e coloque as mãos nos joelhos;
- d) Relaxe todo o corpo;
- e) Dobre os braços à altura do rosto com os cotovelos apontados para as laterais;
- f) Feche os ouvidos com os dedos polegares, os olhos com os indicadores, as narinas com os dedos médios e a boca, colocando os dedos anulares e mínimos nos lábios superiores e inferiores respectivamente;
- g) Abra as narinas, desfazendo a pressão dos dedos médios;
- h) Inspire lenta e profundamente, usando a respiração *yogi* completa;
- i) Ao final da inspiração feche as narinas;
- j) Retenha a respiração pelo tempo que for confortável;
- k) Desfaça a pressão dos dedos médios, para expirar;
- l) Isso é uma execução;
- m) Imediatamente faça uma nova inspiração para começar uma outra execução;
- n) Continue realizando a prática dessa forma;
- o) Para finalizar, volte as mãos sobre os joelhos, mantendo os olhos fechados e lentamente comece a exteriorizar a mente, percebendo os sons externos e o corpo físico.

### Duração:

- a) Comece com 5 minutos e gradativamente vá aumentando, num período de meses, até 30 minutos.

### Consciência:

- b) Físico: na sincronização do *Mudra* com a respiração;
- c) Espiritual: *Bindu*, *Ajna* ou *Anahata Chakras* podem ser usados para concentração, contudo o mais importante é recolher os sentidos

### Momento da Prática:

- a) O ideal para a execução de *Shanmukhi Mudra* é bem cedo pela manhã ou tarde da noite quando o ambiente externo está mais silencioso, pois desperta a sensibilidade psíquica;

### Benefícios:

- a) Fisicamente a energia e o calor das mãos e dedos estimulam e relaxam os nervos e músculos da face;
- b) No nível mental, introverte a consciência;
- c) Espiritualmente induz o estado de *Prathyahara* ou recolhimento dos sentidos;

- d) Esta técnica produz grandes benefícios quando o praticante é capaz de reter a respiração por um longo tempo.

#### Nota Prática:

- a) *Shanmukhi Mudra* é uma prática usada no *Nada Yoga* para observação das manifestações internas do som na região de *Bindu*. Não espere ouvir os sons sutis imediatamente, pois é necessário algum tempo de prática. A princípio pode ser que não haja nenhum som ou uma confusa mistura de sons. Uma vez que um som distinto seja executado, foque totalmente a consciência nele. Algumas semanas de prática podem ser necessárias antes disso acontecer. À medida que a sensibilidade se desenvolve, sons mais sutis poderão ser escutados. *Shanmukhi Mudra* é também utilizado para aumentar a capacidade de visualização.

#### Nota:

- a) A palavra *Shanmukhi* é composta de duas raízes: *Shan*, que se refere ao número ‘sete’; e *Mukhi* que significa ‘porta’ ou ‘faces’. *Shanmukhi Mudra* envolve redirecionar a consciência para dentro, por meio do fechamento das sete portas de percepção do mundo externo: os olhos, ouvidos, narinas e a boca. Esta prática também é conhecida como *Baddha Yoni Asana*, a posição da fonte fechada; *Devi Mudra*, atitude da grande deusa; *Parangmukhi Mudra*, o gesto de foco interior; e *Shambhava Mudra*, o gesto da equanimidade.

### **3. Invocação da Energia [*Prana Mudra*]**

#### Técnica:

- a) Sente-se em um *Asana* de meditação que seja confortável, de preferência *Padmasana*, e com as mãos em *Bhairava Mudra*;
- b) Feche os olhos e relaxe todo o corpo, especialmente o abdômen, braços e mãos;

Estágio 1:

- c) Mantendo os olhos fechados, inspire e expire o mais profundamente possível, contraindo os músculos do abdômen para expelir a máxima quantidade de ar dos pulmões;
- d) Com os pulmões vazios, execute *Moola Bandha*, concentrando-se no *Mooladhara Chakra*, na região do períneo;
- e) Retenha os pulmões vazios tanto quanto for confortável;

Estágio 2:

- f) Solte *Moola Bandha*;
- g) Inspire lenta e profundamente, expandindo o abdômen totalmente e absorvendo para dentro dos pulmões a maior quantidade de ar possível;
- h) Simultaneamente eleve os braços e as mãos até que estejam na frente do umbigo, cujo movimento deve ser coordenado com a inspiração abdominal;
- i) As mãos devem estar abertas, as palmas voltadas para o corpo e os dedos apontados para o centro, sem se tocarem;
- j) Os braços e mãos devem estar relaxados;
- k) Ao inspirar pelo abdômen, tente sentir o *Prana* ou energia vital sendo elevada de *Mooladhara Chakra* até *Manipura Chakra*, na coluna vertebral;



#### Estágio 3:

- l) Continue a inspiração, expandindo o peito e elevando as mãos até que se posicionem à frente do centro cardíaco;
- m) Sinta a energia do *Prana* sendo elevada de *Manipura* para *Anahata Chakra*, enquanto inspira;

#### Estágio 4:

- n) Inspire ainda mais, elevando suavemente os ombros e sentindo o *Prana* sendo elevado até o *Vishuddhi Chakra*;
- o) Eleve as mãos à frente da garganta em coordenação com a inspiração;

#### Estágio 5:

- p) Retenha o ar inspirado enquanto abre os braços lateralmente;
- q) Na posição final, as mãos devem estar no nível das orelhas, os braços abertos, mas não totalmente esticados, e as palmas das mãos voltadas para cima;
- r) Sinta o *Prana* se expandindo como uma onda para *Ajna*, *Bindu* e *Sahasrara Chakra*;
- s) Concentre-se em *Sahasrara Chakra* e tente visualizar uma aura de pura luz emanando da cabeça;
- t) Sinta que todo o Ser está irradiando vibrações de paz para todos os outros seres;
- u) Mantenha esta posição pelo tempo que for possível sem forçar os pulmões;
- v) Retorne à posição inicial, repetindo os estágios 4, 3, 2 e 1 enquanto expira;
- w) Durante a expiração, sinta o *Prana* descer progressivamente em cada *Chakra* até chegar a *Mooladhara*;
- x) Ao final da expiração, execute *Moola Bandha* e concentre-se em *Mooladhara Chakra*;
- y) Logo em seguida, relaxe todo o corpo e respire normalmente;
- z) Quando a prática tiver sido aperfeiçoada, visualize a respiração como um fluxo de luz branca subindo e descendo por *Sushumna Nadi*.

#### Respiração:

- a) Lentamente aumente a duração da inspiração, expiração e retenção;
- b) Tome cuidado para não forçar os pulmões.

#### Consciência:

- a) Deve mover-se num fluxo suave e contínuo do *Mooladhara* até *Sahasrara Chakras* e de volta ao *Mooladhara Chakra* em coordenação com a respiração, a elevação e o abaixamento dos braços e mãos.

#### Sequência:

- a) *Prana Mudra* deve ser praticado depois de *Asana* e *Pranayama* e antes da meditação, mas pode também ser praticado a qualquer momento.

#### Momento de Prática:

- a) Idealmente a prática do *Prana Mudra* deve ser durante o nascer do sol e de frente para ele.

#### Benefícios:

- a) *Prana Mudra* desperta o *Prana Shakti* adormecido, distribuindo esta energia vital por todo o corpo, aumentando a força, a saúde e a confiança;

- b) Desenvolve a percepção do sistema de *Prana, Nadis e Chakras* e do fluxo sutil do *Prana* pelo corpo;
- c) Inspira uma atitude interna de paz e equanimidade por meio do gesto externo que expressa a atitude de oferecer e receber energia da fonte cósmica.

#### Nota Prática:

- a) É importante lembrar-se de voltar o *Prana* para o *Mooladhara Chakra*, ao final da prática.

#### Nota:

- a) *Prana Mudra* também é conhecido como *Shanti Mudra*, o *Mudra da Paz*;
- b) *Prana Mudra* é também considerado uma prática de *Pranayama* pois ao elevar o *Prana* aponta para a respiração correta.

### **4. A Grande Atitude de Perfurar [*Maha Vheda Mudra*]**

#### Técnica:

- a) Sente-se em *Padamasana*;
- b) Relaxe o corpo e feche os olhos;
- c) Coloque as palmas das mãos no solo, ao lado das coxas, com os dedos apontados para frente ou então cerre os punhos e apoie com os dedos dobrados no solo;
- d) Os braços devem estar esticados e relaxados;
- e) Inspire lenta e profundamente;
- f) Retenha a respiração;
- g) Eleve o corpo, apoiando-se sobre as mãos e esticando os braços;
- h) De forma suave, bata com as nádegas no solo 3 vezes, mantendo a consciência no períneo;
- i) As nádegas e a parte traseira das coxas devem tocar no solo simultaneamente;
- j) Mantenha a coluna ereta;
- k) Suavemente apoie os glúteos no solo e expire lenta e profundamente;
- l) Isso é uma execução;
- m) Pratique 3 vezes.

#### Respiração:

- a) Inspire na posição inicial;
- b) Retenha a respiração durante o movimento de elevar e abaixar os glúteos;
- c) Expire somente depois que o corpo estiver definitivamente apoiado no solo.

#### Consciência:

- a) Físico: na retenção dos pulmões cheios de ar enquanto bate suavemente os glúteos no solo;
- b) Espiritual: no *Mooladhara Chakra*.

#### Sequência:

- a) Depois da prática de *Asanas* e antes da meditação.

### Benefícios:

- a) *Maha Vedha Mudra* é uma técnica poderosa para produzir introversão mental;
- b) Contribui para despertar faculdades psíquicas e até a *Kundalini* adormecida e residente no *Mooladhara Chakra*.

### Nota Prática:

- a) Caso *Padmasana* ainda não for possível, esta prática não poderá ser praticada apropriadamente. Contudo, pode-se fazer este *Mudra* com as pernas esticadas à frente, apesar deste método ser menos efetivo.

### Nota:

- a) A palavra sânscrita *Maha* significa ‘grande’ e *Vedha* significa ‘perfurar’. O propósito de *Maha Vedha Mudra* é canalizar o *Prana* acumulado com as práticas de *Maha Mudra* e *Maha Bheda Mudra*.

## **5. Posição 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) Aumente gradualmente a número de execuções até 21, num período de meses;
- c) Se a pressão aumentar na região da cabeça, finalize a prática;
- 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 *Vipareeta 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 *Vipareeta* significa 'invertido' e *Karani* 'aquele que faz'. *Vipareeta Karani Mudra* é também praticado como um *Kriya*.

## **6. 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:<sup>4</sup>

- a) Natural e relaxada, invocando o *ajapa SO HAM*;
- b) Caso a mente se distraia e perca a invocação, traga-a de volta carinhosamente.

---

<sup>4</sup> Adaptado.

### 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:<sup>5</sup>

- a) Físico: No relaxamento do corpomente;
- b) Espiritual: No *ajapa SO HAM*.

### 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, antes dos Ritos Tibetanos, três ciclos da Saudação ao Sol;
- d) Sequencialmente à série de Ritos Tibetanos, realizar os *Mudras* corporais, em seguida realizar relaxamento e respiratórios, e, 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.

---

<sup>5</sup> Adaptado.