



Ānanda
vidyā

TRADIÇÃO VÉDICA

FORMAÇÃO DE PROFESSORAS

Yoga à luz de Vedanta

Apostila de técnicas

"Por meio da meditação, tornarei perfeito meu ambiente anterior,
para que seja impenetrável a todas as influências externas adversas."

Paramahansa Yogananda

Ānanda Vidyā - Tradição védica
Yoga, Vedānta e sânscrito

Av Flamengo, 28 Jardim Panorama - Vinhedo- SP (19) 99728-7678

www.anandavidya.com



Obra: Formação em Yoga à luz de Vedānta - apostila de técnicas
1a edição: 2017 - edição atual: 2024.

Autora: Juliana Campesi

Ilustradora: Giovanna Higashi

Identidade visual: Ferragut Design

Frases inspirativas: retiradas das obras de Paramahansa Yogananda

Comunicado importante

O conteúdo desta apostila é um complemento às aulas do curso. Para que você possa aprender as técnicas de forma correta e aplicá-las em sua vida e na vida dos seus alunos, você precisa receber orientações de forma oral e não somente escrita. Muitas técnicas descritas aqui, são detalhadas nas aulas ao vivo e vídeo-aulas do curso.

Se você possui alguma patologia, sofreu acidente ou passou por alguma cirurgia recentemente, fique atenta às contraindicações das técnicas apresentadas nesta apostila. Dependendo do seu estado atual de saúde, algumas delas podem ser prejudiciais à você.

Durante todo o curso e após a conclusão dele, você pode entrar em contato comigo, para solucionar as dúvidas que surgirem em sua vida de Yoga, através do e-mail: contato@anandavidya.com. Dúvidas mais urgentes podem ser enviadas para o nosso whatsapp. Durante o curso, você ainda pode tirar as dúvidas em nossas mentorias ao vivo comigo, que serão agendadas e comunicadas no grupo de recados da sua turma, pelo whatsapp.

Que essa jornada de autocura e autoconhecimento seja muito abençoada! E que você possa ter forças para finalizar este estudo, que transformou de forma muito especial a minha vida.

Em julho temos um retiro presencial no interior de SP e se você quiser participar, será muito bem vinda!

Muita luz! Namaste!
Com amor,

Professora Ju

CERTIFICADO DE REGISTRO DE DIREITO AUTORAL

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

Responsável pela obra: Ananda Vidya - Tradição Védica

Autora: Juliana Campesi

Título: Formação de professoras de Yoga à luz de Vedānta - teoria

ISBN nº 978-65-999229-0-9

CERTIFICADO DE REGISTRO (Válido internacionalmente)

Obra literária

Número de registro: 312247525

Timestamp: 2022-11-30 17:56:17 GMT

Título da obra: Formação de professoras de Yoga à luz de Vedānta - técnica

Registrado por: Ananda Vidya - Tradição Védica

Idioma: Português [BR]

Autora: Juliana Campesi (Brasil)

Ilustradora: Giovanna Higashi (Brasil)

:: eDNA DA OBRA - IDENTIFICADOR ELETRÔNICO ::

SHA512: af1c3a472e1d59d8a1773fb3b94fd91eb0641adb463818e62e3a098a0fd1512cff88f14c60e6667681fb9ca3ca8b7362f7f0dff46f11534d598e5396a0fe3907



SUMÁRIO

Meditação	8
Definição	9
Criando o ambiente ideal	10
A postura de meditação	11
Dicas do mestre Yogananda	12
Técnica 1: Relaxamento inicial	15
Técnica 2. Prāṇavīkṣaṇam	16
Técnica 3: Com imagem	17
Técnica 4: Japa	20
Técnica 5: A ordem cósmica	20
Técnica 6: viśvarūpa dhyāna	21
Técnicas complementares	22
Afirmações yogis	25
Orações yogis	26
 Mudrās	 28
 Manual da professora de Yoga	 34
Grupos de posturas	36
Formato da aula de Vinyāsa Yoga	38
Formato da aula de Haṭha Yoga	39
 Pavana muktāsana	 40
Haṭha yoga	51
Sūrya Namaskār Haṭha Yoga	54
Sūrya Namaskār A Vinyāsa Yoga	71
Sūrya Namaskār B	87
Ujjāyī Prāṇāyāma Vinyāsa	88
 Āsanās clássicos	 89
Báscula e termos importantes	94
 Posturas estáticas	 95
Śavāsana – postura do cadáver	96
Daṇḍāsana – postura do bastão	98
Sukhāsana – postura confortável	100
Padmāsana – postura de lótus	102
Vīrāsana – postura do herói	104

Vajrāsana – postura do raio	106
Makarāsana – postura do crocodilo	108
Gomukhāsana – postura da cara de vaca	110
Postura sedante	112

Posturas de equilíbrio 114

Taḍāsana – postura da montanha	115
Anantāsana – postura de Viṣṇu	117
Utkāṭāsana – postura da cadeira	119
Vṛkṣāsana – postura da árvore	121
Virābhadrāsana I	123
Virābhadrāsana II – Guerreiro II	125
Virābhadrāsana III – Guerreiro III	127
Simhāsana – postura do Leão	129
Aśva sañcālanāsana	131
Ardha candrāsana meia lua	133
Ardha candrāsana meia lua	135
Garuḍāsana – postura de Garuda	137
Vasiṣṭhāsana – postura de Vasiṣṭha	139
Pārśvakonāsana - variação	141
Tolāsana – postura da balança	143
Mālāsana – postura da guirlanda	145
Utthita hasta pādānguṣṭhāsana	147
Vātāyanāsana – postura do cavalo	149
Prasārita – padottanāsana	151

Posturas de flexão 153

Balāsana ou śaśāṅkāsana – postura da criança	154
Paścimottānāsana – postura da pinça	156
Marīcyāsana – postura do sábio Marīci	158
Uttānāsana – postura de fletir para frente	160
Pādānguṣṭhāsana – postura dos grandes artelhos	162
Padahastāsana – postura dos pés nas mãos	164
Jānuśīrṣāsana – postura da cabeça no joelho	166
Baddhakoṇāsana – postura da borboleta	168
Pārśvottānāsana– postura de flexão das costas	170
Upaviṣṭa konāsana– postura do ângulo sentado	172

Kūrmāsana – postura da tartaruga	174
Ardha baddha padmottānāsana	176
Posturas de extensão	178
Bhujāṅgāsana – postura da cobra	179
Matsyāsana – postura do peixe	181
Śalabhāsana – postura do gafanhoto	183
Naṭarājāsana – postura do rei dos dançarinos	185
Dhanurāsana – postura do arco	187
Bhekāsana – postura da rã	189
Setu bandha sarvāṅgāsana – postura da meia ponte	191
Cakrāsana – postura da roda	193
Supta Vīrāsana – postura do raio adormecido	195
Paryāṅkāsana – postura do leito	197
Pūrvottānāsana – extensão inicial	199
Uttānapādāsana – postura dos pés esticados	201
Uṣṭrāsana – postura do camelo	203
Posturas de lateralização	205
Parighāsana – postura da cancela ou do portão/portal	206
Trikoṇāsana – postura do triângulo	208
Trikoṇāsana – postura do triângulo	210
Pārśvakonāsana – postura do ângulo lateral	212
Posturas de torção	214
Matsyendrāsana – postura do sábio Matsyendra	215
Parivṛtta Trikoṇāsana – postura do triângulo torcido	217
Posturas de inversão	219
Adho Mukha śvānāsana – cachorro olhando para baixo	220
Viparīta karanī mudrā – mudrā da forma invertida (vela)	222
Sarvāṅgāsana – postura da vela	224
Halāsana – postura do arado	226
kapālāsana / Sālamba śīrshāsana – postura do crânio	228
śīrshāsana – postura sobre a cabeça	230
Karnapīdāsana – postura de pressão nas orelhas	232
Ūrdhva Padmāsana – postura do lótus invertido	234

Posturas de força	236
Kumbhakāsana - postura da prancha	237
Navāsana - postura do barco	239
Bakāsana ou kakāsana - postura da garça	241
Ashtāvakraśana - postura dos oito ângulos	243
Māyūrāsana - postura do pavão	245
Caturanga dandasana	247
Ashtānga namaskāra	249
 Prānāyāmas	 251
As três faixas respiratórias	253
Fases da respiração	255
Śānti	255
Anuloma viloma	256
Bhrāmarī	257
Respiração quadrada	257
Kapālabhāti	258
Sopro Há	259
Candra bedha	259
Surya bedha	259
Nāḍī Śodhana	260
Bhastrikā	261
Sītkarī	262
Śitalī	262
 Bandhas	 263
Shat-Karmāni	276
Yoganidrā	267
Práticas complementares	282
Jejum – Monodieta	283
Mauna - Silêncio	284



Meditação

"Alimente apenas amor em seu coração. Quanto maior for sua aliança com o bem, maior será o bem em sua vida"

Mestre Yogananda

Dhyana - meditação

"Quando o yogi, em dhāraṇā, atinge a perfeita absorção da mente em dhyāna, a concentração no aspecto microcósmico de Brahman como uma experiência no corpo aumenta, para incluir a concepção desse aspecto em sua forma macrocósmica."

(Paramahansa Yogananda)

A meditação – dhyāna – é definida dentro da tradição de Advaita Vedānta, como: "saguṇa brahma viśaya mānasa vyāpāraḥ" ou seja, uma atividade mental onde o tema é saguṇa brahma, ou seja, Īśvara. Portanto, a definição de meditação não pode ser compreendida sem que se compreenda 'saguṇa brahma' – Īśvara.

Mas, o que é saguṇa brahma?

Saguṇa brahma é Īśvara. E quem é Īśvara? Não existe uma tradução exata para Īśvara, portanto para podermos defini-lo, precisamos de entendimento, e isso requer tempo e estudo.

Inicialmente e de maneira limitada, podemos traduzir Īśvara como Deus, mas com muita cautela, pois temos muitos conceitos sobre Deus baseados em nossa cultura e que são diferentes do conceito de Īśvara.

Ishvara

O entendimento sobre Īśvara deve ser construído pouco a pouco, através da metodologia de Vedānta:

1. śravaṇam – ouvir o ensinamento sobre Īśvara e Brahman
2. mananam – refletir, pensar e questionar sobre o ensinamento ouvido
3. nididhyāsana – tendo absorvido o ensinamento, você contempla o ensinamento.

Inicialmente vamos entender que Brahman é Deus em seu estado não manifesto, ou seja, sem forma. E Īśvara é Deus na forma manifesta, ou seja, na forma do universo todo.

Brahman é eterno, ilimitado, sem forma, sempre presente, completo, pleno e é a base de tudo o que existe. Ele é a consciência e a mais alta felicidade, ānanda. Podemos chamá-Lo de nirguṇa Brahma, ou seja, Brahman sem guṇas.

Quando Brahman se manifesta na forma do universo incluindo todas as suas formas, ele é chamado de Īśvara. Podemos chamá-Lo de Saguṇa Brahma, que é o termo utilizado na definição de meditação do início deste texto, ou seja, Brahman com guṇas.

④ que são guṇas?

Guṇa é uma palavra sânscrita que significa 'qualidade'. Para criar o universo, Īśvara utiliza um poder chamado "māyā śakti". Māyā possui três qualidades, ou seja, três guṇas:

1. sattva (harmonia, bondade, equilíbrio);
2. rajas (ação, realização, movimento);
3. tamas (estagnação, inércia).

Tudo e todos no universo possuem essas três qualidades, em proporções diferentes. E Īśvara, sendo todas as formas, também possui essas três qualidades: os três guṇas. Por isso ele é chamado de 'saguṇa brahma': 'saguṇa' quer dizer: 'com guṇas'. Īśvara é então Brahman (sem forma) com forma e atributos da natureza (guṇas).

Īśvara é o criador e a causa do universo. Ele não só cria (manifesta) este universo como também é o próprio material da qual o universo é criado. Nenhum objeto pode existir independente de sua causa material. Por exemplo, um pote de barro só existe porque existe o barro. Pote não existe sem barro, mas existe barro sem pote. O barro é a base do pote, a essência do pote. Mas pode ser a essência de outras formas também: podemos ter uma panela de barro, copo de barro e tantos outros objetos, com nomes e formas distintos, mas possuindo a mesma base.

Expandindo este entendimento, quando falamos sobre o universo, Īśvara é a base do universo, a essência do universo que sustenta todas as formas. 'Todas as formas' inclui: eu, você, todas as pessoas, todos os animais, insetos, a natureza... enfim, tudo o que compõe este universo.

Īśvara permeia todo o universo, assim como o barro permeia todo o pote. Portanto, todos nós somos conectados a Īśvara.

Somos conectados a Īśvara assim como a onda é conectada ao oceano.

Entender Īśvara requer muito estudo e tempo. Assim como precisamos de tempo para conhecer mais intimamente as pessoas que convivemos, para nos familiarizarmos com Īśvara é preciso ouvir falar sobre Ele, através de um professor tradicional, durante um longo tempo.

Não precisamos acreditar em Ishvara. Ishvara é assunto para ser entendido.

Mas aí surge a dúvida: 'então, se eu preciso conhecer Īśvara para meditar, não posso iniciar minha meditação agora, pois não conheço Īśvara. O que sei sobre Ele é muito superficial'.

Sim, devemos conhecer Īśvara, mas conhecê-Lo superficialmente não nos impede de iniciarmos a meditação. A meditação vai nos auxiliar a nos sentirmos mais conectados com Īśvara.

"Īśvara é o altar para você se conectar e a meditação é uma atividade que realça esta conexão." (Svāmī Dayānanda)

Criando o ambiente ideal para meditar

Escolha um lugar da sua casa para realizar suas práticas. Você pode meditar no seu quarto, sala, quintal ou, se tiver algum cômodo da sua casa que possa ser reservado somente para a meditação, prepare-o seguindo as instruções a seguir.

Algumas alunas me perguntam se é preciso ter um altar em casa, para a meditação. A resposta imediata é não, pois as técnicas podem ser realizadas em qualquer local, desde que você possua um assento firme e plano.

Mas, mesmo não sendo obrigatório, ter um altar ou um cantinho reservado para a meditação em casa é muito auspicioso. Quando utilizamos um local para realizar a mesma atividade durante um tempo, a energia da atividade fica impregnada no local. Então, se você conseguir reservar um espaço e quiser decorá-lo como um altar, isso pode te auxiliar na disciplina inicial.

Para criar este local, você não precisa seguir alguma religião. Mas se você tem afinidade com algum mestre, santo, yogi ou alguma outra forma divina, pode utilizá-la.

Você pode usar uma pequena mesa onde irá acomodar estátuas de deidades, retratos de santos e outros objetos que te tragam paz: incensário ou um aromatizador, vela ou lamparina indiana

também são utilizadas. Coloque uma almofada para se sentar, um yogamat ou outro tipo de tapete confortável. Objetivo é se sentir acolhida ao entrar neste local.

Algumas pessoas não gostam de se conectar com santos, gurus ou deidades. Elas podem colocar em seu altar os elementos da natureza, pois proporcionam muita tranquilidade para a mente, como cristais.

Algumas dicas de como utilizar os elementos em seu altar:

- Elemento água: podem ser utilizadas potes de cobre, copos, pequenas fontes ou quaisquer outros recipientes com água. Você pode utilizar conchas. Tecidos na cor azul.
- Elemento fogo: flores de cores quentes, lamparinas indianas e velas.
- Elemento terra: um vaso com terra, objetos de barro, argila ou cerâmica. Cristais e pedras.
- Elemento ar: incensos e aromatizadores.

Use a sua criatividade para deixar a aparência do local agradável, de forma que você se sinta realmente bem neste espaço. Lembre-se que ele será construído para te satisfazer mentalmente, espiritualmente e fisicamente.

Mas lembre-se, você não precisa de nada além da sua vontade e um assento firme e plano para meditar. Aliás, a vontade é o item mais importante.

Āsana - a postura para meditar

Āsana em sânscrito significa 'postura'. É uma palavra neutra, por isso você pode dizer: 'o āsana' ou 'a āsana'. Āsana, a postura é definida como 'āste anena iti āsanam': aquilo através do qual se senta.

Não existe uma posição única para realizar a meditação. Você pode se sentar no chão, em uma cadeira ou em um colchão firme. Não encoste as costas na parede ou no encosto da cadeira. Na cadeira os pés devem encostar firmemente no chão. É importante que a praticante encontre uma posição firme e confortável, que possa permanecer por muito tempo sem incômodo. Faça testes com acessórios como: cobertores, blocos, almofadas...

Não aconselho a prática deitada, mas se você estiver doente e não conseguir se sentar, medite deitada.

O śāstram nos ensina como devemos sentar para meditar, de acordo com Patañjali em seu Yoga Sūtras e Kṛṣṇa na Bhagavad Gītā:

स्थिरसुखम् आसनम् ॥ ४६ ॥

sthiraasukham āsanam || 46 ||

O āsana é firme e confortável.

Como encontrar a igualdade de forças entre firmeza e conforto? Como evitar relaxar demais ou nos deixar tensos pelo excesso de rigidez?

O próprio Patañjali responde no seguinte sūtra (II:47):

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām || 47 ||

[O āsana] é dominado ao relaxar no esforço e meditar no ilimitado.

O segredo é equilíbrio. Nem relaxada demais, nem tensa demais. Isso é alcançado com consciência corporal e a própria prática de āsanas que fazemos nas aulas de Yoga, nos auxilia a ganhar este entendimento e maior controle sobre nosso corpo. Aprende-se a relaxar e ativar musculaturas deliberadamente. Esta consciência corporal é fundamental para encontrarmos a postura ideal para meditarmos e conseguirmos 'relaxar no esforço' como diz o sábio Patañjali.

Na Bhagavad Gītā, Kṛṣṇa diz no capítulo 6:

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥
samaṁ kāyaśirogrīvaṁ dhārayannacalaṁ sthiraḥ |
samprekṣya nāsikāgraṁ svaṁ diśaścānavalokayan ||

Estando firme, mantendo o tronco, a cabeça e o pescoço em alinhamento [e] sem movimento, olhando para o ponto entre as sobrancelhas e não olhando para [outras] direções.

Portanto o śāstra já nos dá a postura ideal para a meditação: postura firme e confortável, de forma balanceada, ou seja, nem muito firme, nem muito confortável. Tronco, cabeça e pescoço em alinhamento e o olhar para o ponto entre as sobrancelhas.

Nāsikāgra significa: 'ponta do nariz'. O Mestre ensina que alguns professores não tradicionais, sem aprender o significado real das escrituras com um professor, não aprendeu que a ponta do nariz na verdade é onde o nariz se inicia, ou seja, o ponto entre as sobrancelhas. Devido a este erro, muitos yogis meditam com o olhar para baixo e vultos. Deixar o olhar para baixo fará com que o yogi fique sonolento. O correto é deixar o olhar para frente ou para cima, no ponto entre as sobrancelhas.

Procure fazer as práticas no chão sobre um cobertor, tapete, almofada ou yogamat. Só faça práticas sobre sua cama se o seu colchão for muito firme. Você também pode utilizar uma cadeira se não for possível ficar no chão. Forre o local onde vai se sentar com um cobertor de lã. A lã auxilia a bloquear as correntes magnéticas densas da matéria.

O śāstram diz que você adquire āsana siddhi quando fica 48 minutos sem se mover na mesma postura.

Dicas do Mestre Yogananda para antes da meditação:

Alimentação:

Não se alimente pelo menos 1 hora antes da prática. Para refeições pesadas, devemos dar um intervalo maior de jejum para meditar.

Banho

Tome um banho antes de praticar: acalma e elimina impurezas e toxinas.

Posição

Meditar de frente para o leste. Se não der, a segunda opção é o norte.

Horário

Existe uma medida de tempo védica chamada 'muhūrta'. Ela equivale a 48 minutos.

Brahma muhūrta é um período de dois muhūrta (1 muhūrta= 48 minutos), ou cerca de uma hora e meia antes do amanhecer dependendo do horário do nascer do sol. Este horário é muito benéfico para a meditação. Mas nem todos podem meditar neste horário. O recomendado então é que você encaixe a meditação em algum momento do seu dia em que você possa ficar sozinho por algum período, que inicialmente pode ser de poucos minutos.

Tradicionalmente, um momento ao acordar e antes de dormir deve ser dedicado ao seu relacionamento com Īśvara.

Diário espiritual

Crie o seu diário espiritual, anotando em um caderno ou agenda - reservado somente para isso - todas as suas vivências, para que possa acompanhar o seu progresso na meditação.

A sua forma preferida de Īśvara - seu iṣṭa devatā

Vimos então que a meditação é uma atividade mental onde o tema é uma forma de Īśvara. Entendendo que todas as formas são Īśvara, para meditar você pode escolher a forma que mais te agrade. Temos várias formas para Īśvara, que nos foram dadas por nossos mestres: Kṛṣṇa, Śiva, Gaṇeśa... se você se identifica com alguma delas, dê à ela o status, a partir de agora, de seu iṣṭa devatā: sua forma preferida de Īśvara.

Veja: Todos os objetos e seres deste universo são Īśvara, com nomes e formas distintas, mas partes de Īśvara. Portanto, você pode escolher qualquer ser, qualquer objeto para se relacionar com Īśvara. O mais importante não é o objeto, mas sim o seu entendimento, que ao olhar o objeto, vê que é Īśvara que o sustenta.

Além das deidades hindus, você pode optar por escolher uma deidade de qualquer outra religião, ou até mesmo grandes mestres: Jesus, Buda...

Invocamos Īśvara em uma forma particular e essa invocação se torna uma ação especial direcionada à Ele.

Você também pode invocar Īśvara em um elemento ou objeto da natureza: sol, lua, terra... Todos os fenômenos da natureza são manifestações de Īśvara.

Não devemos esquecer que esta forma escolhida para a meditação é apenas simbólica. Īśvara não está somente 'dentro' desta forma específica. Ele está em tudo e em todos.

Efeitos iniciais da meditação

Quando começamos a meditar, podem surgir vários efeitos iniciais:

- Sentir o corpo diferente: forma, posição, temperatura e peso alterados;
- Coceiras;
- Sentir que está se separando do corpo;
- Ver luzes, cores, imagens, ouvir vozes e sentir perfumes;
- Sentir que está caindo.

Quando essas coisas acontecerem, não se preocupe: o Yoga é extremamente seguro. Procure não tentar entendê-las e nem as repetir. Considere como sinais que surgiram na sua trilha para o topo da montanha. Se você tentar racionalizar, pode atrapalhar, pois estamos entrando em um território novo que não se limita aquilo que você já conhece e pensa. Estes não são os objetivos do Yoga tradicional, são efeitos que ocorrem no meio do caminho, mas sem muito significado.

Vivências especiais

Mesmo no início podem ocorrer vivências profundas. Acontecem quando você consegue experienciar o âtma. Sensações como paz, alegria ou amor sem motivo podem acontecer. Isto acontece porque a meditação vai te ajudar a se perceber como o âtma, que é a mais alta felicidade, paz e amor que existe. Nesse caso você não precisa interpretá-las. Guarde as suas vivências para você. Registre-as no seu diário espiritual. Evite ficar falando sobre as vivências com outras pessoas.

Importância da meditação individual

É importante praticar muito todas as técnicas que você aprendeu. No início utilize a autoprogramação para criar uma rotina de práticas. Procure ler sempre as instruções das práticas.

Práticas espirituais em contato com a natureza e em locais sagrados são muito mais intensas. Experimente!

Barreiras

Com a meditação diária essas dificuldades vão sendo vencidas.

- Hábitos que te impedem de encontrar um tempo para meditar;
- Ansiedade em relação aos resultados da meditação;
- Desânimo pela demora em surgir algum resultado;
- Medo diante do desconhecido;
- Preguiça: a alimentação e sono reparador auxiliam a eliminá-la;
- Orgulho excessivo, acreditar que já atingiu tudo o que precisa.

Objetivo da meditação

O objetivo da meditação é capacitar a mente do praticante para que possamos olhar para nossos pensamentos e gerenciá-los. Obtendo este ganho, a yogini passa a ter uma mente alerta, que consegue observar os próprios pensamentos, bem como o seu intervalo: o silêncio entre os pensamentos. O silêncio que é a paz que se busca no mundo, de tantas formas.

Técnicas complementares (opcionais)

Se você tiver tempo pode fazer algumas técnicas respiratórias que o auxiliarão a entrar em *pratyāhāra*, ou seja, a tirar a atenção dos objetos externos e internos e voltar a atenção somente para o foco da sua concentração.

Paramahansa Yogananda ensina duas técnicas que podemos utilizar com este objetivo. Elas são opcionais, mas como dissemos, muito úteis para aqueles que desejam alcançar um estado mais profundo de concentração mais rapidamente.

Técnica do mestre Yogananda - respiração com tensão muscular

Inspire profundamente e tensione o corpo. Retenha o ar por alguns instantes e expire pela boca, com uma dupla exalação, fazendo o som 'há háaaa'. Repita de 3 a 6 vezes.

Técnica do mestre Yogananda - respiração 20x20x20

Inspirar lentamente pelo nariz contando mentalmente até 20. Reter o ar contando até 20 e exalar lentamente pela boca também contando até 20. No início você pode contar em menos tempo, iniciando com 4 tempos, realizando 4x4x4.

Técnica 1 - meditação de relaxamento

Objetivo: encontrar a postura ideal para a sua meditação.

Pontos importantes: alinhar cabeça, pescoço e coluna ficar imóvel e em silêncio.

Sempre que iniciarmos uma meditação, faremos a seguinte preparação:

1. Sente-se em uma posição confortável. Utilize acessórios se precisar.
2. Feche os olhos.
3. Alinhe a coluna, mantendo-a firme.
4. Mantenha a cabeça e o pescoço em alinhamento com a coluna.
5. Mantra ou oração mental.
6. OPCIONAL - Faça uma respiração profunda tensionando o corpo todo e expire pela boca com uma dupla exalação: ha haaaa (repita de 3 a 6 vezes).
7. OPCIONAL - Faça a respiração 20x20x20 (repita de 3 a 6x).
8. Relaxe pernas e braços: Solte os músculos dos pés e das pernas. Solte os ombros, como se você estivesse soltando um grande peso. Relaxe os braços, as mãos e os dedos.

9. Relaxe o seu tronco. O abdômen deve permanecer suavemente contraído para que você possa manter a coluna firme e alinhada. Mas relaxe o restante da musculatura da região peitoral e de toda a extensão das costas.

10. Coloque agora a atenção na região da sua cabeça. Relaxe a musculatura do rosto. Relaxe a testa e os olhos. Se você estiver sentindo tensão nesta região, abra e feche os olhos suavemente algumas vezes, como se estivesse adormecendo. Mantenha a boca fechada ou levemente entreaberta sem tensão. Os dentes de cima e os de baixo não precisam ficar encostados.

11. Direcione o olhar para frente ou para a região da testa entre as sobrancelhas fazendo śāmbhavī mudrā.

Esta técnica proporciona um relaxamento da mente. É fundamental pois a vida em geral é muito acelerada e estressante.

Retorno gradual

Sempre que realizar uma prática interna você deve realizar um retorno gradual.

Primeiro volte a atenção para respiração e faça pelo menos três respirações profundas. Comece a mover o corpo lentamente e abra os olhos. Nunca saia correndo para fazer outras coisas, fique alguns minutos descansando. Caso contrário, você pode ficar com dor de cabeça, sensação de angústia e outros sintomas desagradáveis.

Técnica 2 - testemunhando a respiração

Esta técnica chamada prāṇavīkṣanām não deve ser confundida com prāṇāyāma, que é uma forma de controle de respiração. Aqui, não vamos controlar a respiração, somente observá-la. A respiração é uma ótima ferramenta para educar a mente, pois ela está conosco em todos os lugares.

Esta é uma segunda etapa da técnica 1, a meditação de relaxamento. Após realizar a técnica 1, imediatamente inicie a técnica 2. Ela vai acalmar ainda mais o seu corpo e a sua mente. Além disso, é o primeiro treino de concentração que faremos.

Esta técnica consiste em observar o ritmo natural da sua respiração. Enquanto respira, você deve observar a inspiração e a expiração. Perceba o movimento da respiração no seu tronco. Perceba a massagem que o ar faz ao entrar e sair pelas narinas, a temperatura do ar quando entra pelas narinas e quando sai. O objetivo é manter a atenção na respiração deixando com que ela flua naturalmente, sem tentar controlá-la.

Vamos praticar:

1. Realize a técnica 1;
2. Inicie a técnica 2: a partir de agora, observando o ritmo natural da sua respiração. Enquanto respira, observe a inspiração e a expiração. Perceba o movimento da respiração no seu tronco. Perceba a entrada e saída de ar pelas narinas, a temperatura do ar quando entra pelas narinas; a temperatura do ar quando sai pelas narinas. Observe que o ar entra frio pelas narinas e sai aquecido. Mantenha a atenção na respiração, sem tentar controlá-la. Perceba a sensação de

- relaxamento proporcionada pelo simples fato de observar a sua própria respiração;
3. Mantenha a prática enquanto estiver sentindo bem-estar;
 4. Faça o retorno gradual.

Observar a respiração pode ser uma técnica muito gratificante para aquietar a sua mente durante o dia sempre que você ficar nervoso, agitado ou triste. Observar a sua respiração proporciona calma e tranquilidade.

Técnica 3 - meditação com imagem

Vamos utilizar uma estátua, retrato ou imagem impressa de santo ou deidade. Você pode realizar esta meditação para o Sol ou Lua, visualizando-os como símbolos de Íśvara. Tendo o entendimento de que Íśvara todas as formas, a prática se torna efetiva. Registre suas vivências no diário espiritual.

Vamos praticar:

1. Escolha um objeto adequado: estátua ou imagem de divindade de qualquer religião; retrato ou imagem impressa de santo ou yogi, de qualquer religião.
2. Realize a técnica 1 e 2;
3. Com os olhos abertos, pratique dhāraṇā (você pode piscar ou fechar os olhos por um tempo sempre que precisar de descanso);
4. Permanecer em dhāraṇā enquanto estiver agradável;
5. Antes de finalizar, feche os olhos por um tempo, tentando visualizar a imagem. Neste momento você pode oferecer uma flor à Íśvara, mentalmente.
6. Realize o retorno gradual.

"Meditação é oração mental. Ela é focada em Íśvara". (Svāmī Dayananda)

Japa: a recitação repetida de um mantra

"Japa é reconhecido como um meio indireto para se obter a liberação, por destruir as obstruções e impurezas e desta forma preparar a mente para o conhecimento que é a liberação." (Svāmī Dayānanda)

Japa é uma ação mental. É direcionar a mente para algum símbolo de Íśvara, deliberadamente. Utilizamos mantras védicos como 'om namaḥ śivāya'.

Essa é uma maneira inteligente de se tomar as rédeas dos pensamentos. É um treinamento de trazer a mente de volta ao mantra, toda vez que a mente for embora

© canto mental (sem visualizar qualquer forma).

Japa é a recitação repetida de um mantra. Isso torna o mantra poderoso. Esta técnica ou prece mental, consiste em repetir mentalmente o mantra e sempre que a mente se distrair, ao perceber, você traz a mente de volta ao mantra. Podemos repetir uma palavra ou frase curta, como por exemplo uma parte de um Veda.

'Ja' significa aquilo que põe fim ao ciclo de nascimento e morte.

'Pa' é aquilo que remove ou destrói todas as impurezas e obstruções.

Geralmente não podemos prever o pensamento seguinte e é por isso que quando você está assistindo uma aula por exemplo, e o professor falando sobre um mesmo tema, sua atenção escapa várias vezes. No japa, isso não acontece, pois você sabe exatamente qual é o próximo pensamento. Se algo te distrai, você traz a mente de volta ao pensamento escolhido, ou seja, ao japa. E assim você vai aprendendo a descartar pensamentos indesejados e manter somente os que você quiser. Este é um benefício desta técnica: aprende-se a eliminar um pensamento assim que ele surge.

Japa também capacita você a se tornar familiar com você mesmo, estar à vontade consigo mesmo. A meditação me mantém comigo mesmo. Devido à repetição do nome do Senhor e a atitude de devoção associada ao japa, o ego é colocado no seu devido lugar.

A mente é extremamente ágil, e é por isso que você não sabe porque um determinado pensamento surgiu ou porque uma conversa teve o assunto desviado para tão longe. Por acontecerem conexões quase que imediatas entre um pensamento e outro, sua mente nunca está em silêncio. Mas, quando você dá uma ocupação para a mente como o japa, que é um pensar deliberado e previsível, podemos ver o intervalo entre os cantos claramente. Este intervalo releva o silêncio. Ser consciente do intervalo é tão importante quanto a recitação do mantra.

Encontrando o silêncio interior

Quando se repete um canto, existe um intervalo. Devemos aprender a apreciar este intervalo. Apreciar o intervalo entre pensamentos só é possível em japa. Porque sendo o pensamento o mesmo, a mente não criará conexões entre eles. Em japa não há conexão entre um canto e o outro, porque eles são sempre idênticos e portanto cada canto é completo. Temos então o canto e ponto final. Canto e ponto final. Cada canto é completo e por isso podemos ver o intervalo entre eles.

Este intervalo é chamado SILÊNCIO ou PAZ. E o sâstra diz: este silêncio, esta paz que encontro na técnica de japa, é o silêncio que eu sou, a paz que eu sou.

Japa revela o silêncio, a paz que está aí, mas você não vê. Mas japa não nos dá entendimento sobre esse silêncio. É o estudo de Vedânta que faz com que possamos entender o que o silêncio significa.

"Espírito Divino, auxilia-me a encontrar a Tua presença, no altar da minha constante paz, e na alegria que brota da meditação profunda." (Paramahansa Yogananda)

Bijaksharas ou bijamantras

Bijākṣaras são sílabas indicatórias usadas para invocar deidades: hrim, śrim, aim...

Essas palavras ou quaisquer outras palavras monossilábicas que sejam de um símbolo de Īśvara, podem ser utilizadas no japa.

Afirmações

As afirmações podem ser usadas no japa. Mas terão um melhor resultado na reflexão, mananam.

Mantras

om īśaya namaḥ - para aqueles que não têm uma forma de Īśvara preferida.

om gaṁ gaṇapataye namaḥ - Gaṇeśa, o removedor dos obstáculos

om namaḥ śivāya – Śiva, o transformador

om gaṇeśaya namaḥ – Gaṇeśa.

om namo nārāyaṇāya – Nārāyaṇa é Kṛṣṇa, aquele que é onipresente.

om namo bhagavate vāsudevaya – Vāsudeva é Kṛṣṇa, uma forma encantadora de Īśvara.

OBS: É melhor que você entoe um mantra entendendo seu significado. Mas, se repito um nome de Īśvara, mesmo sem entender totalmente, sei que é algo sério e que terei alguns dos benefícios da técnica.

Visualizações e japa

Ao realizar japa, não devemos visualizar a imagem da Iṣṭa devatā. A visualização deve ser feita antes do japa. Svāmī Dayānanda diz que na verdade não é possível cantar e visualizar ao mesmo tempo. A mente é tão rápida que pode te dar a impressão de estar fazendo isso, mas é só uma distração.

Benefícios de japa

- Tranquilidade;
- Reconhecer a própria mente (a agitação é vista);
- Elimina o pensar encadeado;
- Os pensamentos se acalmam;
- O metabolismo se torna mais lento, diminuindo a pressão sanguínea e fazendo com que o coração bata ritmicamente;
- Auxilia no entendimento de quem sou, sendo mais do que uma técnica. É um meio indireto para mokṣa.

"Destruindo as obstruções ao conhecimento, japa abre caminho para mokṣa."
(Svāmī Dayānanda)

Pontos importantes sobre japa

- O japa deve ser mental
- Você deve escolher um nome de Īśvara para realizar japa. Utilize 'Om Īśaya namaḥ' se não tiver um mantra preferido.
- O mantra deve ser significativo para você. Somente um nome de Īśvara que você conheça e aprecie terá o efeito de estabelecer um relacionamento com Īśvara.
- Quando você realiza japa, não associe o canto mental à imagem do seu Iṣṭa devatā. Visualize o Iṣṭa devatā antes de iniciar japa.
- Não conecte sua voz com a respiração;
- Cuidado com os intervalos entre os cantos, pois as distrações acontecem aqui. Sendo consciente do intervalo, você reduz as distrações;
- Cante rápido para detectar se você está sincronizando respiração e canto mental. Se ao cantar rápido sua respiração se acelerar, é sinal de que os dois estão conectados.
- Durante a meditação você pode parar o canto e retornar quantas vezes quiser.

Técnica 4 - meditação com japa

Antes de praticar, escolha um mantra ou palavra que será seu símbolo de Īśvara. Você não precisa se aprofundar no significado do mantra ou da palavra escolhida, mas deve saber minimamente o que eles representam. A pronúncia correta do sânscrito é fundamental.

Vamos praticar:

1. Realize a técnica 1 e 2;
2. Quando estiver mais concentrado, inicie japa, mantendo a sua mente preenchida pela repetição do mantra escolhido.
3. Observe se existe a sincronia da respiração com japa. Lembre-se que você pode acelerar a velocidade do canto mental para eliminar essa sincronia, e depois voltar para o ritmo tranquilo.
4. É importante manter a atenção no mantra e no intervalo entre um mantra e outro.
5. Permanecer enquanto estiver agradável e em estado concentrado.
6. Realizar o retorno gradual.

Atenção: lembre-se de escolher um mantra simples e curto, na qual você tenha certeza da pronúncia.

"Aquilo que, entre dois pensamentos, eu experiencio ou do qual sou consciente é o silêncio. Se observo o silêncio, depois de cada pensamento, devo considerar a mim mesmo como sendo pensamento ou o silêncio? O pensamento surge e cessa. Antes do surgimento do pensamento, eu sou o silêncio, e após o desaparecimento do pensamento eu sou o silêncio. Eu sou silêncio antes e sou silêncio no final. Dessa forma, apesar dos pensamentos, eu sou o silêncio."

(Svāmī Dayānanda Sarasvatī)

Técnica 5 : a ordem cósmica

Esta é uma técnica muito importante e que deve ser realizada com regularidade. O objetivo é percebermos que o nosso corpo físico, mente, emoções pertencem a uma ordem cósmica, ou seja, são sustentadas pelas leis cósmicas: as leis de Īśvara. A ordem cósmica está em toda a natureza. Perceba que a natureza funciona sem que exista alguém no comando o tempo todo. Ela segue a ordem cósmica, com suas leis que são bem definidas e se apresentam na forma das estações, das fases da lua, do ciclo do nascimento até a morte... E o nosso corpo, mente e intelecto também obedecem às mesmas leis da natureza e possuem seu funcionamento e ciclos naturais. Não precisamos comandar o estômago para que ele faça a digestão, nem o coração para que ele pulse. Quanto às emoções, não podemos controlar a tristeza e raiva por exemplo. Dependendo da situação, elas vão surgir em você. Você não controla o nascimento de uma emoção, mas pode alimentá-la ou não de acordo com a sua vontade.

Além disso nós e a natureza somos formados pelos mesmos elementos. Vemos por exemplo, na natureza o elemento fogo. Em nosso corpo, o fogo digestivo. Na natureza a água (dos rios, mares...). O nosso corpo, composto por mais de 70% deste mesmo elemento água.

O objetivo desta técnica é entender que nosso corpo é parte da natureza e feito da mesma

matéria. Mas o EU Interior, aquele que é ātmā, é livre da limitação da matéria.

Vamos praticar:

1. Realize a técnica 1 e 2;
2. Agora, a técnica 3: preste atenção no seu corpo, sinta as partes do seu corpo. Você não é este corpo. Ele está funcionando sem que dê qualquer comando a ele. Ele é um produto das forças da natureza, que existe independente da sua vontade.

Apenas observe este corpo. Preste atenção na sua respiração e no funcionamento do seu corpo, sinta sua força vital. Perceba que seu corpo funciona por si mesmo, sem que você precise fazer nada. Sua digestão, circulação, todos os processos vitais funcionam por si mesmo. Perceba as forças da natureza atuando no seu corpo, mantendo seu funcionamento e a sua vida.

Observe os elementos da natureza em você. A água dos mares, rios e lagos, em seu corpo. O fogo, na forma do fogo digestivo, da temperatura. A terra das montanhas, dos campos, formando o seu corpo, dando formato e firmeza ao seu corpo.

Preste atenção aos órgãos dos sentidos. Sempre há ruídos no ambiente. Pode haver também sensações luminosas, cheiros.... Note que seus órgãos sensoriais funcionam automaticamente, captando sinais do mundo externo e enviando-os para sua mente. Você não precisa fazer nada para que essas sensações ocorram, são os poderes da natureza que atuam fora e dentro do seu corpo, produzindo sensações e produzindo o funcionamento da sua mente, que capta essas sensações.

Preste atenção ao funcionamento da sua mente. Há sempre conteúdos surgindo na sua mente, como sentimentos agradáveis e desagradáveis, sensações, lembranças, pensamentos, preocupações.... Perceba que você está observando o dinamismo da sua mente. Você não é esse funcionamento mental, apenas observa as atividades da mente. Observe este dinamismo interno da sua mente, mas não se identifique com ele. Você não é isso.

3. Mantenha a prática enquanto sentir bem-estar;
4. Realize o retorno gradual.

Aos poucos esta técnica vai se tornando mais fácil. Quando conseguir realizá-la de modo adequado, você sentirá uma separação do seu corpo, das sensações e da sua mente. Estamos no corpo, mas somos algo bem diferente dele. Pode haver uma sensação de estranhamento, mas se você relaxar, poderá aceitar o que está sentindo e se divertir com suas vivências. Isso será acompanhado de bem-estar e alegria. Este entendimento é parte do autoconhecimento.

Técnica 6 : meditação de expansão

Esta é uma antiga meditação que aparece na Taittirīya Upaniṣad. Viśvarūpa dhyāna, é o nome desta meditação, e viśvarūpa significa a forma do universo, a forma de Íśvara, que é o Todo. Todas as formas, portanto, estão incluídas na forma única que é o Todo. O objetivo é entender sou parte da Ordem Cósmica e aprender a olhar para o meu dia a dia, para as pequenas coisas que o preenchem, minhas preocupações e obrigações, e pensar: qual é o tamanho dessas situações que vivo, comparadas com o tamanho do universo?

Vamos praticar:

1. Realize as técnicas 1 e 2;
2. Mantendo os olhos fechados, observe seu corpo dentro do espaço desta sala. Visualize a sua sala como sendo parte da sua cidade: tome consciência da dimensão da sala em relação ao tamanho da cidade. Tome consciência da dimensão do seu corpo em relação ao tamanho da cidade. Tome consciência do tamanho da cidade em relação ao país e tome consciência do tamanho do país em relação ao continente. Observando corpo e mente, perceba a dimensão do continente, com todas as montanhas, os rios, as planícies. Tome consciência dos dois lados do continente, banhados pelo oceano que é muito maior do que a própria terra. Visualize agora o planeta inteiro, abrangendo os outros continentes. Lembre que este planeta é pequeno em relação ao sistema solar. Também lembre que o sistema solar, com todos seus planetas e estrelas, é imenso em relação ao seu corpo, e ao mesmo tempo muito pequeno se comparado ao tamanho da galáxia. E que esta galáxia onde está meu planeta, por sua vez, é muito pequena em relação ao conjunto das galáxias vizinhas que, por sua vez, somadas, são insignificantes diante do tamanho do universo inteiro.
3. Então agora volte a visualizar o seu corpo na sala, tomando consciência da dimensão do universo inteiro.
4. Realize o retorno gradual.

Ao pensar na dimensão do universo, percebemos como são pequenos os nossos problemas. Isso nos ajuda a enxergá-los apenas como o que são: situações relacionadas aos papéis que representamos nesta vida. Quando compreendo que sou a consciência sempre existente, que já existia desde antes deste corpo, que está no corpo agora, e que continuará existente quando este corpo for deixado, aquilo que chamo de 'minhas preocupações' são reduzidas significativamente.

Técnicas complementares

Técnica com os olhos abertos - shri yantra

Assim como os sons primordiais nos ajudam a equilibrar nosso ser, existem também as formas primordiais, os *Yantras*, que são representações gráficas dos mantras, capazes de gerar coerência em nossas ondas cerebrais, induzindo a um estado de calma e equilíbrio.

Conforme já foi apresentado para vocês durante o curso, hoje a ciência, através do Tonoscope, um aparelho que torna possível identificar as imagens produzidas pelos sons, prova que os antigos *R̥ṣis* da Índia conseguiam identificar perfeitamente essas imagens através de estados alterados de consciência.

Utilizaremos nesta prática o *Śrī Yantra*. Seu mantra correspondente é o mantra *OM*. O simples olhar neste *Yantra* estimula a coerência entre os dois hemisférios do cérebro, que normalmente funcionam por critérios diferentes: o lado esquerdo sendo toda razão; o direito, toda emoção. Praticar *Dhāraṇā* neste *Yantra* pode trazer mudanças benéficas e bem significativas.

Para praticar, fixe bem o papel em uma parede, um pouco abaixo da altura dos seus olhos (em posição sentada). Experimente alturas diferentes que não forcem sua cabeça. Mantenha uma

distância de 40 a 50 cm.

Procure manter sua atenção no ponto central (*bindu*) do *Yantra*, permita que as formas e os desenhos diferentes surjam naturalmente, não fique procurando imagens. Deixe que seu olhar vá ficando desfocado, mas sempre que dispersar volte a atenção para o centro (*bindu*).

Vamos praticar:

1. Realize a técnica 1 e 2 com os olhos fechados;
2. Abra os olhos e coloque a atenção na imagem, no ponto central (*bindu*) do *Yantra*, mantendo os olhos abertos. Sempre que precisar feche um pouco os olhos para descansá-los;
3. Mantenha a prática enquanto estiver sentindo bem estar;
4. Antes de retornar, feche os olhos e procure visualizar o ponto central da imagem mentalmente;
5. Realize o retorno gradual.

O que representa o *Śrī Yantra*?

Seu ponto central (*Bindu*) representa a unicidade por trás de toda a diversidade do mundo físico. Os triângulos apontados para baixo representam o poder criativo feminino, e os triângulos que apontam para cima representam a energia masculina.

O círculo que envolve os triângulos representa os ciclos dos ritmos cósmicos, incorpora a noção de que tempo não tem início, nem fim. A região mais longínqua do espaço e o núcleo interno de um átomo pulsam ambos com a mesma energia rítmica da criação. Este ritmo está dentro e fora de cada um.

As pétalas de lótus do lado externo do círculo apontam para fora, como se abrindo. Elas ilustram o despertar de nosso entendimento. Na periferia da figura, há quatro portais em forma de T. Observe que apontam para o interior do *Yantra*. Eles representam nossa passagem terrena, do externo e material para o interno e sagrado.



Dharana para alcançar seus objetivos espirituais

Esta técnica consiste em fazer perguntas para nós mesmos durante a meditação. Em silêncio, após realizar as técnicas 1 e 2, você deve repetir a pergunta escolhida, mentalmente, como se você estivesse falando com você mesmo. A repetição deve ser contínua durante um tempo, mantendo o foco no terceiro olho. Devemos utilizar esta técnica apenas para objetivos importantes, espirituais. Pode ser usada para nos orientar no nosso caminho espiritual ou para ajudar orientar outras pessoas.

Ao fazer perguntas é preciso ficar aberta às respostas. Uma vez obtida a resposta, ela deve ser seguida incondicionalmente. Se não estiver preparada para isto, não pergunte. Quem não segue as respostas obtidas, enfraquece sua busca espiritual e pode ficar muito tempo sem obter respostas. Lembre-se que nenhuma dessas técnicas devem ser utilizadas como uma brincadeira. O objetivo delas é ajudar a pessoa a se direcionar espiritualmente na obtenção de sabedoria, na purificação (aumento de sattva) para que possa seguir em direção a moksha.

Exemplos de perguntas:

- O que eu devo fazer, na fase atual, para me desenvolver espiritualmente?
- O que é correto fazer agora, diante da situação x?
- Que barreiras estão me impedindo de avançar, sob o ponto de vista espiritual?
- Como superar essa barreira que está me impedindo de evoluir em minha prática espiritual?
- Estou tendo uma vida adequada, voltada para minha evolução espiritual?
- Como posso fazer para seguir os yamas e niyamas?
- Como posso eliminar meus maus hábitos?

Vamos praticar:

1. Crie a sua pergunta.
2. Realize a técnica 1 e 2;
3. Repita a pergunta escolhida algumas vezes.
4. Permanecer em dhāraṇā, concentrado na repetição da pergunta, não permita que sua mente comece a responder a pergunta, concentre-se apenas na pergunta.
5. Permanecer enquanto estiver agradável e em estado concentrado.
6. Realizar o retorno gradual.

Afirmações yogis

Quando estamos mais habituadas com as técnicas de dhāraṇa (concentração), podemos então utilizar novas técnicas, como as Afirmações yogis e as orações yogis.

A técnica das afirmações, consiste em uma poderosa ferramenta para alcançar objetivos, modificar situações ou hábitos. Através do poder da palavra, e da força de vontade, nossos objetivos são alcançados mais rapidamente. Aprendi essa técnica com meu Mestre Yogananda e a compartilho com vocês agora. Já obtive inúmeras bênçãos utilizando as afirmações.

Para que esta técnica seja mais eficaz, a yoginī deve estar estabelecida em satya, o compromisso com a verdade. Deve acreditar que é possível alcançar o seu objetivo, pois a dúvida neutraliza o efeito da afirmação. E deve ter paciência, combinada com abhyāsa, a repetição da técnica.

Escolha uma frase que represente algo que você deseja, como fazemos com o saṅkalpa : uma frase afirmativa, como se você já tivesse aquilo que você deseja.

Três pontos devem ser considerados quando escolhemos uma afirmação:

1. Afirmações relacionadas com a vontade - devem ser repetidas com determinação;
2. Afirmações relacionadas com o sentimento - devem ser repetidas com devoção;
3. Afirmações relacionadas com a razão - devem ser repetidas com entendimento.

Procure entender o que você deseja, analise com um certo distanciamento se o que você deseja é realmente essencial, e incie a técnica:

Praticando

1. Crie a sua frase ou utilize uma frase que já tenha sido utilizada pelos mestres de Yoga;
2. Realize as técnicas 1 e 2;
3. Mantenha o olhar no *ajña cakra*;
4. Quando estiver concentrado, repita a sua frase em voz alta, depois média e por fim sussurrando. A cada etapa de repetição, você deve ter uma atitude mental mais concentrada, mais profunda.
5. Continue a repetição mentalmente.
6. Mantenha o tempo em que estiver confortável e concentrado na repetição da frase.
7. Faça o retorno gradual.

Algumas afirmações ensinadas pelo Mestre:

"Īśvara, ensina-me a encontrar a tua presença, no altar da minha constante paz e na alegria que brota da meditação profunda".

"Eu relaxo e deixo de lado, tudo o que me mentalmente, deixando que se expresse através de mim: o perfeito amor, a perfeita paz e a perfeita sabedoria."

Para mais afirmações, indico os livros de Paramahansa Yogananda: *Meditações metafísicas* e *Afirmações científicas de cura*.

Orações yogis

"A maioria das pessoas considera o curso dos acontecimentos natural e inevitável. Elas pouco sabem das mudanças radicais possíveis por meio da oração!"

Paramahansa Yogananda.

A oração é uma poderosa técnica yogi. É a ciência pela qual podemos sintonizar nossa mente e a vontade humana com a divina consciência e com a vontade de Isvara. Pela prece, estabelecemos uma relação amorosa e pessoal com Isvara, e sua resposta não deixará de vir.

Quando aprendemos a nos concentrar, podemos utilizar as orações de maneira mais eficaz. Se não conseguimos nos concentrar, mostrar à Isvara a nossa apreciação à ele ou fazer algum pedido, torna-se muito vago.

Podemos utilizar as orações para nós mesmos ou para outras pessoas, animais e qualquer ser vivo que esteja precisando de cura física, mental ou emocional.

Existem algumas formas de utilizar as orações yogis como um meio poderoso evolução e transformação pessoal. O importante é deixar o coração falar por você e não o intelecto. Orações decoradas e recitadas mecanicamente ficam presas no plano da matéria e não surtem muitos efeitos.

Oração espontânea

1. Realize as técnicas 1 e 2;
2. Utilize as técnicas que desejar para o controle da mente;
3. Quando estiver em um estado de quietude e concentração, inicie a oração espontânea: fale com Isvara na forma que mais te agrada, como se você estivesse conversando com ele. Exponha seus problemas, abra o seu coração como se você fosse uma criança que precisa de algo. Seja verdadeiro em suas palavras, e entregue-se à esse momento totalmente.
4. Mantenha o tempo em que seu corpo estiver confortável;
5. Faça o retorno gradual.

Durante a utilização das orações espontâneas, muitas sensações podem surgir: expansão do cakra cardíaco, sensações no ajña chakra, vontade de chorar, rir... Em qualquer caso, permita-se sentir.

Oração do Círculo Mundial de Orações

Dedicado à elevação espiritual da humanidade por meio da oração.

Esta é uma técnica desenvolvida por Paramahansa Yogananda. Ele prestou um grande serviço à humanidade com suas preces pela paz mundial e pela cura dos males físicos, mentais e espirituais de outras pessoas. Todas as manhãs, ele invocava as bênçãos de Isvara para todos os que tivessem pedido ajuda e lhes enviava energia curativa por meio de uma técnica simples mas eficaz. Com o passar do tempo, Guruji pediu aos monges e monjas do Ashram que se unisse a ele nesse esforço para servir ao mundo por meio da prece. Assim nasceu o conselho de Oração da Self Realization Fellowship.

O conselho se mantém ativo até os dias de hoje. Os swamis e swaminis meditam e oram todas as manhãs e todas as noites e executam as técnicas ensinadas pelo Mestre que é puro amor.

Você pode utilizar essa técnica sozinha ou com um grupo de pessoas e se unir à nós nessa grande corrente de cura.

Técnica:

1. Realize as técnicas 1 e 2;
2. Mentalize qualquer ser vivo que esteja precisando de cura: pessoas, animais, natureza, algum local do planeta... Visualize esses seres envolvidos em uma energia de cor branca;
3. Friccione as palmas das mãos até se esquentarem;
4. Repita: Espírito divino, tu és onipresente, tu estás em todos os teus filhos, manifesta seus poderes curativos em seus corpos!
5. Inspire e com os pulmões cheios, eleve os braços estendidos nas linhas dos ombros;
6. Exale descendo os braços até as mãos encostarem no chão, vocalizando o mantra OM;
7. Gire as palmas das mãos uma sobre a outra em velocidade média, em frente ao seu coração.
8. Repita: Espírito divino, tu és onipresente, tu estás em todos os teus filhos, manifesta seus poderes curativos em suas mentes!
9. Inspire e com os pulmões cheios, eleve os braços estendidos nas linhas dos ombros;
10. Exale descendo os braços até as mãos encostarem no chão, vocalizando o mantra OM;
11. Novamente friccione as palmas das mãos até se esquentarem;
12. Repita: Espírito divino, tu és onipresente, tu estás em todos os teus filhos, manifesta seus poderes curativos em suas almas!
13. Inspire e com os pulmões cheios, eleve os braços estendidos nas linhas dos ombros;
14. Exale descendo os braços até as mãos encostarem no chão, vocalizando o mantra OM;

Finalize agradecendo em silêncio a energia cósmica que mantém a vida de todos os seres. Você pode substituir o termo 'Espírito Divino' por 'Ishvara' ou 'Deus'.

Om. Tat. Sat.





Mudras

"Ó fonte de Amor! Faz-me sentir que meu
coração está inundado por
Teu amor onipresente."

Mestre Yogananda

Mudras segundo o hatha yoga

A palavra mudrā pode representar gestos feitos com as mãos, dedos ou com o corpo. As mais conhecidas, feitas com as mãos, têm origem na dança indiana tradicional védica. No entanto nos textos tradicionais de Haṭha Yoga existem outros tipos de mudrās, que são práticas complexas, envolvendo posturas especiais, técnicas de respiração (prāṇāyāma), visualizações e contrações (bandhas).

Haṭha Yoga Pradīpikā descreve dez tipos de mudrās e o Gheraṇḍa Saṁhitā, vinte e cinco. A maioria dessas técnicas podem ser muito perigosas se forem feitas sem o acompanhamento de um guru. A maioria delas não é utilizada hoje, com exceção: viparītakaraṇī, que atualmente é ensinada como um āsana. Outras dessas práticas que também são utilizadas hoje são os bandhas que também são considerados mudrās no Haṭha Yoga Pradīpikā.

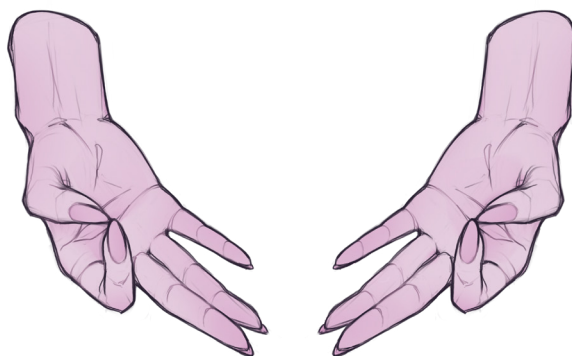
Segundo Satyananda 'mudrās são uma combinação de movimentos físicos sutis que alteram a disposição, atitude e percepção, e que aprofundam a atenção e concentração'.

Algumas mudrās são muito utilizadas nas práticas de Yoga atuais. Desta forma, gera-se mais energia e a mantém circulando no corpo por mais tempo. Proporcionam um controle do fluxo do prāṇa no corpo, que é normalmente dissipado por meio dos cinco sentidos. Esse controle permite o redirecionamento dessa energia para os cakras (chakras) principais.

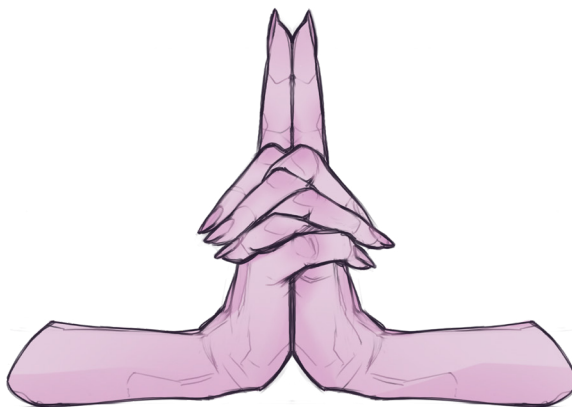
Hasta Mudrā - Mudrā com as mãos, para aulas de Yoga:

1. Jñāna mudrā: Indicador e polegar. Usado na meditação e respiratórios. Fecha o circuito de energias, evitando que elas se dispersem. Ele estimula a respiração e a irrigação sanguínea do cérebro, aumenta as capacidades intelectuais e a memória e facilita a concentração. Gesto do conhecimento.

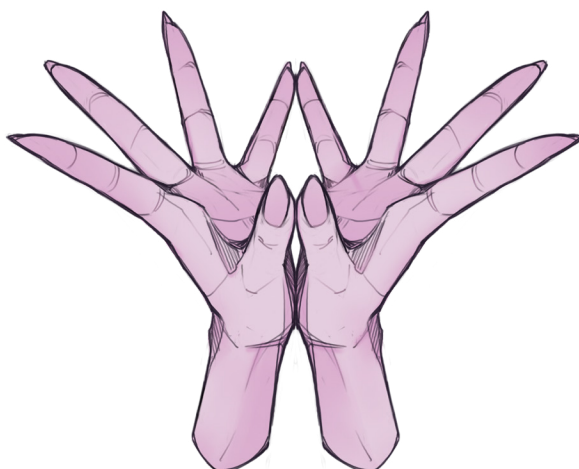
Utilizado para meditação e respiratório (dedos indicador e polegar de cada mão tocam-se). Este mudrā também recebe o nome de shrāddha prāṇa kriyā, significando shrāddha atenção, verdade, lealdade. Fecha um circuito eletromagnético no corpo sutil do praticante, impedindo que a energia se disperse durante a prática de Yoga. Estimula a respiração e a irrigação sanguínea no cérebro, aumenta as capacidades intelectuais e a memória e facilita a concentração no ājñā chakra.



2. kali mudrā: Kali é o nome de uma deusa que é uma das formas da Mãe Divina. Nos conecta com a força de kali.



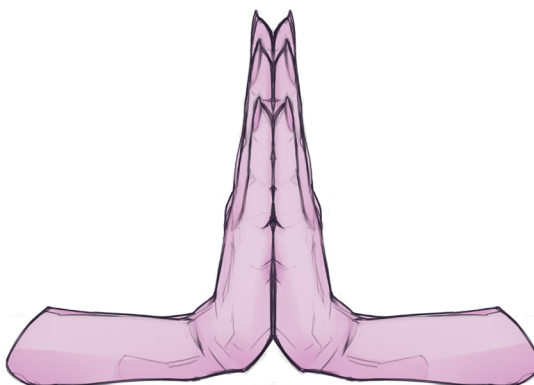
3. Pādma mudrā: usada em āsanās. Nos conecta com a energia do despertar. Assim como a flor de lótus nasce da lama, limpa, sem ser afetada pela lama, a yogini desperta para a nova vida, fortalecida pelas experiências já vividas.



4. Pronam mudrā ou Añjali mudrā: usada em mantras e āsanās

Para saudar os deuses: acima da cabeça. Para saudar os mestres: na frente da testa. Unem os cakras das mãos fazendo um circuito de energias. (Hamsa Mudrā é o Pronam mudrā nas costas. Hamsa significa cisne, e nesta posição, os braços parecem as asas de um cisne)

Utilizado para mantra e āsana (palmas das mãos unidas à frente do peito). Neste selo, a mão de polaridade positiva se espalma na de polaridade negativa, fechando um importante circuito eletromagnético que faz circular a energia dentro do próprio corpo e recarregá-lo, especialmente se executado durante ou após os mantras. Nos āsanās, tende a proporcionar mais senso de equilíbrio e por isso mesmo é mais utilizado nos āsanās de apoio num só pé.



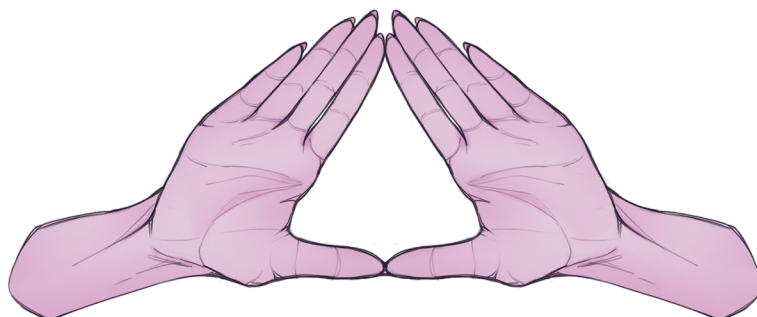
5. Dhyāni ou Śiva mudrā: Mão esquerda debaixo da mão direita, com polegares unidos.

Utilizado para meditação. Nesta mudrā devemos sentir nossas mãos como um cálice no qual recebemos a preciosa herança milenar de força e sabedoria. Amplifica nossa receptividade. Esta mudrā nos remete a um estado de consciência que amplifica a nossa identificação com Śiva.



6. Trimūrti mudrā: representa a trindade hindu: Brahmā, Viṣṇu e Śiva.

Utilizado para āsanās (os dedos indicadores e polegares formando um triângulo). Esta mudrā é simbólica e representa a Trimūrti hindu, Brahmā, Viṣṇu e Śiva. É utilizado como suporte em movimentação de braços durante a execução de āsanās em aulas de Vinyasa Yoga.



7. Viṣṇu Mudrā: usado na respiração das narinas alternadas.



ŚĀMBHAVĪ MUDRĀ

Śāmbhavī vem de śambu, um dos nomes de Śiva. O ajña cakra tem vários nomes, um deles é 'olho de Śiva'.

Śāmbhavī mudrā é a posição do olhar voltada para o terceiro olho. O objetivo desta mudrā é promover a paz mental.

Mudrās são posições ou gestos das mãos ou de outras partes do corpo que são usadas para criar um efeito benéfico no fluxo da força vital interior – especialmente para estimular a corrente da vida a fluir dos sentidos para o cérebro.

A mudrā é bem sucedida quando se alcança quietude e uma calma internas nas quais as pálpebras não tremulam ou piscam inquietamente.

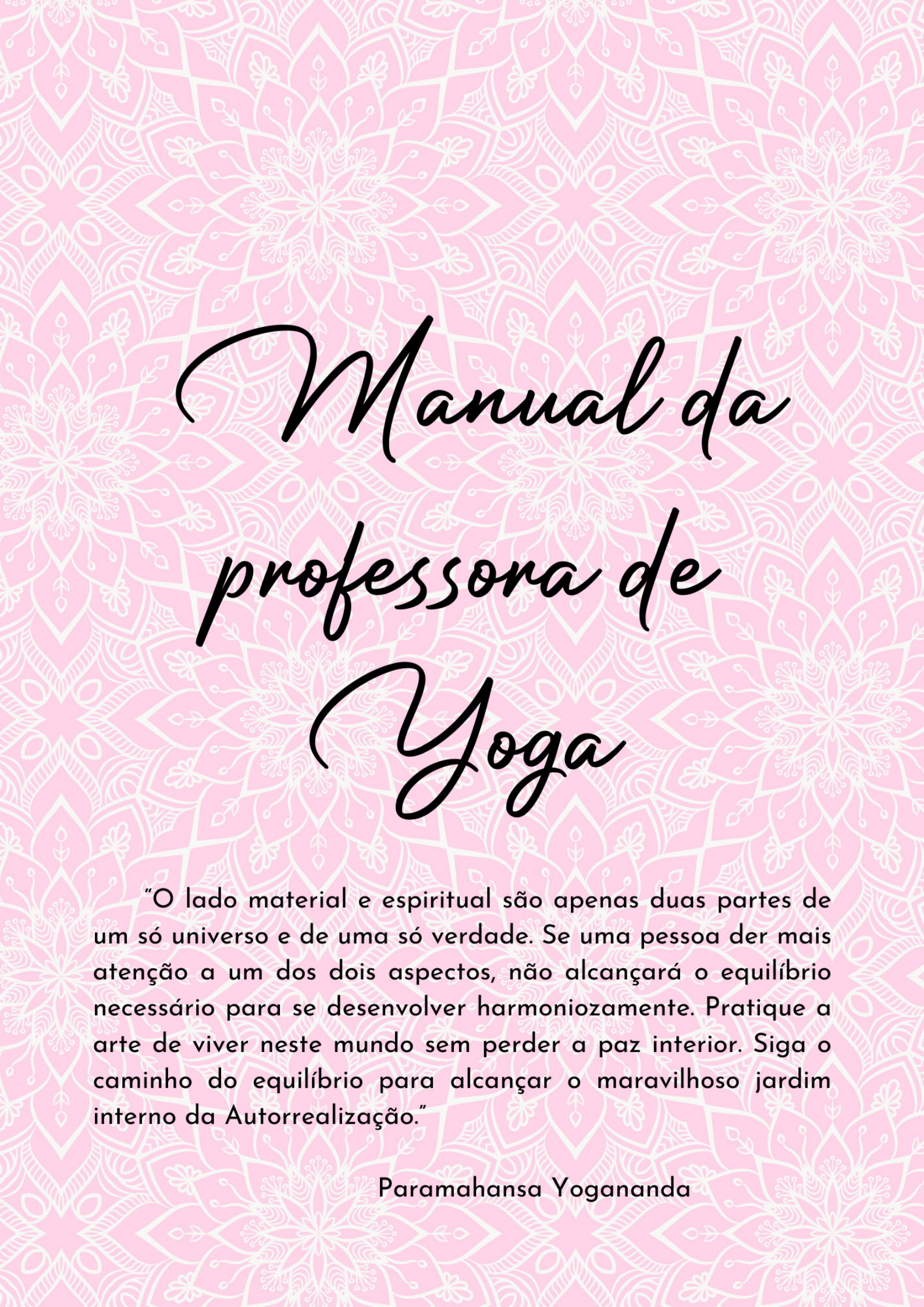


Treinando com a TÉCNICA DO ALFINETE ensinada pelo mestre Yogananda.

Prenda um alfinete com uma linha em uma parede branca em uma altura que seja possível fixar o olhar de maneira central. Permaneça por alguns instantes com o olhar fixo no alfinete. Você pode piscar quando sentir vontade, pois o objetivo não é realizar um Trāṭaka, mas treinar a posição dos olhos em direção ao ajña cakra (3º olho)

Repita por alguns dias de maneira que você vá ampliando o tempo de permanência. Quando sentir que o exercício está confortável, eleve o alfinete de maneira que você possa olhar, com os olhos para cima, estando sentado em uma posição confortável. Repita o exercício desta forma até sentir que dominou a técnica. Depois, treine somente com os olhos fechados ou entreabertos.

Importante: enquanto você treina com os olhos abertos com o alfinete, durante as práticas de meditação, faça Śāmbhavī mudrā com os olhos fechados mesmo que por pouco tempo.



Manual da professora de Yoga

“O lado material e espiritual são apenas duas partes de um só universo e de uma só verdade. Se uma pessoa der mais atenção a um dos dois aspectos, não alcançará o equilíbrio necessário para se desenvolver harmoniosamente. Pratique a arte de viver neste mundo sem perder a paz interior. Siga o caminho do equilíbrio para alcançar o maravilhoso jardim interno da Autorrealização.”

Paramahansa Yogananda

Como ministrar aulas de Yoga

Uma boa aula de Yoga dinamiza a energia do corpo, movimentando-o para todas as direções de forma equilibrada e com gentileza. Não é necessário grande flexibilidade para iniciar uma prática de Yoga. Os benefícios acontecem para quem se dedica à prática com disciplina.

Os requisitos

O mestre Iyengar ensina: "sem alicerces firmes, uma casa não pode ficar de pé. Sem a prática dos princípios de yama e niyama, que proporcionam firmes alicerces para a edificação do caráter, não pode haver uma personalidade integrada. A prática de asanas sem o suporte de yama e niyama é mera acrobacia." Estes são os requisitos mais importantes, mas podemos acrescentar aqui a disciplina, o estudo e o comprometimento com o sādhanā.

Higiene

Esvazie a bexiga e os intestinos. Nunca pratique āsanās avançados sem ter primeiro evacuado. Se puder, tome um banho antes da prática. Após a prática, aguarde quinze minutos para tomar outro banho.

Alimentação

É melhor praticar com o estômago vazio. O tempo de jejum depende da quantidade de alimento que você ingeriu, bem como o tipo de alimento. Se a alimentação foi leve, você pode realizar āsanās uma hora depois. Se a refeição for pesada, aguarde quatro horas. Se precisar se alimentar antes da prática, tome uma xícara de chá ou café.

Horário

Pratique cedo ou no fim do dia. De manhã o corpo está menos flexível, mas a mente está mais calma. À noite o corpo está mais flexível, mas a mente, mais agitada.

Local

Limpo, arejado e agradável. Cubra o chão com um yogamat ou um tapete de algodão.

Respiração

Sempre pelas narinas e não pela boca. Algumas expirações podem ser feitas pela boca, para relaxar o corpo.

Período menstrual

Iyengar indica que não āsanās não devem ser praticados no período menstrual. Se praticar, evite as invertidas.

Os grupos de posturas

- **Posturas estáticas:**

Utilizadas na interiorização, prāṇāyāmas e dhāraṇa/dhyāna.

- **Posturas de equilíbrio:**

Principal efeito: As posturas de equilíbrio agem diretamente no sistema nervoso central.

A preparação para os āsanas de equilíbrio consiste em “quietude”; o praticante deve manter-se durante alguns momentos imóvel, respiração tranquila, interiorizar-se, sentir-se seguro, fixando um ponto a frente. Esta atitude é de grande auxílio para o equilíbrio e permanência.

- **Posturas de flexão:**

Sempre que se fizer uma flexão em pé, faça a flexão com a coluna reta, trabalhando a articulação coxo quadril. A sua coluna trabalha numa linha reta, desde o cóccix até as cervicais; em todas as posturas de flexão, tanto para fletir como para retornar à posição preparatória, as vértebras desde a primeira até a última, deverão manter-se numa só linha reta.

- **Posturas de extensão;**

Essas posturas compensam as flexões. Alongam a frente do corpo e fortalecem as musculaturas das costas. Devem ser executadas com grande consciência e com a intenção de levar a ação da postura para a região torácica, diminuindo a compressão das vértebras da coluna lombar.

- **Posturas de lateralização:**

São importantes para aumentar a amplitude de movimento do praticante.

Devem ser executadas com foco nas costelas. Estimulam o sistema nervoso, atuando em depressões. Melhoram o funcionamento do sistema digestivo e removem prisão de ventre.

- **Posturas de torção:**

Massageiam-se os discos intervertebrais, trazendo saúde e longevidade a esses “amortecedores” de impactos sobre a coluna vertebral. Revitalizam-se todos os órgãos internos, nutrindo-os e revigorando-os. Equilibram as polaridades do corpo (o lado esquerdo e o lado direito)

DICA: Não se preocupe se um dos lados do seu corpo é mais alongado do que o outro. Não somos simétricos. Dê uma atenção especial ao seu ‘pior’ lado. Aos poucos, e com acolhimento, ele irá se soltando.

- **Posturas de inversão:**

São as posturas mais importantes, mas **atenção**: pessoas portadoras de disfunções visuais, auditiva e garganta devem ter muito cuidado ao praticar as posturas inversas. Não é indicado para as mulheres realizarem essas posturas no período menstrual. Pessoas com pressão alta devem fazer uma permanência muito curta ou dependendo do caso não fazer as posturas inversas.

Esse grupo de posturas é de extrema importância à prática do Yoga físico. Seus benefícios envolvem desde o aumento da força de vontade, boa memória e fortalecimento dos órgãos internos, até o rejuvenescimento natural.

Essas posturas oxigenam e irrigam o cérebro. Fortalecem o diafragma, tão importante para uma respiração profunda e completa. Além disso, ativam a glândula pituitária, responsável pelo bom andamento de todas as outras glândulas.

Trazem grande equilíbrio metabólico para o corpo e melhoram a concentração.

Benefícios:

- Irrigam o cérebro, diminuindo estados de ansiedade e sintomas de estresse;
- Invertem a gravidade, fortalecendo os órgãos internos e a pele.
- Fortalece a musculatura dos braços, costas e abdômen.

DICA: Durante a postura, manter todo o corpo ativo, trabalhando os bandhas. Sempre finalizar com Balāsana.

Dentre esses grupos de posturas, devemos sempre escolher em uma prática:

- **Posturas de força:**

Devemos realizar posturas de força com cuidado. O fortalecimento do corpo deve acontecer progressivamente.

Se você tem os braços fortes, inicialmente escolha posturas que utilize mais os braços. Seu desempenho será satisfatório e você ganhará autoconfiança para continuar a prática. Mas, devemos fortalecer as regiões mais fracas do nosso corpo, com persistência e disciplina. Se praticarmos somente as posturas mais agradáveis, na qual temos facilidade, nunca iremos desenvolver a força de forma harmônica.

Ações importantes do corpo físico:

- Manter sempre toda a musculatura ativa durante as posturas de força;
- Nas posturas sobre as mãos, manter os dedos afastados uns dos outros e a ponta dos dedos ativas, distribuindo o peso corretamente nos braços.

DICA: Faça esforço sem ultrapassar seus limites!

ATENÇÃO: As posturas de Yoga possuem benefícios, mas também algumas contraindicações. Fique atento e consulte um médico antes de iniciar um treinamento de Yoga.

- **Posturas que trabalhem a abertura da articulação dos quadris;**
- **Posturas que alonguem as musculaturas dos iliopsoas e dos quadríceps;**
- **Posturas que fortaleçam a musculatura abdominal e coluna lombar;**

IMPORTANTE:

É importante pensar em quais posturas avançadas você gostaria de dominar, ou quais posturas você gostaria que seus alunos realizassem. A partir dessa escolha, você irá montar a aula para trabalhar tudo o que é necessário para que a postura final seja alcançada.

Professores iniciantes tem mais dificuldade em criar sequencias fluidas. Mas com o tempo, as sequencias vão se tornando mais criativas, fluidas e agradáveis.

Formato de uma aula de Hatha Yoga

1. Dê boas vindas aos alunos dizendo 'namaste' com as mãos em añjali mudra;
2. Vocalize um mantra para harmonizar o ambiente. Se não aprendeu os mantras iniciais e finais das aulas, você pode repetir apenas o mantra Om (3x) seguido de śānti (shanti) (3x);
3. Interiorização (troca de energias, observação do corpo, foco no momento presente);
4. Tema da aula;
5. Prāṇāyāmas: exercício respiratório (para praticantes mais avançados, acrescentamos nas aulas o treinamento dos bandhas neste momento da aula);
6. Aquecimento: pavana muktāsana: movimento das articulações;
7. Āsanas: posturas utilizando a saudação ao Sol e os sete grupos de posturas;
8. Yoganidrā: relaxamento guiado com a técnica de saṅkalpa;
9. Prāṇāyāmas: exercício respiratório;
10. Dhāraṇa ou Dhyāna: técnicas de concentração, visualizações, afirmações ou meditação conduzida;
11. Envio de energia com o mantra Om. (técnica do Guru Yogananda);
12. Mantra de encerramento em añjali mudrā. Se não aprendeu os mantras finais das aulas, você pode repetir apenas o mantra Om (3x) seguido de śānti (shanti) (3x);

A prática sempre é iniciada com 'Namaste', que é dito com as mãos unidas em Añjali Mudrā ou Pronam Mudrā, em frente ao coração. Em seguida, a vocalização do mantra Om Sahana Bhavantu dá início a interiorização que se segue com a observação do corpo e da respiração na postura sentada. A prática de posturas deve ser iniciada com suavidade. Uma opção é realizar pavana muktāsana (uma sequência de posturas que 'desperta o corpo' com gentileza). Em uma prática é comum realizarmos 3 ou mais ou mais sequências de Sūrya Namaskār. Mas, você pode realizar a saudação ao Sol quantas vezes quiser e até mesmo, não realizar em alguma aula. Para iniciantes recomendo de um a três Sūrya Namaskār.

Os itens: 2, 4, 11 e 12 são opcionais.

Formato de uma aula de Hatha Yoga - método Shivananda

1. Dê boas-vindas aos alunos dizendo 'namaste' com as mãos em añjali mudrā;
2. Peça para todos os alunos que entram na sala, que se posicionem em śavāsana.
3. Vocalize um mantra para harmonizar o ambiente. Se não aprendeu os mantras iniciais e finais das aulas, você pode repetir apenas o mantra Om (3x) seguido de śānti (shanti) (3x);
4. Interiorização (troca de energias, observação do corpo, foco no momento presente);
5. Prāṇāyāmas: exercício respiratório (para praticantes mais avançados, acrescentamos nas aulas o treinamento dos bandhas neste momento da aula);
6. Aquecimento: pavana muktāsana: movimento das articulações;
7. Sūrya namaskār (após sūrya sempre realizar śavāsana) e āsanās: posturas utilizando os sete grupos de posturas;
8. Yoganidrā: relaxamento guiado com a técnica de saṅkalpa opcionalmente;
9. Prāṇāyāmas: exercício respiratório;
10. Dhāraṇa ou Dhyāna: técnicas de concentração, visualizações, afirmações ou meditação conduzida, canto de mantra.
11. Envio de energia com o mantra Om. (técnica do Guru Yogananda);
12. Mantra de encerramento em añjali mudrā. Se não aprendeu os mantras finais das aulas, você pode repetir apenas o mantra Om (3x) seguido de śānti (shanti) (3x);

A prática sempre é iniciada em śavāsana. Em seguida, a vocalização do mantra Om Sahana Bhavantu dá início a interiorização que se segue com a observação do corpo e da respiração na postura sentada. A prática de posturas deve ser iniciada com suavidade. Uma opção é realizar pavana muktāsana (uma sequência de posturas que 'desperta o corpo' com gentileza). Em uma prática é comum realizarmos 2 ou mais ou mais séries de sūrya namaskār. Lembrando que o sūrya namaskār do hatha yoga é realizado da seguinte forma: a cada duas rodadas, conta-se um sūrya. Você pode realizar a saudação ao Sol quantas vezes quiser e até mesmo, não realizar em alguma aula. Para iniciantes recomendo de um a três ciclos completos de sūrya namaskār.

Os itens: 3, 11 e 12 são opcionais.



Pavana Muktasana

Ô que é essa vida que flui por minhas veias?
Só pode ser divina!

Paramahansa Yogananda

Pavana muktāsana

O conjunto de movimentos corporais chamados pavana muktāsana ou sūkṣma vyāyāma, que em sânscrito significa:

pavana = prāṇa

mukta = liberar

āsana = postura

Ou seja, um grupo de asanas que removem quaisquer bloqueios que impeçam o livre fluxo de energia no corpo e na mente. Pode ser chamado de Sūkṣma Vyāyāma, um outro termo em sânscrito que significa "exercícios sutis".

Pavana muktāsana são três séries de movimentos corporais que possuem como objetivo remover os bloqueios que impedem o livre fluxo de energia pelo corpo. Desenvolvem a percepção dos movimentos corporais e da energia sutil, para que possam ser observadas na prática dos āsanas.

As séries incluem exercícios de rotações de todas as articulações do corpo que trabalham em vários níveis corporais, desde o mais denso ao mais sutil. É uma ferramenta muito importante que produz efeito profundo no corpo e na mente, ajudando a manter e melhorar a saúde como um todo. São sequências úteis para iniciar a prática, pois relaxam e 'acordam' as principais articulações e músculos do corpo. Essas séries podem ser praticadas por qualquer pessoa e não devem ser ignoradas por serem simples e confortáveis, pois seus efeitos são extremamente terapêuticos.

É um dos maiores ensinamentos deixados mestre indiano Svāmī Satyānanda Sarasvatī e é muito utilizado na Índia atualmente.

BENEFÍCIOS: Harmonizam o sistema nervoso, as funções hormonais e as atividades dos órgãos internos. Às vezes, devido a má postura, funções corporais perturbadas, problemas psicológicos ou emocionais ou um estilo de vida desequilibrado, a energia fica bloqueada em determinadas regiões do corpo. Isto resulta inicialmente em rigidez, tensão muscular, falta de fluxo sanguíneo adequado e pequenos defeitos funcionais. No entanto, se estes bloqueios se tornarem crônicos, eles causam doenças. A prática regular de pavana remove e evita a formação de bloqueios energéticos no corpo. Desta forma, promove a saúde total, regulando e estabilizando o fluxo de energia por todo o corpo.

AS TRÊS SÉRIES DE SVĀMĪ SATYĀNANDA

1ª GRUPO ANTI-REUMÁTICO

2º GRUPO DIGESTIVO/ABDOMINAL

3º GRUPO DE DESBLOQUEIO ENERGÉTICO – Śakti Bandhas

As três séries se complementam e devem ser praticadas sempre na sequência proposta pelo Svāmī.

Pavana muktasana – série 1

O objetivo desta série é relaxar as articulações do corpo.

Indicada para quem reumatismo, artrite, hipertensão, problemas cardíacos ou outras doenças onde não é aconselhável a prática de asanas vigorosos.

Conscientização: As práticas podem ser realizadas de três maneiras:

1. Com consciência do próprio movimento físico; o movimento em relação a outras partes do corpo; com contagem mental de cada rodada completada; e com consciência dos pensamentos que surgem na mente. Produz tranquilidade e aumento do foco.

2. Com consciência e respiração integrada. Além da consciência do movimento físico descrita acima, os movimentos são sincronizados com a respiração. Os movimentos tornam-se mais lentos, o que por sua vez retarda as ondas cerebrais, aumentando ainda mais o relaxamento e a consciência. Pode ser utilizada a respiração completa e profunda, ou ujjayi pranayama. Equilibra o prana no organismo.

3. Com consciência do movimento do prana no corpo. O prana pode ser experienciado como uma sensação de formigamento no corpo. Para sentir o prana é necessário pausas rápidas a cada dois ou três movimentos.

Pausas: Após cada dois ou três movimentos, se mantenha com os olhos fechados e esteja atenta ao ritmo natural da respiração. Observe a parte ou partes do corpo que acabaram de ser movimentadas e de quaisquer pensamentos ou sentimentos que venham à mente. Mantenha no máximo por um minuto e continue a prática. Este período de descanso é quase tão importante quanto os asanas.

Shavasana deve ser realizado durante três a cinco minutos no final da série.

Posição base: Todas a série 1 deve ser realizada sentada no chão. O corpo deve estar relaxado e apenas os músculos associados ao movimento que está sendo executado devem ser usados. Para obter o máximo benefício, os olhos devem permanecer fechados. Não pratique mecanicamente, esteja atenta durante toda a prática.

PRARAMBHIKSTHITI - posição básica para toda a série.

Esta postura é semelhante ao dandasana. Sente-se com as pernas estendidas. Coloque as palmas das mãos no chão para os lados e logo atrás dos glúteos. As costas, pescoço e cabeça devem estar retos. Endireite os cotovelos. Incline-se ligeiramente para trás, apoiando-se nos braços. Feche os olhos e relaxe todo o corpo nesta posição.

PADANGULI NAMAN e GOOLF NAMAN

Prática 1: Padanguli Naman (flexão dos dedos dos pés) - sente-se na posição base. Inclina-se um pouco para trás, usando os braços para apoiar as costas. Mantenha a coluna reta. Esteja atenta aos dedos dos pés. Mova os dedos de ambos os pés lentamente para trás e para frente, mantendo os tornozelos relaxados e imóveis. Mantenha cada posição por alguns segundos. Repita 10 vezes.

Respiração: inspire enquanto os dedos dos pés se movem para trás. Expire enquanto os dedos dos pés avançam.

Consciência: na respiração, contagem mental e alongamento sensação produzida pelo movimento.

Prática 2: Goolf Naman (flexão do tornozelo): permaneça na posição básica. Mantenha os pés ligeiramente afastados. Mova lentamente os dois pés para trás e para frente, dobrando-os a partir das articulações do tornozelo. Tente esticar os pés para a frente para tocar o chão e depois puxe-os em direção aos joelhos. Mantenha cada posição por alguns segundos. Repita 10 vezes.

Respiração: inspire enquanto os pés se movem para trás. Expire enquanto os pés avançam.

Consciência: na respiração, na contagem mental e no alongamento os músculos ou articulações do pé, tornozelo, panturrilha e perna.

GOOLF CHAKRA

Prática 3: Goolf Chakra (rotação do tornozelo) - permaneça na posição básica. Separe um pouco as pernas, mantendo-as retas. Mantenha os calcanhares no chão durante toda a prática.

Etapa 1: gire lentamente o pé direito no sentido horário a partir do tornozelo 10 vezes e depois repita 10 vezes no sentido anti-horário. Repita o mesmo procedimento com o pé esquerdo.

Etapa 2: coloque os pés juntos. Gire lentamente os dois pés juntos na mesma direção, mantendo-os em contato um com o outro. Não permita que os joelhos se movam. Pratique 10 vezes no sentido horário e depois 10 vezes no sentido anti-horário.

Etapa 3: mantenha os pés separados. Gire lentamente os dois pés a partir dos tornozelos, mas em direções opostas. Os dedões dos pés devem se tocar no movimento interno de cada pé. Faça 10 rotações em uma direção e depois 10 rotações na direção oposta.

Respiração: Inspire no movimento ascendente. Expire no movimento descendente.

Consciência: Na respiração, contagem mental e rotação.

GOOLF GHOORNAN

Prática 4: Goolf Ghoornan (tornozelo manivela) – permaneça na posição básica. Dobre o joelho direito e leve o pé em direção à nádega. Vire o joelho para o lado e coloque o pé na coxa esquerda. Certifique-se de que o tornozelo esteja longe o suficiente da coxa para ficar livre para rotação. Segure o tornozelo direito com a mão direita para apoiá-lo. Segure os dedos do pé direito com a mão esquerda. Com a ajuda da mão esquerda, gire lentamente o pé direito 10 vezes no sentido horário e depois 10 vezes no sentido anti-horário. Repita com o pé esquerdo colocado na coxa direita.

Respiração: inspire no movimento ascendente. Expire no movimento descendente.
Consciência: Na respiração, contagem mental e rotação.

Benefícios: todos os asanas dos pés e panturrilhas ajudam no retorno da linfa estagnada e do sangue venoso. Assim, aliviam o cansaço e as câibras e previnem a trombose venosa especialmente em pacientes acamados no pós-operatório.

Prática 5: Janufalak Akarshan (contração da rótula) fique na posição básica. Contraia o músculo ao redor do joelho direito, puxando a rótula em direção à coxa. Segure a contração por 3 a 5 segundos, contando mentalmente. Libere a contração e deixe a rótula retornar à posição normal. Pratique 5 vezes. Repita 5 vezes com a rótula esquerda e depois com as duas rótulas juntas.

Respiração: inspire enquanto contrai. Prenda a respiração durante a contração. Expire enquanto relaxa os músculos dos joelhos.

Consciência: na respiração, contagem mental e contração.

JANU NAMAN

Prática 6: Janu Naman (flexão de joelho) – fique na posição básica. Dobre o joelho direito e coloque as mãos sob a coxa direita. Estique a perna direita, puxando a rótula para cima. Mantenha as mãos sob as coxas, mas estique os braços. Não permita que o calcanhar ou os dedos dos pés toquem o chão. Dobre a perna direita na altura do joelho de modo que a coxa fique perto do peito e o calcanhar perto das nádegas. Mantenha a cabeça e a coluna retas. Esta é uma rodada. Pratique 10 voltas com a perna direita e depois 10 voltas com a perna esquerda.

Respiração: inspire enquanto estica a perna. Expire enquanto dobra a perna.

Consciência: na respiração, contagem mental, alongamento dos músculos da coxa e movimento sincronizado.

Observação: ao dobrar o joelho, as mãos também podem segurar a parte inferior da canela. A coxa é então pressionada contra o abdômen ajudando a liberar o vento dessa área.

Prática 7: Dwi Janu Naman (flexão dupla dos joelhos). Sentada na posição base, coloque as palmas das mãos apoiadas no chão, ao lado e ligeiramente à frente das nádegas. Dobre os joelhos juntos e coloque os pés no chão, na frente das nádegas.

Estique as pernas e levante os pés de forma que fiquem cerca de 8 cm acima do chão na posição final. Aponte os dedos dos pés para frente. As mãos e os braços devem apoiar e manter a estabilidade do corpo. Tente manter a cabeça e a coluna eretas. Permaneça na posição por um segundo. Dobre os joelhos e traga as pernas de volta à posição inicial, mantendo os calcanhares ligeiramente acima do chão. Desenhe os dedos dos pés em direção às canelas. Esta é uma rodada. Pratique de 5 a 10 rodadas, mantendo os calcanhares afastados do chão durante toda a prática.

Respiração: Inspire enquanto estica as pernas. Expire enquanto dobra as pernas.
Consciência: Na respiração, contagem mental, movimento e equilíbrio.

Contraindicações: Esta é uma prática extenuante e deve ser não deve ser tentado por pessoas com músculos abdominais fracos, problemas nas costas, pressão alta ou problemas cardíacos.

Observação: As mãos também podem ser cruzadas sob as coxas como em janu naman.

JANU CHAKRA

Prática 8: Janu Chakra (manivela do joelho) - sente-se na posição base. Dobre a perna direita na altura do joelho conforme descrito na prática 6. Coloque as mãos sob a coxa direita e entrelace os dedos ou cruze os braços segurando os cotovelos. Levante o pé direito do chão. Gire a parte inferior da perna a partir do joelho em um grande movimento circular; tente esticar a perna no topo do movimento ascendente. A parte superior da perna e o tronco devem estar completamente imóveis. Gire 10 vezes no sentido horário e depois 10 vezes no sentido anti-horário. Repita com a perna esquerda.

Respiração: Inspire no movimento ascendente. Expire no movimento descendente.

Consciência: Na respiração, contagem mental, movimento e perfeição da rotação circular.

Benefícios: Como a articulação do joelho suporta todo o peso do corpo e não possui músculos fortes para suporte, é mais vulnerável a lesões, entorses e osteoartrite. Todos os asanas do joelho fortalecem o músculo quadríceps e os ligamentos ao redor da articulação do joelho. Esses asanas rejuvenescem as articulações ativando as energias curativas.

ARDHA TITALI ASANA

Prática 9: Ardha Titali Asana (meia borboleta) - sente-se na posição base. Dobre a perna direita e coloque o pé direito o mais alto possível na coxa esquerda. Coloque a mão direita em cima do joelho direito dobrado. Segure os dedos do pé direito com a mão esquerda. esta é a posição inicial.

Estágio I: com sincronização da respiração. Enquanto inspira, mova suavemente o joelho direito em direção ao peito. Expirando, empurre suavemente o joelho para baixo e tente tocar o joelho no chão. O tronco não deve mover.

Não force esse movimento de forma alguma. Os músculos das pernas devem ser passivos, sendo o movimento conseguido pelo esforço do braço direito. Pratique lentamente 10 movimentos para cima e para baixo.

Consciência: Na respiração, contagem mental, movimento da articulação do quadril e relaxamento dos músculos internos da coxa.

Estágio 2: sem sincronização respiratória

Permaneça na mesma posição com a perna direita apoiada na coxa esquerda.

Relaxe os músculos da perna direita tanto quanto possível. Empurre o joelho direito para baixo com a mão direita e tente tocar o joelho no chão. Não se esforce. Deixe o joelho saltar sozinho.

O movimento é conseguido apenas com o braço direito. Pratique 30 movimentos para cima e para baixo em rápida sucessão. A respiração deve ser normal e não relacionada à prática.

Repita as etapas 1 e 2 e o procedimento de desbloqueio (ver nota abaixo) com a perna esquerda.

Conscientização: Na contagem mental, movimento da articulação do quadril e relaxamento dos músculos internos da coxa.

Benefícios: Esta é uma excelente prática preparatória para relaxar as articulações dos joelhos e quadris em posturas meditativas. Aquelas pessoas que não conseguem sentar-se confortavelmente em posições de pernas cruzadas devem praticar ardha titali asana diariamente, de manhã e à noite.

Observação: para destravar a perna após completar o estágio 2, estique a perna lenta e cuidadosamente dobre uma vez, aproximando o calcanhar do glúteo. Endireite a perna. Este procedimento irá garantir que a articulação do joelho esteja realinhada corretamente.

SHRONI CHAKRA

Prática 10: Shroni Chakra (rotação do quadril) - sente-se na mesma posição inicial do asana 9, com a perna direita apoiada na coxa esquerda.

Usando os músculos do braço direito, gire o joelho direito em círculo, tentando fazer o movimento circular o maior possível. O dedo indicador pode ser apontado e usado como guia para a perfeição do movimento circular. Pratique 10 rotações no sentido horário e depois 10 rotações no sentido anti-horário. Estique a perna lentamente. Solte o joelho conforme descrito na nota do asana 9. Repita com a perna esquerda.

Respiração: Inspire no movimento ascendente. Expire no movimento descendente.

Consciência: Na respiração, contagem mental e rotação da articulação do quadril.

POORNA TITALI ASANA

Prática 11: Poorna Titali Asana (borboleta completa) - sente-se na posição base. Dobre os joelhos e junte as solas dos pés, mantendo os calcanhares o mais próximo possível do corpo. Relaxe totalmente os músculos internos da coxa.

Estágio I: segure os pés com as duas mãos. Balance suavemente os joelhos para cima e para baixo, usando os cotovelos como alavancas para pressionar as pernas para baixo. Tente tocar os joelhos no chão no movimento descendente. Não use nenhuma força. Pratique 30 a 50 movimentos para cima e para baixo.

Etapa 2: Mantenha as solas dos pés juntas.

Coloque as mãos nos joelhos. Usando as palmas das mãos, empurre suavemente os joelhos em direção ao chão, permitindo que eles se levantem novamente. Não force esse movimento. Repita 20 a 30 vezes. Endireite as pernas e relaxe.

Respiração: Respiração normal, não relacionada à prática.

Consciência: Na contagem mental, movimento e relaxamento. Contra-indicações: Pessoas com ciática e condições sacrais deve evitar este asana.

Benefícios: Ambas as etapas preparam as pernas para o domínio do padmasana e outros asanas meditativos. Os músculos internos da coxa mantêm muita tensão, que é aliviada por esses asanas. Eles também eliminam o cansaço causado por longas horas em pé e caminhando.

MUSHTIKA BANDHANA

Prática 12: Mushtika Bandhana (apertamento das mãos) - sente-se na posição base ou em uma pose de pernas cruzadas. Mantenha ambos os braços esticados na frente do corpo, na altura dos ombros. Abra as mãos, com as palmas para baixo, e estique os dedos o mais afastados possível. Feche os dedos para formar um punho fechado com os polegares para dentro. Os dedos devem envolver lentamente os polegares. Abra novamente as mãos e estique os dedos. Repita 10 vezes.

Respiração: Inspire ao abrir as mãos. Expire ao fechar as mãos.

Consciência: Na respiração, contagem mental, sensação de alongamento e movimento.

MANIBANDHA NAMAN

Prática 13: Manibandha Naman (flexão do pulso) - permaneça na posição base ou em uma pose de pernas cruzadas. Estique os braços na frente do corpo, na altura dos ombros. Mantenha as palmas das mãos abertas e os dedos retos durante toda a prática. Dobre as mãos para trás a partir dos pulsos, como se estivesse pressionando as palmas contra a parede, com os dedos apontando para o teto. Dobre as mãos para a frente a partir dos pulsos, de modo que os dedos apontem para o chão. Mantenha os cotovelos retos durante toda a prática. Não dobre as juntas dos dedos ou os dedos. Dobre as mãos novamente para a próxima rodada. Repita 10 vezes.

Respiração: inspire com o movimento para trás. Expire com o movimento para frente.

Consciência: na respiração, contagem mental, movimento na articulação do punho e alongamento dos músculos do antebraço.

MANIBANDHA CHAKRA

Prática 14: Manibandha Chakra (rotação da articulação do pulso) - permaneça na posição base ou em uma posição confortável com as pernas cruzadas pose, mas mantenha as costas retas.

Estágio I: Estenda o braço direito para a frente na altura dos ombros. Feche o punho com a mão direita, com o polegar para dentro. A mão esquerda pode ser usada como apoio, se necessário. esta é a posição inicial. Gire lentamente o punho em torno do pulso, garantindo que a palma da mão fique voltada para baixo durante a rotação. Os braços e cotovelos devem permanecer perfeitamente retos e imóveis. Faça um círculo tão grande quanto possível. Pratique 10 vezes no sentido horário e 10 vezes no sentido anti-horário. Repita o mesmo com o punho esquerdo.

Etapa 2: estenda ambos os braços à frente do corpo com os punhos cerrados. Mantenha os braços retos e na altura dos ombros. Gire os punhos juntos na mesma direção. Pratique 10 vezes em cada direção.

Etapa 3: Pratique como na etapa 2. Gire os punhos juntos na direção oposta. Pratique 10 vezes em cada direção.

Benefícios: Os asanas de mão e pulso são benéficos para a artrite das articulações relacionadas. Eles também aliviam a tensão causada pela escrita e digitação prolongada.

KEHUNINAMAN

Prática 15: Kehuni Naman (flexão do cotovelo)

Estágio I: permaneça na posição base ou na postura de pernas cruzadas. Estique os braços na frente do corpo, na altura dos ombros. As mãos devem estar abertas com as palmas voltadas para cima. Dobre os braços na altura dos cotovelos e toque os ombros com os dedos. Endireite os braços novamente. Esta é uma rodada. Repita 10 vezes.

Etapa 2: estenda os braços lateralmente na altura dos ombros, mãos abertas e palmas voltadas para o teto. Dobre os braços na altura dos cotovelos e toque os ombros com os dedos. Novamente estique os braços lateralmente. Repita 10 vezes.

Respiração: inspire enquanto estica os braços. Expire enquanto dobra os braços.

Consciência: na respiração, na contagem mental e no movimento.

Observação: ao longo de ambos os estágios, os braços permanecem paralelos ao chão, os cotovelos na altura dos ombros.

SKANDHA CHAKRA

Prática 16: Skandha Chakra (rotação da órbita do ombro)

Estágio I: permaneça na posição base ou em uma postura de pernas cruzadas. Coloque os dedos da mão direita no ombro direito. Mantenha a mão esquerda no joelho esquerdo e as costas retas. Gire o cotovelo direito em um grande círculo. Pratique 10 vezes no sentido horário e 10 vezes no sentido anti-horário. Repita com o cotovelo esquerdo. Certifique-se de que a cabeça, o tronco e a coluna permaneçam retos.

Etapa 2: coloque os dedos da mão esquerda no ombro esquerdo e os dedos da mão direita no ombro direito. Gire totalmente os dois cotovelos ao mesmo tempo em um grande círculo. Tente tocar os cotovelos na frente do peito no movimento para frente e toque as orelhas enquanto sobe. Estique os braços para trás no movimento para trás e toque as laterais do tronco enquanto desce. Pratique lentamente 10 vezes no sentido horário e depois 10 vezes no sentido anti-horário.

Respiração: inspire no movimento ascendente. Expire no movimento descendente.

Consciência: na respiração, contagem mental e alongamento sensação ao redor da articulação do ombro.

Benefícios: Os asanas dos ombros aliviam o esforço de dirigir e trabalho de escritório e são úteis na espondilite cervical e ombro congelado. Eles também mantêm a forma dos ombros e do peito.

GREEVA SANCHALANA

Prática 17: Greeva Sanchalana (movimentos do pescoço)

Estágio I: sente-se na posição base ou em pose de pernas cruzadas com as mãos apoiadas nos joelhos em jnana ou queixo mudra. Fecha os olhos. Mova lentamente a cabeça para frente e tente tocar o peito com o queixo. Mova a cabeça o mais para trás que for confortável. Não se esforce. Tente sentir o alongamento dos músculos da frente e de trás do pescoço e o afrouxamento das vértebras do pescoço. Pratique 10 vezes.

Respiração: inspire no movimento para trás. Expire no movimento para frente.

Etapas 2: permaneça na mesma posição, mantendo os olhos fechados. Vire-se diretamente para a frente. Relaxe os ombros. Mova lentamente a cabeça para a direita e tente encostar a orelha direita no ombro direito sem virar a cabeça ou levantar os ombros. Mova a cabeça para o lado esquerdo e tente encostar a orelha esquerda no ombro esquerdo. Esta é uma rodada. Não se esforce; tocar no ombro não é necessário. Pratique 10 rodadas.

Respiração: inspire no movimento ascendente. Expire no movimento descendente.

Consciência: na respiração, na contagem e na sensação de alongamento dos músculos nas laterais do pescoço.

Etapas 3: permaneça na posição base. Mantenha a cabeça ereta e os olhos fechados. Vire suavemente a cabeça para a direita de modo que o queixo fique alinhado com o ombro. Sinta a liberação da tensão nos músculos do pescoço e o afrouxamento das articulações do pescoço. Vire lentamente a cabeça para a esquerda até onde for confortável. Não se esforce. Pratique 10 vezes de cada lado.

Respiração: inspire enquanto vira para a frente. Expire enquanto vira para o lado.

Etapas 4: permaneça na mesma posição com os olhos fechados. Gire lentamente a cabeça para baixo, para a direita, para trás e depois para o lado esquerdo em um movimento circular relaxado, suave e rítmico. Sinta a mudança de alongamento ao redor do pescoço e o afrouxamento das articulações e dos músculos do pescoço. Pratique 10 vezes no sentido horário e depois 10 vezes no sentido anti-horário. Não se esforce. Se ocorrer tontura, abra os olhos. Após a prática, mantenha o pescoço reto e os olhos fechados. Esteja ciente das sensações na cabeça e no pescoço.

Respiração: inspire enquanto a cabeça sobe. Expire enquanto a cabeça se move para baixo.

Consciência: na respiração, contagem mental e movimento.

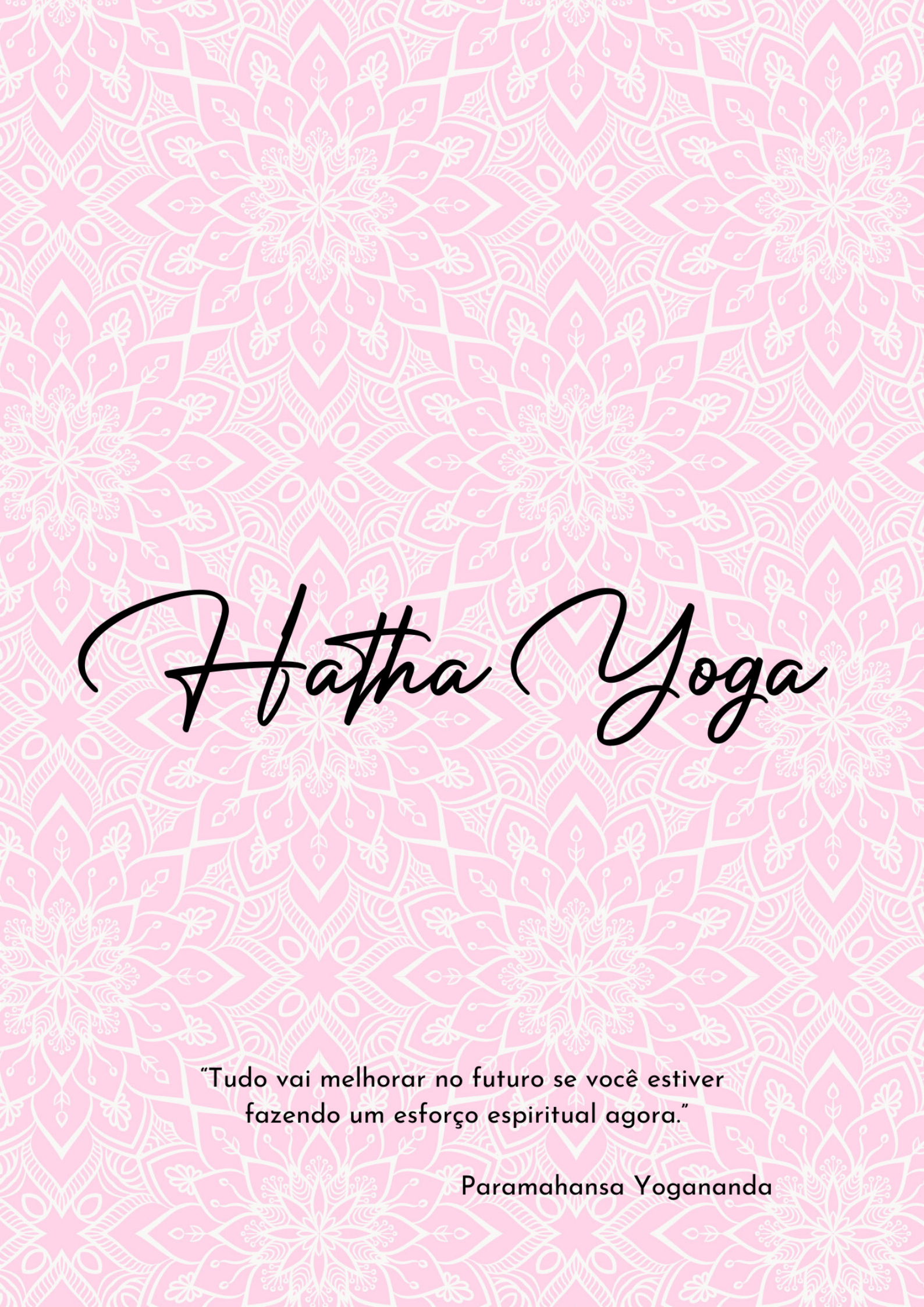
Contraindicações: Estes quatro movimentos do pescoço não devem ser realizados por idosos e por pessoas que sofrem de pressão arterial baixa, pressão arterial muito elevada ou espondilose cervical extrema. O conselho de um especialista deve ser procurado para qualquer um desses problemas. Pacientes com espondilose cervical devem evitar estritamente a flexão anterior do pescoço.

Benefícios: Todos os nervos que conectam os diferentes órgãos e membros do corpo passam pelo pescoço. Portanto, os músculos do pescoço e dos ombros acumulam tensão, principalmente após um trabalho prolongado em uma mesa. Essas asanas liberam tensão, peso e rigidez na região da cabeça, pescoço e ombros.

PRATICANDO AS TRÊS SÉRIES: Você irá praticar estas sequências durante as aulas práticas, com a supervisão de um professor.

OBSERVAÇÃO: Partes da série 1 podem ser realizadas em pé ou em uma cadeira.





Hatha Yoga

“Tudo vai melhorar no futuro se você estiver
fazendo um esforço espiritual agora.”

Paramahansa Yogananda

Haṭha Yoga

Haṭha Yoga é um sistema de Yoga sistematizado há cerca de mil anos atrás. Originalmente era um método de transformação física e espiritual, com objetivo muito maior do que ter saúde, tranquilidade e beleza. Incluía técnicas que não são ensinadas atualmente.

Atualmente os tipos de Haṭha Yoga possuem foco nos āsanas (posturas), com ou sem movimentos, alguns prāṇāyāmas (respiratórios) relaxamento e meditação. Seu objetivo é o bem estar físico, saúde e resultados estéticos.

As várias escolas criadas no mundo existem há menos de um século. Krishnamacharya foi o precursor do Haṭha Yoga moderno, um professor de Yoga indiano que criou um novo modo de praticar Haṭha Yoga, mesclando com ginástica indiana. Foi a partir disto que surgiu a maior parte dos estilos que conhecemos hoje: Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, Iyengar Yoga, Vinyāsa Yoga...

No entanto, o objetivo original do Haṭha Yoga é o de purificar o corpo, dando à pessoa consciência e controle de seus estados interiores, tornando-a apta para a meditação. O āsana desperta a força de vontade e melhora a memória.

Deve-se observar que nenhuma das escolas atuais segue o Haṭha Yoga original. Seria quase impossível para um ocidental segui-lo em sua totalidade, afinal em sua prática tradicional era necessário abster-se de todas obrigações e ficar praticando junto ao guru. As práticas eram muito mais fortes e disciplinadas, pois envolviam uma mudança radical na vida do praticante. Mesmo assim, atualmente conseguimos utilizar várias técnicas tradicionais.

A prática de Haṭha Yoga regular, desenvolve a força de vontade, a disciplina, além de fortalecer e vitalizar o corpo todo. Promove o desbloqueio de nódulos energéticos, desintoxica e purifica o corpo.

Além disso, e o que torna a prática diferente de outras atividades físicas, é que o Haṭha Yoga é uma escada para alcançar o Rāja Yoga, como nos ensina a obra clássica, Haṭha Yoga Pradīpikā, um guia ao praticante de Haṭha Yoga. Isso acontece pois, através da prática de Haṭha Yoga, o sādha adquire saúde, disciplina e força de vontade, fundamentais ao Yoga mais avançado, o Rāja Yoga.

"HYP-I-1. Reverência ao Venerável Mestre Primordial (Śiva), aquele que ensinou a sabedoria do Haṭha Yoga, que é como uma escada para quem deseja atingir o cume do Rāja Yoga."

As obras principais do Haṭha Yoga original são: Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa Saṁhitā e Śiva Saṁhitā, cada um apresentando técnicas diferentes.

A Gheraṇḍa Saṁhitā afirma que existem tantos āsanas quantas são as espécies de animais, mas descreve apenas trinta e dois. No Haṭha Yoga Pradīpikā, Śiva ensinou somente oitenta e quatro posturas, dentre elas, apenas quinze são descritas na obra.

A mais antiga obra conhecida que menciona o nome de 84 āsanas é a Haṭharatnāvalī, escrita no século XVII; mas ela descreve somente 36 deles.

Alguns textos antigos afirmam que existem 8.400.000 āsanas, um para cada tipo de ser vivo, e que Śiva teria ensinado oitenta e quatro delas. No entanto, nenhuma dessas obras descreve um número significativo de posturas. Apenas a partir do século XVIII começaram a surgir textos com grande número de āsanas, muitos deles tirados de obras sobre ginástica indiana.

A obra chamada Jogapradīpikā de Jayatārāma, do século XVIII, descreve oitenta e quatro āsanas. A partir do século XVIII começaram a surgir obras com grande número de āsanas.

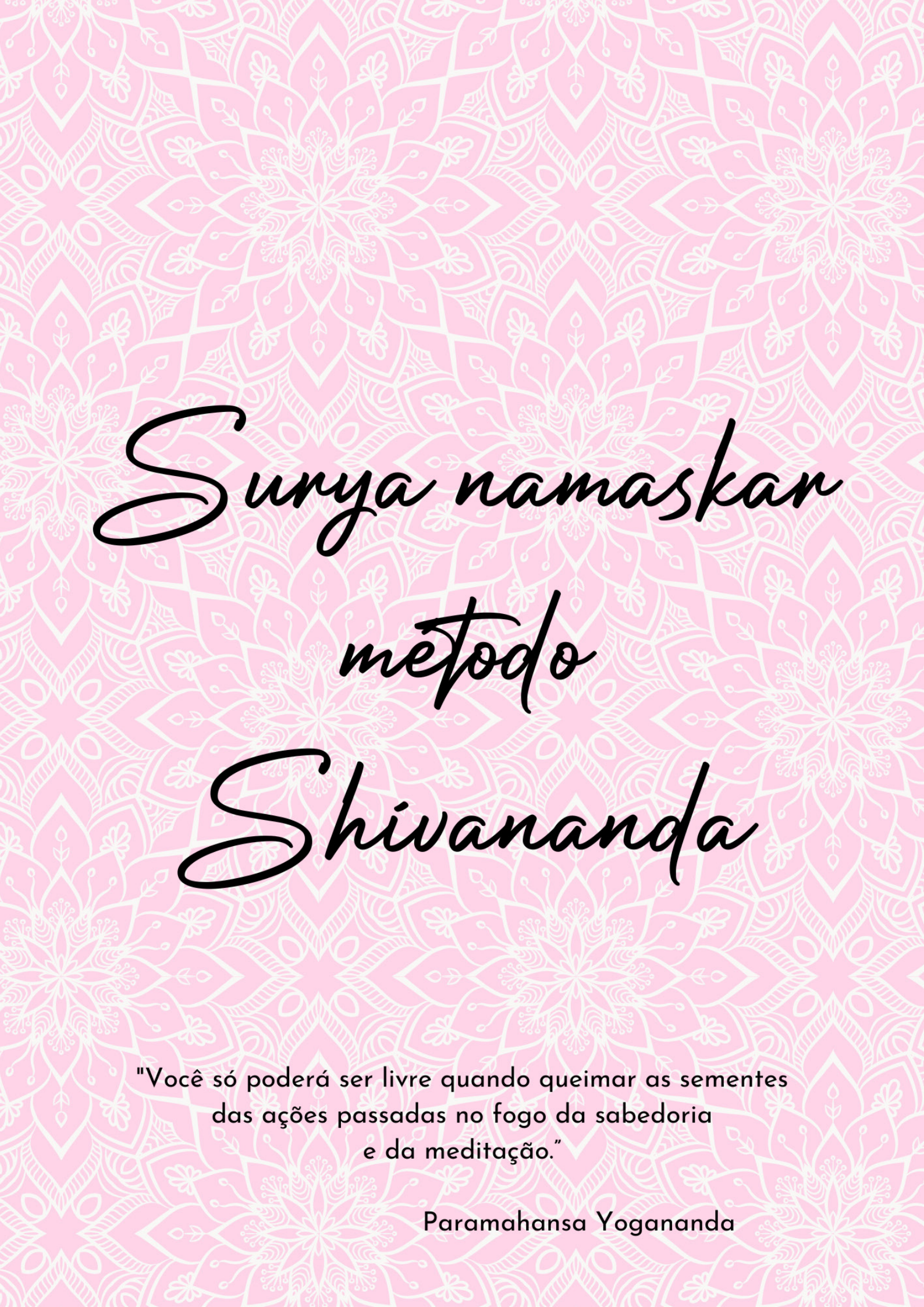
Das posturas clássicas surgiram uma grande variedade de posturas que são utilizadas nas aulas de Yoga atualmente.

Cada modalidade possui uma particularidade, os nomes dos āsanas podem se alterar, mas a essência das práticas físicas de Yoga é a mesma.

A prática dos āsanas traz estabilidade, saúde e leveza ao corpo. Pela sua prática desenvolvem-se agilidade, equilíbrio, resistência e uma grande vitalidade.

Os āsanas garantem um físico harmonioso, forte, elástico, mantendo-o livre de doenças. Reduzem a fadiga e acalmam os nervos. Mas sua real importância está na maneira pelo qual treinam e disciplinam a mente.





Surya namaskar método Shivananda

"Você só poderá ser livre quando queimar as sementes
das ações passadas no fogo da sabedoria
e da meditação."

Paramahansa Yogananda

Surya namaskar - Hatha yoga - método Shivananda

São 12 posturas com o objetivo de alongar e proporcionar movimentos para a coluna vertebral. A coluna é fletida para frente (flexões) e para trás (extensões) alternadamente, com profundas inalações e exalações de respiração e uma pequena retenção na postura da prancha.

Quando fazemos as flexões, o abdômen se contrai e expiramos. Quando fazemos as extensões, a região peitoral se abre e uma inspiração profunda acontece naturalmente.

O objetivo é tornar o corpo flexível, os pulmões fortes e a respiração tranquila e profunda. Beneficia a circulação.

Nível de dificuldade : iniciante

Gestantes: é indicado desde que seja realizado de forma lenta e com adaptações.

Permanência e atitude : o ritmo da série será dado pelo ritmo da sua respiração. Praticar de frente para o Sol pela manhã. O Sol é um símbolo para nos relacionarmos com Ísvara. Quando realizado com a atitude correta, é uma forma de oração, de contemplação à Ísvara na forma de Sūrya, o Sol. Procure manter a atitude correta durante a execução do Sūrya Namaskār.

Indicações e benefícios: Se a Saudação ao Sol for feita rapidamente, então a série se torna um ótimo exercício cardiovascular. Se feita lentamente com a respiração adequada, ajuda a tonificar os músculos, proporcionando flexibilidade para todo o corpo. Aumenta a resistência física, proporciona bem estar e corrige má postura. Reduz ansiedade e efeitos do estresse.

Fortalece os músculos: músculos da parte superior do corpo: braços, pescoço e ombros e músculos da parte inferior do corpo: parte inferior das costas, abdômen, coxas, isquiotibiais e panturrilhas são todos fortalecidos.

Perda de peso: auxilia a queimar o excesso de gordura ao redor do pescoço, queixo, braços, ombros, quadris, abdômen, coxas, nádegas e peito.

Remove toxinas: melhora a qualidade e a circulação do sangue no corpo, proporcionando uma desintoxicação.

Aumenta a imunidade: devido à combinação única de circulação sanguínea e respiração rítmica no corpo e provoca uma mudança nas condições de saúde, como dores corporais simples, irritabilidade, dores de cabeça, rigidez e problemas de digestão.

Prepara o corpo para outros asanas: os asanas do surya promovem um ganho de flexibilidade e força, nos tornando aptas para a prática de outros asanas. Por exemplo, ao se desenvolver o uttanasana, a prática de pascimottanasana será beneficiada.

Ativa o sistema digestivo: a saudação ao sol fortalece os músculos abdominais, e consequentemente irriga os órgãos abdominais. Como resultado, a digestão melhora e pode-se se livrar da constipação com a prática regular.

Melhora a função pulmonar: o tórax e os pulmões são expandidos, trazendo oxigênio devido à inalação profunda.

Melhora o funcionamento das glândulas vitais: Com as flexões e extensões, todas as glândulas vitais do corpo são estimuladas, como as glândulas tireoide, hipófise, mamária por exemplo.

Harmoniza o período menstrual: age nos órgãos reprodutivos e proporciona um ciclo menstrual suave e equilibrado.

Chakras: sahasrara, manipura, svadisthana, muladhara

Contraindicações: Fraqueza Corporal: muscular e óssea. Lesões na coluna. Pressão alta. Problema cardíaco. Patologias nos joelhos ou punhos.

A Saudação ao Sol beneficia os seguintes músculos das seguintes regiões:

- Parte inferior das costas
- Bíceps e Tríceps
- Núcleo (Abs)
- Pés e Tornozelos
- Glúteos
- Isquiotibiais
- Peitorais
- Quadris
- Joelhos
- Pescoço

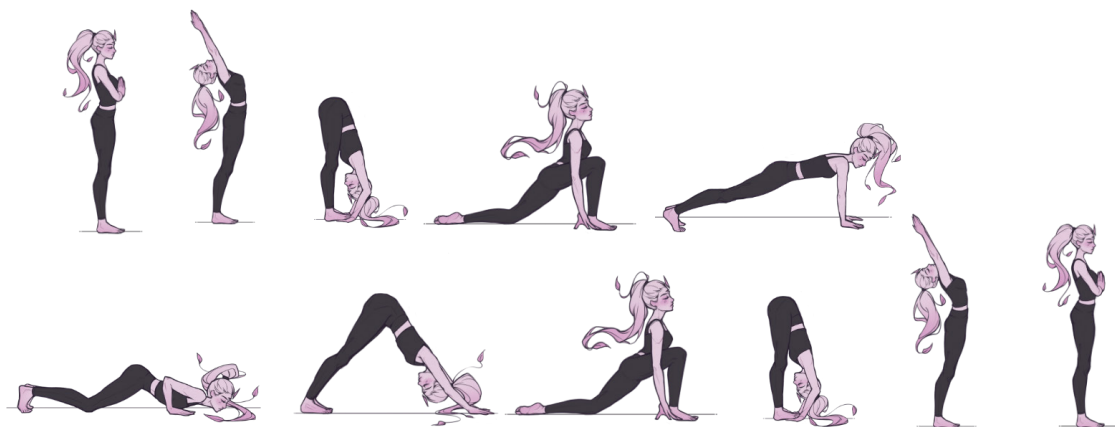
Os mantras do surya namaskar do hatha yoga

A cada āsana do Sūrya Namaskār, repetimos o mantra correspondente mentalmente. São 12 āsanas e 12 mantras:

1. Om mitrāya namaḥ - saudações á você, que é amigo de todos.
2. Om ravaye namaḥ - saudações á você, que é aquele que causa as mudanças.
3. Om sūryāya namaḥ - saudações á você, que nos faz agir.
4. Om bhānave namaḥ - saudações á você, que ilumina a todos.
5. Om kaghāya namaḥ - saudações á você, que se move no céu.
6. Om puṣṇe namaḥ - saudações á você, que nutre a todos.
7. Om hiraṇyagarbhāya namaḥ - saudações á você, que é a consciência cósmica.
8. Om marīcaye namaḥ - saudações á você, que possui raios.
9. Om ādityāya namaḥ - saudações á você, que é filho de Aditi.
10. Om savitre namaḥ - saudações á você, que produz tudo.
11. Om arkāya namaḥ - saudações á você, que é o adequado para ser adorado.
12. Om bhāskarāya namaḥ - saudações á você, que é a causa da iluminação.

OBS: Ouça o áudio com os mantras, gravados por mim, no site da escola. Para que você possa cantar os mantras corretamente, deve aprender a pronúncia correta do sânscrito. Depois de ter a aula de sânscrito do curso, você pode enviar o áudio com o canto desses mantras para que eu possa corrigir

Treinando o surya namaskar do hatha yoga



Praticando surya namaskar – hatha yoga – metodo Shivananda

A respiração profunda deve ser sincronizada com o movimento.

1. **Pranamāsana:** iniciamos em pé, com as palmas unidas frente ao coração, em añjali mudrā. O alinhamento do restante do corpo deve ser como o de Tadāsana.

RESPIRAÇÃO: expirar

Dica para iniciantes: se fechar os olhos traz tonturas ou se sentir desconfortável, mantenha os olhos abertos e concentre-se em qualquer ponto.



2. **Hasta utthānāsana:** Inspirando, curve a cabeça, o peito e os ombros para trás na forma de um arco. Sinta o alongamento no peito, nos músculos abdominais superiores e no meio das costas. A energia é transportada para cima através da inalação para a parte superior do corpo. Certifique-se de que os pés estejam firmes e bem espalhados no chão e, à medida que você leva a parte superior do corpo para trás, inspire profundamente e sinta a região peitoral se expandindo.

RESPIRAÇÃO: inspirar

Dica para iniciantes: Se levar a cabeça para trás te der tontura ou a respiração ficar difícil, então você pode apenas elevar os braços, sem mover os ombros e o peito além de sua zona de conforto. Também se pode trazer uma pequena distância entre os pés para evitar perder o equilíbrio.

Om namah



3. **Pādahastāsana:** expirando, faça uma flexão do quadril e do tronco, aproximando as mãos dos pés. O alinhamento desta postura é como o de uttanasana. Ao expirar, traga todo o corpo para drente, fletindo a partir do quadril e esticando-se para a frente para alcançar os pés com as palmas das mãos. Expire completamente, coloque as palmas das mãos no tapete perto de ambos os lados dos pés e alcance os joelhos com a testa.

Dica para iniciantes: você pode fletir um pouco os joelhos ou levar o corpo para frente de acordo com a sua flexibilidade. Lembre-se de respirar, pois isso ajudará a mover o corpo para frente facilmente. Esta postura proporciona uma abertura da região lombar, a abertura das panturrilhas e os isquiotibiais. Massageia os órgãos abdominais e, portanto, o poder da digestão aumenta. Há um novo fluxo sanguíneo direcionado para o cérebro e para a coluna vertebral. Uma expiração completa elimina as toxinas do corpo.

RESPIRAÇÃO: expirar

Om suryaya namah



4. **Ásya sañcālanāsana ou ásya shañcālasana** : inspirando, dê um passo para trás com a perna direita, com as mãos apoiadas no chão, uma de cada lado do pé esquerdo. Dobre o joelho direito, estenda a perna esquerda para trás e solte o joelho esquerdo no chão enquanto continua a colocar as palmas das mãos no chão perto do pé direito. Empurre a coluna para baixo, sentindo o alongamento no interior das coxas direitas, e pressione a pélvis profundamente em direção ao chão, elevando o peito, a cabeça e os ombros para trás. Sinta o alongamento na parte inferior das costas, na parte interna das coxas, nos ombros e no peito. Contrair os músculos abdominais ajudará a tonificar e reduzir o excesso de gordura ao redor do abdômen e também fortalecerá os músculos abdominais.

RESPIRAÇÃO: inspirar

Om bhanave namah

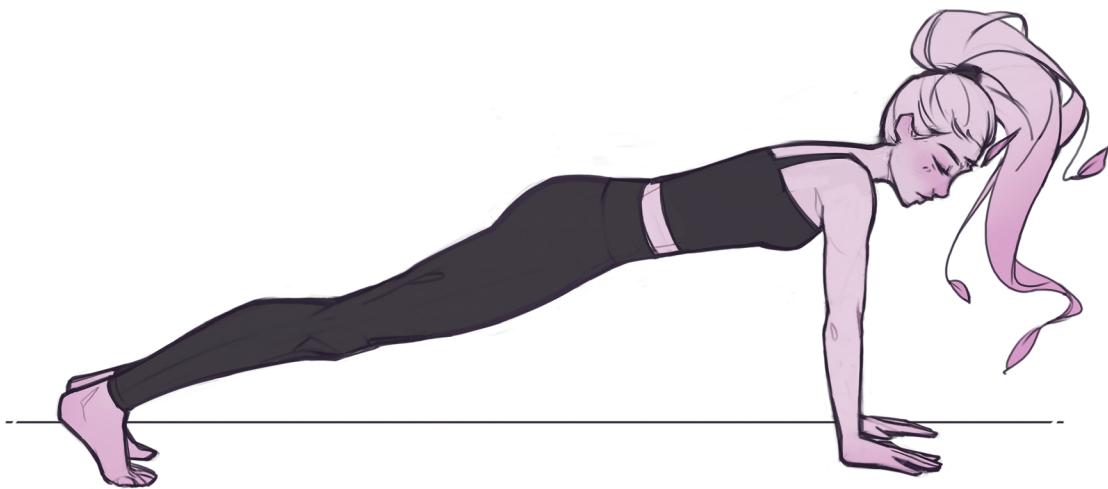


5. **kumbhakāsana**: retendo o ar nos pulmões, coloque o pé direito perto do pé esquerdo atrás de você. Esta pose fará com que todo o corpo se equilibre nos dedos dos pés e nas palmas das mãos, trazendo toda a energia para os ombros e braços. Alongue o pescoço e todo o corpo, certificando-se de que os músculos abdominais estejam contraídos. Construa resistência aqui. Essa postura traz grande força ao peito, ombros e braços se o alinhamento for mantido corretamente.

Dica para iniciantes: se esse asana for difícil, pode-se posicionar os joelhos no chão.

RESPIRAÇÃO: reter o ar.

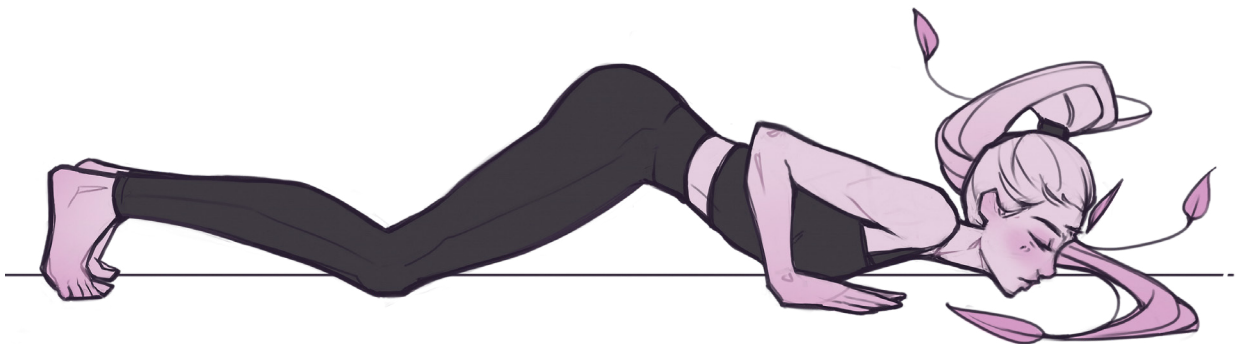
Om kaghaya namah



6. **Aṣṭāṅga Namaskārā**: expirando, leve os joelhos para o tapete e deslize o corpo para baixo, trazendo apenas o peito e o queixo para o chão. Certifique-se de que os gúteos fiquem elevados e equilibre o corpo nos dedos dos pés. Os cotovelos ficam fletidos. Os oito membros, os dedos dos pés de ambos os pés, ambos os joelhos, peito, palmas e queixo são colocados no chão/tapete sem colocar todo o peso corporal neles. O peso corporal deve ser distribuído uniformemente usando a força das costas e dos músculos abdominais. Este asana ajuda a aliviar as tensões ao redor das costas e dos nervos espinhais.

RESPIRAÇÃO: expirar

Om pushne namah

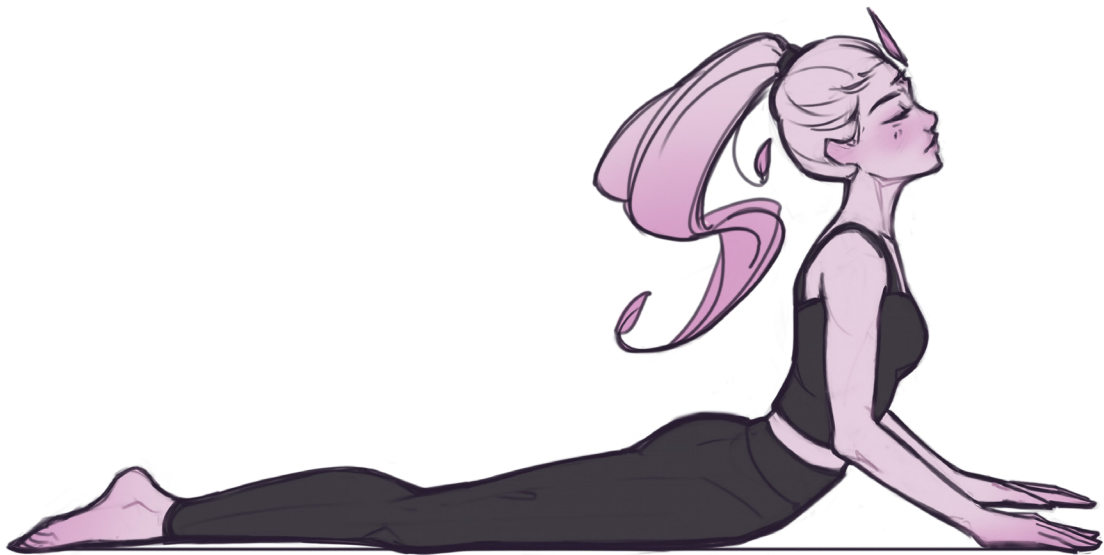


7. **Bhujāṅgāsana**: na inalação, abaixe os quadris enquanto empurra o peito para frente e para cima com as mãos empurrando as palmas das mãos mais fundo no tapete. Você deve curvar a coluna totalmente e olhar para cima levando a cabeça para trás. O joelho e as coxas podem permanecer no chão. Levando o foco para a parte inferior das costas e a coluna, sinta a tensão enquanto puxa a coluna para frente a cada expiração. A coluna aqui é expandida lindamente removendo bloqueios e, assim, ajudando no fluxo de energia para todas as partes do corpo a partir da coluna vertebral.

Dica para iniciantes: você pode dobrar um pouco os cotovelos, não colocando muito peso nos ombros e braços.

RESPIRAÇÃO: inspirar

Om hiranyagarbhaya namah



8. **Parvatāsana:** expirando, com as mãos bem espalhadas no chão e dedos afastados. Eleve os joelhos, direcionando o quadril para cima até que as pernas estejam estendidas. Faça um V invertido com o corpo. Afunde a coluna, alinhando ombros, braços e coluna. Abdomen suavemente contraído. Mantenha o pescoço relaxado. As mãos estão na largura dos ombros, os pés estão unidos. Os dedos do pé apontam para a frente. Pernas unidas. Espalhe bem as solas dos pés no chão. Deixe que as escápulas girem para fora e para cima, afastando-se da coluna e em direção às axilas externas (rotação para cima) para manter a articulação dos ossos do ombro e a amplitude na base do pescoço. Enraíze com firmeza nas mãos, enviando seus quadris para trás e para cima ainda mais.

RESPIRAÇÃO: expirar

Om maricaye namah



9. **Aśva Sañcālanāsana:** inspirando levante o corpo, aproximando o pé direito das palmas das mãos, dobrando o joelho direito e colocando o joelho esquerdo no chão atrás de você, empurrando o quadril para baixo. Levante o peito e os ombros e olhe para cima.

RESPIRAÇÃO: inspirar

Om adityaya namah



10. **Pādahastāsana:** expirando, leve a perna esquerda para frente e faça uma flexão do quadril e do tronco, aproximando as mãos dos pés. Este asana será muito mais fácil de fazer agora do que no início, já que os músculos se abriram com as várias outras posturas. Portanto, pode-se ir mais fundo tocando todo o peito e o rosto perto das coxas e dos joelhos.

RESPIRAÇÃO: expirar

Om savitre namah



11. **Hasta Utthānāsana:** inspirando, eleve o tronco e os braços, fazendo uma extensão. Agora você irá conseguir aprofundar a extensão um pouco mais do que no início da série. Lembre-se de unir as mãos em anjali mudra.

RESPIRAÇÃO: inspirar

Om arkhaya namah



12. **Prāṇamāsana:** expirando, volte à primeira posição, unindo as mãos em frente ao peito. Acalme a respiração e feche os olhos. Dê ao corpo algumas respirações para relaxar e comece a sequência novamente entrando nas 11 posturas com respiração adequada.

RESPIRAÇÃO: expirar

Om bhaskaraya namah



A prática dessa sequência pode ser feita em 12 rodadas (6 vezes para cada perna) no início da aula, pois alonga os músculos e aquece o corpo para praticar outros asanas.

ATENÇÃO: É preciso relaxar o corpo em shavasana depois de completar Surya Namaskar.

Consciência da Respiração de Saudação ao Sol:

Quando o corpo se move em um fluxo como em Surya Namaskar é fundamental que se sincronize a respiração com os movimentos. Portanto, você deve memorizar as respirações abaixo:

Expire em Pranamasana

Inspire em Hasta Uttanasana

Expire em Padahastasana

Inspire em Ashwa Sanchalanasana

Retenha o ar nos pulmões em Kumbhakasana

Expire em Ashtanga Namaskar.

Inspire em Bhujangasana

Expire em Parvatasana

Inspire em Ashwa Sanchalanasana

Expire em Padahastasana

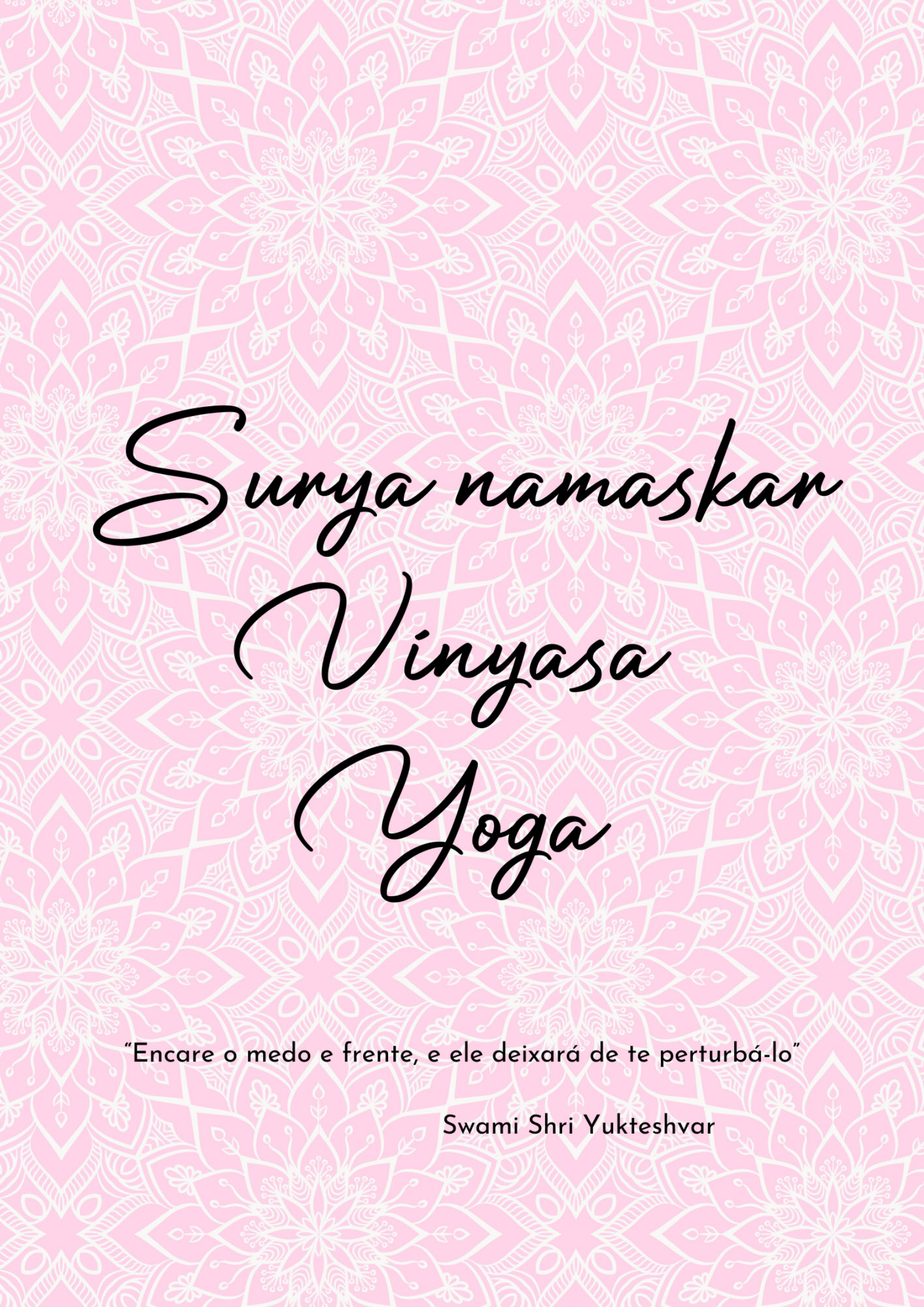
Inspire em Hasta Uttanasana

Expire em Pranamasana

Benefícios:

- Aquece corpo;
- Aumenta a vitalidade;
- Melhora a concentração;
- Alonga e fortalece braços, pernas, mãos, pés, punhos e tornozelos;
- Purifica o corpo através do calor e da produção de suor;
- Fortalece as articulações dos joelhos e tornozelos, aumenta a coordenação, aliviando depressão e letargia;
- Promove o aumento da força na região lombar da coluna;
- Melhora a capacidade respiratória;
- Desenvolve resistência e força de vontade.
- Se feito com a intenção correta desenvolve a apreciação de Íśvara através da divindade solar.

Observação: Se você possui alguma patologia é de extrema importância que se consulte um médico antes de iniciar a prática dos asanas. Durante toda a prática, mantenha-se atenta à sua respiração e à sua disposição. Sempre que perceber necessidade, descanse na postura da criança (balāsana).



Sunya namaskar Vinyasa Yoga

“Encare o medo e frente, e ele deixará de te perturbá-lo”

Swami Shri Yuktेशvar

Vinyasa Yoga

"Vinyāsa" do sânscrito "vi" – de uma forma em especial e "nyasa" – colocar, é um método que pode se descrever mais popularmente como: "A sequência de movimentos coordenados com a respiração que ligam uma postura com outra para criar um fluxo contínuo" A sua prática incorpora posturas (āsanas) em movimento, sincronizadas com respirações.

Vinyāsa Yoga é o sistema introduzido por Tirumalai Krishnamacharya, uma das figuras mais influentes em Yoga dos últimos 100 anos, conhecido também como o desenvolvedor do yoga contemporâneo (mais focado em posturas). O método fica imortalizado através do seu discípulo Srivatsa Ramaswami, no seu livro "The Complete Book of Vinyasa Yoga" (O livro completo de Vinyāsa Yoga).

Vinyāsa tem a sua origem no antigo texto Yoga Korunta, compilado por Vamana R̥ṣi. Vamana, disse que sem vinyāsa os āsanas do Yoga não podem ser dominados.

Krishnamacharya, se baseou nessa escritura para ensinar seus alunos, dentre os quais podemos destacar Iyengar, Pattabhi Jois, Srivatsa Ramaswami, Desikachar, que desenvolveram métodos de onde derivam a maioria das modalidades modernas de Haṭha Yoga.

A estrutura da aula é de sequência fluida onde os movimentos são sincronizados com a respiração. O Vinyāsa utiliza também alguns princípios do Iyengar Yoga, principalmente no trabalho de alinhamento dentro das sequências preparatórias para posturas mais complexas. É um estilo dinâmico e desafiante, que exige total dedicação e concentração do praticante.

Benefícios

A prática de vinyāsa yoga ajuda a desenvolver uma conexão corpo-mente, além de proporcionar um rápido aumento da força, resistência, flexibilidade, equilíbrio, concentração e capacidade respiratória. Promove uma desintoxicação e aumento da imunidade.

'A NATUREZA NUNCA SE CANSA, POIS REPOUSA EM MOVIMENTO'

Vinyāsa é um estilo de Yoga que demonstra envolvimento com ajustes, alinhamentos, alongamentos, tônus muscular, padrões posturais e com sequências longas e variadas de posições.

Diante disso, pode-se ter a ilusão de que o āsana é um fim por si mesmo. Que a postura bem executada é aquela que se expressa numa forma perfeita, padronizada e bela em termos de elasticidade.

Esse é um erro comum, mas grave, pois essa beleza é apenas a parte superficial do āsana. O mais importante acontece dentro, em níveis mais sutis e profundos, num universo psico energético.

Ao executar um āsana buscamos a colocar a atenção na percepção das sensações, sentimentos e emoções que ele provoca e nas reflexões que disto resultam: na observação dos fluxos de energia, sendo desobstruídos e direcionados de forma específica em cada postura.

O āsana nos transforma naturalmente através do treinamento de nosso esforço e autocontrole, vontade e persistência, aceitação e paciência.

Vinyasa ensina a arte de saber movimentar-se, pois ele facilita e educa as conexões neurais denominadas sinapses, tornando ágil a transmissão da vontade para o sistema nervoso e sua transformação em ação. O movimento do corpo deve ser fluido, leve e harmônico. Mas isso só é alcançado depois de muita prática, com atenção plena.

A respiração

A respiração utilizada no Vinyasa é o *ujjāyī*. A respiração *ujjayi* aquece o corpo, deixando-o mais flexível, além de aumentar a concentração durante a prática. *Ujjaiy* deve fazer a ligação entre cada postura. Aos poucos a praticante vai se aperfeiçoando para que o *pranayama* aconteça com atenção e sensibilidade. O objetivo é alcançar a percepção do *prāṇa* no corpo, além de treinamento da vontade e controle mental para expandir essa energia para onde houver necessidade.

O som do *ujjāyī* assemelha-se ao de manifestações naturais como o som do vento ou das ondas do mar. O som da respiração mantém a mente focada. Quando a mente começa a se distrair, o som da respiração mantém você afastada do diálogo mental. A respiração é o elo entre o corpo e mente.

SŪRYA NAMASKĀR

Sūrya é uma palavra em sânscrito que significa 'sol' e 'namaskar' significa saudação. *Sūrya Namaskār* é então, a 'saudação ao Sol'. O Sol é louvado de muitas maneiras na Índia, desde os tempos da antiguidade, inicialmente na forma do Deus-Sol, *Savitṛī*. Em todos os tempos, simboliza o Poder Divino, a Infinita Consciência Cósmica que permeia tudo no universo.

Uma das maneiras mais conhecidas de saudar o Sol é o *Sūrya Namaskār*. Sua prática regular traz força e saúde ao praticante, além de alongar, massagear e tonificar todas as articulações, músculos e órgãos internos.

Existem diversas sequências de *sūrya namaskār*, de acordo com cada estilo de Yoga, mas todas têm um ponto em comum: as posturas são encadeadas como uma coreografia, sincronizadas com respirações profundas.

As sequências que utilizamos nas aulas de *Vinyāsa* são: *Sūrya Namaskār A* e *B*, na forma original e com variações.

É comum realizarmos cinco séries de *Sūrya Namaskār A* e uma série de *Sūrya Namaskār B*. Mas, como o *Vinyasa* nos traz flexibilidade, você pode realizar a saudação ao Sol quantas vezes quiser e até mesmo, não realizar em alguma aula. Para iniciantes recomendo apenas três *Sūrya Namaskār A*.

Recomendações

Sincronizar a respiração com os movimentos assegura que a praticante respire profundamente e ritmicamente, levando sangue fresco e oxigenado para o cérebro. Iniciantes devem se preocupar com o aprendizado de sincronizar respirações profundas e os movimentos. As praticantes mais avançadas, devem realizar a respiração *ujjāyī*.

Pratique em uma superfície plana, com roupa confortável. É importante estar em jejum pelo menos duas horas antes da prática. Mantenha a musculatura firme durante toda a prática e siga o seu ritmo. Para praticantes mais experientes, ao mesmo tempo, deve-se manter a contração da parte inferior do abdômen, em uma variação sutil do *uḍḍiyāna-bandha*, somada à contração dos esfíncteres, *mūla-bandha*.

Vinyāsa Yoga também é chamado de *Vinyāsa Krama*. *Krama* são os passos que damos em

direção a um objetivo, neste caso, realizamos sequências para alcançar uma postura final. Vinyāsa Krama vai preparando o seu corpo para realizar um asana mais avançado.

Uma aula de Vinyāsa é sempre composta por Sūrya Namaskār A intercaladas com posturas dos grupos mencionados acima.

Para iniciantes, é recomendado treinar a saudação ao Sol completa, e depois realizar pelo menos uma postura de cada um dos grupos de āsanas.

Uma forma agradável de praticar, é realizar a saudação ao Sol, e a cada postura do cachorro olhando para baixo, acrescentar uma postura, como por exemplo, a postura do pombo.

Vinyasa

O termo Vinyāsa é utilizado como uma modalidade de Yoga, mas também como a sequência dos āsanas (posturas): Caturāṅga Daṇḍāsana + Ūrdhva Mukha Śvānāsana + Adho Mukha Śvānāsana sincronizadas com a respiração.

Cakras harmonizados durante a série: anahata, manipura, svadisthana, muladhara.

Benefícios

Melhora o funcionamento do sistema endócrino, o sistema respiratório, o sistema circulatório, o sistema nervoso. Fortalece os músculos e massageia os órgãos internos, melhorando o seu funcionamento. Fortalece o pescoço, ombros, braços, pulsos, quadris, costas, abdômen, coxas, joelhos, panturrilhas e tornozelos

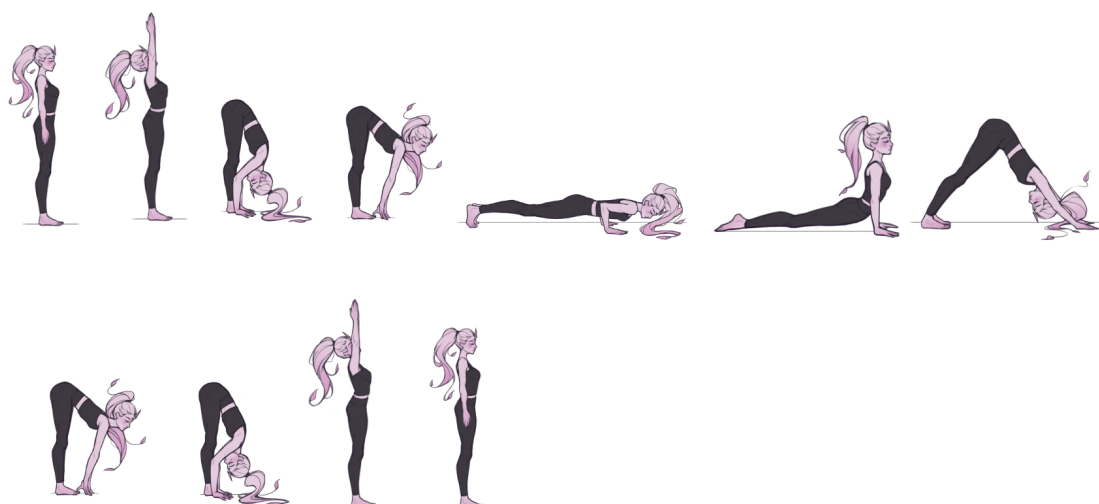
Contraindicações: lesões na coluna, problema cardíaco, pressão alta e lesão nos punhos.

Surya Namaskar A:

A sequência completa começa com tādāsana, onde você deve distribuir o peso do corpo nos pés. Encaixe o quadril, mantendo a musculatura do corpo ativa. Inale, estendendo os braços sobre a cabeça (Ūrdhva Hastasana). Exale, flexionando o corpo para frente, levando a testa nos joelhos e colocando as mãos no chão, entrando em Uttānāsana. (se não alcançar com as pernas estendidas, use 2 blocos ou flexione as pernas até alcançar o chão). Inale, olhando e levando o tronco para frente, em Ardha Uttānāsana. Se as mãos não alcançam o chão, estenda as pernas e coloque as mãos nas panturrilhas. Leve um pé de cada vez para trás ou salte com os dois pés juntos, entrando em Caturāṅga Daṇḍāsana (variação: você pode passar para a prancha, colocar os joelhos no chão, e fazer meio Caturāṅga Daṇḍāsana). Inale, elevando o tronco, virando os dorsos dos pés para baixo, entrando em Ūrdhva Mukha Śvānāsana. Exale e passe para Adho Mukha Śvānāsana. Mantenha 3 a 5 respirações ujjāyī ou profundas. Inale e salte ou caminhe para frente, em Ardha Uttānāsana. Exale em Uttānāsana. E inale elevando os braços, em Ūrdhva Hastasana. Exale e retorne a Tādāsana ou leve as mãos em añjali mudrā em frente ao coração.

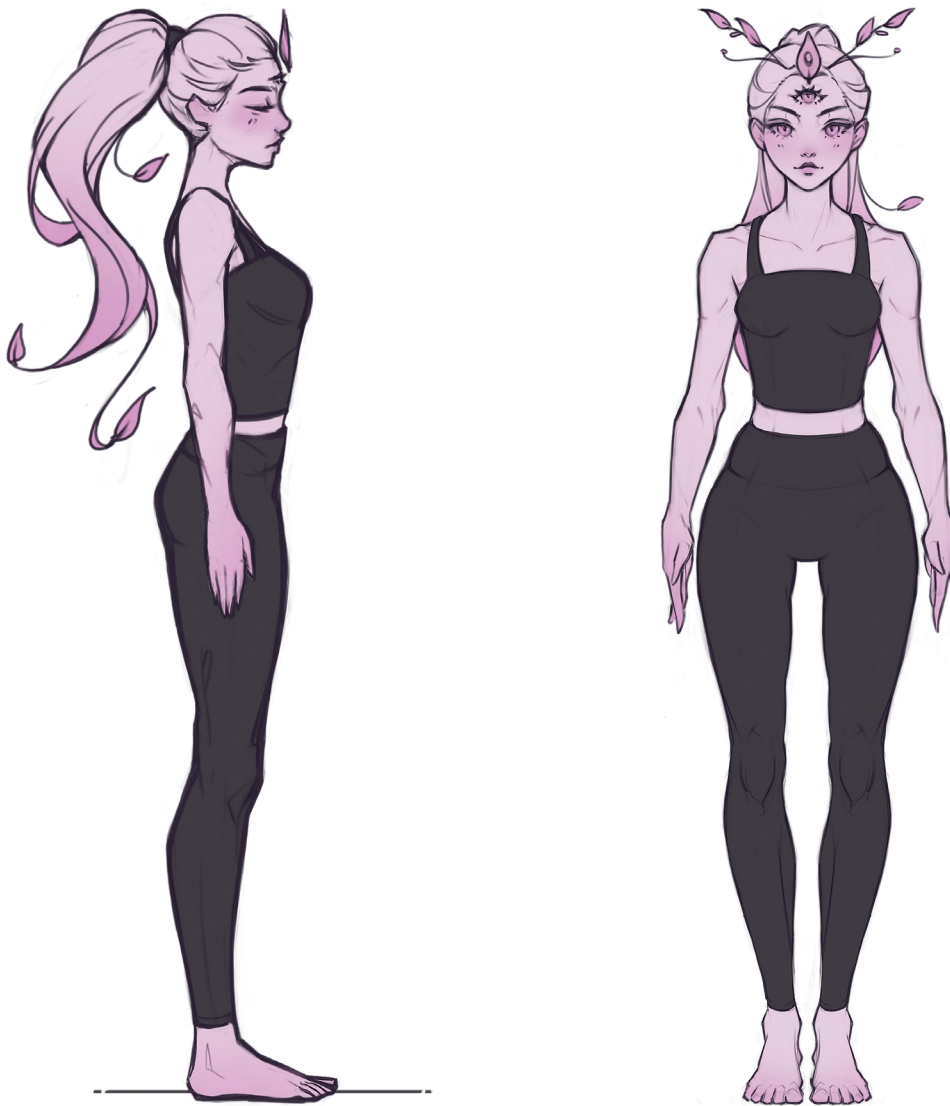
-Observação: Se você possui alguma patologia é de extrema importância que se consulte um médico antes de iniciar um treinamento. Durante toda a prática, mantenha-se atento à sua respiração e à sua disposição. Sempre que perceber necessidade, descanse na postura da criança (balāsana).

Treinando o surya namaskar A do Vinyasa yoga



1. Samāsthitiḥ ou Tādāsana: Em pé: pés e pernas unidas, solas dos pés espalhadas no chão, o peso do corpo deve estar bem distribuído sobre os dois pés, musculatura das coxas e glúteos contraídos. Faça a báscula, encaixando o quadril. Coluna ereta, peito aberto, queixo paralelo ao chão, ombros para trás e braços ao longo do corpo. As palmas das mãos ficam direcionadas para o corpo. Mantenha os olhos abertos fixos em um ponto. Com o tempo, você pode realizar a postura com os olhos fechados ou fixar o olhar no ponto entre as sobrancelhas. Observe a respiração. Mantenha a musculatura do corpo todo firme.

RESPIRAÇÃO: apenas observe o movimento da respiração ujjayi



2. Urdhva Hastāsana: Inspirando, eleve os braços lateralmente até unir as palmas das mãos acima da cabeça olhando para os polegares. Alongue-se e mantenha a musculatura firme. Mantenha os ombros afastados da base do pescoço.

RESPIRAÇÃO: inspire, utilizando a respiração ujjayi



3. Uttānāsana: Enquanto exala, vá flexionando o tronco reto à frente, levando a cabeça em direção aos joelhos. Solte o pescoço.

Variação para iniciantes: Coloque um bloco ao lado de cada um dos pés para manter as palmas das mãos ou dobre um pouco os joelhos para alcançar o chão com as mãos. Mas certifique-se de que o alinhamento seja correto na região das costas.

RESPIRAÇÃO: expire, utilizando a respiração ujjayi



4. Ardha Uttānāsana: Inspire elevando a cabeça, sem enrugar a pele da nuca, alongando a coluna.

Variação para iniciantes: pode-se usar blocos para as mãos para tornar a postura confortável ou apoiar as mãos acima dos tornozelos.

RESPIRAÇÃO: inspire, utilizando a respiração ujjayi

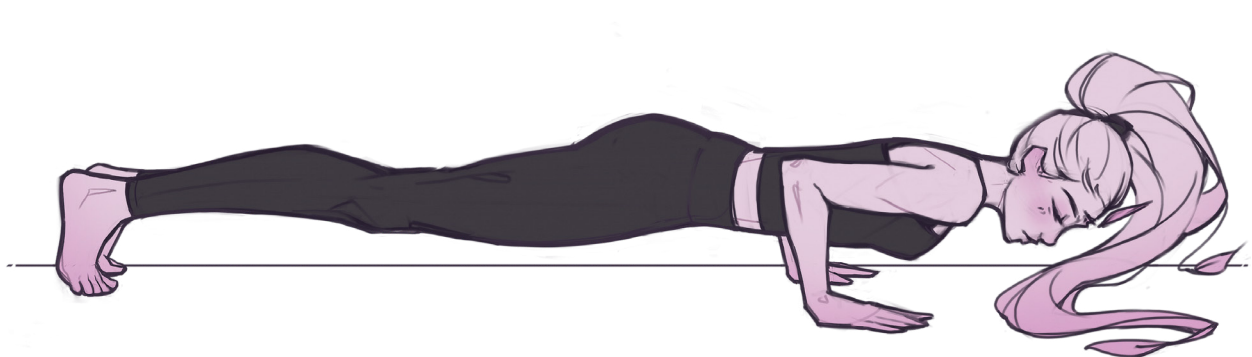


5. Caturāṅga Daṇḍāsana: Exale e leve um pé de cada vez para trás ou você pode pular para trás, dobrando os cotovelos que se mantêm colados ao tronco. O corpo fica perto do chão mas sem tocar no chão. Aqui o corpo se equilibrará nos cotovelos dobrados e nos ombros, garantindo que todo o corpo esteja completamente esticado.

Variação para iniciantes: Ao levar um pé de cada vez para trás, não dobre os cotovelos. Mantenha os braços estendidos, entrando na postura da prancha. Agora, leve os joelhos para o chão e os braços realizam a forma da postura de caturāṅga, como no texto acima.

ATENÇÃO: a precha é apenas uma variação para aquelas que não conseguem fazer caturāṅga.

RESPIRAÇÃO: expire, utilizando a respiração ujjayi



6. Ūrdhva mukha śvānāsana: Inspire elevando o tronco, fazendo, a posição do “cachorro olhando para cima”. Não solte o peso da cabeça para trás; mantenha o pescoço ativo. Os joelhos, as coxas e a pélvis ficam elevados, sem tocar o chão.

Variação para iniciantes: você pode fazer a postura da cobra.

RESPIRAÇÃO: inspire, utilizando a respiração ujjayi



7. Adho mukha śvānāsana: Exale e eleve os quadris passando para a posição do "cachorro olhando para baixo". Mantenha as mãos na linha dos ombros, pernas na largura do quadril. Afunde bem a coluna enquanto aponta os ísquios para o teto. Contraia o abdômen e solte o pescoço. Permaneça nesse āsana de três a cinco respirações. Apoie firmemente as mãos no chão, afastando os dedos. Distribua o peso de maneira uniforme entre as mãos e os pés, criando estabilidade na postura. Mantenha as patelas elevadas, as coxas ativas, o cóccix apontando para cima e as costas na mesma linha reta dos braços. Gire os cotovelos para dentro.

Variação para iniciantes: você pode fletir os joelhos e movimenta-los para soltar a musculatura.

RESPIRAÇÃO: expire, utilizando a respiração ujjayi. Mantenha de 3 a 5 respirações.



8. Ardha Uttānāsana: Inspire elevando a cabeça, sem enrugar a pele da nuca, alongando a coluna.

Variação para iniciantes: pode-se usar blocos para as mãos para tornar a postura confortável ou apoiar as mãos acima dos tornozelos.

RESPIRAÇÃO: inspire, utilizando a respiração ujjayi



9. Uttānāsana: Enquanto exala, vá flexionando o tronco reto à frente, levando a cabeça em direção aos joelhos. Solte o pescoço.

Variação para iniciantes: Coloque um bloco ao lado de cada um dos pés para manter as palmas das mãos ou dobre um pouco os joelhos para alcançar o chão com as mãos. Mas certifique-se de que o alinhamento seja correto na região das costas.

RESPIRAÇÃO: expire, utilizando a respiração ujjayi



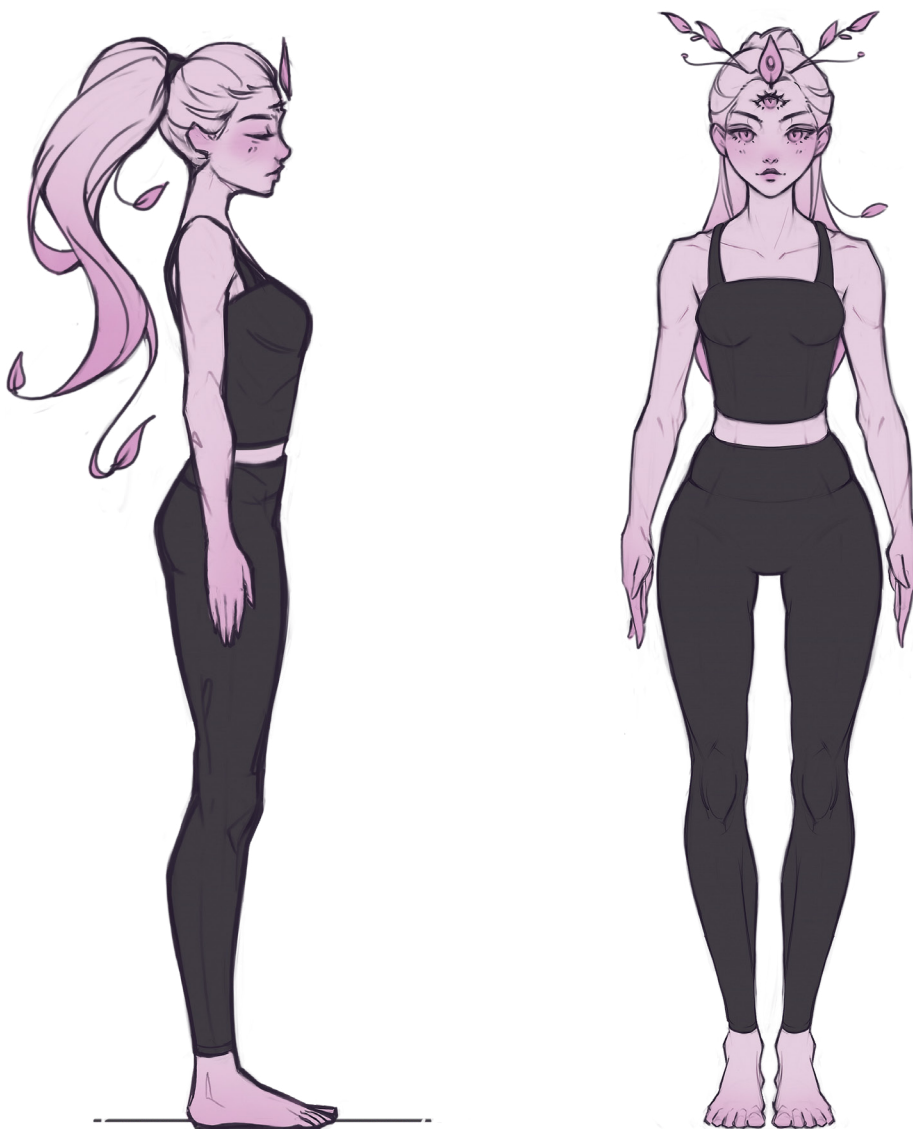
10. Urdhva Hastāsana: Inspirando, eleve os braços lateralmente até unir as palmas das mãos acima da cabeça olhando para os polegares. Alongue-se e mantenha a musculatura firme. Mantenha os ombros afastados da base do pescoço.

RESPIRAÇÃO: inspire, utilizando a respiração ujjayi



11. Samāsthithi ou Tādāsana: Em pé: pés e pernas unidas, solas dos pés espalhadas no chão, o peso do corpo deve estar bem distribuído sobre os dois pés, musculatura das coxas e glúteos contraídos. Faça a báscula, encaixando o quadril. Coluna ereta, peito aberto, queixo paralelo ao chão, ombros para trás e braços ao longo do corpo. As palmas das mãos ficam direcionadas para o corpo. Mantenha os olhos abertos fixos em um ponto. Com o tempo, você pode realizar a postura com os olhos fechados ou fixar o olhar no ponto entre as sobrancelhas. Observe a respiração. Mantenha a musculatura do corpo todo firme.

RESPIRAÇÃO: apenas observe o movimento da respiração ujjayi



Surya namaskar B

1. Tāḍāsana
2. Utkāṭāsana
3. Uttānāsana
4. Ardha Uttānāsana
5. Caturāṅga Daṇḍāsana
6. Ūrdhva Mukhaśvānāsana
7. Adho Mukhaśvānāsana
8. Vīrabhadrāsana I
9. Caturāṅga Daṇḍāsana
10. Ūrdhva Mukhaśvānāsana
11. Adho Mukhaśvānāsana
12. Vīrabhadrāsana I
13. Caturāṅga Daṇḍāsana
14. Ūrdhva Mukhaśvānāsana
15. Adho Mukhaśvānāsana (5 respirações)
16. Ardha Uttānāsana
17. Uttānāsana
18. Utkāṭāsana
19. Tāḍāsana

Treinando o surya namaskar B do Vinyasa yoga



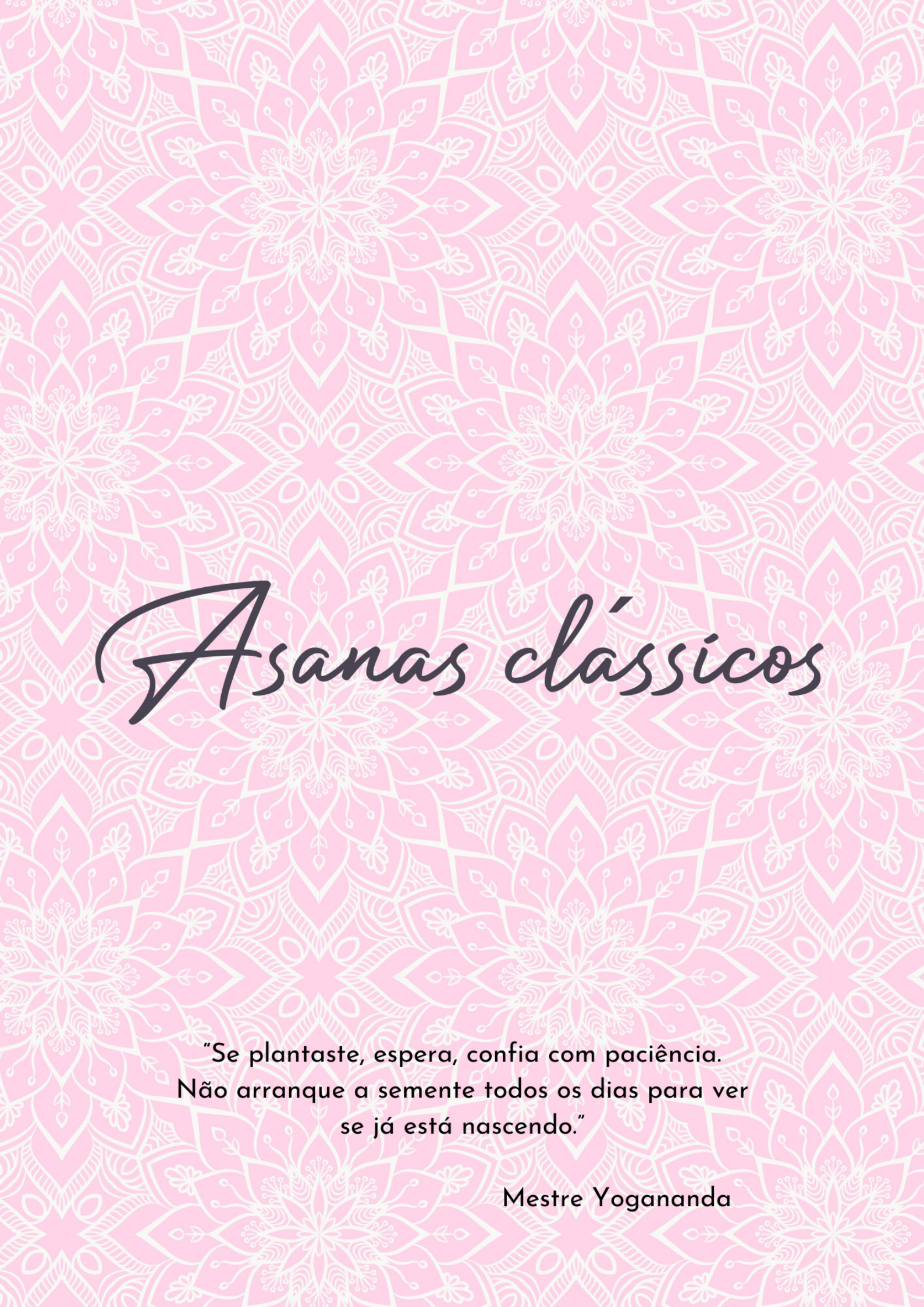
UJJĀYĪ PRĀṆĀYĀMA: A respiração sussurrante do Vinyāsa yoga

O ujjāyī prāṇāyāma é a respiração sussurrante utilizada durante toda a prática de Vinyāsa Yoga. Ao respirar naturalmente não produzimos ruídos. Ao respirar em ujjāyī, realizamos uma respiração mais intensa, com som audível. Conseguimos ouvir a nossa própria respiração, bem como a respiração de quem está ao nosso lado. Uma sala onde acontece uma prática de Vinyāsa Yoga, podemos ouvir o som intenso dos praticantes. Esse som dá o ritmo à prática. É a respiração que conduz o Vinyāsa. No entanto, iniciantes podem ter dificuldade em sincronizar a respiração e o movimento. Então devem treinar isoladamente a respiração ujjāyī e as posturas. Aos poucos, o praticante deve ir coordenando as duas, até que se alcance uma sequência fluida. Através do ujjāyī aprendemos a inalar a mesma quantidade de ar do início ao final da inspiração e a soltar a mesma quantidade de ar do início ao fim da exalação. Geralmente quando pedimos para alguém respirar profundamente vemos que ela inicia com muito ar e acaba não conseguindo colocar muito ar no final da inspiração. O mesmo acontece quando a pessoa exala, ela retira muito ar no início e não consegue prolongar a expiração, esvaziando-se rapidamente como um balão. Ao respirar em ujjāyī prāṇāyāma, temos um maior controle da entrada e saída do ar e, dessa forma, podemos ampliar o tempo de inspiração e exalação, produzindo com isso uma mente calma e clara.

DICA: quando vierem pensamentos que estejam afastando você da prática, repita mentalmente: 'ujjāyī prāṇāyāma' e verifique se você está fazendo a respiração. Este tipo de respiração, junto com os bandhas e os drishts (fixação ocular) são excelentes âncoras para manter a atenção na prática e no momento presente.

Contraindicações: Por conta de seus efeitos, ujjāyī ajuda a reduzir pressão alta. Porém, hipertensos não devem combinar o ujjāyī com técnicas de retenção com e sem ar.





Asanas clássicos

"Se plantaste, espera, confia com paciência.
Não arranque a semente todos os dias para ver
se já está nascendo."

Mestre Yogananda

Asanas - as posturas de Yoga

Postura psicofísica ou posição que o corpo assume e que permita permanência. Os āsanas são agrupados em sete grandes divisões:

1. Posturas estáticas (para meditação, concentração, prāṇāyāma e visualização);
2. Posturas de lateralização;
3. Posturas de equilíbrio;
4. Posturas de torção;
5. Posturas de flexão;
6. Posturas de extensão;
7. Posturas de inversão.

Podem ser realizados de duas formas: imóveis com permanência ou com movimento sincronizado com respirações.

Nomes dos asanas

Os nomes dos āsanas são significativos. Alguns são denominados de acordo com a natureza, como a árvore (vṛkṣa) e o lótus (padma). Outros, de acordo com nomes de insetos, como o gafanhoto (śalabha) e o escorpião (vṛścika). Há ainda os com nomes de animais aquáticos e anfíbios, como o peixe (matsya), a tartaruga (kūrma), o sapo (bheka ou manduka) ou o crocodilo (nakra). Encontramos ainda, āsanas com nomes de aves, como o galo (kukkuṭa), a garça (baka), o pavão (māyūr) e cisne (hāṃsa). Com nomes de quadrúpedes, como o cão (śvāna), o cavalo (vātāyana), o camelo (uṣṭra) e o leão (simha). Criaturas rastejantes como a serpente (bhujāṅga), não são esquecidas, assim como o estado embrionário humano (garbha). Alguns āsanas recebem o nome de heróis como Vīrabhadra e Hanuman. Sábios como Bhāradvāja, Kapila são lembrados também, bem como alguns deuses do hinduísmo.

Enquanto executa āsanas, o corpo da yogini assume muitas formas, assemelhando-se a uma variedade de criaturas. Sua mente é treinada a não desprezar nenhuma delas, pois sabe que todo o reino da criação, do mais insignificante ao mais perfeito sábio, respira o mesmo Espírito Universal que assume formas inumeráveis.

Ela sabe que a forma mais elevada é a ausência da forma. Encontra a unidade na universalidade.

Atenção às contraindicações

Fique atenta às contraindicações de cada postura. Interrompa a prática imediatamente em casos de febre, inflamação aguda ou dor nas articulações. Sentir dor de alongamento é comum e saudável, desde que não seja em excesso.

Posturas invertidas não devem ser praticadas por pessoas que sofrem de pressão alta, doença coronárias ou por aqueles que tiveram um AVC. Devem ser evitados em casos de tuberculose e hérnias. Problemas na lombar devem ser analisados por um médico, antes de iniciar a prática.

Nós não nos responsabilizamos por nenhum acidente causado pela prática das posturas demonstradas neste material.

Recomendações para as práticas de asanas:

Respiração

Respire sempre pelas narinas, a menos que você receba instruções para respirar pela boca.

Foco

Mantenha-se presente durante toda a prática, com foco no que você está fazendo. Seja auto observador de você mesmo.

Lado esquerdo e direito

Mesmo que você tenha mais facilidade em utilizar um dos dois lados, realize as posturas sempre para os dois lados.

Dores

Iniciantes podem ter os músculos muito rígidos, o que causa dor. Com a persistência e continuidade da prática, as dores vão diminuindo naturalmente. Cuidado com dores excessivas e que não sejam de alongamento muscular. Não permaneça em nenhum āsana que esteja te causando dor intensa.

Invertidas

Alunos com problemas cardíacos, pressão alta, arteriosclerose, glaucoma, infecção ocular ou qualquer doença cerebral não devem praticar invertidas e nenhuma postura em que a cabeça esteja abaixo da linha dos quadris.

Relaxamento

Śavāsana ou Balāsana podem ser realizados a qualquer momento durante a prática. No final da prática o relaxamento é essencial, mesmo que breve, na postura de śavāsana.

Compensação

Fique atento às posturas de compensação. Elas protegem principalmente a sua coluna. Aprenda-as e utilize-as sempre.

Contraindicações

Observe as contraindicações sugeridas no capítulo 'āsanas' da apostila. Pessoas com patologias diversas devem sempre consultar um médico antes de iniciar um treinamento de āsanas.

Horário

O melhor horário para se praticar é no brahmamuhūrta, aproximadamente duas horas antes do nascer do dia. Mas, a maioria das pessoas não consegue praticar neste horário. Se este for o seu caso, você pode praticar quando puder.

Gestação

Gestantes devem realizar aulas de Yoga para gestantes, como você está aprendendo neste curso.

Idade

Os āsanas podem ser praticados por adultos de todas as idades. Crianças devem evitar algumas posturas, respirações e bandhas. Geralmente os āsanas podem ser praticados por jovens com mais de 12 anos, mas ainda existem algumas exceções.

Lugar

Todos os yogis tradicionais indicam que a prática seja feita sempre em uma sala com bastante ventilação ou ao ar livre. O local deve ser agradável.

Tapete de Yoga ou cobertor

Os indianos praticam com cobertores dobrados. No Ocidente é mais comum se praticar Yoga em um yogamat (tapete de Yoga), que não é fundamental, mas auxilia no posicionamento do aluno para conquistar mais alinhamento.

Roupas

Use sempre roupas confortáveis. Remova sempre acessórios como relógios, brincos, correntes, etc. As roupas de algodão são mais indicadas e utilizadas na Índia de forma tradicional, pois permitem que a pele respire durante a prática.

Banho

Se possível tome um banho antes da prática. Os yogis tradicionais tomam banho frio antes de praticar, nos dias mais quentes.

Eliminações

A bexiga e os intestinos devem estar vazios antes da āsanas

Alimentação

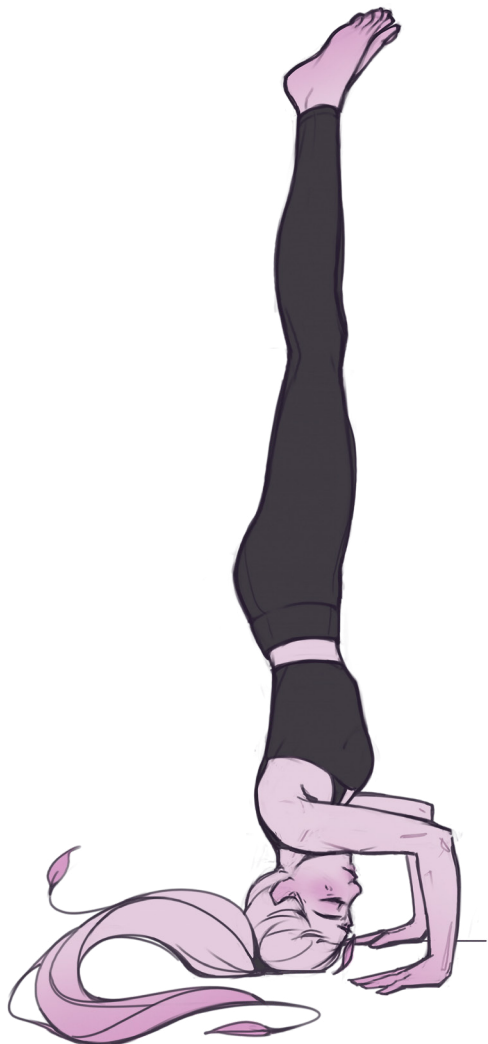
Pratique āsanas somente de 3 a 4 horas após uma refeição. Você pode tomar um chá, suco ou um pouco de água antes da prática, mas em pouca quantidade.

Água durante a prática

Não é recomendado ingerir água durante a prática de āsanas. Mas, se a aula for tranquila e o clima estiver muito seco, você pode beber pequenos goles de água durante a prática.

Sem competição

Uma yogini jamais realiza seu sādhanā com a energia de competição. O objetivo do āsana não é se tornar melhor do que as outras pessoas, mas sim, proporcionar um corpo saudável e equilibrado para que se possa meditar e estudar sem dores e desconfortos.



Báscula: aprenda a encaixar o quadril

- **Movimento:** Acentuar a lordose e desfazer completamente a lordose com movimento de quadril e sem movimentar pernas e tronco.
- **Trabalho:** Mantem a região lombar com a musculatura tonificada e irrigada. Tonifica as membranas intervertebrais; massageia o abdômen.

Utilizamos a báscula em vários āsanas e ela pode ser treinada em pé, na parede, em vajrāsana, em Śavāsana frontal e dorsal.

Assista a vídeo-aula de báscula, disponível em nossa plataforma.

Termos importantes:

Decúbito ventral

O decúbito ventral ou posição prona acontece quando o corpo está deitado em uma superfície, mas com a face e a região do abdômen voltada para baixo. Em termos populares, é o mesmo que dizer que a pessoa está deitada "de barriga para baixo" ou "de bruços".

Decúbito dorsal

Ao contrário do item anterior, o decúbito dorsal ou posição supina é quando o corpo está deitado com a face para cima. Pode-se dizer que essa é a postura de descanso ou repouso mais tradicional.

Decúbito lateral

Essa é a posição na qual o corpo está deitado de lado, virado para a esquerda ou para a direita. A postura mais recomendada pelos especialistas para ter uma boa noite de sono é justamente a de decúbito lateral, com um travesseiro entre os joelhos.

The background of the entire page is a repeating pattern of pink and white mandala-like designs. These designs are symmetrical and feature intricate floral and geometric motifs, creating a dense and decorative texture.

Posturas estáticas

Śavāsana– Postura do cadáver

Essa postura é normalmente utilizada para prática do relaxamento. Nesta postura devemos permanecer imóveis.

Grupo: estáticas

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: com ajustes e uso de props, se necessário.

Como executar: deitar-se de costas, deixar o corpo bem relaxado, pernas e pés afastados em uma distância maior que a largura dos quadris; as pontas dos pés caídas à lateral, para que a musculatura das pernas e coxas soltem-se numa descontração total, braços ao longo do corpo e um pouco afastados, mãos totalmente descontraídas, palmas voltadas para cima, dedos soltos, coluna totalmente apoiada desde o cóccix até as cervicais (evite o arqueamento do pescoço), cabeça bem apoiada, maxilar solto, lábios descontraídos, respiração natural, tranquila e espontânea, os ombros soltos e apoiados.

Props: você pode utilizar um bolster para repousar as pernas acima, na região posterior dos joelhos. E um cobertor para apoiar a cabeça. Nos dias frios, é importante que você se cubra com uma manta.

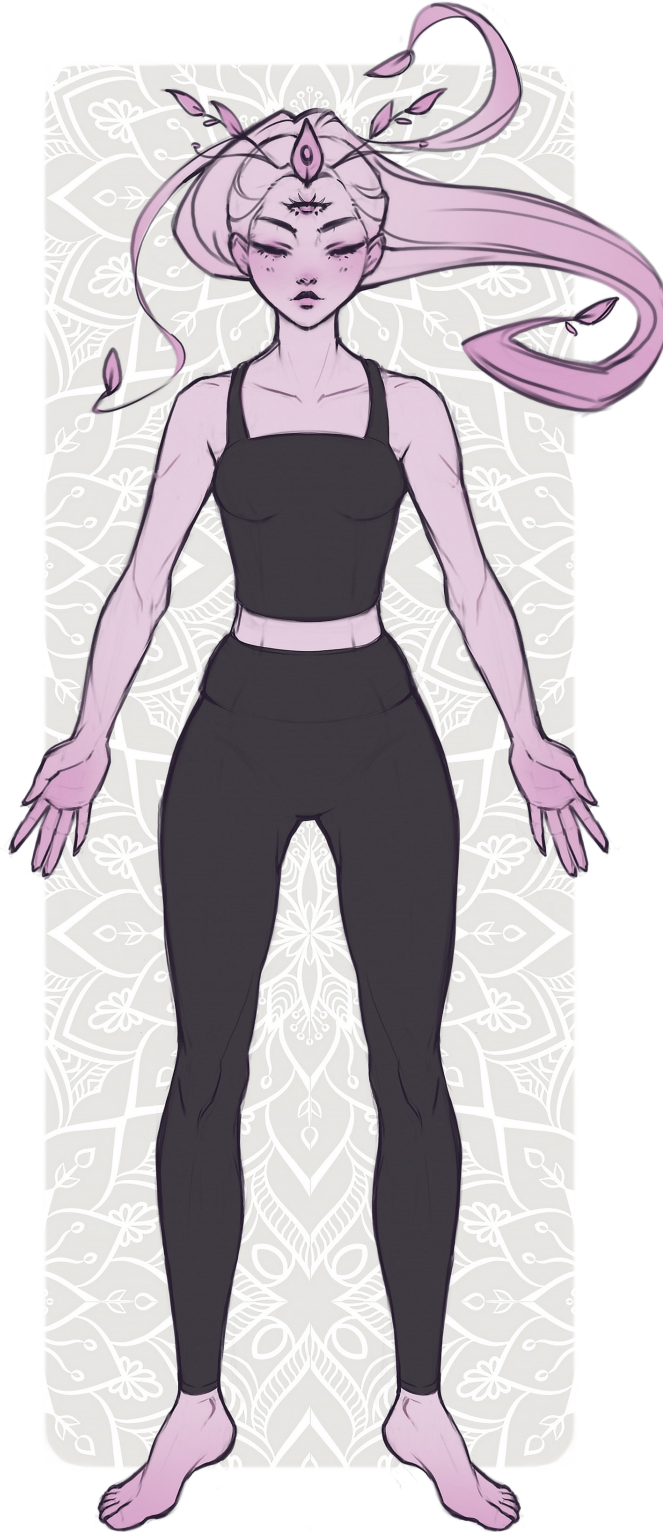
Permanência e atitude: a permanência nesta postura deve ser de no mínimo 10 minutos, para que o aluno colha os seus benefícios. deverá ter a atitude mental de introspecção ou concentração no ritmo respiratório. É nesta postura que as energias geradas durante a prática são absorvidas. O relaxamento psicofísico desta postura é uma fonte restauradora em todos os sentidos.

Chakras: sahasrāra, anāhata.

Indicações e benefícios: descontração total da musculatura, o repouso da circulação, repouso mental e a recuperação das energias despendidas na rotina diária.

Contraindicações: refluxo, lesões ou dores na coluna, quadris e parte posterior das coxas, ou que tenha sido proibida pelos médicos de deitar de costas.

Shavasana – postura do cadáver



Daṇḍāsana – Postura do bastão

Grupo: estáticas

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado

Como executar: sentar-se com a coluna ereta e as pernas estendidas a frente, formando um ângulo de 90° com as coxas e o abdômen. Para sentar-se com a coluna bem ereta, afunda-se um pouco a região sacro lombar, pernas à frente estendidas com a musculatura posterior bem apoiada ao chão, pontas dos dedos dos pés direcionadas para cima, musculatura abdominal contraída, as mãos apoiam-se no chão ao lado das coxas, pescoço em alinhamento com a coluna e queixo paralelo ao chão.

Props: para se manter mais confortável, você pode se sentar na ponta de um cobertor dobrado. Se seus braços forem mais curtos do que o tronco, você pode apoiar as mãos em blocos.

Permanência e atitude: permanência: em respiração livre, o tempo em que estiver confortável, concentrando-se na região sacra, para que a coluna permaneça ereta. Mantenha a musculatura ativa. Atitude de atenção em si mesma.

Chakras: maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra

Indicações e benefícios: melhora a digestão. Fortalece a coluna. Proporciona uma coluna forte e saudável.

Contraindicações: lesões na coluna, glúteos, quadris parte posterior das pernas ou calcanhares, que impeçam a execução da postura.

Dandasana – postura do bastão



Sukhāsana – Postura confortável/agradável

Grupo: estáticas

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado

Como executar: sente-se com as pernas cruzadas à altura dos tornozelos, os joelhos devem ser mantidos no mesmo nível do quadril. A coluna ereta, ombros relaxados, peito aberto, cabeça em alinhamento com a coluna e queixo paralelo ao chão. Mantenha o abdomen suavemente contraído.

Props: se necessário, um cobertor, bloco ou zafu para poiar os isquios. Um cobertor na forma de rolo, abaixo de cada um dos joelhos.

Permanência e atitude: permaneça o tempo em que estiver confortável, mantendo uma atitude de observadora do próprio corpo e respiração. Atitude de observadora de si mesma.

Chakras: sahasrāra, ajña, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Fortalece a coluna, melhora a postura, tranquiliza ao ser realizado com os olhos fechados e o corpo imóvel.

Contraindicações: Problemas nos joelhos, tornozelos ou mesmo dores lombares fortes. Lesões na coluna, glúteos ou pernas.

Sukhasana – postura confortável



Padmāsana – Postura de lótus

Grupo: estáticas

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado, desde que a gestante tenha flexibilidade suficiente para realizar sem esforços.

Como executar: sentar-se com as pernas estendidas à frente e afastadas. Fletir o joelho direito, colocando o tornozelo do pé direito sobre a coxa esquerda de forma que o calcanhar fique sobre a coxa. Fletir a perna esquerda colocando o tornozelo esquerdo sobre a coxa direita. As solas dos pés ficam para cima. Coluna ereta, peito aberto e queixo paralelo ao chão.

Props: se necessário, um cobertor para poiar os ísquios.

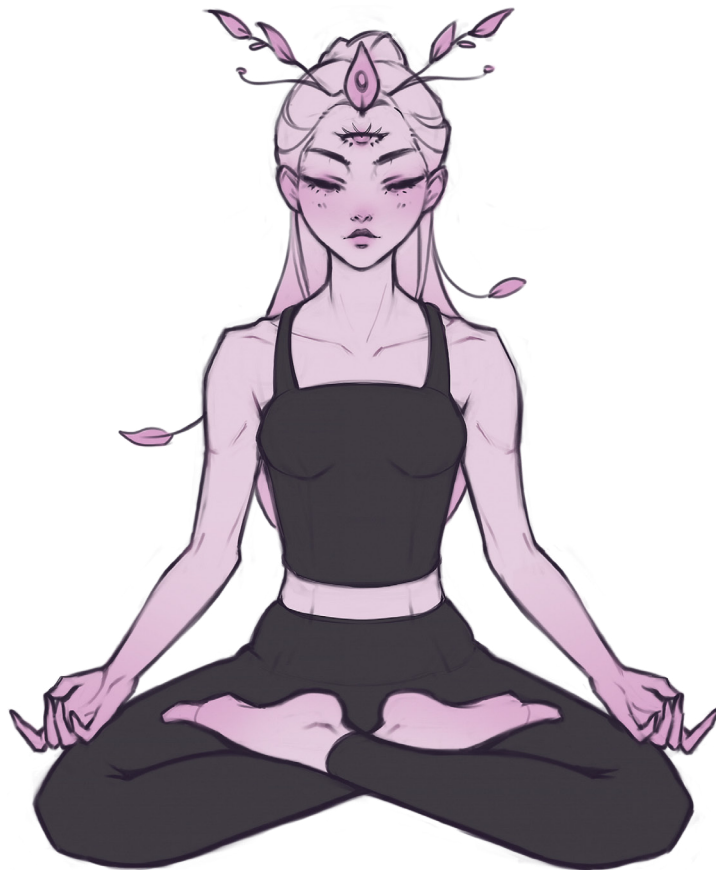
Permanência e atitude: permanecer em respiração livre, coluna ereta, concentração ao longo da coluna. Atitude de observadora de si mesma.

Chakras: sahasrāra, svādhiṣṭhāna, ajña, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: é uma postura que trabalha o baixo ventre, provocando reação energética a nível dos órgãos internos da região abdominal. Acelera o processo de assimilação de energia e eliminação das toxinas do organismo. A região pélvica é muito beneficiada pela quantidade de sangue que recebe, atingindo os nervos coccíneos e sacros. Deixa flexíveis as articulações das pernas e da bacia. Fortalece a coluna vertebral.

Contraindicações: problemas nos joelhos, tornozelos ou mesmo dores lombares fortes. Lesões na coluna, glúteos ou pernas. Má circulação das pernas.

Padmasana – postura de lótus



Vīrāsana – Postura do herói

Grupo: estáticas

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado, desde que a gestante tenha flexibilidade suficiente para realizar sem esforços.

Como executar: sentar-se em vajrāsana, afastar os calcanhares e apoiar a região glútea no chão. Os calcanhares ficam encostados nas laterais externas das coxas, joelhos unidos; as pontas dos pés apontadas para trás. As mãos permanecem sobre os joelhos.

Props: você pode sentar em um bloco se for preciso.

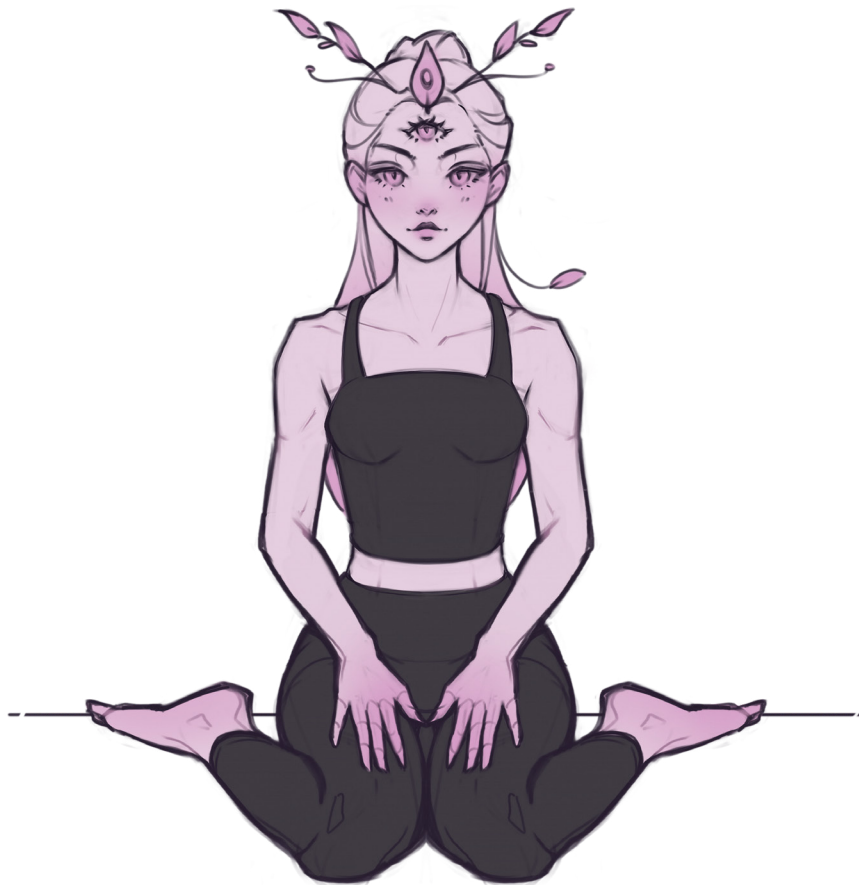
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de observadora de si mesma.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: corrige erros posturais. Descontra as costas, escápulas e melhora as dores nesta região, produzidas por stress e posições viciosas. Indicada para dores ciáticas. Tonifica os músculos e os nervos das pernas. A articulação coxofemoral torna-se mais flexível;

Contraindicações: pessoas com problemas de má circulação devem ficar pouco tempo na posição. Problemas graves nos joelhos e tornozelos. Lesões na coluna, glúteos ou pernas.

Virasana - postura do herói



Vajrāsana – Postura do raio

Grupo: estáticas

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado.

Como executar: sentar-se sobre os calcanhares, manter os pés retos de modo que os ísquios fiquem apoiados sobre os calcanhares, manter a coluna ereta e o peito aberto, respeitando a curvatura natural da lombar; as mãos sobre as coxas, queixo paralelo ao chão.

Props: colocar um cobertor entre as panturrilhas e as coxas. Sentar em dois blocos. Para meditar, você pode utilizar um banco de meditação.

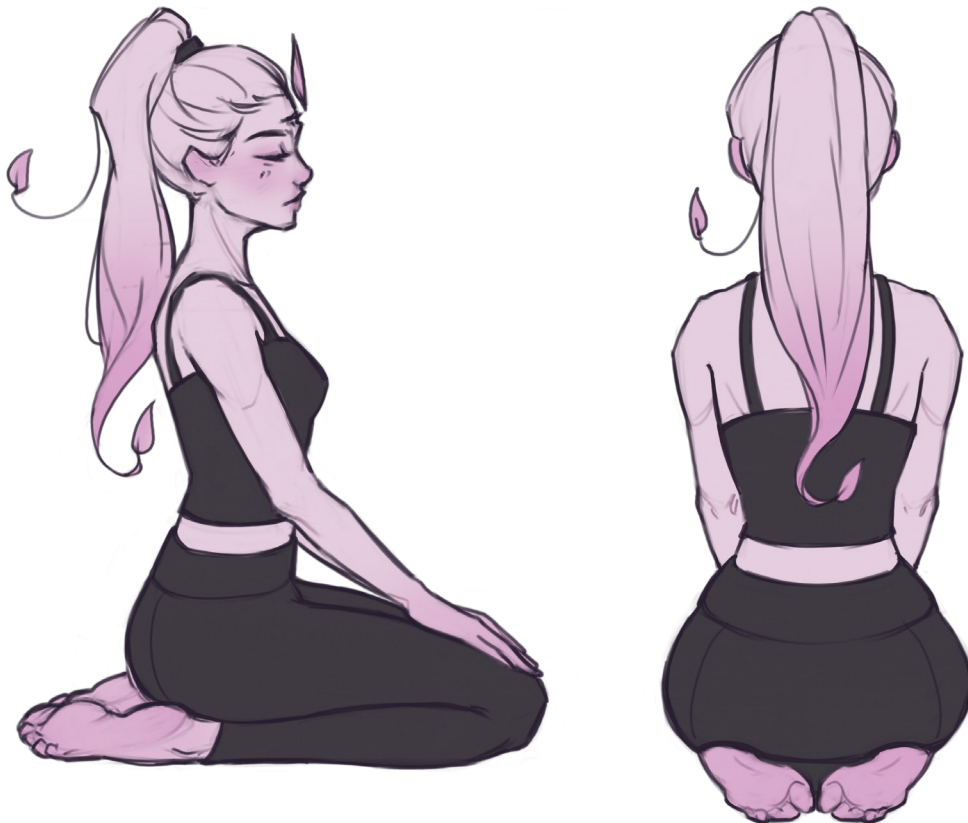
Permanência e atitude: permanecer o tempo em que estiver sentindo conforto, com a respiração livre, coluna ereta, concentração ao longo da coluna. Atitude de observadora de si mesma.

Chakras: ajña, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: corrige erros posturais. Descontraí as costas, escápulas e melhora as dores nesta região, produzidas por stress e posições viciosas. Indicada para dores ciáticas. É calmante, aumenta a resistência ao stress, tonifica os músculos e os nervos das pernas, ajuda a digestão se executada após as refeições.

Contraindicações: pessoas com problemas de má circulação devem ficar pouco tempo na posição. Problemas graves nos joelhos e tornozelos. Lesões na coluna, glúteos ou pernas.

Vajrasana – postura do raio



Makarāsana - postura do crocodilo

Grupo: estática

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado

Como executar: essa é uma postura de descanso, que pode ser usada entre a execução dos āsanas para descansar o corpo. Deite-se em decubito ventral. Coloque as mãos sobrepostas no chão na direção da cabeça, cotovelos para fora. Apoie no dorso da mão que estiver por cima. Mantenha as pernas afastadas e as pontas dos pés direcionadas para fora do tapete. Relaxe todo o corpo.

Variação: também pode ser feita apoiando-se os cotovelos no chão, e as mãos no queixo.

Props: bolster abaixo do quadril. Cobertor dobrado na região peitoral.

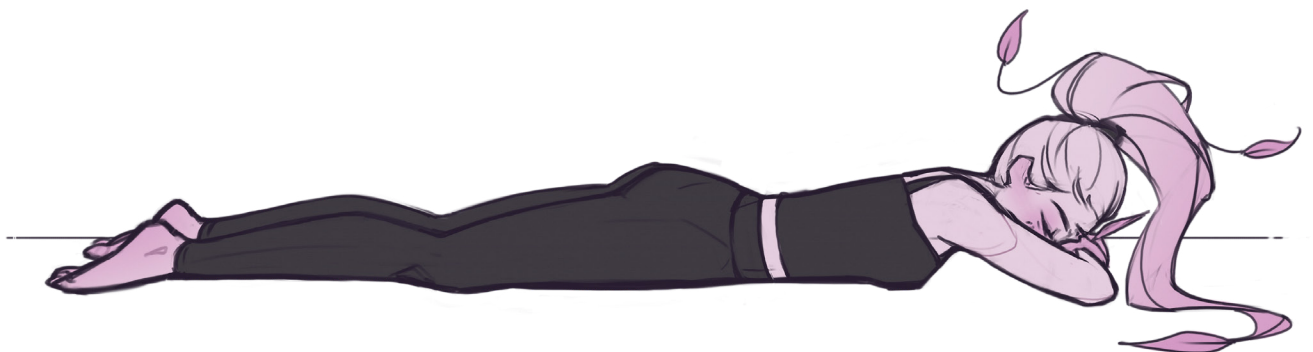
Permanência e atitude: o tempo em que estiver confortável. Atitude de entrega e relaxamento.

Chakras: sahasrāra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: uma pose restauradora, onde a frequência cardíaca é reduzida com o relaxamento de todo o sistema muscular. Acalma. Estimulando o sacro, melhora o fluxo de prana por toda a coluna. A respiração suave massageia a área abdominal, melhorando o funcionamento do baço, da bexiga, do fígado, do pâncreas e dos intestinos.

Contraindicações: distúrbios estomacais graves, cólicas menstruais ou intestinais.

Makarasana - postura do crocodilo



Gomukhāsana – postura da cara de vaca

Grupo: sentada, estática

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: é indicado

Como executar: inicie em daṇḍāsana. Eleve os joelhos, como na postura sedante, e fletindo a perna esquerda, posicione ela abaixo da perna direita. Passe a perna direita por cima da esquerda e fletindo a perna, acomode a panturrilha direita na parte externa da coxa esquerda. Eleve o braço direito com o cotovelo para cima. Apóie a mão direita na escápula direita. Braço esquerdo busca as costas, mas com o cotovelo para baixo. Entrelace os dedos das mãos.

Desfaça a postura com gentileza e repita invertendo a posição das pernas e braços.

Props: uma cinta auxilia na aproximação de uma mão na outra.

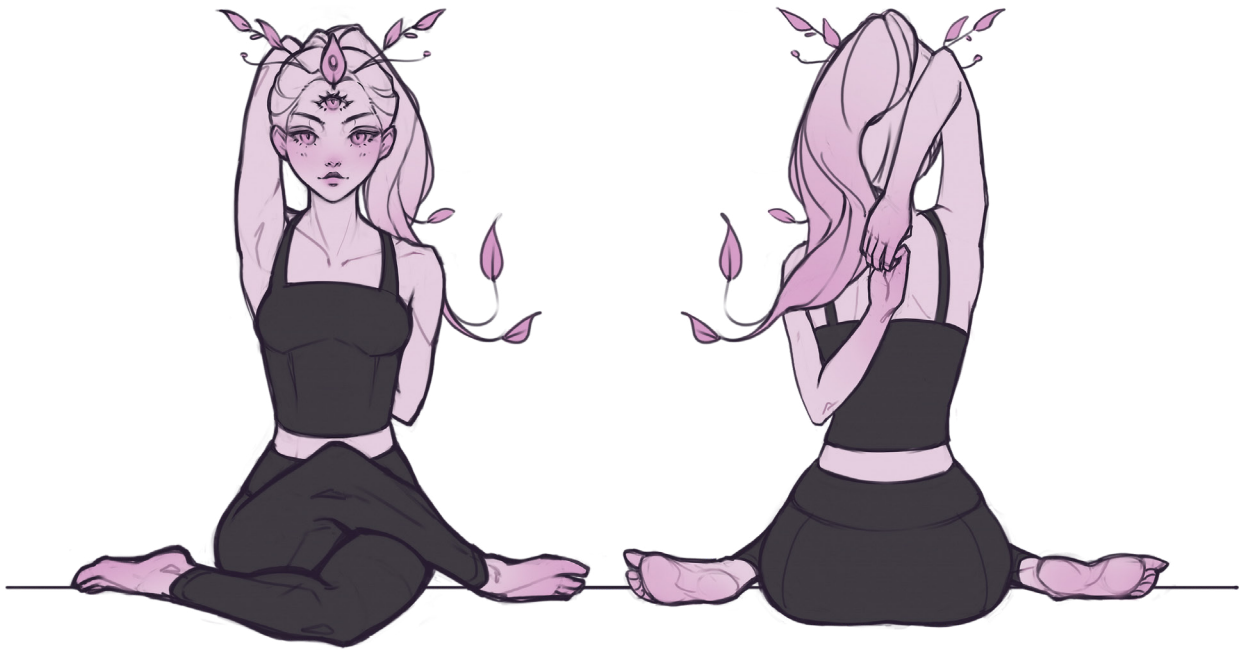
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Foco no fluxo de prana da base da coluna vertebral para a coroa da cabeça.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: alonga os tornozelos, quadris e coxas, ombros, tríceps e região peitoral.

Contraindicações: patologias nos ombros ou região cervical.

Gomukhasana – postura da cara de vaca



Postura sedante

Essa postura é normalmente utilizada para o relaxamento. Nesta postura devemos permanecer imóveis, com a coluna totalmente apoiada no chão.

Grupo: estáticas

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: é indicado

Como executar: sente-se de lado, com o quadril próximo da parede. Gire o tronco, deitando em decúbito dorsal e apoiando as pernas estendidas na parede. Mantenha os ombros soltos, braços relaxados e a lombar bem espalhada no chão.

Variação: a mesma postura pode ser feita com os pés no chão, pernas fletidas e joelhos encostados um no outro.

Props: Você pode usar cobertor para apoiar a cabeça ou o tronco todo.

Permanência e atitude: a permanência é livre. Mantenha a introspecção ou concentração no ritmo respiratório. O relaxamento psicofísico desta postura é uma fonte restauradora em todos os sentidos.

Chakras: sahasrāra, anāhata

Indicações e benefícios: descontração total da musculatura, o repouso da circulação, repouso mental e a recuperação das energias despendidas na rotina diária. Melhora a circulação das pernas.

Contraindicações: refluxo, lesões ou dores na coluna, quadris e parte posterior das coxas, ou que tenha sido proibida pelos médicos de deitar de costas.

Postura sedante



*Posturas de
equilíbrio*

Taḍasana– postura da montanha

Grupo: estática, equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado próximo à parede, se a gestante estiver com sintomas de tontura.

Como executar: em pé: pés e pernas unidas, solas dos pés espalhadas no chão, o peso do corpo deve estar bem distribuído sobre os dois pés, musculatura das coxas e glúteos contraídos. Faça a báscula, encaixando o quadril. Coluna ereta, peito aberto, queixo paralelo ao chão, ombros para trás e braços ao longo do corpo. As palmas das mãos ficam direcionadas para o corpo. Mantenha os olhos abertos fixos em um ponto. Com o tempo, você pode realizar a postura com os olhos fechados.

Props: não é necessário

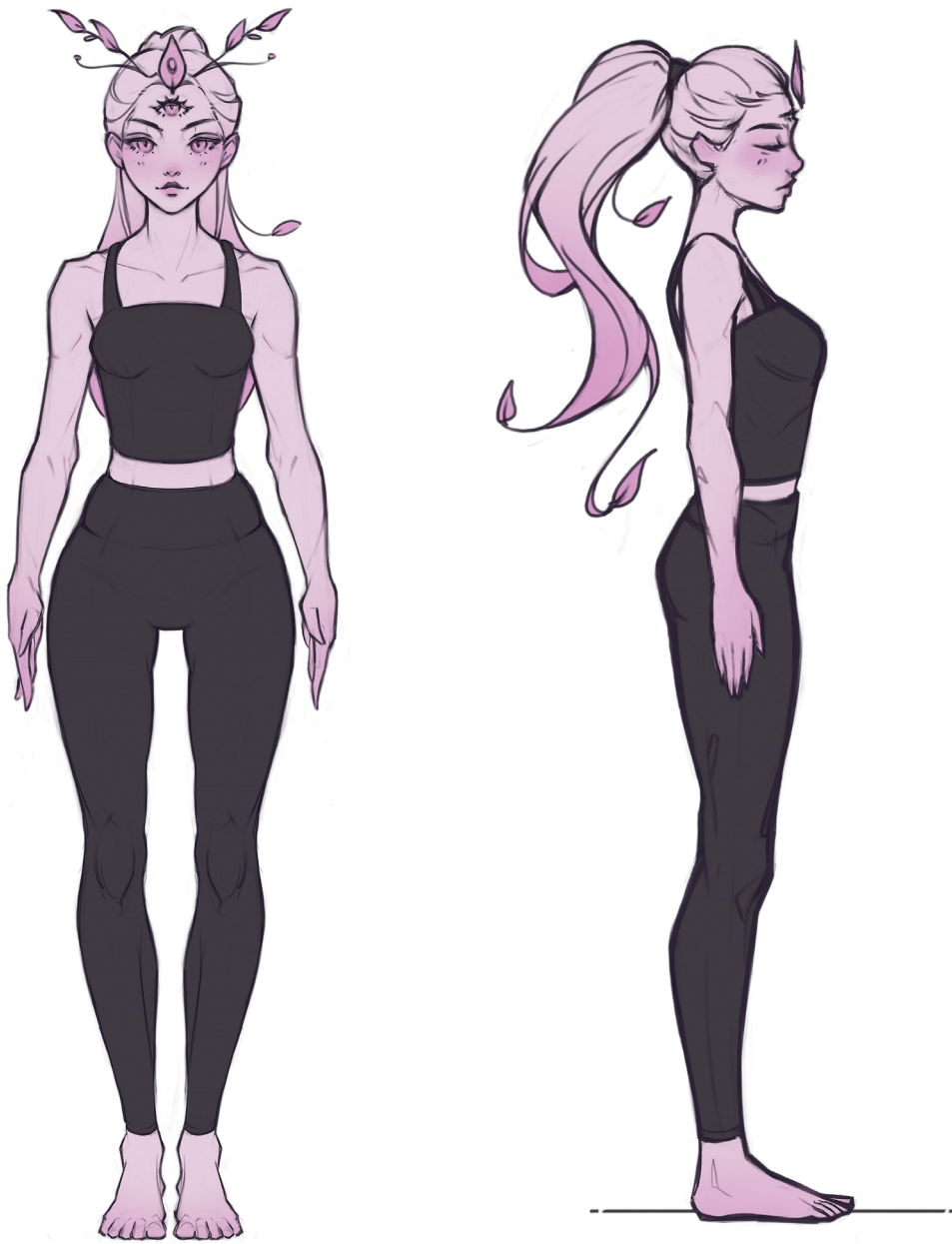
Permanência e atitude: em respiração livre fixando o olhar em um ponto à frente e após alguma prática fazer com os olhos fechados e se conscientizar do corpo. Mantenha enquanto estiver sentindo conforto. O corpo agora é como a montanha: firme, resistente e ao mesmo tempo suave. Mantenha uma atitude de atenção e firmeza, sem perder a suavidade.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra

Indicações e benefícios: indicado para quem quer ganhar força com suavidade e equilíbrio. Corrige problemas posturais e mantém a mente alerta.

Contraindicações: fraqueza, tontura.

Tadasana – postura da montanha



Anantāsana – postura de Viṣṇu

Grupo: equilíbrio lateral.

Nível de dificuldade: intermediário.

Gestantes: indicado, com uso da cinta, mantendo suavemente fletida a perna que se eleva.

Como executar: iniciar em Śavāsana dorsal, inspirar e expirando rolar o corpo à esquerda, deitando-se sobre o lado esquerdo, pernas unidas e estendidas. Erguer a cabeça do chão, braço esquerdo estendido em continuação ao corpo formando uma linha reta com o ombro, fletir o cotovelo apoiando a cabeça na mão esquerda (atrás da orelha). Braço direito estendido apoiado ao corpo. Fletir o joelho direito e segurar o grande artelho com o polegar, indicador e médio da mão direita. Estender a perna e o braço direito verticalmente. Repita com a outra perna.

Props: utilize uma cinta na sola do pé da perna que será elevada, para auxiliar no ganho de flexibilidade.

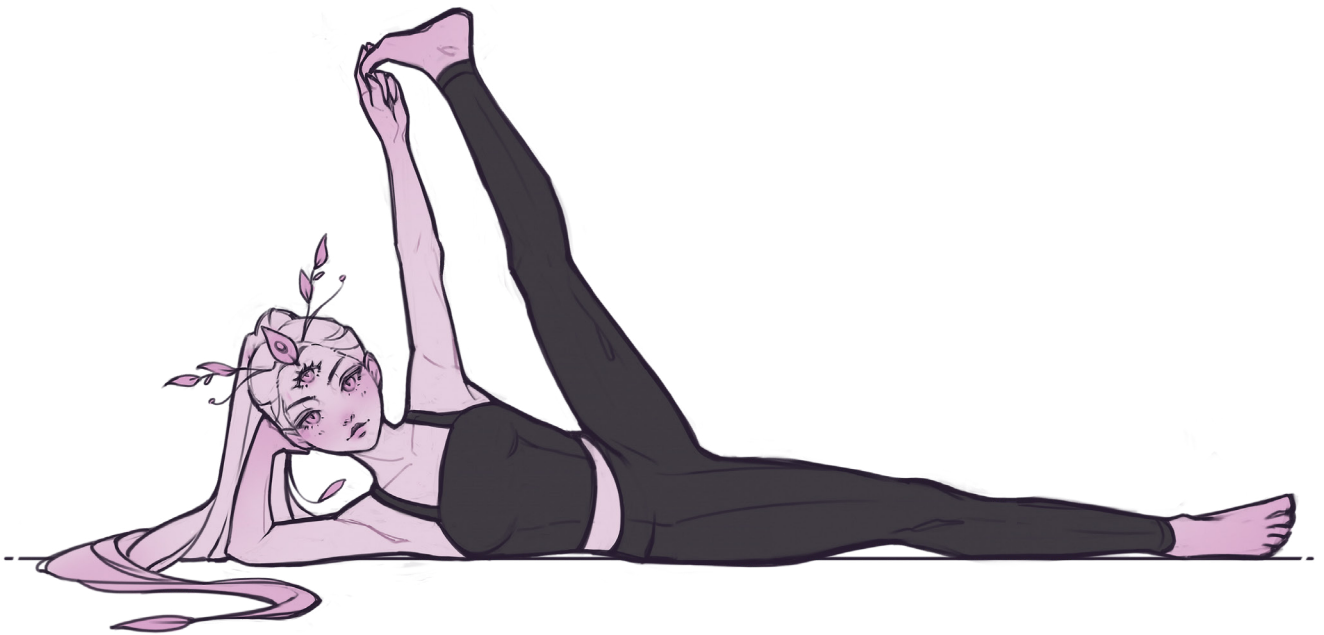
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações, atitude de introspecção.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: beneficia os órgãos da região pélvica. Alivia as dores lombares. É indicado para dores ciáticas. Reduz flacidez da parte interna das coxas.

Contraindicações: em casos de hiperlordose, hérnias já adiantadas; problemas cardíacos.

Anantāsana – postura de Vishnu



Utkatāsana – postura proeminente (“postura da cadeira.”)

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado, com pouca permanência.

Como executar: Inicie em Taḍāsana. Eleve os braços, una as palmas acima da cabeça, cotovelos estendidos. Inspirar e expirando, fletir os joelhos mantendo as coxas paralelas ao chão. A coluna permanece em um ângulo diagonal, para frente, quadril encaixado e pés paralelos.

Props: para adquirir mais força nas pernas e equilíbrio, pode ser realizada com as costas apoiadas na parede e um bloco entre os joelhos.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações. Observação do próprio corpo e mente.

Chakras: viśuddha, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: fortalece a musculatura das costas, equilibrando principalmente a região lombar. As coxas e as panturrilhas se fortalecem pela forte contração provocada pela postura. A compressão das veias profundas das pernas favorece a circulação sanguínea. Tonifica os órgãos abdominais, principalmente os intestinos. Estimula os rins. Aumenta a capacidade torácica, melhorando a respiração. O diafragma, ao se elevar, produz uma leve massagem no coração e regulariza o seu ritmo.

Contraindicações: problemas de fragilidade dos joelhos, menisco e deformações acentuadas da coluna. As pessoas com patologias cardíacas podem executá-la encostadas na parede sem elevar os braços.

Utkatasana – postura da cadeira



Vṛkṣāsana – postura da árvore.

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado.

Como executar: iniciar em taḍāsana. Espalhe bem a sola do pé esquerdo no chão. Eleve a perna direita, posicionando a sola do pé direito na parte mais alta e interna da coxa esquerda; os artelhos apontados para baixo. Apoiar-se na perna esquerda, joelho fletido apontado para fora na mesma linha da perna esquerda, ajudando a manter o equilíbrio. Os braços são erguidos esticados à vertical, junto das orelhas e palmas unidas em anjali mudrā. Olhe para um ponto fixo para manter o equilíbrio. Repita com a outra perna.

Props: realize a postura próxima da parede ou apoiada em uma cadeira, em casos de tontura ou fraqueza.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações, mantendo o olhar em um ponto fixo, atitude de concentração em si mesma.

Chakras: ajña, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: tonifica os músculos das pernas, do quadril e dos tornozelos. Alivia as dores lombares. Fortalece a musculatura das escápulas. Aumenta a capacidade de equilíbrio físico e emocional.

Vrkshasana – postura da árvore



Vīrabhadrāsana I- postura do guerreiro I ou A. Postura de Vīrabhadra, uma forma de Śiva.

Eu abro meu coração para olhar a vida de frente, abraçando-a exatamente com ela é. Sinto que a coragem do guerreiro aliada a um coração compassivo e aberto à vida mantém a mente em estado de equilíbrio constante ao longo dos desafios vividos.

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: é indicado

Como executar: em taḍāsana leve o pé direito para trás, apoie o pé direito com a sola do pé inteira no chão em um ângulo de 45°, o pé esquerdo mantém-se como em taḍāsana, com os dedos virados para frente e a sola do pé inteira no chão. Mantenha o tronco para frente. Flexione a perna esquerda que está à frente formando um ângulo de 90° entre a panturrilha e a parte posterior da coxa, a coxa deve ficar paralela ao chão e o joelho deve estar alinhado com o tornozelo. A perna direita mantém-se estendida, com o calcanhar pressionando o chão para melhorar o alongamento da perna. Eleve os braços lateralmente até o alto da cabeça, com os cotovelos estendidos, até que as palmas das mãos fiquem unidas. Mantenha a cabeça erguida, cuidado para não elevar os ombros enterrando o pescoço, forçando desnecessariamente o pescoço e os ombros. Os braços não tocam as orelhas. Alinhe o pescoço com o resto da coluna. Leve os ombros para trás expandindo a região do cakra cardíaco (anāhata cakra). O olhar é direcionado para as mãos que estão elevadas com os dedos apontados para o teto. Repita do outro lado.

Props: de frente para a parede, apoie um bloco entre o joelho fletido e a parede. As mãos ficam na parede, em uma variação desta postura.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta a força da postura e assuma a forma da sua guerreira interior.

Chakras: viśuddha, anāhata, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: alonga o músculo iliopsoas. Fortalece os ombros e braços, e os músculos das costas. Fortalece e alonga as coxas, panturrilhas e tornozelos.

Contraindicações: pessoas com pressão alta, problemas cardíacos devem praticar de forma modificada, com uma distância menor entre as pernas e sem elevar os braços para o alto. Pessoas com problemas no pescoço devem manter a cabeça em uma posição neutra e não olhar para as mãos. Dores e patologias nos joelhos ou tornozelos.

Virabhadrasana I - postura do guerreiro I



Vīrabhadrāsana II – Postura do Guerreiro II

Eu enfrento a vida com a energia, o entusiasmo, a coragem e a determinação da guerreira que vive dentro de mim.

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: é indicado

Como executar: em taḍāsana, leve o pé direito bem para trás, apoie o pé direito com a sola do pé inteira no chão em um ângulo de 45°, o pé esquerdo mantém-se como em Taḍāsana, com os dedos virados para frente e a sola do pé inteira no chão. Diferente do vīrabhadrāsana I onde o tronco fica virado para frente, em vīrabhadrāsana II o tronco gira levemente para lateral devido ao movimento dos braços que será explicado adiante. Cuidado para não desencaixar o quadril, mantendo a abdômen para dentro e a coluna alinhada. Flexione a perna esquerda que está à frente formando um ângulo de 90° entre a panturrilha e a parte posterior da coxa. A coxa deve ficar paralela ao chão e o joelho deve estar alinhado com o tornozelo. A perna direita mantém-se estendida, com o calcanhar pressionando o chão para melhorar o alongamento da perna. Mantendo a parte superior do tronco e a cabeça neutros, sem tensão, inspire elevando o braço direito na mesma direção que está a perna direita e o braço esquerdo na mesma direção que está a perna esquerda, eleve-os até que fiquem paralelos ao chão, na linha dos ombros. Relaxe os ombros afastando-os das orelhas. Gire as palmas das mãos para cima, a partir da articulação dos ombros, percebendo o espaço criado entre a porção superior das escápulas, enquanto sua porção inferior desliza na direção da pélvis. Mantendo os ombros neutros agora, gire as palmas das mãos para baixo, a partir dos cotovelos. Não incline o tronco, nem para frente nem para trás. Evite que o joelho da perna esquerda que está a frente e flexionado se desloque para os lados. O olhar deve ser mantido na mão esquerda.

Props: não são utilizados.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta a força da postura e assuma a forma da sua guerreira interior.

Chakras: vishuddha, anahata, manipura, svadisthana, muladhara.

Indicações e benefícios: fortalecimento e alinhamento dos tornozelos, joelhos, quadril e ombros. Amplia a concentração e desenvolve a habilidade de manter a calma sob pressão. Constrói estabilidade e resistência, e também ajuda a ganhar autoconfiança.

Contraindicações: lesão no quadril, joelhos, costas ou ombros ou quaisquer patologias nessas regiões.

Virabhadrasana II

postura do guerreiro II



Vīrabhadrāsana III – Postura do Guerreiro III

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: é indicado

Como executar: em tādāsana, com os braços paralelos acima da cabeça. Ombros afastados das orelhas. Dê um passo à frente com a perna direita, enraizando bem a sola do pé no chão. Comece a descer o tronco a frente, ao mesmo tempo que a perna esquerda sobe estendida até o ponto em que os braços e a perna esquerda fiquem paralelos ao chão em uma mesma linha. Observe a tendência de elevar o quadril esquerdo na tentativa de manter a perna esquerda elevada. Tente girar o quadril esquerdo mais para baixo, alinhando-o com direito. Mantenha o pescoço no alongamento da coluna, fixando o olhar diretamente num ponto ao chão. Relaxe a musculatura do rosto. Crie uma intenção de equilibrar o esforço e o relaxamento, conscientizando-se de que a união entre força de vontade e a entrega cria um ponto natural de equilíbrio entre os opostos dentro da postura do Guerreiro III.

Props: a parede pode ser utilizada como apoio.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta a força da postura e assuma a forma da sua guerreira interior.

Chakras: maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: ensina a otimização do uso da força, criando equilíbrio e conservação de energia. Fortalecimento das pernas.

Contraindicações: pressão alta e problemas cardíacos. Enxaqueca, labirintite e tonturas.

Virabhadrasana III

postura do guerreiro III



Simhāsana – Postura do leão

Grupo: extensão, equilíbrio nos braços e joelhos

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: é indicada a variação, com as pernas em sukhāsana.

Como executar: em padmāsana, apoie as mãos no chão, eleve o quadril e apoiando os joelhos no chão até curvar a coluna em uma extensão. Enquanto faz o movimento, faça também uma inspiração profunda, em seguida a expiração é feita pela boca da seguinte forma:

Abrir bem a boca e expirar fazendo um barulho característico como se estivesse imitando o rugido de um leão, ao mesmo tempo que abrimos bem os olhos (arregalados) olhando para o terceiro olho. A boca fica aberta e a língua esticada como se a ponta fosse atingir o queixo, as mãos se contraem, os dedos ficam abertos, separados, imitando as garras do leão.

Props: não são utilizados

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Assuma uma atitude de força e coragem, como um leão possui.

Chakras: sahasrāra e viśuddha

Indicações e benefícios: alivia a tensão no pescoço e no rosto. Fortalece o músculo na região da garganta. Libera emoções reprimidas, frustração e estresse. Isso ajuda você a eliminar emoções negativas enquanto aumenta a vitalidade e a confiança.

Contraindicações: patologias nos joelhos e punhos.

Simhasana – Postura do leão



Aśva sañcālanāsana - postura do movimento do cavalo

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado

Como executar: Inicie na postura de quatro apoios, coloque o pé esquerdo entre as mãos, mantendo o joelho direito no chão. A perna de trás se mantém firme e ativa. Dobre suavemente o joelho da frente e abaixe os quadris em direção ao chão. As mãos ficam no chão, uma de cada lado da perna da frente. Pressione o pé da frente e o joelho de trás, um em direção ao outro.

Props: blocos sob as mãos. Um cobertor sob o joelho de trás.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: é praticada na 4a e 9a posição na Saudação ao Sol do Hatha Yoga do método Shivananda. Estimula os órgãos abdominais como estômago, rim e fígado. Tonifica as pernas e alonga a coluna vertebral. O efeito de equilíbrio combinado com a resistência física e a força necessárias para permanecer na pose cria confiança e estabilidade na praticante.

Contraindicações: patologias nos joelhos.

Ashva sañcalanasana postura do movimento do cavalo



Ardha candrāsana (Hatha Yoga) - postura da meia lua

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: é indicado

Como executar: Inicie em aśva sañcālanāsana e eleve os braços unindo as palmas das mãos acima da cabeça em anjali mudra, fazendo uma suave extensão inicialmente, e se possível ampliá-la. Cuidado para não enterrar o pescoço entre os ombros.

Props: cobertor abaixo do joelho de trás.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atenção em si mesma. Atitude de confiança e estabilidade.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Alonga o músculo íliopsoas, auxilia na rigidez dos quadris, melhora a flexibilidade da região lombar e dos ombros.

Contraindicações: tonturas, labirintite, pressão alta e problemas de equilíbrio. Lesões nos quadris, joelhos e ombros.

Ardha candrasana - postura da meia lua (hatha yoga)



Ardha candrāsana – postura da meia lua

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado até o segundo trimestre.

Como executar: iniciar em taḍāsana, mas com os pés bem afastados. Elevar os braços à altura dos ombros. Girar o pé esquerdo para a lateral, formando uma linha reta com o calcanhar. Fletir a perna esquerda, inclinando o tronco até que a mão esquerda se apoie no chão, ao lado do pé; o joelho toca a parte posterior do braço esquerdo, enquanto o direito estendido se apoia no corpo e a mão direita, na parte lateral externa da coxa direita. Colocar a mão esquerda um pouco mais à frente.

Em seguida, erguer a perna direita, estendida, deixando-a paralela ao chão, enquanto a esquerda também se estende. O peso do corpo é distribuído para a mão que se apoia no chão e sobre o pé esquerdo. O ombro direito volta-se bem para trás e o olhar volta-se para o teto, para que o tronco fique reto e a postura confortável. Retorne inspirando e recolocando o pé direito no chão, fletindo um pouco o joelho esquerdo, trazendo os braços na horizontal e a seguir o tronco. Repita com a outra perna.

Props: um bloco para apoiar a mão que fica no chão.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de concentração e recolhimento dos sentidos para se manter na postura.

Chakras: svadisthana, muladhara.

Indicações e benefícios: fortalece os tornozelos, coxas e a coluna. Melhora a coordenação e senso de equilíbrio.

Contraindicações: se você tem quaisquer problemas na região cervical, não vire a cabeça para olhar para cima, continue olhando para a frente ou para o chão. Dor de cabeça ou enxaqueca, pressão arterial baixa, labirintite ou tonturas de causas diversas.

Ardha candrasana – postura da meia lua



Garuḍāsana – postura do pássaro Garuda

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado.

Como executar: inicie em taḍāsana. Fletir ligeiramente o joelho direito, sincronizar os movimentos dos braços e das pernas, ao mesmo tempo que a perna esquerda rodeia a direita, levando o dorso do pé esquerdo na panturrilha direita, os braços se elevam para cima à lateral e depois cruzam, o braço esquerdo por cima do direito, com os punhos se cruzando, as mãos unidas, mantendo os dedos mínimos das duas mãos direcionados para frente. Coluna ereta, encaixe o quadril, fixe um ponto à frente. Desça o tronco, encostando o cotovelo direito na coxa esquerda. Desfaça a postura e repita com a perna direita e braço direito à frente.

Props: não são utilizados. Mas você pode inciar o treinamento da posição das pernas, deitada em decúbito dorsal.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de concentração e abstração dos sentidos, para que se possa manter o foco e a permanência por um tempo na postura.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: atenua a rigidez dos ombros. Irriga os órgãos da região abdominal. Aumenta a capacidade de equilíbrio e foco.

Contraindicações: patologias nos joelhos, ombros e órgãos da região abdominal. Labirintite e tonturas de causas diversas.

Garudhasana – postura do pássaro Garuda



Vasiṣṭhāsana – Postura do sábio Vasiṣṭhā

Grupo: equilíbrio lateral

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicada, sem elevar a perna de cima.

Como executar: iniciar na postura da prancha. Apoiar-se na mão esquerda e girar o corpo à direita. O corpo fica lateralizado. Braço esquerdo estendido, sendo este a base e apoio do corpo, o pé esquerdo apoiado no chão (parte lateral externa) e o direito sobre o esquerdo. Braço direito relaxado ao longo do corpo. Expirando, fletir o joelho direito, trazendo o pé em direção ao tronco e segurar o grande artelho com o indicador e o polegar (em forma de gancho); o braço é estendido ficando em uma linha reta ao ombro. Distribuir bem o peso do corpo, permanecer em respiração livre. Estender a perna, formando uma linha reta com o quadril, mantendo o grande artelho seguro pelos dedos da mão, o braço também estendido em linha reta com o ombro. Olhar firme para o pé de cima.

Props: uma cinta pode auxiliar a estender a perna de cima.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações, concentração em si mesma e no pé da perna de cima.

Chakras: maṇipūra

Indicações e benefícios: tonificação intensa da coluna, das mãos e dos punhos. Fortalecimento da região coccínea e lombar. Fortalece musculaturas laterais do abdomen.

Contraindicações: problemas nos ombros e punhos.

Vasishthasana - postura do sábio Vasishtha



Pārsvakonāsana (variação da postura)

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Mantendo o alinhamento de parivṛtta pārsvakonāsana, leve o braço direito por trás das costas e a mão esquerda por baixo da perna direita, tentando segurar uma mão na outra.

Props: você pode utilizar uma cinta para aproximar uma mão da outra.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações. Atitude de concentração em si mesma, autoconfiança, força e determinação em se manter na postura.

Chakras: maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra

Indicações e benefícios: Tonificação intensa da coluna, das mãos e dos punhos. Fortalecimento da região coccínea e lombar. Fortalece musculaturas laterais do abdomen.

Contraindicações: É uma postura avançada, não deve ser praticada por iniciantes ou pessoas com qualquer tipo de patologia.

Parshvakonasana (variação)



Tolāsana – Postura da balança

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado

Como executar: Sentar-se em padmāsana, apoiar as mãos no chão ao lado do quadril, palmas bem espalhadas no chão, com os cotovelos estendidos. Erga o tronco equilibrando-se somente nas mãos.

Props: blocos para apoiar as mãos.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Foco na força dos braços sustentando o corpo.

Chakras: manipūra.

Indicações e benefícios: Fortalece os braços, punhos, ombros e os músculos abdominais. Promove controle e equilíbrio.

Contraindicações: patologias nos joelhos e punhos.

Tolasana - Postura da balança



Mālāsana - Postura da guirlanda

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: leve

Gestantes: indicado, com pernas bem afastadas, sem pressionar o abdomen.

Como executar: inicie em pé com os pés um pouco mais afastados que a largura dos quadris. Inale e na exalação, flexione os joelhos, abaixando os quadris. Faça anjali mudra em frente ao peito e pressione os cotovelos contra os joelhos.

Props: um cobertor enrolado abaixo dos calcanhares.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações. na Índia, esta é uma postura de descanso. Precisamos ir desenvolvendo a atitude de concentração e aprender a de nos acomodar da melhor forma possível, para que possamos encontrar um conforto na postura.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra

Indicações e benefícios: flexibilidade nos tornozelos, quadris e joelhos. É uma excelente postura para aqueles que passam muito tempo sentados em cadeiras. Abre os quadris. Melhora a circulação dos órgãos abdominais e região pélvica. Alivia a constipação. Ativa os dois primeiros cakras, auxiliando na eliminação de nódulos energéticos causados por situações traumáticas relacionadas à abusos sexuais.

Contraindicações: patologias nos joelhos e nos órgãos da região abdominal.

Malasana - postura da guirlanda



Utthita hasta pādānguṣṭhāsana – Postura estendida da mão ao grande artelho

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: a variação é indicada somente no primeiro trimestre. É contraindicada para o segundo e terceiro trimestre da gestação.

Como executar: inicie em tādāsana. Fletir o joelho direito, erguendo a perna, até conseguir segurar o grande artelho. Mão esquerda na cintura. Expirando, estender a perna para frente e elevá-la o mais alto possível. Permaneça em respiração livre, fixando um ponto à frente para facilitar o equilíbrio. Tirar a mão da cintura, estender o braço esquerdo e segurar o pé direito pelo calcanhar com as duas mãos. Permaneça em respiração livre, fixando um ponto a frente. Trazer a perna próxima ao rosto, para que o queixo encoste no joelho. Recolocar o pé no chão. Repetir com a outra perna.

Props: passar uma cinta pela sola do pé e segurar com as duas mãos.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Concentre-se em você, buscando o equilíbrio interior e estabilidade para se manter na postura.

Chakras: svādhiṣṭhāna. mūlādhāra.

Indicações e benefícios: fortalece as pernas e tornozelos. melhora o senso de equilíbrio. Melhora a concentração. Reduz a rigidez nos quadris. Torna o corpo e a mente mais leves e frescos.

Contraindicações: lesões lombares ou no tornozelo.

*Uttitha hasta padangushthasana –
Postura estendida da mão ao grande antelho*



Vātāyanāsana – postura do cavalo

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado

Como executar: sentar-se com as pernas estendidas à frente, corpo descontraído, mãos ao lado do quadril. Faça ardha padmāsana, colocando o calcanhar esquerdo sobre a parte alta da coxa direita, o joelho direito erguido e as mãos permanecem ao lado do quadril no chão, para auxiliar o equilíbrio. Erguer o quadril, mantendo as mãos no chão para auxiliar o equilíbrio; endireitar o tronco deixando-o o mais reto possível, o joelho esquerdo no chão e o pé direito, no chão mais à frente (calcanhar direito ao lado do joelho esquerdo), distribuir o peso do corpo, fixar um ponto à frente. Concentrar-se na região sacro-lombar, e, então, em respiração livre, entrelaçar os antebraços, colocando as mãos unidas como em garuḍāsana, em frente ao rosto e olhe para as mãos.

Retorno: expirando, soltar os braços, fletir um pouco o corpo, apoiar as mãos no chão, sentar-se, esticar as pernas à frente, movimentar os pés e repetir o āsana do outro lado.

Props: um cobertor para apoiar o joelho.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Desenvolva força e equilíbrio, para se manter na postura por mais tempo.

Chakras: mūlādhāra e ajña.

Indicações e benefícios: promove a circulação de sangue em toda a região do quadril. Remove rigidez na articulação sacroilíaca. Reduz a rigidez e a dor associada à artrite. Reduz câibras na região da coxa.

Contraindicações: lesões nos joelhos ou ombros.

Vatayanasana – postura do cavalo



Prasārita-padottanāsana – postura de extensão das pernas

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado.

Como executar: Iniciar em taḍāsana. Afastar as pernas, desde que, a abertura seja confortável. Mãos na cintura, pés paralelos, fixar um ponto à frente. Inspirando fazer uma grande extensão, levando o tronco e cabeça para trás, (extensão da lombar e cervical) e expirando, fletir a coluna na articulação coxo-quadril, até que a coluna fique paralela ao chão; a região lombar afundada. Fixar um ponto à frente. Soltar as mãos da cintura e apoiá-las no chão, entre os pés. Inale novamente e na exalação, levar as mãos um pouco mais à frente. Fletir os cotovelos e apoiar o alto da cabeça no chão, entre as mãos, distribuir bem o peso do corpo sobre os pés e a cabeça e permanecer em respiração livre. Retorne recolocando as mãos no chão. Inspirar e expirando, trazer as mãos entre os pés. Erguer a cabeça e olhar à frente, mãos na cintura e inspirar. Expirando, erguer o tronco. Voltar à taḍāsana.

Outra forma de realizar a postura, é posicionar as mãos em hamsa mudrā, nas costas.

Props: blocos para apoiar as mãos ou 1 bloco para apoiar a cabeça.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de muita concentração e equilíbrio, observando a si mesma.

Chakras: sahasrāra, ajña, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Fortalece e alonga as pernas, costas e coluna vertebral. Tonifica os órgãos abdominais. Irriga o cérebro. Alivia dores leves nas costas;

Contraindicações: labirintite ou tonturas de quaisquer causas, enxaqueca, hipertensão, problemas oculares ou dentários.

Prasarita-padottanasana – postura de extensão das pernas





Posturas de flexão

Balāsana ou śasāṅkāsana - postura da criança.

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado, com as pernas afastadas.

Como executar: Balāsana significa a postura da criança e é assim chamada porque o corpo assume uma postura que recorda a posição fetal. Os joelhos e quadris estão flexionados, com as canelas tocando o chão. O peito pode repousar sobre as coxas ou ficar entre os dois joelhos, se estiverem afastados. A cabeça se estende para a frente, com a testa tocando no tapete, e os braços podem estar ao longo do corpo ou estendidos a frente.

Props: se praticado com o abdomen sobre um bolster, promove a sensação de segurança.

Permanência e atitude: Essa postura é praticada com muita frequência no final de uma sequência um pouco mais exigente para o descanso dos músculos do corpo. É uma excelente compensação para posturas de extensão. Permanecer enquanto estiver confortável. A atitude deve ser a de se permitir ser acolhida por você mesma, ou pelo colo de uma mãe.

Indicações e benefícios: Reduz o cansaço. Auxilia na redução do estresse. Relaxa os músculos da frente do corpo e alonga suavemente os de trás. Alivia a cervical. Reduz dor nas costas. Promove sensação de segurança.

Contraindicações: essa postura deve ser evitada por quem sofre de problemas no joelho e no quadril. Em caso de qualquer inflamação na região abdominal, executar com os joelhos afastados. Lesões nas pernas.

Balqsana - postura da criança.



Paścimottānāsana– postura da pinça

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Inicie em daṇḍāsana, com os pés unidos, dedos dos pés direcionados para o teto. Elevar os braços estendidos ao lado das orelhas, tomando cuidado para não enterrar o pescoço nos ombros, mantendo uma distância entre as orelhas e os ombros. Exale e vá inclinando o tronco a frente, fletindo a articulação coxo quadril, mantendo a coluna ereta, a cabeça erguida com o olhar em um ponto à frente. Desça os braços em direção aos pés segurando os grandes artelhos com os dedos indicadores, ou entrelaçando os dedos das mãos ao segurar os pés.

Props: uma cinta pode auxiliar no ganho de flexibilidade. Um bloco nas solas dos pés é útil para aqueles que possuem grande flexibilidade.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de entrega, como em todas as flexões.

Chakras: viśuddha, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: alongamento dos músculos posteriores das pernas e de toda a coluna vertebral, rejuvenescendo-a. Tonifica os órgãos abdominais, estimulando as funções digestivas. Indicada contra a prisão de ventre. Estimula os rins. Efetua uma massagem no coração, quando se mantém na postura por algum tempo.

Contraindicações: Todos os casos de hérnia de disco, mesmo na ausência de dores.

Pashcimottanasana – postura da pinça



Marīcyāsana – postura do sábio Marīci (filho de Brahmā)

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado

Como executar: Inicie sentado com as pernas estendidas à frente em daṇḍāsana. Fletir o joelho esquerdo erguendo-o, a sola do pé permanece no chão. Puxe a perna em direção à região peitoral. A perna direita se mantém estendida. Estenda o ombro esquerdo um pouco à frente até que o mesmo toque a parte alta da perna um pouco abaixo do joelho, a curva do braço se apoia na perna e fletindo o cotovelo apoiar o antebraço para trás, apoiando-o na parte posterior da coxa, (ou costas) ao nível da cintura. Levar o braço direito para trás e segurar o punho direito com a mão esquerda, a mão direita permanece fechada. Se não puder segurar o punho, entrelace os dedos.

Expirando, fletir o tronco à frente até que a testa toque o joelho. Manter os ombros paralelos ao chão e em linha reta. Retorne e repita do outro lado.

Props: não são utilizados

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Foco do prana nos primeiros chakras e plexo solar. Na expiração, sinta os nódulos energéticos sendo eliminados.

Chakras: maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: trabalho intenso e fortalecimento dos dedos das mãos, da coluna vertebral (principalmente da região dorsal), quadril e bacia. Os órgãos abdominais são contraídos vigorosamente, produzindo um aumento da circulação sanguínea, beneficiando a vesícula biliar, rins, intestinos e ovários.

Contraindicações: hérnia de hiato, ciática crônica, artrite, artrose dos joelhos e meniscos.

Maricyasana

postura do sábio Marici



Uttānāsana ou Padahastāsana (hatha) - postura de fletir para frente

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado, sem pressionar o abdomen contra as pernas.

Como executar: Iniciar em taḍāsana. Eleve os braços. Flexione o tronco a frente com a coluna reta e a cabeça erguida. Colocar as mãos no chão do lado externo dos pés, com os dedos virados para à frente. Quando chegar no máximo flexionar a cervical e avançar um pouco mais.

Props: segurar uma cinta nas envolvendo os pés ou apoiar as mãos em um bloco.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de entrega e confiança.

Chakras: sahasrāra, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: estimula as funções hepáticas, renais e melhora o funcionamento dos órgãos abdominais. Regulariza os batimentos cardíacos. Rejuvenesce os nervos espinhais. Irriga toda a região da cabeça.

Contraindicações: enxaqueca, labirintite, hipertensão, problemas oculares ou dentários, tontura, patologias nos órgãos abdominais e dores abdominais.

Uttanasana - postura de fletir para frente



Pādānguṣṭāsana - Postura dos grandes artelhos

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado, sem pressionar o abdomen contra as pernas.

Como executar: Iniciar em taḍāsana. Elevar os braços ao inalar. Exale flexionando o tronco a partir da articulação coxo quadril e colocar as mãos bem espalhadas no chão, cabeça à frente. Contraia o abdomen, mantenha a coluna reta, segure os grandes artelhos com os dedos polegares e indicadores em forma de gancho yogi. Os indicadores sob os grandes artelhos e os polegares sobre as unhas dos mesmos.

Props: segurar uma cinta nas envolvendo os pés ou apoiar as mãos em um bloco.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de entrega e confiança.

Chakras: sahasrāra, maṇipūra

Indicações e benefícios: estimula as funções hepáticas, renais e melhora o funcionamento dos órgãos abdominais. Regulariza os batimentos cardíacos. Rejuvenesce os nervos espinhais. Irriga toda a região da cabeça.

Contraindicações: enxaqueca, labirintite, hipertensão, problemas oculares ou dentários, tontura, patologias nos órgãos abdominais e dores abdominais.

Padangushthasana postura dos grandes antelhos



Padahastāsana – postura dos pés nas mãos (Vinyāsa)

Grupo: equilíbrio

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado, sem pressionar o abdomen contra as pernas.

Como executar: Iniciar em taḍāsana. Braços elevados. Flexione o tronco a frente com a coluna reta e a cabeça erguida. Colocar as palmas das mãos sob os pés, levar a testa nos joelhos, fletir os cotovelos à lateral.

Props: segurar uma cinta nas envolvendo os pés ou apoiar as mãos em um bloco.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de entrega e confiança.

Chakras: ajña, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: estimula as funções hepáticas, renais e melhora o funcionamento dos órgãos abdominais. Regulariza os batimentos cardíacos. Rejuvenesce os nervos espinhais. Irriga toda a região da cabeça.

Contraindicações: enxaqueca, labirintite, hipertensão, problemas oculares ou dentários, tontura, patologias nos órgãos abdominais e dores abdominais.

Padahasthasana *postura dos pés nas mãos*



Jānuśīrṣāsana – postura da cabeça no joelho

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado descer o tronco, pois o abdomen é pressionado.

Como executar: Iniciar em daṇḍāsana. Fletir a perna esquerda, sola do pé esquerdo encostado na parte interna da coxa direita. O joelho esquerdo apoiado no chão, com a coluna ereta. Inale e eleve os braços, exale e flexione o tronco a frente, em direção a perna direita, abdomen suavemente contraído. Segure o pé direito com os dedos entrelaçados. Quando flexionar o máximo possível o tronco a frente com a coluna ereta, flexionar também a cervical levando a testa em direção ao joelho. Retornar estendendo os braços a frente e subir a coluna reta com braços alinhados com a coluna.

Repita com a outra perna.

Props: uma cinta pode auxiliar o aluno a alcançar o pé. Iniciantes podem utilizar um cobertor abaixo do joelho estendido.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações. Inale profundo e ao exalar, relaxe a musculatura. Atitude de entrega, de relaxar e retirar a pressão de ter que controlar as situações que estão acontecendo na sua vida.

Chakras: maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Tonifica o baço e o fígado. Fortalece os rins e a bexiga. É indicado para os casos de pressão alta e menopausa.

Contraindicações: patologias ou dores na região abdominal e joelhos. Em casos de tontura, eleve o tronco muito devagar, ou, não relaxe a cervical ao descer o tronco.

Janushirshasana

postura da cabeça no joelho



Baddhakoṇāsana – postura da borboleta.

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado, sem pressionar o abdomen.

Como executar: Iniciar sentando-se com as pernas esticadas à frente, sinta os ísquios no chão. Fletir os joelhos e trazer os pés em frente ao tronco, unir as solas dos pés, desde os calcanhares até os artelhos. Entrelaçar os dedos das mãos e segurar as pontas dos pés. Os joelhos tocam o chão. Apoiar os cotovelos sobre as coxas e pressioná-las para baixo. Inspirar e expirando, fletir o tronco até que a testa descanse no chão e então colocar o nariz e a seguir o queixo.

Props: cobertores ou blocos abaixo dos joelhos.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de entrega, foco no primeiro e segundo cakras, na eliminação dos nódulos energéticos causados principalmente por questões relacionadas à traumas ocasionados por abusos sexuais.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Fortalece e melhora a flexibilidade na parte interna das coxas e joelhos. Ajuda a preparar os quadris para meditação em posições sentadas, que exigem maior flexibilidade nesta área. Ajuda a acalmar o desconforto menstrual e queixas digestivas. Estimula os órgãos abdominais, potencialmente melhorando a saúde dos ovários, próstata, rins e bexiga. Alivia a fadiga e dores ciáticas.

Contraindicações: patologias nos joelhos, tonturas, labirintite e patologias dos órgãos abdominais.

Baddhakonasana – postura da borboleta.



Pārsvottānāsana – postura de flexão das costas

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Iniciar em taḍāsana. Faça hamsa mudrā. Dê um grande passo à frente, espalhe bem as solas dos pés no chão, projete o peito à frente, fazendo uma extensão das cervicais e fixar o olhar no teto. Inale. Exale fletindo o trono a partir da articulação coxo quadril, descendo a coluna mais reta possível, apoiando o abdômen e o peito sobre a coxa e a cabeça sobre o joelho. Gradualmente esticar um pouco mais a coluna e o pescoço até que o queixo toque o joelho. Retornar inspirando e erguendo a cabeça e o olhar a frente e verticalizar o tronco. Trazer o pé ao lado do outro e relaxar os braços ao longo do corpo. Repetir para o outro lado.

Props: podemos utilizar blocos para o apoio das mãos, na variação para iniciantes.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de entrega, sem perder o foco em si mesma.

Chakras: sahasrāra, viśuddha, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, anāhata, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Acentua o movimento peristáltico intestinal, sendo por esta razão, indicado para prisão de ventre. Pela compressão abdominal, massageia o estomago e os órgãos abdominais, aumentando a circulação sanguínea neste local. No caso de quadris rígidos, ajuda a sua flexibilidade. Tonifica as costas. Aumenta o fluxo sanguíneo na cabeça, melhorando a sua vascularização.

Contraindicações: pressão alta, labirintite ou tontura de qualquer causa, patologias dos órgãos abdominais.

Parshvottanasana – postura de flexão das costas



Upaviṣṭa konāsana – postura do ângulo sentado

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: é indicada a variação, sem descer o tronco por completo.

Como executar: Inicie sentado com a coluna bem reta, pernas bem afastadas, mãos sobre as coxas, palmas para baixo, cabeça erguida, olhos à frente.

Expirando, olhar para o teto, fazendo uma extensão das cervicais e estiramento da garganta, fletir o tronco à frente na articulação coxa-quadril, tendo o cuidado de deixar as costas retas.

A medida que o corpo flete, as mãos deslizam pelas pernas até segurar o hálux. Completar a flexão, mantendo os hálux seguros e levar a testa ao chão. Depois as mãos podem segurar os pés. A seguir leve o queixo, o peito e os ombros ao chão.

Props: bolster e blocos para apoiar o tronco.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de entrega, deixar de querer ter o controle de tudo.

Chakras: maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Alonga pernas. Estimula os órgãos abdominais. Fortalece a coluna vertebral.

Contraindicações: Lesão lombar. Os músculos do assoalho pélvico são muito delicados e se estendem demais nesta pose, portanto aqueles que não possuem flexibilidade devem utilizar a respiração profunda para poderem progredir na postura.

Upavishṭa kōṇasana *postura do ângulo sentado*



Kūrmāsana – postura da tartaruga

Grupo: flexão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado

Como executar: Inicie sentada com as pernas fletidas e afastadas uma da outra, coluna reta, mãos apoiadas no chão ao lado da parte interna dos joelhos. Escorregue as mãos por baixo dos joelhos, braço direito para o lado direito e esquerdo para o lado esquerdo. As pernas vão se esticando lentamente, os calcanhares lentamente escorregam pelo chão e o tronco também é puxado à frente. Expirando recolher o abdomen e levar o queixo ao chão. Agora posicione as palmas para cima.

Props: não são utilizados

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. A postura permite que se entre em um estado mental reflexivo e cultive uma sensação de calma interior e equilíbrio.

Chakra: manipura

Indicações e benefícios: A coluna é beneficiada neste āsana. Ativa os órgãos abdominais, dando-lhes energia e saúde. Melhora o sono.

Contraindicações: patologias ou lesões nos quadris, ombros, pescoço e coxas.

Kurmasana - postura da tartaruga



Ardha baddha padmottānāsana – postura de alongamento intenso em meio lotus.

Grupo: equilíbrio, flexão

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: é indicado sem fletir o tronco

Como executar: Inicie em tādāsana. Faça ardha-padmāsana em pé, colocando o pé esquerdo sobre a dobra da coxa direita, o braço esquerdo é passado por trás das costas, rodeando-a e a mão segura a ponta do pé esquerdo ou os dedos. Permanecer olhando à frente equilibrando-se. Expirando, descer o tronco até a mão direita toque o chão, olhe a frente. Ao descer o tronco, o braço direito fica ao lado do corpo. Leve a testa no joelho. Retorne verticalizandp o tronco. Soltar o pé esquerdo com controle e apoie-o no chão.

Props: uma cinta pode auxiliar a segurar o pé.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Foco e estabilidade devem ser desenvolvidas nesta postura.

Chakras: sahasrāra, ajña, maṇipūra.

Indicações e benefícios: ajuda a alongar e fortalecer os músculos das pernas, especialmente os isquiotibiais, tornando-os mais flexíveis, alcançando um melhor equilíbrio.

Contraindicações: patologias nos joelhos, ombros, labirintite, pressão alta, patologias nos olhos e dentes, tonturas.

*Ardha baddha padmottanasana –
postura de alongamento intenso em meio lotus.*





Posturas de extensão

Bhujāṅgāsana – postura da cobra

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: leve

Gestantes: não é indicado

Como executar: Iniciar em decúbito ventral. Pernas unidas e estendidas, pés unidos, dorsos dos pés no chão, mãos apoiadas no chão com os dedos bem espalhados, ao lado da região peitoral, os cotovelos apontados para cima e os antebraços encostados no corpo. Inspirar, pressionar as palmas no chão e erguer o tronco, afundar a região lombar, olhar para frente, pescoço reto e cotovelos levemente fletidos, parte do abdômen no chão. Cuidado para não enterrar o pescoço entre os ombros. Leve os ombros para baixo e para trás ao mesmo tempo.

Por fim, eleve o tronco todo, tirando o abdômen do chão, ficando apenas com o osso púbico no chão. O peso do corpo é apoiado sobre as pernas e as mãos. Lombar bem afundada, dorsais em grande extensão. As pernas e os pés se mantêm unidos.

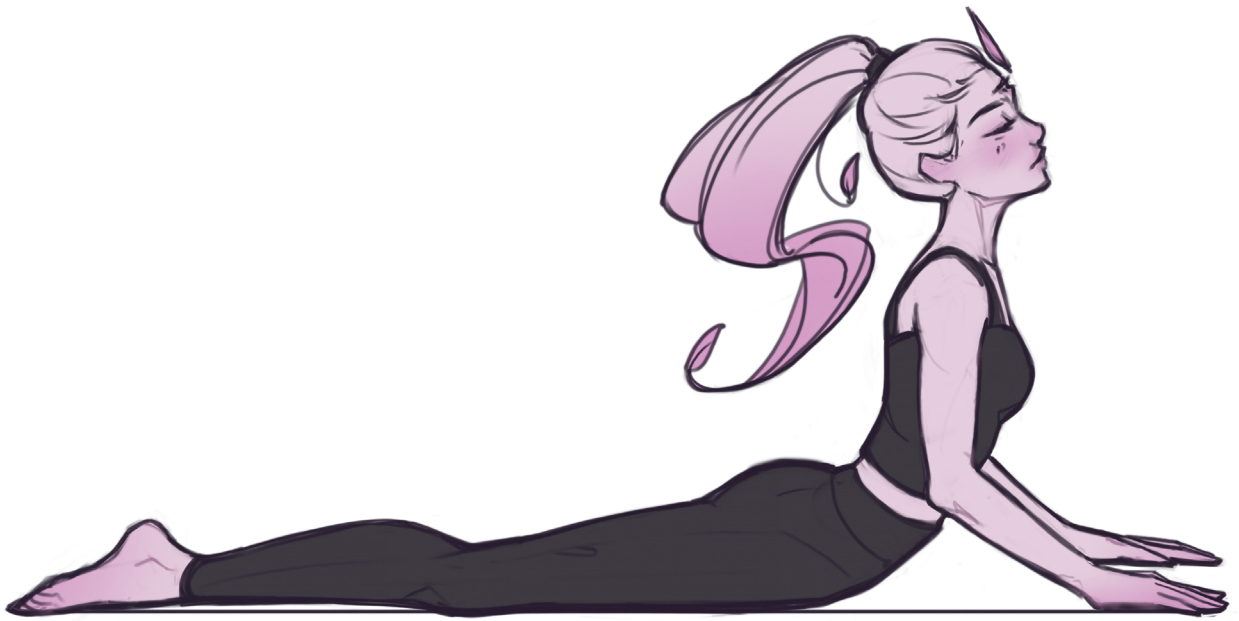
Props: não são necessários.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações. Foco maior no tronco, sem se esquecer das pernas e pés. Estamos ativando mais o primeiro cakra, então a atitude deve ser de aterramento e captação da força vinda da terra.

Chakras: viśuddha, anāhata, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Aumento da vascularização sanguínea, que se manifesta sob forma de calor, produzindo uma irrigação nas raízes nervosas, entre as vértebras, ativando o sistema nervoso periférico e tonificando o sistema nervoso simpático, ocasionando uma melhora no equilíbrio neurovegetativo do organismo. Tem ação reguladora sobre as glândulas tireoides, paratireoides, suprarrenais e reprodutoras. Estimula a digestão. Ativa os rins através de uma massagem suave. Beneficia as mulheres, trabalhando os ovários e o útero. Indicado para pessoas com problemas cardíacos e respiratórios, por melhorar bastante a abertura torácica, mas nestes casos iniciar com pouca permanência.

Bhujangasana – postura da cobra



Matsyāsana – Postura do peixe.

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: alto

Gestantes: a variação é indicada.

Como executar: Inicie em Śavāsana. Faça lótuś (padmāsana), segurando as pontas dos pés. Apoiar-se bem nos cotovelos, arquear a região dorsal, formando uma concavidade bem acentuada e colocar o alto da cabeça no chão.

Variação: Pode ser feito também com as pernas estendidas e braços ao longo do corpo com as mãos embaixo do quadril. Deixar os cotovelos no chão, para apoiar o corpo mais nos cotovelos do que no topo da cabeça, dessa forma evitando pressionar a cervical.

Props: colocar um ou dois blocos abaixo da região das escápulas, ou um cobertor enrolado.

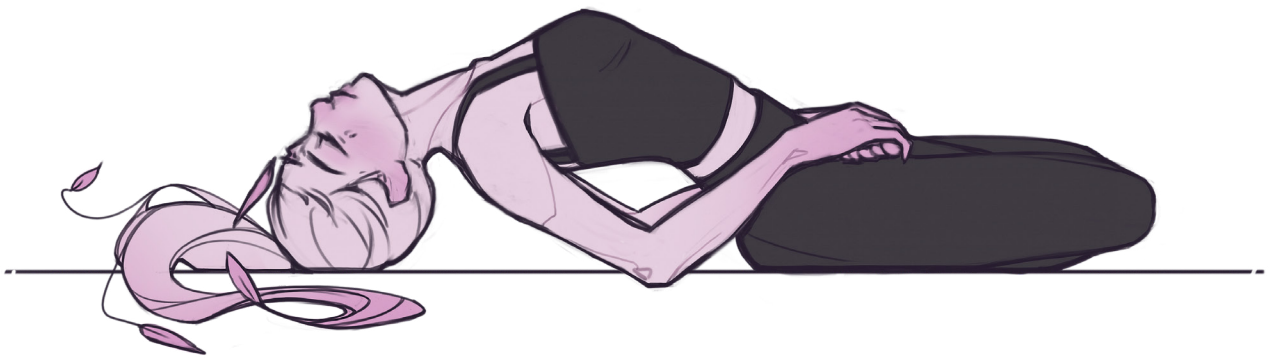
Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações profundas, ou, enquanto estiver confortável.

Chakras: sahasrāra, ajña, víśuddha.

Indicações e benefícios: Alonga e irriga os músculos e órgãos da região abdominal. Melhora a respiração, pois abre a caixa torácica. Regula a função da glândula tireoide, estimula a glândula timo e o sistema imunológico. Alonga a região pélvica. Quando feita em lótuś, a pressão dos pés sobre as coxas reduz a circulação do sangue nas pernas, desviando-o para os órgãos pélvicos. Compensa as posturas da vela (sarvaṅgāsana e viparita karani)

Contraindicações: Pessoas que sofrem de doenças cardíacas, úlceras, patologias na região cervical, problemas na coluna lombar.

Matsyasana – postura do peixe.



Śalabhāsana - postura do gafanhoto.

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Deite em decúbito ventral. A posição das mãos pode ser de três formas:

- mãos ao lado do quadril, com os dedos voltados para trás (em direção aos pés), cotovelos fletidos e para cima;
- mãos ao lado do quadril, com os dedos voltados para frente, cotovelos fletidos e para cima;
- fechar as mãos em punho, colocá-las sob as virilhas, próximas às cristas ilíacas.

Agora apoie o queixo no chão. Inspirar e expirando, apoiando-se nas mãos, erguer as duas pernas juntas, mantendo os joelhos bem estendidos. Permanecer em respiração livre e retornar bem lentamente.

Variação: em vez de elevar as duas pernas ao mesmo tempo, você pode alternar a elevação das pernas, uma de cada vez, sincronizadas com a respiração.

Props: não são necessários

Permanência e atitude: permanecer de 3 a 5 respirações profundas. A atitude deve ser a de concentração em si mesma e ativação da força.

Chakras: vishuddha, manipura, swadisthana, muladhara

Indicações e benefícios: Fortalece o quadrado lombar e a musculatura das costas. Um quadrado lombar fortalecido e resistente é essencial para manter a integridade e a saúde das vértebras e discos da parte baixa da coluna.

Contraindicações: hérnia de disco na região lombar, patologias ou dores na região abdominal ou peitoral.

shalabhasana - postura do gafanhoto



Naṭarājāsana – postura do rei dos dançarinos. Naṭarāja é um nome de Śiva.

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: é indicado

Como executar: Inicie em tādāsana. Fixar um ponto a frente. Fletindo o joelho direito, leve o calcanhar direito ao glúteo direito. Segure o pé direito com a mão direita. O braço esquerdo se estende à frente. Eleve o pé direito, afastando-o do glúteo e incline levemente o tronco a frente. Retorne lentamente e repita do outro lado.

Props: uma cinta pode auxiliar a segurar o pé. A parede pode servir de apoio em casos de tontura.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Procure manter a leveza, em meio ao autocontrole.

Chakras: anāhata, maṇipūra

Indicações e benefícios: Alonga os ombros e a região peitoral. Estende as coxas e o abdômen. Fortalece as pernas e tornozelos. Melhora o equilíbrio.

Contraindicações: Pressão arterial baixa, labirintite, tonturas de causas diversas, patologias nos joelhos.

Natarajasana – postura do rei dos dançarinos.



Dhanurāsana – postura do arco

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicada.

Como executar: em decubito ventral, braços estendidos ao longo do corpo, pernas e pés afastados na largura do quadril, flexionar as pernas levantando os calcanhares em direção ao quadril e segurar os tornozelos com as mãos. Erguer o tronco e as pernas, os joelhos saem do chão, porém com um afastamento pequeno entre eles.

Props: uma cinta em cada pé.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de firmeza e estabilidade.

Indicações e benefícios: ajuda a preparar o corpo para a postura de cakrasana. Fortalece as pernas, joelhos, braços e quadris. Na região superior do corpo, fortalece os bíceps, tríceps, ombros e pescoço. Como resultado, a parte frontal superior do corpo (tórax, abdômen e ombros) e os flexores do quadril, quadríceps e glúteos são alongados e abertos. O abdômen é alongado, contribuindo para melhorar a força central e a saúde dos órgãos digestivos. Proporciona ainda uma sensação energizante, melhorando o humor e aumentando a vitalidade. O fígado, os rins, os órgãos abdominais e os músculos são massageados. O pâncreas e as glândulas supra-renais são tonificados.

Chakras: viśuddha, anāhata, maṇipūra, svādhiṣṭhāna e mūlādhāra.

Contraindicações: Patologias nas escápulas, ombros e nos punhos. Patologias na coluna e joelhos.

Dhanurasana – postura do arco



Bhekāsana – postura da rã

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicada.

Como executar: Inicie em decubito ventral. Queixo no chão, segurar as pontas dos pés, cotovelos para cima mantendo os joelhos ao chão, braços semifletidos, cotovelos para o alto. Forçar os pés em direção ao chão, escorregando-os pela parte lateral externa das coxas, ao mesmo tempo que a cabeça se ergue tanto quanto possível, olhe para cima enquanto o peito se eleva do chão. Ombros e cotovelos para trás, ao mesmo tempo que as mãos forçam os pés para baixo.

Props: não são utilizados.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Foco em si mesma para se manter na postura por mais tempo. Seja observadora de si mesma.

Indicações e benefícios: Melhora o funcionamento das glândulas supra-renais, do pâncreas, do sistema reprodutivo. Melhora a respiração com a abertura peitoral. Cria consciência do corpo e da respiração. Fortalece músculos das costas.

Chakras: viśuddha, anāhata, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Contraindicações: patologias dos órgãos abdominais. Lesões nos joelhos. Pressão arterial alta ou baixa, enxaqueca, insônia, lesões lombares, lesões no pescoço ou lesões no ombro.

Bhekasana – postura da rã



Setu bandha sarvāṅgāsana ou Setubandhāsana - postura da meia ponte

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: a **variação com bloco** é indicada até o segundo trimestre.

Como executar: É uma das posturas básicas de extensão que prepara o corpo para versões mais avançadas desse grupo de posturas. Para entrar na postura, deite-se de costas com os joelhos flexionados e as mãos e os pés no tapete. Levante a parte inferior das costas do chão o mais alto possível. Finalize, abaixando as costas no chão desenrolando da cervical para a lombar.

Props: bloco ou bolster abaixo do quadril. Bloco entre os joelhos.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Foco no aumento da energia no corpo todo.

Indicações e benefícios: tonificação da coluna vertebral e fortalecimento das costas. Estabiliza as articulações do quadril e ajuda a aliviar a dor, a rigidez e o desconforto nessas áreas. Ajuda a relaxar a mente. Regula o fluxo de sangue e prana (energia) para o coração, as glândulas do pescoço e a cabeça. Fortalece os músculos do ombro e das costas e tonifica o abdômen e a parte inferior do corpo. A prática regular prepara o praticante para tentar poses intensas onde o ombro, os braços e a força abdominal são necessários, como halasana, sarvangasana, chakrasana por exemplo.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha e maṇipūra..

Contraindicações: lesões na coluna, ombros e quadril. Devido à pressão na artéria carótida (uma artéria vital que fornece sangue oxigenado ao cérebro), as pessoas com pressão alta precisam evitar essa postura. Além disso, pacientes cardíacos que foram submetidos a cirurgias ou outras doenças precisam evitar essa postura, pois a extensão aumenta o suprimento de sangue para o coração, o que um coração fraco não consegue suportar.

Setu bandha sarvangasana - postura da meia ponte



Cakrāsana / Ūrdhva Dhanurāsana: postura da roda / postura do arco suspenso.

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado

Como executar: deitar-se em Śavāsana, apoiar as mãos embaixo dos ombros com os dedos voltados na direção dos pés, erguer os cotovelos para cima ultrapassando a linha da cabeça.

Fletir os joelhos trazendo os calcanhares perto do quadril ou junto ao mesmo. Distribua o peso do corpo entre as mãos e os pés. Erga o tronco apoiando o alto da cabeça no chão. Estenda os braços, arqueando a região torácica e soltando a cabeça. O peso do corpo é distribuído nas mãos e nos pé.

Props: blocos para as mãos ou para os pés, encostados na parede. Cadeira. Blocos sob a coluna. Esta pose pode ser praticada em pé de costas contra a parede. Os alunos devem ficar a um braço de distância da parede para permitir a curva traseira. Levante os braços e dobre para trás para que seus dedos toquem a parede. Comece a descer as palmas das mãos para alcançar o chão.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. É preciso colocar a atenção no relaxamento da coluna, do peito e do abdômen. Essa atenção ajuda a estabilizar a respiração e melhora a concentração. A consciência espiritual deve estar no manipura chakra, que promove clareza de mente e compreensão.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha, anāhata, maṇipūra.

Indicações e benefícios: estende tórax e pulmões. Fortalece os braços e punhos, pernas, abdomen e coluna. Estimula a tireoide e a hipófise. Aumenta a energia. Esse alinhamento permite que os pulmões obtenham mais oxigênio. Portanto, a respiração se torna mais profunda nessa postura.

Contraindicações: lesões na coluna e nos ombros, síndrome do túnel do carpo, dor de cabeça, problemas cardíacos, pressão arterial alta ou baixa.

*Cakrasana / urdhva dhanurasana:
postura da roda / postura do arco suspenso.*



Supta Virāsana – postura do raio adormecido

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: é indicado.

Como executar: Iniciar em virāsana. Segurar os pés e apoiar os dois cotovelos no chão mantendo o queixo a frente. Lentamente afaste os cotovelos e apoie a coluna toda no chão mantendo as cervicais retas e alinhadas. Braços estendidos ao lado do corpo com as palmas das mãos para baixo. Numa expiração elevar os braços ao lado das orelhas com os cotovelos estendidos. Permaneça em respirações livres por um minuto. Retornar descendo os braços segurando os pés, apoiando-se sobre os cotovelos e volte para a postura de virāsana.

Props: blocos ou bolster abaixo da coluna.

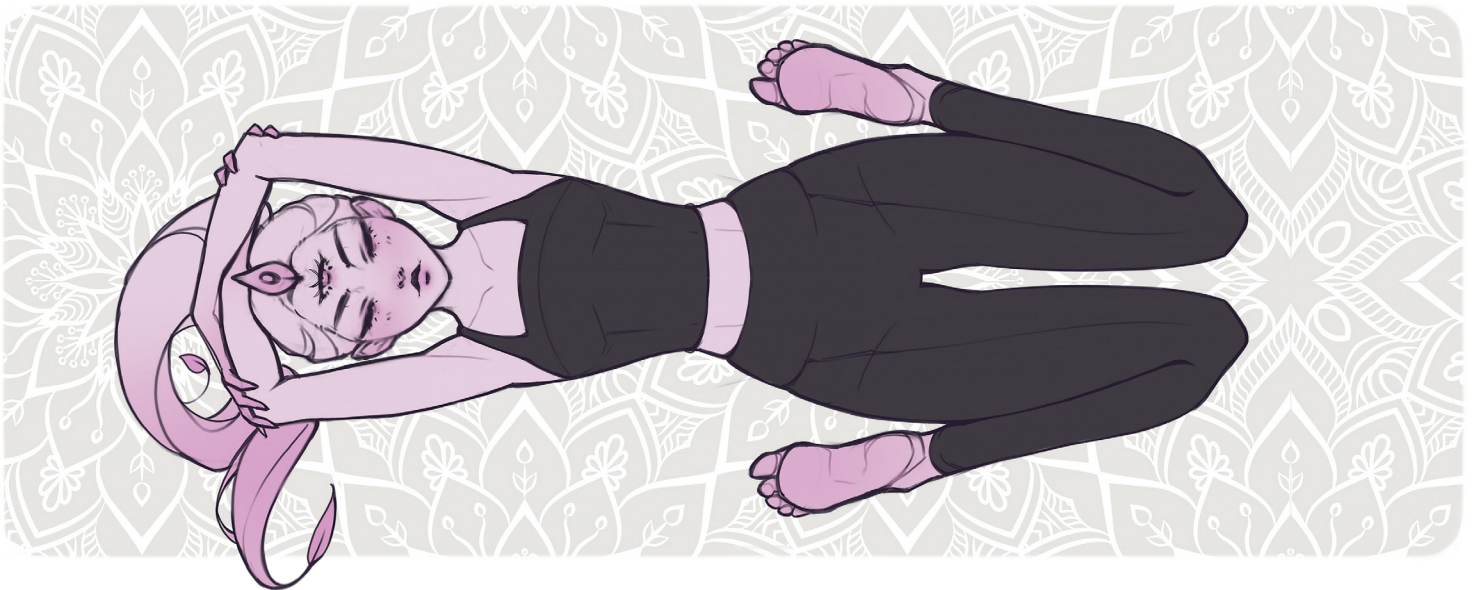
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Deixe o peso do tronco agir, levando os ombros e a cabeça para o chão. Respire! Foco em si mesma.

Chakras: maṇipūra

Indicações e benefícios: Massageia os órgãos abdominais, aliviando doenças digestivas e constipação. Tonifica os nervos espinhais, deixa a coluna flexível e realinha os ombros arredondados. Os nervos do pescoço e da glândula tireoide são particularmente influenciados. O peito é expandido ao máximo da capacidade de enchimento dos pulmões, assim trazendo mais oxigênio para todo o sistema. Benéfico para quem sofre de asma, bronquite e outras doenças pulmonares. Alonga as pernas, preparando para sentar-se em āsanas de meditação.

Contraindicações: Esta postura não deve ser praticada por pessoas que sofrem de problemas no pescoço, nervo ciático, hérnias de disco, doenças sacrais ou problemas nos joelhos.

Supta virasana
postura do raio adormecido



Paryāṅkāsa – postura do leito

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: é indicado somente até o segundo trimestre.

Como executar: Iniciar em vīrāsana. Apoiar os cotovelos no chão, atrás do quadril, manter o queixo à frente e a garganta descontrída. Expirando, soltar bem a cabeça para trás, fazendo uma extensão, o peito projeta-se à frente, e a curvatura sacro-lombar acentua-se. Soltar os calcanhares, levar os braços ao lado das orelhas e cruzar os antebraços em frente a parte alta da cabeça e mantê-los apoiados no chão. (tanto o alto da cabeça como os antebraços). Manter-se em respiração livre, concentrando-se na região sacro-lombar e então descruzar os antebraços, voltando a apoiar os cotovelos no chão. Retornar segurando os tornozelos e trazendo a cabeça à frente, erguer os cotovelos do chão, retornando à vīrāsana.

Props: blocos ou bolster abaixo da coluna.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Respire, soltando mais a coluna. Mantenha-se observadora de si mesma.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha.

Indicações e benefícios: Ao realizar este āsana, a região dorsal é estendida e os pulmões são expandidos. A tireoide e paratireoide são estimuladas a funcionar corretamente.

Contraindicações: Pressão arterial alta ou baixa, enxaqueca, insônia, problemas de tornozelo, problemas cardíacos graves.

Paryankasana – postura do leito



Pūrvottānāsana – extensão inicial

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado a partir do segundo trimestre.

Como executar: Inicie em daṇḍāsana. Coloque as mãos apoiadas no chão ao lado (quase atrás) dos quadris e os dedos das mãos na direção dos pés. Inspirar e em retenção colocar as solas dos pés e calcanhares no chão. Expirar e apoiando-se nos pés e mãos, erguer o quadril. O corpo, os braços, as pernas, os joelhos e cotovelos permanecem estendidos.

Props: não são necessários

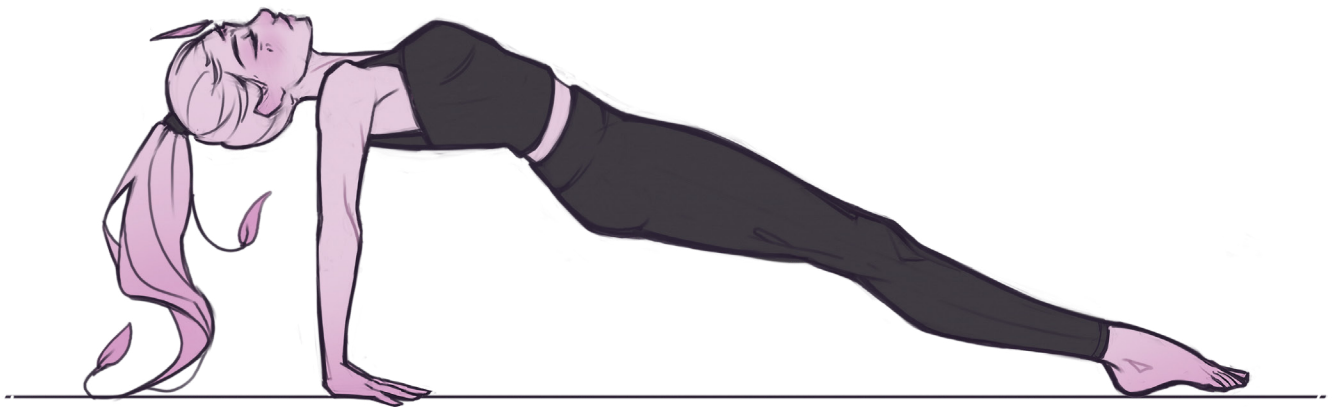
Permanência e atitude: permaneça de 3 a 5 respirações. Atitude de concentração e ativação da força muscular.

Chakras: ajña, viśuddha, anāhata, maṇipūra.

Indicações e benefícios: Contribui para melhor flexibilidade das escapulas, da nuca e dos quadris; Reforça as mãos, punhos, tornozelos; fortalece os glúteos e região abdominal.

Contraindicações: patologias na cervical, nos punhos, pressão alta, labirintite e tonturas.

Purvotttanasana – extensão inicial



Uttānapādāsana – postura dos pés esticados.

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Inicie em Śavāsana, manter os pés, pernas, joelhos e coxas estendidos e unidos. Erguer do chão as regiões lombar, torácica e dorsal, formando uma concavidade, as cervicais se arqueiam e o alto da cabeça se apoia ao chão. Os braços permanecem ao lado do corpo, palmas para baixo. Pés em posição plantar, erguer as pernas unidas até formar um ângulo de 45° (linha oblíqua com o quadril) e então erguer os braços formando uma linha oblíqua com os ombros e as mãos unidas em anjali mudrā. O corpo apoia-se no alto da cabeça e quadril. Braços, cotovelos, pernas e joelhos estendidos.

Props: colocar um ou dois blocos abaixo da região das escápulas, ou um cobertor enrolado.

Permanência e atitude: mantenha de 3 a 5 respirações. Atitude de atenção em si mesma e expansão do cardíaco e do cakra laríngeo.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha, maṇipūra.

Indicações e benefícios: Fortalece os músculos abdominais e intestinais. Estimula o sistema nervoso. Ativa o primeiro, quarto e quinto cakras.

Contraindicações: Pessoas que sofrem de doenças cardíacas, úlceras, patologias na região cervical, problemas na coluna lombar ou qualquer outra doença grave não deve praticar esse āsana.

Uttanapadasana *postura dos pés esticados*



Uṣṭrāsana– Postura do camelo

Grupo: extensão

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: indicado, com moderação.

Como executar: Ajoelhar-se mantendo a coluna ereta, afaste as pernas na largura dos quadris. Artelhos apontados para trás, dorso dos pés no chão; colocar as mãos na região lombar; ombros e cotovelos para trás. Fazer uma grande extensão da coluna toda, mantendo as coxas retas perpendiculares ao chão e na extensão máxima, tirar a mão direita da região lombar e coloca-la sobre a sola do pé direito e a seguir a mão esquerda. Mantendo as palmas das mãos sobre as solas dos pés, soltar bem a cabeça, sentir a garganta esticada e aprofundar o máximo possível a curvatura sacro lombar o que permitirá uma extensão maior. Contraia a região glútea para manter o equilíbrio e estiramento total da região do cóccix até a cervical; ombros para trás, braços estendidos.

Após a execução da postura, compensar na postura da criança.

Props: utilizar dois blocos, do lado externo dos pés, para apoiar as mãos.

Permanência e atitude: mantenha de 3 a 5 respirações. Atitude de desbloqueio do cakra cardíaco, coragem e força interior.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha, anāhata, maṇipūra.

Indicações e benefícios: Trabalha a redução do medo e tristeza. Tonifica a coluna vertebral, deixando-a flexível.

Contraindicações: Em casos de hiperlordose, hérnias já adiantadas; problemas cardíacos.

Ushtrasana – postura do camelo





Posturas de lateralização

Parighāsana - postura da cancela ou do portão/portal

Grupo: lateralização

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: indicado até o segundo trimestre.

Como executar: Inicie em vajrāsana, eleve o quadri. Estenda a perna direita para lateral. Coloque a mão direita na coxa direita e laterize o tronco, estendendo o braço esquerdo o máximo que conseguir para lateral. Vá escorregando a mão direita até alcançar o pé se possível.

Props: cobertor abaixo do joelho. E um bloco, quando realizado para o lado oposto.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atenção no ganho de energia que acontece durante a permanência na postura.

Chakras: manipura, svādhiṣṭhāna, muladhara

Indicações e benefícios: Na perna estendida, estica os isquiotibiais, panturrilhas e parte interna da coxa. No lado com o joelho no chão, ele estica os músculos psoas (flexores do quadril), coxas externas (quadríceps), oblíquos, músculos intercostais, tríceps e latíssimo do dorso (o maior músculo das costas). Fortalece os glúteos e o assoalho pélvico.

Contraindicações: problemas nos joelhos, ombros e coluna.

Parighasana - postura da cancela



Trikoṇāsana - postura do triângulo

Grupo: lateralização

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado após o segundo trimestre.

Como executar: iniciar com as pernas afastadas e pés paralelos. Leve os braços na horizontal e na linha dos ombros. Palmas para baixo, dedos unidos, pernas e joelhos estendidos.

Girar o pé direito para lateral. Expirando, fazer uma lateralização à direita, apoiando a mão na perna direita, se possível levar a mão no pé. Cuidado para o tronco não ir para frente, mantenha a lateralização e se necessário apoie a mão na parte superior da perna. O braço esquerdo é erguido na vertical na linha do ombro; o peito aberto; o pescoço erguido e os olhos se fixam na mão esquerda. Braços e ombros em linha reta. Retornar ao centro e repetir do outro lado.

Obs: esta forma de praticar é mais utilizada nas aulas de Vinyāsa Yoga.

Props: bloco para apoiar a mão que está no chão.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de se manter concentrada em si mesma, como uma auto-observadora.

Chakras: anāhata, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Alonga e fortalece as coxas, joelhos e tornozelos. Alonga os quadris, isquiotibiais, panturrilhas, ombros, peito e coluna. Estimula os órgãos abdominais. Melhora a digestão. Terapêutico para a ansiedade e dor ciática.

Contraindicações: dor de cabeça, pressão arterial baixa e alta. Problemas no pescoço: não gire a cabeça para cima, apenas olhando para a frente.

:

Trikonasana - postura do triângulo



Trikoṇāsana - postura do triângulo (hatha Yoga)

Grupo: lateralização

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicado após o segundo trimestre.

Como executar: iniciar com as pernas afastadas e pés paralelos. Leve os braços na horizontal e na linha dos ombros. Palmas para baixo, dedos unidos, pernas e joelhos estendidos.

Girar o pé direito para lateral. Expirando, fazer uma lateralização à direita, apoiando a mão na perna direita, se possível levar a mão no pé. Cuidado para o tronco não ir para frente, mantenha a lateralização e se necessário apoie a mão na parte superior da perna. O braço esquerdo deve ficar ao lado da cabeça, abrindo a lateral do tronco. Olhe para frente.

Obs.: esta forma de praticar é mais utilizada nas aulas de Hatha Yoga do método Shivananda.

Props: bloco para apoiar a mão que está no chão.

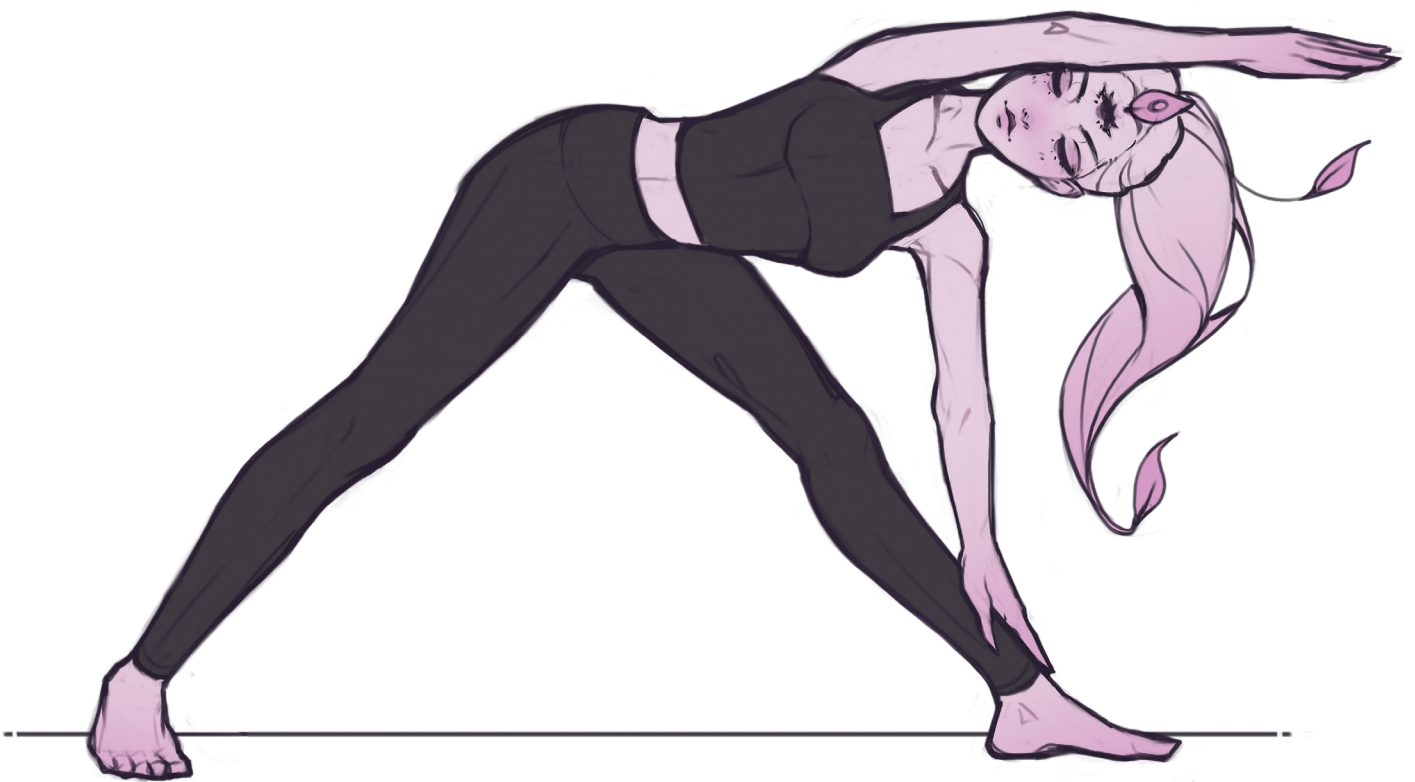
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de se manter concentrada em si mesma, como uma auto-observadora.

Chakras: anāhata, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Alonga e fortalece as coxas, joelhos e tornozelos. Alonga os quadris, isquiotibiais, panturrilhas, ombros, peito e coluna. Estimula os órgãos abdominais. Melhora a digestão. Terapêutico para a ansiedade e dor ciática.

Contraindicações: dor de cabeça, pressão arterial baixa e alta. Problemas no pescoço: não gire a cabeça para cima, apenas olhando para a frente.

Trikonasana - postura do triângulo *versão Hatha Yoga*



Pārsvakonāsana – Postura do ângulo lateral.

Grupo: equilíbrio, lateralização

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado. A variação com o antebraço na coxa é indicada enquanto a gestante estiver se sentindo bem nesta postura.

Como executar: Na postura do guerreiro II, estando com a perna direita flexionada a frente, incline o tronco lateralmente até que a mão direita se apoie no chão ou em um bloco, ao lado da borda do pé direito, ou seja, na frente do pé, e o braço esquerdo se estende no prolongamento da lateral esquerda do tronco.

Mantenha o peito aberto e fixe o olhar na mão esquerda. Retorne e realize do outro lado.

Variação: 1. O braço se apoia atrás da perna fletida, da mesma como descrito anteriormente.

Também é possível executa-la de maneira mais avançada, mantendo o alinhamento das pernas, leve o braço direito por baixo da perna direita e o braço esquerdo por trás das costas tentando segurar uma mão na outra, a lateral direita do tronco se apoia na coxa direita e o peito fica aberto, forçando o ombro direito para cima, o olhar fixa-se no para o alto.

Props: apoie a mão que estaria no chão, em um bloco, posicionado ao lado da borda interior do pé da frente ou também podemos apoiar o antebraço do braço de baixo, na coxa da perna que está fletida.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Atitude de concentração em si mesma, força e olhar na direção da mão superior.

Chakras: anāhata, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Fortalece e alonga as pernas, joelhos e tornozelos. Estende a coluna, tórax, pulmões e os ombros. Estimula órgãos abdominais. Aumenta a resistência. Melhora o equilíbrio.

Contraindicações: Dor de cabeça, pressão arterial alta ou baixa. Se você tem quaisquer patologias da região cervical, não vire a cabeça para olhar para a mão, em vez disso olhar para a frente com os lados do pescoço alongados de maneira uniforme.

Parshvakonasana postura do ângulo lateral



*Posturas de
Torção*

Matsyendrāsana – postura do sábio Matsyendra

Grupo: torção

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado

Como executar: Inicie em dandāsana. Leve o pé direito ao lado da parte externa da coxa esquerda. Flexione a perna esquerda, colocando o pé esquerdo em frente ou ao lado do joelho direito. Então, expirando, torça a coluna para à esquerda, apoiando o braço direito na parte externa do joelho esquerdo e segurando o pé esquerdo com a mão direita. Leve o braço esquerdo para trás, apoiando a mão no chão próximo a coluna.

Repita a posição para o outro lado, alternando as posições dos braços e pernas.

Ardha: realizando a postura da forma como está no texto acima, mantenha a perna esquerda estendida. O restante desta postura é realizado da mesma forma que a postura completa.

Props: não são utilizados

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Foco na coluna, principalmente no momento da expiração, ao torcer a coluna. Consciência de que está eliminando nódulos energéticos da coluna.

Chakras: anāhata, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra.

Indicações e benefícios: Estimula o fígado e os rins. Alonga os ombros, quadris e pescoço. Estimula a coluna. Estimula o fogo digestivo. Alivia o desconforto menstrual, fadiga, dor ciática e lombar.

Contraindicações: lesão na coluna e cervical.

Matsyendrasana *postura do sábio Matsyendra*



Parivṛtta trikoṇāsana - postura do triângulo torcido

Grupo: torção

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado

Como executar: em trikoṇāsana para o lado direito (com a mão direita no chão e a esquerda para cima). Descer a mão esquerda para o chão ao lado do pé direito e elevar a mão direita para cima na vertical na linha do ombro, fazendo assim uma torção com o tronco, gire o pescoço e olhe para a mão direita. Mantenha o tronco reto. Desfaça a postura e repita para o outro lado.

Existem algumas variações para a posição da mão que está no chão:

1. Mão sobre o pé;
2. Mão do lado externo do pé;
3. Mão do lado interno do pé;
4. Mão segurando o artelho com gancho yogi.

Props: bloco abaixo da mão que está no chão.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Mantenha-se forte e estável na postura.

Chakras: anāhata, svādhiṣṭhāna, maṇipūra e mūlādhāra..

Indicações e benefícios: Fortalece as pernas, estica os quadris e a coluna, abre o peito, melhora a sensação de equilíbrio. Essa pose aumenta a confiança física e cria estabilidade mental,

Contraindicações: lesão nos tornozelos e ombros. Patologias na coluna vertebral. Labirintite e tonturas de causas diversas.

Parivrtta trikonasana - postura do triângulo torcido





Posturas de inversão

Adho Mukha śvānāsana – postura do cachorro olhando para baixo.

Grupo: estática e inversão

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado a partir do terceiro trimestre.

Como executar: Inicie na postura de quatro apoios, com as mãos bem espalhadas no chão e dedos afastados. Eleve os joelhos, direcionando o quadril para cima até que as pernas estejam estendidas. Faça um V invertido com o corpo. Afunde a coluna, alinhando ombros, braços e coluna. Abdomen suavemente contraído. Mantenha o pescoço relaxado. As mãos estão na largura dos ombros, os pés estão na largura do quadril e paralelos um ao outro. Os dedos do pé apontam para a frente. Pernas afastadas na largura do quadril. Espalhe bem as solas dos pés no chão. Deixe que as escápulas girem para fora e para cima, afastando-se da coluna e em direção às axilas externas (rotação para cima) para manter a articulação dos ossos do ombro e a amplitude na base do pescoço. A cada expiração, enraíze com firmeza nas mãos; com cada inspiração subsequente, envie seus quadris para trás e para cima ainda mais.

Dica para iniciantes: Se sentir a parte inferior das costas arredondada, dobre os joelhos para colocar os ísquios para trás e para cima.

Props: não são necessários.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações, a atitude é de encontrar um momento de pausa e descanso nesta postura.

Chakras: ajña, viśuddha, anāhata, maṇipūra.

Indicações e benefícios: acalma a mente e alivia estresse e depressão leve, energiza o corpo, aumentando a circulação sanguínea nos órgãos do tronco e na cabeça, alonga os ombros, os músculos posteriores das coxas, as panturrilhas e arcos do pé, fortalece braços, mãos e punhos. Ajuda a aliviar os sintomas da menopausa e desconforto menstrual. Alivia dores nas costas e cansaço. Em aulas de vinyasa, esta postura é considerada um descanso.

Contraindicações: Lesões nos punhos ou ombros, pressão arterial alta ou dor de cabeça.

ATENÇÃO: A postura de Parvatasana é executada com este mesmo alinhamento, com exceção das pernas e pés, que permanecem unidos.

*Adho mukha shvanasana –
postura do cachorro olhando para baixo.*



Viparīta karaṇī mudrā – mudra da forma invertida

Grupo: invertida

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado. Pode ser realizada no segundo trimestre por alunas experientes.

Como executar: Em shavāsana, a coluna bem apoiada desde as cervicais até o cóccix, braços ao longo do corpo, porém um pouco afastados, cotovelos apoiados no chão.

Erga ambas as pernas unidas até que fiquem verticalizados e bem estendidas. Mantenha os ombros bem apoiados, e então, pressione o chão com as mãos e dê um impulso para que seu quadril se ergua, equilibre-se e tirando as mãos do chão, apoie-as na região lombar, aproximando os cotovelos. As pernas e a coluna devem ficar na diagonal.

Retorne mantendo-se equilibrado, retire as mãos do quadril e coloque-as no chão e lentamente volte a coluna no chão, sentindo vértebra por vértebra serem apoiadas. Concentre-se bem na musculatura abdominal evitando assim um retorno brusco; quanto mais lento, mais benéfico o exercício.

Props: blocos, bolster ou cobertor, para apoiar o quadril. Parede para apoiar as pernas. Cinta para manter os braços na distância correta.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta o equilíbrio do corpo todo e a força dos braços. Concentre-se no svadhishtana chakra.

Chakras: sahasrāra, viśuddha e maṇipūra.

Indicações e benefícios: Estimula a tireoide e órgãos abdominais. Alonga os ombros e pescoço. Melhora a digestão. Ajuda a aliviar os sintomas da menopausa. Reduz o cansaço e alivia a insônia.

Contraindicações: distúrbios oculares graves, como glaucoma, devem evitar completamente a postura. Fortes dores no pescoço e nas costas ou qualquer lesão nos ombros, pescoço ou cotovelos. Se os alunos sentirem tontura, eles podem desfazer a postura relaxar por um tempo em shavasana e entrar na postura depois de um breve relaxamento com uma respiração suave. Problemas na tireóide, cervical e pressão alta: os alunos podem usar toalha dobrada ou cobertor sob a cabeça ou usar a parede para apoiar as pernas.

Viparita karani
mudra da forma invertida



Sarvāṅgāsana – postura da vela

Grupo: invertida

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado

Como executar: Inicie em viparīta karaṇī mudrā. Agora alinhe a coluna, quadris e pernas formando uma única linha. Procure não tensionar os pescoço e não deixe os cotovelos se afastarem.

Props: blocos, bolster ou cobertor, para apoiar o quadril. Cinta para manter os braços na distância correta.

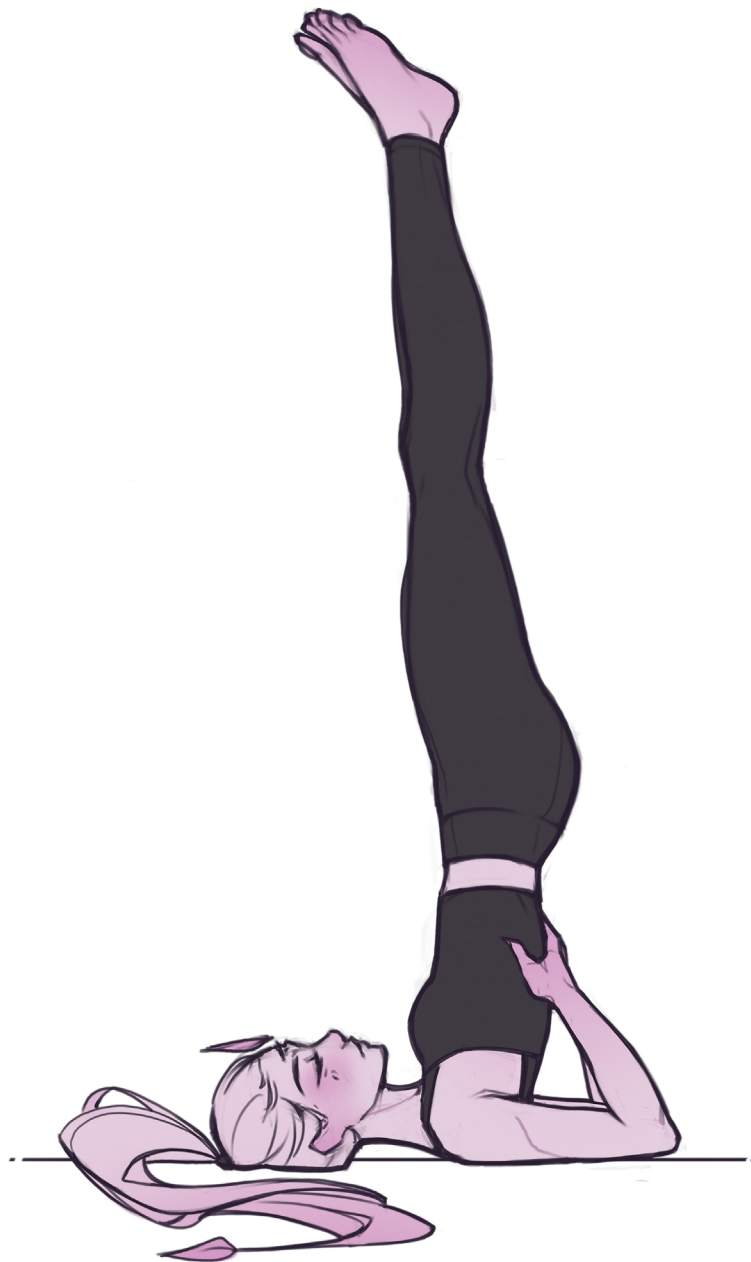
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta o equilíbrio do corpo todo, como o nome da postura sugere.

Chakras: sahasrāra, viśuddha e maṇipūra.

Indicações e benefícios: Estimula a tireoide e órgãos abdominais. Alonga os ombros e pescoço. Melhora a digestão. Ajuda a aliviar os sintomas da menopausa. Reduz o cansaço e alivia a insônia.

Contraindicações: distúrbios oculares graves, como glaucoma, devem evitar completamente a postura. Fortes dores no pescoço e nas costas ou qualquer lesão nos ombros, pescoço ou cotovelos. Se os alunos sentirem tontura, eles podem desfazer a postura relaxar por um tempo em shavasana e entrar na postura depois de um breve relaxamento com uma respiração suave. Problemas na tireóide, cervical e pressão alta: os alunos podem usar toalha dobrada ou cobertor sob a cabeça ou usar a parede para apoiar as pernas.

Sarvangasana – postura da vela



Halāsana – postura do arado

Grupo: invertida

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado

Como executar: em shavāsana, a coluna bem apoiada desde as cervicais até o cóccix, braços ao longo do corpo, cotovelos apoiados no chão. Erga ambas as pernas unidas e com os joelhos bem estendidos, até que fiquem verticalizados. Mantenha os ombros bem apoiados, e então, pressione o chão com as mãos e dê um impulso para que seu quadril se ergua, tire as mãos do chão, apoie-as na região lombar, aproximando os cotovelos desça as pernas estendidas e unidas em direção ao chão, até que os dedos dos pés se apoiem no chão. Somente se os pés chegarem no chão, retire as mãos das costas e coloque-as no chão com os dedos entrelaçados ou leve as mãos aos pés.

Props: blocos, bolster ou cobertor, para apoiar o quadril e auxiliar a dar o impulso para entrar na postura. Cinta para manter os braços na distância correta. Blocos para apoiar os pés.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta a calma que a postura proporciona para sua mente.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha e maṇipūra.

Indicações e benefícios: Estimula os órgãos abdominais e da glândula tireoide. Alonga os ombros e coluna vertebral. Reduz o stress e a fadiga. Melhora a digestão, a flexibilidade e tonifica os nervos espinhais.

Contraindicações: período menstrual. Aqueles que sofrem de problemas nas costas. Músculos cervicais fracos ou feridos. Aqueles com aumento da tireoide, baço e fígado devem evitar essa postura, pois muita pressão é colocada no abdômen inferior durante essa postura. Vasos sanguíneos fracos nos olhos. Fortes dores de cabeça, como enxaquecas. Pressão alta. Problemas de ciática.

Halasana – postura do arado



kapālāsana/ Sālamba śīrṣāsana – postura do crânio/ apoio sobre a cabeça

Grupo: invertida

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: é indicada a primeira parte da postura, até o segundo trimestre.

Como executar: em vajrasana, imagine um triângulo desenhado no chão. Apóie a cabeça na ponta superior do triângulo, e as mãos nas outras duas pontas. As palmas das mãos ficam bem espalhadas no chão. Quanto o braço e antebraço estiverem formando um ângulo de 90 graus, apóie um joelho em cada cotovelo, tirando os pés do chão.

Quando estiver se sentindo bem estável, com a força abdominal, eleve uma perna de cada vez, até que os pés fiquem apontados para o teto e as pernas estendidas.

Props: cobertor para apoiar a cabeça.

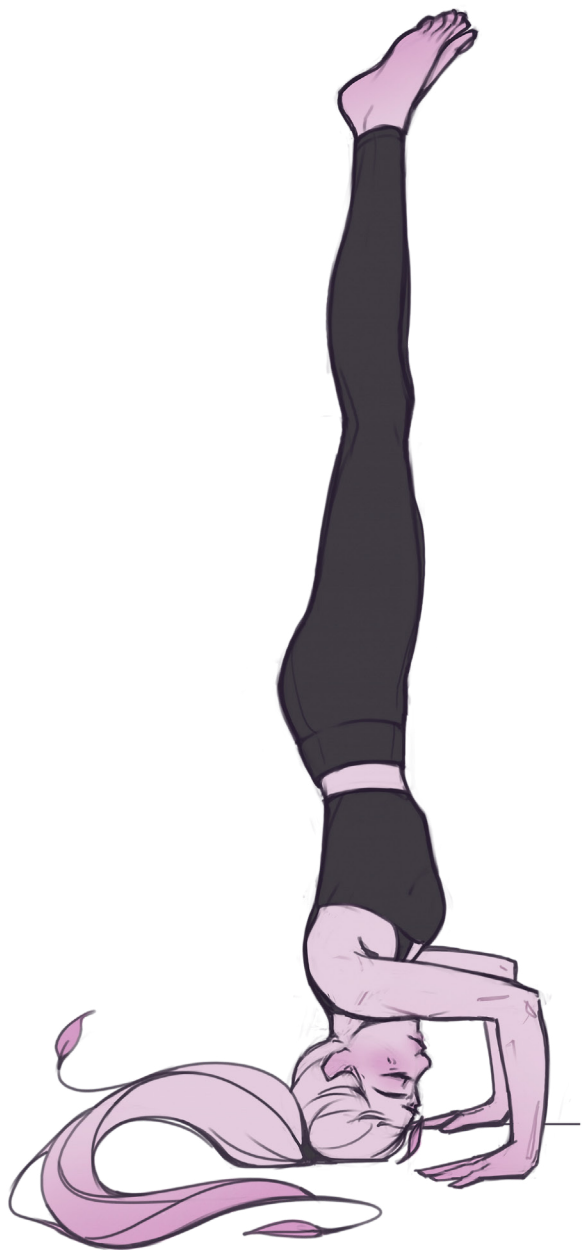
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta a calma que a postura proporciona para sua mente.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha..

Indicações e benefícios: fortalece os braços e ombros. Aumenta a irrigação do cérebro, acalmando os pensamentos. Revitaliza o corpo e mente. Alivia ansiedade. Alivia tensão nas costas. Proporciona rejuvenescimento dos órgãos internos e pele

Contraindicações: período menstrual. Aqueles que sofrem de problemas nas costas. Músculos cervicais fracos ou feridos. Vasos sanguíneos fracos nos olhos. Fortes dores de cabeça, como enxaquecas. Pressão alta. Problemas de ciática.

kapalāsana/ salambashirshasana
postura do crânio/ apoio sobre a cabeça



śīrṣāsana – postura sobre a cabeça

Grupo: invertida

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: é indicada até o segundo trimestre.

Como executar: em vajrasana, imagine um triângulo desenhado no chão. Apóie os antebraços no chão, cotovelos na direção dos joelhos, braços em linha reta com os ombros. Entrelace os dedos das mãos, formando um triângulo: as mãos são a ponta superior do triângulo, e os cotovelos, as outras duas pontas. Apóie o topo da cabeça no chão, encostando suavemente nas mãos, sem esmagar as mãos. Estenda os joelhos e caminhe em direção às mãos, o máximo que puder. Quando a coluna estiver reta, eleve as pernas, utilizando a força abdominal. Quando você encontrar o ponto de equilíbrio exato, a postura se tornará leve e sem esforço.

Props: cobertor para apoiar a cabeça e antebraços.

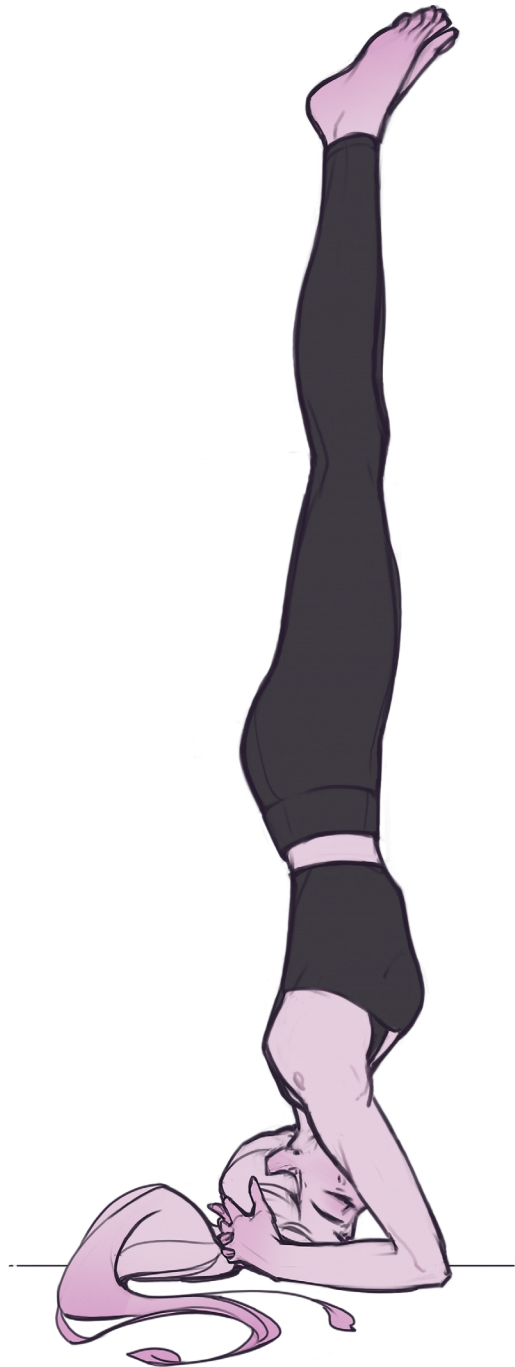
Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Sinta a calma que a postura proporciona para sua mente.

Chakras: sahasrāra, ajña, viśuddha.

Indicações e benefícios: fortalece os braços e ombros. Aumenta a irrigação do cérebro, acalmando os pensamentos. Revitaliza o corpo e mente. Alivia ansiedade. Alivia tensão nas costas. Proporciona rejuvenescimento dos órgãos internos e pele.

Contraindicações: período menstrual. Aqueles que sofrem de problemas nas costas. Músculos cervicais fracos ou feridos. Vasos sanguíneos fracos nos olhos. Fortes dores de cabeça, como enxaquecas. Pressão alta. Problemas de ciática.

Shirshasana - postura sobre a cabeça



Karṇapīdāsana – postura de pressão nas orelhas

Grupo: invertida

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado

Como executar: Iniciar em halāsana. Colocar as mãos apoiadas entre as escápulas, flexione os joelhos e coloque-os apoiados no chão, ao lado das orelhas. A postura clássica é feita mantendo-se os braços estendidos, com os dedos entrelaçados, na direção contrária as pernas, mas pode ser feito também abraçando as pernas, joelhos apoiados no chão ao lado das orelhas e pressioná-las.

Props: blocos, bolster ou cobertor, para apoiar o quadril e auxiliar a dar o impulso para entrar na postura. Cinta para manter os braços na distância correta.

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações. Esta postura requer prática com a respiração para garantir que o corpo esteja confortável durante a permanência.

Chakras: sahasrāra, ajña, víśuddha, maṇipūra.

Indicações e benefícios: Os mesmo benefícios e contra indicações de halāsana, mas proporciona um alongamento na coluna vertebral e ombros mais intensos.

Contraindicações: período menstrual. Aqueles que sofrem de problemas nas costas. Músculos cervicais fracos ou feridos. Aqueles com aumento da tireoide, baço e fígado devem evitar essas postura, pois muita pressão é colocada no abdômen inferior durante essa postura. Vasos sanguíneos fracos nos olhos. Fortes dores de cabeça, como enxaquecas. Pressão alta. Problemas de ciática.

Karnapidasana – postura de pressão nas orelhas



Ūrdhva padmāsana – Postura do lótus invertido

Grupo: invertida e equilíbrio

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado

Como executar: Iniciar em sarvāṅgāsana. Faça a postura de Lótus. Procure estender as pernas cruzadas verticalizando bem tronco e pernas.

Props: blocos, bolster ou cobertor, para apoiar o quadril e auxiliar a dar o impulso para entrar na postura.

Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações. Construa resistência e equilíbrio.

Chakras: sahasrāra, ajña, visuddha, maṇipūra.

Indicações e benefícios: ajuda na tonificação e fortalecimento dos ombros, acalma o sistema nervoso. Melhora concentração. Estimula a glândula tireoide. Equilibra o sistema circulatório, respiratório, digestivo, reprodutivo, nervoso e endócrino. Alonga e massageia a região pélvica e os órgãos internos. Aumenta o senso de equilíbrio.

Contraindicações: dor ciática, patologias nos joelhos, hérnia de disco, hipertensão arterial ou outras doenças do coração, vasos sanguíneos fracos nos olhos, trombose e menstruação.

*urdhva padmasana –
postura do lótus invertido*



*Posturas de
força*

kumbhakāsana - Postura de retenção, mais conhecida como postura da prancha

Grupo: força

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: indicada a variação, com os joelhos no chão e abdomen relaxado.

Como executar: Iniciar em *uttānāsana*, flexione os joelhos apoiando as mãos no chão, se ainda não estiverem. Palmas das mãos bem espalhadas no chão. Leve uma perna depois a outra para trás deixando o corpo paralelo ao chão com os braços na linha dos ombros, firmes e estendidos. Mantenha o abdomen contraído. Se executada corretamente com o corpo paralelo ao chão gera grande fortalecimento na musculatura abdominal.

Props: não são utilizados

Permanência e atitude: 3 a 5 respirações, mantendo uma atitude de foco em si mesma e concentração da força na parte central do corpo.

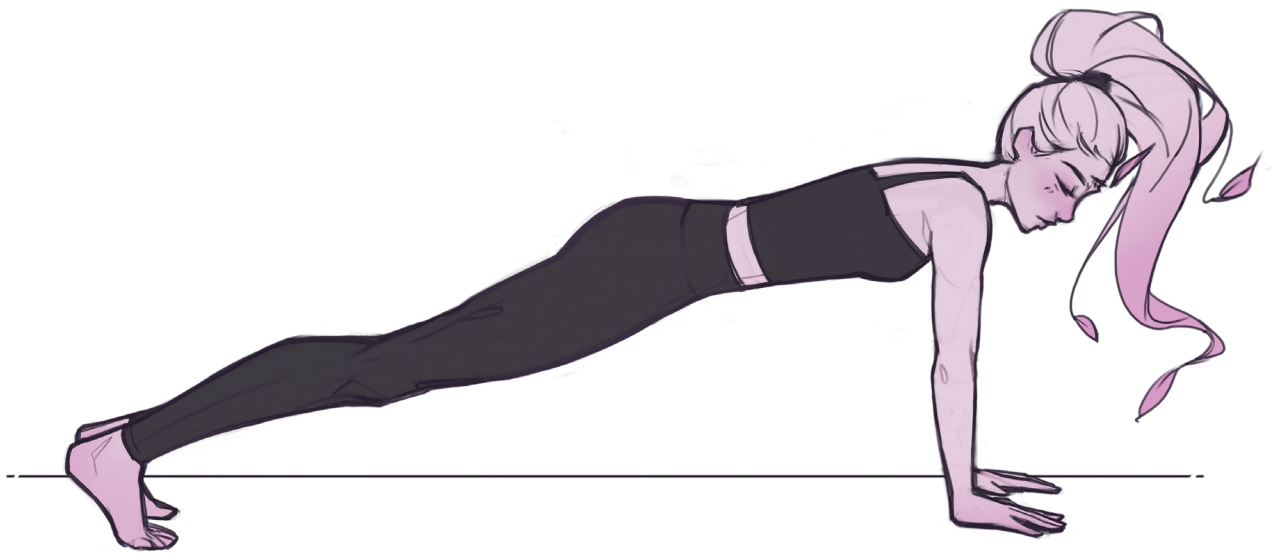
Chakras: *maṇipūra*

Indicações e benefícios: fortalece a musculatura abdominal, braços e pernas, aumenta o poder de concentração e força de vontade.

Contraindicações: lesões nos ombros e punhos.

]

kumbhakasana - postura da prancha



Navāsana - postura do barco

"Atravesse todos os obstáculos para alcançar a graça divina - seu caminho espiritual"

Grupo: força

Nível de dificuldade: intermediário.

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Inicie em dāṇḍāsana. Apoie-se nas mãos e recline o corpo levemente, erguendo as pernas mantendo os joelhos esticados, os pés em posição plantar, formando um ângulo de 60°. Os pés devem manter-se numa posição acima da cabeça. O corpo equilibra-se, a coluna em linha oblíqua ao quadril e reta. As mãos são retiradas do chão e os braços estendidos em linha reta aos ombros e paralelos ao chão. Os braços ficam ao lado dos joelhos e as mãos com as palmas voltadas para dentro (palma contra palma).

Variação: você pode realizar com as pernas fletidas ou com a cinta, conforme instruções dadas em aula.

Props: para iniciantes, utilizar blocos para apoiar as mãos ou a cinta de Yoga.

Permanência e atitude: Mantenha de 3 a 5 respirações. Atitude de atenção em si mesma foco na contração abdominal, ativando o cakra umbilical.

Chakras: maṇipūra

Indicações e benefícios: equilibra os músculos abdominais e os lombares. Os órgãos da região abdominal são irrigados.

Contraindicações: Pessoas em crise de lombalgia e de ciática. Problemas no cóccix, e na articulação coxofemoral. Dores ou patologias na região abdominal e/ou cervical.

Navasana - postura do barco



Bakāsana ou kakāsana - postura da garça/corvo

Grupo: força

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Inicie em cócoras. Apoie as mãos no chão, palmas bem espalhadas, braços na linha dos ombros. Flexione o tronco a frente, fletindo os cotovelos. Apóie os joelhos sobre os cotovelos e eleve os pés do chão.

Variação: você pode realizar com a versão lateral da postura, apoiando um cotovelo próximo da parte superior da coxa e o outro, próximo do joelho, ambos do mesmo lado. Esta variação será ensinada em aula.

Props: para iniciantes, utilizar blocos para apoiar as mãos ou a cinta de Yoga.

Permanência e atitude: Mantenha de 3 a 5 respirações. Atitude de atenção em si mesma foco na contração abdominal, ativando o cakra umbilical.

Chakras: maṇipūra

Indicações e benefícios: equilibra os músculos abdominais e os lombares. Os órgãos da região abdominal são irrigados. Fortalece os braços, punhos e ombros. Desenvolve o equilíbrio.

Contraindicações: Pessoas em crise de lombalgia e de ciática. Problemas no cóccix, e na articulação coxofemoral. Dores ou patologias na região abdominal e/ou cervical. Pressão alta e doença cardíaca. Dores ou patologias nos braços, mãos e ombros.

Bakasana - postura do corvo



Aṣṭāvakraśana - postura dos oito ângulos ou do sábio Aṣṭāvakra

Grupo: força

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado.

Como executar: Inicie sentada. Flexione os joelhos e apoie a mão direita no chão entre os pés. A mão esquerda fica do lado externo do pé esquerdo. Coloque a perna direita sobre o braço direito (a parte superior da coxa se apoia sobre a parte posterior do braço) acima do cotovelo. Leve a perna esquerda próxima da perna direita, colocando o pé sobre o tornozelo direito. Leve o tronco para frente, paralelo ao chão, fletindo os cotovelos e elevando as pernas estendidas, distribuindo o peso do corpo nas mãos. Permaneça em respiração livre enquanto for possível. Retorne os pés no chão desmanchando a postura e repita para o outro lado.

Props: não são utilizados

Permanência e atitude: Mantenha de 3 a 5 respirações. Atitude de atenção em si mesma foca na contração abdominal, ativando o cakra umbilical.

Chakras: maṇipūra

Indicações e benefícios: equilibra os músculos abdominais e os lombares. Os órgãos da região abdominal são irrigados. Fortalece os braços, punhos e ombros. Desenvolve o equilíbrio. Fortalece os músculos das pernas.

Contraindicações: Pessoas em crise de lombalgia e de ciática. Problemas no cóccix, e na articulação coxofemoral. Dores ou patologias na região abdominal e/ou cervical. Pressão alta e doença cardíaca. Dores ou patologias nos braços, mãos e ombros.

Ashtavakrasana - postura dos oito angulos



Mâyūrāsana: Postura do Pavão

Grupo: equilíbrio, força

Nível de dificuldade: avançado

Gestantes: não é indicado

Como executar: Posicione-se em vajrāsana, apoie as mãos no chão, mantendo os braços em linha reta com os ombros, as mãos com os dedos na direção dos joelhos. Flexione os cotovelos até que encostem nas costelas, mantendo os antebraços bem próximos. Os cotovelos devem estar bem próximos para ser possível jogar o peso do corpo nas mãos. Aos poucos vá colocando cada vez mais o peso do corpo nas mãos, então erga as pernas estendidas do chão, sem que o rosto ou a testa encostem no chão, mantendo o corpo todo em linha reta, paralelo ao chão.

Podemos fazer essa postura também em padmāsana: inicie em padmāsana, apoie os joelhos no chão e realize a postura como descrito acima.

Props: uma cinta acima dos cotovelos para que fiquem mais unidos. Bloco para apoiar os pés e testa.

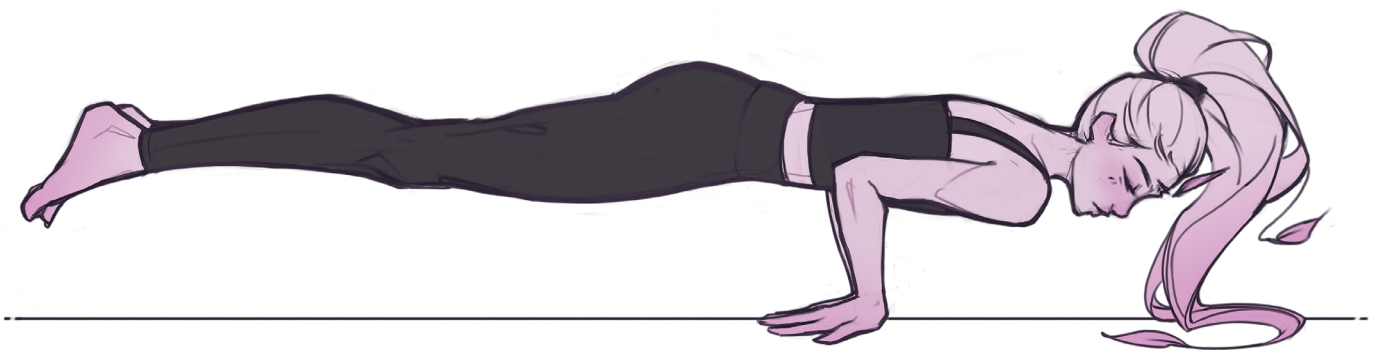
Permanência e atitude: o quanto for possível se manter na postura. Atitude de auto-observadora e força, durante toda a permanência na postura.

Chakras: ajña.

Indicações e benefícios: Estimula os processos metabólicos que aumentam a secreção de diferentes glândulas. Estimula a eliminação de toxinas do sangue. Todos os órgãos digestivos são massageados e o peristaltismo intestinal é estimulado. Harmoniza as glândulas do sistema endócrino, desenvolve o equilíbrio físico e mental, fortalece os músculos de todo o corpo e desenvolve o controle muscular.

Contraindicações: não deve ser praticado por pessoas com qualquer tipo de patologia, em especial: pressão arterial elevada ou qualquer doença cardíaca.

Mayurasana - postura do pavão



Caturaṅga daṇḍāsana: postura de quatro membros

Grupo: equilíbrio, força

Nível de dificuldade: intermediário

Gestantes: não é indicado

Como executar: esta pose se assemelha à postura da prancha, a diferença é que, em caturaṅga daṇḍāsana, os alunos abaixam o corpo com os braços dobrados nos cotovelos, concentrando-se nos braços e na região abdominal. Em ambas as posturas, o alinhamento de todo o corpo é como uma haste ou uma prancha com apenas 4 pontos de suporte (dois pés e duas palmas das mãos).

Variação: realizar a postura com os joelhos no chão

Props: não são utilizados

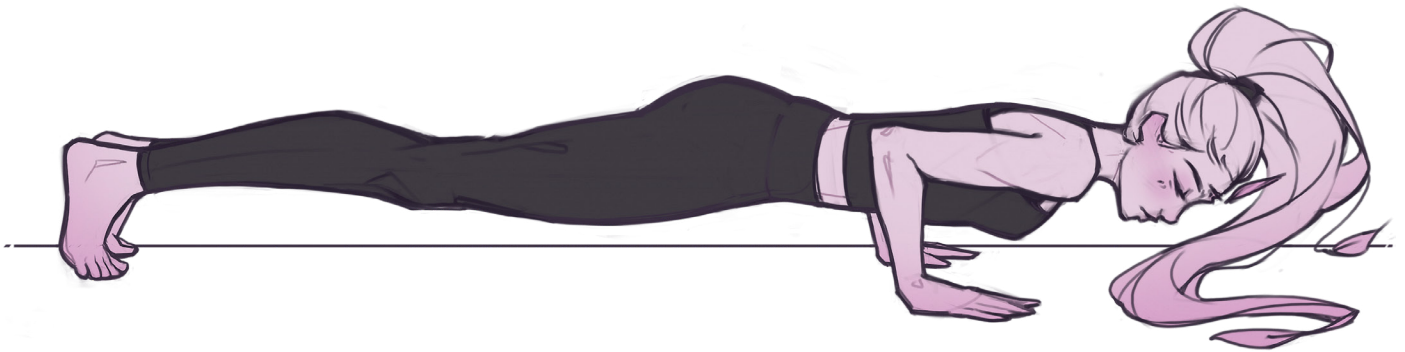
Permanência e atitude: o quanto for possível se manter na postura. Atitude de auto-observadora e força, durante toda a permanência na postura.

Chakras: maṇipūra.

Indicações e benefícios: estimula os processos metabólicos que aumentam a secreção de diferentes glândulas. Estimula a eliminação de toxinas do sangue. Todos os órgãos digestivos são massageados e o peristaltismo intestinal é estimulado. Harmoniza as glândulas do sistema endócrino, desenvolve o equilíbrio físico e mental, fortalece os músculos de todo o corpo e desenvolve o controle muscular.

Contraindicações: não deve ser praticado por pessoas com qualquer tipo de patologia, em especial: pressão arterial elevada ou qualquer doença cardíaca.

Chaturanga dandasana



Aṣṭāṅga namaskāra: postura da saudação com oito membros

Grupo: equilíbrio, força

Nível de dificuldade: iniciante

Gestantes: não é indicado

Como executar: na postura da prancha, leve os joelhos, o peito e o queixo para o chão enquanto expira completamente. As palmas das mãos ficam bem espalhadas no chão e o quadril bem elevado. Os pés ficam fletidos, dedos apoiados no chão.

Props: blocos sob os ombros ou um bolster para apoiar o tronco.

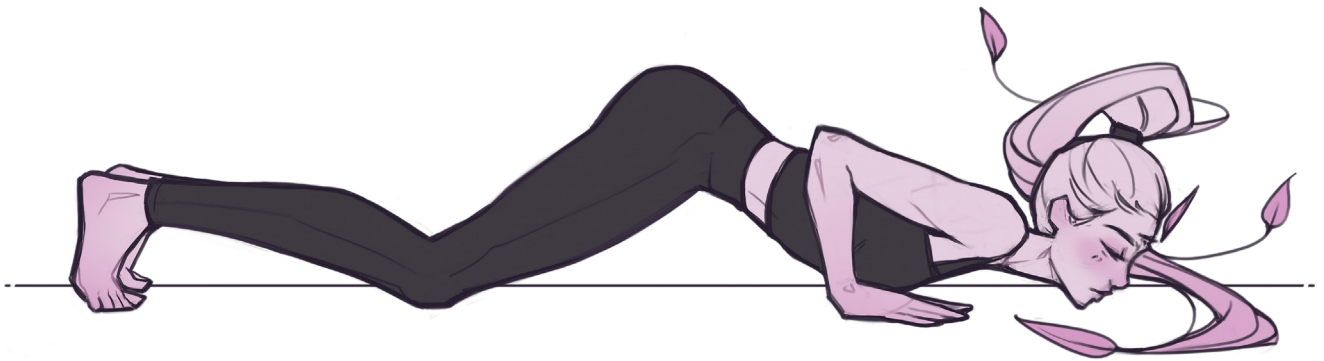
Permanência e atitude: de 3 a 5 respirações. Atitude de auto-observadora e força, durante toda a permanência na postura.

Chakras: svādhiṣṭhāna, mūlādhāra, maṇipūra.

Indicações e benefícios: alonga as solas do pé e os dedos dos pés. Estica particularmente os músculos da fáscia plantar localizados nas solas. Fortalece os braços, ombros e abdomen. Ajuda a aumentar a amplitude de movimento para extensões, fortalecendo a coluna cervical e a parte inferior das costas. Energizante, desestressante, relaxante.

Contraindicações: não deve ser praticado por pessoas com qualquer tipo de patologia, em especial: pressão arterial elevada ou qualquer doença cardíaca.

Ashṭāṅga namaskar



The background of the entire image is a repeating, symmetrical mandala pattern. It features a light pink base color with intricate white line art. The pattern consists of interlocking floral and geometric shapes, creating a dense, textured effect. The central focus of the image is the word "Pranayamas" written in a black, elegant script font. The letter 'P' is particularly large and stylized, with a long, sweeping tail that extends to the left. The rest of the word "ranayamas" is written in a smaller, more compact script, following the curve of the 'P's tail. The overall aesthetic is clean, modern, and serene, typical of yoga or wellness branding.

Pranayamas

Pranayamas

Prāṇāyāma é um termo em sânscrito composto por duas palavras: prāṇa que significa 'energia vital' e yāma, 'controle'. É o controle do prāṇa, da energia vital. Este controle é feito através de exercícios respiratórios que bombeiam o prāṇa para que ele circule pelas nāḍīs e vitalize todo o organismo.

O prāṇa é absorvido através de exercícios respiratórios e hábitos saudáveis, como alimentos sattvicos. Após absorvido, o prāṇa circula pelo corpo sutil através das veias energéticas chamadas nāḍīs. Além disso distribui a energia vital entre os milhares de cakras que temos espalhados por todo o corpo.

Quando passamos por situações negativas, possuímos maus hábitos alimentares, impurezas internas mal eliminadas ou emoções intoxicantes, as nossa veias energéticas ficam obstruídas. Chamamos estas obstruções de 'nódulos energéticos'. Através dos prāṇāyāmas desobstruímos estes canais, permitindo com que a energia vital flua.

"Certa vez houve uma disputa entre os olhos, os ouvidos, a língua, a mente e a respiração, para saber quem era o mais importante. Todos os sentidos se aproximaram do deus Brahmā e pediram: 'Rogamos que nos diga quem de nós é o mais importante.' 'Isso é fácil', disse Brahmā. 'Cada um de vocês deixará o corpo por um ano. O corpo então decidirá quem de vocês é o maior.' Seguindo o conselho de Brahmā, a língua foi quem primeiro saiu, deixando o corpo sem fala o ano inteiro. Quando ela voltou, os olhos saíram, deixando o corpo cego o ano todo. Quando os olhos voltaram, os ouvidos saíram, deixando o corpo surdo por um ano. Quando eles retornaram, a mente saiu e o corpo permaneceu em estado simplório por um ano inteiro. Então a mente retornou. Em seguida, foi a vez da respiração deixar o corpo. Assim que ela começou a partir, a língua perdeu o poder da fala, os olhos perderam o poder da visão, os ouvidos perderam a habilidade de escutar e a mente perdeu a inteligência. 'Volte, volte ó respiração' eles imploraram, 'porque você é a mais importante de todos nós'. A respiração então retornou e o corpo voltou a se recompor."

Funções dos pranayamas

No texto védico chamado Prāśna Upaniṣad, 3:1, Kauśalya pergunta ao venerável Pippalāda: "Senhor, de onde nasce o prāṇa?" e ele responde: "O prāṇa nasce de Brahman, a realidade suprema e absoluta."

Prāṇāyāma é a regularização consciente e deliberada da respiração. Sua principal função é oxigenar o corpo todo, equilibrando o volume do oxigênio das funções fisiológicas (cada órgão do corpo tem um volume certo de oxigênio para o seu trabalho) através da captação, acumulação e distribuição do prāṇa, depois fixá-la em certos centros.

Devemos sempre respirar pelas narinas, pois o nariz tem vários mecanismos de defesa para impelir impurezas. Respirar pela boca traz uma queda na resistência e danifica o funcionamento das glândulas vitais e sistema nervoso.

A taxa respiratória normal de um ser humano é de quinze inspirações e expirações por minuto. Esta taxa aumenta, quando o corpo é perturbado por indigestão, febre, resfriado, tosse ou emoções: medo, raiva ou desejo sexual. A taxa normal de respiração é de 21600 inspirações e expirações a cada

vinte e quatro horas.

O yogin mede sua vida não pelo número de dias, mas de respirações. Como sua capacidade respiratória é ampliada pelo prāṇāyāma, sua prática proporciona longevidade.

"Prāṇāyāma é uma oração e não um mero exercício físico de respiração."
(B.K.S. Iyengar)

As três faixas respiratórias

ADHAM PRĀṆĀYĀMA: respiração baixa

Inicialmente, para a conscientização do trabalho muscular correto, coloque as mãos sobre a faixa a ser trabalhada; mãos apoiadas, sem pressão; concentre-se no movimento que o ar leva ao seu abdômen. Inicialmente expanda suavemente o abdômen nas inspirações e contraia suavemente nas expirações. Quando possuir maior controle, concentre-se no movimento do abdômen à lateral (sanfona) sem expandir ou contrair seu abdômen com as pontas dos dedos encontrando-se na expiração.

Faixa correspondente – da cintura até a região pubiana.

O que trabalha – os lóbulos inferiores dos pulmões, os oblíquos abdominais, reto anterior, transversos (esse músculo ajuda a conter as vísceras), e demais músculos adjacentes a essa região.

Efeitos – Equilibra a circulação da cintura pélvica, oxigena, massageia e equilibra as funções viscerais e dos órgãos pélvicos (reprodutores), ajuda a eliminar a prisão de ventre, excelente para insônia, labirintite e cansaço.

MADHYAM PRĀṆĀYĀMA: respiração média

Inicialmente, para a conscientização do trabalho muscular: coloque as mãos sobre as costelas ao lado do estômago; mãos apoiadas, sem pressão, concentre-se no movimento de expansão à lateral.

Faixa correspondente – da cintura até o nível do coração.

O que trabalha – Mediastino, musculatura intercostal lateral, superficial e profunda, as costelas com reflexos nas vértebras. A musculatura inerente a essa região. Lóbulo médio do pulmão direito e pericárdio.

Efeitos – oxigena a parte média do pulmão direito, o pericárdio, as artérias coronárias, os brônquios, contribuindo para o equilíbrio desses órgãos; contribui para a eliminação da asma e da bronquite; é um grande auxiliar na patologia estomacal. Com a prática constante, ajuda no equilíbrio das emoções.

ADHYAM PRĀṆĀYĀMA = respiração alta

Apoie as mãos sobre o alto peitoral sem pressioná-las e concentre-se no movimento sanfonar.

Faixa correspondente – Cintura escapular.

O que trabalha – cintura axial, musculatura peitoral e costal, músculos intercostais, superficiais e profundos, articulação escapulo – umeral.

Efeitos – oxigena, massageia e ajuda a equilibrar o trabalho da musculatura dessa região; elimina taquicardia oriunda da rigidez muscular do mediastino; a musculatura peitoral bem trabalhada permite maior entrada de ar nos pulmões.

Equilibra a circulação da cintura escapular; tonifica as glândulas axilares e oxigena intensamente a cabeça.

Em relação ao corpo, as respirações podem ser feitas pela parte anterior e posterior.

Na parte anterior – oxigena, equilibra e descontraí a musculatura anterior, as vísceras, os órgãos e os centros motores.

Na parte posterior – descontraí, oxigena e tonifica a musculatura intercostal superficial, além de tonificar as costelas, as vértebras e a medula.

MAHĀT PRĀṆĀYĀMA – respiração completa

É a respiração que trabalha integralmente as três faixas respiratórias, porém em sentido longitudinal e com movimento sanfonar. A concentração é básica: à medida que a nossa mente transmite a ordem para cada faixa, percebemos a reposta em forma de movimento.

- Pūraka - **Inspiração** - inspira pela faixa baixa, a seguir, a média e a alta (sem pausas).
- Anthara Kumbhaka – **Retenção** com os pulmões cheios.
- Recaka - **Expiração** - expira pela faixa alta, média e baixa (sem pausas)
- Bāhya kumbhaka - **Retenção** com os pulmões vazios

“Tudo que existe neste mundo, assim como o que existe no céu, está sob o controle do prāṇa. Proteja-nos ó prāṇa, assim como uma mãe protege seu filho, e conceda-nos esplendor e sabedoria”.

Prāśna Upaniṣad, 2:13

Fases da respiração

- **Pūraka**: captação prânica (inspiração);
- **Anthara kumbhaka**: acumula e distribui a energia pelo corpo todo, aumenta a circulação sanguínea, mantém o corpo aquecido e limpo e distribui as energias pelo organismo todo (retenção de pulmões cheios);
- **Recaka**: amplia e fixa as energias (expiração);
- **Bāhya kumbhaka**: descanso ou repouso diafragmático (retenção de pulmões vazios);
- **Base**: é o Ritmo. Ritmo é a base da energia universal e o nosso ritmo é o reflexo do ritmo universal, o micro ritmo.

Recomendações

1. Para a prática é necessário o jejum de pelo menos 6 horas;
2. Esvazie a bexiga e os intestinos;
3. Use roupas confortáveis;
4. Realize as práticas sentada em uma postura confortável (sukhāsana, padmāsana ou siddhāsana). Algumas técnicas podem ser realizadas em decubito dorsal.

"A prática correta do prāṇāyāma livra de todas as doenças, mas a prática incorreta do Yoga pode produzir todas as doenças." (Haṭha Yoga Pradīpikā, cap.II, versículo 16.)

Técnicas respiratórias:

ŚĀNTI PRĀṆĀYĀMA - respiração da paz

O principal objetivo desta respiração é proporcionar um estado de tranquilidade. Ela faz com que a respiração agitada que acontece na região média (torácica) e alta (peitoral) seja modificada para a respiração baixa (abdominal).

Esta expansão e contração do abdômen durante a respiração é espontânea nos bebês e ocorre naturalmente quando estamos dormindo, mas por conta do nosso dia a dia agitado, nós perdemos o hábito e habilidade da respiração profunda.

Execução:

1. Inspire pelas narinas, de maneira profunda, suavemente, até encher os pulmões completamente.
2. Expire pela boca, de maneira lenta e controlada, como se estivesse assoprando uma vela um pouco distante.

A expiração deve ser mais longa do que a inspiração.

ANULOMA VILOMA PRĀṆĀYĀMA OU SUKHĀPURVAKĀ PRĀṆĀYĀMA

-Respiração das narinas alternadas.

-Preparação: sukhāsana, padmāsana ou vajrāsana. Com a mão direita, faça viṣṇu mudrā: palma da mão aberta, leve indicador e dedo médio ao centro da palma da mão. Você sempre irá utilizar o polegar para bloquear a narina direita e o anelar para bloquear a narina esquerda.

Execução:

1. bloqueie com o polegar direito a narina direita - **inspire pela narina esquerda;**
2. bloqueie a narina esquerda com o anelar direito - **expire pela narina direita;**
3. mantendo a mesma posição dos dedos - **inspire pela narina direita;**
4. bloqueie a narina direita e com o polegar direito - **expire pela esquerda.**

Esta sequência completa uma volta.

-Atenção: as narinas devem ser trocadas sempre com os pulmões cheios. Não deve ser produzido nenhum som durante a respiração.

A proporção para a inspiração e expiração deve ser de 1:2. Inicie inspirando em 5 segundos e expirando em 10 segundos. Praticantes avançados podem inspirar em 10 segundos e expirar em 20 segundos.

-Efeitos: purifica o sistema nervoso; ajuda a aliviar as anormalidades dos pulmões; remove as tendências depressivas; aumenta a concentração; tranquiliza os nervos. .



BHRĀMARĪ PRĀṆĀYĀMA – Respiratório com o ruído da abelha.

-Preparação: Sente-se em algum āsana que seja confortável. A coluna vertebral deve estar reta, a cabeça erguida e as mãos sobre os joelhos. Os lábios devem permanecer fechados e os dentes levemente separados durante toda a prática. Isso faz com que a vibração sonora seja escutada e sentida de maneira distinta pelo cérebro. Eleve os braços lateralmente e flexione os cotovelos, levando as mãos nas orelhas. Use o dedo indicador para fechar os ouvidos. Foque a consciência no centro da cabeça, onde ajiña cakra está localizado e mantenha o corpo absolutamente estável.

Execução:

Inspire pelas narinas. Expire lentamente de forma controlada, fazendo um profundo e contínuo zumbido semelhante ao de abelhas. Este zumbido deve ser regular, modulado e contínuo durante toda a expiração. O som deve ser suave e agradável, fazendo reverberar a parte frontal do crânio.

-Atenção: Bhrāmārī não deve ser praticado deitado. Pessoas com infecção severa nos ouvidos ou zumbidos, não devem executar este prāṇāyāma.

-Efeitos: Alivia o estresse e a tensão cerebral, reduz a raiva, a ansiedade, a insônia e a pressão sanguínea. Fortalece e melhora a voz. A vibração do som cria um efeito relaxante na mente e no sistema nervoso.

-Variação: Em Nāḍanusandhana Āsana (figura da direita). Sente-se em cócoras sobre uma manta enrolada. Coloque os pés bem apoiados no solo, os joelhos elevados e os cotovelos apoiados sobre os joelhos. Feche os ouvidos com os dedos polegares e deixe os outros dedos tocando a cabeça. Essa posição dá bastante estabilidade sem esforço algum quando se pratica por um longo período de tempo. 5 a 10 execuções é suficiente no início. Com o tempo, lentamente aumente para 10 a 15 minutos. Em caso de tensão mental extrema, ansiedade ou para auxiliar processos de cura, pratique por até 30 minutos.

"Com a prática deste exercício, os grandes yogis experimentam uma felicidade indescritível em seus corações." (Haṭha Yoga Pradīpikā, II, 68)

RESPIRAÇÃO QUADRADA

Durante toda a prática mantenha a respiração completa. Inicie com 4 tempos e vá ampliando de acordo com sua capacidade respiratória.

Execução:

- inspire contando até 4;
- retenha contando até 4;
- exale contando até 4;
- retenha contando até 4.

KAPĀLABHĀTI*Execução:*

Essa técnica pode ser feita em pé ou sentado em uma postura confortável. Se for feita em pé devemos deixar os joelhos levemente fletidos, as mãos apoiadas na parte alta das coxas com os braços estendidos e ombros para trás. Sentados em vajrāsana podemos deixar as mãos apoiadas nas coxas e em sukhāsana ou em quaisquer posturas com as pernas cruzadas podemos deixar as mãos apoiadas nos joelhos. A coluna deve ficar reta e o peito aberto.

Em Kapālabhāti o foco principal é na expiração. A expiração é ativa, dinâmica e a inspiração é passiva, natural e espontânea.

A respiração ocorre na região baixa do abdômen (baixo ventre). Deve-se expirar com intensidade contraindo o abdômen para dentro, soltando todo o ar, em seguida relaxar o abdômen e deixar a inspiração acontecer naturalmente, sem esforço.

A respiração acontece movimentando-se a musculatura do abdômen, na expiração projetamos o abdômen para dentro e expiramos com intensidade e na inspiração o abdômen é relaxado, sendo projetado para frente, não havendo esforço na inspiração.

O tórax deve permanecer imóvel e o movimento deve acontecer somente na região abdominal. É comum, no início, movimentarmos todo o corpo, mas isso deve ser evitado.

Começar com 8 a 10 repetições e aumentar gradativamente até chegar a 120 repetições. Fazer sempre de 1 a 3 ciclos.

É indicado praticar Kapālabhāti no início e no final das aulas, antes das meditações ou a qualquer momento que sentir necessidade.

Importante: Pratique sempre com o estômago vazio..

Efeitos:

- Fortalece os pulmões e condutos respiratórios;
- Limpa o crânio e as vias respiratórias;
- Ajuda a corrigir o hábito de respirar pela boca;
- Estimula o sistema nervoso;
- Vitaliza o corpo;
- Tonifica os músculos abdominais e massageia o fígado, rins, pâncreas, baço e estômago.

Contra-indicações:

Portadores de hipertensão, labirintite, hérnias, infecções estomacais e hepáticas.

SOPRO HÁ

Execução: em pé com as pernas afastadas, inale profundamente elevando os braços. Feche as mãos com firmeza. Solte o tronco e os braços em direção ao chão, mantendo as pernas estendidas e firmes. Exale pela boca, emitindo o som 'HÁ!'. Mantenha o tronco solto, e chacoalhe um pouco os braços para eliminar resíduos energéticos. Repita 3 vezes.

Antes de iniciar a técnica, pense em algo que você gostaria de eliminar: alguma tensão física, mental ou emocional.

Você pode visualizar uma fumaça cinza saindo da sua boca enquanto exala.

CANDRA BEDHA - respiração da lua

Execução:

Faça viṣṇu mudrā com a mão direita. Bloqueie a narina direita com o polegar da mão direita. Inspire de forma lenta, suave e profunda pela narina esquerda, retenha o ar e depois expire pela mesma narina.

Existem ainda outras duas formas de se fazer este exercício:

1. inspire pela narina esquerda, retenha, expire pela direita e volte a inalar pela esquerda, ou
2. inspire pela narina esquerda, retenha e expire suavemente pela boca.

Efeitos: é tranquilizante, sedativo e refrescante.

SŪRYA BEDHA- respiração do sol

Execução:

Faça Viṣṇu Mudrā com a mão direita. Bloqueie a narina esquerda com o anelar da mão direita. Inspire de forma lenta, suave e profunda pela narina direita, retenha o ar e depois expire pela mesma narina.

Existem ainda outras duas formas de se fazer este exercício:

1. inspire pela narina direita, retenha, expire pela esquerda e volte a inalar pela direita, ou
2. inspire pela narina direita, retenha e expire suavemente pela boca.

Efeitos: Energizante e aquece o corpo.

NĀḌĪ ŚODHANA PRĀṆĀYĀMA - Respiração da purificação das nāḍīs.

"A palavra nāḍī significa 'canal' ou 'fluxo' de energia e shodhana significa 'purificação'. Portanto, nāḍī shodhana significa aquela prática que purifica as nāḍīs."
(Swami Satyananda Saraswati. Asana Pranayama Mudra Bandha, pg. 395. 1969.)

Essa técnica só deve ser praticada quando anuloma viloma estiver sendo feito sem esforço.

Sente-se em um āsana meditativo que seja confortável para você, preferencialmente siddhāsana ou padmāsana. Mantenha a cabeça e a coluna retas e alinhadas. Relaxe todo o corpo e feche os olhos. Faça Viṣṇu mudrā (como em anuloma viloma) com a mão direita e coloque a mão esquerda sobre o joelho esquerdo. **Nesta técnica introduzimos retenção com ar nos pulmões.**

Execução:

1. bloqueie com o polegar direito a narina direita -> inspire pela narina esquerda;
2. **retenha o ar nos pulmões;**
3. bloqueie a narina esquerda com o anelar direito -> expire pela narina direita.

Atenção: Não faça retenção com os pulmões vazios. A proporção de tempo de inspiração, retenção e expiração deve ser de 1:2:2 (por exemplo, se você inspira em 5 segundos, a retenção e expiração devem ser em 10 segundos cada.)

Praticantes avançados podem praticar em 1:4:2 e na retenção jaladhara bandha.

Mantenha o foco constante na respiração.

Certifique-se de que nenhum som seja produzido pelo fluxo do ar através das narinas.

Se você sentir dor na cabeça ou tontura é porque está dando muita pressão aos pulmões. Neste caso, diminua o tempo de retenção.

Pratique de 3 a 10 minutos.

Benefícios: purifica as nāḍīs, aumenta a concentração, o fogo digestivo e ajuda a manter em brahmacharya.

Contraindicações: Não deve ser praticado por pessoas que estiverem com gripe ou com febre. Pessoas com pressão alta devem fazer apenas anuloma viloma, pois não devem fazer retenções.

Bhastrikā prāṇāyāma (respiração do fole)

A palavra sânscrita Bhastrikā significa “fole”. Dessa forma, Bhastrikā Prāṇāyāma é também conhecido como a ‘respiração do fole’, uma vez que o ar é bombeado vigorosamente para dentro e para fora dos pulmões de forma semelhante aos antigos foles usados pelos ferreiros. O fole aumenta o fluxo de ar no fogo, produzindo mais calor. De maneira similar, Bhastrikā Prāṇāyāma aumenta o fluxo de ar no corpo para produzir calor interno tanto no nível físico quanto no psíquico, ativando o fogo interior do complexo corpo/mente.

(Swami Satyananda Saraswati. Asana Pranayama Mudra Bandha, pg 409. 1969.)

Preparação: Sente-se em qualquer posição meditativa que lhe seja confortável, com as mãos sobre os joelhos. Mantenha a cabeça e a coluna retas e alinhadas, feche os olhos e relaxe todo o corpo.

Execução:

Inspirações e expirações vigorosas pelas narinas. Utilizando os 3 níveis respiratórios ao mesmo tempo, sentindo a contração do abdomen na expiração e a expansão da caixa torácica na inspiração. O movimento deve ser intenso. Ao final, faça uma profunda inspiração e expire lentamente.

Quando este estilo de respiração se tornar confortável, aumente a velocidade gradualmente, mantendo sempre a respiração rítmica. A força colocada na inspiração e na expiração deve ser a mesma.

Quando fizer mais repetições pode-se realizar algumas respirações completas entre cada execução.

Comece com 2 a 3 ciclos com 6 a 10 expulsões cada, e vá aumentando gradualmente para 20 a 30 expulsões por ciclo.

Para iniciantes desta técnica, bhastrikā é praticado, fazendo-se aproximadamente uma respiração a cada dois segundos, sem aplicar força excessiva na inspiração ou expiração. É como uma respiração normal ampliada. É especialmente útil para iniciantes, mas pode ser praticado em todos os níveis.

No ritmo médio, a velocidade de Bhastrikā aumenta para aproximadamente uma respiração por segundo. Bhastrikā em ritmo rápido é executado, fazendo-se duas respirações por segundo. Tanto o ritmo médio quanto o rápido são apropriados para praticantes intermediários e avançados.

Precauções: Bhastrikā é uma prática dinâmica que requer um grande uso de energia física. Iniciantes são aconselhados a realizar um pequeno descanso entre cada execução. Evite respirações violentas, contração facial e movimentos com o corpo. Sensação de desmaio, sudorese excessiva ou ânsia de vômito significam que a prática está sendo executada de forma incorreta. Caso algum desses sintomas se manifeste, busque a orientação de um professor competente.

Caso o corpo aqueça muito executar sītkaṛī ou sītālī logo após Bhastrikā prāṇāyāma.

Contraindicações: Bhastrikā não deve ser praticado por pessoas que sofrem de hipertensão, problemas cardíacos, hérnia, úlcera gástrica, epilepsia, deslocamento de retina, glaucoma ou vertigem. Pessoas idosas, acidente vascular cerebral e tuberculose.

Benefícios: Devido à rápida troca de ar nos pulmões, há um aumento também na velocidade de troca entre o oxigênio e o dióxido de carbono da corrente sanguínea. Isso estimula o metabolismo, produzindo calor e descarregando resíduos e toxinas. O movimento rápido e rítmico do diafragma também massageia e estimula as musculaturas viscerais.

Bhastrikā reduz o nível de dióxido de carbono nos pulmões. É uma excelente prática para asmáticos e indivíduos que sofrem de outras desordens pulmonares. Equilibra e fortalece o sistema nervoso induzindo um estado de paz, tranquilidade e foco mental.

Aumenta a circulação sanguínea e tonifica o sistema nervoso. Oxigena todo o organismo e revitaliza os tecidos. Alivia inflamações da garganta e aumenta o fogo gástrico.

SĪTKARĪ

Preparação: Sente-se em qualquer posição meditativa que lhe seja confortável, com as mãos sobre os joelhos. Mantenha a cabeça e a coluna retas e alinhadas, feche os olhos e relaxe todo o corpo.

Execução:

Abra a boca como se estivesse sorrindo, mostrando os dentes. Os dentes superiores e inferiores ficam encostados. Encoste a língua no palato, e inspirando, faça o ar penetrar pela boca. Retenha a respiração. (faça Kumbhaka). Expire por ambas as narinas.

Comece com 6 repetições e aumente de acordo com a capacidade e necessidade.

Benefícios: Traz frescor ao corpo. Eficaz para febres baixas. É muito bom no verão. Suaviza os olhos.

Contraindicações: Pessoas sofrendo de resfriado e problemas pulmonares crônicos, como asma, etc, não devem fazê-lo. Não o execute no inverno.

ŚĪTALĪ

Preparação: Sente-se em qualquer posição meditativa que lhe seja confortável, com as mãos sobre os joelhos. Mantenha a cabeça e a coluna retas e alinhadas, feche os olhos e relaxe todo o corpo.

Execução:

Projete a língua para fora da boca, enrole-a em forma de um tubo e inspire através dele. Retenha a respiração (faça Kumbhaka). Faça jālaṇḍhāra-bandha. Expire por ambas as narinas. Comece com 6 repetições e aumente de acordo com a capacidade e necessidade.

Benefícios e contraindicações: como os do sītkarī.

.



Bandhas

“Ele é a fonte da sabedoria e da radiante inspiração que flui por todas as almas. É a fragrância que emana do incensário de todos os corações. Ele é um jardim de flores celestiais e de brilhantes corolas de pensamentos.

É o amor que inspira nossos sonhos de amor.”

Paramahansa Yogananda

Bandhas

A palavra bandha significa em sânscrito "fecho" ou "fixação". Traduz-se como "contração". Deriva da raiz bandh, que significa ligar, fixar.

Os bandhas são ativações de determinadas áreas do corpo físico e que funcionam como canalizadores do fluxo energético. São utilizados em āsanas, prāṇāyāma ou isoladamente. Permitem regular o fluxo do prāṇa, gerado pelas posturas e respiração. Distribuem a energia, protegem, estabilizam a coluna vertebral e aumentam a vitalidade geral.

Os quatro bandhas são:

- 1) jalāṇḍhāra – ativação da garganta
- 2) uḍḍīyāna – recolhimento do abdômen
- 3) mūla – contração do assoalho pélvico
- 4) jīhva – língua no palato.

1. Mūla-bandha: consiste em contrair o períneo. Auxilia a eliminar problemas do reto e cólon.

Contraí-se primeiramente a musculatura dos esfíncteres do ânus e da uretra, os mesmos músculos que contraímos quando estamos com muita vontade de ir ao banheiro. Depois, acionamos de forma sutil a elevação dessa estrutura muscular.

Inicialmente, treine ativar sem manter essa contração, fazendo pausas entre uma contração e outra, conforme for assimilando tal acionamento passe a mantê-lo por períodos cada vez mais longos dentro de sua capacidade.

-**Execução:** em pé, sentado ou deitado.

Para aplicar mula bandha com retenção:

Sente-se de maneira confortável. Imagine que você tem que urinar e evacuar, mas não pode neste momento. O esforço de segurar sua urina e fezes envolve automaticamente os músculos do assoalho pélvico. Sinta essa sensação e fique ativando esses músculos.

Para começar o bandha, inale por 4 tempos. Agora segure os músculos suavemente por 8 tempos. Solte o assoalho pélvico e expire.

Precauções:

É importante lembrar que você não deve contrair demais os músculos do assoalho pélvico. Um aperto suave é suficiente. Sua parte superior do corpo deve estar calma e estável.

2. Uḍḍīyāna-bandha – sucção abdominal

Acionamos a musculatura abdominal, principalmente a da região abaixo do umbigo puxando o umbigo levemente para dentro e para cima.

Comece fazendo pausas entre uma execução e outra, conforme for assimilando passe a manter por períodos cada vez mais longos, dentro de sua capacidade. Pode ser praticada em pé, sentado ou deitado. Auxilia a eliminar problemas abdominais.

Os textos antigos de Yoga atribuem a esse bandha extraordinária qualidade curativa.

-Execução: em jejum (de pelo menos 4 horas).

Sente-se de maneira confortável. Inspire profundamente e na exalação esvazie os pulmões. Expire até que não haja mais ar nos pulmões. Quando os pulmões estiverem completamente vazios, puxe o umbigo para dentro e para cima. Ao fazer isso, o diafragma sobe naturalmente para a cavidade torácica e o abdômen repousa contra a parte de trás do corpo, no alto da cavidade torácica. Agora prenda a respiração e o abdômen suavemente por 8 a 12 contagens. Solte o abdômen e expire.

Precauções:

Pratique com o estômago vazio. Lembre-se de que durante a retenção deste bloqueio você não está respirando. Você está fazendo retenção. Não tente prender a respiração nesta posição por mais tempo do que você pode fazer confortavelmente sem inalar. É comum tossir um pouco ao aprender. Observe que este bandha só pode ser aplicado com retenção com os pulmões vazios. Não é possível realizar esta bandha após a inalação.

3. Jālaṇḍhāra-bandha: é o selo da garganta. Contração dos condutos que irrigam o cérebro e o orifício do paladar (garganta e região palatina)

Alongue suavemente a nuca, puxando o queixo em direção à nuca. Mantenha a cabeça nivelada e centrada sem inclinar para os lados. Mantenha os músculos do rosto, pescoço e garganta relaxados.

Geralmente é feito durante o Kumbhaka. Há certos prāṇāyāmas que são feitos integralmente em Jālaṇḍhara Bandha. Em algumas posturas, ele acontece naturalmente.

Evita que a energia seja consumida pelo fogo gástrico, situado na região umbilical que sobe através do canal do paladar. Auxilia a eliminar problemas de garganta.

Para aplicar jalandhara bandha:

Sente-se de maneira confortável. Inspire. Fazendo uma retenção, desça o queixo no peito enquanto levanta o esterno em direção ao queixo. Expire e leve o queixo para a posição original.

4. Jihva – língua no palato

Coloque a língua no palato mole (parte de trás) e pressione consistentemente.

Beneficia os músculos do pescoço, torna os nervos cervicais e gânglios linfáticos mais saudáveis assim como as glândulas salivares e tireóides. Utilizado em determinadas mudrās e meditações avançadas.

Para aplicar jihva bandha:

Sente-se de maneira confortável. Leve a ponta da língua para região do seu palato. (não é necessário leva-la até o palato mole). Mantenha alguns segundos e relaxe.

Mahābandha, traya bandha ou bandhatraya – contração tríplice

Mahābandha, a "grande contração", ou trāya bandha, "os três bandhas", que é a combinação dos bandhas: mūla, Uḍḍīyāna e jālandhara, simultaneamente.

É a contração tripla, simultânea dos bandhas número 1, 2 e 3.

Inicia-se pelo Mūla Bandha, a seguir Uḍḍīyāna-Bandha e para fechá-la, Jālandhara Bandha.

Os dois bandhas, mūla e uḍḍīyāna, devem ser acionados de forma conjunta para favorecer o alinhamento e a estabilidade postural e podem ser usados nas posições de pé, sentado e até mesmo deitado. O mais essencial é permanecer consciente e ser capaz de integrar mūla e uḍḍīyanabandha não somente na prática de āsanas ou prāṇāyāma, mas igualmente no dia a dia, o que irá facilitar a manutenção da postura correta em todos os momentos.

Recomenda-se a execução contínua das contrações do assoalho pélvico e do baixo ventre durante a prática de āsanas, principalmente, nas posturas em pé. Isso dará mais firmeza à posição, e ajudará o praticante a enraizar-se com maior firmeza no chão. No entanto, quando o praticante encontra o alinhamento profundo na postura, estas duas contrações sutis acontecem de maneira espontânea.

O bandhatraya se faz durante a prática de certos prāṇāyāmas, geralmente ao fazer retenções com os pulmões vazios. Nesse caso, a combinação dos três bandhas potencializa o efeito do prāṇāyāma.

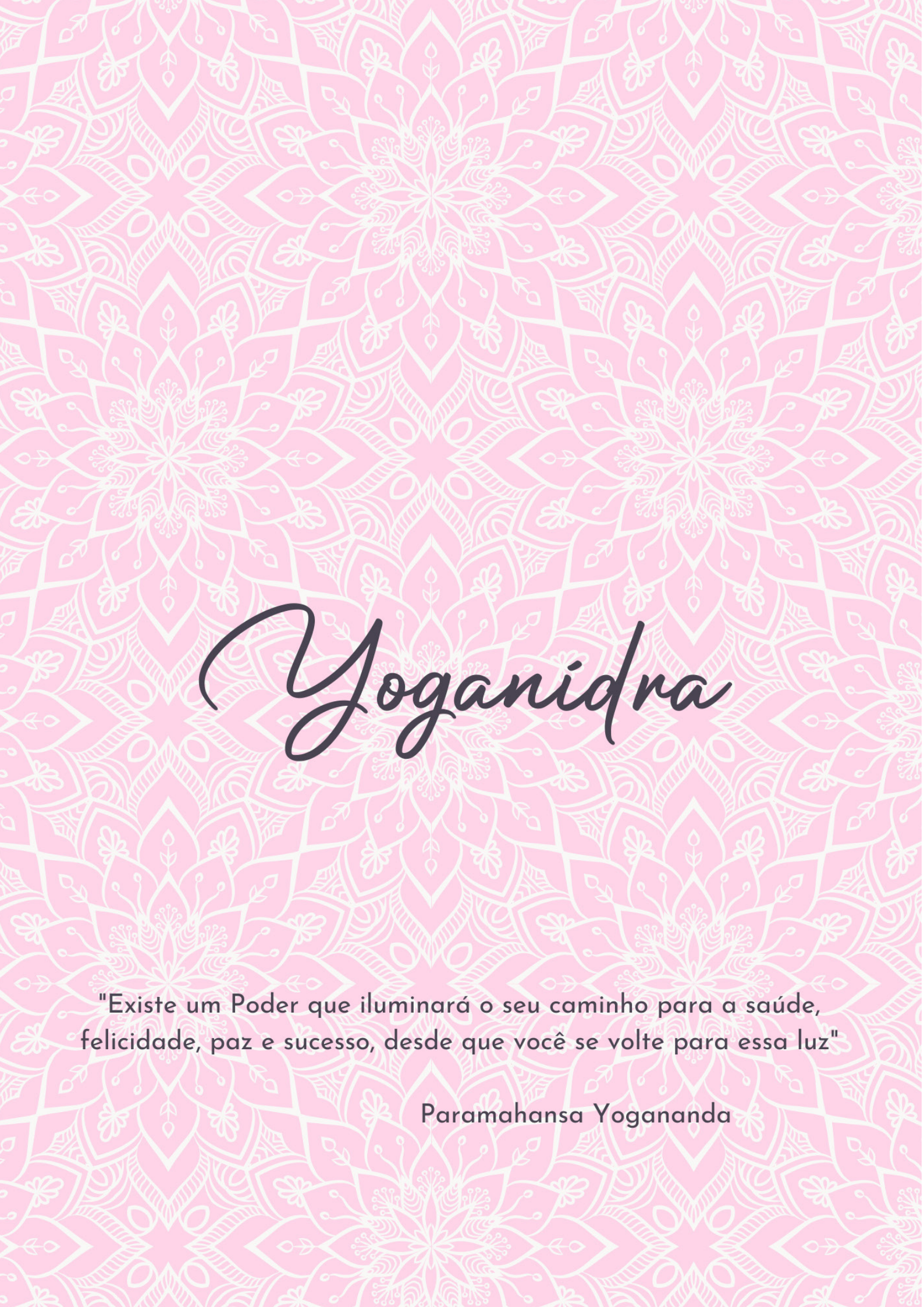
É muito importante a associação dos bandhas com os āsanas, pois o praticante ganha uma maior consciência do próprio corpo e da maneira em que a prática age sobre ele. Os bandhas também nos ajudam a tomar consciência da energia vital, funcionando como uma ponte que liga o corpo físico ao corpo sutil, nos ajudando desta maneira a unir e focar as nossas próprias forças.

Ou seja,

1. na dimensão física: os bandhas possibilitam uma prática segura e têm o objetivo de manter o calor dentro do corpo, de maneira a evitar lesões.

2. na dimensão energética: os bandhas são usados para evitar a dispersão da força vital e conduzi-la pelos canais adequados, visando abrir suṣumṇā nāḍī, o canal central da energia vital. Isso auxilia no despertar da energia sutil, kuṇḍalinī, conforme as instruções da Haṭhayoga Pradīpikā.

CONTRA INDICAÇÕES AO MAHABANDHA: patologias graves em especial: hipertensão, cardiopatias, glaucoma.



Yoganidra

"Existe um Poder que iluminará o seu caminho para a saúde, felicidade, paz e sucesso, desde que você se volte para essa luz"

Paramahansa Yogananda

Yoganidra

Yoganidra é uma técnica conhecida através de Svāmī Satyānanda Sarasvatī e significa sono psíquico. O sono descansa o corpo, mas o yoganidra repousa tanto na mente quanto no corpo. Quando você está dormindo, sua consciência dorme em seu corpo astral, mas no yoganidra sua consciência está acordada por dentro.

Yoganidra é um estado em que você não está dormindo nem acordado. Se você adormecer, não é yoganidra. Se você permanece acordado, então também não é yoganidra. Se os sonhos te atingirem, não é o yoganidra. O Yoganidra é um estado em que há consciência dos campos consciente, subconsciente e inconsciente de sua mente, todos ao mesmo tempo. É uma terapia perfeita. Remove anomalias psicológicas e ajuda-o a reconhecer-se como o EU Interior, o ser livre de limitações que você é.

O Yoganidra é uma das principais técnicas para alcançar a paz. O ponto mais importante no Yoganidra, assim como em práticas de meditação, é que você não deve permitir-se adormecer. No yoganidra, o sono tenta dominá-lo. Se você conseguir superar essa fraqueza, ganhará força de vontade e, através da força de vontade, poderá fazer grandes coisas em sua vida. Se o sono chegar, concentre-se no corpo. Se imagens surgirem na sua mente, continue observando-as. No yoganidra, quando você sente que está inconsciente, na verdade significa que você está consciente de estar inconsciente.

O Yoganidra desempenha duas funções benéficas: remove a fadiga e revigora o corpo. As pressões da vida cotidiana criam tensões e estas roubam a mente de sua serenidade. Yoganidra remove as tensões e restaura a sua mente.

Os males do dia-a-dia são depositados em nossa mente subconsciente e, no devido tempo, exercem uma influência negativa sobre nossa constituição mental. Assim como nossa casa deve ser varrida diariamente para mantê-la organizada, da mesma forma, devemos remover a sujeira mental que se acumula diariamente em nosso subconsciente. O Yoganidra realiza este trabalho essencial para nós abrindo caminho para o progresso espiritual.

Praticando o relaxamento

No Yoganidra você conduz sua mente como se estivesse levando uma pessoa de um ponto para o próximo e o próximo. Assim, no yoganidra você está realmente treinando a mente conscientemente. Você está conduzindo a mente em um passo a passo, de ponto a ponto. Você não está permitindo que sua mente se perca.

O yoganidra não deve ser praticado imediatamente após as refeições. Pessoas mentalmente doentes **devem praticá-lo** três vezes ao dia por períodos mais longos, aproximadamente por uma hora cada sessão, após uma rodada preparatória de āsanas e prāṇāyāmas. As técnicas de concentração são mais eficazes se praticadas depois do yoganidra.

Muitos distúrbios mentais e físicos de jovens e idosos são curados pelo yoganidra. É uma técnica psicossomática que pode ser realizada por pessoas de todas as idades.

Svāmī Satyānanda disse que descobriu que o yoganidra era benéfico para sua própria personalidade, e então viu que também seria útil para pessoas de mente espiritual, especialmente no começo de uma vida de Yoga.

Yoganidrā não tem contraindicações. Mas especialmente é necessário para alguns grupos de pessoas como:

- pessoas fisicamente e mentalmente exaustas;
- pessoas que estão emocionalmente esgotadas;

Técnica de execução:

Antes do início do Yoganidrā, você pode praticar alguns āsanas.

1. Deite-se em śavāsana (a postura do cadáver);
2. Pernas ligeiramente separadas;
3. Mãos repousam livremente ao longo do corpo com as palmas para cima;
4. A posição do corpo deve ser confortável –e tudo à sua volta, principalmente: roupas, evitar locais com sons estranhos, movimentos de animais de estimação, insetos;
5. Se você sentir necessidade, pode colocar um travesseiro sob sua cabeça; deixe uma manta do seu lado, pois o corpo esfria durante o yoganidrā. Você pode também usar um eye pillow ou uma toalhinha sobre os olhos. Com eles, você se sentirá confortável e relaxará mais profundamente;
6. Durante a prática, mantenha os olhos fechados e não os abra até o final. Isso permitirá que você relaxe não apenas o corpo, mas também a mente;
7. Embora o Yoganidrā seja chamado de sono, durante esta prática você deve permanecer consciente. Isso é extremamente importante! Caso contrário, você não conseguirá o resultado desejado. Você precisa se sentir. Aqui o principal é não adormecer, o que geralmente acontece com os iniciantes. Para se ajudar nisso, você pode dizer mentalmente: "Eu estou acordado".
8. Em seguida, respire fundo e lentamente e, enquanto inspira, sinta a calma que gradualmente preenche seu corpo. Enquanto você expira, deixe seu corpo relaxar completamente. É muito importante realmente relaxar e perceber seu corpo em completo silêncio, deitado no chão e sentir como cada célula do seu corpo toca o tapete em que você se encontra.
9. Mais uma vez, certifique-se de que não há tensão em nenhum lugar. Se você fez tudo certo, você deve sentir o peso em todo o corpo, em cada parte dele.
10. Agora, **mapeie todo o seu corpo mentalmente**, passando por todas as partes principais. Em cada uma delas, leve a sua atenção e dê o comando para que relaxem.
11. Após o mapeamento do corpo, mantenha-se em silêncio por alguns instantes, sentindo o corpo todo em contato com o chão.
12. Leve a atenção à sua respiração. Sinta o corpo respirando por si mesmo. Observe o fluxo natural de ar nas narinas, garganta e caixa torácica, bem como a ascensão e queda do abdômen a cada respiração. Sinta cada respiração como uma energia fluente percorrendo todo o seu corpo. Esse é um momento de presença e paz. Mantenha-se observando a respiração por alguns instantes.
13. Agora é o momento do **saṅkalpa**. Saṅkalpa em sânscrito significa intenção ou decisão, isto é, a declaração mental ou verbal da intenção. No yoganidrā, saṅkalpa é um dos componentes mais significativos. É o objetivo.
14. Crie o seu saṅkalpa e o repita por pelo menos 10 aulas seguidas
15. Permaneça por alguns minutos observando as sensações de alegria, bem-estar ou bem-aventurança emanando de seu coração e se espalhando por todo o corpo e pelo espaço ao seu redor.
16. Faça um retorno gradual. E por alguns instantes sinta gratidão por ter reservado esse tempo para si mesmo.

Regras para o saṅkalpa:

- A frase deve ser curta.
- A frase deve ser afirmativa. Não use palavras como: não, nunca, jamais...
- Fale apenas no tempo presente;
- Fale apenas sob a forma da primeira pessoa.
- Crie em sua mente uma imagem daquilo que você deseja, como se estivesse acontecendo agora. Traga para a mente o desejo mais profundo do seu coração – algo que você quer mais do que qualquer outra coisa na vida. Talvez seja um desejo de saúde, bem-estar ou despertar. Sinta este desejo sincero com todo o seu corpo enquanto imagina e experimenta neste momento como se fosse verdade.
- Mantendo a imagem, repita três vezes mentalmente a sua frase.

Técnicas de relaxamento

RELAXAMENTO NEURO-MUSCULAR

Posição de Śavāsana dorsal, pés afastados em uma largura maior do que a largura dos quadris, braços afastados do corpo com palmas das mãos para cima.

Abaixe o queixo, relaxe a cabeça e feche os olhos.

A partir de agora vamos percorrer o nosso corpo mentalmente e comandando com a mente para que ele relaxe parte por parte.

Leve a atenção para os pés e comande mentalmente para que seus pés relaxem.

Sinta os tornozelos e relaxe-os; relaxe as pernas; as panturrilhas; relaxe os joelhos.

Relaxe as coxas, os quadris... relaxe todo o seu tronco.

Espalhe bem as costas no chão relaxando-as, solte pesadamente os ombros no chão, relaxe os braços, antebraços, as mãos e os dedos.

Relaxe a testa, as pálpebras, os olhos e solte todo o couro cabeludo e as orelhas.

Relaxe os lábios, as narinas...

Sinta o seu corpo todo relaxado, leve e tranquilo.

RELAXAMENTO NEURO-MUSCULAR COM PERNAS NA PAREDE

Sente-se de lado com o quadril quase encostado na parede, deite-se no chão colocando as pernas estendidas apoiadas na parede, como na postura sedante ensinada neste curso.

Observe se para colocar as pernas estendidas na parede os seus quadris saíram do chão, se isto aconteceu afaste um pouco os quadris da parede para que se apoiem bem no chão.

Observe se seu tronco está bem posicionado, deixe os braços afastados do corpo com as palmas das mãos voltadas para cima. Corrija a posição do pescoço abaixando o queixo e relaxando a cabeça.

Abaixe o queixo, relaxe a cabeça e feche os olhos.

A partir de agora vamos percorrer o nosso corpo mentalmente e comandando com a mente para que ele relaxe parte por parte.

Leve a atenção para os pés e comande mentalmente para que seus pés relaxem.

Sinta os tornozelos e relaxe-os; relaxe as pernas; as panturrilhas; relaxe os joelhos.

Relaxe as coxas, os quadris... relaxe todo o seu tronco.

Espalhe bem as costas no chão relaxando-as, solte pesadamente os ombros no chão, relaxe os braços, antebraços, as mãos e os dedos.

Relaxe a testa, as palpebras, os olhos e solte todo o couro cabeludo e as orelhas.

Relaxe os lábios, as narinas...

Sinta o seu corpo todo relaxado, leve e tranquilo.

Sinta como a sua respiração está tranquila. Coloque sua atenção nas solas dos seus pés e inspire com foco nas solas dos seus pés passe a fazer as respirações com este foco: Inspirando pelas solas dos pés e expirando pelas palmas das mãos. Agora inverta: inspirando pelas palmas das mãos e expirando pelas solas dos pés.

ROTAÇÃO DA CONSCIÊNCIA - 84 PARTES DO CORPO

Esta rotação é feita em 3 etapas:

1. Ao serem mencionadas as partes do corpo a praticante se autocomanda: relaxe;
2. A professora menciona novamente as partes do corpo e a praticante repete mentalmente as partes mencionadas;
3. A praticante repete mentalmente a sequência inteira (excelente exercício para a memória).

Comece pelo lado direito:

1. Polegar da mão direita
2. 2º dedo - Indicador
3. 3. dedo - Médio
4. 4º dedo - Anelar
5. 5º dedo - Mínimo
6. Palma da mão
7. Punho
8. Cotovelo
9. Ombro
10. Axila
11. Lado direito da cintura
12. Quadris
13. Tendão de trás do joelho
14. Coxa
15. Joelho
16. Panturrilha
17. Tornozelo
18. Calcanhar
19. Dorso do pé
20. Sola do pé
21. 1º dedo - Grande artelho
22. 2º dedo - artelho
23. 3º dedo - artelho
24. 4º dedo - artelho
25. 5º dedo - artelho

Repetir a sequência anterior para o lado esquerdo completando 50 posições.

Partes Posteriores:

- 51. Ombro direito
- 52. Ombro esquerdo
- 53. Glúteo direito
- 54. Glúteo esquerdo
- 55. As costas como um todo

Partes Anteriores:

- 56. Topo da cabeça.
- 57. Testa
- 58. Sobrancelha direita
- 59. Sobrancelha esquerda
- 60. Centro das sobrancelhas
- 61. Olho direito
- 62. Olho esquerdo
- 63. Nariz
- 64. Face direita
- 65. Face esquerda
- 66. Orelha direita
- 67. Orelha esquerda
- 68. Lábio superior
- 69. Lábio Inferior
- 70. Lábios unidos
- 71. Queixo
- 72. Garganta
- 73. Lado direito do peito
- 74. Lado esquerdo do peito
- 75. Ambos os lados Juntos
- 76. Braço direito
- 77. Braço esquerdo
- 78. Região do osso esterno
- 79. Região abdominal
- 80. Região do baixo ventre
- 81. Quadril
- 82. Perna direita
- 83. Perna esquerda
- 84. O corpo todo.

RELAXAMENTO PROFUNDO COM SENSAÇÃO DE PESO

Deite-se em Śavāsana dorsal. Faça três respirações profundas. Agora respirando normalmente repita mentalmente para si mesma:

- Estou completamente tranquila....tranquila....
- Meu braço direito está pesado (6 vezes)
- Meu braço esquerdo está pesado(6 vezes)
- Estou completamente tranquila...
- Meus braços estão pesados... (6 vezes)
- Estou completamente tranquila... tranquila....
- Minha perna direita está pesada. (6 vezes)
- Minha perna esquerda está pesada (6 vezes)
- Estou completamente tranquila... tranquila....
- Minhas pernas estão pesadas.(6 vezes)
- Estou completamente tranquila... tranquila....
- Meus braços e pernas estão pesados. (6 vezes).
- Eu estou completamente tranquila... tranquila)...
- Meu corpo todo está pesado. (6 vezes)
- Eu estou completamente tranquila... tranquila...

Repetir toda sequência com uma sensação de leveza, substituindo a palavra pesado por leve. Retornar respirando profundamente e por fim, abrindo os olhos.

RELAXAMENTO PARA INVERNO.

Posição de Śavāsana dorsal, pés afastados em uma largura maior do que a largura dos quadris, braços afastados do corpo com palmas das mãos para cima.

Abaixe o queixo, relaxe a cabeça e feche os olhos.

A partir de agora vamos percorrer o nosso corpo mentalmente e comandando com a mente para que ele relaxe parte por parte.

Leve a atenção para os pés e comande mentalmente para que seus pés relaxem.

Sinta os tornozelos e relaxe-os; relaxe as pernas; as panturrilhas; relaxe os joelhos.

Relaxe as coxas, os quadris... relaxe todo o seu tronco.

Espalhe bem as costas no chão relaxando-as, solte pesadamente os ombros no chão, relaxe os braços, antebraços, as mãos e os dedos.

Relaxe a testa, as pálpebras, os olhos e solte todo o couro cabeludo e as orelhas.

Relaxe os lábios, as narinas...

Sinta o seu corpo todo relaxado, leve e tranquilo.

Agora, sinta o seu SOL interno na região do plexo solar irradiando calor.

Inspire carregando o seu sol de energia e expire levando o calor dos raios dourados do seu sol para suas coxas e pernas aquecendo-as; levando calor para seus pés aquecendo-os; expirando sinta o calor subindo pelo seu tronco aquecendo-o; aquecendo seus ombros, braços, antebraços e mãos.

Corpo todo relaxado, tranquilo e aquecido,. aquecido, aquecido (3x)

CONSCIÊNCIA DOS CAKRAS (leia: chakras)

Mencione cada cakra, falando sua localização e características em um relaxamento mais longo. Para uma prática mais rápida utilize as características mencionadas abaixo.

1. Mūlādhāra - na base da coluna, maṇḍala de 4 pétalas, yantra: quadrado amarelo, elemento terra: energia de força.
2. Svadhīṣṭhāna - no centro do abdômen, entre o umbigo e o púbis, maṇḍala de 6 pétalas, yantra: meia lua, elemento água,: energia de força de vontade.
3. Maṇipūra - plexo solar, maṇḍala de 10 pétalas, yantra: triângulo vermelho invertido, elemento fogo: energia de vitalidade.
4. Anāhata- centro do peito, maṇḍala de 12 pétalas, yantra: hexágono, elemento ar: força do amor
5. Viśudha - garganta, maṇḍala de 16 pétalas, yantra: circunferência pequena, elemento éter: energia refrescante.
6. Ajñā - centro das sobrancelhas, maṇḍala de 2 pétalas, yantra: triângulo com ápice para cima: concentração e equilíbrio.
7. Sahasrāra- topo da cabeça, maṇḍala de 1000 pétalas: energia espiritual.

A cada menção, incentive a concentração, para que os alunos visualizem cada cakra. Dê uma pausa para repetirem mentalmente a sequência.

SINTO MUITO, ME PERDOE, EU ME AMO, EU SOU GRATA.

Conduzir um relaxamento neuro-muscular básico.

Os ressentimentos atingem todo o nosso organismo prejudicando a nossa saúde e o nosso bem estar. O perdão ou a eliminação de sentimentos negativos, ajudam a recuperar a saúde.

Com vontade comece a retirar os ressentimentos que você tem em relação a seu próprio corpo repetindo mentalmente essas palavras:

Perdão aos meus pés que permanecem fechados em sapatos, impedindo assim o contato com a terra e a liberdade de movimentos.

Perdão às minhas pernas que muitas vezes não trabalham o necessário por eu passar tanto tempo sentada.

Perdão aos meus rins que muitas vezes deixam de trabalhar em ritmo normal, devido à minha negligência com relação à minha hidratação e meu sono.

Perdão ao meu estômago que muitas vezes recebe alimentos condimentados, que recebe uma infinidade de produtos que fazem mal a minha saúde.

Perdão ao meu plexo solar por permitir trazer dentro de mim as vibrações negativas do mundo exterior.

Perdão aos meus pulmões que não respiram adequadamente devido à minha ansiedade, que deixa minha respiração superficial e agitada.

Perdão ao meu coração que bate apressadamente toda vez que fico nervosa, ansiosa, com

medo ou depressiva.

Perdão por às vezes não saber me controlar.

Perdão ao meu rosto, eu que tantas vezes estou insatisfeita com ele.

Perdão ao meu corpo, por tantas vezes querer modificá-lo.

Perdão aos meus lábios às vezes que dizem palavras agressivas.

Perdão aos meus olhos que muitas vezes vêem tantas cenas desagradáveis.

Perdão aos meus ouvidos que às vezes ouvem tantas injustiças.

Perdão à minha mente, que muitas vezes é alimentada com agitação e descontentamento.

Perdão às pessoas que ofendi, fisicamente, verbalmente ou apenas mentalmente.

Perdão aos amigos que estão ao meu lado e que não dei a devida atenção.

Perdão ao meu trabalho que eu às vezes não conduzo com a devida seriedade.

Perdão ao estudo que não levo com empenho e satisfação.

Perdão verdade, por todas as pequenas mentiras.

Perdão infinitude, por me considerar limitada.

Perdão vida por às vezes querer a morte.

Perdão morte por temê-la como se fosse a pior das desgraças.

Perdão suprema beleza que há em toda parte e eu não a vejo.

Perdão PAZ ao meu viver que tem sido inquieto.

Eu sinto muito, me perdoe, eu me amo e sou grata.

Aguardar alguns minutos e conduzir o retorno.

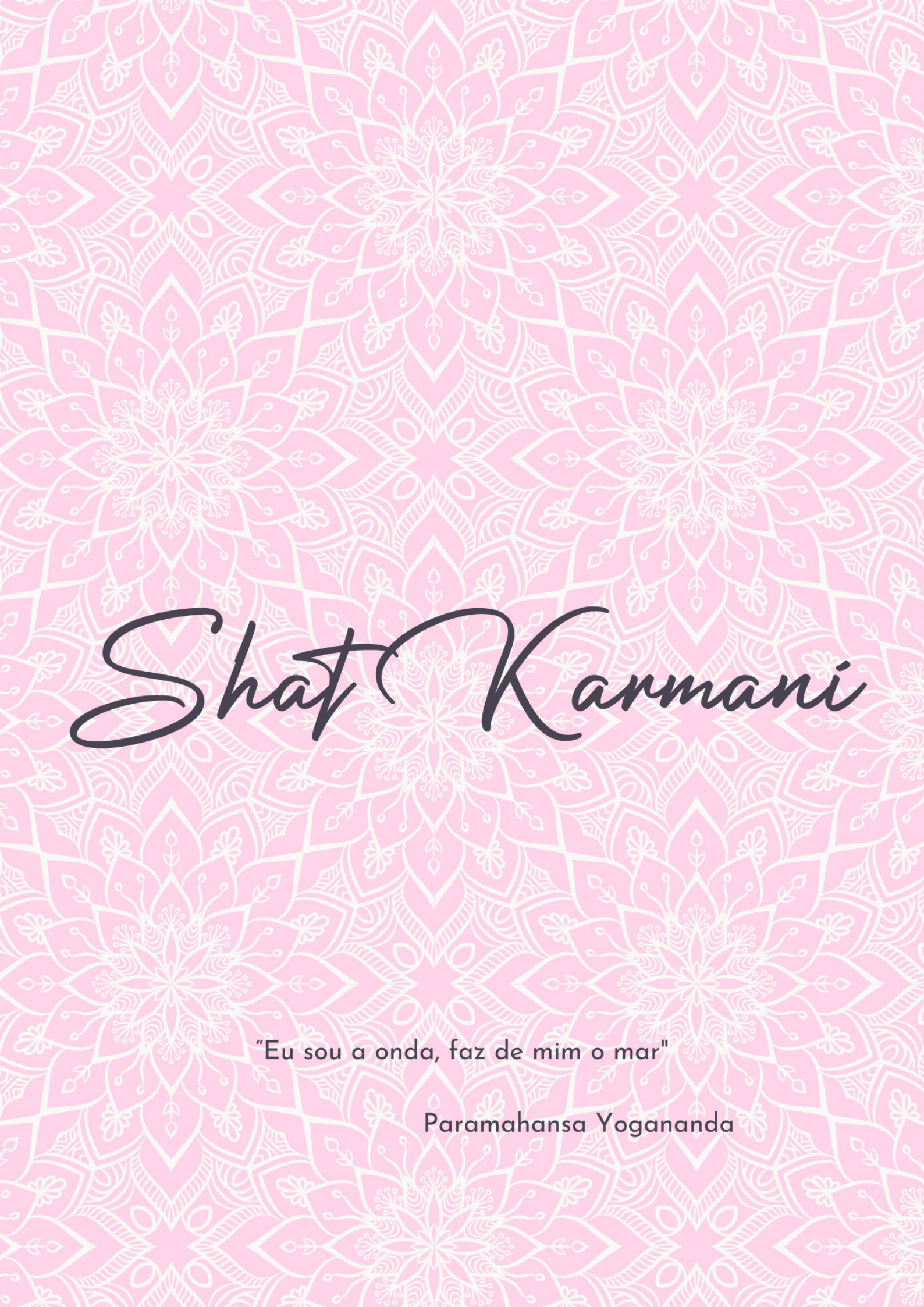
RELAXAMENTO REFRESCANTE.

Conduzir o relaxamento neuromuscular em postura sedante com as pernas na parede e fazer a seguinte visualização:

Mentalize que você está deitada debaixo de uma grande árvore e suas pernas estão apoiadas no tronco desta árvore.

Mentalize que das folhas desta árvore caem gotas verdes cheias de clorofila. As gotas de clorofila penetram na planta dos seus pés refrescando os pés. Refrescando suas pernas, coxas, refrescando os seus quadris. As gotas penetram agora nas palmas das suas mãos refrescando-as, refrescando os seus antebraços, refrescando os seus braços, refrescando todo o seu tronco até o quadril. Sinta as gotas atingindo suavemente o seu rosto refrescando-o. Sinta um frescor no corpo todo relaxado e fresco.

Permaneça usufruindo deste momento de relaxamento e frescor. Conduzir o retorno.



Shat Karmani

"Eu sou a onda, faz de mim o mar"

Paramahansa Yogananda

Shatkarmani

Também conhecidos como Kriyās ou limpezas. São técnicas científicas para remoção dos resíduos orgânicos (que causam perturbações), purificando o corpo e dando-lhe equilíbrio psicossomático. Agem como terapia preventiva. Estas são técnicas tradicionais de Haṭha Yoga. Encontram-se algumas delas no Haṭha Yoga Pradīpikā, um dos principais tratados sobre Haṭha Yoga.

TRĀṬAKA

Técnicas de contemplar objetos ou partes do corpo. Desenvolvem a concentração, melhoram a visão, estimulam os nervos estruturais dos olhos, beneficiam o cérebro, ajudam a eliminar deficiências dos olhos e equilibram e acalmam o sistema nervoso, resultando em equilíbrio psicossomático.

Menciono aqui 9 trāṭakas principais.

1. Bhurumadiadrṣṭi: fixação do olhar no local do 3º olho, entre as sobrancelhas.

Execução: sente-se com a coluna bem reta e fixe o olhar no ponto entre as sobrancelhas.

Permanência: de 1 a 5 minutos. Neste trāṭaka a consciência é dirigida para o espaço entre as sobrancelhas, o ajña cakra.

Efeitos: estimula os nervos estruturais internos dos olhos (os três primeiros pares de nervos cranianos). Tonificando-os e ajudando a eliminar deficiências visuais. O cérebro também está sendo intensamente beneficiado. Os sistemas nervosos central e autônomo são ativados e tonificados, pelas distintas associações das ramificações dos nervos cranianos com os olhos.

2. Nasagradṣṭi: fixação na ponta do nariz.

Execução: sente-se de coluna reta e fixe os olhos na ponta do nariz, sem forçá-los. A atenção é totalmente dirigida para ponta do nariz, estimulando o sistema nervoso.

Permanência: de 1 a 5 minutos. Os sistemas nervosos central e autônomo são ativados e tonificados, pelas distintas associações das ramificações dos nervos cranianos com o nariz.

3. Dakṣiṇa Jatru Trāṭaka: contemplação do ombro direito.

Execução: sente-se em posição confortável com a coluna reta. Mantenha a cabeça imóvel e movimente somente os olhos. Leve o olhar para o ombro direito.

Permanência: de 1 a 5 minutos. Depois, centralize os olhos e mantenha-os fechados um pouco antes de fazer do outro lado.

Efeitos: fortalecimento do músculo ocular.

4. Vama Jatru Trāṭaka: contemplação do ombro esquerdo.

Execução: mesmo procedimento feito em dakṣiṇa jatru trāṭaka, só que agora para o lado esquerdo. A cabeça fica imóvel, somente o ângulo visual se movimenta.

Efeitos: fortalecimento do músculo ocular.

5. Contemplação na unha do polegar

Execução: sente-se em posição confortável com a coluna reta, sem tensões desnecessárias. Estenda o braço à frente na linha do ombro, com o polegar para cima e fixar o olhar na unha. Leve a mão para cima e para baixo e depois à direita e esquerda, acompanhado o dedo polegar com os olhos e não movimente a cabeça. O polegar é movimentado até o ponto que os olhos possam acompanhá-lo. Alterne o braço e depois descanse com os olhos fechados.

Efeitos: fortalecimento do músculo ocular.

6. Umbigo: fixar o olho no umbigo em viparīta karaṇī āsana

Execução: em viparīta karaṇī fixe o olhar no umbigo.

Efeitos: ao mesmo tempo que os olhos estão sendo fortalecidos pela fixação do olhar, estão também sendo intensamente irrigados pela posição inversa.

7. Sūryatrāṭaka: contemplação do sol.

Este Trāṭaka deve ser praticado de um a dois minutos no máximo.

É importante que esteja sendo possível olhar em direção ao sol, por isso o horário deve ser entre seis e oito horas da manhã ou após às cinco horas da tarde.

Execução: sente-se em uma posição firme e confortável. Olhe fixamente em direção ao sol, com os dois olhos, enquanto for possível.

Permanência: quando sentir cansaço, feche os olhos. Aumente o tempo do exercício gradativamente, até conseguir um minuto seguido, sem lacrimejar ou cansar-se.

É possível também fazer o exercício alternando os olhos, fazendo com um de cada vez.

Efeitos: este trāṭaka baseia-se no poder curativo e terapêutico que possui os raios solares, mas lembre-se de ficar muito atenta com o horário, pois os raios solares muito intensos deixam de ser terapêuticos e tornam-se nocivos a nossa saúde.

8.Candratrāṭaka: A prática é feita da mesma forma que o anterior, mas olhando para a lua.

Permanência: o tempo da prática pode ser maior, pois os raios da lua são de menor intensidade que os do Sol.

Efeitos: segundo a cultura védica, a lua possui poder curativo muito intenso, dentre outras características importantes. A mulher possui uma forte conexão com a lua, que influencia os nossos ciclos internos.

A prática funciona melhor na lua cheia, mas pode ser feita em qualquer noite em que a lua estiver aparente.

9. Trāṭaka com base nos pontos do relógio:

a) imagine um relógio na sua frente e olhe para:

- Número 12(cima);
- Número 6 (baixo);
- Número 3 (direita)
- Número 9 (esquerda)

b) Movimente os olhos em forma de X.

c): Movimente os olhos em círculos, como se olhasse para cada número do relógio. Faça um movimento no sentido horário e outro no sentido anti-horário.

Recomendações: Após os exercícios de trāṭakas, mergulhe o rosto na água em temperatura ambiente com os olhos abertos, ou borrife água nas pálpebras. Pode ser feita compressa de algodão embebido em água fria.

O chá de camomila também é um desintoxicante ocular muito eficaz. O chá deve ser fraco e frio e aplicado sobre as pálpebras com compressas. Isso melhora a circulação, diminui a irritação dos olhos e proporciona relaxamento.

KAPĀLABHĀTI

Kapāla – Crânio ou lóbulo frontal

Bhāti – Brilhante, lustroso, também tem o sentido de sopro vital.

No Haṭha Yoga Pradīpikā essa técnica é considerada um ṣaṭ-karmāṇi (purificação), pois o maior objetivo dela é a purificação do crânio e a eliminação da apatia. Mas a prática desta técnica também fortalece a musculatura que auxilia na expiração, elimina não só toxinas físicas, mas também movimenta com intensidade o prāṇa e por isso em outras obras é considerado um prāṇāyāma.

Ver explicações sobre a técnica na seção sobre prāṇāyāmas.

Agnisāra Dhauti:

Inicie em tādāsana ou vajrāsana. Faça uḍḍīyāna-bandha e com os pulmões vazios projete o abdômen para frente e para trás o mais rápido que conseguir. Deixe a cabeça inclinada para baixo fazendo jālaṇḍhāra-bandha.

Inicia-se com cinco movimentos e chega-se a cem. Repetir de 3 a 5 vezes todo o processo.

Aumenta o poder digestivo, reduz gorduras abdominais.

Pode ser feito todos os dias pela manhã em jejum.

NETĪ

É o processo de limpeza nasafaríngea.

1. Jala netī – feito com água morna e sal. Utiliza-se um pequeno bule chamado lota.

Instruções:

Aqueça 200ml de água filtrada. Acrescente uma pitada de sal. Experimente a água antes de fazer a limpeza para sentir a temperatura que deve ser **morna** e para ver se a quantidade de sal está nem muito salgada, nem sem sal.

Insira a lota suavemente na narina direita e tombe a cabeça para a lateral, levando a orelha em direção ao ombro. A água deve entrar pela narina direita e naturalmente vai sendo expelida pela narina esquerda. Repita o processo inserindo a lota na narina esquerda.

Ao finalizar, faça alguns ciclos de kapalabhati, para que o excesso de água seja expelido.

DHAUTI

São processos de purificação do canal alimentar e do estômago. Devem ser feitos com o estômago vazio.

Vamana ou Kunjar Dhauti: processos feitos com água. (só devem ser realizados com acompanhamento de médico ayurvédico ou professor experiente). Em jejum antes do sol nascer – beber 3 a 4 copos de água morna, filtrada e com sal. Em pé faça Ujjāyī Prāṇāyāma, depois vomite, se não conseguir, coloque os dedos na garganta. Se a água sair com gosto amargo ou azedo, repetir, bebendo mais água. Cura o excesso de bÍlis, limpa e purifica a pele, aumenta a resistência.

Vastra Dhauti: Faixa de tecido. (só deve ser realizado com acompanhamento de um professor experiente)

Com o estomago vazio:

"HYP-II-24. Engole-se lentamente uma tira de pano umidecida, de quatro dedos de largura por quinze palmos de comprimento, a qual é retirada imediatamente, seguindo as instruções do Guru."

(Haṭha Yoga Pradīpkā, Kupfer, 2018 pp. 41)

BASTI

Processos de limpeza e purificação dos intestinos.

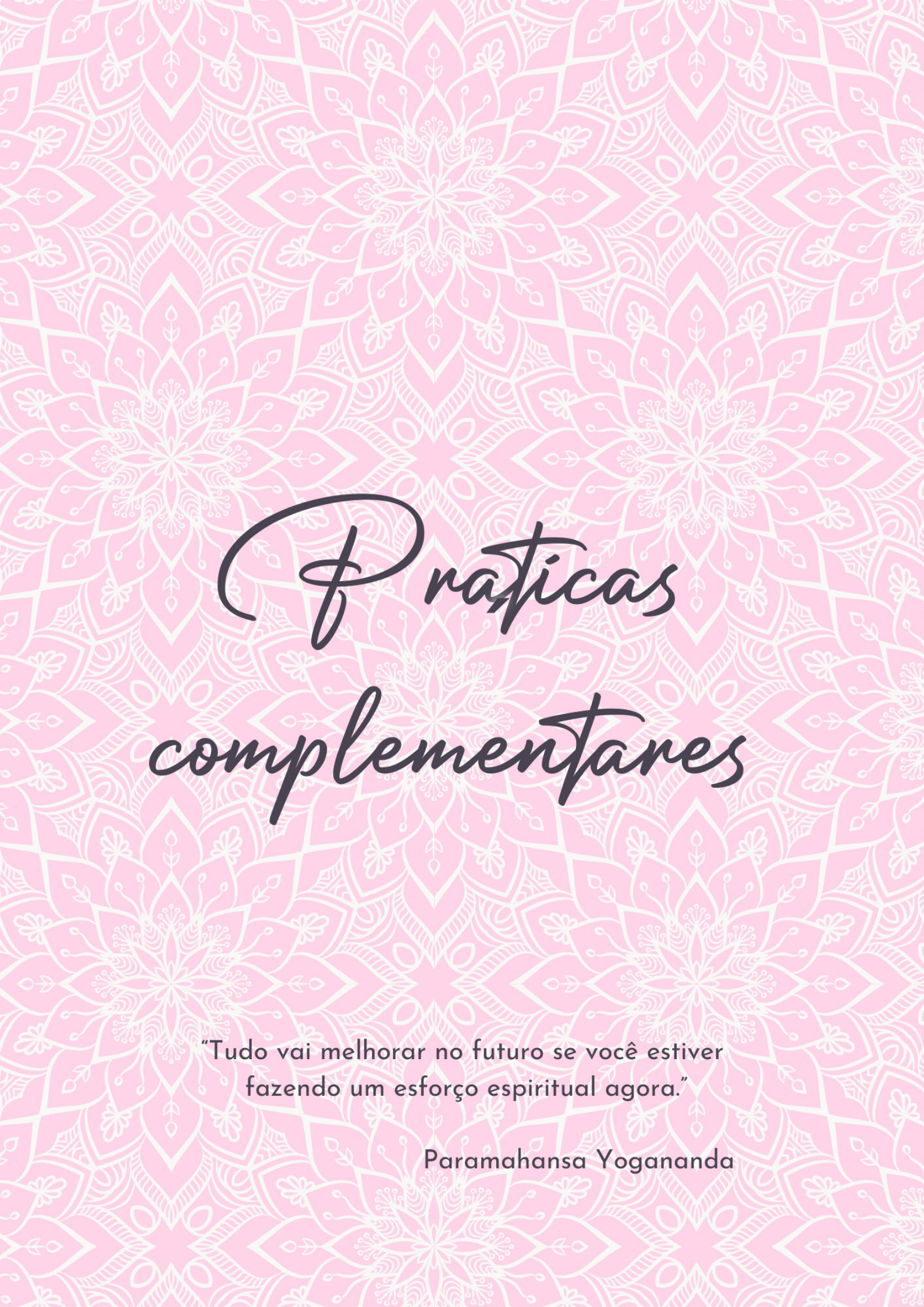
Jala-basti (basti da água)

HYP-II-26. "Em utkaṭāsana [sentado de cócoras com os pés separados na distância dos quadris e os gluteos sobre os calcanhares] e submergido em água até o umbigo, introduz-se no reto um tubo fino de bambu e contrai-se o esfíncter anal [e o abdômen, para puxar a água, faze-la circular dentro do ventre e expeli-la]."

(Haṭha Yoga Pradīpkā, Kupfer, 2018, pp. 41)

É a purificação dos intestino pela água. Originalmente era realizado em uma banheira ou rio. Entrava-se na água, até que o abdomen todo ficasse submerso (água até a cintura). Era feito uḍḍīyāna bandha, expelindo o ar dos intestinos, nauli ou agnisāra dhauti tentando criar um vácuo no abdomen para a água ser sugada pelo cólon. Em seguida, era realizado uḍḍīyāna bandha novamente, agora para expelir a água.

Atualmente esta limpeza é feita por um especialista em ayurveda, utilizando técnicas mais seguras.



Práticas complementares

“Tudo vai melhorar no futuro se você estiver
fazendo um esforço espiritual agora.”

Paramahansa Yogananda

Jejum yogi e a monodieta

Escolha um dia em que você possa ficar em casa, sem executar nenhuma atividade física.

É recomendado que você esteja sozinho ou que as pessoas que estiverem na sua casa, também façam a monodieta.

Você deve escolher um alimento para comer o dia todo. Pode ser um legume cozido ou uma fruta que você geralmente consuma. Prefira sempre os orgânicos.

A monodieta pode ser feita com suco de frutas naturais orgânicas ou água com limão orgânico.

É recomendado:

Frutas: maçã ou banana prata/nanica

Suco: laranja ou uva natural

Legumes: inhame (anti-inflamatório), batata inglesa, batata doce, abóbora, mandioca, mandioquinha -cozidos no vapor com azeite e pouco sal.

ESCOLHA APENAS UM ALIMENTO: uma fruta OU um suco OU um legume!

Na prática:

- Inicie a monodieta ao acordar.
- Consuma o alimento escolhido sempre que sentir muita fome.
- Faça pelo menos duas meditações: uma pela manhã e outra à noite. Se conseguir, faça mais uma à tarde.
- Neste dia, evite entrar na cozinha, e se precisar entrar, deixe todos os outros alimentos guardados, para que você não os veja.
- Não utilize celular nem computadores. Prefira estar em contato com a natureza, pois o prāṇa é uma forma de alimento.

No dia seguinte:

- Ao acordar, prepare um alimento leve para o desjejum. O Ayurveda recomenda mingau de aveia com especiarias, banana e leite vegetal.
- Se preferir, cozinhe alguns legumes e consuma-os no café da manhã.

É importante iniciar a alimentação deste dia de maneira leve!

Mauna - o silêncio

Mauna é uma palavra em sânscrito que significa 'silêncio'. É um jejum para o corpo e mente, pois falar demais faz com que a pessoa perca energia, além de aumentar o fluxo de pensamentos. Quando paramos de falar por um tempo, os pensamentos diminuem e a yogini passa naturalmente a retirar a atenção do externo, e voltá-la ao seu interior.

Inicialmente, deixar de falar parece ser algo simples e sem sentido, mas essa pausa é extremamente importante para a yogini, pois proporciona tranquilidade e a mente passa a funcionar melhor.

Ficar totalmente em silêncio é difícil, pois estamos suscetíveis aos sons externos, mas devemos pausar por um tempo pelo menos os sons que nós mesmos produzimos.

Quando fizer em sua casa aconselho começar com uma tarde ou uma manhã e depois passar a um dia inteiro. Com o tempo, você pode ficar mais dias em silêncio, se assim desejar.

Explique aos seus familiares a importância desta prática e tente convencê-los, se possível, a praticarem com você. Caso sua ideia não seja aceita, não desanime e peça educadamente que cooperem com você, pois esse é um direito seu. Fique com um papel e uma caneta, evitando ao máximo utilizá-los, mas em casos extremos utilize o-os para se comunicar com os outros.

Essa prática elimina nos auxilia a entrarmos em contato com os nossos conteúdos internos, proporcionando entendimento de emoções e reações automáticas. Esse momento é muito transformador. Teste você mesma!

Bom estudo e boas práticas!

Namaste, professora Ju