



Formação Técnica em

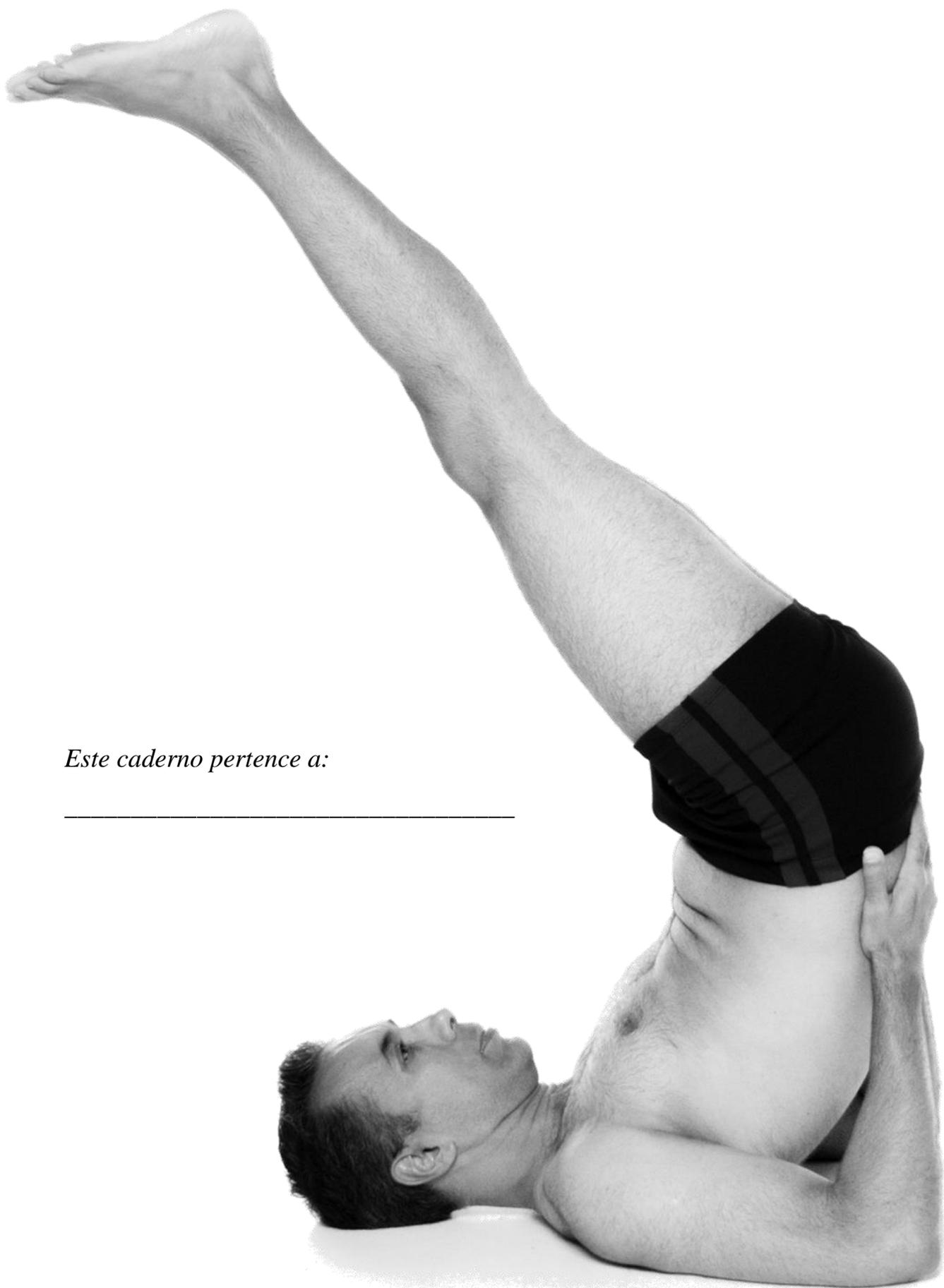
YOGA

caderno dois

Pránáyáma
Ásana
Shatkarma



Jefferson Flausino



Este caderno pertence a:

Formação Técnica em Yoga

Iniciação à prática do Hatha Raja Yoga

Este caderno contém a introdução às técnicas e conceitos de:

- ***Pránáyáma – Apropriação e controle do prána***

Conceitos e técnicas desde a tradição à modernidade. A visão integrativa entre os exercícios respiratórios, comuns na prática moderna, com a apropriação da força do pensamento, segundo a tradição.

- ***Ásana – Na visão clássica e contemporânea***

O assento firme e confortável do corpo e da mente, de Patáñjali a Kuvalayananda. Uma visão clara sobre a evolução do conceito ásana dentro da prática do Yoga antigo e contemporâneo.

- ***Shatkarma – Processos de purificação integral***

A prática cotidiana da purificação física e mental sugerida pela tradição hindu e, em especial, dentro da tradição yogi, e que influenciou desde a antiguidade procedimentos de higienização em todo o mundo.



© Escola Dharma – 2019 – 4ª edição

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste caderno sem a autorização do autor:

Organizado por Jefferson Shiun Flausino

Vamos estudar e praticar o Yoga?

O que o *Prāna*?

Prāna (em sânscrito: प्राण, *sopro de vida*) é, segundo os *Upanishad*, antigas escrituras indianas, a energia vital universal que permeia o cosmos, absorvida pelos seres vivos através do ar que respiram e do movimento que anima o todo. O segundo dos corpos energéticos ou Koshas.

Prāna é um conceito praticado dentro do Yoga, surgiu da cultura sânscrita, e uma de suas traduções mais adequadas sugere, *movimento*. O *Prāna* está em todas as coisas, pois tudo que existe, visível e invisível, se movimenta. O movimento produz energia na forma de calor, e o calor – a energia, anima a vida tal como a conhecemos. O *Prāna* está no ar que respiramos, na água que bebemos, no sol que nos nutre e em tudo criado a partir do princípio, do meio e do fim – o OM (a sílaba que expressa o reverberar da Criação). A matéria prima do *Prāna*, portanto, é a ação do movimento, é o fluxo constante e interminável nos processos de expansão e contração do Universo. O *Prāna* precisa do movimento para existir e este movimento, por sua vez, produz a energia criadora, gerenciadora e destrutiva de tudo existe, de tudo que possui vida e morte.

Muitos associam o *Prāna* a respiração ou ao ar. Mas esta é uma meia verdade. Pois o ar, sim, possui o *Prāna*, mas o *Prāna* não é somente o ar que respiramos e move as nuvens no céu. O *Prāna* é a força motora que anima tudo.

Na filosofia vedanta, *Prāna* é a noção da força de sustentação dos seres vivos, a energia vital, originando a noção chinesa de *Qi* e, depois, do japonês *Ki*. *Prāna* é um conceito central na Ayurveda e Yoga, onde acredita-se fluir através de uma rede de finos canais sutis chamados nadis. *Prāna* foi exposta no *Upanishads*, onde é parte do reino mundano, físico, sustentando o corpo e a mãe de pensamento e, portanto, também da mente. *Prāna* permeia todas as formas de vida, mas não é em si o *Atman* – a alma individual.

No filosofia hindu, do *Shivaísmo* da Caxemira, o *Prāna* é considerada como um aspecto da *Shakti* (energia cósmica feminina).

Pránáyáma – o sopro vital

Pránáyáma (do sânscrito प्राणायाम, transliterado *pránáyáma*, sugere "respiração yogui ou sopro vital") é o quarto ramo do *Raja Yoga* exposto nos *Yoga Sutas de Patañjali*. *Prána* é a fonte de energia – o movimento. O *Prána* é substrato universal. *Pránáyáma* é o conhecimento e controle do *Prána*. Para o Yoga, é a expansão da bioenergia no corpo humano através de respiratórios conscientes e estruturados. Bem como e, principalmente, pelo controle da força do pensamento. De forma sistemática, *Patañjali* precede do revestimento externo do ser humano e procede até o mais tênue das suas camadas. Respiração e mente são interdependentes e interpenetrantes. A primeira descrição de *Prána* está descrita em uma *Upanishad*. *Prāna* está em qualquer ser vivo e é uma energia tão sutil que a fisiologia ocidental ainda está procurando decifrar os seus mecanismos e como mapeá-la.

"*Yama*" significa "disciplina" e designa o ajuste das oito uniformidades da consciência pela prática constante. Esta uniformidade pode ser acessada pela concentração contínua nos processos da respiração e do pensamento – do movimento mental. Auxiliado pelas técnicas de relaxamento, nestas práticas de *Pránáyáma* se percebe a relação entre a expiração, inspiração e seu intervalo. Levando a uma profunda mudança de estado, e transformando a consciência ao ponto de ela ser sensibilizada pelo admirável material de que é feita a vida.

Pránáyáma (controle do ritmo da respiração e do pensamento), junto com o *Pratyahara*, são dois estágios do Yoga conhecidos como *Antaranga Sádhana* e ensinam a controlar a respiração e a mente da escravidão dos desejos. A palavra *Pránáyáma* é formada por *prána* (vida, respiração, movimento) e *Ayama* (expansão). Este controle deve estar nas quatro divisões da respiração: inspiração (*puraka*) expiração (*rechaka*) retenção cheia (*kumbhaka* - ou *antara kumbhaka*) e a retenção vazia (*shunyaka* - ou *bahya kumbhaka*). Quando o fôlego é mantido após a inspiração (*antara kumbhaka* (interna)). Quando o fôlego é mantido após a expiração (*bahya kumbhaka* (externa)). Desde que a meta do Yoga é o controle e expansão da mente, o yogi aprende as técnicas do *Pránáyáma* de modo a dominar a respiração, controlar os sentidos, e permanecer no estado de *Pratyahara* e predispor-se para o *Dhyana* (meditação).

Tipos de Pránáyáma contemporâneo:

Principais técnicas respiratórias praticadas no Yoga moderno:

- *Tamas pránáyáma* – respiração imperceptível.
- *Rajas pránáyáma* – respiração dinâmica. (Não confundir com rája pránáyáma.)
- *Adhama pránáyáma* – respiração abdominal sem ritmo. (Outros nomes: ardha pránáyáma; ardha prána kriyá.)
- *Adhama kúmbhaka* – respiração abdominal com ritmo (1-2-1). (Outro nome: ardha kúmbhaka.)
- *Bandha adhama pránáyáma* – abdominal sem ritmo e com bandhas. (Outro nome: bandha ardha prána kriyá.)
- *Adhama kúmbhaka pránáyáma* – abdominal com ritmo e com bandhas (1-2-1). (Outro nome: ardha kúmbhaka bandha.)
- *Madhyama pránáyáma* – respiração média sem ritmo.
- *Rája pránáyáma* – respiração completa, sem ritmo, sem bandhas. (Outro nome: prána kriyá.)
- *Bandha pránáyáma* – respiração completa, sem ritmo, com bandhas. (Outro nome: prána bandha kriyá.)
- *Antara kúmbhaka* – respiração completa com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2). (Outro nome: kúmbhaka.)
- *Bandha kúmbhaka pránáyáma* – respiração completa, com ritmo e com bandhas (1-2-1). (Outro nome: kúmbhaka bandha.)
- *Nádí shôdhana pránáyáma* – respiração alternada sem ritmo. (Outro nome: vama-krama ou vama-krama.)
- *Nádí shôdhana kúmbhaka* – alternada com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2). (Outro nome: sukha púrvaka.)
- *Bhastriká* – respiração do sopro rápido. (Outro nome: em algumas escolas, o bhastriká é denominado kapálabhati e vice-versa!)
- *Kapálabhati* – respiração do sopro lento. (Outro nome: em algumas escolas, o kapálabhati é denominado bhastriká e vice-versa!)
- *Sopro ha* – expiração forte pela boca emitindo som alto e brusco.

Kumbhaka (pránáyáma ritmado) Na opinião de teso Bernard, *kúmbhaka* é o *pránáyáma* por excelência, o que quer dizer a suspensão do ato de respirar, somente praticável por aqueles raros que tem o corpo perfeitamente purificado. É ela que nos dá o domínio sobre o *prána*, isto é, nos põe à disposição dos inimagináveis poderes universais. Isentos de pretensões tão altas, vamos entender *kúmbhaka* simplesmente como uma outra prática, que, não sendo tão poderosa, pode, no entanto, oferecer-nos invejáveis compensações.

Respiração ritmada é o exercício que se segue naturalmente ao de *púraka* (inspiração) ou *rêchaka* (expiração) completas. Chegou a vez de introduzimos: a) o *kúmbhaka*, ou suspensão do alento (apneia voluntária) e b) o ritmo. Em outras palavras, o presente exercício consiste em ritmicamente inspirar, prender o ar nos pulmões e expirar, recomeçando novo ciclo. Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza dos pulmões, inicie o *púraka* (inspiração), contando mentalmente (um, dois, três e quatro). Depois de ter os pulmões embebidos de ar, conte, no mesmo ritmo, até 16, quando então deverá começar o *rêchaka* (expiração), que se completará quando você tiver contando até 8. Depois de esvaziados os pulmões, reinicie a inspiração. Resumindo: inspire, contando até 4; prenda o ar, contando até 16, e expire contando até 8.

Há também *kúmbhaka* com os pulmões vazios. Você precisa escolher uma certa unidade de tempo para que possa ter alguma significação ao realizar os respiratórios no *pránáyáma* ocorre a expansão da bioenergia. Os *pránáyámas* fornecem energia vital, aumentam a capacidade dos pulmões, controlam as emoções e permitem o contato do consciente com o inconsciente.

Bandhas

Os *bandhas* são contrações ou compressões de plexos e glândulas. Muitos *pránáyámas* e *ásanas* utilizam *bandhas* como fatores de potencialização. Esta contagem 4 – 16 – 8. Melhor do que tudo será o ritmo de seu próprio pulso. Segurando-o com a outra mão, sentirá que ele bate e, a cada batida, conte; um, dois, três... Observações 1. Não é forçoso que seja 4-16-8. Poderá ser 3-12-6, qualquer outro ritmo, contanto que obedeça à proporção de 1 para *púraka*, 4 para *kúmbhaka* e 2 para *rêchaka*. Escolha o melhor para você, contanto que venha a evitar violência, sufocações, sacudidelas e fadigas. Comece com um *púraka* mais curto, para ir gradativamente aumentando. Evite, no princípio,

kúmbhaka com pulmões vazios. 2. Se não é perfeito o estado do coração, não convém reter a respiração por mais de trinta e dois segundos. É a opinião do autorizado Yesudian. Efeito terapêutico: Equilíbrio das correntes HA e THA, com a conseqüente tranquilização do sistema nervoso e do ritmo cardíaco.

Efeito psíquico:

Calma e desenvolvimento da força de vontade. Harmonização consigo mesmo e com o universo. Respiração polarizada (*Sukha Purvak*). Tudo que foi dito sobre posição e ritmo é válido para o exercício de respiração polarizada. Acrescenta-se agora uma alternância, isto é, a utilização de uma narina, enquanto a outra fica bloqueada. Inicia-se, como sempre, com a limpeza dos pulmões, após o que se inspira com a narina esquerda, onde termina o *nadi ida*. Depois do *kúmbhaka*, faça a expiração (*rêchaka*) pela narina direita, após o que inspire pela narina direita, fechando-a depois e, a seguir, esvazie pela narina esquerda. Recomeça-se a seguir com a narina esquerda. Esta respiração, ao mesmo tempo alternada e ritmada, é a mais própria para estabelecer o equilíbrio interno e com o meio. Nela, duas correntes energéticas polarizadas são conduzidas ao mais desejável grau de integração. Para fechar uma narina, deixando aberta a outra, dobre o dedo indicador e o médio de sua mão direita. Leve a mão à altura do nariz e, quando quiser fechar a direita, faça-o com o polegar e, quando quiser vedar a esquerda, use o anular que se acha unido com o mindinho. Segundo Yesudian, este exercício é muito poderoso e dele não se deve abusar. É bastante proveitoso para o desenvolvimento das faculdades mentais e, segundo o autor citado, no *Raja Yoga* tem significativo papel, pois facilita o êxtase. Para maior eficiência, conserve os olhos fechados.

Bhástrika.

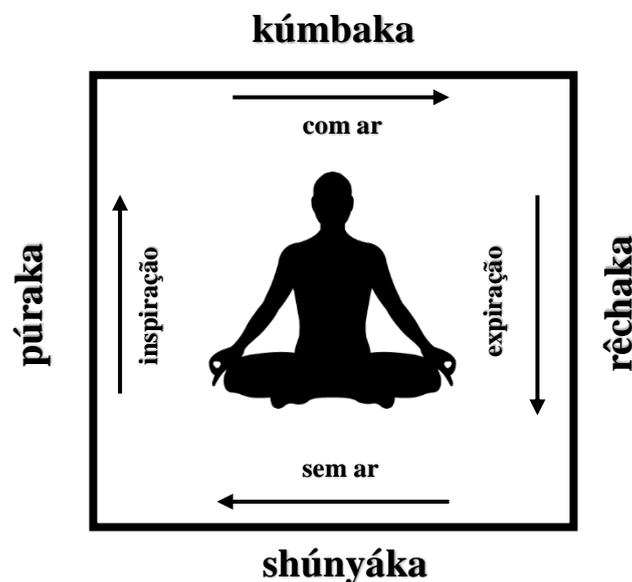
Seu nome, *Bhastrika*, em sânscrito significa *fole*, que bem dá uma ideia de como se processa. As melhores posições para a prática são as sentadas – *pandmâsana* ou lótus e *sadhâsana*, podendo também ser feita em pé. Depois da limpeza pulmonar, faz-se *púraka* (inspiração) e a seguir uma explosiva *rêchaka* (expiração), mediante a contração brusca da musculatura respiratória. Sem demora, outra *púraka* e imediatamente outro *rêchaka*. E assim onze movimentos energéticos do diafragma e do abdômen com seus respectivos *rêchakas* e *púrakas*. O último *púraka* é seguido de um *kúmbhaka* que leva

aproximadamente doze segundos, durante os quais mantém-se *jalandhara-bandha* ou chave de queixo. Segue-se suave *rêchaka* final de seis segundos. Os músculos abdominais e o diafragma atuam energeticamente, movimentando a base do pulmão. O exercício é muito semelhante ao *kapalabhati*, com a diferença de que lá apenas a expulsão do ar é energética. Aqui também a inspiração o é. É boa dosagem, em cada sessão, três “voltas” de onze movimentos cada. Como se trata de um dos exercícios mais fortes, portanto capaz de provocar danos no praticante imprudente e abusado, é recomendável que o evitem: a) pessoas enfermas e fracas; b) jovens de menos de dezoito anos; e c) pessoas além dos 50. Para os que já têm grande pratica, o limite de idade não será este, naturalmente. Todo abuso e violência devem ser evitados. Moderação, suavidade, gradação nunca são demasiadas. Ao menor sinal de fadiga, pare e relaxe, fazendo a respiração abdominal.

Benefícios terapêuticos. – Purifica todo o organismo e tem especial ação tônica sobre o sistema nervoso e aparelho circulatório. Aumenta o apetite. Atenua irritação e inflamação das vias respiratórias. Moderada e corretamente usado, tem até curado asma. Com verdadeiro super abastecimento energético, corrige os efeitos do frio, levando calor a todo o corpo. Os que sofrem de pés e mãos frios lucrarão com a pratica de *bhástrika*.

Benefícios psicológicos. – “Psicologicamente, *bhástrika* produz um muito notável aprofundamento da consciência. Aumenta a serenidade e o sangue-frio ante qualquer situação e, em sumo grau, fortalece a vontade”.

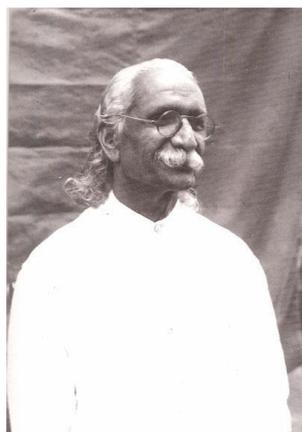
Chaturanga Pránáyáma – Respiração quadrada.



Síntese conceitual

Como explicado em aulas anteriores, Ásana é um conceito descrito nos Yogasutras como "*assento firme e confortável*", originalmente, sua tradução literal segundo o idioma sânscrito, a palavra ásana - é o assento de uma cadeira, de uma almofada ou posição do corpo em relação ao espaço, todavia, para o Yoga, ásana aparece primeiramente nos sutras de Patanjali oferecendo uma condição mental para assentar o *Eu* mais autêntico no sentido da própria existência. Nos Yogasútras podemos elucidar com perfeita propriedade o conceito ásana segundo Patanjali.

Já para o Yoga contemporâneo, a palavra ásana foi apropriada para estabelecer um conjunto de exercícios corporais, a fim de reforçar a estrutura biológica do indivíduo para que este, suporte o empuxo evolutivo da prática do Yoga rumo a sua meta, Samádhi (autoconhecimento). O personagem mais expressivo que divulgou esse conceito como uma releitura do termo ásana, foi Swami Kavalayananda (1883 - 1966)



- Jagannath G. Gune nasceu em 30 de agosto de 1883, na mesma época do movimento patriótico de libertação da Índia.

- Na década de 1920 adotou o título Swámi Kuvalayánanda e em 1924 a 87 anos, fundou o Kaivalyadhama Yoga Institute, em Lonavla um centro de pesquisa para a análise científica de Yoga.
- Gune aprendeu Yoga sob a supervisão de Rajratna Manikrao, um professor de ginástica e campeão em mallakhamb, que era o meio pelo qual podiam promover de uma forma forte e máscula, o nacionalismo anti-colonial.
- Na faculdade sofreu influências do militante político Sri Aurobindo, onde colocou em prática diversas idéias revolucionárias relacionadas ao ensino.
- Aurobindo acabou preso pelo governo britânico em 1908. Foi durante esse período na cadeia que determinaram o seu trabalho futuro e o fizeram criar um Yoga moderno.
- Gune tornou-se discípulo de mais um professor o sábio Madhavadasji, e recebeu treinamento em ásana e pránáyáma, com isso ele começou a reformulação da lógica da educação e aptidão física.

Mallakhamb

- Mallakhamb é conhecido também como Korunta Yoga. É um esporte tradicional indiano, em que um ginasta executa posições, pendurado em um poste vertical de madeira ou corda. A palavra "Mallakhamb" é composta por Malla, o que denota um ginasta ou um homem de força, e khamb, que significa poste. Mallakhamb, portanto, pode ser traduzido como ginástica no poste.

- As primeiras referências ao Mallakhamb estão no clássico Manas Olhas do século XII escrito por Chalukya (1135 d.e.c.). No entanto, o esporte ficou inexplicavelmente dormente por sete séculos.
- Foi recriado por Balambhatta Dada Deodhar no século XIX, enquanto meditava nas qualidades naturais dos macacos, quando lhe ocorreu a história de Mahabali Hanuman, personagem citado no Ramayana, que possui uma forma meio homem meio macaco, dotado de imensa força.



Rajratna Manikrao (1878 - 1954).



Mallakhamb – uma das influências do Yoga moderno

Principais características para execução do Ásana:

Tapash:

- Condição biológica para a execução do ásana como técnica corporal. Fisicamente trabalha-se com a geração de calor para potencializar o ásana, ou seja, todo e qualquer exercício atua com a geração de calor para produzir energia, essa energia, por sua vez, anima a estrutura orgânica e potencializa suas funções como um todo. A vida é definida basicamente por calor, tanto, que ao perdemos esse calor essencial, morremos. O ásana, portanto, produz fisiologicamente uma condição favorável para que o indivíduo melhore sua condição física, que é sua principal estrutura para a meditação.

Dhárana:

- localização da consciência na execução do ásana. A capacidade de se concentrar sem dispersar. Isso garante o bom desempenho do exercício, melhora a performance, evita acidentes e acelera seus efeitos.

Drishti:

- É a importância de sustentar o foco durante a execução dos ásanas. Você pode manter, dentre outras, o olhar em determinadas áreas de atuação do exercício, como, por exemplo, fixar o olhar no espaço entre as mãos enquanto aplica o virabhadrásana. Sua prática aprimora a atenção, a objetividade e combate a dispersão mental, também, pode melhorar a visão do yogi.

Pránáyáma:

- Respiração coordenada integrando ritmo e *bhandas* (contração e expansão). O respiratório correto em cada exercício favorece a boa oxigenação, logo, a circulação, contribui no processo de reeducação do sistema respiratório que é o primeira grande desafio físico ao praticante, melhora a capacidade pulmonar produzindo mais energia e disposição, estimula a concentração, diminui a possibilidade de lesões e favorece o bom desempenho físico.

Manásika ásana;

- Capacidade de mentalizar o ásana, produzir mentalmente os clichês necessários para que o corpo produza fisicamente características e condições favoráveis de amplitude e mobilidade, flexibilidade e alongamento, resistência e tônus, equilíbrio e concentração. A mentalização é responsável pela qualidade da execução dos ásanas e ajustes corporais. A finalidade é construir mentalmente o ásana desejado e então, potencializar fisicamente todas as condições para tal.

Bháva

- Sugere o sentimento profundo na execução do ásana. Colocar o seu melhor ao fazer o que faz no justo momento do presente. É a alegria sincera por estar vivo e presente no ásana, é como construir, naquele momento de permanência, uma escultura vivente com o próprio corpo, é agregar elegância e amor na estrutura do ásana, é buscar sua consciência mais profunda pela verdade demonstrada durante o ásana. É expressar o Dharma fisicamente.

Nomenclatura utilizada no Yoga

- **Não existe padrão;**
É muito comum encontrarmos em diferentes escolas as mesmas técnicas sendo praticadas com termos e nomes diferentes entre si.
- **Cada escola tem sua própria terminologia;**
Ao estudarmos as técnicas, conceitos e métodos de cada sistema de transmissão, percebemos uma particularidade dos termos em sânscrito, adotados por escolas bem diferentes entre si, que tem mais haver com a tradição religiosa ou cultural do fundador da escola do que com o yoga propriamente dito.
- **Quase nenhuma escola respeita as regras sânscritas;**
Para um estudante de sânscrito parece estranho uma série de termos utilizados por diferentes escolas de Yoga, bem como suas interpretações quanto a tradução ou explicação dos muitos termos em si. Pois muitas escolas não obedecem às regras gramaticas da língua materna do yoga – o Sânscrito.
- **Prefixo** (Indica à variação)
Refere-se a graus de dificuldade e execução de cada exercício. Bem como, possibilidades variadas que respeitem os limites estruturais de cada praticante, de maneira à trabalhar, fisicamente, os mesmos efeitos no organismo.
- **Radical** (Exprime a ideia geral)
Define a qualidade, característica ou efeito do ásana. Cada ásana pode ter uma característica funcional, que se refere aos efeitos físicos do exercício onde, muitas vezes, o nome do ásana traduz o efeito da técnica. Assim como pode ser, também, um ásana cultural, onde o nome do ásana faz referência a

personagens da mitologia hindu, buscando, na execução da técnica, assumir física e subjetivamente as características míticas desse personagem.

- **Sufixo** (Nos informa a família, o tipo de técnica)

Nesse tópico, nós, da Escola Dharma, apreciamos manter a nomenclatura original das primeiras 108 famílias de ásanas, sistematizada por Swami Kavalayananda. Acreditamos, pois percebemos na prática, que a estrutura original das primeiras famílias de ásanas, desenvolvida sob muito estudo científico, nos permite uma compreensão mais profunda da prática do Yoga contemporâneo associada ao Yoga antigo.



Vrishkásana

Prefixos, Radicais e Sufixos – construindo a sua prática de ásana

Prefixo	Radicais	Sufixo
supta maha utthita	natarája	ásana
urdhva utthita dvápada kona	káka	ásana
maha urdhava ekapada natashira	vajra	ásana

Radicaís e seus significados

ásana	tradução	categoria
ádyásana	primeiro, fundamental	semi-relaxamento em pé
angusthásana	nas pontas dos pés	equilíbrio sobre os pés
ashtángásana	com oito pontos de apoio no solo	
báhupádásana	apoiado sobre um braço e um pé	exercícios musculares
báhuvarthenásana	rotação dos braços	
bancheásana	flexionado como um bambu	retroflexões sentadas
bhadrásana	puro, sábio, posição que outorga a virtude	aberturas pélvicas sentadas
bhegásana	rã	alongamento anterior das coxas
bhujángásana	naja	retroflexões deitadas
chakrásana	ásana que visualiza os chakras	retroflexões em pé
chalanásana	o falso, pé	torção deitada
chandrásana	flexionado de lado, em forma de lua crescente	flexões laterais em pé
chatuspádásana	com quatro pontos de apoio	musculares

dhanurásana	arco	retroflexões sentadas
dháranásana	ásana de concentração	anteflexões sentadas
dolásana	balanço	
dradhásana	relaxamento deitado	
hastásana	medir palmos entre as pernas	
dvapádashírshásana	com os dois pés atrás da cabeça	flexionamento com ambos os pés atrás da nuca
ekapádásana	um só pé	equilíbrio em pé
ekapádashírshásana	com um pé atrás da cabeça	flexionamento com um pé atrás da nuca
garbhásana	feto ou embrião	musculares sentados
gárudásana	Gáruda, pássaro mítico	posições de equilíbrio sobre um pé
gokarnásana	orelha de vaca	
gomukhásana	cara de vaca, similar ao instrumento musical que leva esse nome	anteflexões sentadas (4º grupo)
grívásana	pESCOÇO	preparatórias às invertidas
halásana	arado	invertida sobre os ombros
hamsásana	cisne	anteflexões sentadas (3º grupo)
hanumanásana	Hanuman, o homem macaco, general do exército de Rama	aberturas pélvicas no solo

hastásana	mão	anteflexão em pé para medir um palmo
hastinásana	balanço como a tromba do elefante	semi-relaxamento em pé
idásana	idá nádí	
jánurásana	joelho	abertura pélvica em pé
jánúrdhvasana	elevação do joelho	
jánushírshásana	com a cabeça no joelho	anteflexões sentadas (2º grupo)
kákásana	corvo	musculares diversos
kandásana	kanda, centro do corpo sutil	
kapodásana	pombo	retroflexões sentadas
katikásana	que põe acima, sobre ou gato	
konásana	ângulo	
konavajrásana	joelhos separados em vajrásana	
krishnásana	alude à infância de Krishna	
kukkutásana	galo	musculares de elevação do corpo (2º grupo)
kúrmásana	tartaruga	anteflexões sentadas (3º grupo)

lolásana	rolamento deitado de as costas	balanço sobre as costas
makarásana	monstro marinho parecido com o crocodilo	
matsyásana	peixe	compensações das invertidas sobre os ombros
matsyendrásana	torção em homenagem a Matsyendra	torções sentadas
mayurásana	pavão	musculares diversas
merudandásana	deitado decúbito dorsal (trabalha a coluna vertebral)	movimentos de deitar e sentar com tração
natapádásana	pés dançantes	
natarájásana	alude a Shiva Natarāja, rei da dança	posição de equilíbrio em pé
nitambásana	curva das nádegas de uma dançarina, curva de um rio	lateroflexões em pé
OMkárásana	OMkára (letra OM) estilizado	
pádahastásana	com as mãos nos pés	anteflexões em pé
pádaprasáranásana	com os pés estendidos	aberturas pélvicas em pé
pádásana	em pé, braços relaxados	
pádashírshásana	com o pé na cabeça	flexionamentos coxo femurais
padmásana	pernas em forma de lótus	posições sentadas

pakshásana	asa ou lado	posição de equilíbrio em pé
parighásana	cântaro, pote d'água	
parshvottanásana	flexão lateral extrema	
párvatásana	sugere uma montanha	equilíbrio sobre os joelhos
paschimottanásana	distensão posterior	anteflexões sentadas (1º grupo)
pingalásana	pingalá nádí	posições sentadas para samyama, pránáyáma e antra
praghandásana	muscular sobre um braço	
prasáranásana	estendido	aberturas pélvicas no solo
prathanásana	extensão	
pristhakônásana	torção da coluna com as pernas afastadas em ângulo	retroflexões em pé (1º grupo)
pristhásana	retorcido	retroflexões em pé (1º grupo)
puránásana	primordial, fundamental	
puránavajrásana	passagem do puránásana p/ o vajrásana.	
púrnásana	completo	torção em pé
samakonásana	ângulos iguais	musculares de elevação do corpo (1º grupo)

samánásana	ar vital samana	posições sentadas para samyama, pránáyáma e mantra
sarpásana	serpente	
sarvangásana	posição de inversão de todas as partes do corpo	invertidas sobre os ombros
shaktyásana	shaktí	
shalabhásana	gafanhoto	retroflexões deitadas
shavásana	corpo sem vida	relaxamento deitado
shírangusthásana	com a cabeça no dedo maior do pé	abertura pélvica em pé
shírapádásana	com um pé atrás da cabeça	flexionamento com um pé atrás da nuca
shírshásana	cabeça	invertida sobre a cabeça
siddhásana	poder, posição que confere siddhi	posições sentadas para samyama, pránáyáma e mantra
simhásana	leão	faciais e laríngeos
stambhásana	pilastra, pilar	
sukhásana	ásana fácil	
suptapadmásana	deitado em padmásana	deitadas para trás com as pernas flexionadas
suptasukhásana	deitado em sukhásana	deitadas para trás com as pernas flexionadas

suptavajrásana	deitado em vajrásana	deitadas para trás com as pernas flexionadas
súrya namaskara	saudação ao Sol	vestígios de coreografias primitivas
sushumnásana	sushumná nádí	
svástikásana	posição auspiciosa, de meditação	
tálásana	palmeira	tração em pé
trikonásana	triângulo	flexões laterais em pé
tripádásana	três pontos de apoio	anteflexões em pé
trishúlásana	tridente, símbolo shivaísta	posição de equilíbrio em pé
udarásana	abdômen	passagem para deitar de bruços
upádanásana	afeto, amor ou apego; sob ou perto dos pés	flexionamento com um pé atrás da nuca
upavishta konásana	abertura pélvica sentado	abertura pélvica sentado
upavishtásana	posição sentada	posição sentada
urdhwásana	elevação	movimentos para levantar-se
ushtrásana	camelo	retroflexão de joelhos
utkásana	agachado	posições agachadas
vajrásana	raio. Sentar-se sobre os calcanhares	posições sentadas para samyama, pránáyáma e mantra
vajrolyásana	ativa a potência sexual	abdominais sentadas

vakrāsana	torção, curvo ou tortuoso	torções sentadas
vartenāsana	rotação	rolamento do pescoço
vatyanāsana	cavalo	posições de equilíbrio em pé
váyutkāsana	agachado no ar	
vamadevāsana	vamadeva é o aspirante à libertação através do Yoga e do Sámkhya	
viparíta karanyāsana	inversão sobre os ombros	inversão sobre os ombros
vírabhadrásana	alude ao mito do herói bhadra	vestígio de coreografias primitivas
vírāsana	herói, um bravo, aquele que possui vírya (virilidade)	posição sentada para mantra, pránáyáma ou dhyána
vrikshāsana	árvore	posição de equilíbrio em pé
vrishtikāsana	escorpião	invertida sobre os braços e as mãos
yogadandāsana	bastão para meditar (yogadanda)	torções sentadas
yogāsana	anteflexão sentado	anteflexão sentada (3º grupo)

Prefixos e seus significados

alamba	apoio
angustha	ponta do pé
ardha	meio ou metade.
ashtánga	oito partes
baddha	enlaçado
bahu	braço
banchea	bambu
bhadra	virtuoso
bhega	rã
chakra	círculo ou vórtice
chatuspáda	quatro pontos de apoio
dakshinah	para a direita
dvahasta	duas mãos
dvapáda	dois pés
dvapádashírsha	com os dois pés na cabeça
ekahasta	uma mão
ekapáda	um pé
ekapádashírsha	com um pé na cabeça
gríva	pescoço
hamsa	cisne
hasta	mão
jánu	joelho
jánuhasta	com a mão no joelho
jánúrdhwa	joelho elevado

jánushírsha	com a cabeça no joelho
kapála	crânio
karaní ou karana	corpo
karna	orelha
kona	ângulo
kúrma	tartaruga
maha	completo ou grande
merudanda	coluna vertebral
natapáda	pés na cabeça
níra	sem
nitamba	glúteo
páda	pé
pádahasta	mãos nos pés
pádashírsha	pés na cabeça
padma	com uma ou ambas as pernas cruzadas em padmāsana
parshva	de lado ou aproximando os flancos
prasarana	esticado
pristha	retorcido
purána	referente a posição sentada com as pernas estendidas
púrna	completo
rajas	em movimento
rája	real ou completo
samána	com uma ou ambas as pernas cruzadas em samánāsana

shíra	cabeça ou parte superior do corpo
shírangustha	cabeça perto da ponta da ponta do pé
shírapáda	pé ou pés atrás da cabeça
shírsha	cabeça
siddha	com uma ou ambas as pernas cruzadas em iddhásana
sukha	Fácil, introdução ou prazeroso
supta	deitado ou de olhos fechados
Sva, swa	si mesmo ou seu próprio
Svára, swára	alento, ar
tamas	imóvel
trikona	triângulo
trípáda	três pontos de apoio
udara	abdômen
upavishta	sentado
urdhwa	elevado
utka	agachado
uttána	esticado estendido
uttara	decúbito dorsal
utthita	sobre frágil apoio
vajra	com uma ou ambas as pernas cruzadas em vajrásana
vakra	torcido
vamah	para o lado esquerdo
vartena	rotação
viparíta	invertido

víra	com uma ou ambas as pernas cruzadas em vírásana
uttama	superlativo intenso elevado

Partes físicas do corpo humano

angustha	ponta do pé
bahu	braço
gríva	pescoço
hasta	mão
jánu	joelho
kapála	crânio
karaní ou karana	corpo
karna	orelha
merudanda	coluna vertebral
natapáda	pés na cabeça
nitamba	glúteo
páda	pé
shíra	Cabeça ou parte superior do corpo
shírsha	cabeça
udara	abdômen

Composição dos nomes

ashtánga	oito partes ou pontos de apoio
chatuspáda	quatro pontos de apoio
dvahasta	duas mãos

dvapáda	dois pés
dvapádashírsha	com os dois pés na cabeça
ekahasta	uma mão
ekapáda	um pé
ekapádashírsha	com um pé na cabeça
hastapáda	com as mãos nos pés
jánuhasta	com a mão no joelho
jánúrdhva	joelho elevado
jánushírsha	com a cabeça no joelho
mahordhva	maha + urdhva
mahotthita	maha + utthita
natapáda	pés na cabeça
pádahasta	mãos nos pés
pádashírsha	pés na cabeça
rajordhva	rája + urdhva
shírangustha	cabeça perto da ponta do pé
shírapáda	pé ou pés atrás da cabeça
trípáda	três pontos de apoio

Saudação ao Sol

Muitos dizem que a série de exercícios corporais, chamada *Súrya namaskar*, em sânscrito, remontaria à pré-história, quando o homem reverenciava *Sávitri*, o deus-Sol, mas temos evidências de que as práticas de *ásana* são muito mais novas do que se imaginava algumas décadas.

Esta série de exercícios funciona como uma **preparação** para o resto da prática de *ásana*, sem ser exatamente um aquecimento. Consiste em um grupo de movimentos que se fazem associados à respiração sussurrante, *ujjayí pránáyáma*. Ao mesmo tempo, se deve manter a contração da parte inferior do abdômen, em uma variação sutil do *udiyana bandha*, somada à contração dos esfíncteres, *múla bandha*, e aos *drishtis*, as fixações oculares.

Se você não estiver familiarizado com essa prática, precisa tomar muito cuidado e pensar bem antes de tentar fazê-la, pois o perigo de se machucar é real.

Uma coisa super importante é levar em consideração o **alinhamento do corpo** em cada postura, para evitar distensões. **A supervisão das práticas por um professor competente é obrigatória.**

O objetivo da saudação ao Sol é **sincronizar o movimento com a respiração para aguçar a mente**. Isso produzirá um **aquietamento das emoções e dos pensamentos**, e assim você se prepara para o resto da prática.

Ao mesmo tempo, **fortalece o corpo, aumenta a saúde geral e estimula as glândulas adrenais e timo, no coração, produzindo uma sensação de leveza e felicidade, e conduz ao conhecimento da própria força interior.**

A numeração a seguir corresponde ao número correto de *vinyasas*(movimentos associados com respiração) de cada *Súrya namaskar*.

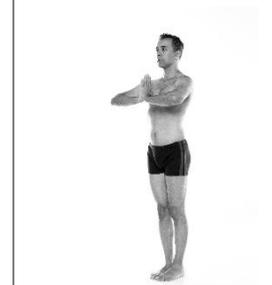
Orientações à prática do Súrya Namaskar(a)

1. Comece em *pranásana*, mantendo os pés unidos e as mãos em *anjali hasta*. Fixe o olhar na **ponta do nariz** e observe a respiração. Inspirando, eleve os braços, fazendo um movimento de retroflexão acima da cabeça olhando para os **polegares**. Alongue-se verticalmente e tracione a coluna criando espaço entre as vértebras. Os dedos das mãos e dos pés devem estar alinhados; o corpo fica como uma corda esticada, crescendo em direção ao céu. Mantenha os ombros na mesma altura e, ao mesmo tempo, mantenha-os afastados da base do pescoço.
2. Exale flexionando o corpo à frente, fazendo *uttanásana*, com a cabeça em direção aos joelhos e o olhar na **ponta do nariz**. *Uttanásana* é uma postura de intenso alongamento posterior. Mantenha os joelhos levemente flexionados e as mãos no solo ao lado dos pés.
3. Inspire levando a perna direita para traz em *sanshalanásana* alongando as costas e empurrando os quadris para frente e levemente para baixo. Os dedos das mãos estão tocando o solo em *utita*.
4. Com ar, leve a perna esquerda para traz em *chatuspadásana*, olhando para a ponta do nariz e sustentando o abdômen contraído.
5. Exale e desça em *asthangásana* focando a ponta do nariz, contraia o abdômen com energia e os esfíncteres do ânus e uretra.

6. Inspire elevando o tronco, fazendo *bujangásana*, a posição do "naja". Coloque o olhar novamente no **intercílio**. Não solte o peso da cabeça para trás; mantenha o pescoço ativo. e ajuste a posição contraindo glúteos, coxas e abdome. Os joelhos, coxas e pélvis ficam no solo. Preferencialmente sustente a postura em *kumbaka*.
7. Exale descendo com o abdome contraído e, inspirando, eleve os quadris em *utthána chatuspadášana* ou *adho mukha svanásana*, a posição do "cachorro olhando para baixo". Fazendo *nabhi drishti*, olhe para o **umbigo**. Permaneça nesse *ásana* durante **duas ou três respirações**. Apóie firmemente as mãos no chão. Distribua o peso de maneira uniforme entre as mãos e os pés. Mantenha as patelas elevadas, as coxas ativas, o cóccix apontando para cima e as costas na mesma linha reta dos braços.
8. Inspire trazendo a perna direita entre os braços a frente, em *sanshalanásana*. Olhe para o ponto **entre as sobrancelhas** em *bhrúmadhya drishti*.
9. Exale trazendo a perna esquerda para frente, flexionando o tronco em *uttanásana* e olhando para **aponta do nariz** mantendo os joelhos levemente flexionados sem dar a máxima extensão.
10. Inspire elevando o corpo juntamente com os braços paralelos e a frente, segure o abdome contraído durante o movimento, e olhando os polegares **execute uma suave retro-flexão contraindo os glúteos**. Mantenha a espinha estendida. Encerre exalando e trazendo as mãos em *anjali hasta* a frente do coração.

Faça o mesmo recuando e avançando a perna esquerda para fechar o ciclo.

Súrya Namaskar(a) – A Saudação ao Sol

 <p>1. Pranamásana</p>	 <p>2. Arda Chakrásana</p>	 <p>3. Padahastásana</p>	 <p>4. Sanshalanásana</p>
 <p>5. Chatuspadásana</p>	 <p>6. Ashtangásana</p>	 <p>7. Bujangásana</p>	 <p>8. Uttana Chatuspadásana</p>
 <p>9. Sanshalanásana</p>	 <p>10. Padahastásana</p>	 <p>11. Arda Chakrásana</p>	 <p>12. Pranamásana</p>

Quantas vezes devo praticar?

Algumas escolas praticam 108 vezes, como uma espécie de iniciação na sequência. Todavia, sendo aluno iniciante, não sugiro essa quantidade de repetições, justamente, para que você não se lesione. Comece aos poucos, preocupando-se, em cada postura, com ajustes finos e conscientes. Assim, certamente, você se apropriará melhor da sequência e seus benefícios. Portanto, posso afirmar que não há número mínimo ou máximo de repetições. O ideal é praticar até produzir uma sensação de calor que anime todo o organismo. Esse calor, nasce no plexo solar,

no meio do peito, e tende a se esparramar por todo o seu corpo. Pratique, também, harmonizando a respiração com os movimentos. Esteja concentrado no que está fazendo e, seguramente, produzirá muita energia e entusiasmo. Como regra geral, sobre como respirar, lembre-se: **Todo movimento para cima é feito com ar, inspirando, e, todo movimento para baixo é feito sem ar, espirando.**



Pakshásana

Súkha Sádhana – A prática básica de ásanas

O *Súkha* (princípio, introdução, prazeroso, fácil) *Sádhana* (prática, treinamento) consiste na prática básica da escola Dharma. A sequência, de 30 ásanas, promove o equilíbrio bioenergético no organismo do praticante. Qualquer pessoa com saúde média pode fazê-la sem grandes dificuldades. Considerando apenas, reajustes ou adaptações, para praticantes com limitações físicas mínimas que não impeçam sua prática nas aulas regulares.

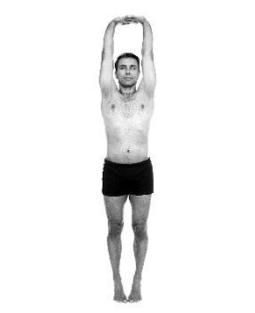
A sequência foi desenvolvida a partir de pesquisas, cursos e investigação do professor Jefferson Shiun Flausino, com mais de vinte anos de experiência, que trouxe essa prática para a sua vida pessoal como técnica de gerenciamento da sua saúde. A prática básica (*Súkha Sádhana*), portanto, no sentido prático da técnica, garante a saúde biológica de quem a desenvolve.

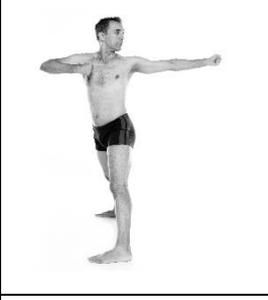
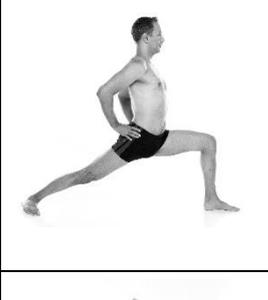
Os ásanas (técnicas corporais) compreendem exercícios de:

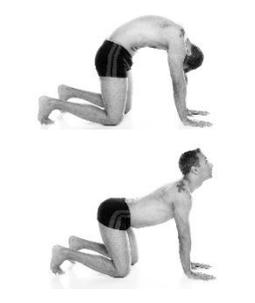
Descontração, extensão, ante flexão, retroflexão, later flexão, torção, equilíbrio, força, resistência, alongamento, flexibilidade, inversão, respiração e relaxamento.

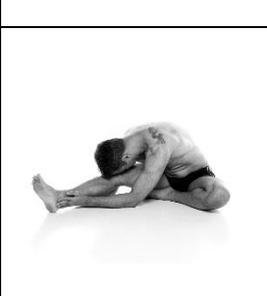
Regras gerais de execução dos ásanas:

1. Respiração consciente, ritmada e abdominal;
2. Localização da consciência nas áreas de atuação do ásana;
3. Permanência (O ideal é o mínimo de 3 minutos. Não há máximo);
4. Manter o vigor, sempre, mas evitar produzir dor;
5. Mentalizar, durante o ásana, os objetivos que deseja acessar;
6. Faça a prática com alegria, bháva (sentimento profundo);
7. Atenção à compensação e/ou balanceamento do ásana;
8. Respeitar os limites impostos pelo seu corpo.

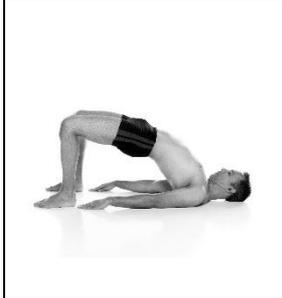
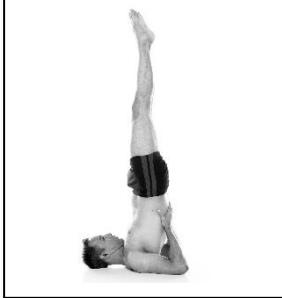
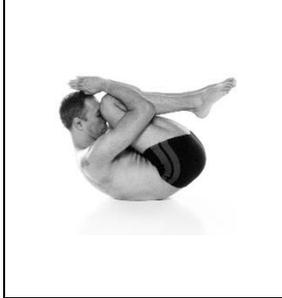
Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Hastinásana	Manter os pés paralelos e joelhos levemente flexionados, a coluna estendida e queixo paralelo ao solo. Embalance os braços, lateralmente, deixando-os soltos. Inspire em três balanços e expire em seis balanços.	Alivia as tensões nas costas, descontra o corpo, favorece a circulação, combate o cansaço e a fadiga muscular.
	Tadásana	Pés paralelos. Eleve os braços lateralmente, dando a máxima extensão nos cotovelos com os dedos das mãos entrelaçados para cima. Ponta dos pés, glúteos e abdômen contraídos. Produza calor nos principais músculos	Tonifica membros e principais grupos musculares, favorece a coluna vertebral, melhora a tração para o movimento, equilíbrio. Melhora a mobilidade dos ombros, braços e pernas.
	Padahastásana	Pés paralelos. Flexione o tronco deixando os braços e cabeça soltos. Mantenha a região lombar levemente estendida e, depois de um ou dois minutos, solte o corpo acentuando a curvatura das costas sem tensionar os músculos.	Alivia a tensão lombar, alonga toda a parte posterior das pernas, favorecendo sua circulação e mobilidade. Alonga a musculatura dorsal e descomprimi a região cervical.
	Vrikshásana	Mantenha a consciência no pé de apoio. Tracione os cotovelos fortemente para o alto. Sustente o abdômen levemente contraído e foque a atenção num ponto fixo à frente.	Exercícios de equilíbrio melhoram a locomoção e são excelentes para quem gosta de correr, pois, melhoram a firmeza da passada e estabilidade. Também, melhora-se a funcionalidade dos pés.
	Prathanásana	Coloca-se um pé na frente do outro, deixando os calcanhares próximos, coluna estendida, queixo paralelo ao solo e as mãos em anjali hasta mudrá. Fecha-se os olhos e mantém a respiração consciente.	Melhora a estabilidade, equilíbrio e sinapses musculares. Ajudando a deixar o corpo, biologicamente, mais inteligente.

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Trikonásana	Pés paralelos e afastados cerca de cinco ou seis palmos. Cotovelos estendidos lateralmente sem tencionar os ombros. Inclina-se lateralmente mantendo as cristas helíacas e braços alinhadas com as pernas.	Tonifica as costas e abdômen. Melhora as funções hepáticas e renais. Consome a adiposidade abdominal e corrige pequenos desvios posturais.
	Purnásana	Pés paralelos e cravados no solo. Braços paralelos ao chão com os punhos fechados. Torça sem inclinar, flexionar ou estender a coluna. Recolhe-se levemente o abdômen e mantenha a cabeça erguida.	Combate o cansaço e fadiga muscular. Melhora a flexibilidade vertebral e tonifica os músculos dorsais e abdominais.
	Raja Trikonásana	Ao mesmo tempo, flexione e torça utilizando a musculatura do tórax e não, somente, a alavanca com os braços. Mantenha o alinhamento do tronco com a perna e aproxime a cabeça do joelho.	Diminui a fadiga nos músculos dorsais, massageia os órgãos abdominais e alonga a musculatura posterior da perna. Estimula-se os rins e o bom funcionamento dos intestinos.
	Janurásana	De frente para a perna a ser flexionada. Mantenha o pé alinhado com o centro do pé posterior. Flexione o joelho, preferencialmente, 90°. Sustente o joelho alinhado com o pé da frente e sem oscilar para a parte lateral e/ou medial.	Fortalece o joelho e tonifica a musculatura das pernas. Melhora a estabilidade corporal e, subjetivamente, trabalha a determinação, coragem e constância nos projetos de vida.
	Virabhadrásana	Partindo de janurásana, eleve os braços lateralmente estendendo fortemente os cotovelos. Uma as mãos em kali hasta mudrá e tombe a cabeça bem para trás. Inspire o mais fundo que puder e insista na continuidade da inspiração.	Tonifica membros, desesclerosa o tórax e contribui para a expansão da capacidade pulmonar. Subjetivamente melhora a autossuficiência e coragem diante dos desafios da vida.

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Parsvotthanasana	Estenda o joelho a frente e flexione o tronco mantendo a coluna estendida. Alongue a perna anterior preservando as costas. Não gire a bacia e procure manter o alinhamento das cristas ilíacas paralelas ao solo.	Proporciona forte alongamento posterior da perna. Alivia a tensão na região da bacia e tonifica os tendões do tornozelo e pé.
	Angusthasana	Desça lentamente na ponta dos pés, afastando os joelhos e mantendo a musculatura das pernas ativada para não estalar os joelhos. Equilibre-se nos dedos dos pés aproximando os joelhos do chão.	Melhora o equilíbrio e estabilidade, amplia a mobilidade dos joelhos e dedos dos pés, e melhora a resistência muscular e articular das pernas.
	Chatuspadasana	Apoie-se nos quatro membros mantendo as mãos embaixo dos ombros e pernas afastadas na largura dos quadris. Contraia os glúteos e estenda a coluna aproximando as escápulas. Não abaixe a cabeça.	Fortalece os membros, costas e abdômen. Melhora a resistência e oxigenação muscular e favorece a saúde da coluna.
	Marjaryasana	Mantenha as mãos afastadas na largura dos ombros e pés na largura dos quadris. A distância entre pés e mãos é o tamanho do tronco. Inspire retro flexionando, expandindo o abdômen, e espire flexionando contraíndo o abdômen.	Tonifica os músculos dorsais e abdominais. Favorece a saúde da coluna e sistema nervoso central. Melhora a circulação nos órgãos abdominais e alivia as tensões.
	Viagrāsana	Eleve braço e perna, alternados, tracionando ambos em direções opostas. Distribua o peso corporal igualmente nos membros de apoio e mantenha o abdômen levemente contraído.	Tonifica os músculos dorsais e abdominais favorecendo a saúde da coluna. Tonifica membros e melhora a estabilidade corporal.

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Garbhásana	Repouse o tronco sobre as pernas, mantendo os pés, cotovelos e coluna estendidos. Descontraia os músculos abdominais e relaxe.	Postura intermediária para descanso, entre um exercício e outro. Onde percebe-se o organismo assimilando as técnicas que se praticou.
	Bhujangásana	Retro flexione a coluna mantendo os cotovelos flexionados, pés unidos e estendidos. Tracione a pélvis para baixo, cabeça para cima, ombros para trás e externo para frente.	Alonga o abdômen, tonifica as costas e melhora a elasticidade da coluna. Beneficia o coração e desesclerosamento do tórax.
	Úttana Chatuspadásana	Estenda toda a parte posterior e tracione a coluna pra baixo, aproximando a cabeça do chão. Fixe o olhar na ponta do nariz (drsti) e recolha o abdômen suavemente.	Tonifica os músculos dorsais, alonga os músculos posteriores das pernas, flexibiliza os ombros, tornozelos e lombar e, purifica o sistema nervoso central.
	Matsyendrásana	Cruze uma perna sobre a outra. A mão de trás empurra o tronco para frente e o braço da frente, traciona a torção. Alinhe os ombros com a perna estendida, mantenha os glúteos assentados e utilize a musculatura torácica na torção.	Combate o cansaço e diminui a fadiga muscular. Melhora a elasticidade da coluna vertebral, estimula a circulação nos órgãos abdominais e favorece o sistema respiratório.
	Janusirsásana	Mantenha um pé na parte medial, ao alto, da perna estendida. Flexione o tronco sobre a perna da frente, levemente flexionada. Aproxime os cotovelos do chão e cabeça do joelho. Relaxe os ombros.	Regula os intestinos, alonga a parte posterior da perna estendida e favorece os rins

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Katikásana	Eleve o tronco até perceber a região lombar, presente. Mantenha o apoio das mãos, atrás, voltadas para frente e um dos joelhos flexionados, preferencialmente do lado contrário da perna que alongou.	Compensa a ante flexão, anterior, janusirsasana. Tonifica quadríceps, lombar e membros superiores. Favorece o desesclerosamento torácico.
	Paschimottanásana	Flexione o tronco sobre as pernas, levemente flexionadas e com os pés estendidos. Aproxime os cotovelos do chão, ombros dos joelhos e mantenha a região lombar suavemente estendida;	Alonga os músculos posteriores das pernas e dorsais, regula os rins e flexibiliza a coluna vertebral. Favorece o sistema circulatório e combate a ansiedade.
	Katikásana	Eleve o tronco até perceber a região lombar, presente. Mantenha o apoio das mãos, atrás, voltadas para frente e solte a cabeça atrás, entre os ombros.	Compensa a ante flexão, anterior, paschimotanásana. Tonifica quadríceps, lombar e membros superiores. Favorece o desesclerosamento torácico
	Vajrolyásana	Sente-se sobre os ísquios, flexione os joelhos mantendo os pés na altura dos ombros e mantenha a coluna estendida. Faça Bhástrika (80 ou 108 vezes)	Tonifica o abdômen e músculos dorsais e, conseqüentemente, melhora a saúde da coluna vertebral. Melhora a circulação na caixa torácica.
	Bhadrásana	Primeiro, estenda a coluna para cima e tracione os joelhos para baixo e, depois, flexione o tronco, mantendo a lombar estendida e aproximando a cabeça do chão.	Melhora a abertura pélvica, alonga os músculos mediais das pernas e flexibiliza os roteadores. Combate as tensões lombares e melhora a saúde nos órgãos genitais;

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Súpta Bandhásana	Deitado com os joelhos flexionados, estenda os cotovelos tocando os dedos médios nos calcanhares e eleve os quadris o máximo possível, expandindo o abdômen na inspiração.	Melhora a saúde do coração e sistema nervoso central. Tonifica quadríceps, região lombar e glúteos e, flexibiliza a região cervical.
	Sarvangásana	Eleve as pernas e tronco utilizando a musculatura abdominal e dorsal, segure as costas com as mãos e seja gentil com o pescoço e coluna. Certifique-se que a cabeça não fique torta.	Melhora as funções cardíacas, os sentidos naturais da visão e audição, combate a oxidação e radicais livres e favorece a memória e concentração.
	Matsyásana	Coloque as mãos embaixo dos glúteos, eleve o tronco formando um arco, estenda as pernas e pés, contrai o abdômen e toque o topo da cabeça no chão, olhando para trás.	Compensa a invertida anterior, sarvangásana, tonifica o pescoço, cordas vocais e atua no desescleramento do tórax.
	Mukthásana	Abrace os joelhos vigorosamente contra o tronco, aproximando a cabeça dos joelhos. Trabalhe em conjunto os músculos dorsais, posteriores do pescoço e abdômen.	Promove a compensação final e ajuda a eliminar qualquer resquício de tensão que tenha ficado no corpo, em especial, na coluna.
	Shavásana	Deite-se na postura anatômica. Braços ao lado do tronco com as palmas para cima e pernas levemente afastadas com os pés voltados para fora.	Promove o recolhimento sensorial e profunda descontração do corpo. Ajuda o organismo a assimilar os resultados da prática que fez.

Entenda um pouco melhor o Yoga que praticamos na Escola Dharma

Em nossa linhagem de prática, o Yoga é compreendido numa junção entre o antigo, enquanto pensamento e comportamento e, moderno, enquanto técnicas corporais e respiratórias – *Hatha Raja Yoga*. Observando o contexto deste caderno, sobre *ásanas* na visão moderna, abordamos em detalhes as técnicas corporais de reforço da estrutura orgânica, *ásanas*, junto com o controle da respiração e da energia vital, *pranayama*. Incrementando a saúde e concentração mental, *dhárana*. Essa compreensão cria um corpo flexível, forte e vitalizado. Assim, pela melhora integral da saúde, os exercícios sugeridos pelo Yoga, na Escola Dharma, ajudam no processo de cura de doenças físicas e psíquicas. Através, também, de uma alimentação adequada, o corpo físico passa por um processo de limpeza, onde toxinas e impurezas são eliminadas e, ao mesmo tempo, vitaminas e minerais são facilmente assimiladas e utilizados pelo organismo. A medida que o corpo e a mente purificam-se e o praticante desenvolve o controle de sua mente, ele então, pode desfrutar, alegremente, pelo caminho à meta do Yoga, o autoconhecimento, a realização pessoal e uma compreensão mais profunda sobre a vida.

Os *ásanas* modernos do Yoga não são apenas exercícios, como muitos imaginam – também o são. A palavra, *exercício*, neste contexto, dá uma ideia de uma prática feita com movimentos rápidos e, às vezes, estressantes para o corpo, e uma quantidade demasiada de tensão e esforço envolvidos. A mente, aqui, não está focada no respeito aos limites estruturais do corpo, nem tão pouco, na própria técnica praticada, e o pensamento não está produzindo, durante o exercício, características e/ou cenários mentais sugeridas pelo conceito, *ásana*, originalmente. A palavra, *Ásana*, simplesmente, pode sugerir postura. Mas de acordo com *Patanjali*, antigo sábio hindu que sistematizou o Yoga, a mais de 2.500 anos, a definição fundamental de *ásana*, significa uma *postura firme e confortável*, como o assento de uma cadeira ou uma almofada.

Então, dentro de um contexto meramente fisiológico, da falta de exercícios físicos, sintomas de envelhecimento, como rugas ou tez pálida podem ser causadas por

uma má circulação do sangue, que fará com que toxinas e outras matérias desnecessárias fiquem em várias partes do organismo humano. Uma vez que a circulação sanguínea melhora, toda essa matéria indesejável é eliminada, fazendo com que o corpo físico se torne, biologicamente, mais inteligente e pareça, desta forma, mais jovem.

A medida que os *ásanas* e *pránáyámas* são praticados, aumentando a vitalidade do corpo, você perceberá a diminuição dos vícios que não fazem bem para o seu corpo e mente, como fumar e beber. Muitos praticantes de Yoga, já relataram, que foi uma grande surpresa, deixarem, quase que inconscientemente, o desejo de fumar e/ou beber. Por esta simples razão, eu nunca pedi a nenhum dos meus alunos que parassem com estes maus hábitos. Eu nunca ensinei: “*Não faça isto*”; “*Não faça aquilo*”. Pois se alguém o faz, isto é, se um instrutor de Yoga dogmatiza seus alunos a fazerem coisas contrárias ao momento do aluno, este aluno não vai querer aprender e, portanto, não irá desenvolver-se na prática do Yoga – o instrutor, assim, fracassou em sua missão de compartilhador. O exemplo é um bom método de ensino e, a prática, tal como ela é, um bom método de aprendizagem.

Não existe melhor tônico para a saúde, na visão do Yoga moderno, do que *ásanas*; E todos que praticam vão concordar, que nada é possível neste mundo sem uma boa saúde. Saúde é seu direito, desde o nascimento, não a doença. Força é o seu patrimônio, e não a fraqueza. Felicidade, e não a tristeza. Paz, e não a inquietação. Sabedoria, e não a ignorância. Possa você, portanto, pela prática incessante, alcançar este direito de nascimento, esta *Herança Universal*, para brilhar como um(a) *Yogi* completamente desenvolvido(a), com alegria radiante, com paz e sabedoria em qualquer lugar ou circunstância.

Ampliação da consciência e evolução humana

O Yoga, da Escola Dharma, norteia-se pelo reencontro da vida com a *Verdade do Coração* de cada ser, o *Dharma* – seu propósito existencial. E com esse propósito, isto é, a manifestação do *Dharma*, busca transferir as raízes de tudo o que somos e fazemos, da mente, da vida e do corpo, para uma consciência maior e conectada com o Multiverso. O destino fundamental da humanidade é treinar, evoluir.

Contudo, naturalmente, nem todos irão evoluir ao mesmo tempo, mas ainda assim o irão – cada qual no seu ritmo e momento.

Um primeiro passo, para a ampliação da consciência, é superar as vulnerabilidades do corpo, da mente e do espírito, através das técnicas corporais e mentais do Yoga, e deixar emergir o poder absoluto que está dentro de nosso coração.

O segundo passo é o movimento de elevação às esferas superiores da consciência, com ações, cada vez mais, em sintonia com os níveis mais elevados da vida. É treinar no sentido da evolução sem esmorecer. Manter a constância na prática da expansão da consciência.

Vem, então, **o terceiro movimento**, o retorno à consciência terrestre, plena, juntamente com a força e o poder da consciência mais sutil e sagrada em toda atividade do ser humano. É uma proposta de transformação constante e dinâmica, para atingir o aperfeiçoamento e a evolução.

Esta visão, do ser humano em evolução, advém dos ensinamentos do Yoga mais autêntico, praticado na Escola Dharma, os quais representam uma crítica e síntese moderna aos tradicionais sistemas de Yoga da Índia antiga. Desta forma, *Yoga Dharma*, representa o esforço constante de superar as inaptidões diversas do corpo, da mente e das emoções, e equilibrar o conhecimento sobre a realidade e da percepção da natureza. manifesta e não manifesta. Por meio de técnicas *yogis* e de ações que trazem a mente “iluminada” para os domínios da natureza. Que se expressa, diariamente, no uso transmutado e construtivo de forças materiais como saúde, trabalho, engajamento social, entre outras. Visando propósitos superiores da unidade e dos progressos humanos. Assim crendo, o *Yoga Dharma*, leva consigo a meta de um conhecimento de vários aspectos do ser, com a intenção de expandir a consciência material, mental e sutil, como parte do processo de transformação e aprimoramento da humanidade na transcendência de valores derivados da ignorância natural ao qual vivemos e nos atrasam no processo evolutivo.



Shatkarma – uma breve explicação

Nunca, na história humana, um povo se preocupou tanto com higiene quanto o hindu, mais especificamente o *yogi*. Para os hábitos ocidentais é surpreendente ver um povo como esse, que tem por hábito andar descalço e comer usando as mãos, ter desenvolvido um refinamento tão particular e variado nas técnicas de limpeza que transcendem, e muito, a nossa noção de higiene corporal. Apesar de serem milenares, ainda não encontraram substitutos à altura.

Algumas técnicas de limpeza caducaram ou foram substituídas por equivalentes modernos. Embora muitas continuem sendo necessárias, ninguém mais pensa em mascar uma raiz, para com ela, formar cerdas e escovar os dentes. Procurar um rio para poder lavar os intestinos ou, então, limpar o excesso de cera dos ouvidos cutucando com uma vara de bambu. Preferimos comprar uma escova de dentes, usar um clister esterilizado e ir ao otorrinolaringologista para que ele, com os instrumentos adequados, possa limpar o nosso ouvido.

Vários exercícios são tão surpreendentes que nos perguntamos como é que eles descobriram esses procedimentos. O que levou um ser humano a contrariar totalmente sua natureza e enfiar água pelo nariz, ou perceber que uma determinada contração abdominal produziria uma baixa pressão torácica, para que pudesse massagear as vísceras, e que com o mesmo processo, pudesse sugar água para limpar os intestinos?

Alguns desses exercícios eram praticados a mais de quatro milênios na Índia, enquanto na Europa, a menos de duzentos anos, mal se tomava banho. Mesmo na atualidade, um dos mais recentes hábitos, está no fio dental. É muito comum que as pessoas só tomem banho, escovem os dentes e passem o fio dental como higiene. Não houve muitas inovações nesse sentido, fora toda uma tecnologia para disfarçar os odores corporais ao invés de evitá-los, preferimos camuflá-los a ter hábitos melhores de higiene, para isso adotamos perfumes, desodorantes e os criminosos ante transpirastes.

Estamos tão distantes da nossa própria natureza que já não prestamos mais atenção, até mesmo, àquilo que nos é essencial.

Vamos ao banheiro com uma mistura de vergonha, com nojo e sensação de perda de tempo. As pessoas só pensam em acabar logo com aquilo e querem apenas fechar a tampa do vaso sanitário. puxar a descarga, e deixar aquele ato repugnante para trás. Outros estão ocupados demais para pensar nisso e para não perder tempo, levam uma revista ou jornal consigo, para pôr as notícias em dia. Esses acabam ficando mais tempo do que deviam.

Se você perguntar a qualquer pessoa quantas vezes ela vai ao banheiro (se ela não lhe der um “chega-prá-lá”), a maioria responderá que não tem a menor ideia. Um número menor ainda sabe qual a cor e a consistência daquilo que, há pouco tempo, estava dentro do seu próprio corpo. E acabam tratando o tema com uma surpreendente repugnância.

Quando digo para alguém que, acabou de sem querer, é óbvio, soltar gases (também conhecido como pum), e eu falo mesmo, uma boa parte das pessoas responde indignada - você esperava o que? Que tivesse cheiro perfumado? E eu respondo - é o que dá viver com um animal morto dentro da barriga.

Ninguém mais presta atenção no que põem para dentro do corpo, todos acabamos ingerindo uma quantidade absurda de alimentos, aos quais, não temos a menor ideia de que são feitos. E as empresas alimentícias não ajudam nada, ainda mais com aqueles códigos incompreensíveis, e quando compreendemos algumas vezes eles mudam o nome para nos confundir. Estimamos que mais de 80% daquilo que ingerimos diariamente são elementos desconhecidos. Se eu lhe dissesse para, voluntariamente, esmagar centenas de baratinhas e lesmas e, depois, ingerir o caldo? Você acha isso apetitoso?

Se você é uma daquelas pessoas que compra produtos industrializados sem olhar para o rótulo, com certeza isso é o mínimo que está ingerindo. A Cochonilha, por exemplo, é um pigmento vermelho retirado da fêmea de cochonilha esmagada. Segundo eu soube, tem que matar 70.000 insetos para produzir meio quilo desta tintura roxo-avermelhada. É usado pela maior parte das empresas de comida como um corante “natural” usados em alimentos que tem cor avermelhada, incluindo aquele seu biscoitinho preferido, sorvetes, doces e a lista vai longe. A cochonilha também é uma

das maiores causas de reações alérgicas, seguido de perto pelo leite.

Não adianta olhar o rótulo apenas uma vez, é necessário estar sempre atento, pois eles podem trocar os componentes do seu alimento preferido sem nenhum aviso. E lá está você de novo comendo baratinhas.

Um dos elementos mais usados nas *kriyás*, é a água, e não é para menos, afinal 70% do nosso corpo é composto de água. É bastante natural que ela nos faça bem e, relativamente lógico, se você pensar que ela é um dos maiores agentes de limpeza do corpo. Se existe algo que eu possa recomendar como exercício diário de limpeza é; tome bastante água, não líquidos, é água mesmo: H²O. Não serve água-suco, água-chá nem água-Coca-Cola. A água cai diretamente na corrente sanguínea. Esse é, portanto, o primeiro exercício que nós indicamos nesse caderno.

Existem muitos procedimentos de purificação. No *Yoga*, elas são denominadas *kriyá*. *Kriyá* é um termo sânscrito e gênero feminino, que provém da raiz “*kr*” (agir) que numa tradução literal significa; atividade. Escreva sempre com “i” e “y”, a pronúncia do “i” é estanque, e do “y” é fluido. Ambos devem ser pronunciados ao falar *Kriyá*. Fora isso, como é uma palavra feminina, o “a” é longo – *kriyaa*. As mais comuns foram catalogadas num grupo de seis técnicas conhecidas como *shat karma* (as seis ações) que são: *kapálabhāti*, *trátaka*, *nauli*, *neti*, *dhauti* e *basti*.

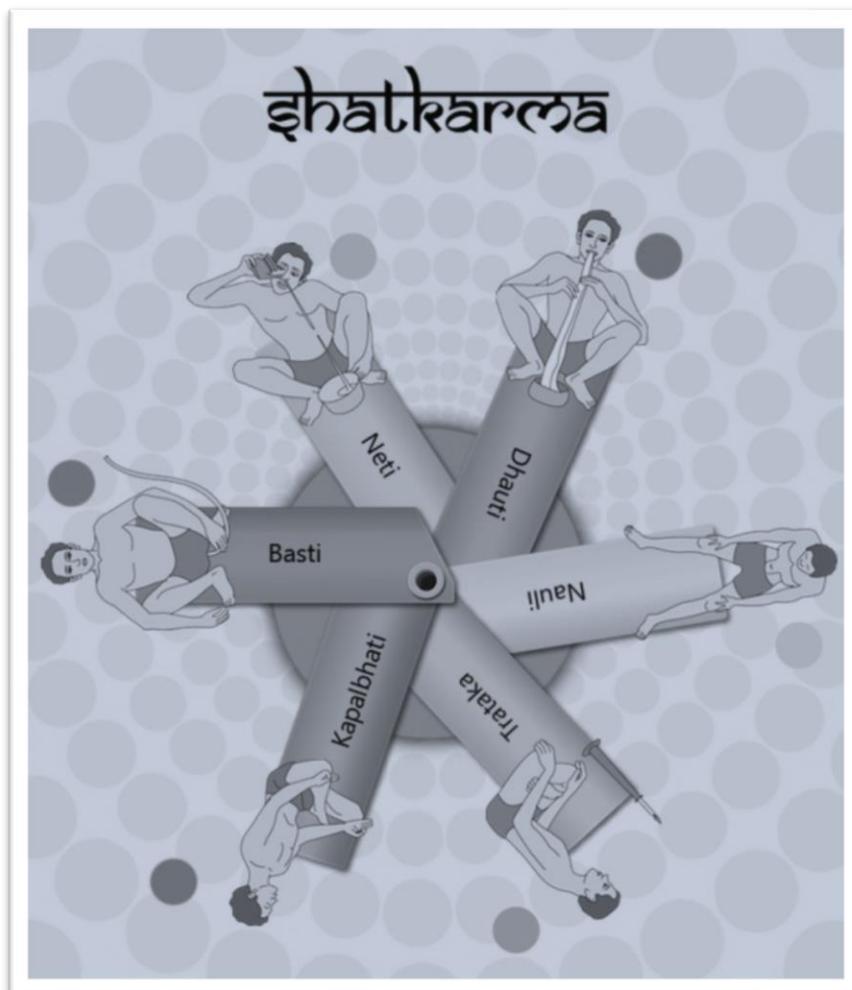
Porém existem outras técnicas utilizadas como purificação e que normalmente ficam fora dos *shat karma*, mas são potentes exercícios de limpeza. São eles: *yogánna*, *vajroli*, *sahajoli*, *mauna*, *upavasta*, *upasana*, *swedana*, *virechana*, *abhyánga*, *bhastriká*, *yogadanda padadhirásana*, *nádí shodhana pránáyáma*, *nádí shuddhi pránáyáma* e *amaroli*.

Por isso, o caminho de realização, da prática (*sádhana*) é muitas vezes concebido como um caminho de purificação (*shodhana*). Com efeito, o próprio processo de ascensão da kundaliní é compreendido como uma purificação progressiva dos elementos (*bhúta*) que compõem o corpo – a terra, a água, o fogo, o ar e o éter. Essa purificação é chamada de *bhúta shuddhi*.

Cada técnica trabalha sobre uma área definida do corpo, não apenas purificando-o

por fora, mas também - e principalmente - por dentro, promovendo a limpeza total do organismo, o bhúta shuddhi, indispensável para o progresso na prática. Esse estado de purificação permitirá que a respiração e os fluxos pânicos circulem livremente.

Se nós queremos trabalhar com a energia, devemos primeiro promover a desobstrução de seus caminhos. Este é o objetivo das kriyás.

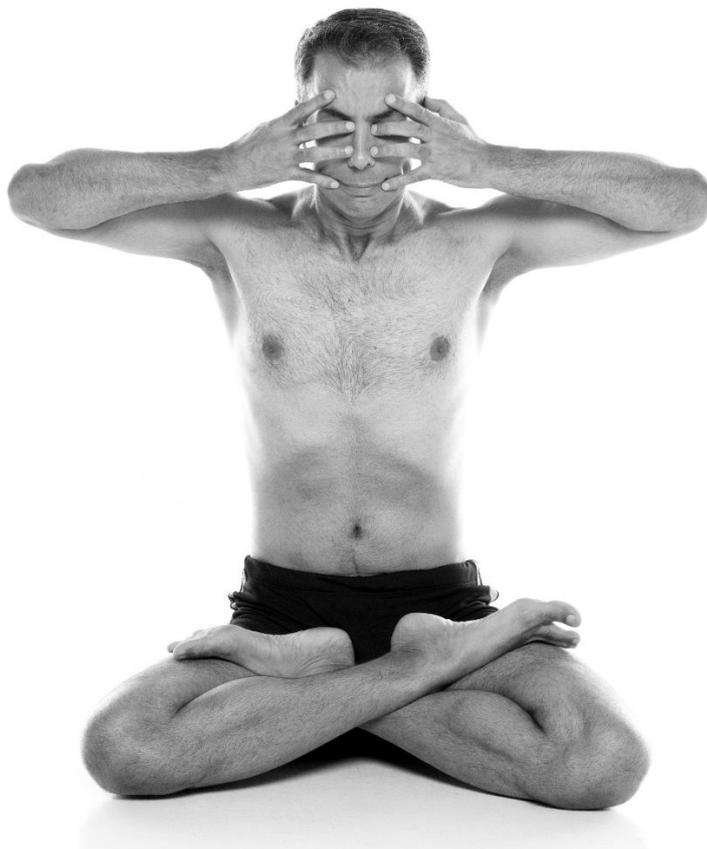


Advertência técnica

Todas as *kriyás* devem ser feitas sob a supervisão de um *yogi* ou professor não teórico. Saber o exercício, em teoria, não se equivale à experiência. Não introduza nem utilize em seu corpo nada que possa prejudicar a sua saúde.

As *kriyás* citadas neste livro são apenas para referência e auxiliar o estudo, não é para serem executadas apenas por livro, é necessário que seu professor, com quem você pratica regularmente, pessoalmente, lhe transmita a técnica e oriente a sua execução.

Nem todas as *kriyás* citadas neste livro são utilizadas na prática, segundo a metodologia que seguimos em nossa escola, **algumas, inclusive, são desaconselhadas**, mas foram incluídas no livro apenas como referência de estudo das técnicas de Yoga. É fundamental consultar seu professor para obter a orientação adequada sobre quais *kriyás* utilizar.



Trátakas e Drishtís - introdução

Inicialmente surgiram os *drishtís*, que são as fixações oculares em algum objeto, paisagem ou símbolo, não deixando que a dispersão interfira no processo de fixação, muito usadas em técnicas de introspecção, concentração e, frequentemente, acompanhando a execução de certos *ásanas*. Os *drishtís* além de *kriyás*, são considerados exercícios de concentração, frequentemente usados como técnicas de apoio à meditação. Com o tempo, os antigos observaram que essas técnicas, apesar de eficientes, se executadas por longos períodos causavam vertigens, dores de cabeça e até mesmo a diminuição da capacidade ocular como, por exemplo, a de focar um objeto a distância.

Houve assim a necessidade de criar exercícios de manutenção, tonificação, limpeza dos globos oculares. A função desses exercícios está mais para a prevenção do que a cura em si, mas são usados também para descansar os olhos e melhorar a visão, acabou-se verificando, inclusive, que os *trátakas* atuam rápida e eficientemente na hipermetropia e astigmatismo.

A tradução da palavra *trátaka* é imprecisa. *Trátaka* é o nome técnico que se dá aos exercícios visuais - é traduzido como “fixação”. Ele é formado por duas raízes verbais que são: *tra*, que significa proteger, salvar, instrumento e *ataka*, vagar, movimentar. É um termo sânscrito que tem o sentido aproximado de: (aquilo que) protege o movimento (ocular).

Existe uma infinidade de combinações de *trátaka*. Alguns usam a fixação constante do olhar em um único ponto, outros em movimentar o mais rápido possível, focar perto e longe, ou em fazer movimentos de rotação com a utilização de mecanismos externos como o dedo, alongando a musculatura e energizando os nervos óticos.

Um erro bastante comum é fazer o exercício fora do campo visual. Levando o dedo, por exemplo, muito além do que ele pode ser focalizado mantenha em mente que o exercício é para melhorar a visão, e não para desenvolver capacidades mediúnicas. Ou seja, se você não vê o dedo, não está fazendo nada, não adianta

imaginar onde o dedo está. Outro mito é que os movimentos oculares precisam ser lentos, quando na verdade podem ser bastante rápidos e dinâmicos, tudo vai depender de treino e habilidade. E pela última vez, não, você não vai ficar vesgo se bater um vento, ok?

Os exercícios são aparentemente simples de executar, porém, devem ser feitos com moderação.

Nossos olhos foram elaborados para ver bem sob a luz do sol, já à noite somos facilmente enganados, uma simples roupa pendurada num varal pode ser confundida com uma pessoa. Sem luz somos presas fáceis, talvez por isso, alguns adoram tanto namorar no escurinho. Esconde os quilinhos a mais...

Precisamos da luz na medida certa, pois o seu excesso pode causar cegueira, como a perda de visão causada pela neve, que, com apenas algumas horas de exposição ao ambiente reflexivo, promove lesões que podem ser irreversíveis. E a sua falta, reduz a visão gradualmente, como a dos mineiros, que de tão pouco estimulados, acabam perdendo a visão após anos de trabalho.

Dicas

A luz artificial não supre as nossas necessidades diárias de estímulo, é preciso ver as coisas à luz do sol. Jamais olhe diretamente para o sol, porém, faça alguma atividade ao ar livre, mesmo em dias nublados.

Nas grandes cidades a falta de horizonte é uma das principais causas de miopia. Estamos sempre instrumentando coisas próximas e quase nunca olhando à distância, seja lendo um jornal, um livro ou até mesmo vendo televisão, estamos o tempo todo executando atividades proximais.

Ao ler um livro ou usar um computador, é importantíssimo fazer pausas regulares executando pequenos movimentos oculares, olhar à distância e piscar algumas vezes. Com esse procedimento, tão simples, você evita grandes problemas.

Não leia diretamente sob a luz do sol, o reflexo sobre as páginas brancas força

muito a visão, escolha um lugar como a sombra de uma árvore.

As luzes frias ou fluorescentes, como são conhecidas, são estroboscópicas, ou seja, elas acendem e apagam numa velocidade que o nosso cérebro não consegue captar, mas os nossos olhos sim. Isso vai cansando e desgastando os olhos.

Efeitos

Na década de 1980, eu recebi na minha escola um rapaz chamado Ícaro, ele trabalhava com informática naqueles bons tempos da tela de fósforo verde e acabou desenvolvendo um enorme grau de miopia, daquele tipo que merece lentes retiradas diretamente do fundo de uma garrafa para a armação dos óculos.

Após cinco meses de prática, ele me disse que não estava mais enxergando quase nada e eu recomendei que ele fosse ao oculista. Chegando lá, o médico que o examinou disse que ele não enxergava porque os óculos que ele estava usando tinha um grau muito alto, e que ele precisaria mandar fazer outro, com um grau menor.

Quando ele retornou, estava ao mesmo tempo feliz e triste, e me veio com a seguinte questão: Professor, eu sei que se continuar fazendo trátaka minha visão retornará ao normal, só que eu não tenho condições financeiras para fazer novos óculos a cada três meses. Então vou precisar parar de fazer.

Na época eu não disse nada e respeitei a decisão dele em não mais fazer os exercícios, porém, hoje eu teria dito que montaríamos um programa que estivesse dentro do orçamento dele. Se você não puder parar de trabalhar até curar os olhos, quem sabe, ao invés de trocar de óculos a cada três meses, não faz isso a cada seis ou oito meses?

Basta parar de se exercitar até ter condições financeiras para investir em você novamente.

Os trátakas fortalecem a musculatura ocular deixando os olhos mais saudáveis. Embora não seja o objetivo, curar problemas oculares, recebemos o tempo todo relatos de diversas pessoas que chegam em alguns casos a quase curar miopia ou

astigmatismo. Desenvolve força de vontade, desperta a intuição e clarividência (shámbhaví siddhi) e favorece a meditação, constituindo uma excelente preparação para os exercícios mais avançados.

Lembre-se, o exercício é para os olhos, não para o pescoço...

Existem três tipos de trátakas, o bahiránga trátaka (técnicas visuais externas), o antarána trátaka (técnicas visuais internas, com visualizações) e o antarabahirána trátaka (é a combinação entre o interno e externo).

Bahirána trátaka

Bahirána trátaka ou bahira trátaka é o nome que se dá aos exercícios visuais que tem por base a fixação do olhar em algo em movimento ou estático, que pode ser de um simples ponto a um símbolo. Pode contemplar as ondas no mar, um pôr do sol ou olhar o horizonte distante. Bahira, significa externo.

Os trátakas que você verá a seguir são os mais usados no yoga e podem ser encontrados em quase todas as escolas que trabalham com técnicas de meditação e de fixação ocular (drishtí).

Ao finalizar cada exercício, você deve atritar as mãos uma na outra até gerar uma quantidade significativa de calor e eletricidade. Em seguida coloque as palmas das mãos em concha sobre os olhos e bloqueie a passagem de luz mantendo os olhos abertos deixando um pouco da força passar para os globos oculares, nervos óticos e a parte específica do cérebro, relacionado à visão. Não aperte os olhos nem os massageie.

Antes de iniciar a descrição dos exercícios vamos ensinar dois *trátakas* que não envolvem diretamente os olhos, mas são usados para limpeza. Um consiste na desobstrução do canal lacrimal chamado, *nadí trátaka*, e o outro na estimulação das glândulas lacrimais, através de um processo semelhante ao bocejo, *kurma trátaka*.

Nadí trátaka

Encha os pulmões de ar e feche as narinas, feche parcialmente os olhos e levante bem as sobrancelhas, agora faça uma força suave forçando o ar para fora, entretanto, não deixe o ar sair. Pouco a pouco vá exercendo cada vez mais pressão, tomando cuidado para não deixar o ar entrar na cavidade auditiva. Depois de um tempo a pressão do ar fará sair um esguicho de água dos seus olhos.

kurma trátaka

O *kurma trátaka* é uma das formas mais fáceis de hidratar e limpar os olhos, que é estimulando o lacrimejar, mostrando a todos que quem não tem colírio não precisa mais usar óculos escuros. Não existe nada mais eficiente para limpar os olhos que suas próprias lágrimas, bocejando algumas vezes você estimulará aos poucos uma abundante quantidade de lágrimas.

Importante:

<p>Antes de começar os exercícios, retire os óculos ou lentes de contato, vá executando as técnicas que não precisam de focalização e, depois, aos poucos, mesmo que ainda não consiga ver muito bem, faça as técnicas uma a uma, exercitando a musculatura aos poucos.</p>

1.Drishtí Trátaka - Fixação visual constante

Sente-se com as costas eretas e fixe a atenção em uma imagem. que esteja a uma distância mínima de um metro. Abra bem os olhos (para aumentar a área de exposição ao ar), mantenha o foco, sem piscar, até começar a lacrimejar. Depois descanse os olhos piscando bastante e repita o processo todo, mais umas duas ou três vezes. Enxugue as lágrimas que escorrerem pelo rosto, porém, evite esfregar os olhos usando as mãos, para evitar contaminá-los.

2.Dípa Trátaka - fixar os olhos na chama de uma vela, sem pestanejar.

A descrição desse exercício é semelhante ao *drishtí tratáka*. Sente-se com as costas eretas e fixe a atenção na chama da vela, que deve estar a uma distância mínima de um metro. Abra bem os olhos, mantenha o foco, sem piscar, até começar a lacrimejar. Depois, pisque os olhos diversas vezes e repita o processo todo, mais umas duas ou três vezes. Enxugue apenas as lágrimas que escorrerem pelo rosto, os olhos você poderá enxugar mais tarde, usando um lenço ou uma toalha de papel descartável.

3.Súrya Trátaka 1 - fixação nos últimos minutos do sol poente, sem piscar.

Ao cair da tarde, sente-se com as costas eretas e fixe a atenção no pôr do sol (no seu momento mais fraco! **Jamais fixe seu olhar no sol**). Abra bem os olhos, mantenha o foco, sem piscar, até começar a lacrimejar. Pisque os olhos para lubrificá-lo e repita o processo todo mais umas duas ou três vezes.

4.Súrya Trátaka 2 - Voltar os olhos fechados para os últimos minutos do sol poente.

Ao cair da tarde sente-se com as costas eretas e fixe a atenção no pôr do sol, mantendo os olhos fechados.

5.Vajra Trátaka - Fixar os olhos no dedo, executando rápidos movimentos.

Sente-se confortavelmente em qualquer posição, com as costas eretas, e fixe a atenção no dedo, o tempo todo. Cuidando evidentemente para não movimentar a cabeça. Faça movimentos rápidos com o dedo, movimentando-o ora na vertical, ora na horizontal e nas diagonais. Mesmo com os movimentos rápidos, procure manter o foco constante e em nenhum momento permita que a imagem fique borrada. Se isso não for possível, é por que o movimento pode estar demasiadamente rápido, para corrigir isso, vá mais devagar e gradualmente acelere a execução.

6.Chakra Vartena Trátaka - Movimento ocular circular.

Existem diversas formas de fazer esse exercício; com os olhos abertos seguindo o dedo ou um círculo traçado na parede, ou com os olhos fechados fazendo movimentos circulares. Lembre-se de manter a cabeça imóvel, somente os olhos acompanham a mão.

Para fazer o exercício, básico, fique sentado e mantenha as costas retas, comece fazendo um movimento circular, apenas com os olhos, sem utilizar o dedo. Comece o movimento da esquerda para a direita, olhe o ponto entre as sobrancelhas e imaginando um círculo mova os olhos para a diagonal esquerda. Desça pelo lado esquerdo até chegar embaixo, continue seguindo a própria circunferência dos olhos girando-os para a direita e subindo pelo lado direito até retornar para o ponto inicial, depois compense, executando tudo para o outro lado.

O mesmo exercício pode ser feito seguindo um dos dedos, fazendo movimentos circulares com a mão e seguindo com os olhos. Estenda o braço esquerdo à frente do

corpo, com a mão fechada e o polegar estendido, em sinal de positivo, eleve o braço fazendo os olhos erguerem, quase como se fosse mirar o ponto entre as sobrancelhas, agora comece o movimento descendo a mão pelo lado esquerdo e, ao chegar embaixo, troque o braço e complete fechando o círculo com a outra mão.

Outra possibilidade é desenhar um círculo na parede e, apenas com os olhos, comece fazendo um movimento circular da esquerda para a direita e, depois, compense para o outro lado. Para não ter que desenhar um enorme círculo na parede, faça um menor e sente-se mais perto da imagem.

7.Ashta Trátaka - movimentar os olhos nas oito direções básicas.

Esse exercício também pode ser feito seguindo um dos dedos com os olhos ou um traçado na parede, e com os olhos fechados, fazendo os mesmos movimentos.

Sente-se com as costas bem eretas e sem utilizar as mãos ou qualquer outro artifício, faça movimentos com os olhos na horizontal, depois na vertical e nas diagonais. Procurando fazer o mesmo número de vezes para cada direção.

Outra forma, é com o auxílio do dedo, seguindo movimentos na horizontal, depois na vertical e nas diagonais. Estenda o braço esquerdo à frente com a mão fechada e o dedo polegar voltado para cima em sinal de positivo. Olhe fixamente para a ponta do polegar, você deverá o tempo todo ver a unha e os detalhes e ranhuras do dedo, ele jamais sairá do seu campo visual e, de preferência sem piscar, movimente o braço numa velocidade constante para o lado esquerdo movendo apenas os olhos, mantendo a cabeça imóvel, depois mova o braço para cima e finalmente para baixo, sempre acompanhando com os olhos retorne ao ponto inicial. Execute um movimento em diagonal para o lado superior esquerdo volte ao centro depois um movimento diagonal para o lado inferior esquerdo (não complete o movimento na diagonal para a direita deixe isso para a outra mão) Faça o mesmo para o outro lado, agora com o braço direito.

Existe ainda, a possibilidade de seguir um desenho na parede e fazer os mesmos movimentos: horizontal, vertical e diagonal.

Para finalizar, os mesmos movimentos descritos acima podem ser feitos com os olhos fechados.

8. Eka Aksha Trátaka - exercício com um olho de cada vez.

Todos os exercícios podem também ser executados com um dos olhos tampados. Existem ainda, outros tipos de trátakas que não possuem nomes específicos em sânscrito, mas que são feitos por diversas escolas.

9. Trátaka variação 1

Olhando a ponta do nariz e rapidamente afastando o olhar e buscando o foco em um desenho colocado na parede a uns 2 metros.

Estenda o braço esquerdo à frente com a mão fechada e o dedo polegar voltado para cima em sinal de positivo. Olhe fixamente para a ponta do polegar então, aproxime-o dos seus olhos deixando-o no centro do seu campo visual, fixe o olhar na unha em seguida foque um ponto distante à sua frente e volte para o polegar continue olhando para o polegar e além dele sucessivamente diversas vezes.

10. Trátaka variação 2

Estenda o braço esquerdo à frente com a mão fechada em sinal de positivo. Olhando a ponta do dedo polegar e aproximando da ponta do nariz, em seguida, afastando novamente sempre mantendo o foco.

11. Trátaka variação 3

Olhando a ponta do dedo e aproximando o dedo da ponta do nariz, e rapidamente afastando o olhar e buscando o foco em um desenho colocado na parede a uns 2

metros, em seguida, volte a fixar o olhar no dedo, afaste-o novamente sempre mantendo o foco.

12. Trátaka variação 4

Fazendo um movimento em forma de oito que pode ser deitado ou de pé.

13. Trátaka variação 5

Movimento em forma de trevo.

Antaránga trátaka

Antara, significa interno, e *anga*, parte ou membro. Antaránga é um exercício interior, que utiliza técnicas de visualização com movimentos ou não dos olhos. Pode-se, por exemplo, imaginar uma forma, um símbolo ou um yantra na mente, onde as imagens costumam se formar na região do intercílio. O objetivo é conseguir a mesma clareza de detalhes que você obteria, visualizando os objetos com os olhos abertos. Outra forma de fazer o exercício, é executar uma série de revoluções oculares nas mais diversas direções, tomando o único cuidado de fazer para os dois lados o mesmo número de voltas.

Antarabahiránga trátaka

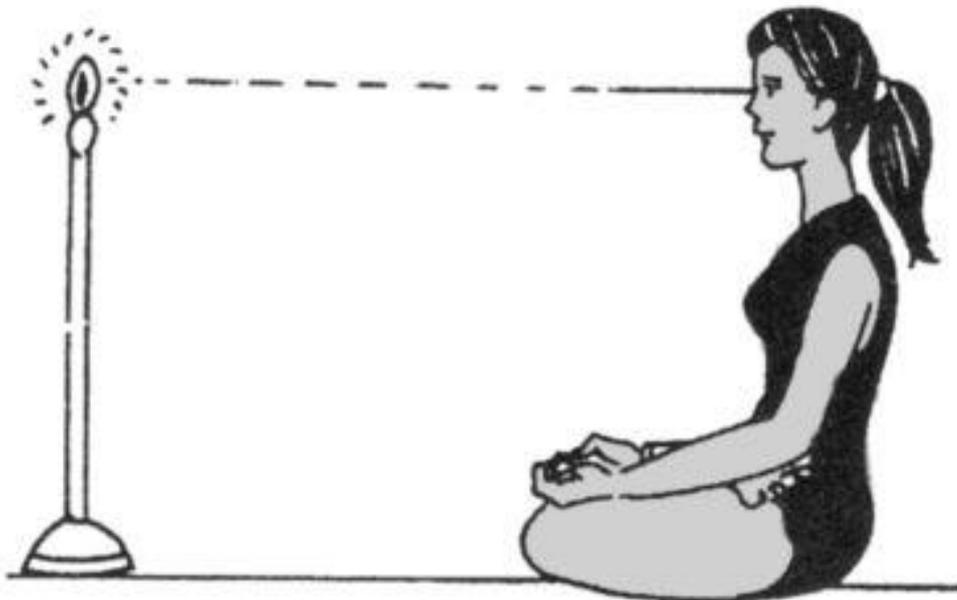
O antarabahiránga é uma combinação entre o externo e o interno, podendo executá-los de forma alternada.

14. Drishtí - Fixar o olhar e manter

Os drishtís são fixações oculares em algum objeto ou forma, geralmente usado como técnica de concentração. Como vimos na técnica 1, o Drishtí trátaka também pode ser

usado como uma variação de trátaka, com o objetivo maior na limpeza, quando utilizamos o nome Drishtí apenas o objetivo é maior é a concentração.

- *agni drishtí* (fixar os olhos no fogo, vela ou fogueira);
- *naságra drishtí* (fixar os olhos na ponta do nariz);
- *bhrúmadya drishtí* (fixar os olhos entre as sobrancelhas);
- *táraka drishtí* (fixar os olhos numa estrela);
- *chandra drishtí* (fixar os olhos na lua);
- *súrya drishtí* (fixar os olhos nos últimos minutos do sol poente);



Kapálabhāti - introdução

A finalidade do *kapálabhāti* é a diminuição da mucosidade nasal e a desobstrução das vias aéreas, através de vigorosas expirações.

Essa *kriyá*, de acordo com o objetivo da execução, também pode ser classificada como *pránáyáma* (técnica respiratória), é composta por dois termos *kapála* que significa, crânio, e *bhāti*, brilho. *Kapála-bhāti*, portanto significa crânio brilhante, logo após a primeira execução fica bem claro porque recebeu esse nome, isso acontece pela vitalização, tanto do cérebro quanto dos pulmões, além de produzir uma grande euforia, pelo aumento significativo de oxigênio, que é direcionado para o cérebro.

Pode ocorrer, como no *bhastriká* (respiração do sopro rápido), uma certa dose de alcalose respiratória, produzindo uma mudança muito rápida no Ph do sangue, que caracteriza-se pelo declínio primário da pressão parcial de dióxido de carbono, enquanto o pH do sangue está elevado e a concentração de bicarbonato no sangue diminuída. Ela é causada pela queda de CO_2 devido a hiperventilação. É uma reação muito comum, mas sem efeitos colaterais.

Em algumas escrituras como o *Ghêrandá Samhitá*, por exemplo, aconselha-se acrescentar água junto com o exercício, *kapálabhāti*. Um deles é o *vyutkrama*, no qual se aspira água morna e salgada, pelas narinas, e se expela pela boca. E o *shítkrama kapálabhāti*, se aspira água morna e salgada pela boca e se expulsa em um sopro pelo nariz.

O *kapálabhāti* aumenta a capacidade respiratória, massageia os órgãos e fortalece a parede abdominal. Purifica as vias respiratórias e pulmões, combate a depressão, aumenta a coragem, força de vontade e confiança. Pode ser feito todos os dias.

Utilize um lenço para a sua execução, logo abaixo das narinas, para parar a saída de um possível excesso de mucosidade.

Kapálabhāti - Técnicas

- 15. Kapálabhāti** - respiração com forte ênfase na expiração. Esvazie os pulmões completamente, depois, inspire o maior volume de ar que puder, até não caber mais, em seguida, comece expirando progressivamente, no primeiro momento forte, porém sem dar o máximo de si, quando faltar uns 70% de ar expire explosivamente com um forte ruído e contraindo intensamente o abdômen, como em um espirro, só que feito pelas narinas.

Esse detalhe da expiração progressiva é importante, porque produz inicialmente uma pequena dilatação das narinas, isso evita que a mucosidade pegue o caminho errado e acabe entrando no canal auditivo o que pode provocar inflamações. A face precisa estar relaxada para não diminuir a passagem de ar, o que, inevitavelmente, acabaria causando o mesmo problema descrito acima.

Comece com dois ciclos de 30 respirações cada, em seguida vá aumentando a quantidade de ciclos a cada 3 semanas. Use o bom senso.

Você saberá que está tendo melhores resultados quando conseguir produzir dois buracos num lenço de papel simples, como aqueles usados em papel higiênico. Tome o cuidado de fazer esse teste com as narinas secas, e fazer os buracos apenas com a força do ar que sai.

16. Vátakrama - respiração com ênfase na expiração mais rápida e vigorosa.

Esse exercício é quase idêntico ao *kapálabhāti*, com a diferença na velocidade da respiração, que é parecida com o *bhástriká*, e não é tão progressivo como ele.

17. Súrya kapálabhāti - respiração com forte ênfase na expiração, pela narina positiva

Esta variação do *kapálabhāti*, tem como característica o fato de ser feito apenas

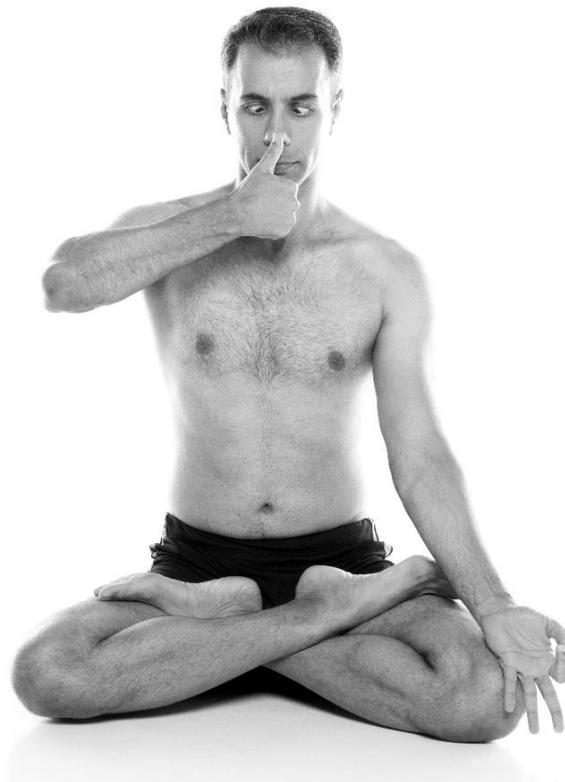
pela narina positiva, direita (píngala). Deve ser executado com mais cuidado, pois a pressão sobre o canal auditivo é muito maior.

18. Chandra kapálabhāti - respiração com forte ênfase na expiração pela narina negativa

Esse exercício é idêntico ao *súrya kapálabhāti*, exceto que é feito apenas pela narina negativa, esquerda (ída). Procure adotar o mesmo cuidado.

19. Vámakrama kapálabhāti - respiração pelas duas narinas alternadamente

Esse exercício é idêntico ao *kapálabhāti*, exceto que é feito ora pela narina positiva, ora pela negativa. A pressão sobre o canal auditivo é muito maior, evite fazer muito forte quando estiver gripado ou resfriado.



Nauli – conceito e exercícios preparatórios

Nauli chalana / laulika / paridhána

movimentação dos músculos reto-abdominais, com massageamento visceral

Nauli ou *laulika* significa ondulação ou rolamento. É um dos exercícios mais versáteis e pode ser combinado a uma série de outras técnicas, que vão desde sua função básica, como *kriyá*, até a combinação com os *ásanas*.

Consiste no massageamento por ondulações, utilizando os retos abdominais para estimular os órgãos internos contra a espinha dorsal, fazendo um observador externo ver o abdômen, apresentar uma aparência côncava, desaparecendo para dentro do tórax, fazendo as costelas ficarem em evidência, com movimentos ocasionais dos retos abdominais, por vezes da direita para a esquerda e por vezes da esquerda para a direita.

O objetivo desse movimento é estimular o bom funcionamento digestório e de vários órgãos, provocando a limpeza das mucosas e a liberação de partículas acumuladas no sistema, que são fruto tanto de uma má alimentação, quanto do processo natural de trabalho de qualquer máquina, que acaba se sujando com a liberação de partículas que surgem do atrito entre suas engrenagens. Se não houver uma manutenção constante, o aparelho acaba travando.

A descrição desse exercício não é uma das mais fáceis visto que ele não é como um movimento de braço ou perna, que são externos e visíveis, o nauli necessita da utilização de uma série de músculos internos não visíveis e que geralmente as pessoas não têm o costume de usar no dia a dia.

Outra grande dificuldade enfrentada pelos praticantes iniciantes, é o da capacidade pulmonar. Pois o exercício inteiro é feito sem ar. Devido a grande pressão na caixa torácica, muitas pessoas que conseguiam ficar normalmente com os pulmões vazios, por até 15 segundos, fazendo esse exercício veem que o tempo cai para quase a metade, deixando muitas vezes, apenas uns 7 segundos para treiná-lo a cada tentativa.

Para aprender a fazer o *navuli* é preciso paciência e treinamento diário. Além é claro, do acompanhamento de um yogi treinado ou professor.

Os retos abdominais não giram, eles ondulam através da contração alternada de cada um, em separado, ora o reto abdominal direito ora o esquerdo.

Comece com dez movimentos abdominais a cada ciclo, perfazendo um total de cinquenta movimentos, por sessão. Quando estiver mais treinado, aconselhamos que aumente gradualmente o número de ondulações, a cada ciclo, podendo fazer até cinquenta movimentos em cada *shúnyaka* (apneia vazia).

Não há um consenso quanto ao número de vezes que você poderá fazer por sessão, mas algumas pessoas passam, facilmente, de mil voltas. Isso acaba dando uma definição incomum aos retos abdominais, deixando-os com um aspecto bastante harmonioso. O ideal é fazer o *navuli kriyá* todos os dias, durante a higiene matinal, após esvaziar os intestinos.

Antes de dar início à explicação do *navuli*, é necessário lembrar que a sua execução está diretamente relacionada com a prática do *uddiyana bandha*, que não é uma *kriyá*, mas sem dominar esse exercício o *navuli* não tem como ser feito.

Bandhas

20. *tamas uddiyana bandha*, contração do caminho para cima

Uddiyana significa caminho para cima. Este exercício, bem como, o *rajas uddiyana bandha*, o *navuli madhyama* e o *navuli*, são usados para a limpeza das vísceras e o fortalecimento da estrutura interna, e seus órgãos, ajudando a combater a viceroptose, ou seja, o enfraquecimento dos músculos que sustentam as vísceras. E não há abdominal que dê jeito nisso, só servem essas contrações, uma vez que elas mexem com as estruturas mais profundas dessa região.

Fique de pé, com os pés afastados, dois a três palmos, apoie as palmas das mãos quase nas virilhas, sobre a parte alta das coxas, com os dedos das mãos voltados para dentro da parte interna das mesmas, com os braços sem flexionados. Flexione os

joelhos e incline-se para frente. Esse mesmo exercício pode ser executado na posição sentada, mas fica mais difícil.

Esvazie completamente os pulmões, e sem deixar o ar entrar, faça força para inspirar até que toda a região da parede abdominal seja retraída vigorosamente para dentro e para cima, elevando ao máximo o diafragma. Isso irá puxar a região visceral para dentro, provocando um massageamento que estimula o tônus das vísceras, que acabam voltando para as suas respectivas posições originais. Após alguns instantes, sem ar nos pulmões, tome fôlego e repita tudo outra vez.

É muito comum nesse momento, sentir um pequeno arranhão na garganta, o que vai provocar, talvez, um pouco de tosse, mas isso desaparece com a prática. Outra coisa que o praticante poderá sentir é uma pressão na altura do estomago, que é frequentemente confundida com dor, que não é nada mais do que falta de costume em fazer isso.

Outra forma bastante eficiente é fechar as narinas e a boca com as mãos tão logo esteja com os pulmões vazios.

Este exercício fortalece o abdome e tonifica o sistema digestório. Com a subida do diafragma, massageia o coração e os pulmões. Ativa, segundo algumas escolas, os *chakras swadhistana*, *manipura* e *anáhata*. Dessa forma, atua no desenvolvimento da força de vontade, altruísmo e consciência da energia sexual.

21. rajas uddiyana bandha, contração do caminho para cima em movimento

A única diferença entre o *uddiyana bandha* e o *rajas uddiyana bandha*, é que quando os pulmões estiverem vazios, você irá movimentar a barriga, ora executando o *uddiyana bandha*, ora descontraindo, produzindo movimentos rápidos e vigorosos. Para um observador, o praticante parecerá fazer movimentos para dentro e para fora, mas na realidade, estará apenas fazendo contrações para dentro e, depois, relaxando, o que acaba dando a impressão de estar projetando a barriga para fora. Tome cuidado para não fazer esse exercício errado, para não acabar ficando com a barriga projetada

para fora. É muito fácil saber se está fazendo corretamente: se a barriga estiver ficando menor, é sinal de que vai tudo bem, caso contrário pare de jogar o abdome para fora já! Esse exercício também é conhecido pelo nome *agnisara bandha* ou *agnisara dhauti*.

Nauli - técnicas

22. *tamas nauli vamah*, projeção abdominal para o lado esquerdo

Fique de pé, com os pés afastados entre dois a três palmos, apoie as palmas das mãos quase nas virilhas, sobre a parte alta das coxas, com os dedos das mãos voltados para dentro da parte interna das mesmas, com os braços sem flexionados, flexione os joelhos e incline-se para frente. Esse mesmo exercício pode ser executado na posição sentada, mas fica muito mais difícil.

Tamas significa estático. Faça *uddiyana bandha*, esvazie completamente os pulmões e sem deixar o ar entrar, faça força para inspirar até que toda a região abdominal seja puxada para dentro e para cima. A seguir, ainda com os pulmões vazios e mantendo a pressão diafragmática para dentro, você contrairá a região abdominal para o lado esquerdo (o truque é fazer pressão com a mão esquerda sobre a coxa) projetando somente o músculo abdominal esquerdo para fora. Recomendo que você pratique na frente de um espelho, se observar o desenho do reto abdominal à esquerda, mantendo boa parte da concavidade abdominal para dentro do corpo, saberá que está no caminho certo.

23. *tamas nauli dakshinah*, projeção abdominal para o lado direito

Faça *uddiyana bandha*, esvazie completamente os pulmões e, sem deixar o ar entrar, faça força para inspirar até que toda a região abdominal seja puxada para

dentro e para cima. A seguir, ainda com os pulmões vazios e mantendo a pressão diafragmática para dentro, você contrairá a região abdominal do lado direito (o truque é fazer pressão com a mão direita sobre a coxa) projetando somente o músculo abdominal direito para fora. Recomendo que você pratique na frente de um espelho, se observar o desenho do reto abdominal à direita, mantendo boa parte da concavidade abdominal para dentro do corpo, saberá que está no caminho certo.

24. Tamas nauli madhyama projeção abdominal para o centro

O procedimento é idêntico ao *uddiyana bandha*, esvazie completamente os pulmões e sem deixar o ar entrar, faça força para inspirar até que toda a região abdominal seja puxada para dentro e para cima. A seguir, ainda com os pulmões vazios e mantendo a pressão diafragmática para dentro, você contrairá a região abdominal (o truque é fazer pressão com as mãos sobre as coxas) projetando os dois músculos abdominais para fora. Recomendo que você pratique na frente de um espelho, se observar o desenho dos dois retos abdominais no centro e as laterais côncavas para dentro do corpo, saberá que está no caminho certo.

25. Rajas nauli madhyama, projeção abdominal para o centro com movimento

O procedimento é idêntico ao nauli madhyama. Esvazie completamente os pulmões e, sem deixar o ar entrar, faça força para inspirar até que toda a região abdominal seja puxada para dentro e para cima. A seguir ainda com os pulmões vazios e mantendo a pressão diafragmática para dentro, você contrairá a região abdominal, projetando os dois músculos abdominais para fora, em seguida e ainda sem respirar, puxe a barriga toda para dentro e volte a projetar os retos abdominais, faça isso diversas vezes enquanto aguentar, sem respirar.

26. Rája nauli, massageamento visceral, completo.

Fique de pé, com os pés afastados dois a três palmos. Apoie as palmas das mãos quase nas virilhas, sobre a parte alta das coxas, com os dedos das mãos voltados para dentro da parte interna das mesmas com os braços sem flexionados, flexione os joelhos e incline-se para frente. Esse mesmo exercício pode ser executado na posição sentada, mas fica mais difícil.

Mais uma vez, esvazie os pulmões e sem deixar o ar entrar, faça força para que toda a região abdominal seja puxada para dentro e para cima. A seguir, ainda com os pulmões vazios e mantendo a pressão diafragmática para dentro, você contrairá a região abdominal, projetando apenas um dos dois músculos abdominais para fora.

O procedimento é muito semelhante ao nauli madhyama, só que você vai fazer pressão com apenas uma das mãos sobre uma coxa de cada vez. Você irá observar que ao fazer pressão com a mão direita na perna direita é o reto abdominal direito que irá saltar. Logo em seguida, relaxe a pressão sobre a perna direita e quase, simultaneamente, inicie uma contração na perna e abdômen do lado esquerdo. Durante uma fração de segundo você se sentirá executando o *nauli madhyama*, para logo em seguida alternar o movimento ondulatório e começar tudo outra vez.

Geralmente a ondulação é feita para os dois lados, sendo atribuída à ondulação para o lado esquerdo a característica de *soltar* os intestinos, para esse lado o exercício recebe o nome de *rája nauli vámah*. Para o outro lado é atribuída a característica de *prender* os intestinos e chama-se *rája nauli dakshinah*. Por experiência própria eu digo que para qualquer lado mais solta do que prende e que o retardamento percebido por alguns não dura mais que uns poucos minutos.

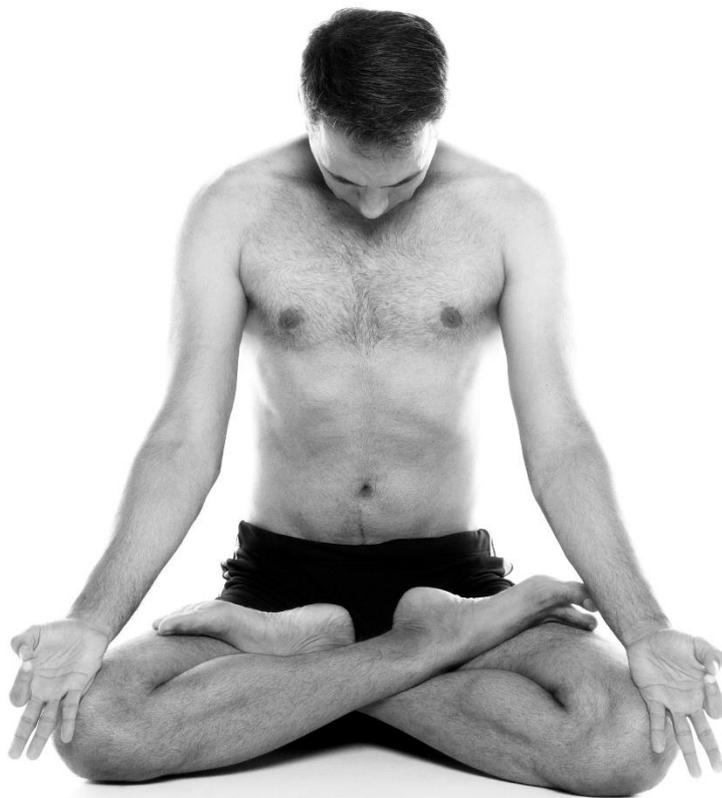
Lembre-se de executar o mesmo número de ondulações para ambos os lados, para não dar diferença no tônus da musculatura abdominal, caso contrário, isso pode provocar o desnivelamento da bacia e conseqüentemente um desvio de coluna.

27. **nirálamba rája nauli, massageamento visceral completo sem o auxílio das mãos**

O procedimento é muito semelhante ao nauli, só que sem utilizar as mãos para manipular os retos abdominais. Depois de muito treinamento, do nauli, você perceberá que pode ter um certo controle sobre os músculos retos abdominais, então, é só treinar esse mesmo exercício só com o comando da musculatura da barriga.

Fique de pé, com os pés afastados dois a três palmos, coloque as mãos na cintura ou a mão esquerda segurando o pulso direito com as mãos atrás das costas, flexione os joelhos e incline-se para frente.

Inicie o procedimento como se fosse fazer o *nauli*, inicialmente você se sentirá como uma bailarina havaiana de hula hula. Porém, gradualmente isso desaparece, dando lugar a uma bela execução de *nirálamba rája nauli*.



Aplicações e limpezas nasais

Neti significa "isso não", provavelmente está relacionado com a impressão que ele causa nos iniciantes, que tem que fazer água passar de uma narina para outra. Aconselho a execução apenas da versão com água, *jala neti*, porque o *sútra neti* é extremamente delicado e só deve ser ensinado pessoalmente por um professor experiente.

Neti kriyá é a atividade de purificação e limpeza das narinas, do excesso de mucosidade, acumulado nos seios nasais e frontais. Ela pode ser executada com água, com leite, com urina (não recomendado), com *ghee* (manteiga clarificada) ou com uma sonda especial.

É usado com frequência para combater a poluição dos centros urbanos e como preventivo contra sinusite, rinite, coriza, enxaqueca ou resfriado. E ainda estimula o *ájña chakra*, o que desenvolve a clarividência. Pode ser executado até duas vezes por semana.

28. Jala neti - limpeza do nariz com água

- a) com o *lôta*.
- b) das mãos em concha, para as narinas, saindo pelas mesmas.
- c) das mãos em concha, para as narinas, saindo pela boca - *vyut krama*.
- d) da boca para as narinas - *shit krama*.

Jala significa água. Para esse exercício é utilizado um pequeno bule de cerâmica que se chama *lôta*, que é uma pequena vasilha parecida com um bule de chá pequeno, que contém entre 200 a 300ml, com um bico especialmente confeccionado

para encaixar na narina. Ele pode ser achado em escolas de *yoga* ou lugares especializados. Há também um *lôta* de plástico, muito prático, para usar em viagens, pois não quebra.

Aconselho usar água mineral de boa procedência, caso contrário, use água filtrada. Coloque sal para ficar mais próximo do *ph* do corpo à proporção de cinco a seis gramas de sal, por litro, o que representa um pouco menos que a concentração do soro fisiológico ou uma colher de sobremesa de sal, para um litro de água, esquite a água até que ela fique morna, só utilize a água quando esta chegar à temperatura do corpo. Se estiver com pressa coloque um pouco de água fria para chegar à temperatura ideal. Se a água estiver pouco ou demasiado salgada, poderá sentir uma leve ardência na altura dos seios frontais e a consequente produção de lágrimas.

Os praticantes mais experientes podem utilizar água fria, se quiserem tonificar os vasos sanguíneos, esse procedimento melhora a circulação e evita hemorragias nasais.

Antes de iniciar o exercício lembre-se de que você só pode respirar pela boca, por isso treine algumas vezes com o *lôta* vazio.

Encha o *lôta* com água salgada e aquecida um pouco acima da temperatura do corpo, o sal é tremendamente importante para remover as impurezas e remover o excesso de mucosidade (se preferir use soro fisiológico estéril usado para inalação, pois não deixa gosto), fique em pé, com o tronco ligeiramente inclinado para frente, encaixe o *lôta* na narina esquerda, tomando o cuidado para vedá-la completamente, para a água não voltar por esse orifício, no entanto não empurre nem permita que a narina se deforme.

Respire profundamente pela boca e retenha o ar nos pulmões, incline a cabeça para o lado direito deixando a narina livre para baixo, de uma forma que a água entre pela narina esquerda e saia pela outra de forma natural e sem esforço. Eleve suavemente o *lôta* à medida que a água for terminando e só respire (pela boca) quando sentir que a água está passando para a outra narina, deixe passar uma boa quantidade de água. O sucesso da operação está relacionado com a inclinação da cabeça, isso vai depender de você achar a inclinação ideal e você só consegue através do velho método

de tentativa e erro. Mantenha a boca entreaberta e respire por ela.

Quando terminar por uma narina ao esvaziar o recipiente, deixe o tronco na mesma posição, **não faça *kapálabhāti*, nem expire forte**, a água sairá naturalmente basta deixar a cabeça baixa e o nariz voltado para baixo soltando o ar suavemente. Repita toda a operação para o outro lado.

Ao terminar o exercício todo, a fim de tirar o excesso de água das narinas, afaste as pernas o máximo possível e com um lenço nas mãos flexione o corpo para frente e para baixo como se fosse colocar a cabeça no chão. A seguir balance o tronco com um certo vigor e só solte o ar (suavemente) quando o tronco oscilar para baixo, usando a força centrífuga e a força da gravidade para que a água seja expelida.

Não faça *kapálabhāti*, nem expire forte, caso contrário a água poderá entrar na trompa auditiva. Fique tranquilo, mesmo que a água não saia totalmente ainda é apenas água e será reabsorvida pela mucosa nasal.

Observação importante: Se você sofre de sangramentos nasais ou pólipos nasais consulte antes o seu médico.

29. Dughda neti - limpeza do nariz com leite

O *dughda neti* é executado da mesma forma que o *jala neti*, mas ao invés de usar-se água, utiliza-se leite morno.

30. Swá mutra neti - limpeza do nariz com urina

O *swá mutra neti* é executado da mesma forma que o *jala neti*, mas ao invés de usar-se água utiliza-se a urina (não recomendado). Tenho minhas restrições quanto a esse método, está citado apenas como referência já que é encontrado em alguns lugares na Índia.

31. Ghrta neti - limpeza do nariz com ghee.

O *ghrita neti* é executado da mesma forma que o *jala neti*, mas ao invés de usar-se água utiliza-se *ghee* morno.

Dica de preparação do *ghee*: a quantidade de manteiga vai depender de quanto você vai querer fazer de neti, lembrando que no processo final vai restar bem menos manteiga do que no início. Vamos então começar com dois pacotes de manteiga, aproximadamente 500 g. Coloque a manteiga sem sal em uma panela funda e leve-a ao fogo médio, abaixe o fogo tão logo a manteiga comece a derreter e deixe-a cozinhando.

A cada um quarto de hora retire com uma escumadeira a espuma que se forma na superfície do líquido. Cozinhe por 45 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar quando estiver morno passe a manteiga (agora *ghee*) para um outro recipiente para eliminar os sedimentos que ficaram no fundo da panela, não agite o recipiente. Não permita que nenhuma partícula do sedimento escorra para o outro recipiente é preferível que se perca um pouco de *ghee*.

Importante: Quando estiver morno ainda em estado líquido poderá utilizá-lo, mas não deixe passar muito o tempo porque o *ghee* frio costuma endurecer.

Outras escolas fazem o *ghrita neti* passando *ghee* no interior das narinas com o dedo mesmo apenas onde ele possa alcançar

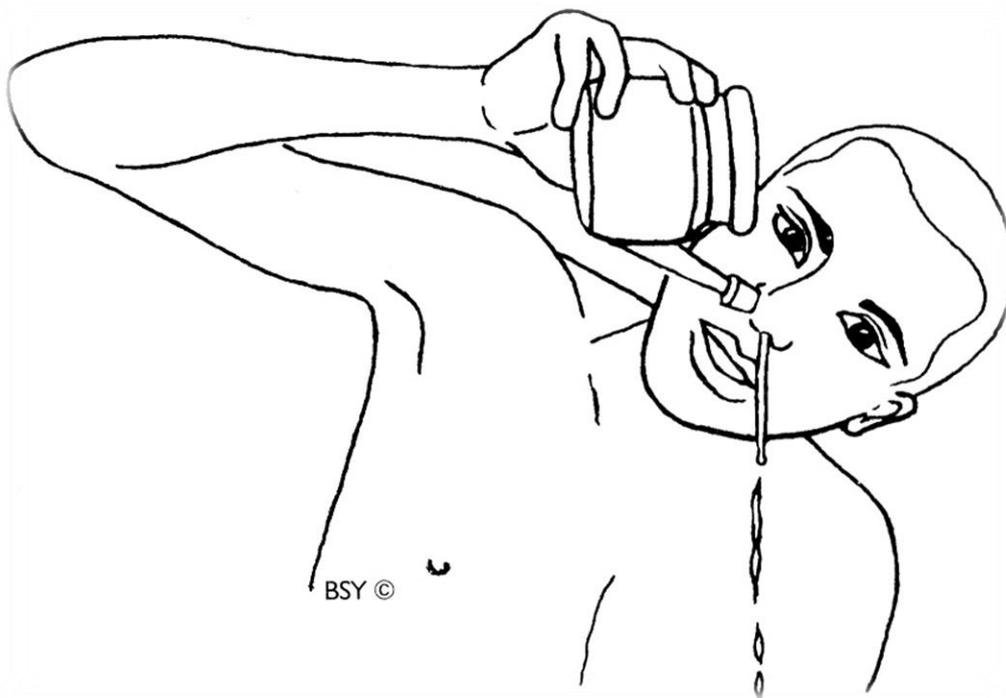
Isso é muito usado em algumas localidades na Índia, onde o ar é muito seco e é preciso lubrificar as narinas para facilitar a respiração.

32. Sútra neti - limpeza do nariz com fio.

Sútra significa fio ou cordão, pois no passado usava-se um fio de algodão banhado em cera de abelhas ou *ghee*. Agora recomendamos o uso de uma sonda esterilizada bem fina, de 4mm de espessura e 36 cm de comprimento, que pode ser adquirida em farmácias e em seguida lubrificada com *ghee*.

Não recomendo essa técnica, visto que a água é suficiente para produzir o resultado desejado. Pode ser usado em raríssimos casos e mesmo assim por praticantes experientes.

Introduza uma das extremidades da sonda na narina direita, vá empurrando vagarosamente e com muito cuidado até alcançar à garganta. Expire com um pouco de força fazendo o som de "erre" (RRRRRR) a seguir com a outra mão, puxe a sonda para fora da boca. Neste ponto você estará segurando uma extremidade com cada mão, não é necessário movimentar a sonda. Quando quiser terminar solte uma das extremidades e puxe a outra cuidadosamente até que a sonda saia pela boca. Repita todo o processo com a outra narina.



Vasti (basti)

Enema / clister medicamentoso / ducha higiênica / canudo anal de borracha

Vasti significa baixo abdome e compreende os vários métodos de purificação dos intestinos e órgãos genitais, um dos principais efeitos é sobre a pele, basta lembrar que, como essa região é bastante vascularizada, muitos remédios são administrados por via anal por entrarem diretamente na corrente sanguínea. Se a digestão fica muito tempo parada o organismo inteiro acaba sendo intoxicado com as próprias fezes, motivo pelo qual passaram a denominar as pessoas que estão com prisão de ventre como enfezadas, ou seja, cheios de fezes, referindo-se ao humor que as pessoas constipadas ficam.

Isso acaba contribuindo com o sistema todo, dando um enorme descanso aos rins, deixando a pele, os olhos e o cabelo com um melhor aspecto. Liberando o sistema imune para funcionar a pleno vapor. Isso tudo acaba contribuindo com um grande incremento de força e vigor.

Obviamente há um pequeno desequilíbrio na flora intestinal durante a lavagem, mas não constitui nenhum grande problema, pois ela se regenera constantemente. Beber iogurte ou coalhada resolve o problema rapidamente.

33. Jala vasti ou sukha vasti - limpeza do reto e do cólon com água.

Jala significa água. *Jala basti* é o nome que se dá à lavagem dos intestinos com água. Nos primórdios do Yoga ele era realizado com a introdução de um pequeno tubo de bambu (nem precisa dizer que deve ser sem cerdas, completamente lixado) de uns cinco a oito dedos de comprimento por um de espessura, no ânus.

Depois o praticante entrava no rio até a altura do umbigo e executava o *uddiyana bandha* que era o suficiente para a água passar pela abertura do bambu e

penetrar os intestinos. Depois se executa o *navli* diversas vezes para fazer uma limpeza profunda na região ou executa-se uma posição invertida até sentir forte vontade de evacuar e expelle-se a água. Pode ser feita várias vezes até que a água saia bem limpa.

Muita gente ainda recomenda fazer essa *kriyá* num rio de águas limpas, só que o nosso problema atual não é nem a poluição, mas partículas que podem penetrar os intestinos e até pequenos caramujos que podem acabar causando esquistossomose.

Recomendamos que utilize o flit enema ou um clister que pode ser adquirido em farmácias e que já vem esterilizado e na proporção certa para uso. Ou então você mesmo pode preparar um enchendo um clister com uma quantidade que varia entre um a dois litros de água mineral ou filtrada, morna e salgada igual à usada no *jala neti* (a proporção é de um litro de água para uma colher de sobremesa de sal).

34. Sthala vasti (a), viparíta karanyásana ou halásana com ashwiní bandha.

Sthala significa seco. O *Sthala Vasti* é um exercício usado para eliminar as toxinas dos gases intestinais, através do controle da musculatura abdominal e do sistema digestório.

Para executar a limpeza é necessário encher os intestinos de ar, nessa variação você vai precisar fazer uma invertida sobre os ombros, deite em decúbito dorsal (de costas para o chão), eleve as duas pernas, juntas e estendidas e continue elevando as pernas até tirar os quadris do solo. A seguir levante vértebra por vértebra, até que toda a coluna esteja fora do solo, apoie as mãos nas costas para apoiar o corpo, agora você estará apoiado apenas pelos ombros, encoste os joelhos no peito faça *uddiyana bandha* em conjunto com o *ashwiní bandha*, pode ser executada a *navli kriyá*, mas não é tão eficiente. Quando estiver sentindo os intestinos fazendo uma pequena pressão é hora de expelir o ar fazendo força para expulsar os gases, bastando para isso contrair a barriga.

35. Sthala vasti (b) paschimôtthanásana com ashwiní bandha

Para executar a limpeza é necessário encher os intestinos de ar, essa variação é a mais difícil de executar. Faça o *paschimôtthanásana*, sente-se com as pernas unidas e estendidas à frente do corpo e em seguida incline-se para frente, puxando a testa de encontro aos joelhos. Faça *uddiyana bandha* em conjunto com o *ashwiní bandha*. Quando estiver sentindo os intestinos fazendo uma pequena pressão é hora de expelir o ar, fazendo força para expulsar os gases, bastando para isso contrair a barriga.

36. Yoni vasti ou yoni prakshálana - lavagem vaginal

Óleos de ervas e infusões são administrados por uma ducha higiênica no combate às desordens menstruais e problemas ginecológicos em geral.



Dhauti

A palavra *dhauti* significa limpar, lavar, purificar. São ao todo quatro formas de *dhauti kriyá*. Na ordem são: *Antara dhauti* um conjunto de exercícios para limpeza dos órgãos internos; *dantadhauti* fazem o conjunto de limpeza dos órgãos dos sentidos; *hrid dhauti* apesar de ser traduzido como purificação do coração ele também atua sobre os órgãos internos e *múla shodhana dhauti* que consiste na lavagem do reto.

37. Antara dhauti - limpeza interna.

Antara significa interno, e compreende cinco técnicas usadas para a desintoxicação dos órgãos internos e baseia-se na limpeza dos cinco elementos do corpo, também chamados de *mahabhúta* ou *pañchatattwa*. *Vátasára* com o qual se limpa o elemento *váyu* (ar); *várisára* onde é utilizado o elemento *apas* (água); *agnisára* o elemento *agni* (fogo); *bahiskrita* atua sobre o elemento *prithiví* (terra) e por último o *shanka prakshálana* que atua sobre todos os elementos inclusive sobre *ákasha* (éter).

38. Vátasára dhauti - purificação pelo vento.

Váta traduzido, significa ar, e *vátasára* é o nome dado ao exercício de purificação que utiliza ar para sua execução. É uma técnica fácil de ser executada, é como beber muita água com gás e depois expelir os gases naturalmente.

Alguns textos aconselham fazer o *kakimudrá* (bico de corvo), mas ele é desnecessário. Consiste na deglutição de ar constante, até que tenha enchido o estomago, algo muito comum que todas as crianças algum dia já brincaram de fazer. Depois algumas escolas recomendam soltar o ar pela boca, enquanto as mais tradicionais executam algum tipo de posição invertida, a mais recomendada é o *halásana* (invertida sobre os ombros) com os joelhos flexionados tocando o chão.

Fazendo dessa forma o ar circular para os intestinos para ser expelido por via anal normalmente.

No caso de dificuldade para expelir o ar, recomenda-se o *navuli*, o *utkásana* ou o *mayurásana*. Se mesmo assim tiver dificuldades, não se preocupe é só ar, ele vai sair.

39. Bhujanginí dhauti - purificação pelo vento.

Bhujanginí, traduzido, significa serpente, e é o nome dado ao exercício de purificação que utiliza ar para sua execução.

É igual ao *vátasára dhauti*, só que ao invés de expelir o ar por baixo você solta pela boca eructando. Consiste na deglutição de ar pela boca até que tenha enchido o estomago, depois solte o ar pela boca.

40. Várisára dhauti - purificação pela água.

Vári traduz-se do sânscrito como água e consiste em beber água morna e salgada (para cada litro, adicione uma colher de café de sal) e expeli-la depois de executar alguns ciclos de *rajas uddiyana bandha* ou *navuli kriyá* e uma invertida (preferencialmente *shirshásana*).

Coloque dois dedos na garganta para estimular o vomer, aperte uma das mãos contra o estomago para expelir a água provocando vomição.

Deve ser feito em jejum pela manhã, mas pode ser executado a qualquer hora com o estomago vazio.

41. Agnisára dhauti ou vahnisára dhauti - purificação do fogo.

Massageamento visceral com pulmões vazios produz a limpeza do kanda e

energização do Manipura chakra

Agnisára recebe esse nome não é por acaso, *agni* significa fogo, a simples execução desse exercício produz um calor tão forte que é comum produzir sudorese em abundância. Ele é feito com os pulmões vazios (*shúnyaka*). As escolas do sul da Índia dizem que esse exercício só recebe seu nome quando você faz cento e oito contrações num único fôlego, outras dizem que só recebe esse nome a partir das cento e oito contrações. Podendo fazer um número de ciclos muito maior de movimentos abdominais.

Agnisára consiste na execução do rajas uddiyana bandha diversas vezes. Pode ser executado junto com diversas posições principalmente o paschimôtanásana. A forma mais fácil é ficar de pé com as pernas afastadas a largura dos ombros. Expire todo o ar e sem respirar, tombe a cabeça para frente, pressionando o queixo ao peito (jalándhara bandha) incline o tronco um pouco para frente e apoie as mãos nos joelhos e succione fortemente o abdômen para dentro. Depois descontraia-o e contraia-o rapidamente por diversas vezes (108), de forma intensa e dinâmica.

42. Bahishkrta dhauti - purificação intestinal.

Bahiskrita significa exterior, colocar para fora. É feita com água e para executá-la deve-se ficar submerso na água até a altura do umbigo ou embaixo do chuveiro e lavar o reto com os dedos.

Ele é citado em algumas escrituras que dizem que ele recebe esse nome pela capacidade que alguns yogis tinham de colocar os intestinos para fora do corpo para fazer esta lavagem, após terem enchido o estomago de ar e forçado sua expulsão pelo ânus.

Aparentemente faz parte de mais um folclore que povoa o imaginário humano, dada a impossibilidade fisiológica para a sua realização. Provavelmente surgiu com a observação de curiosos que, ao verem os antigos yogis fazendo suas lavagens intestinais na beira do rio, acreditassem que esses retirassem os mesmos para fora. Nunca na minha carreira vi alguém executar esse exercício, mas para manter a mente

aberta pedimos que aqueles que conseguem executar essa técnica entrem em contato com o autor.

43. shanka prakshálana dhauti - purificação de todo o sistema digestório.

Shanka significa concha e *prakshálana* é proveniente de *plaksh* que significa ingerir. *Prakshálana* tem o significado literal de lavar por ingestão. O nome desse exercício faz alusão à forma como algumas conchas se alimentam ou usam a água como locomoção, elas usam a propulsão da água para se movimentar, a água atravessando o seu corpo, inúmeras vezes.

Se você é estudante ou pesquisador vai notar que algumas escolas costumam chamar o *shanka prakshálana* de *várisára dhauti*. E isso não é um erro, trata-se apenas da nomenclatura escolhida por essa instituição.

A grande vantagem do *shanka prakshálana* é que ele respeita o percurso natural da digestão, ou seja, da boca ao ânus e não pela contramão como são feitas as lavagens convencionais. Para se conseguir o resultado que o *shanka prakshálana* produz é necessário combinar várias *kriyás* diferentes, sendo que algumas alcançam apenas a porção final do cólon, o que se feito em excesso, pode alterar o peristaltismo, por causa da excessiva pressão que a água produz nas paredes intestinais.

Esta é uma técnica de limpeza e desintoxicação de todo o sistema digestório, que se executa com a ingestão de grande quantidade de água salgada expelindo-a diversas vezes via intestinos, com o auxílio de *ásanas* ou de *navli kriyá*, *uddiyana bandha* ou *agnisára dhauti*. Dessas duas técnicas não se sabe com certeza qual a forma mais antiga, ambas dão resultado, mas a execução com auxílio de *ásanas* é a mais fácil, pelo simples fato de que não são todas as pessoas que conseguem executar *navli*.

Na versão com *ásanas* (série de posições dinâmicas com repetição), eu recomendo o treinamento da série durante algumas semanas para adaptar a musculatura. Muitas pessoas que resolvem fazer essa versão pela primeira vez acabam não conseguindo executar até o final, pois ficam exaustos. E você ainda corre o risco de ser chamado

de preguiçoso pelos amigos, pois vai estar tão arrebitado, por falta de treino, que não vai sequer conseguir sair da cama.

A lavagem em si dura em média 90 minutos, mas não aconselhamos que saia de casa sem um piniquinho a tiracolo. Como o exercício estimula muito o peristaltismo, até mesmo um simples copo d'água provocará a urgência de um banheiro, fora que após a lavagem, ocorre uma ligeira perda térmica. Convém agasalhar-se e evitar expor-se ao frio e aproveite o tempo em casa para arrumar a gaveta das meias que, aliás, está uma bagunça criatura!

Dado o grande impacto desse exercício no corpo, o ideal é fazê-lo, no máximo, quatro vezes por ano, sendo que a melhor época é a da mudança das estações. Somente em casos especiais faça o *shanka* mais vezes e mesmo assim somente sob recomendação médica.

Antes de começar

Para fazer o exercício você só vai precisar de água mineral ou filtrada, morna e levemente salgada no pH do corpo, para que não seja absorvida pelo trato intestinal, e um banheiro só para você, por pelo menos duas horas. Além da água, pode ser feito também com diversos tipos de chá. Misture, para cada litro de água quente, uma colher de chá de sal.

À medida que você for ao banheiro vai perceber que primeiro a evacuação será normal e aos poucos se tornará mais líquida, sendo expelida cada vez mais limpa e clara, até sair totalmente transparente, como a água que você está bebendo. Claro que não precisa nem dizer que você não vai reaproveitar a aguinha para mais nada.

Conforme você for executando, diversos resíduos que se acumulam nas vilosidades intestinais vão sendo expelidos.

Se você vive enfezado e sofre de constipação intestinal crônica, faça *virechana* tomando algum purgativo ou laxante na véspera. Na noite anterior abasteça-se com alimentos leves. E tenha certeza de estar em jejum há no mínimo oito horas.

Muita gente acha que o *shanka prakshálana* é um excelente exercício para dar início a um jejum, só que o sistema fica desprotegido, pois a água carregou para fora do corpo toda a flora intestinal, deixando assim as paredes do tubo digestório expostas e vulneráveis. Ele é muito bom para terminar um jejum curto, de até três dias.

Como a primeira refeição deve ocorrer 30 minutos após a lavagem, é conveniente que você já tenha preparado a refeição, antes de iniciar a limpeza. Essa refeição é obrigatória e deve ser feita no máximo 60 minutos depois do término do exercício.

Até 24 horas após a lavagem, estão proibidos todos os produtos integrais cuja celulose fere os intestinos, pois esses estão sem a camada protetora de mucosidade. Aveia, arroz ou pães integrais e fibras em geral estão fora do cardápio, os alimentos baseados em *tamas* que são todos os alimentos ácidos, congelados e enlatados bem como laticínios como, por exemplo, leite, iogurte, queijos além de frutas e legumes crus.

Aconselho que após a execução da técnica você faça uma refeição que deve consistir exclusivamente em um prato de arroz branco ou purê de batatas com 50 gramas de *ghee* (manteiga purificada). O *ghee* pode ser substituído por azeite de oliva extra virgem ou manteiga sem sal de boa procedência. Após beber esse oceano de água salgada, o arroz terá o sabor do melhor prato francês que você já provou. Mais tarde na segunda refeição, coma legumes cozidos no vapor, evite ingerir alimentos mais pesados nesse dia.

Faça os preparativos fervendo quatro litros de água, mesmo sendo mineral. Quando estiver em ebulição, acrescente sal grosso ou sal marinho de boa qualidade na proporção de cinco a seis gramas de sal por litro. Leve em conta que você vai ingerir nada menos que quatorze copos, ou seja, três litros e meio de água, por isso aconselho que você prove a água, se achar que ela está demasiadamente salgada reduza a concentração de sal, mas só um pouco não é para ficar gostosa.

Muito importante! Jamais faça o *shanka* com água sem sal, caso contrário seu organismo começará a absorvê-la e você vai parecer um carro pipa.

O momento mais favorável para a execução do *shanka prakshálana* é pela manhã

em jejum. A escolha do dia é igualmente importante, faça uso daquele fim de semana chuvoso e sem graça para dar uma lavadinha no sistema, dando um novo sentido ao ditado "lavar a alma".

Efeitos

O mais evidente é de ordem eliminatória, tanto das fezes normais quanto pela evacuação dos sedimentos incrustados que a água salgada retira da mucosa intestinal. É impressionante a variedade de coisas que obstruem os intestinos e à medida que a água é eliminada, essas partículas que são responsáveis por fermentações pútridas e irritações frequentes ao sistema, vão saindo. São elas que produzem uma sensação de peso constante causado por essa constipação crônica, ao qual acabamos por nos acostumar e só percebemos a diferença após o *shanka*. Mesmo pessoas que julgavam ter seu sistema funcionando normalmente perceberam a impactante diferença até mesmo no humor, sensação de leveza, bem-estar e melhora da disposição geral.

Uma das principais causas do envelhecimento prematuro é a autointoxicação, que pode ser observada na pele, no cheiro do corpo e no hálito. O motivo desse envenenamento é a lentidão do aparelho digestório motivado por uma alimentação pobre em fibras e rica em refinados, o corpo não sabe lidar com substâncias tão pequenas e acaba formando uma argamassa difícil de processar. Essas toxinas acabam sendo absorvidas pelo cólon, que é extremamente vascularizado e permeável, motivo pelo qual boa parte dos remédios de ação rápida é administrada por via anal, sob a forma de supositórios.

Tudo isso acaba no sistema circulatório produzindo erupções cutâneas, halitose, insônia, câncer, hemorróidas e anemia, ou seja, o sistema gasta toda a sua energia no processo de eliminação, sobrando poucos recursos para a regeneração das células ou no combate a um simples resfriado.

O *shanka prakshálana* não tem somente efeito eliminatório, ele estimula o fígado, basta observar a cor das primeiras evacuações, o pâncreas, tonifica as paredes

intestinais, fortalece o peristaltismo. A limpeza também proporciona a correta assimilação dos nutrientes e ajuda a regular o peso.

Instruções para executar o shanka prakshálana (versão com “ásanas”)

Ao acordar beba imediatamente a água com as ameixas secas ou sementes de linhaça que você preparou na noite anterior e espere meia hora para que possa agir no sistema.

Beba um copo da água salgada que você preparou, em seguida faça a série dos quatro *ásanas* no mínimo em um minuto. Beba mais um copo da água, e faça a série de *ásanas*, mais água, mais *ásanas* até ter ingerido seis copos ou sentir vontade de ir ao banheiro evacuar. Conseguindo ou não evacuar, repita o processo.

Beba outro copo de água, faça mais *ásanas* e vá ao banheiro. Repita tudo até sentir que já bebeu água o bastante, caso ela ainda não saia continue executando *ásanas* até dar certo, só então volte a beber água novamente e executar os exercícios.

Sentindo que ainda assim não funciona, pode ser que a presença de gases nos intestinos esteja bloqueando a passagem. Nesse caso, faça uma invertida. Caso tenha enchido a barriga de líquido e nada tenha acontecido, use a cabeça e pare de beber água e a partir de então passe a fazer só os exercícios, até dar vontade de ir ao banheiro.

Poderá inclusive (caso não domine o nauli), fazer alguns ciclos de rajas *uddiyana bandha* para estimular o peristaltismo. Caso não dê resultado (o que é muito difícil), trata-se apenas de água acabará por ser absorvida pelo corpo.

Durante a execução você vai notar que a água flui sem se acumular no estomago. Caso perceba certo acúmulo e que ela não está se deslocando pelo sistema, repita a série de exercícios antes de beber mais. Depois que o exercício engrenar você perceberá que a cada novo copo de água ocorrerá uma evacuação quase espontânea, mas mesmo assim faça os exercícios.

Na primeira evacuação as fezes serão normais, após algum tempo, você evacuará

pastoso com as fezes ficando cada vez mais claras e liquefeitas até sair apenas água. Vá repetindo o processo até que o líquido eliminado esteja totalmente transparente, nesse momento você saberá que o exercício deu certo e que seus intestinos estarão completamente limpos.

A maior parte dos livros diz que você terá limpado o sistema todo com quinze copos de água, mas não se prenda por isso, pode precisar de mais ou até menos que isso, tudo vai depender de quanto de comida você costuma ingerir, do seu biotipo e da quantidade de exercícios físicos que você executa diariamente.

Instruções para executar o shanka prakshálana (versão com nauli)

Para fazer essa versão você precisa fazer muito bem esse exercício, vá ao capítulo de *nauli*, e depois de aprender a executá-lo poderá iniciar o procedimento.

O procedimento é idêntico à versão com *ásanas*. Beba um copo da água que você preparou, em seguida faça alguns ciclos de *nauli* e vá ao banheiro evacuar. Conseguindo ou não, repita o processo. Beba outro copo de água, faça mais alguns ciclos de *nauli* e vá ao banheiro. Repita tudo até sentir que já bebeu água o bastante, caso ela ainda não saia continue executando *nauli* até dar certo e só então volte a beber água novamente e executar o exercício, após algum tempo, você evacuará pastoso e depois líquido. Vá repetindo o processo até que o líquido eliminado esteja totalmente claro, nesse momento você saberá que o exercício deu certo e que seus intestinos estão completamente limpos.

Resumo dos procedimentos

- Na véspera diminua a ingestão de alimentos e faça *virechana*;
- Ao acordar, faça a higiene e vá ao banheiro;
- Execute algumas contrações abdominais (*nauli*);

- Faça um pouco de invertida (*sarvangásana*);
- Aqueça e prepare a água;
- Beba um copo de água;
- Faça uma série de exercícios;
- Beba mais água;
- Faça mais exercícios;
- Beba água;
- Faça exercícios;
- Água;
- Exercícios;
- Depois de um tempo, vá ao banheiro, após a primeira evacuação fica assim;
- Beba mais água;
- Faça mais exercícios;
- Vá ao banheiro;
- Água;
- Exercícios;
- Banheiro;

Repita as operações entre 18 a 20 vezes até a água sair limpa, quando isso acontecer, pare de beber água, mas continue com os exercícios. Aos poucos a frequência ao banheiro vai diminuindo até cessar;

- Coma algo no máximo em 40 minutos, após o término;
- Depois da comida, beba infusões de ervas ou água à vontade;
- Agasalhe-se e não saia de casa.

Contraindicações:

Estão contraindicadas todas as pessoas que estejam doentes, debilitadas, com inflamações ou tenham passado por cirurgias ou câncer no aparelho digestório, ulcerações digestivas, colite, disenteria ou durante a menstruação.

Usli ghee (ghí) Manteiga purificada

A manteiga na Índia é chamada *makkhan* em Hindi, *ghee (ghí)* é o nome que se dá à manteiga clarificada muito utilizada na culinária indiana, basicamente é muito parecida com a manteiga marrom francesa, com a diferença que o resíduo marrom é coado.

Usli ghee, *usli* significa puro e *ghee* é proveniente do sânscrito *ghri* que traduzido tem o sentido de molhado. Ele tem uma cor clara de caramelo e um aroma divino. O *ghee* se solidifica à temperatura ambiente e desde que não haja nenhuma umidade, e esteja bem coberto, mantém-se fresco por até quatro semanas. (eu deixo na geladeira, não tive coragem para deixar fora).

Quando eu era adolescente fiz um curso de história dos mitos e lendas da Índia e mostraram nos slides uma figura de Krishna quando menino, todo lambuzado de manteiga purificada que roubou da sua mãe. Na época eu não sabia o que era e pensava que fosse mel, o tempo passou e eu nunca mais tinha pensado nisso até fazer essa pesquisa sobre manteiga purificada.

Agora sempre que vou preparar *ghee* me vem à mente essa imagem de Krishna, agora eu sei por que ele fazia aquela cara, é bom demais, embora eu jamais tenha pensado em comer o *ghee* puro daquele jeito. Mas no pão é uma delícia.

Para purificar manteiga à moda tradicional, leva-se de uma a cinco horas, dependendo da quantidade de *ghee* a ser clarificada. Já no micro-ondas, dando uma banana para a tradição, demora pouco mais de sete minutos para cada 100g de

manteiga.

Como o *ghee* aquece muito mais rápido que o óleo, os tempos de cozimento usados nas receitas convencionais devem ser adaptadas outro inconveniente é que não se pode deixar respingar água quando é aquecida, pois ele espirra de modo perigoso e provoca grandes queimaduras.

Apesar do que foi dito acima o *ghee* tem um monte de vantagens é uma manteiga mais leve e saudável, não estraga com facilidade e não ferve a baixas temperaturas.

Preparando o ghee:

Ghee tradicional (no fogo)

- 1kg de manteiga sem sal
- 1 caçarola (é importante que tenha o fundo bem grosso) ou panela comum em banho-maria.

Coloque a manteiga na caçarola ou em banho-maria e deixe em fogo médio. Quando a manteiga começar a derreter, abaixe o fogo, continue fervendo vá retirando aos poucos com uma escumadeira os pedaços de gordura sólida que ficam boiando na superfície. Controle a temperatura para evitar que queime, não deixe escurecer nem desprender fumaça. Continue retirando a cada 15 minutos a espuma que se forma até que ela se torne cor de âmbar dourado, porém límpido e transparente. Depois de cozinhar durante 30 a 40 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar o suficiente para, ainda em estado líquido, possa ser despejado no seu recipiente preferencial. Às vezes ficam sedimentos no fundo da panela que podem ser eliminados com um coador bem fino, com armação de metal.

Tecno ghee (no micro-ondas)

- 1kg de manteiga sem sal;
- 1 recipiente refratário próprio para micro-ondas. Deve ser obrigatoriamente de

tamanho médio com capacidade para um litro, com tampa que feche firmemente.

Coloque a manteiga cortada em cubos no recipiente, ainda não feche com tampa, e ponha tudo no micro-ondas, ligue na potência máxima, deixando a manteiga derreter por um minuto e meio mais ou menos. Feche o recipiente com a tampa de forma bem firme e continue a aquecer por mais cinco minutos e meio na mesma potência. Não permita que a manteiga aqueça no micro-ondas mais do que sete minutos (tempo total). Quando terminar o tempo retire do micro-ondas, mas não destampe nem para dar uma olhadinha, você pode se queimar, deixe que pare de borbulhar e chiar. Espere mais três minutos e só então destampe vagarosamente, evitando qualquer respingo de água que se forma na tampa por evaporação. Você verá a manteiga fundida está clara e dourada e separada dos resíduos escuros e fritos do leite. Quando estiver frio o suficiente para que, ainda em estado líquido, possa ser despejado no seu recipiente preferencial. Às vezes ficam sedimentos no fundo da panela que podem ser eliminados com um coador bem fino, com armação de metal.

Os quatro exercícios

Acompanhe a descrição da série com as atividades físicas cuidadosamente, apesar de serem exercícios elementares eles serão repetidos diversas vezes, depois de um tempo de execução você com certeza deixará de achá-los fáceis. Lembre-se eles não são ásanas, são técnicas que atuam diretamente no sistema digestório e excretor, não faça adaptações e não mude a ordem dos exercícios.

Se você é mais para sedentário ou não tem costume de fazer regularmente exercícios físicos, o conselho padrão é que você treine a série com algumas semanas de antecedência, para evitar que fique dolorido no dia seguinte ou tenha que cancelar o *shanka prakshálana*, por falta de fôlego.

Exercício 1

Latero flexão

Tempo: 10 segundos

Posição de partida: fique de pé, com os pés afastados à largura dos ombros, entrelace os dedos das mãos, eleve os braços acima da cabeça voltando as palmas para o teto. Faça quatro rápidas flexões laterais sem permanência. Não desencaixe nem desnivele a bacia ao fazer as flexões. O exercício todo, as oito flexões (quatro para cada lado) não devem levar mais do que dez segundos.

Objetivo: permitir que a cada inclinação haja a manipulação sobre o piloro, aquela válvula que controla a passagem entre o estômago e o duodeno, antes do intestino delgado, cada flexão fará uma pequena porção de água entrar no trato intestinal.

Exercício 2

Torção. Tempo: 10 segundos

Início do movimento: permanecendo em pé eleve os dois braços à frente do corpo até a altura dos ombros. Faça agora oito movimentos de torção do tronco começando pelo lado esquerdo. Gire vigorosamente para a esquerda e para a direita evitando torcer os quadris e soltando o ar sempre que torcer, a cabeça acompanha essa rotação, olhando para trás como se quisesse ver a parede atrás de você. A duração desses oito movimentos também será de dez segundos.

Objetivo: levar a água para o intestino delgado.

Exercício 3

torção com retroflexão Tempo: 10 a 15 segundos

Início do movimento: apoie as palmas das mãos e as pontas dos pés no chão, afastados cerca de dois palmos de distância como se fosse fazer uma flexão de braços. Abaixar os quadris quase os tocando no chão, mas as mãos e os pés são os únicos a tocarem o solo, se necessário contraia um pouco os glúteos para não deixar forçar a lombar. Depois de montada a posição, gire a cabeça, os ombros e o tronco para o lado

esquerdo olhando, por cima do ombro, o calcanhar direito, ao olhar por cima do ombro direito, procure ver o pé esquerdo. O movimento é feito como os anteriores, sem pausas e repetido quatro vezes para cada lado e procure perceber a passagem de água pelos intestinos.

Objetivo: a água vai progredir um pouco mais através do longo intestino delgado.

Exercício 4

Pressão abdominal / cólon Tempo: 10 a 15 segundos

Início do movimento: fique de pé com os pés afastados cerca de dois palmos. Flexione os joelhos até ficar agachado sobre os calcanhares. Mantenha o corpo inclinado para frente para que as coxas possam pressionar o abdome. Gire o corpo todo para a esquerda procurando olhar para trás para acentuar a torção, ao fazer o movimento o joelho direito será levado quase a tocar no chão, enquanto isso a coxa esquerda pressionará o abdômen. Repita quatro vezes para cada lado.

Objetivo: fazer a água chegar ao fim do intestino delgado indo à direção ao cólon pela compressão do baixo ventre.

Variação do exercício 4

Pressão abdominal Tempo: 15 a 20 segundos

Início do movimento: as pessoas que sofrem de problemas no joelho ou menisco podem fazer essa variação sentada de uma posição de Yoga. ATENÇÃO: o pé não passa para o lado de fora da perna, esse exercício NÃO é o ásana de torção (matsyendrásana) que você costuma fazer nas suas aulas de Yoga.

Sente-se no chão com as pernas estendidas e juntas à frente do corpo, e com a coluna ereta. Flexione a perna esquerda deixando o joelho apontado para o teto e a planta do pé no chão com a coxa pressionando a barriga. Em seguida, ponha a palma da mão esquerda no chão, atrás das costas, fazendo uma torção para esse lado e olhando por sobre o ombro esquerdo, coloque o braço direito entre o tórax e a coxa esquerda, comprima bem o baixo ventre contra a coxa a cada expiração. Repita tudo para o

outro lado. Faça ao todo quatro voltas para cada lado e lembre-se de não permanecer muito tempo em cada posição.

Objetivo: fazer a água chegar ao fim do intestino delgado, indo à direção ao cólon pela compressão do baixo ventre.

Importante: a série dos quatro exercícios não deve durar mais do que um minuto.

44. Danta dhauti - purificação dos dentes

Danta significa dente, mas não é apenas sobre os dentes que se trata essa técnica, mas sim aos órgãos dos sentidos como, por exemplo, a raiz dos dentes, a língua, canais auditivos, olhos e seios nasais são levados em consideração.

Nos *shastras* existe uma série de recomendações para conseguir obter cerdas de determinadas raízes e bastões para só então poder escovar os dentes. Com a opção de escovar os dentes com o próprio dedo.

Atualmente temos melhores técnicas para a escovação que no passado, desde escovas com cerdas macias e tecnologicamente desenvolvidas, como também escovas elétricas, jatos de água e um monte de acessórios. Escolha as de cerdas macias e faça a escovação com movimentos circulares, evitando movimentos horizontais, pois isso pode prejudicar o esmalte dos dentes.

Hoje o principal problema não é mais conseguir cerdas, mas sim como evitar ser intoxicado. Na década de 70 e 80 praticamente não existiam tubos de plástico, eram todos de metal e continham ainda chumbo.

Agora o problema é outro, a própria base das pastas está cheia de um abrasivo chamado alumínio, que se acredita ser o causador de vários males, incluindo o mal de alzheimer.

Uma opção é fazer o seu próprio creme dental. Aqui vai uma sugestão de preparação: 113,4 gramas de carbonato de cálcio; 56,70 gramas de bicarbonato de sódio; glicerina vegetal suficiente para formar uma pasta; 1/8 de colher de chá de stévia refinada ou uma colher de chá de mel; dez gotas de óleo essencial de hortelã e/ou tea tree (melaleuca), cravo, gerânio ou canela. Misturar todos os ingredientes e

colocar num pote de vidro com tampa de rosca. O produto tem duração de um ano.

Outra indicação mais simples e rápida é a mistura de azeite de oliva com sal. De acordo com algumas escolas emprega-se o pó de catechu, também conhecida como acácia indiana, que é uma erva rica em tanino.

Podemos encontrar em farmácias de manipulação diversos produtos feitos à base de extrato de ervas vegetais e argila.

45. sutra danta dhauti, purificação dos dentes com fio dental, método moderno

A utilização do fio dental é um refinamento moderno e deve sempre ser usado para remover os resíduos acumulados nas cavidades.

46. Danta múla dhauti - purificação da raiz dos dentes

Múla significa raiz e limpar a raiz dos dentes consiste em incentivar o massageamento natural das gengivas, adotando a mastigação de alimentos duros como a cenoura, frutas secas, maçã, castanhas, nozes e todo um universo de alimentos integrais não cozidos.

Outra forma não convencional é morder fortemente, contra- indo bem a musculatura mandibular ou então fazer por cima das bochechas, pequenos e suaves movimentos e pressionamentos para agir sobre as gengivas.

47. Jíhva shodhana dhauti - purificação da língua

Jihva dhauti significa limpeza da língua. Essa Kriyá deve ser feita sempre com uma colher de sopa ou um aparelho próprio para esse fim, que tem sido vendido em farmácias. Não use a escova de dentes para esse exercício, pois sua limpeza é superficial e não remove completamente as impurezas da língua, além de contaminar a escova com bactérias e ainda provocar náuseas. O movimento deve ser de dentro para a ponta da língua, com o objetivo de remover toda a mucosidade esbranquiçada

e junto com esta, resíduos de alimentos e bactérias.

48. Karna dhauti - limpeza dos ouvidos

Karna significa ouvido, nossa recomendação é que somente limpe a parte externa. Desde pequeno aprendi com o ouvido devemos ser cuidadosos, alguns médicos brincam que o ouvido deve ser limpo com o cotovelo. Jamais se deve usar hastes, ponta de caneta, palitos e coisas do gênero. É mais seguro ir ao otorrinolaringologista.

Existe uma limpeza feita com haste flexível de algodão em- bebida em óleo de bétula. E uma outra com um bastão de cera tradicional que se ascende na ponta, este deve ser feito apenas por um profissional que o conheça, não é incomum ouvirmos de praticantes que se machucaram por pura falta de habilidade e coordenação, por isso não vamos descrevê-lo.

A cera é uma proteção natural e não deve ser retirada, a não ser em casos de perda auditiva. Em caso de abundância dessa secreção basta limpar (com o cotovelo), uma vez por mês.

49. Kapála randhra dhauti - pressão do polegar na testa.

Kapálarandhra significa parte interior do crânio ele promove a limpeza dos seios frontais através de movimentos circulares feito com a pressão dos polegares ou indicadores ou através de uma leve percussão.

A testa é um ponto de confluências de energias e tensões que esse massagem pode ajudar a evitar. O resultado é uma mente mais clara, constante e concentrada. Um significativo relaxamento facial e ocular é alcançado e ajuda na limpeza dos seios frontais diminuindo as dores causadas por constipação e inflamação local.

50. Chakshua dhauti - purificação dos olhos.

Normalmente é feito com soro fisiológico, mas também pode ser realizada com água mineral, morna e salgada ou ainda com chá suave de pétalas de rosa, de camomila ou outras ervas com ação lubrificante, relaxante e anti-inflamatória.

Indicamos que para a execução desse exercício você adquira um copo pequeno que caiba perfeitamente na cavidade ocular para que possa reter água e imergir o olho. Encha o copo com o líquido abaixe a cabeça feche o olho e incline a cabeça para trás. Abra o olho e comece a fazer movimentos circulares em ambas as direções para que o líquido penetre o olho profundamente, quando terminar feche o olho (muito importante), e só então retire o copo.

Para evitar contaminação, recomendamos a utilização de um copo para cada olho e a esterilização do material após o uso.

51. Hrd dhauti - limpeza do coração.

Hrd dhauti é o nome que se dá ao exercício de limpeza do *prána váyu* localizado na região do plexo cardíaco é traduzido geralmente como coração ele representa a área torácica até a garganta incluindo a laringe, faringe, esôfago e estômago.

52. Vastra dhauti, vaso dhauti ou dhauti karma - limpeza estomacal com gaze.

Vastra significa faixa de pano. Eu sempre aconselho para exercícios de limpeza que se utilize água é muito mais seguro. Jamais faça esse exercício sozinho nem pela leitura desse livro. A primeira vez que eu o executei fiz sem nenhum auxílio nem nenhuma dica de outro professor, comecei engolindo um pouco de gaze seca (que burrice) e como foi tudo bem eu falei - "ah não faz mal engolir mais um pouco". E assim foi até quase o final da gaze quando eu me dei conta que ainda não havia tentado puxá-la para fora nenhuma vez. Bem o final da história você já imagina, demorei mais tempo para tirar a gaze do que para engolir. E que sofrimento.

Mal executada essa kriyá pode prejudicar até as cordas vocais. Se você é daquelas pessoas turronas e ansiosas que não podem esperar para fazer com um instrutor e mesmo que eu aconselhe que você não faça vai procurar na Internet mesmo assim. Então vou dar logo algumas dicas.

Antes de começar de verdade lembre-se de umedecer a gaze de algodão deixando-a numa bacia de água salgada e quente. Comece a ingerir apenas uma pequena quantidade (uma ou duas deglutições bastam), logo em seguida como teste puxe para ver como você vai reagir ao exercício.

Respire sempre devagar e mantenha a calma, não se afobe, nem puxe a gaze com força. Relaxe a musculatura da garganta e vá retirando a gaze uniformemente.

Caso tudo dê certo poderá engolir uma maior quantidade de gaze, sempre aumentando até conseguir engolir 70% do rolo mantendo-a no máximo durante quinze minutos no estomago e lembrando de deixar uma boa parte dela fora da garganta.

Faça um pouco de *nauli kriyá* antes de retirar a gaze. É muito recomendado que se execute uma série de *kapálabhāti* logo depois de fazer o *Vastra dhauti*, evite tomar banho logo após a execução dessa kriyá.

Evite comer alimentos crus ou integrais na primeira refeição. A frequência de execução desse exercício é de no mínimo 30 dias.

53. Jala dhauti, vámana dhauti ou kunjaj - vomito tera- pântico.

Jala significa água, essa *kriyá* promove uma excelente lavagem estomacal com água. Alguns textos referem-se ao *jala dhauti* como, *várisára dhauti* e em outros recebe o nome de *shanka prak- shálana*.

Primeiro você deve estar em jejum de pelo menos seis horas beba de quatro a seis copos de água morna e salgada e execute vários ciclos de *nauli kriyá* e depois fique agachado de cócoras, com os joelhos afastados e flexionados mantendo as plantas dos

pés inteiras no chão fazendo o *páda utkásana*. Massageie o fundo da garganta com os dedos procurando provocar a ânsia de vomito para eliminar toda a água.

Repita a operação por mais três ou quatro vezes para eliminar junto com a água o excesso de bílis. É importante repetir o *jala dhauti* caso contrário o exercício não terá o efeito esperado, então repita pelo menos as três vezes recomendadas porque não é possível purificar a vesícula biliar numa única execução.

O processo do *jala dhauti* além de eliminar o excesso de bílis, estimula imensamente com os movimentos antiperistálticos todos os órgãos internos. São massageados, por exemplo, o estomago, o coração, os pulmões, o fígado, os rins, o baço e o pâncreas.

Ao terminar uma serie de *jala dhauti* o praticante se sente invadido por uma onda de bem-estar, alívio, ânimo e disposição. É também uma pratica de tapas e costuma a ampliar bastante a força de vontade.

Acaba com as disfunções provocadas pelo excedente de muco, azia, dispepsia e outros males do aparelho digestivo.

54. Vyagra dhauti - vomito terapêutico

Vyagra significa tigre e recebe esse nome devido ao fato de que assim como o tigre elimina o excesso de alimento que poderia inevitavelmente fazer mal no caso de uma super ingestão de alimentos o praticante faz o mesmo.

É obvio e nem seria preciso dizer que para evitar esse procedimento ao invés do entupir o "bucho" de comida bastaria que comesse menos.

Comece de cócoras, com os joelhos afastados e flexionados mantendo as plantas dos pés inteiras no chão fazendo o *páda utkásana*. Massageie o fundo da garganta com os dedos procurando provocar a ânsia de vomito para eliminar o excesso de comida. A sensação de alívio é imediata.

Tome muito cuidado para não eliminar toda a comida, a finalidade é apenas se livrar do excesso. **Jamais faça disso um hábito!**

55. Danda dhauti - purificação com bastão

Danda significa bastão. A técnica indicada acima descreve a lenta introdução no esôfago com vara de tanchagem (uma haste flexível), haridra muito usada em ulcerações das mucosas por ser cicatrizante e anti-inflamatória de cerca de dois cm de diâmetro e de 20 cm de comprimento.

Um cateter fino é usado geralmente hoje em dia. Aconselha-se ferver após o uso.

56. Múlashodhana dhauti ou múla dhauti - limpeza do reto

Tomando todo o cuidado do mundo e verificando se as unhas estão não só aparadas, mas corretamente lixadas e sem pontas, introduza o dedo médio no ânus e faça movimentos circulares nos dois sentidos, depois limpe a região com muita água. O múla shodhana acaba com a constipação intestinal, problemas digestivos e dispepsia.



Outros exercícios de limpeza

Existem ainda outros exercícios de limpeza e purificação que não são normalmente classificados como kriyás, mas produzem um resultado tão bom que não poderiam deixar de ser citados.

57. Yogánna - Alimentação yogi

É quase impossível falar das técnicas de limpeza e não citar alimentação. Não consigo pensar em nenhum momento do ser humano sobre a terra quando tivemos uma alimentação mais nociva, cheia de produtos químicos, gordura saturada, refinados e "beneficiados". Como princípio geral lembre que muito mais fácil é a limpeza se você mantiver o corpo mais limpo através de uma alimentação apropriada. Consulte sua escola de Yoga, pois em todas elas há sempre boas recomendações sobre como melhorar os hábitos alimentares.

58. Bhastriká

Respiração do fole desobstrução da *Sushumna nadí* e dos granthis no nível da raiz dos *chakras*. Energização dos *chakras*, especialmente o *Manipura*.

59. Nádí shuddhi pránáyáma

O ritmo nesse respiratório deve ser 1:4:2:0, contando 16 tempos para inspirar, 64 para reter e 32 para exalar. A esse ritmo você irá associar a emissão mental do *bija mantra Yam*, correspondente ao *anáhata chakra*, na região do coração. Sentado no seu melhor *ásana* de meditação, inspire pela narina direita usando o *bija Yam* pulsando no plexo cardíaco para contar 16 *mátras*, concentrando-se nessa área. Durante o *kúmbhaka*, visualize a purificação dos canais da energia e faça o *bija* 64 vezes. Depois exale vagorosamente pela narina esquerda, repetindo o *bija* 32 vezes. Assim você

completa um ciclo. Reinicie inspirando pela narina direita e faça pelo menos 20 ciclos.

Outra alternativa é fazer o mesmo exercício, concentrando-se no *manipura chakra*, na altura do plexo solar e fazer a contagem dos tempos com o *bíja* deste *chakra*. Então você inspira pela fossa direita em 16 *mátras* associando a contagem dos tempos ao *bíja Ram*, segura o ar durante 64 repetições do *mantra* e exala pela esquerda em 32 tempos. Em ambos os casos, a contagem do tempo com o *mantra* deve ser perfeitamente cadenciada, uniforme e regular. Dado o grau de experiência requerido para dominar estes *pránáyámas*, aconselhamos que eles sejam feitos apenas por praticantes avançados.

Efeitos: trabalham o ar vital da região torácica (*prána váyu*), purificam os canais prânicos e ainda somam os efeitos do *nádí shodhana pránáyáma*.

60. Nadí shodhana pránáyáma

Respiração polarizada, desobstrução e equilíbrio das *nadís Idá* e *Pingalá*, no nível das pétalas dos *chakras*.

Nádí shodhana significa purificação das nádís. Este respiratório é importantíssimo no Yoga, pois promove o *bhúta shuddhi*, a limpeza do corpo sutil, requisito preliminar e indispensável para as práticas mais avançadas. Sentado em uma posição firme e agradável, com as costas eretas e as mãos em *jñána* ou *vishnu mudrá*, esvazie por completo os pulmões. Obstrua a narina direita e inale pela esquerda. Retenha o ar nos pulmões.

Feche a narina esquerda e exale pela direita. Aqui você completou um ciclo. Inspire por essa mesma narina e retenha o ar. Com eles cheios, troque de narina, expirando pela esquerda. Faça 20 ciclos, lembrando sempre que só deve trocar a narina em atividade com os pulmões cheios e nunca quando eles estiverem vazios.

Quando estiver desenvolvendo facilmente a mecânica do *nádí shodhana* acrescente o ritmo, começando com a proporção 1:1:1:0. Depois, se estiver se sentindo bem dentro

dele, poderá passar para os ritmos 1:2:2:0 e 1:2:2:* e posteriormente, os de proporção 1:4:2:0 e 1:4:2:*, que são os mais potentes.

O nádí shodhana kúmbhaka deve ser silencioso e agradável. Se em algum momento você sentir que está perdendo o fôlego ou que está ficando ofegante, deverá reduzir proporcionalmente a duração de cada fase até achar o tempo ideal para a sua capacidade pulmonar individual.

Efeitos: este pránáyáma é ótimo para revigorar o sistema nervoso, melhorando o rendimento da pessoa no plano intelectual, mantendo a saúde do corpo de modo geral e preparando-o para o processo de despertar da kundaliní através do seu efeito sobre as nádís. Os sinais visíveis desta purificação do corpo sutil são perfeito estado físico, pele suave e brilhante e muita energia.

61. Yogadanda / Padadhirásana

Compressão das axilas com as mãos ou bastão, para a desobstrução das narinas.

Danda significa bastão. *Yogadanda* significa bastão de meditação ou bastão Yogi, utilizado em práticas de meditação e respiratórios para interromper o fluxo de *prána* ora por *idá* ora por *pingalá*.

Existe uma serie de sensores no tórax e axilas que quando pressionados obstruem a narina correspondente e liberam a oposta.

Se você quer desobstruir a narina esquerda feche a mão esquerda e encaixe-a dentro da axila direita e pressione o braço durante algum tempo. Aos poucos a narina esquerda irá desobstruindo até ficar completamente aberta.

Poderá ser utilizado um pequeno bastão que pode ser encaixado debaixo da axila da mesma forma ou até um ásana de execução proibitiva para a maior parte das pessoas por causa do seu grau de dificuldade.

62. Swedana - Sudação.

Tratamentos sudoríferos - através da exposição ao sol, vapor, banho quente ou sauna.

A sudação seja qual for o método é bastante positiva para a eliminação de agentes tóxicos e da poluição em geral, não apenas das grandes cidades, mas também da sujeira acumulada.

63. Virechana - purgativos ou laxantes

Utilização de infusões laxativas, caroços de mamão, água de ameixa ou água de sementes de linhaça (uma colher de sopa) deixadas de molho durante a noite em um copo de água. Pode ser usado antes do *shanka prakshálana*, ou antes, de um jejum prolongado para facilitar o processo de limpeza.

64. Abhyánga - massagem com óleo

Abhyánga significa, em sânscrito, untar, friccionar com óleo. *Abhyánga* pode ser aplicado pela própria pessoa como automassagem, por um aplicante ou, sincronicamente, por dois ou mais aplicantes.

65. Mauna - voto de silêncio

Mauna é considerado também uma técnica utilizada em *tapas* (auto superação). Porém acaba sendo um recurso de purificação da mente e da palavra, executa-se com a proposta de permanecer sem falar ou se comunicar durante um período pré-estipulado de tempo.

66. Vajroli e sahajoli - controle uretral

Vajra significa pênis; firmeza. O *vajroli* é a ação de contrair o esfíncter uretral *ashwiní bandha* ao mesmo tempo em que executa o *uddiyana bandha*. *Sahajoli* é o equivalente feminino do mesmo exercício, com técnicas extras para o controle dos anéis vaginais.

Para fazer esse exercício veja o apêndice dos *bandhas*. Primeiramente você terá que dominar o *uddiyana bandha*, o *navli kriyá*, o *ashwiní bandha*, o *múla bandha*, o *swadhi bandha*, e o *nabhi bandha*.

Não é recomendado fazer o *vajroli* sem a orientação direta de um professor de Yoga. Deve introduzir um cateter número 5 esterilizado e bem lubrificado que tenha uns dezoito centímetros insira apenas uns oito ou nove centímetros na uretra para começar. Remova gradualmente o cateter no primeiro sinal de resistência, antes que haja dor.

Gire gradualmente em um movimento da direita para a esquerda e empurre para dentro, da esquerda para a direita e empurre para dentro etc. O cateter para a uretra pode ser obtido em lojas cirúrgicas ou farmácias.

Após algum tempo de prática o tamanho do cateter pode ser aumentado para o número 7 ou 8. Quando tiver sucesso em sugar água (com o *uddiyana* e *swadhi bandha*) então pratique com líquidos cada vez mais pesados tais como o leite e o óleo. A prática avançada é feita com um tubo de prata e com mercúrio especialmente preparado como é um líquido pesado ele força a máxima utilização do movimento de sucção. É usado também como um anticéptico. Este parágrafo é para constar como um dado unicamente pelo seu valor histórico embora seja óbvio que o que é pretendido nesta prática é a maestria no controle dos *váyus* e dos *pránas* que é desenvolvido com os processos de controle da excreção e da retenção, não apenas limpeza física. É este desenvolvimento do *váyu* e da energia do *swádhistana chakra* que a prática sutil e interna do *vajroli* confere.

O *vajroli* mudrá pode ser treinado quando se contém o fluido da urina pela metade, neste exercício há um treinamento consciente e consiste em beber vários

litros de água com o estomago vazio. Uma hora depois, vá ao banheiro esvaziar a bexiga. Então se faz a contenção da emissão de urina ao menos umas doze vezes até que a bexiga esteja vazia.

Para iniciar o procedimento você precisará sentar-se em *dhyánásana* (posição de meditação), com as costas eretas na posição mais confortável possível e com as mãos nas coxas.

Em seguida o praticante deve concentrar a atenção no esfíncter uretral, na base do pênis perto do osso púbico e abaixo do clitóris para as mulheres.

Esvaziam-se os pulmões e começa a contração da uretra como fez para deter o fluxo da urina e ao mesmo tempo faz-se o *nauli madhyama*.

67. Upavasta / Upasana – jejum

Upavasta significa jejuar, esse é outro exercício de fortalecimento da vontade (*tapas*). É uma das formas mais eficientes de purificação. O *upavasin* (o praticante de jejum) descansa o organismo, expelle toxinas e restaura a ordem interna.

Os jejuns podem ser feitos a cada troca de estação com uma duração média que varia de três a sete dias ou o de 36 horas que pode ser feito semanalmente, jejuns mais longos devem ser executados com menos frequência no máximo um a cada ano, pois podem comprometer a saúde se feitos de qualquer forma. Não é necessário fazer refeições leves antes do jejum, porém é aconselhável. Após o jejum é obrigatório um retorno gradual com frutas como primeira refeição e a noite refeição leve.

Bibliografia

- Asana – Sri Dharma Mitra, Dharma Yoga New York Center
- Sanskrit English Dictionary, Monier Williams Oxford University.
- Todos os Ásanas do Mundo, Prof. André De Rose apostila 1996.
- Yoganidrá, Paramahansa Satyánanda - Thesaurus Bihar school of Yoga, Monghyr, Bihar, Índia 1976.
- Yoga, Munger, Bihar, Índia, 1993.
- Aperfeiçoando o meu Yoga, André Van Lysebeth, 1969.
- Yoga e Saúde, Sêlvarajan Yêsudian e Elisabeth Haich, 1967.
- A sabedoria do Yoga. Um panorama do Tantra Yoga, Paramahansa Satyánanda Saraswatí, conferências seletas, 1968/1970.
- Guia do Yoga, J. Tondriau e J. Devondel, 1968.
- Brahma-Sádhana (mahanirvana-tantra), Woodroffe, Sir John (tradução e comentário) editora Hastinapura, Argentina, 1985.
- Yoga clássico e tradicional, 1982, Barcelona/Espanha prof. Tamari.
- Ásanas, Swámi Kuvalayánanda, editora Cultrix, edição 2, 1984.
- Hatha Yoga Pradipika, Swátmarama, séc. XV.
- Gheranda samhítá
- O Hatha Yoga, atividade e repouso (título original do francês *Activité et repos*) - C. Kerneiz, 1984.
- The Upanishads - Breath of Eternal - Swámi Prabhavananda, Vedanta Society of Southern Califórnia, 1957.
- Relajación y energia, Antonio Blay - ediciones indigo - 1988.
- Memories, Dreams, Reflections - Carl G. Jung - New York, Random House, 1965.

Agradecimentos especiais aos colegas:

André De Rose e Marcos Taccolini

Exercícios de fixação:

1. O que é o ásana, na visão antiga, segundo os Yogasutras?
2. O que é o ásana, na visão contemporânea?
3. O que são radicais, sufixos e prefixos?
4. Quantas famílias de ásanas existem? E quem as desenvolveu?
5. Quais são as principais características para a execução, correta, de um ásana?
6. Qual é o princípio e finalidade dos ásanas, no Yoga moderno?
7. O que a prática básica, Súkha Sádhana, e qual é o seu propósito?
8. O que é a Saudação ao Sol, Súrya Namaskar(a) e qual é a sua finalidade?
9. Quais movimentos, numa prática regular de ásanas, precisam existir para que ela, a prática, seja equilibrante?
10. Em suas palavras, o que seria:
 - a. Uma prática **relaxante** e quais exercícios você usaria?
 - b. Uma prática **equilibrante** e quais exercícios você usaria?
 - c. Uma prática **energizante** e quais exercícios você usaria?
11. Porque é importante manter a nomenclatura oficial do Yoga, em sânscrito?
12. Explique como é o Yoga praticado na Escola Dharma:
13. O que é Shatkarma? Explique:
14. Qual a importância das purificações na prática do Yoga?
15. Descreva quais são as seis purificações essenciais?
16. Que técnicas não recomendamos?
17. O que são Kryas?
18. Cite algumas contraindicações para a prática de Shat Karma:
19. Cite algumas indicações para a prática de Shat Karma:
20. Quais das técnicas, deste caderno, precisam ser praticadas diariamente?
21. Porque é tão importante, para a saúde, a alimentação vegetariana?