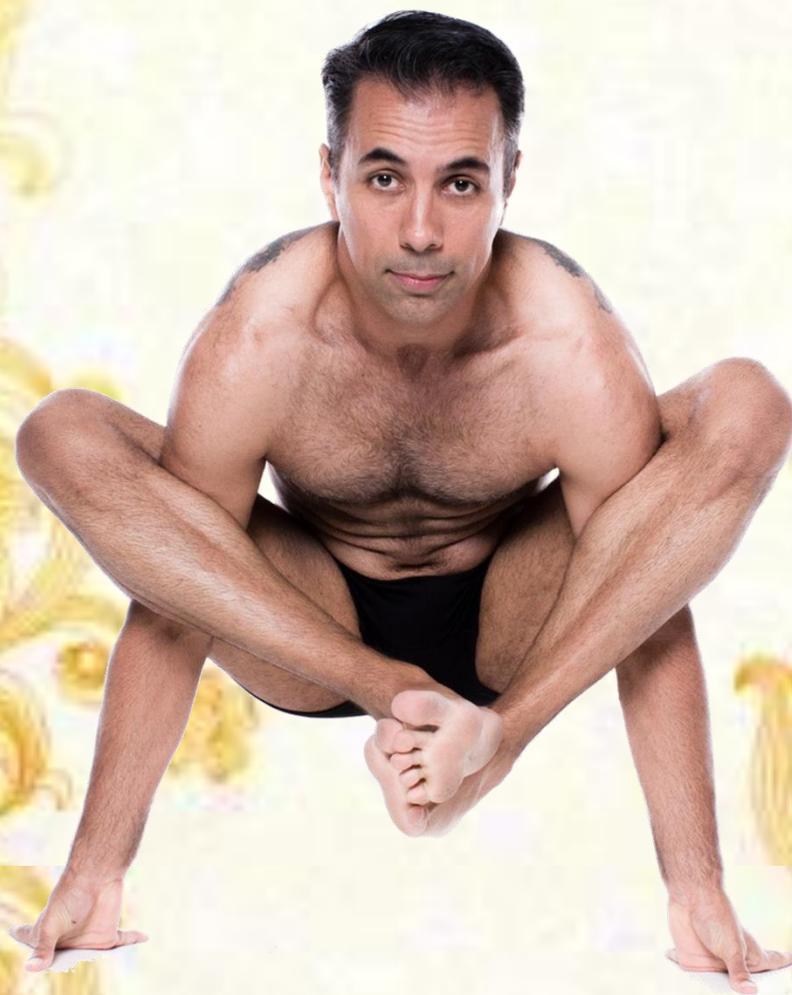


YOGA POSTURAL

ásana yoga sádhana



Princípios e indicações à correta execução dos ásanas no Hatha Yoga desenvolvido pela Escola Dharma



Jefferson "Shiun" Flausino

YOGA POSTURAL

ásana yoga sádhana



Este manual apresenta os princípios e indicações à correta execução dos ásanas na prática do Hatha Yoga, desenvolvido pela Escola Dharma

O que são os Ásanas na visão contemporânea?

Originalmente, segundo a filosofia yogui, *ásana* é um conceito apresentado nos *Yogasutras* como o "assento firme e confortável" do eu mais autêntico ou do espírito. A tradução literal da palavra *ásana*, do idioma sânscrito, é *assento*, como o assento de uma cadeira, de uma almofada, ou na visão do Yoga moderno, posição do corpo em relação ao espaço. Mas para a tradição literária do Yoga, *ásana*, muitas vezes, é definido como uma construção mental para assentar o *Eu* mais autêntico no âmago do seu coração ou do sentido existencial de cada ser - o *Dharma*. Então, trazendo essa visão para a prática moderna dos *ásanas*, é produzir mental e/ou emocionalmente a mesma sensação de firmeza e conforto que temos ao se sentar numa cadeira, por exemplo, para que a natureza original do praticante se manifeste e se faça presente no mundo.

No Yoga moderno, portanto, a palavra *ásana* foi ressignificada e apropriada para estabelecer um conjunto de técnicas corporais a fim de reforçar a estrutura biológica do indivíduo, para que ele suporte o empuxo evolutivo da prática do Yoga até à sua meta, *Samádhi* (autoconhecimento) e, então, ao seu objetivo final, *Kaivalya* ou *Moksha* (libertação do sofrimento e das ilusões)

O personagem contemporâneo mais expressivo que professou esse conceito ressignificado do termo *ásana*, foi *Swami Kunalayananda* (1883 - 1966), fundador do Instituto Kayvalyadhama de Yoga Científico em Lonavala, na Índia.

Qual foi a principal técnica que influenciou o conceito contemporâneo de Ásana?

Foi a arte do *Mallakhamb*. Conhecido também como *Korunta Yoga*. É um famoso esporte tradicional indiano em que o indivíduo executa posições físicas junto a um poste vertical de madeira ou corda. A palavra "*Mallakhamb*" é composta por *Malla*, que sugere um homem forte, e *khamb*, que significa poste. *Mallakhamb*, portanto, pode ser traduzido como *homem forte 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 trazido à modernidade 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 e meio macaco, dotado de imensa força.

Quais são as principais características para execução do Ásana:

1. *Tapas:*

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.

2. *Dhárana:*

Dhárana sugere concentração. Nessa seção de treinamento, é a 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.

3. *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 primeiro 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.

4. *Manasika 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.

5. *Bháva:*

Sugere o sentimento profundo na execução do *ásana*. Colocar o seu melhor ao fazer o que faz no justo momento em que faz. 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 vontade que se apresenta no *ásana*. É expressar o *Dharma*, a verdade, fisicamente.

Quanto a nomenclatura dos *ásanas*?

- Não existe um padrão convencional de nomenclatura;

Como a prática dos *ásanas*, enquanto técnicas corporais, é um tanto recente na história do Yoga (cerca de 150 anos apenas, lembrando que o Yoga doutrinário, filosófico, tem mais de 2.500 anos), a nomenclatura e releitura do conceito *ásana* se formou a partir da experiência desenvolvida e, então, sistematizada pelos seguintes personagens: *Swami Kuvalayananda (1883-1966)*, *Swami Sivananda (1887-1963)*, *Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989)* e, mais recentemente, *K. Pattabhi Jois (1915-2009)* e *B.K.S. Iyengar (1918-2014)* que eram parentes de *Krishnamacharya*.

- Cada escola tem sua própria terminologia;

Haja vista que as escolas de yoga contemporâneo foram desenvolvidas, recentemente, por professores com diferentes formações e, portanto, cada sistema com a sua própria terminologia, não há uma unificação, tão pouco, padrão no programa de treinamento dos *ásanas* no yoga moderno. Mas certamente os termos e técnicas mais utilizados nas escolas de yoga são os da linhagem de *Krishnamacharya*, por conta da quantidade de escolas existentes no mundo hoje em dia.

- Quase nenhuma escola respeita as regras sânscritas;

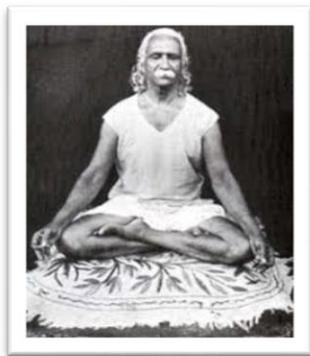
Como o sânscrito, enquanto cultura, reúne um grande acervo de escolas de diferentes tradições e influências, não seria diferente dentro do yoga uma falta de consenso quanto aos termos usados na transmissão das técnicas e conceitos. Não há uma convenção definitiva entre as escolas de yoga e nem um colegiado que padronize esses termos. Há, atualmente, um movimento encabeçado pelo Primeiro Ministro Indiano, Narendra Modi, praticante de Yoga, no sentido de criar a primeira Universidade de Yoga da Índia. Reunindo os principais colegiados a fim de exportar ao mundo um tipo de yoga que seja unificado e representativo da cultura hindu. Inclusive foi criado, na Índia, no dia 10 de novembro de 2014, o Ministério do Yoga, a fim de ajudar a divulgar a cultura do Yoga ao mundo. Mas até o momento não há uma resolução definitiva quanto a unificação dos colegiados de Yoga.

Porém, mesmo não havendo uma convenção comum a todas as escolas, os nomes dos *ásanas* são apresentados da seguinte maneira:

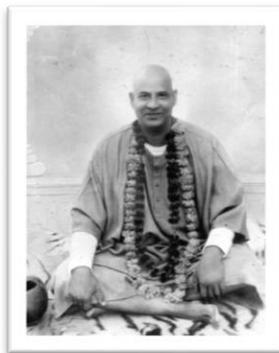
- *Prefixo* (Indica a variação da técnica);
- *Radical* (Apresenta a ideia geral ou característica do exercício)
- *Sufixo* (Nos informa a família, o tipo de técnica)

Em nossa escola adotamos a nomenclatura das escolas de *Swami Kavalayananda* – fundador do *Kaivalyadhama Institute*, em Lonávala na Índia, em 1924. Que é um centro de referência e pioneiro em pesquisa científica e gerenciamento da saúde através do Yoga, e *Swami Shivananda* – médico de formação que abandona a aristocracia e riqueza para viver como um monge *yogui* que, entre muitas ações, reestruturou uma grande quantidade de templos ao norte da Índia, na região que é hoje conhecida como a capital do mundial do Yoga, *Rishikesh*, que haviam sido destruídos por bárbaros invasores ao longo da história da Índia. *Sivananda* foi, também, um dos maiores autores sobre Yoga no mundo, com centenas de livros publicados em diversos idiomas.

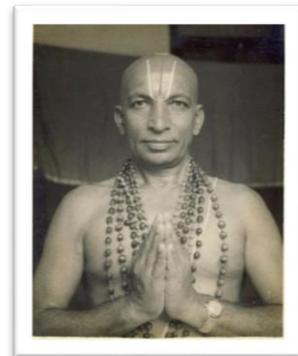
Mestres mais expressivos do yoga postural:



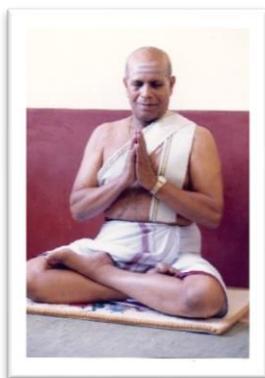
Swami Kavalayananda
(1883-1966)



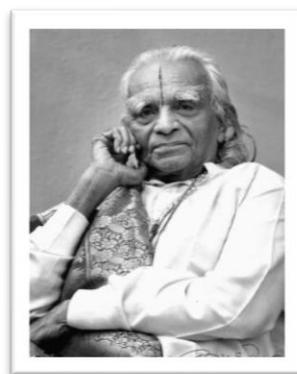
Swami Sivananda
(1887-1963)



Krishnamacharya
(1888-1989)



K. Pattabhi Jois
(1915-2009)



B.K.S. Iyengar
(1918-2014)

A sequência *Súrya Namaskár(a)* – Saudação ao Sol

Muitos dizem que a série de exercícios corporais, chamada *Súrya Namaskar*, remontaria à pré-história, quando o homem reverenciava *Sávitri*, o deus-Sol. Mas é evidente, como apresentado nas páginas anteriores, de que as práticas de *ásanas*, enquanto técnicas corporais, são muito mais recentes do que se imaginava até pouco tempo atrás.

Esta série de exercícios, para algumas escolas, é utilizada como uma preparação para o resto da prática de yoga postural, sem ser exatamente um aquecimento. Consiste em um conjunto de *ásanas* que se fazem junto com a respiração sussurrante ou sonora, *ujjayí pránáyáma*. Ao mesmo tempo, se deve manter a parte inferior do abdômen levemente ativada, em uma variação sutil do *udiyana bandha*, somada à contração dos esfíncteres do anus e da uretra nos movimentos unidos a expiração, *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. Portanto, aproprie-se de cada técnica, isoladamente. Estude-as com profundidade e, então, sentindo-se seguro, integre-as formando a sequência propriamente dita.

Uma coisa muito importante é levar em consideração o alinhamento corporal em cada postura, para evitar distensões. A supervisão das práticas por um professor competente é crucial.

O objetivo da saudação ao Sol, basicamente, é sincronizar o movimento corporal com a respiração para gerenciar a saúde, aguçar a mente e a atenção. Isso ajuda a produzir um aquietamento das emoções e dos pensamentos, dessa maneira você se adequa para uma prática mais intensa e vigorosa. Ao mesmo tempo, a prática da *Saudação ao Sol* fortalece o corpo, potencializa a vitalidade e estimula o aquecimento e oxigenação sanguínea, produzindo uma sensação de leveza, energia e bem-estar.



Súrya Namaskar(a)

Comece em *pranásana*, mantendo os pés unidos e as mãos em *anjali hasta mudrá*. Fixe o olhar na ponta do nariz, leve a consciência para os pés sentindo-se presente aqui e agora, e observe a respiração;

1 Inspirando, eleve os braços, fazendo um movimento de retro-flexão 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 *padahastásana*, com a cabeça em direção aos joelhos e o olhar na ponta do nariz. *Padahastásana* 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 ativado;

5 Exale e desça em *asthangásana*, focando a ponta do nariz, mantendo o abdômen ativado com energia e os esfíncteres do ânus e uretra contraídos;

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 ativando os glúteos, quadríceps e abdômen. Os joelhos, coxas e pélvis ficam no solo. Preferencialmente sustente a postura em *kumbaka* (apneia cheia);

7. Exale descendo com o abdome ativado e, inspirando, eleve os quadris em *utthána chatuspadásana* 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. Empurre o chão com as mãos mantendo os dedos bem afastados. Estenda a coluna com vigor e force-a para baixo. Ative os ombros, costas e abdômen e alongue profundamente toda a musculatura posterior. Havendo dificuldade em estender forte a coluna, flexione levemente os joelhos e, então, empurre, com as mãos, o tronco para cima e para trás até sentir toda a coluna estendida. Mantenha o vigor mas não produza dor.

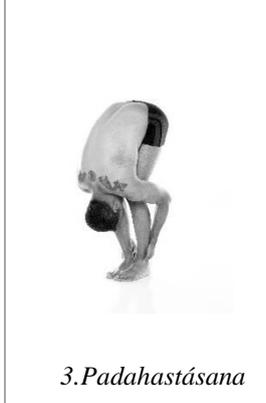
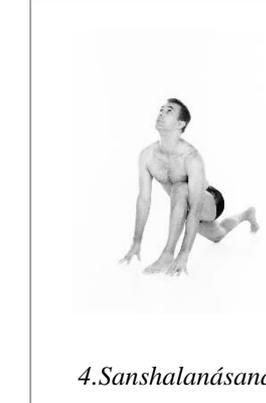
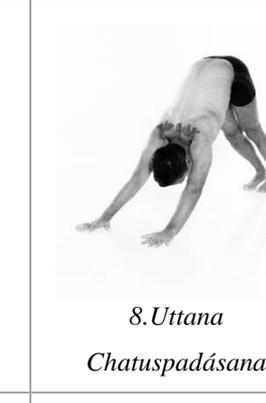
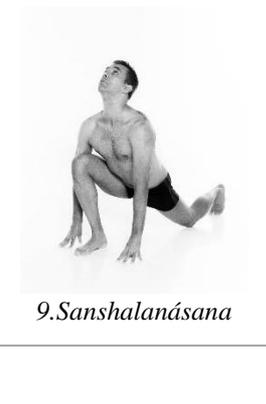
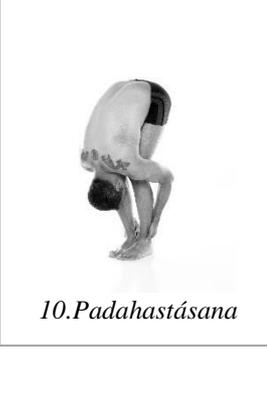
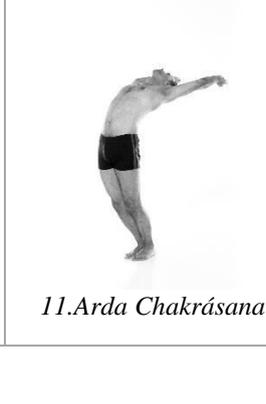
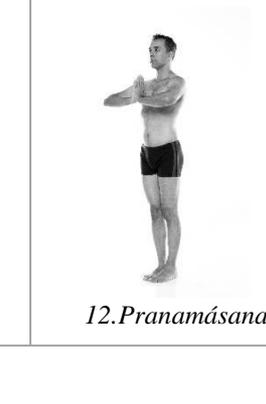
8 Inspire trazendo a perna direita entre os braços a frente, em *sanshalanásana*. Olhe para o ponto entre as sobrancelhas em *bhrúmadhya drishti*;

9 Exale trazendo a perna esquerda para frente, flexionando o tronco em *padahastásanae* olhando para a ponta 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 ativado durante o movimento, e olhando os polegares execute uma suave retroflexão ativando os glúteos. Mantenha a espinha estendida. Encerre exalando e trazendo as mãos em *anjali hasta mudrá* a frente do coração;

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

***Súrya Namaskar(a)* – A Saudação ao Sol**

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

Quantas vezes devo praticar?

Algumas escolas praticam 108 vezes, como uma espécie de “iniciação”. 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, expirando.

Há uma prática básica de Yoga pra quem está iniciando e que eu consiga fazer?

Sim. Temos uma prática que promove o equilíbrio dos principais aspectos funcionais do corpo e que qualquer pessoa que esteja, pelo menos, com saúde média consegue fazer sem grandes dificuldades. Essa prática chama-se *Súkha Sádhana* (*Súkha* = agradável, fácil, introdução, e *Sádhana* = prática, treinamento). Veja a sequência completa no encarte, ao final do livro, depois de aprender técnica por técnica com suas respectivas indicações, nas páginas seguintes. É importante que você se detenha por um tempo considerável, estudando e praticando, cada um dos exercícios que estarei apresentando no decorrer do livro. Assim você conseguirá se apropriar dos *ásanas* com qualidade de desempenho e sem correr o risco de se lesionar. Outro ponto muito importante: Sempre que possível visite a Escola Dharma para praticar com a nossa equipe de professores e tirar suas dúvidas quanto a correta prática dos *ásanas*. Dessa maneira você progredirá muito rápido e com segurança nos exercícios.

Compreenda a importância do esforço, da constância da prática para que você produza bons resultados. Não há recompensas sem mérito. Não há mérito sem esforço. A prática do autoconhecimento requer disciplina e resiliência. Os *ásanas* são, nesta jornada, preciosas ferramentas de adequação do corpo e promoção de uma consciência mais afinada com a natureza humana. Um *ásana* é, em sua profundidade, uma escultura vivente. Uma obra de arte construída do coração para o mundo. É uma prece feita com o corpo. É a expressão da alma de seu artista e, em especial, o manifestar da vida em sua plenitude, que ocorre somente aqui e agora.

Pratique com alegria (*bhava*). Se proponha ao auto estudo (*swadyaya*). Mantenha a constância da prática (*tapash*) e, certamente, desfrutará da felicidade das flores (*samádhi*).



Foto 1

Sukásana (foto 1) – sente-se confortavelmente com as pernas cruzadas. Sendo a perna direita à frente da perna esquerda. Acomode-se sobre os ísquios, mantenha a coluna ligeiramente estendida, os ombros relaxados e as mãos descansadas sobre os joelhos.



Foto 2

Sanmanásana (foto 2)– Sente-se confortavelmente, como em sukásana. Mantenha o pé esquerdo por dentro, com o peito do pé voltado para baixo e, ambos, na linha central do corpo. É preciso formar um apoio triangular – joelhos estáveis no chão e os ísquios bem acomodados.



Foto 3

Padmásana (foto 3) – A postura da flor de lótus é um ásana difícil de fazer e não recomendável para pessoas com problemas articulares ou patologias nos joelhos e /ou tornozelos. Consiste em colocar o pé esquerdo sobre a perna direita e o pé direito sobre a perna esquerda. Tradicionalmente a perna esquerda permanece sob a perna direita. Cuidado para não rotacionar o joelho ou sobrecarregar o tornozelo. É o roteador, osso que une o fêmur à bacia que gira, e não o joelho. E o pé, literalmente, descansa sobre a perna.

Existem muitas outras posturas para meditação, dependendo da tradição ou escola. Você pode, por exemplo, praticar a meditação e/ou respiratórios sentado numa cadeira, desde que firme confortável. Mantenha os pés afastados, firmes no chão e na largura dos ombros. Sente-se sobre os ísquios, mantenha a coluna ajustada, estendida, mas sem forçar. Os ombros ficam relaxados, favorecendo assim a descontração de todo o corpo, e as mãos descansadas sobre as pernas. O importante é o assento mental, firme e confortável, o corpo pode ficar em qualquer posição desde que, também, estável e agradável, e sempre sentado. Não meditamos deitado, pois se assim o fizermos o corpo entende que desejamos dormir e, por consequência, rapidamente adormecemos. Lembre-se: Meditação é sempre um estado consciente de atenção.

Ásana em pé, atenção plena no aqui e agora.

(Conectando a consciência ao estado presente)



Foto 4

Pranamásana (foto 4) – A atitude de presença absoluta no mundo. Sentir-se parte do movimento ininterrupto e natural que anima a vida tal como a conhecemos. Abrimos a prática dos ásanas nessa postura porque ela, simbolicamente, nos conecta ao estado presente, somente existente no aqui e agora. Não há futuro e nem passado, apenas o momento. *Pranamasana* é, primeiramente, uma construção mental, onde pensamos e alimentamos a ideia de que somos parte, como uma engrenagem, do movimento (*prana*) que gerencia a existência do Universo e, então, num segundo momento, prestar atenção em todo o seu corpo físico – aqui e agora. Levar a consciência, como se passasse um raio X, para as áreas do seu organismo que vão lhe chamando a atenção e, com isto, identificar os motivos desses alertas. Se são sensações agradáveis ou não. Sentir seu músculos, ossos, ação da gravidade, temperatura ambiente, pensamentos, respiração, nada escapa a sua atenção. É neste momento, antes de iniciarmos a prática, que identificamos se o nosso corpo está devidamente pronto para o treinamento e, se houver algum problema percebido, treinar com a cautela necessária para evitar acidentes e, principalmente, converter fraqueza em força.

Pranamásana requer a redireção da atenção no micro cosmos se manifestando em seu íntimo. As mãos em prece representam a dualidade que se une para promover o equilíbrio. Neste momento, em *pranamásana*, não há dualidade. Há apenas a vontade perfeita em satisfazer a necessidade do equilíbrio, da tão essencial adequação entre corpo, mente e emoções. Isto é, desencadear o estado Yoga.

Yoga só é possível através da constância do movimento que nasce e se mantém na consciência. O movimento em direção a expansão da própria consciência – *Samádhi* – a meta do Yoga.

Ásanas de extensão da coluna, em pé

(minimiza dores nas costas e rigidez muscular)



Foto 5

Tadásana (fotos 5 e 6) - É um excelente exercício para a saúde da coluna vertebral. Tonifica membros e elimina toxinas da musculatura. Ao elevar os braços é muito importante a máxima extensão dos cotovelos, ativando a musculatura. Veja nos exemplos de posições de mãos (fotos 7 e 8), qual maneira você consegue estender os braços sem flexionar os cotovelos. Ao realizar a técnica, produza o máximo de alongamento da musculatura lateral do tronco, abdome e perceba a coluna estendendo vigorosamente. O ideal é produzir uma sensação muito próxima a do espreguiçamento matinal. Gerando uma agradável descarga de energia na musculatura.



Foto 6



Foto 7

Após estender os cotovelos, ative a musculatura dos glúteos, quadríceps e abdome (exercendo uma leve contração nessas áreas) e, então, estenda os pés ficando apoiado vem no centro dos metatarsos (foto 7). Sinta que isso produz uma crescente sensação de calor que vai ativando e tonificando os principais grupos musculares do seu corpo. Permaneça, se for iniciante, de quatro a seis ciclos respiratórios. Se for praticante mais experiente, fique pelo menos por três minutos para potencializar os efeitos. O máximo de permanência é o quanto você suportar. Desde que mantenha o vigor sem nunca produzir dor.



Foto 8

Ásanas de retroflexão, em pé.

(favorece o desesclerosamento do tórax e melhora a oxigenação)



Foto 9



Foto 10

Arda Chakrásana - Inspirando, estenda os braços e coluna ao alto com bastante vigor e, depois, expirando, retro flexione mantendo os glúteos, quadríceps e abdome ativados até sentir a forte expansão e abertura torácica. Porém, não produza dor na região lombar. Ao fazer a retroversão da coluna procure manter toda a musculatura de apoio ao ásana ativada (dorsais, abdome, glúteos e quadríceps), a fim de proteger a coluna vertebral. Não tombe a cabeça para trás dos braços e, sim, leve os braços para trás das orelhas ou na linha delas. A cabeça permanece no prumo. Assim, preservando a cervical, você evitará vertigens que, sem essa atenção, pode produzir quedas e graves acidentes. Em qualquer técnica mantenha o vigor mais jamais produza dor! Este é um ótimo ásana para a saúde do seu coração, desesclerosamento da musculatura torácica e coluna, assim como quase todos os exercícios de retroversão. Caso sinta desconforto em realiza-la com os braços estendidos e separados (foto 9), faça como na foto10, unindo as mãos em *kali mudrá* (dedos entrelaçados com os indicadores estendidos), ativando o abdome, glúteos, quadríceps e a região lombar, mantendo-a levemente estendida. Isso vai produzir uma sensação de sustentação maior e, conseqüentemente, preservando sua coluna.

Arda chakrásana, cuja tradução sugere: *arda* (força intermediária) e *chakrásana* (postura circular ou espiralada) tem um outro efeito bastante interessante, de natureza subjetiva, é o combate a timidez, a estados iniciais de depressão e a introversão emocional. Ela favorece a extroversão, o humor e a comunicação. É abrir o seu coração para o mundo. Se propondo a confiar e a acreditar. A constância dessa técnica lhe ajuda a ser mais auto confiante e a não temer de forma pejorativa os desafios aos quais você se propõe a enfrentar.

Ásanas de anteflexão, em pé

(alivia dores nas costas e melhora a circulação nas pernas)



Foto 11

Padahastásana – Comece em pé, na vertical, com as mãos na cintura. Estenda a coluna e ativando a musculatura dorsal, flexione o tronco preservando as costas (foto 11). Assuma uma atitude física como se alguém puxasse suavemente o seu quadril para trás e, ao mesmo tempo, puxasse sua cabeça para frente. A ideia é alongar fortemente a parte posterior das pernas (*uttanásana*) sem agredir a coluna. Depois de um a dois minutos, preferencialmente, de forma descontraída e sem nenhuma tensão, flexione levemente os joelhos, relaxe os braços, ombros e cabeça, e deixe a curvatura das costas acontecer livremente, permitindo que o peso dos braços puxe o tronco com suavidade para baixo. Leve o peso para os dedos dos pés para abrir espaço na região lombar e produzir uma sensação ainda mais agradável no seu corpo, foto 12 (*súkha padahastásana*). Depois de um ou dois minutos, descontraído na posição e respirando normalmente, pegue os dedões dos pés (foto 13), estenda a coluna, eleve a cabeça e exija mais da musculatura posterior das pernas, porém, preservando as costas e sem produzir dor. Segure por alguns instantes e, por último, dando a força máxima, mas sempre respeitando os limites do seu corpo, segure os tornozelos e puxe o tronco para baixo, aproximando os ombros dos joelhos, que estão levemente flexionados a fim de proteger a coluna, foto 14 (*raja padahastásana*). Essa técnica alivia a tensão lombar e alonga toda a parte posterior do seu corpo. Favorecendo o tônus e a circulação.



Foto 12



Foto 13



Foto 14

Ásanas de equilíbrio, em pé

(melhora a locomoção, a estabilidade e a equanimidade mental)



Foto 15

Vrikshásana (foto 15) - Mantenha a consciência no pé de apoio. Sustente o abdômen levemente ativado e foque a atenção num ponto fixo à frente. Quando ficar fácil fazer essa técnica com os olhos abertos é sinal que você melhorou o equilíbrio! Portanto, agora, feche os olhos e sinta a diferença. Preste atenção em cada parte do pé de apoio. Sinta eles buscando referências, juntamente com o resto do corpo, para estabelecer o equilíbrio. São ótimos para a locomoção e para quem gosta de correr. Pois melhoram a firmeza da passada e a estabilidade, favorecendo as funções dos pés. Você pode se propor a desafios maiores, executando as variações de *vrikshásana* e outras técnicas de equilíbrio na página seguinte. É importante a permanência para que se conquiste os efeitos. Como se trata de uma técnica bilateral, o lado que você tiver menos equilíbrio é o lado que você precisa praticar por mais tempo. A fim de, justamente, balancear o organismo. Por exemplo: Se ficar por dois minutos no lado mais favorável, fique, então, quatro minutos no lado com menos equilíbrio.



Foto 16

Prathanásana (foto 16) - Coloca-se um pé na frente do outro, alinhados, coluna estendida, queixo paralelo ao solo e as mãos em *anjali mudrá*. Fecha-se os olhos, mantenha o peso corporal igualmente distribuídos nos dois pés e a respiração natural e consciente. Esse exercício deve ser realizado com os olhos fechados, sempre. A dificuldade de fazê-lo, sem o auxílio da visão, ocorre pela inibição de parte da ação dos labirintos, condicionada a trabalhar sob a ação dos olhos abertos e, então, quando se fecha os olhos e busca a estabilidade, a musculatura, obrigatoriamente, sinapseia mais para regular a falta do estímulo visual na regulação do equilíbrio. Esse exercício, aparentemente simples de fazer, é muito poderoso para regular a estabilidade e, então, o equilíbrio. Mas não se engane, ao realiza-lo você perceberá que é bastante difícil permanecer estável por um período de tempo satisfatório (cerca de três minutos de cada lado). Repito que é crucial fazer o *pratanásana* com os olhos fechados. Só assim ele produzirá os efeitos desejados na melhora do senso de estabilidade, ajuste da passada e preservação dos pés, pernas e coluna durante o ato de caminhar ou correr.

Outros exercícios para aprimorar a estabilidade e o equilíbrio, com graus maiores de dificuldade.



Arda Vrikshásana
Foto 17



Arda Vrikshásana
Foto 18



Arda Vrikshásana
Foto 19

OS EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO, PRATICADOS A MÉDIO E LONGO PRAZO, CORRIGEM A PASSADA E AJUDAM A PRESERVAR A SAÚDE DOS PÉS, PERNAS E COLUNA.



Raja Vrikshásana
Foto 20



Súkha Prasárana Ekapádásana
Foto 21

Outros exercícios para aprimorar a estabilidade e o equilíbrio, com graus maiores de dificuldade.



Sūkha Jánúrdhwa Sirshásana
Foto 22



Arda Jánúrdhwa Sirshásana
Foto 23



Raja Jánúrdhwa Sirshásana
Foto 24



Natarajásana
Foto 25



Virabhadrásana III
Foto 26

TODA TÉCNICA DE EQUILÍBRIO TEM POR PRINCÍPIO APRIMORAR A ESTABILIDADE E AS FUNÇÕES DOS PÉS E, POR FINALIDADE, MELHORAR A LOCOMOÇÃO.

Ásanas de lateroflexão, em pé

(promove o ajuste postural e a melhora da mobilidade corporal)



Foto 27

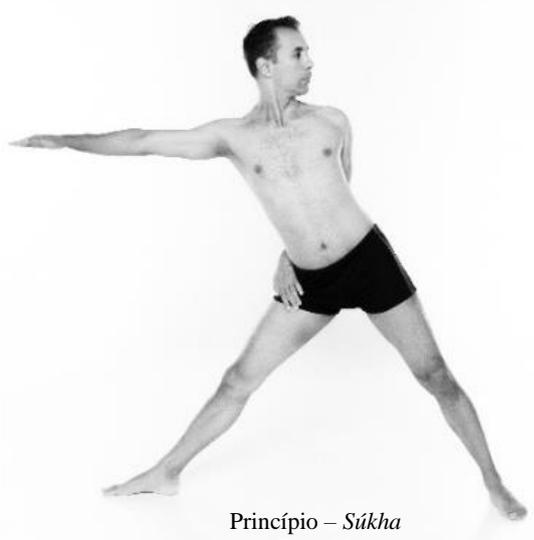
Trikonásana (foto 27)– Podemos entender a palavra *trikonásana* como aquilo que nos chama a atenção para observar três (*tri*) lados ou cantos (*kona*). Refere-se, essencialmente, a áreas de atuação no organismo. Há várias maneiras para realizar as later flexões, com graus específicos de dificuldade e aplicabilidade. Mas alguns pontos são comuns a todas as possibilidades. 1. Escolha possibilidades que não agridam o seu corpo (que produzam dor ou desconforto demasiado); 2. Ao inclinar para a lateral mantenha as cristas helíacas e ombros alinhadas com as pernas; 3. Sustente a postura usando mais a musculatura do que os membros de apoio. Esse grupo de treinamento tonifica as costas e abdômen. Melhora as funções hepáticas e renais. Consome a adiposidade abdominal e corrige pequenos desvios posturais. Como se trata de uma técnica bilateral, priorize um tempo maior de permanência no lado que você tenha maior dificuldade.



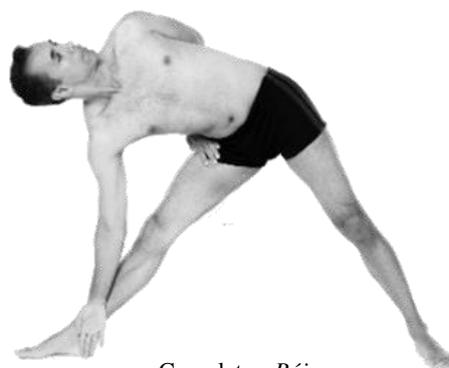
Foto 28

Raja Trikonásana (foto 28) – Partindo da postura com o tronco estendido na vertical, ao mesmo tempo, flexione e torça utilizando a musculatura do tórax e não, somente, a alavanca com os braços e mão no tornozelo. Mantenha o alinhamento do tronco com a perna e aproxime a cabeça do joelho. Essa técnica 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. Ao ajustar o ásana, comece suave, respirando normalmente, localizando a consciência nas áreas que lhe chamarem a atenção e a medida que você sinta o seu corpo se adequando, vai aos poucos exigindo mais de sua musculatura. Mantenha o vigor, mas nunca produza dor. Guarde bem essa regra!

Outros exercícios de lateroflexão para ajustar a postura e tonificar a musculatura torácica, com graus gradativos de dificuldade.



Princípio – *Sūkha*
Foto 29



Completo - *Rāja*
Foto 30



Princípio – *Sūkha*
Foto 31



Intermediário – *Ardha*
Foto 32



Intermediário – *Ardha*
Foto 33



Completo - *Rāja*
Foto 34

Outros exercícios de lateroflexão para ajustar a postura e tonificar a musculatura torácica, com graus gradativos de dificuldade.



Súkha Trikonásana
Foto 35



Ardha Trikonásana
Foto 36



Rája Trikonásana I
Foto 37



Rája Trikonásana II
Foto 38



Rája Trikonásana III
Foto 39



Maha Trikonásana
Foto 40

Ásanas de torção

(Combatem o cansaço e a fadiga muscular)



Foto 41

Purnásana (foto 41) – Mantenha os pés cravados no solo. Braços paralelos ao chão e com os punhos fechados. Torça sem inclinar, flexionar ou relaxar a coluna utilizando toda a musculatura torácica. Ative levemente o abdome e mantenha a cabeça erguida com queixo paralelo ao solo. Caso você tenha protusões na coluna, hérnias de disco ou outras patologias, recomenda-se no início da prática efetuar as torções sem a utilização de alavancas com os braços e/ou pernas. Que não é o caso desta indicação, como na foto 41, mas sim, na foto 42. Portanto, visando preservar a coluna, havendo questões sérias de saúde nela, use somente, nas torções, a musculatura torácica para promover e sustentar a torção. Isso até construir um corpo mais forte e que permita exigências maiores no treinamento.

Matsyendrásana (foto 42) – Nessa variação de torção, usa-se, além da musculatura torácica, alavancas com os braços e pernas que exige ainda mais atenção para sofrer lesões. Para executar a técnica, evite sobrecarregar os ombros, mantenha os ísquios bem assentados no chão, a coluna permanece na vertical, o queixo paralelo ao chão e a consciência presente na linha da torção identificando onde ela nasce, por onde percorre e onde termina. Não produza dor ou desconforto em sua permanência. Vigor sempre, dor jamais!



Foto 42

Nas torções, essencialmente, combatemos o cansaço físico, aliviando as tensões e diminuindo a fadiga muscular. É um bom exercício para fazer perto do final de uma prática mais intensa, ajudando a produzir menor estresse muscular. Outro ponto importante é manter a consciência na coluna, percebendo como as vértebras reagem a sustentação da técnica. E à medida que você for se adequando ao exercício é possível avançar para graus maiores de dificuldade. A respiração permanece nasal, profunda e consciente. Na inspiração corrija a postura, ajustando a extensão da coluna mantendo os ísquios bem assentados no chão e na expiração, explore o avanço na torção. Observe-se com profundidade e vá com calma.

Outros exercícios de torção para combater o cansaço e melhorar a circulação nos órgãos abdominais, com graus evolutivos de dificuldade.



Sūkha Matsyendrāsana
Foto 43



Arda Matsyendrāsana
Foto 44



Sūkha Matsyendrāsana
Foto 45



Arda Matsyendrāsana
Foto 46



Raja Matsyendrāsana
Foto 47



Maha Matsyendrāsana
Foto 48

EVITE PRATICAR TORÇÕES COM EFEITO DE ALAVANCAS SE VOCÊ TIVER ALGUMA PATOLOGIA NA COLUNA VERTEBRAL. TRABALHE ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE COM A MUSCULATURA TORÁCIA.



Foto 49



Foto 50

Hastinásana (fotos 49 e 50) – Deixe os pés paralelos, na largura dos ombros e bem cravados no chão. A coluna levemente estendida e os braços relaxados ao lado do tronco, como se fossem duas cordas penduradas. Mantenha o queixo paralelo ao solo e a cabeça, no prumo, acompanha o movimento do tronco. Rotacione o tronco de um lado e do outro produzindo o movimento a partir do centro do abdome. Deixe a sensação de descontração estender-se por todo o seu corpo. Os braços, bem soltos, embalançam com suavidade, ajudando a minimizar as tensões nos ombros, membros e toda a musculatura que responde ao movimento. Se você tiver algum problema nos joelhos, diagnosticado por seu médico, procure ao fazer o movimento, deixar os joelhos levemente flexionados e, ao girar para a direita, por exemplo, eleve suavemente o calcanhar esquerdo deixando esse pé e joelho soltos. Faça o mesmo pelo lado oposto. Isso ajudará a manter a integridade das articulações dos joelhos. Procure inspirar, pelas narinas, em três movimentos (três balanços) e expirar, também pelas narinas, em seis movimentos (seis balanços). Dessa maneira você estará balanceando o organismo sem ter que se preocupar com a coordenação motora associada a respiração. Este é um ótimo exercício para aliviar dores nas costas e minimizar as tensões que, muitas vezes, são produzidas quando se permanece longos períodos sem abrangência da mobilidade. Por exemplo, pessoas que exercem trabalho administrativo e passam horas na frente de um computador sem se mover.

Costuma-se usar essa técnica no início das práticas de Yoga para aclimatar o corpo, aquietar a mente e soltar a musculatura, estimulando, assim, a boa circulação no organismo. Se possível, não produzindo vertigem ou desequilíbrio, faça a técnica com os olhos fechados e a consciência presente nas áreas, do seu corpo, que vão lhe chamando a atenção durante o movimento. Isso trabalha a melhora do senso de estabilidade e faz o organismo produzir sinapses que tornam os musculatura mais inteligente.

Ásanas para fortalecer as pernas, joelhos e pés

(Tonifica os membros inferiores e desenvolve a sensação de autossuficiência)



Foto 51

Janurásana (foto 51) – De frente para a perna a ser flexionada. Mantenha o pé frontal alinhado com o centro do pé posterior. Flexione o joelho, preferencialmente, 90°. Sustente o joelho, flexionado, alinhado com o tornozelo do pé da frente e sem oscilar para as partes lateral e medial. O pé posterior permanece bem cravado no chão, não levantando a parte lateral dele. Dessa maneira o joelho posterior estará firme e estendido. A permanência por alguns minutos (de preferência no mínimo três minutos) fortalece o joelho e tonifica a musculatura das pernas. Melhora a estabilidade corporal e, subjetivamente, trabalha a resiliência, a coragem e a autoconfiança. A respiração permanece normal e a consciência presente na musculatura e articulações solicitadas.



Foto 52

Pádaprasáranásana (fotos 52 e 53)– Essa técnica é muito parecida com *Janurásana*, que visa, basicamente, fortalecer os joelhos e a musculatura mais profunda das pernas. A diferença está na abertura pélvica, posição dos pés e encaixe do quadril. Para adequá-la, estende-se o joelho posterior, permanecendo com o metatarso bem firme no chão e empurrando o quadril para frente – ativando profundamente a musculatura. O joelho frontal, flexiona, não mais que 90°, e empurra-se o chão com pé anterior. Essa técnica e suas variações combinam força, estabilidade e resistência, e combatem a sensação de pernas cansadas e fracas. Fortalece os tendões e músculos mais profundos e melhora a resistência e a flexibilidade nos dedos dos pés. Na variação, foto 53, os dois metatarsos permanecem cravados no chão, trabalhando o equilíbrio, fortalecendo profundamente as panturrilhas e melhorando a resistência dos tornozelos. Isso contribui para uma melhora considerável da continuidade da tração sem perda de desempenho, tanto para andar quanto correr.



Foto 53



Foto 54

Virabhadrasana I (foto 54) – Partindo de *janurásana*, eleve os braços, lateralmente, uma as mãos em *kali mudrá* ou em *anjáli mudrá* e estenda forte os cotovelos. Tombe a cabeça para trás, alongando a garganta e, fixando o olhar, *drishti*, dentro do espaço entre as mãos, inspire o mais fundo que puder e, quando seus pulmões estiverem cheios, insista em inspirar um pouco mais. Produza e sustente uma crescente sensação de calor. Esta técnica tonifica membros, desesclerosa a caixa torácica e contribui para a expansão da capacidade pulmonar, melhorando a oxigenação do organismo. Subjetivamente, partindo da característica mítica que confere nome ao *ásana* – *Virabhádra* - guerreiro da mitologia hindu, sua prática, aliada a mentalização das características guerreiras desse personagem, melhora a objetividade, o foco, a determinação e a coragem diante dos desafios cotidianos.

Virabhadrasana II (foto 55) – Saindo da técnica anterior, *virabhadrasana I*, acentua-se mais o centro de gravidade, abrindo o ângulo entre as pernas e estendendo, vigorosamente, os cotovelos, forçando os braços em direções opostas como se alguém puxasse os braços para os lados. Mantenha uma atitude de imponência, de confiança e determinação, com a caixa torácica expandida. Preste atenção nas extremidades do corpo e mantenha o vigor. As mãos podem ficar para baixo, com os braços paralelos ao solo e o olhar na altura do horizonte. Porém, se os ombros doerem, mantenha as mãos voltadas para cima como na foto 55. Isso diminui a tensão nos ombros e possibilidade de lesões nessa região. A respiração é profunda, vigorosa e abdominal. Trabalhar com a respiração *Ujjaiy* (nasal e sonora) enquanto no *ásana* ajuda a manter o foco, aquece o sangue e produz uma sensação crescente de calor e força.



Foto 55



Foto 56

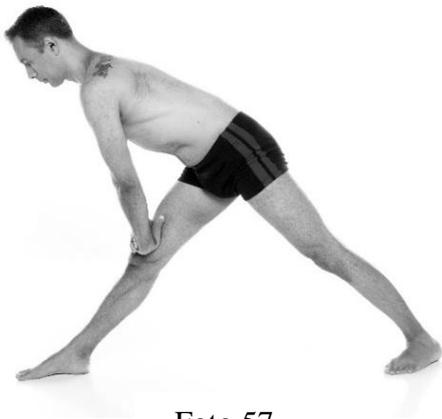


Foto 57



Foto 58



Foto 59

Parsvotthanasana – Esse *ásana* exerce um excelente desempenho no alongamento posterior das pernas, bem como, alívio na região lombar. Para executá-lo, observando a sequência de fotos ao lado, estenda primeiro os joelhos e flexione o tronco mantendo a coluna protegida e estendida, para tanto, ative a musculatura dorsal, na fase de ajustamento do corpo (foto 56). Mantenha as cristas helíacas paralelas ao solo e o quadril firme, sem girar. A permanência na técnica proporciona forte alongamento posterior da perna anterior. Alivia a tensão na região da bacia e tonifica os tendões do tornozelo e pé. Na outra variação, foto 57, você pode apoiar as mãos sobre os joelhos exercendo uma leve pressão para poder estender a coluna com mais facilidade evitando dores na coluna pela falta de resistência na musculatura dorsal. Os joelhos não podem doer. Portanto, pressione eles com suavidade apenas para ter um leve apoio, mas a força principal de sustentação continua na musculatura dorsal e abdominal. Na variação apresentada na foto 58, una as mãos em *anjali mudrá* (mãos em prece) nas costas, na região torácica e, então, eleve as mãos pela coluna até ativar os ombros. Atuando no alongamento da perna anterior e tonificando os ombros. Já na última variação, foto 59, acentue-se a curvatura da coluna levando as mãos ao solo, aproximando a cabeça do joelho. Depois de permanecer por alguns minutos na técnica inicial, descrita acima. Nessa variação, além de aprofundar o alongamento da perna anterior, alonga-se, também, a musculatura dorsal, massageia o abdome e alivia tensões na lombar e bacia. Recomenda-se não praticar essa variação final (foto 59) na iminência de hérnias de disco ou protusões na coluna vertebral. Se for este o caso, permaneça nas três técnicas anteriores (fotos 56, 57 e 58), com a coluna estendida e a musculatura dorsal ativada.

Sirangustásana (foto 60) – Partindo de *janurásana*, entrelace os dedos das mãos nas costas (procure manter as palmas das mãos unidas), estenda os cotovelos o máximo que puder, flexione o tronco aproximando a cabeça do dedão do pé (daí o nome, *shirangushtásana*, cuja tradução sugere colocar a cabeça no dedo do pé) e traga os braços para cima e para frente com bastante vigor, porém, sem produzir dor nos ombros. É um excelente exercício para fortalecer as pernas e tonificar as terminações nervosas dos ombros.



Foto 60

O ÁSANA É COMO UMA OBRA DE ARTE. E PARA QUE A ARTE SE MANIFESTE E SEJA APRECIADA, O ARTISTA, O YOGUI, PRECISA ESCULPIR SUA OBRA DE DENTRO PARA FORA, DO SEU CORAÇÃO PARA O MUNDO. ASSIM, A ARTE, O ÁSANA, SE TORNA A EXPRESSÃO MAIS AUTÊNTICA DE SEU ARTISTA.

JEFFERSON SHIUN FLAUSINO



Ásanas de equilíbrio sobre os dedos dos pés

(favorece o senso de estabilidade e melhora a amplitude articular das pernas)

Angusthásana (fotos 61, 62 e 63) – Postura sobre os dedos dos pés sugere, partindo de *pranamásana*, flexionar lentamente os joelhos, na ponta dos pés, afastando os joelhos e mantendo a musculatura das pernas ativada para não, se possível, estalar os joelhos. Equilibre-se nos dedos dos pés e aproximando ao máximo os joelhos do chão para as laterais. Esse *ásana* aprimora o senso de equilíbrio e estabilidade, melhora a amplitude do movimento dos joelhos e dedos dos pés, e desenvolve a resistência articular das pernas. É contraindicado para pessoas com lesões nos joelhos ou nos dedos dos pés.

Na foto 61 temos a primeira possibilidade. Repouse as mãos sobre os joelhos em *jnana mudrá* mantendo os cotovelos e coluna estendidos, o queixo paralelo ao solo e a respiração fluindo normalmente. Se possível, permaneça com os olhos fechados e preste atenção na pulsação cardíaca, que pode ser percebida pela sensação tátil nas extremidades dos dedos polegares e indicadores. Desenvolvendo a concentração e controle da estabilidade. Na variação, foto 62, cruze os braços e eleve-os estendendo os cotovelos com vigor e unido as mãos palma com palma. Procure apertar as orelhas com os braços até sentir alongar os músculos laterais do tronco. Respire normalmente. Na variação, foto 63, temos *ekapáda angustásana*. Partindo de *vajrásana* com os metatarsos firmes no solo, coloque o peito de um dos pés sobre o quadríceps da perna oposta, e com a ajuda das mãos eleve os joelhos equilibrando na ponta de um dos pés. Aos poucos acentue o grau de dificuldade do exercício ficando na ponta dos dedos indicadores até poder elevar as duas mãos, unindo-as a frente do coração em *anjali mudrá* (mãos em prece)



Foto 61

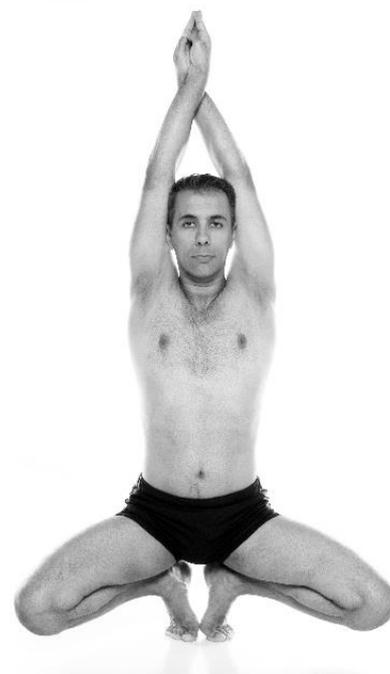


Foto 62



Foto 63

Ásana de abertura pélvica

(contribui para a saúde dos órgãos genitais e assoalho pélvico)



Foto 64



Foto 65



Foto 66

Upavesasana ou *Malasana* (fotos 64, 65 e 66) – Para executar essa técnica, comece em pé, afastando os pés um pouco para fora da largura dos seus ombros e, depois, mantendo os braços a frente, flexione os joelhos e, lentamente, desça até atingir o limite da flexão dos joelhos. Literalmente sente-se entre as pernas. Se por ventura você não conseguir descer sem elevar os calcanhares, que precisam estar fixados no chão, coloque algum calço sob os calcanhares. Pode ser aqueles bloquinhos de Yoga ou cobertores enrolados. O importante é apoiar os calcanhares como se houve um salto abaixo deles. Então, empurre a parte medial das pernas para fora com os dois cotovelos, na altura dos joelhos, com as mãos unidas em *anjali mudrá*. Ao inspirar estenda a coluna e com relativo vigor empurre as pernas para fora e, ao expirar, aproxime os ísquios do chão sem relaxar a extensão vertebral. Sua respiração é estritamente nasal e silenciosa, e durante toda a permanência mantenha a cabeça tombada para trás. Esse *ásana* é excelente para aliviar tensões lombares, melhorar a flexibilidade dos roteadores (junção do fêmur com a bacia), tonifica o assoalho pélvico e vitaliza os órgãos genitais.

Ao aplicar *upavesasana* é importante a constância do vigor nas áreas de atuação do exercício. Principalmente na região pélvica, principal área de atuação da técnica.

Há vários aspectos do gerenciamento da saúde associados a este exercício. Mas certamente uma das melhores atuações percebe-se na melhora da mobilidade e circulação das pernas e energização (calor) da região pélvica. Potencializando a identidade biológica do indivíduo, a *kundalini*.

Bhadrásana (fotos 67 e 68) – A postura do virtuoso, como é conhecida, confere vitalização dos órgãos genitais, tonifica o assoalho pélvico, alivia as tensões na região lombar, melhora o alongamento e a circulação nos músculos mediais das pernas e a amplitude do movimento. Para realiza-la sente-se sobre os ísquios, uma a planta dos pés, entrelace os dedos das mãos sob eles e puxe-os o mais próximo possível de você. Inspire estendendo a coluna e, ao mesmo tempo, force os joelhos para baixo (foto 67). Sinta que essa ação ativa a musculatura dorsal, medial das pernas e região pélvica. Segure por alguns minutos, respirando normalmente e sempre estendendo a coluna ao inspirar e forçando os joelhos para baixo ao expirar. Mantenha a firmeza da postura e, nos instantes finais, flexione o tronco, expirando, projetando a cabeça à frente e preocupando-se em manter a base da coluna estendida, acentuando a curvatura dorsal da região torácica (meio das costas) à cervical (pescoço). Os cotovelos podem permanecer sobre as pernas, ajudando a empurrá-las para baixo ou, a frente das pernas, aproximando a cabeça no solo ou pés. Nessa segunda variação, foto 68, da ante flexão postural, é possível permanecer por um período maior desde que não seja desconfortável. Assim, isso produzirá uma sensação bastante agradável, favorecendo as costas e a região pélvica.

Badrásana é um excelente tônico para a saúde dos órgãos genitais. Alguns estudos realizados pelo **Kaivalyadhama Institute*, na Índia, comprovaram que essa técnica melhora o desempenho sexual, previne problemas de próstata nos homens e diminui a frigidez na mulheres.

**Localizado em Lonavala, na Índia, o Kaivalyadhama Institute foi fundado por Swami Kuvalayananda, a mais de 100 anos, e é um centro de referência em pesquisa científica sobre os efeitos do Yoga na manutenção da saúde*

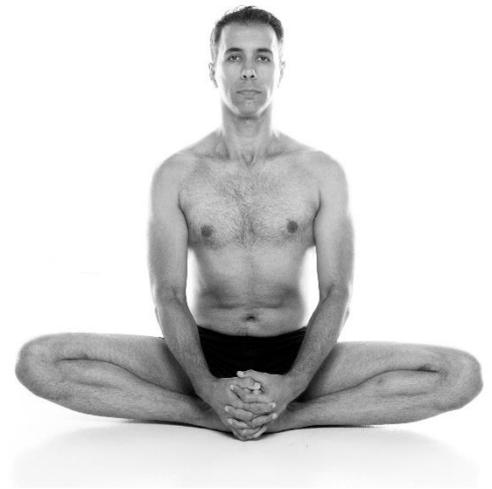


Foto 67



Foto 68

Ásanas musculares

(Tonificam o sistema locomotor e proporcionam ganho de força)



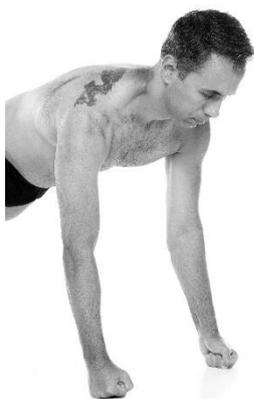
Foto 69



Foto 70

Chatuspadásana (fotos 69 e 70) – Apoie-se nos quatro membros mantendo as mãos sob os ombros e as pernas afastadas na largura dos quadris. Mantenha os dedos das mãos bem afastados, force-os para baixo como se fossem garras e empurre o chão com as mãos aproximando as escápulas e ativando os músculos dorsais e abdominais. A cabeça permanece no prumo. Outra forma de se praticar o *chatuspadásana* é manter os dois antebraços como apoio, veja foto 70, caso os braços e/ou mãos não suportem a carga de permanência e, como na técnica anterior, foto 69, empurre o chão com os antebraços, aproximando as escápulas e ativando os músculos dorsais. Mas é importante, mesmo que seja difícil procurar permanecer com as mãos como apoio, treinar a permanência para fortalece-las. Apoios variados podem ser usados para favorecer outras áreas de suas mãos, como os exemplos a seguir, fotos 71, 72 e 73. Esse treinamento muscular fortalece os membros, costas e abdome. Melhora a resistência e oxigenação muscular e favorece a saúde da coluna. Evite fazer se você sofre de problemas cardíacos.

Outros apoios de mãos para realizar os *ásanas* musculares.



Musthti (punho)
Foto 71



Utthita (ponta de dedos)
Foto 72



Utthita (dedos estendidos)
Foto 73

Ashtangásana (foto 76) – Nessa muscular distribuimos o peso corporal, igualmente, em oito apoios (*ashtanga*), sendo nos pés, joelhos, peito, mãos e queixo ou nariz. Comece como na foto 74, *chatuspadásana*, com os pulmões cheios e empurrando o chão com as mãos, ativando as costas e aproximando as *escápulas. Depois, lentamente, apoie os joelhos no solo, foto 75, e, espirando bem devagar, desça flexionando os cotovelos, mas sem abri-los para as laterais, até tocar o peito e o queixo no solo, igualmente. Segure em apneia vazia, *shunyaka*, sustentando o abdome recolhido o máximo que puder. Inspire subindo ativando toda a musculatura de forma a manter a coluna estendida e o tronco firme e, novamente, espirando, desça lentamente. Repita a série, no mínimo, oito vezes. É muito importante harmonizar a respiração com a execução da técnica. Lembre-se da regra geral: Todo movimento para baixo é feito espirando e/ou com os pulmões vazios, e todo movimento para cima é feito com ar e/ou com os pulmões cheios.

Para potencializar ainda mais o ganho de força, resistência e capacidade pulmonar faça a técnica em quatro estágios, sendo: 1º estágio – segure em quatro apoios, *chatuspadásana*, com os pulmões cheios o máximo possível; 2º estágio – repouse os joelhos no solo e, então, flexionando os cotovelos, leve o peito e o queixo ao solo espirando lentamente; 3º estágio – permaneça em oito apoios, *ashtangásana*, foto 76, mantendo toda a musculatura dos membros e tronco ativada, em apneia vazia, o máximo que puder; 4º estágio – inspirando lentamente eleve o tronco estendendo os cotovelos e joelhos retornando aos quatro apoios, foto 74, *chatuspadásana* e permaneça em apneia cheia o máximo possível. Repita a série, se possível mais sete vezes.

Você também pode praticar esse exercício utilizando a respiração quadrada com o tempo que desejar. Associando cada estágio da respiração a um estágio da aplicação do *ashtangásana*. Respeitando a regra geral da respiração, descrita acima.

*As escápulas são dois ossos grandes, localizados na porção pósterosuperior do tórax, que juntamente com a clavícula forma a cintura escapular ou espádua, permitindo a união de cada membro superior ao tronco.



Foto 74



Foto 75

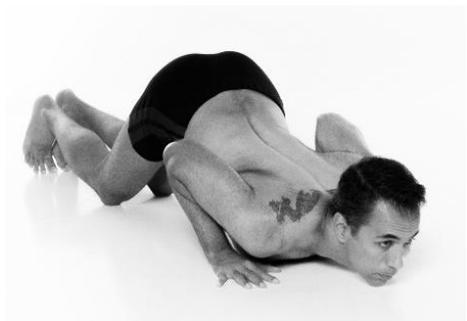


Foto 76

Tripadāsana (fotos 77, 78, 79 e 80) – São os exercícios de fortalecimento muscular com três apoios, com graus diferentes de dificuldade. *Tri* = três; *Pada* = membros. Ao assumir a postura procure distribuir o peso corporal igualmente nos três membros apoiados e mantenha a consciência na musculatura mais solicitada que atuará como o “quarto apoio”. É um excelente trabalho de aprimoramento da consciência corporal, de fortalecimento e ganho de força e tônus.

Na variação, foto 77, estenda vigorosamente os joelhos e force a perna elevada para trás. Mantenha a cabeça erguida, olhando a frente, empurrando o chão com as mãos, forçando as pontas dos dedos das mãos para baixo. Ativando as costas e abdome com vigor. Na variação, foto 78, empurre os quadris para cima e para trás até ative a musculatura dorsal. Procure cravar o calcanhar de apoio no chão sem mobilizar a coluna. O pé, da perna elevada, pode permanecer flexionado, sustentando a musculatura da perna presente. Abra bem os dedos das mãos como se eles fossem raízes. Ancorando o corpo. Na variação, foto 79, crave os metatarsos no chão, eleve um dos braços e estenda forte o cotovelo, como se puxassem seu braço para frente. Mantenha a cabeça no prumo e ative os músculos do tronco para compensar a falta de apoio do braço que está elevado. Na última variação, foto 80, aproxime o máximo possível o joelho da perna elevada de sua cabeça que, também, vai de encontro a perna. Sinta que seu abdome é fortemente solicitado. Use os músculos das costas e ombros como se essa musculatura estivesse envolvendo as costelas e vindo para frente. Confira grande vigor em sua permanência. Lembre-se que toda técnica bilateral precisa ser praticada de ambos os lados. Priorize um tempo maior de permanência no lado que você tiver maior dificuldade. Isto ajudará a equilibrar o tônus na musculatura.



Foto 77



Foto 78



Foto 79



Foto 80

Bakásana (foto 83) – É uma técnica muscular bastante desafiadora que tonifica os músculos dorsais e membros superiores, e fortalece, principalmente, a região lombar. É também um excelente exercício para ajudar a minimizar qualquer tipo de medo. Isto é, por sua característica desafiadora que lhe obriga a enfrentar o medo da queda até à sua conquista, seu treinamento favorece, de uma forma subjetiva, a cultivar virtudes como perseverança, resiliência e autoconfiança. Isso ajuda, e muito, a gerenciar os diversos tipos de medos que sem treinamento adequado, no sentido de controlá-los, tendem a controlar nossos pensamentos, palavras e ações.

Para realiza-la, primeiro apoie os joelhos sob os ombros ou o mais próximo deles que puder, foto 81. Isso irá favorecer o encaixe dos membros e facilitar a execução da técnica. Depois, apoie as mãos no chão na largura dos seus ombros e com os dedos bem abertos, forçando-os para baixo, empurre o chão aproximando as escápulas e ativando os músculos dorsais e abdominais, foto 82. Pois é com a musculatura das costas e abdome que você sustenta o *ásana*, e não somente com os membros superiores. Mantenha a cabeça erguida e projete o peso corporal para frente e não para baixo, caso contrário, você perderá o equilíbrio e, provavelmente, cairá. Mas não se preocupe caso você não conseguir fazer esse exercício de imediato. Ele é um tanto difícil e, às vezes, caímos mesmo. Portanto, insista, resista e conquiste! Dê o seu melhor sempre e, certamente, chegará onde deseja!

Outra dica importante é fazer o exercício com os pulmões cheios. É mais fácil solicitar a força muscular com ar. Isso lhe proporciona mais oxigênio e resistência. Depois que você conseguir ficar na postura, sem cair, é hora de treinar a permanência respirando normalmente. Quanto mais ficar mais forte se tornará! Mantenha o vigor mas não produza dor.



Foto 81



Foto 82



Foto 83

Kakásana (foto 86) – Compreendida como a *Postura do Corvo*, é uma técnica muscular similar a anterior, *bakásana*. Algumas escolas, inclusive, chamam as duas técnicas pelo mesmo nome, *kakásana* ou *bakásana*. Em nossa escola atribuímos nomes e condutas diferentes para ambas as técnicas, afinal, são dois exercícios diferentes com sensações e nomes diferentes. Para realiza-la, primeiro afaste os braços, lateralmente, além da largura do seu tronco abrindo bem os dedos das mãos e, então, trave os joelhos por fora dos ombros, como apresentada na foto 84. Depois, como em *bakásana*, empurre o chão com as mãos, aproxime as escápulas e ative a musculatura dorsal, foto 85. Nessa postura é mais fácil produzir a sensação de estabilidade e resistência muscular mínima para permanecer por algum tempo, preferencialmente por alguns minutos. Mantenha a cabeça erguida e projete o peso corporal para frente a fim de não perder a estabilidade e cair, foto 86. Como toda muscular, é sempre melhor executa-la com os pulmões cheios até domina-la completamente e, então, poder respirar em sua permanência sem grande esforço. Os efeitos são, basicamente, os mesmos de *bakásana*. Porém, como há uma abertura maior do ângulo entre os braços, a técnica trabalha o fortalecimento da musculatura superior e frontal do tórax e das articulações dos braços, haja vista a continua flexão dos cotovelos. É possível fazer flexões de braços nessa posição caso esteja estável sua permanência.

Em *kakásana* o medo de cair é menor, comparada ao *bakásana*, pois você está mais próximo do chão e os encaixes entre pernas e braços lhe dão uma sensação maior de estabilidade. Mas se ainda sim o medo persistir, vá tranquilo conquistando a confiança aos poucos. Primeiro estabilize percebendo que o peso corporal vem, aos poucos, para os braços. Depois fique na ponta dos pés, eleve bem a cabeça, projete o tronco levemente para a frente e tire um pé, apenas, do chão. Isso vai lhe dando confiança até poder tirar o outro do pé do chão.



Foto 84



Foto 85



Foto 86

Outras variações de *kakásana* e/ou *bakásana* com graus maiores de dificuldade



Foto 87



Foto88



Foto 89

Na foto 87 temos uma variação de *ekapada kakásana*. Para aplica-la, primeiro sente-se com os joelhos flexionados a frente, cruze uma das pernas sobre a outra colocando o tornozelo sobre o quadríceps, acima do joelho, de forma a deixar o peito do pé livre. Depois, passe o braço oposto da perna cruzada sobre ela e encaixe a planta do pé no tríceps desse mesmo braço e, então, com a ajuda das mãos eleve o tronco ficando apoiado no chão com a perna que não foi cruzada e, aos poucos, transfira o peso corporal para os braços até poder suspender o corpo como na foto 87.

Nessa outra variação de *kakásana* comece de pé com os calcanhares próximos um do outro. Flexione o tronco passando os braços entre as pernas de forma a aproximar os ombros dos joelhos. Escolha um apoio de mãos atrás das pernas e mantenha o tronco flexionado a frente. Ative toda a musculatura abdominal, empurre o chão com as mãos e eleve as pernas. Podendo cruzar os pés como na foto 88 ou estender os joelhos se a flexibilidade permitir.

Nessa última variação de *ekapada kakásana* fique com as pernas unidas, joelhos flexionados até o seu limite máximo e, literalmente, esteja sentado sobre a planta dos pés. Depois passe um dos braços sobre a perna oposta até encaixar o cotovelo na parte lateral do joelho. Note que as mãos estão na largura dos ombros e, então, vai aos poucos elevando o tronco e, ao mesmo tempo, passe o pé da perna que está apoiada para trás da perna oposta, ficando na ponta dos pés. Gire o quadril para cima, empurre o chão com as mãos e, aos poucos, ouse em tirar os pés do solo, estendendo por último o joelho oposto a perna apoiada, como na foto 89.

Mayurásana (fotos 91 e 92) – Conhecida como a *Postura do Pavão*, este exercício que confere grande força e resistência é, também, um dos mais desafiadores na prática do Yoga. Para executá-lo, primeiro, com os joelhos flexionados e *metatarsos plantados no chão apoie os cotovelos na região abdominal ou abaixo das costelas flutuantes. É muito importante aproximar os cotovelos na linha central do seu corpo a fim de usar menos força. Escolha um apoio de mãos. Eu sugiro usar as mãos em “Y”, com o polegar à frente e demais dedos para trás, mas se for difícil ou doloroso, coloque as mãos espalmadas para trás (foto 90). Depois, mantendo os cotovelos flexionados e bem encaixados no seu tronco, projete o peso corporal para frente mantendo a cabeça erguida. Estenda um joelho de cada vez para trás (foto 91) e sustente o abdome ativado junto com toda a musculatura corporal. Nessa variação com o apoio dos pés no chão você já está em *mayurásana*, num grau de dificuldade menor. E, então, mantendo a confiança, a concentração e a resiliência, encontrando o seu ponto de equilíbrio, eleve os pés, um de cada vez. No começo de seu treinamento será, provavelmente, bastante difícil executar a técnica completa (foto 92). E isso é bem natural, portanto, não desanime. Comece devagar, sempre com vigor e buscando, a cada nova prática, permanências maiores, mantendo o primeiro apoio (foto 90), com os joelhos e, depois, o segundo apoio (foto 91) com os pés e quando você menos esperar, pronto (foto 92)! Terá conquistado essa poderosa técnica de fortalecimento integral e, certamente, de auto superação.

**Metatarso é o osso longo do pé formado pelo conjunto dos cinco ossos metatársicos. Literalmente, é a bola do pé que antecede os dedos.*



Foto 90



Foto 91



Foto 92



Foto 93



Foto 94



Foto 95

Vrishkásana (fotos 94 e 95) – A *Postura do Escorpião* é uma técnica muscular, mas também, uma invertida. Ou seja, está dentro da família de ásanas que atuam no gerenciamento da circulação pela inversão postural. É um exercício bastante desafiador física e psiquicamente, afinal, todos que estão aprendendo esse *ásana* sentem bastante receio de fazê-lo e terminar caindo para frente. Não se preocupe tanto, as quedas, às vezes, ocorrem em seu aprendizado e por esse motivo precisamos, também, treinar como cair para aprender a não se machucar. Então, vá com calma. Afinal, você está sozinho orientando-se por este livro, mas sem um professor presencial para ajuda-lo, então, aos poucos construa o seu *ásana*. Comece se apropriando dos apoios e à medida que você conquiste confiança ouse um pouco mais, sempre com respeito aos seus limites. Dessa maneira, este é, também, um excelente *ásana* para o gerenciamento dos medos. Primeiro, como na foto 93, apoie os antebraços no chão na largura dos seus ombros. Mantendo os joelhos apoiados no chão e os metatarsos plantados no solo. Depois estenda os joelhos elevando os quadris e caminhe à frente até sentir a musculatura dorsal presente. Eleve uma das pernas ao máximo e, então, empurre o corpo para o alto com a perna de baixo. Use os ombros, costas e abdome na sustentação, foto 94. Por último, flexione os joelhos aproximando os pés da cabeça, foto 95.

Não tenha pressa para realizar essa técnica. Compreenda e conheça os limites do seu corpo, mas queria supera-los com inteligência e resiliência. Mantenha o esforço constante, **tapash*. Não desista depois de cair, pois muito provavelmente você cairá algumas vezes até conquistar a técnica. As quedas, inclusive, desde que adequadas, ajudam você a gerenciar o medo e a fortalecer a musculatura.

**Tapash é, segundo a tradição yogui, o esforço constante, a disciplina, o sacrifício, a dedicação e a auto superação.*

Vajrolyásana (fotos 96, 97 e 98) – Esse *ásana* que visa fortalecer os músculos abdominais e dorsais pode ser praticada de muitas maneiras distintas, desde que não produza dores nas costas ou abdome. Para executá-la, sente-se sobre os ísquios ou, dependendo da técnica, sobre a lombar. Ajuste o tronco e membros num ângulo que lhe seja firme e confortável. A coluna, na medida do possível, permanece firme. É preciso manter a musculatura das costas ativada o tempo todo enquanto no exercício. Você pode segurar os tornozelos com os joelhos flexionados (foto 96), desde que o abdome seja solicitado. Se for possível, estenda os joelhos. Isso irá exigir um pouco mais da sua atenção e esforço (foto 97). Permaneça, se possível, no mínimo por três minutos, o máximo é quanto você suportar, desde que não produza dor ou desconforto demais. Numa outra variação bastante poderosa, depois de estender os joelhos e coluna, tombe a cabeça para trás (foto 98). Isso dificulta a permanência equilibrada e exige mais da muscular e senso de estabilidade. Melhorando essas características. Lembre-se sempre que **a saúde da sua coluna está intimamente ligada com o fortalecimento do seu abdome**. Portanto, **abdome forte resulta em coluna saudável!** Outra interessante característica associada a esse exercício é o gerenciamento subjetivo de emoções pesadas, como a raiva, as agruras e os rancores que, segundo a tradição hindu, estão alojadas no abdome. Então, segundo a crença, à medida que fortalecemos e tomamos consciência dessa musculatura, minimizamos os efeitos negativos de emoções pesadas em nossas vidas.

Nas três variações que apresentei é muito provável que você sinta, depois de uma breve permanência no exercício, a musculatura abdominal começará a vibrar. Não se preocupe, desde que não vibre muito forte no sentido de produzir dor. Essa vibração ocorre pelo bombeamento de sangue e oxigênio na musculatura solicitada. Lembre-se: Mantenha o vigor mas não produza dor.



Foto 96



Foto 97



Foto 98

Ásanas de extensão e retroversão, no solo

(favorecem a saúde da coluna vertebral e musculatura torácica)



Foto 99



Foto 100

Marjariásana (fotos 99 e 100) – Para fazer a *Postura do Gato* mantenha as mãos afastadas na largura dos ombros, dedos bem abertos e pés da largura dos quadris com os metatarsos cravados no chão. A distância entre os pés e suas mãos deve ser o tamanho do seu tronco. Inspire retro flexionando, projetando o coccix para cima e para trás, distanciando as orelhas dos ombros e expandindo o abdômen, e, na sequência, espire flexionando a coluna, trazendo o cóccix para baixo e para dentro, pressionando o queixo contra o peito e contraindo o abdômen. Repita no mínimo oito vezes cada ciclo (retroflexão e ante flexão). Esse *ásana* alivia as tensões, favorece a coluna vertebral e o sistema nervoso central, melhora a circulação torácica e massageia os órgãos abdominais. É um ótimo exercício para minimizar dores nas costas. É muito importante harmonizar a respiração com o movimento corporal.

Viagrásana (foto 101) – Para fazer a *Postura do Tigre* eleve braço e perna, alternados, force ambos em direções opostas. Flexione o pé da perna estendida e abra bem os dedos da mão a frente. A cabeça permanece no prumo e o braço elevado na linha da orelha. Distribua o peso corporal, igualmente, nos membros de apoio e mantenha o abdômen ativado. Faça o mesmo o lado oposto e distribua o tempo de acordo com a sua necessidade. Sua prática tonifica os membros e musculatura torácica, favorece a saúde da coluna e melhora a estabilidade corporal.



Foto 101



Foto 102

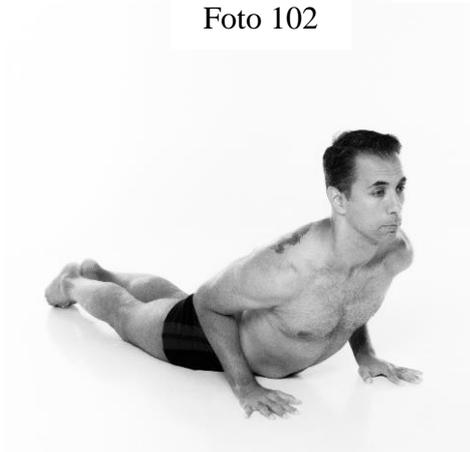


Foto 103

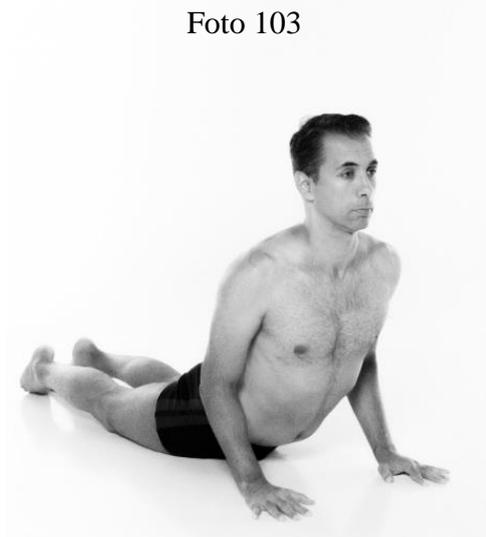


Foto 104

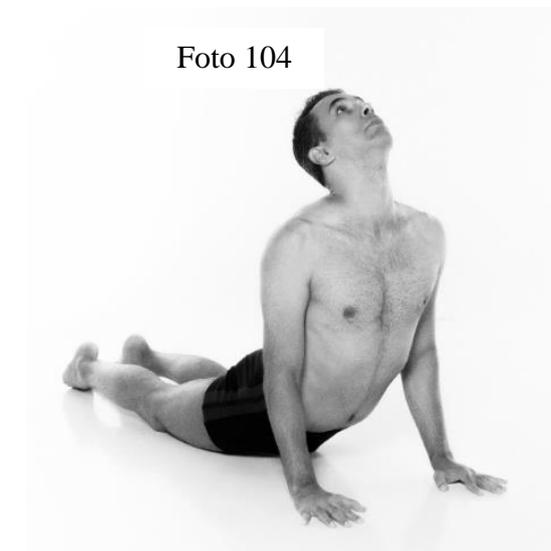


Foto 105

Bhujangāsana (fotos 102, 103, 104 e 105) – A *Postura da Naja* inicie-se deitada em decúbito frontal. Antes de executar a técnica tenha certeza que sua coluna esteja bem para fazê-la. Esse exercício não pode produzir dores na coluna ou mal-estar pela alteração da pressão sanguínea. Mas caso você tenha alguma limitação ou problema de coluna que não seja grave, comece fazendo o *súkha bhujangāsana*, colocando os cotovelos abaixo dos ombros e empurrando a pélvis contra o solo, estendendo a coluna com relativo vigor, foto 102. Num segundo momento, explorando a musculatura torácica, mantenha os pés unidos e, empurrando o chão com as mãos comece a estender os cotovelos no máximo 90^a, mantendo os braços unidos ao tronco. Procure usar mais a musculatura do tronco do que o empurrar dos braços, foto 103. Então, depois de alguns instantes fortalecendo cotovelos e dorsais, continue a elevação do tronco sem estender totalmente os cotovelos, percebendo a musculatura torácica ainda presente na sustentação do *ásana*, foto 104. E, por último, de a máxima extensão, nos instantes final de sua permanência, tombando a cabeça para trás, foto 105.

Para as quatro possibilidades você precisa exercer quatro forças antagônicas. 1. Force a pélvis para baixo, 2. Force a cabeça para cima, 3. Force o osso esterno para frente e 4. Force os ombros para trás. Tudo com vigor e sem produzir dor. Se ao realizar as quatro forças você sentir pinçar a lombar, flexione os cotovelos ou repouse os dois antebraços no solo, como na foto 102.

Os principais efeitos desse importante *ásana* é o alongamento dos músculos abdominais e a tonificação da musculatura dorsal. Além de melhorar consideravelmente a elasticidade da coluna. Beneficia o coração e desesclerosamento da caixa torácica.

Ásanas de ante flexão, no solo

(beneficia os músculos posteriores, mobilidade e coluna vertebral)

Uttana Chatuspadásana (foto 106) – A técnica, *Forte Extensão Posterior em Quatro Apoios*, parte de *chatuspadásana* (foto 69). Empurre com as mãos o quadril para cima e para trás e, ao mesmo tempo, com os pés, o quadril para frente e para cima. exercendo duas forças contrárias na sustentação do *ásana*. Não feche ou abra o ângulo entre os braços e pernas ao executar a técnica. É importante manter a coluna tracionada para baixo, ativando os dorsais e ombros. Procure, aos poucos, cravar os calcanhares no solo e sustente uma crescente sensação de calor nos músculos dorsais, braços, ombros e posteriores de pernas. Fixe o olhar, *drishti*, na ponta do nariz. Esse *ásana* tonifica as costas, alonga os músculos posteriores das pernas, flexibiliza os ombros, tornozelos e lombar, e purifica o sistema nervoso central. Procure permanecer por um longo período, três minutos no mínimo e, depois, descanse em *garbásana*, foto 107, assimilando conscientemente os efeitos do exercício, apropriando-se das sensações promovidas pela técnica.



Foto 106



Foto 107



Foto 108



Foto 109

Janusirshásana (fotos 108 e 109) – Mantenha a planta do pé próxima a virilha na parte medial da perna estendida. Flexione o tronco sobre a perna da frente, levemente flexionada. Aproxime os cotovelos no chão e a cabeça no joelho. Relaxe os ombros. Mantenha a respiração fluindo conscientemente e concentre-se nas áreas que lhe chamam a atenção, foto 108. Na variação, também chamada de *mahamudrá*, se a sua flexibilidade permitir, estenda o joelho, segure o dedão do pé com os dedos médios e indicadores de cada mão, puxe estendendo a coluna e cole o queixo no peito. O aumento do vigor e pressão irá favorecer a profunda oxigenação nas áreas de atuação da técnica. Mantenha esse final, mais vigoroso, por alguns instantes e, então, relaxe e faça o mesmo para o lado oposto. Quanto a fase inicial, foto 108, fique por um tempo maior. Quanto mais você ficar, mais irá alongar. A técnica favorece a elasticidade das pernas, a coluna e a musculatura torácica.

Paschimotanásana (fotos 110, 111 e 112) – O nome em sânscrito da técnica pode ser traduzido como *O Sol Poente* que, segundo a mítica do Yoga, refere-se aos aspectos do inconsciente. Fisicamente, há três maneiras básicas para realizar esse importante *ásana*. A primeira, foto 110, sugere flexionar o tronco à frente mantendo as pernas unidas, os joelhos levemente flexionados a fim de proteger a coluna, as mãos nos tornozelos ou onde a sua flexibilidade permitir, os ombros próximos dos joelhos e os cotovelos no chão, se possível. Não force ou tensione demasiadamente, a ideia é, literalmente, descansar na ante flexão. Permanece por alguns minutos e, então, passe a possibilidade seguinte, foto 111. Segure os dedos maiores dos pés com os dedos médios e indicadores de ambas as mãos, estenda os joelhos e a coluna, eleve a cabeça e ative profundamente a musculatura dorsal e posterior das pernas. Segure por alguns instantes elevando a cabeça e tombando-a para trás ao inspirar, lenta e profundamente, e flexionando-a aproximando o queixo do peito, ao expirar, lenta e profundamente. Repita esse processo por pelo três vezes E nos instantes finais de sua permanência, espire lentamente e, ao mesmo tempo, dê o máximo que puder, aproximando o tronco das pernas, foto 112. Procure, ao fazer os três níveis dessa técnica, explorar ao máximo as apneias, sendo com ar nos movimentos para cima e sem ar nos movimentos para baixo.

Esse *ásana* alonga os músculos posteriores das pernas e dorsais, regula o funcionamento dos rins e flexibiliza a coluna vertebral. Favorece o sistema circulatório e combate a ansiedade.

Subjetivamente confere-se a esse exercício a função de purificar a *sushumna*, canal de energia associado ao sistema nervoso central por onde ascende-se a identidade biológica do indivíduo, *kundalini*, a fim de produzir o estado expandido de consciência, *samádhi*, meta do Yoga.



Foto 110

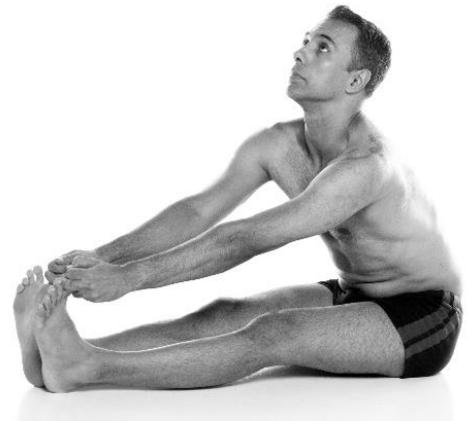


Foto 111



Foto 112



Foto 113



Foto 114



Foto 115



Foto 116

Halasana (fotos 113, 114, 115 e 116) – É um ótimo exercício para o bom gerenciamento do estresse que, fisicamente, fica alojado nas áreas de apoio dessa técnica - nos músculos do trapézio, ombros e posteriores do pescoço. Para realiza-lo, temos quatro graus de dificuldade. Comece deitado em decúbito dorsal, inspire e, rolando a coluna, expirando, aproxime os joelhos da testa, foto 113. Segure, com as mãos, próximo a região lombar e, suavemente, empurre a coluna em direção a cabeça. Depois de alguns instantes (um a dois minutos), se possível, estenda os joelhos e leve os braços ao solo, foto 114. Inspire profundamente e solte o ar, pelas narinas, bem devagar, percebendo que as áreas tensas vão relaxando. Então, depois de dois a três minutos, sendo possível, toque os joelhos no chão ao lado das orelhas, espirando, foto 115 e, nos instantes finais, tendo conseguido tocar os joelhos no chão, abrace as pernas e feche o máximo possível sua postura, foto 116. Não force ou tensione demasiadamente. Há um certo desconforto nesse *ásana*, então, permaneça no grau de dificuldade que você consiga sem sentir desconforto demasiado. Mantenha o vigor e nunca produza dor. Respire profundamente usando o abdome e a cada saída do ar, descontraia e ceda um pouco mais. Em nenhum momento mova ou arrume a cabeça estando ela apoiada no solo. Isso pode machucar seriamente a região cervical.

Este é um dos melhores exercícios para minimizar o estresse cotidiano e as tensões musculares nas costas. E é, também, excelente para a mobilidade cervical e coração.

Ásanas de extensão da parte anterior do tronco

(Tonifica grupos musculares anteriores)

Katikásana (fotos 117, 118 e 119) – É uma técnica muito utilizada para compensação dos exercícios de anteflexão. Ou seja, depois de fazer uma técnica de alongamento posterior de pernas, por exemplo, é necessário compensar exercendo uma força contrária nas áreas alongadas e outros grupos musculares de apoio. É também um ótimo exercício para tonificar a musculatura anterior das pernas, do tronco, ombros e braços. Nas três maneiras apresentadas nas fotos ao lado, observamos os graus de dificuldade, do mais suave ao mais intenso. Na primeira técnica, foto 117, sente-se e afasta as pernas na largura dos quadris, flexione os joelhos no ângulo de 90° e apoie as mãos, voltadas para frente, abaixo dos ombros. Inspirando eleve o tronco e mantenha a cabeça firme no prumo. Permaneça enquanto puder estar com os pulmões cheios, depois, soltando o ar, relaxe. Na segunda variação, foto 118, você mante um joelho flexionado e o outro estendido. Comece como na técnica anterior e por se tratar de um exercício bilateral, faça o mesmo tempo para os dois lados. Note que o apoio de mãos mudou em relação ao exercício anterior. Mas se você tiver uma hiperextensão nos cotovelos continue praticando com as mãos apoiadas e voltadas para frente, para evitar riscos de lesões, foto 117. Na última aplicação, foto 119, considerando a mesma indicação quanto ao apoio de mãos, inspire ao elevar o tronco, estendendo os joelhos e pés com bastante vigor, como se desejasse elevar os calcanhares. Ao alto, solicite a região lombar para produzir sua devida compensação, caso tenha feito, antes, uma anteflexão de alongamento posterior de pernas. Mantenha o pescoço firme e não produza dor nos ombros. Permaneça o tempo que puder respirando normalmente.



Foto 117



Foto 118



Foto 119

Bandhāsana (foto 120 e 121) – Este *āsana*, fisicamente, favorece o sistema nervoso central e o coração., tonifica os músculos de apoio dorsal, os quadríceps e a região lombar, alonga o abdome e flexibiliza a região cervical. Para executar a técnica, deite-se em decúbito dorsal e flexione os joelhos deixando as pernas afastadas na largura dos seus ombros, mantenha os dedos médios das mãos próximos dos tornozelos e, inspirando, eleve o quadril o máximo que puder. Neste momento o queixo permanece junto ao peito e toda a musculatura solicitada no exercício se faz presente, conscientemente. É muito importante expandir o abdome, vigorosamente, ao inspirar e, contrai-lo, também com vigor, ao expirar. Sua respiração é estritamente nasal, silenciosa e profunda. Você pode apoiar as mãos na altura da cintura para empurrar um pouco mais o quadril para cima, caso sinta dor ou não consiga acessar a musculatura de apoio (quadríceps, lombar e abdome) apenas com a elevação do quadril. Outra maneira de fazer esse exercício é harmonizar a respiração com os movimentos de suspensão e relaxamento. Ou seja, ao inspirar, lenta e profundamente, você eleva o quadril ao máximo, percebendo vértebra por vértebra saindo do chão. E ao expirar, lentamente, você abaixa o quadril até relaxa-lo e, também, sentido conscientemente vértebra por vértebra repousando no solo. É muito importante, neste formato, harmonizar a respiração e movimento, tudo no mesmo tempo e bem devagar. Quanto mais lento e harmonioso você fizer o movimento, maior será o controle muscular trabalhado. E quanto maior for o controle muscular adquirido, maior será a consciência corporal.



Foto 120



Foto 121

Ásanas de inversão

(Favorecem o sistema circulatório)

As invertidas requerem uma atenção maior para que sua execução seja a melhor possível, sem riscos à sua saúde. Esse grupo de treinamento é repleto de falácias sobre os efeitos milagrosos na manutenção da saúde. É verdade que as invertidas contribuem, e muito, para a melhora da saúde física e mental. Porém, há muito mais mitos do que verdades, alimentados pelos achismos e suposições que vão sendo replicadas sem a menor investigação ou comprovação científica ou prática, mesmo. Como, por exemplo, o retardamento do envelhecimento. Me lembro de uma escola onde pratiquei que a professora costumava dizer que, segundo uma lenda *yogi*, detalhe, nunca encontrei essa lenda na literatura, mas, segundo ela, “se ficarmos trezentos dias numa invertida viveremos por trezentos anos.” Bom, se ficarmos alguns dias de ponta cabeça certamente não acrescentaremos aumento à expectativa de vida e, sim, a diminuiremos e muito e provavelmente morreremos de embolia pulmonar. Portanto, cuidado com as promessas milagrosas defendidas em muitos centros de Yoga. A diferença entre o remédio que cura ou mata é justamente a dosagem.

Para executar as invertidas considere as seguintes advertências:

1. Se você for cardíaco, tiver patologias graves ou protrusões na coluna, não faça! É necessário preparar o seu corpo para que, no futuro, você possa suportar a técnica sem danos à saúde;
2. Não pratique em paredes, jamais. Acidentes graves ocorrem justamente pelo relaxamento da musculatura de apoio que precisa estar ativada para sustentar o seu corpo, e com apoio da parede a tendência é soltar todo o peso corporal no pescoço, cabeça e braços. Isso é muito perigoso;
3. Mantenha a musculatura ativada e nunca relaxe enquanto estiver na invertida;
4. A respiração pode ser a vontade, desde que consciente e nasal;
5. Quanto ao período menstrual, muitas escolas proíbem de executar as invertidas. Mas isso é, de certa forma, um tabu. Pois o organismo possui válvulas específicas que regulam a circulação independente da posição em que seu corpo se encontra. Então, use o bom senso, se durante o período menstrual for incomodo executar a invertida, não faça. Mas se estiver tudo bem para você, não há problemas em realiza-las.

Há vários efeitos positivos associados as invertidas. Entre eles, percebemos uma melhora da circulação venosa e linfática, logo, beneficia as funções cardíacas e o coração. Estudos comprovaram que as invertidas combatem a oxidação do organismo, talvez, daí o mito do retardamento do envelhecimento. Elas também melhoras algumas faculdades mentais como a memória e a concentração e, portanto, favorecem o bom desempenho da prática meditativa – principal técnica do Yoga.

Algumas escolas praticam as invertidas no início ou no meio da prática regular. Eu costumo praticá-las no final de uma prática, pois como atuam diretamente na manutenção da circulação, ao final da aula o sangue está mais oxigenado e repleto de nutrientes, pois estimulamos todo o corpo com as técnicas praticadas, potencializando energia na forma de calor e, portanto, nutrindo todo o organismo.



Kapalāsana

Foto 122



Foto 123



Foto 124



Foto 125



Foto 126

Sirsásana (fotos 126 e 127) - Antes de construir essa técnica que é bastante cobiçada e, também, temida no Yoga, preocupe-se, primeiro, em fortalecer o pescoço e se apropriar dos apoios, corretamente. Assim você poderá praticá-la sem prejuízos à saúde. Primeiro apoie os cotovelos no chão na largura dos ombros, foto 123. Depois apoie o topo da cabeça no chão encostando-a nas mãos. Você formará um apoio triangular (antebraços e cabeça), então, estenda os joelhos, foto 124. Certifique-se que os apoios estejam firmes, empurre o tronco para cima com os ombros e costas e, então, caminhe à frente aproximando os joelhos do tronco e eleve uma das pernas ao máximo, foto 125. A perna que subiu avança para além do eixo de equilíbrio, isso, naturalmente, vai favorecer a outra perna subir. Use o abdome para a suspensão das pernas, mantenha a musculatura torácica ativada, empurrando o tronco para cima até ajustar o senso de estabilidade. A abertura das pernas favorece o equilíbrio, foto 126. E por último, estando firme e equilibrado, estenda as duas pernas ao alto, foto 127. Procure conquistar o *ásana* aos poucos, faça cada estágio com bastante segurança e firmeza. Dessa maneira você aprenderá a controlar o medo de cair e adquirirá a confiança necessária para a realização perfeita da técnica.



Foto 127

Kapalásana (fotos 130, 131, 132, 133 e 134)– *Kapála* é o nome que se dá ao topo da cabeça. Consiste, basicamente, em apoiar o peso corporal no topo da cabeça e mãos. Sua construção forma uma base triangular. Primeiramente, cruze os braços para encontrar, simetricamente, o ângulo mais adequado para construir a base com as mãos, foto 123. Seguindo a sequência de fotos para ilustrar a construção do *ásana*, ajuste a base formando um triângulo entre mãos e cabeça, foto 128. Então, apoie a rótula de um dos joelhos sobre o cotovelo, foto 129. Apoie, então, o outro joelho, foto 130. Cuidado para não deslizar as pernas sobre os cotovelos. Note que o apoio de mãos utilizado aqui é invertido e na ponta dos dedos das mãos. Isso não é uma regra, então, fique à vontade para escolher o apoio mais adequado. Certifique-se que o peso corporal esteja bem distribuído entre os apoios. Não pode doer o pescoço em hipótese alguma, se doer é porque você ajustou errado a base triangular, portanto, desconstrua o *ásana* e comece de novo. Às vezes, no início do seu aprendizado, o topo da cabeça doe um pouco e isso é natural, o que não pode dor é o pescoço. Uma vez encaixado e ajustado as articulações e apoios, ative a musculatura do abdome e costas para começar a elevar as pernas, foto 131, mas ainda, com os joelhos flexionados para que você conquiste, aos poucos, a confiança necessária para concluir a técnica. Passe as pernas para o lado das costas, fotos 132 e 133 e, então, estando firme e estável, estenda os joelhos, foto 134. Não tenha receio de cair, então, pratique sobre uma superfície firme, mas cuja queda não agrida o seu corpo. Um *MAT, por exemplo. Se cair à frente, flexione os joelhos e tente produzir um arco com a coluna, deixe o corpo ir, os pés chegarão primeiro no solo e você não baterá as costas no chão.



Foto 128



Foto 129



Foto 130



Foto 131



Foto 132



Foto 133



Foto 134



Foto 135



Foto 136



Foto 137



Foto 138

Sarvangāsana (fotos 135, 136, 137 e 138) – Apresento quatro possibilidades de execução. Para todas é necessário observar a indicação comum as quatro variações do *āsana*. 1. Eleve o tronco com ar ou inspirando e o faça usando o abdome. 2. Certifique-se que sua cabeça não fique torta, a mantenha no prumo. 3. Sustente o *āsana* usando mais a musculatura torácica do que os membros e pescoço. 4. Feche os olhos, mantenha a respiração abdominal no tempo que desejar e mentalize um ponto luminoso entre as sobrancelhas. Permaneça por alguns minutos (mínimo de três minutos). Na aplicação ilustrada, na foto 135, ajuste o ângulo entre pernas e tronco de forma confortável para as costas. Já na foto 136 apresento o *padma sargangāsana*. Tradicionalmente o pé esquerdo fica por baixo e por dentro da perna direita. Estenda forte a coluna e pernas de forma a unir o queixo ao peito. Na variação, foto 137, o trabalho central é de equilíbrio sobre a cervical, apoiando os joelhos com as mãos. E, então, a forma completa, *raja sarvangāsana*, estende-se o tronco, joelhos e pés mantendo toda a musculatura do corpo ativada e sustentando o queixo pressionado contra peito, foto 138.

Ásanas de compensação

(compensando invertidas e sobrecarga no pescoço)

Matsyásana (foto 139) – a execução da técnica consiste, basicamente, em apoiar as mãos sob os glúteos e, com a ajuda dos cotovelos, eleve o tronco e toque o topo da cabeça no chão. Sustente o *ásana* com o abdome contraído e não, somente, com os cotovelos e muito menos a cabeça. Isso compensa a técnica *sargangásana*. É importante sua execução como compensação das invertidas sobre os ombros e cervical para evitar, a médio e longo prazo, uma possível frouxidão ligamentar no pescoço. A técnica tonifica o abdome e cordas vocais, e é excelente para o desesclerosamento do tórax. A respiração é nasal, natural e consciente.



Foto 139

Muktásana (foto 140) – Flexione os joelhos e abrace as pernas junto ao abdome, com vigor, aproximando a cabeça dos joelhos. A técnica favorece a compensação ao final de uma exigência muscular intensa no abdome, costas e pescoço, ajudando a aliviar resquícios de tensão que tenha ficado nas extremidades da coluna. Se doer o pescoço pela aproximação da cabeça nos joelhos, deixe a cabeça repousada no chão, porém, mantenha o vigor do abraço e recolhimento abdominal.



Foto 140

Ásana para relaxamento e descontração

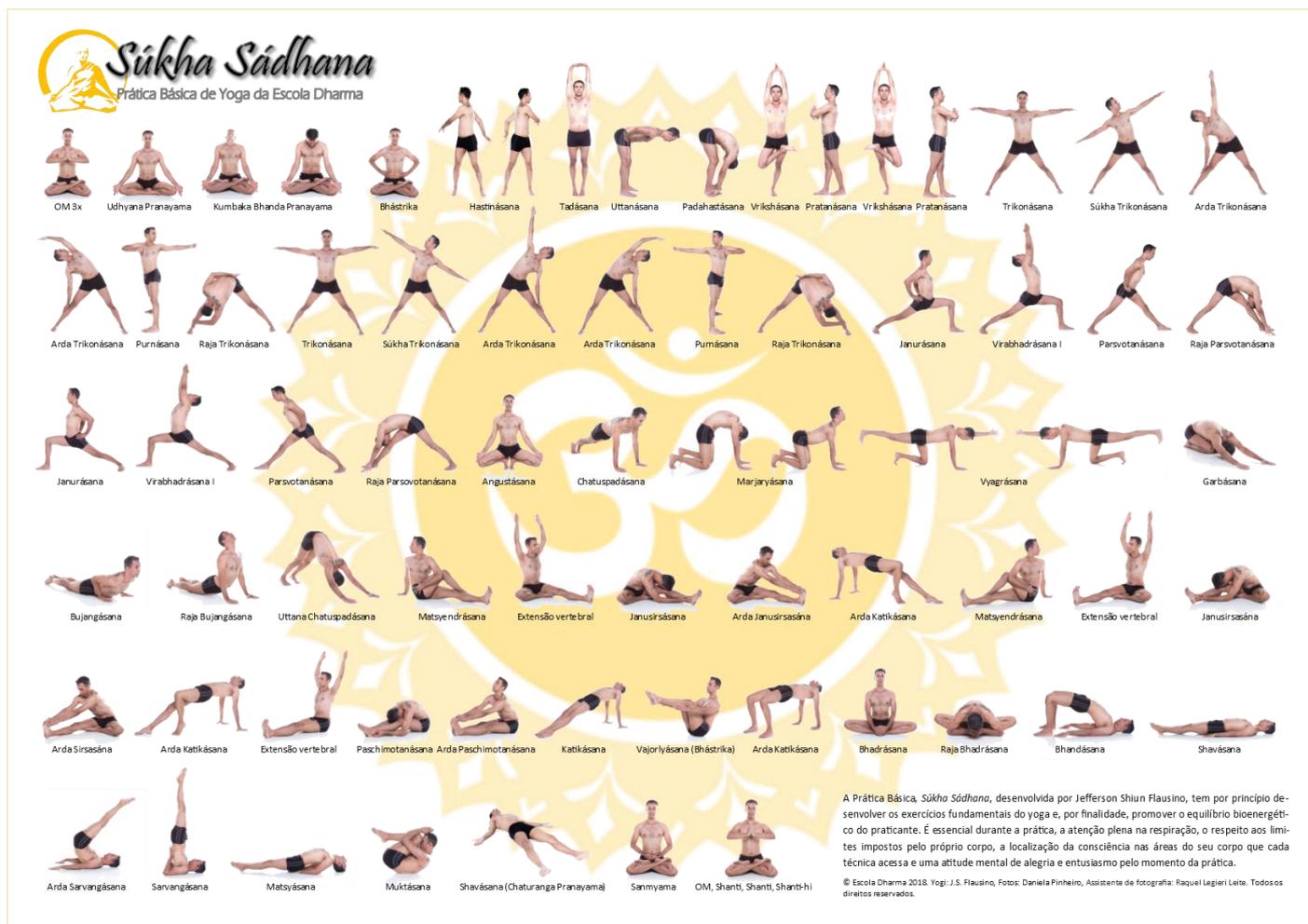
(promove o recolhimento sensorial e a melhora da consciência corporal)



Foto 141

Shavásana (foto 141) – Por mais contraditório e engraçado que pareça a afirmação a seguir, este é o mais difícil de todos os *ásanas*! Sim, é bastante difícil, pois ele não é uma construção corporal e sim mental. A tradução da palavra *shavásana*, nome da técnica, sugere *cadáver*, *pessoa morta*. Pois a finalidade desse treinamento é produzir a sensação de ausência absoluta. Como se neste momento, em *shavásana*, você deixasse de existir. Como alguém que deixou esse plano físico. Obviamente tal estado de ausência consciente é profundamente difícil de ser alcançado. Mas comecemos pelo básico, que consiste em deitar-se na posição anatômica buscando o máximo conforto. Depois feche os olhos e observe a própria respiração e interferindo em seu ritmo. Inspirando profundamente, pelas narinas, de forma ativa e prazerosa, e expirando, também pelas narinas, suave e passivamente. Repita isso inúmeras vezes, de forma consciente, para produzir o estado de descontração absoluto. Ao mesmo tempo, penetre sua atenção nas sensações que vão surgindo, mas não as analise, apenas observe e deixe-as passar. A ideia, enquanto *shavásana*, é produzir a sensação de ausência para atingir a máxima descontração e relaxamento. No capítulo sobre *Yoganidrá* - relaxamento, do livro *Yoga Sem Mistérios*, desse mesmo autor, vamos nos deter com mais profundidade nesse assunto e oferecer técnicas e roteiros de treinamento mental nesse sentido.

A prática básica da Escola Dharma, *Súkha Sádhana*



Essa é uma sequência desenvolvida a partir da experiência do professor Flausino que, no passado, investigando quais exercícios conseguiam promover o equilíbrio do organismo, pudessem promover uma sensação prolongada de vigor e bem-estar e, dessa maneira, gerenciar a saúde sem riscos de lesões.

A sequência aplica técnicas que atuam, com excelência, nas principais articulações e grupos musculares. Bem como, através de seus balanceamentos e compensações, as técnicas regulam os principais aspectos funcionais do corpo. Favorecendo a mobilidade, circulação e tônus muscular.

Já nos respiratórios, praticados no início do treinamento, favorecem a reeducação do sistema respiratório e ampliam a capacidade pulmonar. Como resultado, há um acréscimo de vitalidade, disposição e considerável melhora da oxigenação sanguínea.

Ao final da prática, sugerimos o relaxamento, *yoganidrá*, e a meditação, *sanmyama*, como principais técnicas à expansão da consciência e autoconhecimento por excelência, *samádhi*, que é a meta do yoga.

Você pode adquirir o *pôster* desse encarte pelo site da Escola Dharma, www.escoladharm.com.br ou retirá-lo, fisicamente, no balcão da Escola.

A clássica sequência de *ásanas*, *Súrya Namaskar(a)*



A sequência *Súrya Namaskar(a)* é praticada em diferentes escolas de yoga e de maneiras, também, diferentes. Cada escola tem sua metodologia de treinamento que está embasada na experiência do professor ou da tradição que representa. A maneira como desenvolvemos a Saudação ao Sol, na Escola Dharma, está bem próxima da praticada pelo *Kaivalyadhama Institue* – Centro pioneiro e de referência mundial na pesquisa do yoga científico como técnica de gerenciamento da saúde.

É muito importante, antes de fazer a Saudação ao Sol, observar as regras de execução da técnica apresentadas no início do livro. Isso irá garantir a correta execução dos exercícios, os bons resultados e, principalmente, evitará lesões.

Você pode adquirir o *pôster* desse encarte pelo site da Escola Dharma, www.escoladharm.com.br ou retirá-lo, fisicamente, no balcão da Escola.

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

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

Radicais 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 Natarája, 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 femorais
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
vakrásana	torção, curvo ou tortuoso	torções sentadas
vartenásana	rotação	rolamento do pescoço
vatyanásana	cavalo	posições de equilíbrio em pé
váyutkásana	agachado no ar	
vamadevásana	vamadeva é o aspirante à libertação através do Yoga e do Sámkhya	
viparíta karanyásana	inversão sobre os ombros	inversão sobre os ombros
vírabhadrásana	alude ao mito do herói bhadra	vestígio de coreografias primitivas
vírásana	herói, um bravo, aquele que possui vírya (virilidade)	posição sentada para mantra, pránáyáma ou dhyána
vrikshásana	árvore	posição de equilíbrio em pé
vrishtikásana	escorpião	invertida sobre os braços e as mãos

yogadandásana	bastão para meditar (yogadanda)	torções sentadas
yogásana	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 da 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

Referências bibliográficas:

- Anatomia da Yoga, 2ª edição, Leslie Kaminoff e Amy Matthews – Editora Manole, 2012
- Aperfeiçoando o meu Yoga, André Van Lysebeth, 1969.
- As Posturas Chave do Yoga, Ray Long, MD, PRCSC – Traço Editora, 2011
- Asanas | 608 Yoga Poses, Mitra, Sri Dharma – New World Library, 2003
- Ásanas, Swámi Kuvalayánanda, editora cultrix, edição 2, 1984.
- Hatha Yoga Pradipika, Swátmarama, séc. XV.
- O livro de Ouro do Yoga, De Rose, André – Editora Ediouro, 2009
- O Tratado do Yoga, De Rose – Editora Nobel, 2007
- Yogasutras de Patanjali, Tradução de Barbosa, Carlos Eduardo Gonzales – Editora Mantra, 2015



Jefferson (Shiun) Flausino

Professor de Yoga desde a década de 1990;

Diretor da Escola Dharma em São Paulo;

Coordenador dos cursos de Formação em Yoga e Meditação da Escola Dharma;

Docente da Dharma Yoga Center New York City, E.U.A.;

Membro da Aliança do Yoga, nível 500h;

Especializações em Yoga nas escolas: Hatha, Raja, Integral e Dharma Vinyasa;

Autor, pesquisador e palestrante.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

“Que todos os seres sejam livres, prósperos e felizes”

Créditos

Fotos: Daniela Pinheiro e wikipedia

Informações complementares: André De Rose e Isabel Junqueira

Diagramação e capa: Jefferson Shiun Flausino