



A Bíblia do Yoga

Christina Brown

2.^a
edição

Guia completo para as posições de Yoga

nascente

Índice

Primeira Parte	
Introdução	6
Segunda Parte	
A Prática	26
Práticas Preliminares	30
Posições de Pé	44
Posições de Sentado e Deitado	98
Torções e Musculares de Abdómen	174
Musculares e Equilíbrios de Braços	212
Retroflexões	236
Invertidas	278
Relaxamento	308
<i>Pranayama</i> – Exercícios Respiratórios	314
<i>Mudra</i> – Gestos Reflexológicos e Energéticos	330
<i>Bandha</i> – Contrações Musculares	336
<i>Kriya</i> – Tonificação e Limpeza Orgânica	342
Terceira Parte	
Yoga com Objetivos Especiais	350
Quarta Parte	
Descobrimo o Yoga	376
Glossário	392
Índice Remissivo	394

Primeira Parte

Introdução



Introdução

O *Yoga* aproxima-o de si, revela-lhe os seus limites, expande as suas fronteiras e, através de um verdadeiro relaxamento, permite-lhe mergulhar naquilo que é realmente. Graças a esta prática, reservamos tempo para recordar o que somos, algo de que havíamos esquecido ao sermos apanhados no turbilhão da vida. Ao nível físico, tal como na existência, o desequilíbrio não permite que nos sintamos bem. A sensação de podermos sofrer um percalço a qualquer momento transmite-nos insegurança e desconforto. Uma das razões que explicam a crescente popularidade do *Yoga* é o facto de nos ajudar a atingir a harmonia, integração e completude. Assim, do mesmo modo que aprende a centrar-se e concentrar-se numa posição de *Yoga*, aprende também a encontrar o seu centro e essência noutros aspetos da vida. Com efeito, aprender a assumir uma certa posição pode ser de extrema utilidade para lidar melhor com os acontecimentos do dia a dia.

O que é o *Yoga*?

Um autor chamado Patanjali escreveu os *Yoga Sutras*, o primeiro texto sobre *Yoga*, há 2500 anos.

Nele o *Yoga* foi definido como *chitta-vrtti-nirohdah*, que significa cessação do pensamento. A definição de *Yoga* que uso com mais frequência é a de acalmia do pensamento, definição essa que, nos tempos modernos, se tornou a mais comum e foi elaborada pelo eminente mestre T. K. V. Desikachar, o qual afirmava que o *Yoga* tem como objetivo «dirigir o pensamento exclusivamente para um objeto e manter essa direção sem qualquer espécie de desvios».

Geralmente, os ocidentais e os leigos identificam o *Yoga* com as suas várias posições corporais. O nome vem do sânscrito *yuj*, que é frequentemente traduzido por «unir, juntar ou relacionar». Todas estas associações implicam reintegração e reequilíbrio, ou seja, a condução do eu a um estado de harmonia. «Centrar o pensamento, concentrarmo-nos sobre nós próprios ou meditar

A prática do Yoga ajuda-nos a atingir a paz interior.



profundamente» são significados alternativos do *yuj*. Estes conceitos encaixam-se perfeitamente na definição de *Yoga* anteriormente referida nos *Yoga Sutras*.

O *Yoga* é, na verdade, um estado de espírito. À medida que se toma consciência de que acalmar a mente é uma tarefa difícil, desenvolvem-se técnicas que permitem alcançar esse estado. Apaziguar a mente é um objetivo bastante intangível. Pelo contrário, o progresso que se faz ao atingir uma posição de *Yoga* pode ser avaliado através do alinhamento, levando-se em conta a sua extensão e duração. É muito mais fácil para o praticante de *Yoga* ligar-se a qualquer coisa tangível – o corpo – e a partir daí direcionar-se para qualquer coisa intangível – a quietude da mente. A prática do *Yoga* inicia-se por algo já conhecido e, recorrendo-se ao corpo e à respiração, toma-se a direção do desconhecido. À medida que abre o corpo e a mente através das posições do *Yoga* e da respiração, torna-se mais receptivo à profunda e encantadora experiência da paz de espírito.

Enquanto a mente humana tende a ser impelida para pensamentos relativos ao passado e ao futuro, o corpo humano só existe no momento presente. O *Hatha Yoga*, um tipo de *Yoga* que, acima de tudo, dá importância ao esforço persistente e vigoroso, encoraja-nos a ganhar consciência do nosso próprio corpo. Regressando ao corpo, regressamos ao presente. De seguida, acabam-se todas as preocupações, todas as obrigações e deveres morais. Uma das razões que levam o *Yoga* a ser tão reparador é porque nos obriga, nem que seja por um instante, a viver na realidade do momento presente. De cada vez que se alcança o momento presente, abandonam-se alguns fardos do passado. Pouco tempo depois, estes podem voltar a sobrecarregar-nos, mas o que importa é que exercitámos a nossa capacidade de os abandonar. Gradualmente é possível ir reduzindo o stress mais vezes e durante períodos de tempo mais longos, pelo que o *Yoga* é como que um treino para a vida. E a sua prática é um instrumento fabuloso de transformação.



As técnicas de meditação budistas podem aplicar-se durante a prática do Yoga.

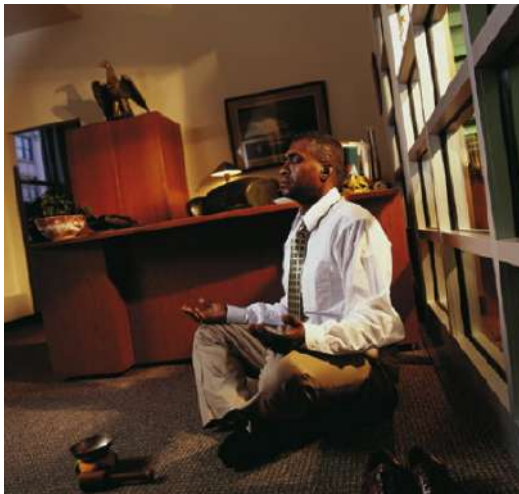
Os *Yoga Sutras* informam-nos de que o *Yoga* é constituído por oito partes – elementos do *Hatha Yoga* (ver p. 380), que incluem tópicos de conduta moral, exercícios físicos, práticas respiratórias, concentração (capacidade de dirigir o pensamento em direção a um objeto e de o manter lá) e meditação (estado de concentração num ponto, p. 15). *Asana*, o uso de posições físicas, é uma prática geralmente associada ao *Yoga* no Ocidente. Contudo, o *Yoga* pode ser tudo aquilo que nos dá um sentido de união, que nos ajuda a melhor nos relacionarmos connosco próprios e a recordarmos o que somos. Pode ser um passeio à beira-mar, um bocejo voluptuoso ou simplesmente o ato de inspirar conscientemente.

Qualquer prática que o ajude a centrar-se em si próprio é importante. Quando atuamos a partir de um espaço que está próximo do centro, é mais fácil ficarmos calmos e concentrados. Estar em desequilíbrio é uma enorme fonte de *stress*. Quando as coisas começam a correr mal e já estamos em desequilíbrio, parece que lutamos contra uma corrente muito forte. Quanto mais longe do centro estamos, mais difícil se torna nadarmos até à margem. No entanto, as distrações e a estimulação sensorial fazem que olhemos para fora e não para dentro de nós próprios. O verdadeiro desafio da vida é conseguirmos ficar connosco mesmos enquanto interagimos com os outros; e responder de forma apropriada às pessoas e aos acontecimentos, ao mesmo tempo que mantemos uma relação connosco próprios.

As Recompensas do Yoga

A prática continuada do *Yoga* traz recompensas a médio e longo prazo ao binómio corpo/mente: os aspetos físicos, psicológicos e espirituais que formam o indivíduo. Também conduz a um efeito de bem-estar. Uma pessoa sente-se melhor quando habita um corpo livre e solto e não um corpo mais contraído, tenso e limitado. Aliás, o corpo humano foi concebido para se mover livremente. Ao harmonizarem as partes que compõem a totalidade do seu eu, os praticantes sentem-se frequentemente mais confiantes e livres. Em função disso, são mais capazes de alcançar o relaxamento e felicidade. De acordo com a filosofia hindu, tudo é uma combinação de três qualidades essenciais chamadas «gunas»: «sattva» (um estado de pureza e de equilíbrio), «rajas» (atividade, agitação) e «tamas» (inércia, ócio, depressão). A maior parte dos principiantes

A melhor maneira de praticar Yoga é integrá-lo na sua vida.



inicia a prática do *Yoga* ou de um modo incansável e hiperativo ou de um modo preguiçoso e letárgico. No final da maior parte das sessões, foram encaminhados para um estado tanto mental

quanto físico de elevação, caracterizado por uma natureza «sattva».

O *Yoga* transmite uma sensação de expansão a vários níveis, permitindo redescobrir um sentido interno de totalidade que tem tendência a desaparecer no mundo atual em rápida mutação. Se, de início, o seu corpo estiver irrequieto e o seu espírito, porque hiperativo, tiver

dificuldades de concentração, os exercícios adequados conseguirão aliviar-lhe as tensões físicas e apaziguar-lhe a mente e as emoções. Se começar com o corpo e espírito pesados e em letargia, a prática certa trará de volta a vivacidade ao seu corpo, refrescará o pensamento e transmitir-lhe-á uma sensação de paz. Qualquer prática de *Yoga* representa um aumento da consciência, o que altera o seu estado ou condição atuais. Ao voltar a si próprio, o praticante tem a oportunidade de apreciar a essência do seu todo.

O *Yoga* fornece-lhe os instrumentos para passar da paixão à clareza da serenidade, da aflição à distensão, da intranquilidade à tranquilidade. O *Yoga* desinibe-o e, através dele, é capaz de superar uma existência tensa e pouco à vontade que será substituída por uma vida descontraída e em inter-relação com os outros. Se a prática do *Yoga* lhe permitir a expansão do seu ser e lhe transmitir alegria, então é a prática certa a adotar.

As Oito Partes do Yoga

Os *Yoga Sutras* dividem o *Yoga* em oito partes. Embora, nos dias de hoje, muitos praticantes de *Yoga* deem os seus primeiros passos através do corpo e da prática dos *asanas*, este não é o único método. À medida que progride nos seus exercícios, é provável que se sinta tentado a explorar as restantes partes do *Yoga*.

1. YAMA. O *Yama* identifica-se com as restrições morais que controlam não só as nossas ações, mas também o nosso discurso e pensamentos. Assim, o *Yama* tem uma vasta aplicação e requer vigilância da parte do *yogi* (aquele que pratica o *Yoga*). São cinco as restrições mencionadas nos *Yoga Sutras*:

- **Ahimsa.** Este termo é frequentemente traduzido como não violência ou ausência de ofensas. Aconselha a compaixão ou consideração por todos os seres vivos e inclui o tratamento do próprio corpo durante a prática do *Yoga*. Trabalhar de mais o corpo significa esquecer-se de tomar conta dele e usá-lo incorretamente. Insista e convença-o, mas não force as suas posições.

- **Satya.** Este termo tem que ver com a honestidade. Inclui o conceito de comunicação apropriada: levar a sua vida com sinceridade, reflexão e objetivos. É importante avaliar devidamente como se encontra num dia particular, ao fazer uma posição difícil, de modo a não exceder os seus limites físicos. Agir de acordo com as nossas crenças, significa que um ecologista não aceitará trabalhar para uma multinacional petrolífera e um vegetariano nunca será empregado de um consórcio de *fast-food* ou hambúrgueres.



- **Asteya.** Frequentemente interpretada como «não roubar», a *asteya* incita-nos a evitar qualquer espécie de avareza. Aconselha-nos a cultivar uma visão menos materialista da vida e a controlar os desejos por coisas que não se destinam a nós. *Asteya* inclui não intimidar alguém a fazer ou dar alguma coisa contra sua vontade ou copiar canções que privem os artistas dos seus direitos de autor.



A prática do Yoga pode ser mais abrangente do que a mera realização de posições físicas.

- **Brahmacharya.** Muitas pessoas tomam este conceito por celibato. Várias tradições espirituais consideram-no uma arma para desviar as energias da sexualidade, em prol do crescimento espiritual. *Brahmacharya* também pode ser interpretado como moderação nas nossas ações e busca de uma satisfação adequada para os nossos desejos sexuais. Significa substituir a indulgência dos sentidos pela escolha cuidadosa dos parceiros sexuais, a fim de que a sexualidade se baseie no amor e não no flirt ou na manipulação. A um nível mais profundo, vem a ser um compromisso e uma fusão com o Divino.

- **Aparigraha.** Poder-se-ia defini-la como o contrário da ganância, dado que encoraja o ser humano a distinguir as suas verdadeiras necessidades do que são meramente desejos e apetites. Agarrar a vida e os bens materiais faz que se torne mais difícil alcançar uma felicidade duradoura, porque a lista das coisas que desejamos tende a aumentar incessantemente. É melhor medir o êxito pelo que somos e não pelo que possuímos. Em vez de ansiar sempre por mais, também é importante arranjar tempo

para apreciar o ar puro, as boas recordações, a comida saudável, os amigos, um corpo em forma e literatura estimulante.

2. NIYAMA. Significa «regra» ou «lei». *Niyama* incita-nos à disciplina na ação, no comportamento e na nossa atitude em relação a nós próprios. Patanjali enumera cinco regras:

- **Saucha.** Este termo significa «pureza» ou «limpeza». Além da limpeza física e da limpeza do que nos rodeia, inclui a alimentação saudável e a pureza de pensamento.

- **Santosha.** Este preceito oferece-nos a oportunidade de ficarmos satisfeitos e de apreciarmos o que temos. Também nos encoraja a adotar uma atitude alegre face ao que não possuímos. Contudo, se é verdade que podemos beneficiar ao olharmos para o «lado risonho da vida» e ao adotarmos uma atitude resignada face a uma situação indesejável, não convém usarmos este preceito como desculpa para aceitarmos um estado de coisas simplesmente porque não queremos fazer esforços para o transformar.

- **Tapas.** Tendo origem em verbos que significam «queimar» ou «cozinhar», este preceito encoraja-o a tornar-se decidido e dá-lhe um entusiasmo avassalador pela sua prática do *Yoga* e carreira profissional. Tal como os outros preceitos, *tapas* exige disciplina, autocontrolo e persistência.

- **Swadhyaya.** Este preceito de autognose conduz à descoberta do eu. *Swadhyaya* inclui a autor-reflexão e a aprendizagem contínua do mundo exterior através de estudos formais e informais.

- **Ishvarapranidhana.** Através deste preceito somos levados a aceitar a existência de um princípio onisciente. Lembra-nos de que esta força superior se encontra à nossa volta, bem como dentro de nós mesmos, e este conhecimento confere significado à nossa vida. Nos textos de *Yoga* não se nomeia qualquer Deus – isso fica ao critério de cada um. Algumas pessoas preferem honrar um ideal a respeitar um único Deus.

3. ASANAS. As posições físicas do *Hatha Yoga* são aquilo que mais vulgarmente se considera como sendo o *Yoga* no Ocidente. No entanto, nos *Yoga Sutras*, Patanjali menciona apenas três vezes o *asana*. O objetivo do mesmo é purificar o corpo e prepará-lo para as longas horas de meditação necessárias para se atingir o *samadhi*. Neste estado de transe e beatitude, a mente ou o espírito é capaz de permanecer focalizado no seu objeto sem se distrair. Ao unir-se ao objeto da meditação, o praticante experimenta uma paz e uma alegria incomensuráveis.



4. PRANAYAMA. Trata-se do controlo da respiração cujo objetivo é fomentar a força vital (*prana*) interior. (Ver a secção sobre *Pranayama*, pp. 314-329). *Ao trabalhar o corpo, o Yoga ensina-nos a adquirir um melhor controlo sobre a mente.*

5. PRATYAHARA. Trata-se do retraimento dos sentidos. Quando a mente exerce controlo sobre os mesmos, as distrações do mundo exterior diminuem e a mente pode voltar-se para dentro e concentrar-se nas outras etapas do *Yoga*.

6. DHARANA. Esta palavra significa concentração da mente – a capacidade de dirigir o pensamento para um objeto concreto e fixá-lo aí. *Dharana* constrói o caminho que leva à sétima e oitava etapas: *Dhyana* e *Samadhi*.

7. DHYANA. Trata-se da meditação, em que a mente se concentra num só ponto.

8. SAMADHI. Refere-se a um estado iluminado de ligação com o absoluto. Neste estado de transe em que os pensamentos param ou são neutralizados, o praticante de *Yoga* adquire controlo sobre a mente, ficando a mesma num estado de quietude.

As posições ou *asanas*

Asanas em *Yoga* são posições que reequilibram o corpo, transmitindo força às áreas mais frágeis do mesmo e relaxamento às mais tensas. Ao mesmo tempo que são um exercício físico, trabalham, como bônus, a nossa interioridade. Não só criam espaço no corpo físico, como também transmitem uma sensação de amplidão psíquica. Ao descontraírem o exterior – o corpo físico, os músculos, os ossos, os tendões, os ligamentos e as vísceras –, os *asanas* constroem e controlam o *prana*, ou seja, a força vital das energias subtis, energias essas que são mais ténues e delicadas do que as do corpo físico. Considera-se que os *asanas* purificam e curam o corpo, bem como as suas energias subtis. O *Hatha Yoga* é uma excelente medicina preventiva do tipo «faça por si mesmo».



*O Yoga aumentar-lhe-á a flexibilidade
seja qual for a sua idade ou forma física.*

A primeira coisa que me dizem ao sabermem que ensino *Yoga* é: «O meu corpo não é suficientemente flexível para este tipo de exercício». Ao que costumo responder: «É por isso que pessoas como eu o praticam!» Não deixe que um corpo pouco flexível seja desculpa para não começar a praticar *Yoga*. Deveria iniciar a sua prática tal como se encontra. Não a avalie pela forma como faz ou não os alongamentos. Não se sinta pouco à vontade se vir que não consegue ficar numa posição durante muito tempo ou se for incapaz de realizar na perfeição a posição que vê na imagem. Experimente ter consciência de todo o seu corpo. E lembre-se de que, mais importante do que praticar uma posição, é saber respirar corretamente. Atrave-se a iniciar esta viagem. Nunca saberá onde é que ela o vai levar.

Uso o termo «limite» para descrever o ponto em que se levanta um forte desafio, ao realizarmos uma posição, e sentimos ter chegado a uma nova fronteira. Trata-se de um ponto situado entre o conforto e o desconforto, que, como irá notar, muda de dia para dia. Poderá também descobrir que a sua fronteira física é diferente da espiritual. Seja flexível e adapte a sua prática do *Yoga* de modo a honrar as duas. Mova-se devagar à medida que se aproxima dessa fronteira. Enquanto aí se encontrar, o seu corpo libertar-se-á, abrir-se-á e apresentá-lo-á com uma nova fronteira. Espere por uma pista vinda do interior. Não se precipite, isso seria indelicado. Seja antes paciente e deixe que o seu corpo dite as regras.

Mantenha-se mentalmente presente enquanto pratica *Yoga*. Concentre a sua mente na realização da posição e nas sensações subtis do seu corpo. Permita que o *asana* se torne uma espécie de conversa com o mesmo. Reflita, respeite e seja responsável.

Como praticar

As instruções dadas neste livro são as destinadas a uma versão completa de cada posição, mas saiba que não há uma posição perfeita. Cada pessoa pode encontrar a sua própria forma saudável de praticar um certo *asana*. Cada corpo/mente particular tem as suas necessidades específicas e próprias e estas variam de dia para dia e de minuto para minuto. Não fique desanimado se não conseguir fazer uma réplica perfeita das posições das fotos. De um modo geral, ao longo do livro, apresentamos a variante completa (e mais difícil) de cada *asana*. As gravuras mostram alguns deles vistos da esquerda e outros da direita. Deve trabalhar todas as posições dos dois lados do corpo, podendo

Não avalie a sua prática com base nos alongamentos que consegue realizar.



Segunda Parte

A Prática



Práticas Preliminares

O nosso corpo foi feito para se deslocar mas, apesar disso, muitas pessoas são levadas a ter vidas sedentárias, negligenciando a flexibilidade que advém da atividade física. É aconselhável aquecer o corpo no início da sessão de *Yoga*, de modo a prepará-lo para *asanas* prolongados. Ao longo do aquecimento, começa a tomar consciência de partes do corpo, sobre as quais usualmente nunca pensa. Ao obrigar as suas articulações a percorrerem



toda a sua amplitude de movimentos, estará também a trabalhar os tendões e ligamentos que as rodeiam. Para além disso, a circulação de fluidos à volta e dentro das articulações aumentará. Quantidades acrescidas de oxigénio, nutrientes e *prana* são benéficas para a saúde da área corporal em questão e protegem as suas articulações e cartilagens do desgaste. A um nível puramente energético, estes exercícios desbloqueiam-no, trabalhando no sentido de evitar uma interrupção no fluxo de *prana*.





Posição do Gato

Viralásana Este asana pode parecer bastante fácil. Contudo, desenvolve a concentração e a consciência, porque o praticante visita mentalmente os espaços situados entre cada uma das articulações das suas vértebras, ao movê-las. A Posição do Gato ajuda-nos também a estabelecer um ritmo respiratório regular, dado que os movimentos do corpo seguem a respiração.

1 De gatas, inspire à medida que levanta o cóccix e a cabeça, tornando as costas côncavas. Devido à sua estrutura, a zona inferior das costas terá tendência a descair facilmente, mas a parte superior fá-lo-á com maior dificuldade. Em vez de escolher o caminho mais fácil, mantenha-se atento e desloque a curvatura descendente para a região torácica. Quando todos os músculos da coluna estiverem a funcionar, sinta os da parte intermédia e superior das costas a trabalhar, à medida que empurra para a frente o seu esterno. Não deixe descair os ombros



e mantenha os cotovelos tão direitos quanto possível. À medida que vira o rosto para cima, mantenha a parte de trás do pescoço flexível – se tivesse aí alojado um ovo, não o esmagaria.

2 Ao expirar, arredonde e levante as costas. Afaste as omoplatas à medida que vai relaxando os músculos tensos da parte superior das costas e do pescoço. É muito fácil arquear a parte de cima do dorso, pois essa costuma ser a sua forma natural. Durante esta parte do asana, tenha o cuidado de pressionar as vértebras na parte inferior das costas para o alto. Comprima

bem o cóccix e pressione o queixo em direção ao pescoço. Pressione as mãos contra o chão e sinta a pele das costas a esticar-se à medida que acentua o seu arqueamento.

3 Movimente-se de um modo fluido, expirando quando se arqueia para cima e inspirando ao curvar-se para baixo. Logo que este movimento lhe seja natural, sincronize a respiração e a curvatura das costas, ou seja, inicie-a quando começa a inspirar ou expirar e termine-a quando o seu fôlego acabar.





Posição do Guerreiro 3

Virabhadrasana III Este asana fortalece as pernas e os músculos abdominais. Tal como todos os equilíbrios, a Posição do Guerreiro 3 também promove a concentração. Um olhar fixo deixá-lo-á mais estável. Crie uma linha mental de energia que circule na parte de trás do corpo. Use-a para se alongar desde o calcanhar da perna erguida até à ponta dos dedos.



1 A partir da Posição do Guerreiro 1 (p. 60), **A** alongue-se através dos dedos e estique a coluna para cima. Enquanto expira, **B** dobre o tronco para diante e por sobre a parte de cima da coxa direita, de modo a que as costas e os braços fiquem paralelos ao chão. Mantenha o queixo comprimido e alongue a parte de trás do pescoço.



2 À medida que inspira, levante gradualmente o pé esquerdo do chão até alongar a perna atrás de si. Faça uma rotação com a extremidade da perna esquerda, de modo a que os dois quadris permaneçam nivelados em relação ao chão, e o sacro fique completamente plano.

3 Endireite a perna direita, fazendo grande pressão sobre o dedo grande do pé e assentando bem a planta do mesmo no chão. Mantenha-se nesta posição por cinco respirações, espalhando a energia da coluna em direção à ponta dos dedos e através da perna erguida. Sinta a força e o equilíbrio deste *asana* magnífico.



4 Para desfazer o *asana*, expire à medida que baixa a perna erguida. Inspire enquanto ergue os braços e o peito até à Posição do Guerreiro 1. Endireite a perna direita e baixe os braços ao expirar, dando um passo à frente com o pé esquerdo para ficar de pé na Posição da Montanha (p. 46). Repita do outro lado.

INFORMAÇÃO

OLHAR Para lá das mãos.

POSIÇÕES PREPARATÓRIAS Posição da Árvore, Posição da Meia-Lua, Posição Elevada do Arco Incompleto.

CONTRA-POSIÇÕES Posição da Cegonha, Posição da Montanha.

MAIS FÁCIL a) Não erga a perna, antes mantenha o dedo grande do pé no chão. b) Estique os braços para trás, com as mãos perto dos quadris. c) Use uma parede para se equilibrar.

EFEITO Concentração.



Posição da Rã

Bhekásana Para além de fortalecer os braços, esta retroflexão torna as pernas e, em particular, os joelhos mais flexíveis, ao mesmo tempo que alonga os músculos quadríceps e psoas-íliaco.

1 Deite-se com o rosto virado para baixo. Levante os ombros e mova o braço esquerdo para a direita, de modo a colocar o cotovelo esquerdo por baixo do ombro esquerdo e a mão esquerda por baixo do cotovelo direito. Flita o joelho direito e agarre no pé direito com a mão

direita. Os dedos do pé devem apontar para a frente, e não para o lado.

2 Ao expirar, pressione o pé para a frente e para baixo, e empurre o cotovelo para cima e para fora, ao mesmo tempo que roda os dedos da mão direita também para fora, até que os mesmos fiquem a apontar para a frente. Com o cotovelo a apontar para cima, continue a pressionar o pé para baixo com a palma da mão, a fim



INFORMAÇÃO

OLHAR Ponta do nariz.

POSIÇÕES PREPARATÓRIAS Posição do Herói.

CONTRA-POSIÇÕES Flexões à frente.

MAIS FÁCIL Um lado de cada vez.

EFEITO Fortalecimento.



de que o calcanhar, ao invés de pousar no meio da nádega, roce a parte lateral da mesma e o quadril. Se possível, leve o calcanhar até ao chão. Eis a Posição Incompleta da Rã. Respire cinco a dez vezes.

3 Para alongar mais a parte frontal da coxa, pressione a virilha direita em direção ao chão e, se possível, erga o joelho fletido. Apoiado sobre o cotovelo esquerdo, acentue a retroflexão na parte superior das costas. Expire, solte o pé direito, endireite a perna direita e, a seguir, repita do outro lado do corpo.

4 A fim de realizar o asana completo, flita ambos os joelhos e coloque os calcanhares perto dos quadris. Agarre nos pés com as mãos. Rode-as, tal como fez antes, e pressione os pés para baixo, enquanto levanta o tórax do chão e gira os ombros para trás.

Tente não afastar muito os joelhos um do outro. Mantenha os cotovelos fletidos e erga-se a partir da cintura, de modo a intensificar a retroflexão e a expandir o abdômen e tórax. Lembre-se de retroflectir as zonas menos flexíveis da coluna.

Descontraia os ombros e o pescoço. Respire calmamente cinco a dez vezes.



Mudra – Gestos Reflexológicos e Energéticos



Mudra, cuja raiz sânscrita significa «selo», designa símbolos, gestos e posições corporais que modificam a força vital do organismo.

Graças aos *mudra*, conseguimos dirigir o *prana* para várias partes do corpo, no interior das quais essa energia vital é controlada e aproveitada.

Dois dos *drishtis* são *mudra*: olhar para a ponta do nariz

(*Agochari Mudra*) e para o plexo frontal (*Shambhavi Mudra*) serena o sistema nervoso e promove a nossa capacidade de concentração. Quando realizados de uma determinada forma, alguns *asanas*, como, por exemplo, a Posição da Cobra (p. 242), a Posição Invertida sobre os Ombros (p. 286) e a Posição do Arado (p. 292), transformam-se em *mudra*. Lembre-se de que os benefícios da prática de *Hatha Yoga* e do conseqüente aumento do *prana* serão mais completos, caso domine esta energia mediante a execução de *mudra* e *bandha* (p. 336).

Mudra para a meditação

Estes gestos podem ser facilmente combinados com as posições de *Yoga* e são usados com muita frequência durante a meditação e o *pranayama*. Alguns *hasta mudra* possuem uma natureza simbólica, dado que representam uma determinada divindade ou qualidade, e encontram-se, por regra, interligados com a nossa compreensão do sistema dos *chakras*, com o pensamento ayurvédico indiano, os meridianos da acupuntura chinesa e até mesmo com a astrologia. Crê-se que os *mudra* trabalham através das chamadas zonas reflexas, mediante as quais as partes da mão são associadas a zonas do corpo e do cérebro.

Anjali Mudra



Também conhecido como *Atmanjali Mudra*, este *mudra* é muito comum na Índia, onde é usado como cumprimento, forma de agradecimento e sinal de respeito. Os professores costumam realizá-lo ao terminarem as suas aulas de *Yoga*, alertando, assim, os alunos para a necessidade de recentramento. De facto, precisamos de regressar aos nossos fundamentos, de modo a funcionarmos a partir de uma base calma. Com este estado de espírito, podemos executar o *Anjali Mudra* no início e fim da nossa sessão de meditação e entre cada repetição da Saudação ao Sol (pp. 40-3). A pressão moderada que as palmas das mãos exercem uma sobre a outra harmoniza, segundo se crê, os hemisférios direito e esquerdo do cérebro, e a força que os polegares fazem sobre o esterno lembra-nos de que devemos cultivar as qualidades do coração durante a prática do *Yoga*.

Dhyani Mudra

Neste *mudra*, usado durante a meditação e a contemplação, a mão esquerda é colocada por cima da direita e as pontas dos polegares de ambas tocam-se. As mãos formam simbolicamente uma tigela vazia, pronta a receber o pensamento contemplativo.



Bhairava e Bhairavi Mudra

Em *Bhairava Mudra* (Bhairava designa uma das formas de Xiva), a mão direita encontra-se em cima da esquerda e os polegares repousam um sobre o outro. Quando colocamos a mão esquerda sobre a direita e os polegares de modo idêntico, realizamos *Bhairavi Mudra*, cujo nome homenageia Shakti, a esposa de Xiva.



Sanmukhi Mudra

Também conhecido como *Yoni Mudra* ou *Mudra da Fonte Interior*, este *mudra* mergulha os nossos órgãos dos sentidos num silêncio profundo, à medida que nos desprendemos das distrações do exterior e voltamos o olhar para dentro de nós próprios. Sente-se numa posição meditativa e pressione a pequena cartilagem à entrada dos ouvidos com os polegares, de modo a abafar os sons externos. Tape os olhos com os indicadores, pouce os dedos médios sobre as narinas e coloque os dedos anelares e mínimos, respetivamente, por cima e por baixo dos lábios, cobrindo simbolicamente a boca. De cotovelos erguidos, respire calmamente e desfrute do silêncio por si criado. Quando se sentir cansado, baixe os braços e permaneça imóvel e sossegado em preparação para a meditação ou contemplação. Se desejar, pressione ligeira e uniformemente ambas as narinas, não bloqueando, porém, o fluxo de ar.



Mudra para o pranayama

Chin Mudra

Flita o polegar e o indicador, juntando as pontas dos mesmos, ou, como alternativa, enrola o indicador ao longo da falanginha do polegar. Mantenha os restantes dedos esticados. Consoante a posição da palma da mão e do indicador, este *mudra* recebe várias designações (*Asaka Mudra* e *Gyana Mudra*, o Gesto da Sabedoria, entre outras). Por exemplo, se virarmos a palma da mão para cima, estaremos a realizar o *Chin Mudra*, mas, caso a voltemos para baixo, executaremos o *Jnana Mudra*, também conhecido no Budismo como *Vitarka Mudra* ou *Mudra* do Debate. Além de promover a respiração abdominal, este *mudra* torna patente a intenção do praticante de unir a sua individualidade à consciência cósmica, dado que o polegar simboliza a força divina e o indicador a consciência humana.



Chinmaya Mudra

Junte as pontas do indicador e polegar, enquanto flete os restantes dedos e pouxa as pontas dos mesmos na palma da mão. Eis o *Chinmaya Mudra* ou *Mudra* da Consciência Manifesta, que encoraja a respiração intercostal. mediante a expansão da zona intermédia do tronco e dos lados da caixa torácica.



Adhi Mudra

Este *mudra* promove a respiração clavicular mediante a expansão da zona superior dos pulmões. Para o executar, dobre o polegar, pouse-o na palma da mão e cubra-o com os restantes dedos. A maioria das pessoas apercebe-se facilmente das alterações decorrentes da realização de *mudra* para o *pranayama* (*Chin Mudra*, *Chinmaya Mudra*, *Adhi Mudra*, etc.), quando se senta em silêncio e segue com cuidado a respiração.



Brahma Mudra

Corre os punhos, depois de ter fletido o polegar para dentro. Junte os nós dos dedos, ativando, assim, todos os meridianos de energia das mãos. Coloque-as mesmo por debaixo do esterno e à altura do diafragma, com as palmas viradas para cima. Mantenha os dedos mínimos em contacto com o abdómen. Este *mudra* incita-nos a respirar profundamente. Ao usá-lo, siga o rumo da sua inspiração. Sinta-a começar no abdómen, passar para as costelas médias e, por fim, encher as extremidades superiores dos pulmões, mesmo abaixo da clavícula. Ao expirar, dê-se conta das contrações moderadas que acompanham a saída do ar do organismo através do nariz.



Terceira Parte

Yoga com Objetivos Especiais



Introdução

O *Yoga* não é um regime uniforme que deva ser seguido à risca por todos os praticantes. Pelo contrário, na Índia, os professores costumavam dar a cada um dos seus iniciados instruções específicas, que se adaptavam ao indivíduo como um todo, satisfaziam as suas necessidades (por exemplo, o simples desejo de se manter saudável) e tinham em conta as suas características únicas (doenças crónicas, espírito agitado, etc.). Com o tempo, desenvolvemos uma sensibilidade intuitiva em relação a cada posição e desfrutamos do sabor de cada *asana*. Graças a isso, somos capazes de alterar os ingredientes da nossa prática de *Yoga*, de modo a que os mesmos se adequem melhor aos objetivos traçados para cada sessão.

O *Yoga*, cujas raízes se encontram no pensamento oriental, não identifica o indivíduo apenas com uma mente que habita um corpo, antes reconhece a existência de cinco planos chamados *koshas*. São eles, do mais denso ao mais subtil: o corpo físico, o corpo prânico, o corpo mental ou emocional, o corpo da sabedoria e, por fim, o corpo da bem-aventurança espiritual, que nos dá acesso à unidade e transcendência. De acordo com o pensamento oriental, nenhum destes planos é independente dos restantes. Aliás, os desequilíbrios podem manifestar-se nos corpos em que ocorrem ou nos outros planos. Esta conceção multidimensional do nosso ser está a ganhar aceitação no Ocidente. O *Yoga* é uma excelente terapia holística, mediante a qual recuperamos o nosso equilíbrio. Dado que procura harmonizar as partes de que nos compomos, abrange de modo eficaz todos os fundamentos do paradigma corpo-mente-espírito. Ao combinarmos diferentes práticas de *Yoga*, podemos trabalhar cada um dos nossos corpos. A nível físico, aconselha-se a realização de *asanas* e *kriya*, bem como a manutenção de uma dieta saudável. Deve recorrer ao *pranayama* e aos *kriya* com o intuito de controlar a sua força vital. Os corpos mental, emocional e da sabedoria recolherão frutos se meditar, aprender, direcionar os pensamentos para Deus e exercitar o seu discernimento, análise e experiência. Alimente o corpo da bem-aventurança espiritual, graças às técnicas de relaxamento e à meditação.



A sua prática de Yoga é composta por uma variedade de ingredientes, os quais pode alterar de acordo com a finalidade de cada sessão. Deve sempre levar em conta as necessidades do momento.

Yoga para destressar

Quando foi a última vez que se queixou do *stress*? Se não for uma exceção, há apenas algumas horas, dias ou semanas. De facto, enfrentamos, hoje em dia, um sem-número de potenciais fontes de *stress* que colocam as nossas glândulas suprarrenais em estado de emergência: a última tragédia que vimos nas notícias ou o automóvel que quase nos atropelou numa rua movimentada. Os altos níveis de adrenalina tornam a nossa vida dura a nível físico, desagradável a nível psicológico e difícil a nível emocional. Necessitamos, por isso, de combater o *stress* e a tensão. E o *Yoga* ajuda-nos a fazê-lo de uma forma pró-ativa. Os *asanas*, por exemplo, são uma opção ideal para nos libertarmos fisicamente do *stress* mental. Ao realizarmos uma determinada posição, a mente afasta-se das preocupações quotidianas, porque somos obrigados a concentrar-nos nas sensações do nosso corpo. Não admira, pois, que nos sintamos como novos após uma sessão de *Yoga*. A fim de combater não só o *stress*, mas também o cansaço mental e físico, execute lentamente a sequência de *asanas* reparadores descrita na página seguinte. As posições sugeridas, ao invés de o deixarem extenuado, permitem-lhe expandir o corpo, recarregar baterias, repousar o espírito e criar reservas de energia, essenciais para ultrapassar uma doença crónica ou o período menstrual. A sua sequência de relaxamento pode incluir os novos *asanas* desta secção ou posições reparadoras anteriormente descritas.



Respiração Simétrica, p. 316

Posição Deitada do Sapateiro, p. 136

Eis uma possível sequência de relaxamento: recentre-se com a Respiração Simétrica (p. 316); execute a Posição Deitada do Sapateiro (p. 136); a Posição do Herói Deitado (p. 272); a Posição da Criança (p. 100), a Posição do Embrião (p. 103) ou a Posição da Cegonha com Flexão de Pernas (p. 313); a Posição do Crocodilo (p. 246); a Retroflexão com Rolos (p. 356); a Posição do Arado (p. 292) ou a Posição Invertida Fácil (p. 280); a Posição da Torção Abdominal (p. 190) e flexões à frente reparadoras ou com apoio (pp. 356-7). A seguir, pratique sem pressas a Posição do Cadáver (p. 310) para combater a tensão mental e física, e acalme o sistema nervoso com a Respiração do Zumbido da Abelha (p. 318) ou a Respiração Alternada (p. 320). Medite com o intuito de equilibrar corpo e mente.

Posição do Arado, p. 292

Posição da Criança com Apoio *Salamba Balásana*

Com os dedos grandes dos pés juntos e os joelhos

bem afastados, sente-se sobre

os calcanhares. Coloque a

extremidade de um rolo ou

de uma pilha de cobertores

junto à virilha e alongue

o tronco sobre os

mesmos. O apoio deve ser suficientemente

elevado (de modo a manter o tórax paralelo ao chão) e comprido (para amparar também a cabeça).

Ponha os antebraços no solo e alinhe os cotovelos com os ombros. Vire a cabeça para o lado,

pousando uma das bochechas no apoio. A cada inspiração, sinta o abdômen a expandir-se

de encontro ao rolo, sofrendo uma massagem estimulante. Fique assim de um a cinco minutos,

enquanto se liberta de toda a tensão.



Retroflexão com Rolos *Salamba Urdhva Mukha ShaJabhásana*

Sente-se em cima de dois rolos cruzados ou de uma pilha de cobertores. Com os joelhos dobrados e os

pés no chão, deite-se ao longo do apoio, pousando os ombros e a cabeça no solo. Endireite as pernas

tanto quanto lhe for confortável. Pode mesmo atar um cinto à volta das coxas, a fim de as manter no

devido lugar. O seu corpo deve formar um arco e o ponto mais alto do mesmo deve coincidir com os

quadrils. Descanse dois a oito minutos. Saia do *asana*, rodando para o lado.

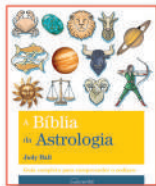
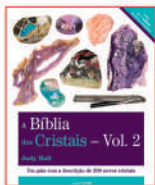
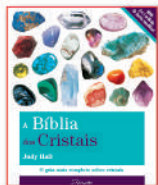


A Bíblia do Yoga

**Descubra o poder do Yoga e dos exercícios
que unem corpo e mente.**

Yoga é mais do que ter flexibilidade corporal: é também uma sensação de bem-estar espiritual e físico. Apresentando mais de 170 posições, *A Bíblia do Yoga* é o guia definitivo para encontrar o equilíbrio mental e físico na sua vida. Este livro prepara os iniciantes e aperfeiçoa os especialistas de forma a que possam adaptar a sua prática às respetivas necessidades e competências.

**Outros
títulos
da coleção:**




o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-22-4



9 789898 873224

Saúde e Bem-Estar