



Ashtanga Yoga

como ensinado por Shri K. Pattabhi Jois





Shri K. Pattabhi Jois

*Faça sua prática e o resto virá sozinho
(Guruji)*

Ao meu guru e inspirador

Dedico este livro.

Larry Schultz

San Francisco, Califórnia, 1999

Ashtanga
Ashtanga Yoga
como ensinado por
Shri K. Pattabhi Jois

Copyright © 1999
Por Larry Schultz
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste trabalho
poderá ser reproduzida sem a autorização por escrito do autor.

Publicado por Nauli Press
San Francisco, Califórnia

Capa e Projeto Gráfico: Maurício Wolff
Produção gráfica: Maurício Wolff & Karin Heuser
Tradução para o português: Pedro Kupfer

Fotos: Ro Reitz, Camila Reitz
Ásanas: Pedro Kupfer, Karin Heuser, Larry Schultz



*Gostaria de expressar minha
mais profunda gratidão a Bob
Weir, do Grateful Dead.*

*Seu apoio confiante e
ensinamentos me ajudaram
a fazer este manual possível.*

prefácio

Vinte anos atrás Ashtanga Yoga era uma atividade muito alterantiva. Nosso pequeno e dedicado grupo de estudantes em Encinitas, Califórnia, era formado em sua maioria por jovens hippies com pouco dinheiro e poucas poses materiais. Nós tínhamos uma coisa preciosa: a prática do Ashtanga, que sabíamos ser muito poderosa e transformadora. Praticar juntos criou um elo mágico e único, um sentido real de família.

Com o passar dos anos, a família do Ashtanga cresceu consideravelmente pelo mundo afora e eu tive oportunidade de compartilhar com muitas pessoas maravilhosas tanto como estudante quanto como professor. Em Austin, Texas, conheci Larry Schultz vinte anos atrás quando ele estava apenas começando sua prática de Ashtanga com meu professor, Pattabhi Jois. Mesmo sendo a prática muito desafiante para ele, Larry se aproximou dela com grande entusiasmo, otimismo e gratidão. Ele, como tantos outros, reconheceu imediatamente que isso era exatamente o que ele tinha estado procurando e estava muito excitado, tanto com a prática quanto com o grupo que a fazia.

Larry e eu nos tornamos bons amigos com o passar dos anos e juntos testemunhamos o impacto positivo e profundo que a prática de Ashtanga teve na vida de centenas de pessoas e, particularmente, nas nossas. Desenvolvemos muitas grandes amizades dentro da família do Ashtanga a nos sentimos realmente abençoados por poder compartilhar a prática com os demais. Motivado por esse desejo de compartilhar a prática, Larry abriu It's Yoga em 1991, que se transformou numa das maiores e melhores sucedidas escolas

de Yoga de San Francisco.

Um dos problemas que Larry e eu enfrentamos ao longo do tempo é como iniciar estudantes na prática quando eles estão impossibilitados de ir às aulas devido ao trabalho, viagens, família, etc. Nos últimos 5000 anos o Ashtanga Yoga existiu como uma tradição oral. Então, quando os estudantes pediam um guia de prática, nós lhes dávamos uma folha de papel com bonequinhos desenhados das primeiras séries. Larry deu a Bob Weir uma dessas folhas um par de anos atrás, e Bob respondeu, “Você deve estar brincando. Preciso um manual”.

Assim, Larry começou o processo de escrever este manual, que hoje, graças à ajuda de alguns amigos, está completo. Agora, felizmente, quando os estudantes pedem um guia prático, podemos oferecer-lhes este manual, que é excelente, prático e informativo.

Tim Miller

Professor veterano de Ashtanga Yoga



pedro kupfer :: padmāsana



conteúdo

como usar este manual	9
introdução.....	10
a história do <i>Ashtanga Yoga</i>	11
despertando o fogo interior	12
o alento da vida	13
<i>prāna</i>	14
capturando o <i>prāna</i>	15
• <i>mula bandha</i>	15
• <i>uddiyana bandha</i>	16
• <i>jalandhara bandha</i>	17
<i>drishti</i>	18
limpeza e purificação :: Fusão	19
crie um espaço sagrado	21
a invocação.....	22
<i>āsanas</i>	23
<i>prānāyāma</i> :: o poder serpentino	25
sua prática :: dicas úteis	27
integração :: o desafio	27
saudações ao Sol :: o alvorecer de um ritual	28
a primeira série	32
bibliografia	78
sobre o It's Yoga.....	79

como usar este manual

Você sempre vai ter algo a aprender sobre o básico do Ashtanga Yoga. Como a prática de Yoga é progressiva, é importante consultar este manual na ordem em que ele é apresentado. Entretanto, se você estiver sentindo dificuldades com alguma das posturas, volte ao início. Tenha em mente que a verdadeira fonte da compreensão está nos princípios básicos subjacentes nos ásanas. Vá com calma e aprenda os fundamentos da prática. Vá devagar. Nunca se force numa postura. Seja paciente e tudo virá ao seu devido tempo. Porque a pressa?

Se você tiver problemas de saúde, consulte seu professor de Yoga ou um médico antes de começar os exercícios deste manual. Este livro é um guia para ser usado junto com as aulas e não tem a intenção de substituir a atenção personalizada e a assistência de um professor.

Principalmente, divirta-se! Desfrute o processo de construir sua prática de Yoga e trazer paz para sua vida e a daqueles que estão perto de você.

*Não poderemos entender os
ritmos e significados do mundo
exterior até não termos
dominado os dialetos do corpo.
Timothy Leary*



Você não pode praticar diligentemente Yoga, afiar a clareza da sua mente e falhar justo para ser pego na patética situação onde todos estamos presos. Estamos acorrentados à roda do karma, girando e girando em nosso mundo ilusório, lutando para ver a realidade e alcançar a paz eterna. É engraçado e extremamente difícil e triste, também, às vezes. É igualmente o único jogo possível, do qual ninguém sai vivo.

Do livro Os Cinco Tibetanos.



introdução

Colocando tudo junto

Separação causa sofrimento e união cria liberdade. Yoga é união.

É a separação do nosso Ser, dos demais, da natureza e de algo maior ou superior (seja Deus, a consciência universal ou qualquer termo que você queira usar) que provoca a ansiedade e o caos sintomáticos do nosso tempo. É difícil para nós sentir a conexão natural com o outro quando não temos nenhuma conexão com nosso próprio Ser. O Yoga nos conecta com uma sabedoria interior que elimina as dúvidas sobre a conexão com todas as coisas.

Agora é a hora do Yoga. Yoga é um método prático de trazer de volta paz e plenitude às nossas vidas. Como somos um reflexo do nosso sistema nervoso, o estado dele determina como experimentamos o mundo. Se o sistema nervoso está tranqüilo e estável, o corpo ficará saudável e a mente alerta e receptiva. Como resultado, nosso pensamento será poderoso e claro e nossas ações, que são pensamento manifestado, serão bem sucedidas e compensadoras.

O Yoga fortalece e purifica o sistema nervoso de modo que este possa refletir um grau mais alto de consciência e nossas vidas possam se tornar forças progressivamente positivas no mundo. Quando os métodos apresentados neste manual são praticados corretamente, o sistema nervoso inteiro fica revitalizado, o corpo desfruta de mais saúde e mais energia, a mente descansa e é libertada da infundável carga de pensamentos sobre o passado e o futuro, e a percepção recupera sua disposição original.

Na medida em que nos libertamos do pensamento restritivo, da mente entorpecida e da negatividade resultante de um sistema nervoso esgotado, podemos de fato recuperar a conexão com o

Ser e com os demais. Quanto mais saudável for o nosso sistema nervoso, mais saudáveis serão o nosso corpo, mente, pensamentos e ações.

O propósito deste manual é tornar estas técnicas disponíveis para todos aqueles interessados em aumentar a qualidade de vida desde a fundação, a fonte interior. A idéia é promover a prática pessoal para se reconectar. Esse é o ponto onde o Yoga começa realmente em dada uma das nossas vidas individuais. O Yoga lhe ajuda a elevar-se para o desafio de viver.

a história do Ashtanga Yoga

Conta-se que o sistema de Ashtanga Yoga foi reconstruído a partir do Yoga Korunta, um misterioso manuscrito escrito sobre folhas de palmeira. Essa coleção de versos sobre Hatha Yoga foi descoberta na década de 1930 pelo mestre de Yoga e erudito em sânscrito Tirumalai Krishnamacharya e seu discípulo K. Pattabhi Jois quando pesquisavam textos sânscritos na biblioteca da universidade de Calcutá. Considera-se que este manuscrito tenha entre 500 e 1500 anos de antiguidade.

Krishnamacharya e Jois traduziram e reconstruíram as séries do Ashtanga Yoga (originalmente eram três seqüências de posturas) e Pattabhi Jois, com o estímulo de Krishnamacharya, tomou essas instruções como a base da sua prática e ensino. Ele ensina ainda hoje este método em Mysore, Índia, aos 85 anos de idade.

O Ashtanga do jeito que é ensinado por Pattabhi Jois, é uma forma de Hatha Yoga que coloca o foco nos ásanas (posturas) e no pránáyáma (controle da respiração). Algumas pessoas chamam este método Ashtanga Vinyasa Yoga, para diferencia-lo do sistema óctuplo de Pátañjali.



É no interior da caverna do nosso coração que podemos perceber a imensidão dos espaços, e é controlando nossos ritmos vitais que podemos escapar ao poder do tempo. É alcançando a fonte da vida que podemos escapar ao poder da morte. É explorando as esferas desconhecidas do nosso interior que podemos visitar os mundos celestiais e infernais.

Alain Danielou.



despertando o fogo interior

Vinyasa: sistema de respiração e movimento

O Ashtanga Yoga desperta o fogo interno. Ativa a chama dormente da força vital dentro nosso. O vinyasa trabalha sincronizando a respiração profunda e ritmada com o movimento. Conectando as posturas, cria um fluxo de energia que aquece o corpo, oxigenando o sangue nutrindo as glândulas e os órgãos internos, limpando e purificando o sistema nervoso e eliminando toxinas através da respiração. Na medida em que o calor aumenta, as toxinas são eliminadas do sistema, criando um corpo mais leve e forte, e uma mente mas clara. O calor não é apenas uma experiência física, mas um fogo espiritual interno que ilumina as trevas da ilusão e da ignorância.

Acessando todas as áreas

Na medida em que o calor aumenta, não somente as toxinas abandonam o corpo, mas outra coisa maravilhosa acontece: o corpo começa a curvar-se e mover-se. Como diz Pattabhi Jois, “até mesmo o ferro se curvará com o calor”. Com esta liberdade de movimento, nos tornamos aptos para abrir áreas do corpo antes bloqueadas e reprimidas. Acontece uma libertação, um sentimento de leveza. É nesses momentos que podemos descobrir o que o Yoga realmente é. O Yoga não é apenas um exercício físico ou uma forma nova de matar o tempo ou preencher o vazio, mas um método para trazer vida e força de volta para as áreas bloqueadas e despertar a consciência da parte mais profunda de nós mesmos. É uma re-união com a sabedoria inata que todos nós possuímos, mas com a qual perdemos o contato. O Yoga foi desenvolvido como um meio de reconhecer ou voltar à fonte da vida.

A concentração vai aumentando gradativamente e a respiração, a mente, o corpo e a alma comungam juntos. O Ashtanga Yoga é uma técnica para focalizar que une as mais importantes forças vitais, unificando-as num ritmo interior: seu ritmo interior. Com

o controle da respiração, ritmo interior. Com o controle da respiração, a mente torna-se calma permitindo que a pessoa entre num estado de fluidez que está além do tempo, onde as barreiras impostas externamente se dissolvem e há uma sensação de união com o universo. O foco vai aumentando e junto com ele surgem a desenvoltura e a leveza, na harmonia do movimento e a respiração.

o alento da vida

Alimentando o fogo

Em muitas línguas, a palavra usada para definir a respiração também define o espírito. Em sânscrito é prána, em latim, spiritus, e em hebraico, ruach.

Quando a respiração vagueia, a mente também vagueia.

Quando a respiração se aquieta, a mente também se aquieta.

Hatha Yoga Pradipika.

A respiração vitoriosa: ujjayi

A respiração é o combustível que alimenta o fogo interno, anima e mantém a chama acesa. A energia vital, prána, é controlada através da respiração. No Ashtanga Yoga, a respiração ujjayi (respiração vitoriosa) é usada para captar mais prána. Respirando através das narinas, com a boca fechada, a respiração se sente na garganta, produzindo um sussurro. Este som da respiração mantém a mente focada. Quando a mente começa a se distrair, o som da respiração mantém você afastado do diálogo mental. A mente se torna focalizada e calma enquanto as posturas vão fluindo coordenadas com a respiração. A respiração é o elo que une o corpo e a mente.

Prática

Respiração ujjayi

1. Sente numa posição de meditação confortável ou deite em shavásana (postura de relaxamento, com as costas no chão). Torne-se consciente do processo respiratório natural e sinta o ar passando pela traquéia. Contraia sutilmente a parte posterior da garganta como quando você faz o movimento de engolir. Inale e exale pelo nariz mantendo a boca fechada. Faça a inalação e a exalação longas, profundas e controladas. Pratique a respiração yógica completa e concentre-se no som. Comece praticando por três minutos e por progressivamente, aumente esse tempo para dez minutos.
2. Pratique como descrito acima, mas coloque a língua para cima e para trás, de forma que a ponta dela toque o palato mole, no teto da boca.
3. Ao inalar, repita mentalmente “sa” e ao exalar repita mentalmente “ha”. Repita dez vezes. A inalação e a exalação devem ser iguais, suaves e relaxadas.
4. Tome consciência da sua mente, vagueando enquanto você pratica a respiração e mantenha-se sempre voltando a atenção para a respiração.
5. Focalize a atenção na expiração. Tome consciência do momento em que a respiração pára espontaneamente. Aumente a plenitude da exalação.

prāna

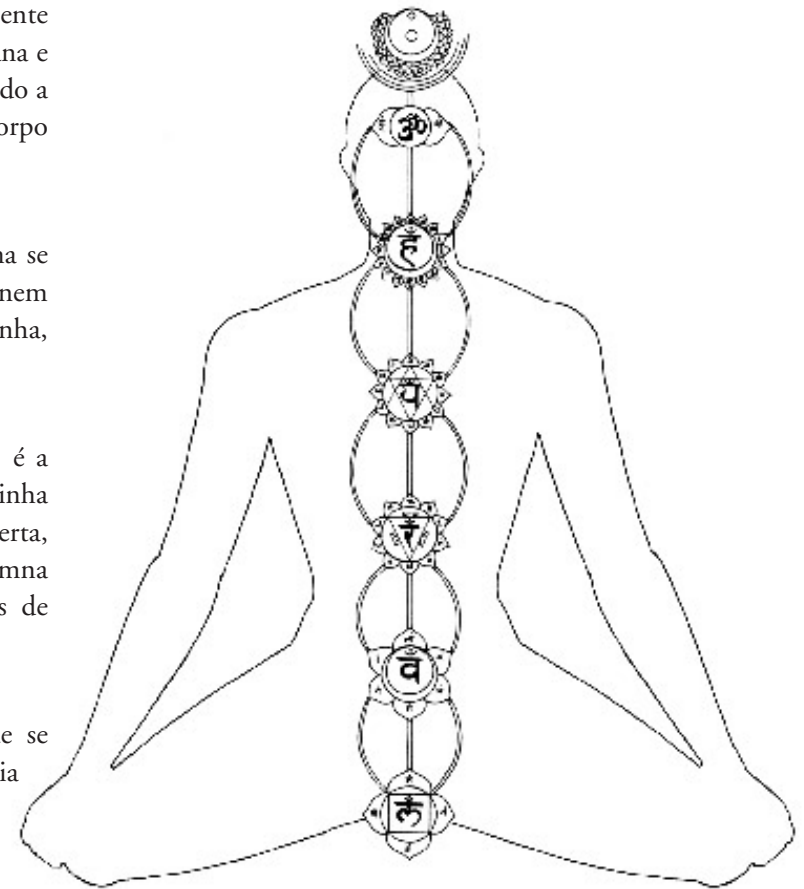
Prāna é uma forma sutil de energia. Prāna significa literalmente respirar para adiante. É a força vital universal. Praticando ásana e prānāyāma, o prāna entra e se armazena no corpo, aumentando a vitalidade. O prāna flui no corpo pelas nadis, os canais do corpo sutil.

O prāna existe como uma força negativa e positiva. O prāna se move para cima e o apana para baixo. Quando os dois se unem no muladhara chakra, centro de força sutil na base da espinha, kundalini, a força cósmica potencial, é despertada.

A nadi ou o canal sutil mais importante (há 72000 delas!) é a sushumna nadi, que corresponde no plano energético à espinha dorsal no corpo físico. Quando a força kundalini desperta, ela começa a movimentar-se para cima através da sushumna nadi, ascendendo pelos sete chakras para estados elevados de consciência.

No Ashtanga Yoga se usam três contrações (bandhas) que se mantêm durante a prática para prevenir a dissipação da energia e corrigir seu fluxo no corpo, para transforma-la em energia espiritual.

- Jalandhara bandha evita que o prāna se disperse pela parte superior do corpo.
- Uddiyana bandha força o prāna a entrar na sushumna nadi.
- Mula bandha previne o apana de escapar pela parte inferior do corpo e o direciona para cima, para unir-se com o prāna.



os chakras

De cima abaixo, os sete chakras:

1. Sahasrara chakra - no topo da cabeça
2. Ajña chakra - entre e atrás das sobrancelhas
3. Vishuddha chakra - na garganta
4. Anahata chakra - no coração
5. Manipura chakra - no umbigo
6. Svadishthana chakra - quatro dedos abaixo do umbigo
7. Muladhara chakra - na base da espinha

capturando o prána

O poder serpentino

Quando a kundalini shakti desperta e levanta do seu sono, ela é o veículo para a expansão da consciência, permitindo ao indivíduo desenvolver plenamente seu potencial inato e crescer além da dimensão mundana de nascimento e morte, alcançando o plano divinal.

Chela Buddhananda.

Elevando o mula bandha

Mula bandha é a força ou a energia criada pela elevação do chão pélvico e o controle da respiração. É o fecho da raiz e chama o fogo interior que faz com que tudo viva e se movimente. Mula bandha aumenta a flexibilidade e estimula o calor. Contraindo o períneo e conduzindo a energia para cima desde a base da espinha, se pode intensificar e dirigir a energia vital, cultivando um senso de consciência elevada e aumentando a vitalidade.

O mula bandha alimenta a chama da kundaliní, a energia cósmica ou o poder serpentino. Trazendo a consciência para o centro do corpo, o mula bandha ajuda a prevenir lesões. Lhe ensina a se mover desde o centro, firmando-se de maneira que você possa ficar leve e fluido na sua prática de Yoga.

Prática

Mula bandha

1. Sente numa posição de meditação confortável, preferentemente siddhásana (com um calcanhar pressionando o períneo, conforme a ilustração). Feche os olhos, verifique se o corpo está perfeitamente relaxado e se a espinha está ereta. Para os homens, a área contraída é o interior do períneo, pelo que é melhor se concentrar nesta área por alguns minutos. As mulheres devem se concentrar na cerviz, pois é esta a área a ser contraída, junto com os músculos vaginais. Depois de alguns minutos de concentração, comece a contrair e relaxar sucessivamente os músculos do períneo ou da cerviz. A contração deve durar alguns segundos. Mantenha a respiração normal. Contraia e relaxe desta forma vinte e cinco vezes.
2. Prepare-se segundo as instruções acima. Contraia os músculos do períneo ou da cerviz e mantenha. Segure a contração por seis segundos de depois relaxe. Faça isso cinco vezes.
3. Comece com uma contração parcial ou suave. Contraia apenas um pouco e mantenha sem relaxar. Depois, contraia mais um pouco. Continue assim, aumentando progressivamente a tensão da contração dez vezes até atingir a contração máxima. Mantenha a contração máxima por seis segundos respirando normalmente.
4. Observe o que acontece quando você ativa o mula bandha. É possível contrair e elevar o chão pélvico e respirar ao mesmo tempo? Tente.
5. Tente manter o mula bandha durante um período de meia hora durante seu dia. Quantas vezes você perdeu o mula bandha?

Contemplando seu umbigo

O plexo solar está localizado logo atrás da boca do estômago, a ambos os lados da coluna. O nome 'solar' corresponde bem a este importante plexo nervoso, pois a energia irradia dele para todas as partes do corpo. Segundo textos yóguicos, é o grande depósito de prána, o manipura chakra.

Outras culturas orientais vinculam ele ao hara, dan tien, centro do chi ou ki. É o centor do nosso ser desde o cordão umbilical até a fase adulta. É o lugar onde você sente as reações instintivas e a intuição. Temos que manter ele saudável, afinado e vivo.



padmāsana

capturando o prána

Uddiyana bandha - o bandha voador

A movimentação da shaktí no corpo se descreve como o voo de um pássaro. Shaktí é a personificação da forma feminina do Divino. Pela prática do bandha voador, o grande pássaro (shaktí) voa para cima com facilidade, dirigindo ainda o fluxo de prána para estados elevados de consciência. Contraíndo o baixo ventre e puxando-o para dentro e para cima, em direção à espinha, um poderoso efeito de tonificação e fortalecimento interno acontece. Esta elevação ajuda a puxar o diafragma e expelir a respiração. Uddiyana bandha, a contração abdominal, elimina igualmente o cansaço, pois ajuda a controlar a respiração. O controle da respiração ajuda a controlar a consciência. Os bandhas são meios para estender o controle sobre a respiração e conseqüentemente são meios para estender nosso acesso à consciência.

Prática

Uddiyana bandha

1. Fique em pé, com os pés afastados uns três palmos. Flexione levemente os joelhos e deixe as mãos sobre os joelhos, com os polegares voltados para dentro e o resto dos dedos para fora. A coluna deve permanecer ereta, não curvada; a cabeça deve manter-se elevada e os olhos abertos. Inale profundamente pelas narinas e exale devagar pelos lábios entreabertos, mas sem forçar. Havendo exalado totalmente, traga o queixo contra o peito (jalandhara bandha), elevando os ombros. Puxe o abdômen e o estômago para dentro e para cima, em direção à espinha. Segure por alguns segundos. Antes de inspirar, relaxe o estômago e o abdômen, eleve a cabeça e fique em pé com as costas eretas. Depois, inale pelas narinas suavemente e com controle. Antes de repetir outro ciclo, respire normalmente por um minuto ou dois. Comece com três ciclos e ao longo de alguns meses, aumente progressivamente esse número até dez.
2. Sente numa posição com confortável as pernas cruzadas (padmāsana, siddhāsana ou sukhāsana, dependendo da sua flexibilidade). Sente numa almofada de forma que os quadris fiquem elevados. Mantenhas as palmas das mãos sobre os joelhos e a espinha dorsal reta e elevada. Os olhos podem estar abertos ou fechados. Comece como descrito acima, praticando de três a dez ciclos, concentrando-se na respiração natural por um minuto ou dois entre ciclo e ciclo.
3. Fique em pé e experimente mover-se desde o meio do seu corpo, tente andar como se tivesse uma corda amarrada no seu umbigo e puxando você para frente.
4. Pratique os bandhas em horários diferentes ao longo do dia. Observe o efeito sobre seus níveis de energia.
5. Observe se algum tipo de medo surge quando você está praticando os bandhas.
6. Conecte a respiração, o mula bandha e o uddiyana bandha, e tente relaxar ao manter as contrações.

capturando o prána

A combinação da respiração e os bandhas deve ser mantida continuamente ao longo da prática de Yoga..



Jalandhara bandha

Jalandhara bandha é a contração da garganta, que controla a rede dos canais da energia sutil.

Manter o jalandhara bandha é útil para aliviar problemas na garganta. Também aumenta o fluxo de prána na região torácica. Pressionando o queixo contra o peito, captura-se o prána, evitando que este se disperse pela parte superior do corpo. Muitos nervos importantes passam através do pescoço; quando se faz jalandhara bandha, se exerce pressão sobre eles e assim o fluxo dos impulsos nervosos em direção ao cérebro fica restringido. Esses impulsos se recolhem no plexo cervical, e quando se alivia o bandha eles fluem para o cérebro. A força destes impulsos ajuda a ativar os centros superiores do cérebro, que estão vinculados à criatividade e ao intelecto.

Prática

Jalandhara bandha

1. Sente confortavelmente em padmāsana ou siddhāsana (ilustração p. 13). Coloque as palmas das mãos sobre os joelhos e permita que o corpo todo relaxe. Inala devagar e profundamente pelas narinas e retenha a respiração. Incline o queixo de forma que toque nas clavículas. Ao mesmo tempo, estique os cotovelos e eleve os ombros. Segure a respiração e a postura pelo tempo que for confortável. Depois, desfaça o jalandhara bandha elevando lentamente a cabeça e relaxando os ombros. Exale de forma lenta e controlada. Faça cinco ciclos, respirando normalmente por alguns minutos entre ciclo e ciclo. Depois, pratique cinco ciclos acrescentando a retenção externa (exale e retenha com os pulmões vazios).
2. Visualize a garganta como a rede que prende o prána enquanto ele ascende.
3. Observe como é fácil olhar para o umbigo quando o queixo está contraído.
4. Preste atenção para manter o peito aberto ao mesmo tempo em que a garganta estiver contraída.
5. Associe todos os bandhas e acompanhe o fluxo livre da respiração ao mesmo tempo em que mantém as contrações. Observe qualquer mudança nos níveis de energia ou no conteúdo do seu pensamento.

drishti

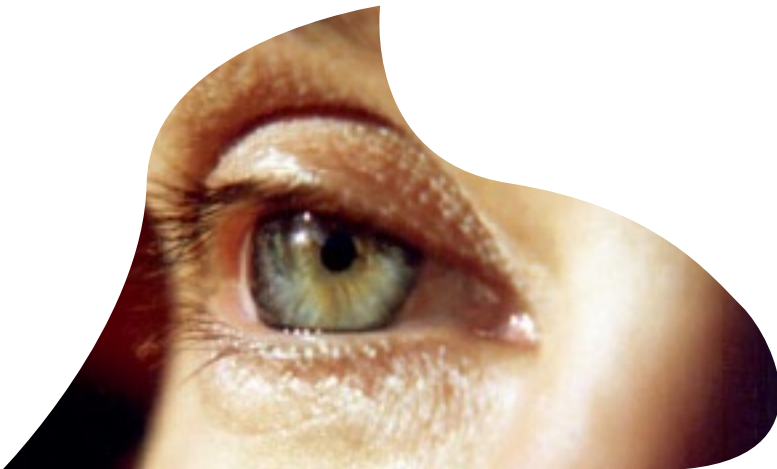
Fixar o olhar é uma técnica de focalização. Dirigindo o olhar para pontos específicos (o espaço frente à ponta do nariz, o ponto entre as sobrancelhas) o foco da mente se dirige para o interior. Isto traz mais concentração e consciência ao movimento do corpo. Mantenha o olhar relaxado.

Os nove focos do olhar são chamados nava drishtis

1. **Nasagrai** - o espaço à frente da ponta do nariz. Este foco do olhar é o mais usado e é o mais importante nas posturas sentadas.
2. **Ajña chakra** - o espaço entre as sobrancelhas (por exemplo, no purvottanásana, a compensação da postura da pinça).
3. **Nabi chakra** - o centro do umbigo (por exemplo, no adho mukha svanásana, a postura do cachorro olhando para baixo).
4. **Hastagrai** - uma ou ambas as mãos (por exemplo, no trikonásana, o triângulo).
5. **Padhayoragrai** - nas pontas dos pés (por exemplo, no sarvangásana, a parada de ombros).
6. **Parshva** - para o lado direito (por exemplo, no supta padangushthásana, segurando o dedo maior do pé, deitado no chão).
7. **Parshva** - para o lado esquerdo (por exemplo, no marichyásana C, a postura do sábio Marichi, uma torção sentada).
8. **Angushtha ma dyai** - nos dedos polegares (por exemplo, no movimento inicial do súrya namaksara, a saudação ao sol).
9. **Úrdhva drishti ou antara drishti** - acima, em direção ao céu (por exemplo, no virabhadrásana A, a postura do guerreiro).

Prática Drishti

1. Preste atenção ao olhar distraído. O que atrai seu olhar e distrai você?
2. Tente controlar a necessidade de olhar alguma coisa que esteja distante e movendo-se.
3. Olhe para o espaço à frente da ponta do seu nariz por um minuto.
4. Sons distraem seu olhar? E cheiros? Perceba como os sentidos dirigem a sua atenção.
5. Em diferentes momentos do dia, dirija o olhar para pontos específicos (o espaço frente à ponta do nariz, o umbigo, um ponto na parede) a veja o que distrai você.



limpeza e purificação :: fusão

Nauli kriyas

Se você olhar à sua volta, irá perceber o que acontece quando ficamos mais velhos. O meio do corpo começa a perder a forma e colapsar. A gravidade nos puxa para baixo. A menos que estejamos praticando algum tipo de técnica que se oponha a esse movimento, toda a área do plexo solar, um dos maiores centros nervosos do corpo, irá ficar comprimida. Sem mencionar as toxinas que ficam presas, a digestão fraca resultante disso e a falta de oxigênio na região abdominal. Os naulis, associados aos bandhas, elevam toda a região abdominal, convidando a vitalidade de volta para o meio do corpo.

Estas técnicas mantêm o sistema gastrointestinal ou alimentar em equilíbrio e perfeito funcionamento. Os naulis massageiam os órgãos internos, agindo como lavagens internas. Mantendo o corpo puro e limpo, os naulis eliminam a preguiça dos intestinos, o estômago e o fígado, devolvendo tônus muscular à região abdominal, que fica sufocando e comprimindo os órgãos internos quando a gravidade nos puxa para baixo.

Não deixe que o fogo se apague. Mantenha os canais do corpo limpos e abra o caminho para que o oxigênio continue alimentando o fogo. É melhor praticar de manhã, com o estômago vazio.

Prática

Nauli

1. Fique em pé com os pés afastados três ou quatro palmos. Flexione os joelhos e mantenha as palmas das mãos apoiadas nas coxas, acima dos joelhos com os polegares para dentro e os outros dedos para fora. Mantenha a cabeça erguida e os olhos abertos. Respire profundamente pelas narinas e exale rapidamente pela boca, fechando um pouco os lábios. Faça jalandhara bandha enquanto mantém a respiração retida com os pulmões vazios. Sugue o abdômen e o estômago para dentro fazendo uddiyana bandha. Segure. Depois, relaxe o uddiyana bandha, eleve a cabeça, fique em pé e inale devagar. Repita três vezes.
2. Pratique como indicado acima, mas desta vez, após sugar o abdômen para dentro segurando a respiração com os pulmões vazios, puxe a barriga para dentro e para fora diversas vezes, massageando os órgãos internos. Repita três vezes.
3. Fazendo o rolamento do abdômen - fique em pé com as pernas afastadas e as mãos sobre as coxas. Exale e faça uddiyana bandha. Contraia os lados do abdômen, isolando o músculo reto. Depois, pressione alternadamente as mãos nas coxas, para mover o músculo para um lado e para o outro.
4. Tome consciência das partes fracas ou frouxas. Respire concentrando-se nelas e puxe para cima.
5. O que acontece quando você exala mais ar? Você sente uma contração mais forte?
6. Você fica tonto? Imagine que as toxinas são eliminadas.
7. Tente praticar uddiyana bandha durante os naulis. Verifique como aumenta o controle quando você exalou totalmente.
8. Agora, tente fazer o mula bandha.



limpeza e purificação :: fusão

Jala neti - a limpeza nasal

A maior parte das gripes e os vírus são inspirados pelo nariz. Daí, eles percorrem um caminho pelo interior do corpo para a garganta, o peito e o sistema respiratório. Uma das maneiras mais efetivas de deter esse ciclo é fazer a lavagem das narinas. Um recipiente para fazer neti e um pouco de água levemente salgada fazem o trabalho satisfatoriamente.

A lavagem nasal exerce um efeito fisiológico muito profundo sobre o corpo e a mente. No nível físico, a irrigação da mucosa nasal remove excesso de muco acumulado nas narinas, passagens associadas e seios nasais, permitindo que o ar flua sem obstruções.

A prática regular de neti mantém saudáveis os mecanismos de drenagem da região das narinas, os ouvidos e a garganta. isto ajuda a evitar gripes e resfriados, febre do feno e amigdalite. Aumenta a resistência a várias doenças dos ouvidos, olhos e garganta.

Praticar neti promove o equilíbrio entre as narinas esquerda e direita e conseqüentemente entre os hemisférios esquerdo e direito do cérebro. Isto induz um estado de harmonia e equilíbrio em todo o sistema nervoso central e os sistemas que regulam as funções respiratórias, circulatórias, digestivas e excretoras.

Prática Jala neti

Usando uma jarra de neti (como a da ilustração, ou senão uma xícara pequena com um canudo ou uma chaleira), encha-a com água morna e salgada. O sal deve sentir-se apenas. Agache-se, com as pernas afastadas, o peso distribuído uniformemente nos dois pés e o corpo inclinado para frente. Incline a cabeça para o lado direito e coloque o bico da jarra de neti na narina esquerda. Abra um pouco a boca e respire unicamente por ela.

Mantenha o corpo inteiro relaxado a permita que a água passe da narina esquerda para a direita. Quando toda a água tiver passado, mantenha o corpo inclinado para frente, centralize a cabeça e deixe que a água saia pelas narinas. Feche a narina esquerda com os dedos e exale suavemente pela direita, de forma que o resto da água saia na exalação. Repita, passando a água da narina direita para a esquerda.

Durante toda a pratica, mantenha-se respirando pela boca. Não tente respirar pelas narinas. Ao soar o nariz, não exale demasiado forte, senão o resto da água poderá entrar nos ouvidos. É importante eliminar toda a água depois da prática, para evitar irritação dos seios nasais e das membranas mucosas.

- Observe qual narina está bloqueada. Ela muda de dia para dia? E conforme o horário, no mesmo dia?
- Após fazer neti, você sente uma sensação de clareza?
- O que acontece com a sua audição?
- O sabor da comida fica diferente? E o senso do olfato?



jarra de neti

crie um espaço sagrado

Escolha um lugar que favoreça a introspecção

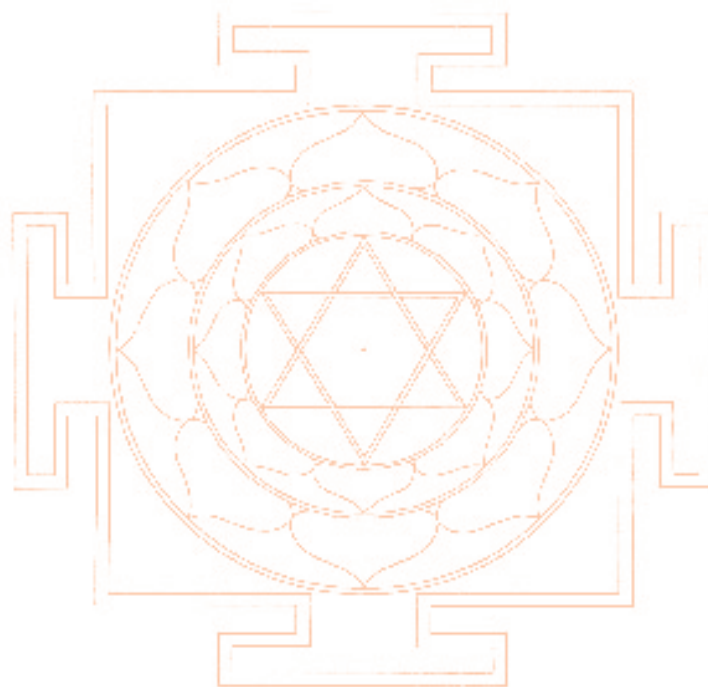
Esta é a hora de focalizar. Você saúda o espaço à sua volta, onde você fará seu trabalho. Ele deve ser calmo, sem interrupções. Você escolhe um espaço para seus pés e coloca eles, um após o outro, conectando-se conscientemente com a terra. A sua participação neste ponto é importante: estabelecendo uma conexão entre o corpo e o chão, se cria um estado de calma centrada.

Criar um tempo e um espaço para o Yoga é essencial para manter uma prática regular. Escolha um lugar calmo e que tenha espaço para que você se movimente livremente. É útil praticar no mesmo horário todo dia, sendo os melhores momentos o amanhecer e o entardecer. Escolha um lugar que favoreça a introspecção.

A prática regular é a chave para o Yoga. É através da prática que estas posturas, que parecem impossíveis, são dominadas com facilidade e conforto num período de tempo razoável.

Prática

Decida quanto tempo você tem para praticar a cada dia (seja realista) e quantas vezes por semana. Comece todas as práticas com naulis e saudações ao sol, posturas em pé, posturas sentadas, meditação, e conclua com a postura de relaxamento.





Saúde o Criador

Você faz uma prece. Conectando com o mundo do som, você focaliza a atenção no interior.

a invocação

VANDE GURUNĀM CHARĀNARAVINDE
SANDRŚAITA SVĀTMASUKHĀVA BODHE
NĪSHREYASE JĀNGALIKĀYAMĀNE
SAṂSARA HĀLĀHALA MOHAŚĀNTYAI
ĀBĀHU PURUṢĀKĀRAM
ŚAṆKHACAKRĀSI DHĀRINAM
SAHASRA ŚIRASAM ŚVETAM
PRAṆAMĀMI PATAÑJALIM.
OM

*Inclino-me aos pés de lótus do mestre
que desperta o discernimento e a bem-aventurança do Ser puro
que é o refúgio, o médico da selva
que elimina a ilusão causada pela
erva venenosa do samsara (a existência condicionada)*

*Prostro-me frente ao sábio Patañjali
que está protegido por uma serpente de mil cabeças brancas
e que segura uma concha (o som divino),
um disco (o tempo infinito) e uma espada (a discriminação).
Om.*



ásanas

Ásana não é uma postura particular, mas um estado. Dentro da palavra ásana há conotações de força e firmeza, assim como conotações de conforto e prazer. Este é o equilíbrio que estamos tentando atingir, força e flexibilidade, não somente nas posturas físicas, mas também no estado mental.

Elimine a ambição

Cada pessoa é diferente e o progresso no Yoga será diferente em cada caso. É importante permitir que os ásanas surjam do interior, ao invés de considera-los uma idéia imposta exteriormente sobre como eles deveriam ser. Desde que você esteja trabalhando no seu máximo, combinando respiração, bandhas e movimento e desde que você esteja percebendo com seu senso interno o alongamento e o fortalecimento, você está exatamente onde deve estar.

No início, os aspectos físicos das posturas irão afetar você mais. Com o tempo, enquanto você progride, você se tornará mais ciente do fluxo do prána, a força vital, movendo-se através do seu corpo. Na medida em que a prática evolui, estes movimentos, sutis e profundos, irão despertar a sua consciência e controlar seu corpo, deixando você relaxado e cheio de energia.

Flexionar é alongar

Flexionando os quadrigêmeos, você observará que seus bíceps femorais se alongam mais profundamente. Ao colocar seus músculos abdominais para dentro e para cima você poderá sentir a região lombar alongando. Mantenha um certo grau de contração dentro do alongamento, através da ação de músculos opostos. Não afunde nem trave os joelhos. Mantenha sempre as patelas elevadas flexionando os quadríceps. Mantenha a consciência também nos cotovelos, ombros e pulsos. Como a intenção é trazer a força vital para dentro do corpo, é preciso estar atento.



chakorásana

Os ásanas tornam o yogi firme, livre de doenças e com os membros leves.

Hatha Yoga Pradipika



O cérebro é a parte mais difícil de ajustar nos ásanas.

BKS Iyengar.



Não tenha medo. A dor e as lesões acontecem quando a respiração e a mente estão resistindo dentro do medo e você entra num ásana mecanicamente.
Pattabhi Jois.



ásanas

Algumas dicas

- Visualize a si mesmo na postura antes de fazê-la. Uma parte da nossa resistência é apenas um condicionamento mental que diz que não podemos fazer a postura. Mude a perspectiva.
- Nunca force. Permita que a respiração lhe deixe se mover aos poucos dentro da postura.
- Concentre-se na respiração para trazer leveza, espontaneidade e fluidez ao movimento. Não se trata de contorcer o corpo dentro de posturas congeladas: sempre há movimento na quietude.
- Seja paciente consigo próprio, observando que quanto mais uniforme e lentamente você respira, mais fácil será o movimento.
- Deixe que os pensamentos fluam, observando-os como sendo pensamentos apenas, e deixe que eles vão embora.
- Observe como a mente pode ser persistente.
- Sinta a respiração como uma extensão dos bandhas.
- O que acontece com a sua espinha se você conecta a respiração e os bandhas ao entrar numa postura? E se você não o faz?
- Ao flexionar a parte anterior da coxa (quadríceps), observe o alongamento do lado oposto.

Medásana

Um dos maiores obstáculos é o medo. Vá contra a resistência; permita que o corpo se abra. **ENTREGUE-SE.**



natarajásana

pránáyáma :: o poder serpentino

Viva do mesmo jeito que você respira; inspire e solte.

Swami Rama dizia que as pessoas tem um pensamento e cada inspiração e outro a cada exalação, então, o ritmo respiratório determina o número de pensamentos que a pessoa tem. Um maior número de pensamentos (um ritmo respiratório mais veloz) faz diminuir a concentração.

A respiração, o corpo e a mente estão tão intimamente ligados, que qualquer mudança num trará mudanças nos outros dois. Desenvolvendo certas formas de controle da respiração, você poderá trazer mudanças benéficas para seu corpo e sua mente.

O pránáyáma age como uma chave: abre a mente, libertando o sistema nervoso dos condicionamentos e hábitos. Respirando

a partir do terço superior do sistema respiratório, o pránáyáma pode desbloquear os caminhos para o cérebro e o sistema nervoso, criando novos atalhos para a auto-estrada da superconsciência.

O pránáyáma revitaliza o corpo, firma as emoções e cria grande clareza mental.

Mantenha os bandhas durante o pránáyáma. Coloque a mente na respiração. O pránáyáma, assim como a prática de ásana, é progressivo. Você constrói sobre aquilo que já fez antes.

Prática

Pránáyáma

Sente em siddhásana ou padmāsana (ilustração ao lado). Comece com uma exalação e uma retenção vazia. Usamos o exemplo do jarro de água. Antes de encher o jarro, você precisa coze-lo no forno até deixa-lo forte, selado, especialmente no fundo, para que não vaze. Isto corresponde à exalação retenção: você precisa estar seguro de que seu jarro irá segurar a água antes de enche-lo. Conecte o mula bandha, elevando o chão pélvico e uddiyana bandha, elevando e comprimindo o umbigo em direção à espinha.

Na boca do jarro você precisa uma tampa, para que a água não vaze. A retenção com os pulmões cheios combinada com o jalandhara bandha (a contração da garganta) é a tampa. Você precisa conter e fortalecer o prána, a energia vital, com os bandhas, as contrações que irão prevenir os vazamentos.

No pránáyáma focalizamos a mente na respiração. A idéia é trazer a energia para cima, através da sushumna nadi. A exalação cria estabilidade, firmeza. É a densificação do movimento sutil para baixo do espírito, em direção ao períneo. Nesse ponto, você está exatamente no muladhara chakra. Se você conseguir visualizar e acompanhar o movimento para baixo, estará fazendo a coisa certa. Então, faça o mesmo ao ascender.

Abrindo na inalação, apána para cima. Firmando-se na exalação, prána para baixo.

Tente fazer o período de retenção tão confortável quanto possível. Conecte a base da espinha, criando uma linha reta desde o topo da cabeça à base da coluna. No início, reter a respiração com os pulmões vazios parece muito antinatural. Você poderá sentir uma sensação de pânico ou medo, o vazio da respiração contrasta com a plenitude da respiração. Se você não fizer os bandhas, não conseguirá parar de respirar com os pulmões vazios confortavelmente. Mantenha a retenção pelo tempo que você puder com conforto, começando aos poucos.

Um bom indicador da sua capacidade é a qualidade da respiração seguinte. Se a próxima inspiração for uma golfada enorme e rápida, então a retenção vazia foi longa demais. A respiração não pode ser mesquinha. O pránáyáma deve ser calmante.



Usando a respiração para deslocar a atenção pelo interior do corpo, exploramos o eternamente mutante fluxo da energia que cria nossa experiência interna. Começamos a desenvolver uma familiaridade consciente com nós mesmos. Começamos a descobrir a poderosa inteligência que já respira dentro de nós. Começamos a respirar para a Vida.

Bija Bennett.



pránáyáma :: o poder serpentino

Seqüência de pránáyáma

Uma vez que você conseguir dominar a respiração e os bandhas, você poderá fazer esta seqüência de pránáyáma.

Comece com 3 respirações ujjayi (três respirações completas com o som sussurrante).

I. Bahya kúmbhaka - retenção vazia.

Inspire profundamente e exale por completo. Retenha com os pulmões vazios. Faça mula bandha, uddiyana bandha e jalandhara bandha. Comece com uma retenção de cinco segundos e aumente esse tempo progressivamente. Repita três vezes.

3 respirações ujjayi.

II. Antara kúmbhaka - retenção cheia.

Faca uma inalação profunda e retenha. Acrescente os bandhas. Comece com uma retenção de cinco segundos e aumente esse tempo progressivamente. Repita três vezes.

3 respirações ujjayi.

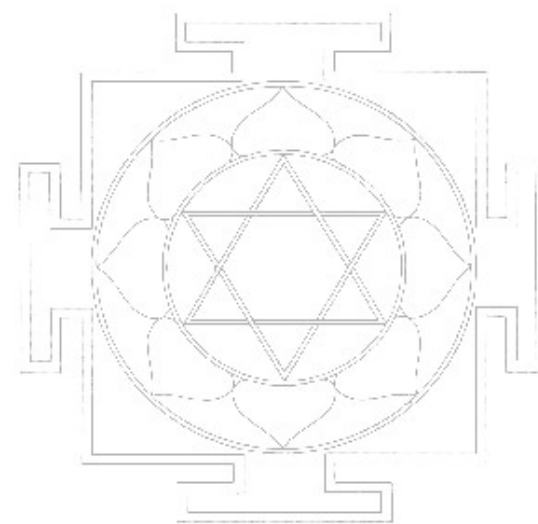
III. Antara e bahya kúmbhaka.

Inspire por completo e retenha por cinco segundos. Exale e retenha por cinco segundos. Faça os três bandhas. Repita três vezes.

Na medida em que aumenta a habilidade de controlar a respiração, aumente progressivamente os tempos de retenção com pulmões

cheios e vazios.

Ao concluir, deite e descanse, para integrar a prática de pránáyáma. Sinta os efeitos sobre o seu corpo e a sua mente.



sua prática

Ashtanga Yoga é 99% prática, 1% teoria.
Pattabhi Jois.



Dicas úteis

1. Ouça seu corpo. Somente através do desenvolvimento da consciência interna você poderá entender em que momento trabalhar mais intensa ou profundamente e qual é a hora de se mover mais lentamente.
2. O som da respiração deve ser sempre mais alto que o diálogo mental.
3. Nunca se force para entrar numa postura. Nenhuma postura vale uma lesão.
4. Elimine a ambição. Você não está competindo com ninguém.
5. No Yoga, menos é mais. Vá devagar e construa lentamente a sua prática. Não há lugar algum ao que chegar.
6. Estabeleça uma prática pessoal regular. Prática é a chave de toda a ciência do Yoga.
7. Desfrute a prática. Reconheça e receba o presente que você está dando para si próprio.

Integração

O desafio

O verdadeiro desafio não é se você consegue fazer uma parada de mãos, mas se você consegue aplicar o Yoga em sua vida. O Yoga começa de fato quando você sai da sala de práticas. Yoga é uma forma de vida.

Todas as posturas refletem algo do nosso estado interior. Certos dias, você poderá ter dificuldade ao fazer posturas de equilíbrio e perceber que está tendo dificuldades para administrar as diversas situações da sua vida. Outro dia, você poderá descobrir que você não está tão flexível quanto na véspera, talvez porque seus pensamentos ou suas ações perderam a fluidez, tornando-lhe mais resistente ao alongamento.

Flexibilidade, força, firmeza, equilíbrio, centralização, clareza, leveza, plenitude, paz - você pode aplicar estas realidades em sua vida cotidiana. Nada está separado do resto. O caminho do mínimo esforço é o da união, Yoga.

Aplique as lições do Yoga em sua vida.



baddha konasana

saudação ao sol :: o alvorecer de um ritual

Os rituais nos conectam com o Absoluto.

Tradicionalmente, os yogis praticavam a saudação ao sol ao alvorecer. Uma prática de Yoga estará incompleta sem a saudação ao sol. Exercício ideal para se manter em movimento, o surya namaskara saúda o novo dia, preparando o corpo para os ásanas, aquecendo-o, tonificando os músculos, acelerando a respiração e o ritmo cardíaco. A saudação ao sol é o alicerce da sua prática: ela estabelece a conexão do movimento e a respiração, unificando o corpo, a mente e o espírito.

A saudação ao sol não é somente uma preparação para o resto da prática, mas um exercício completo em si mesmo. Alternando os movimentos de alongamento e compressão da região abdominal, o surya namaskara tonifica o sistema digestivo. Massageia os órgãos internos o estômago, o fígado e o baço. Ativa a digestão e ajuda a reduzir a constipação intestinal.

Sincronizando respiração e movimento, os pulmões são intensamente ventilados e o sangue oxigenado, criando um efeito desintoxicante. A saudação ao sol regula a atividade cardíaca e o fluxo sanguíneo no corpo, sendo ideal para a saúde orgânica.

Alongando e flexibilizando a coluna, esta sequência de movimentos tonifica o sistema nervoso. As toxinas são facilmente eliminadas através da pele, os pulmões, os intestinos e os rins. A imunidade aumenta ao fortalecer globalmente o organismo.

A concentração e a manutenção de um ritmo ininterrompido ao longo da prática são elementos essenciais. Sincronize a respiração com o movimento a conecte-se com o ritmo, seu próprio ritmo interno.

Comece praticando três ciclos. Progressivamente, aumente para cinco ou seis.



inale



exale



samastithi

Prática

Surya namaskara A

Comece em samastithi, a postura simétrica. (ver figura ao lado)

1. Inale, mãos acima, olhe para os polegares.
2. Exale, flexione-se para frente em uttanásana olhando a ponta do nariz.
3. Inale, cabeça acima, endireite a espinha e olhe para o terceiro olho.
4. Exale, flexione os joelhos, salte (ou ande) para trás, para chaturanga dandásana.
5. Inale, suba em urdhvamukha svanásana, postura do cachorro para cima, olhe para o céu, acima e atrás.
6. Exale e eleve os quadris em adhomukha svanásana. Olhe para o umbigo. Segure por cinco respirações.
7. Inale, salte ou ande. Pés entre as mãos, olhe entre as sobrancelhas.
8. Exale, flexione-se na altura da cintura em uttanásana, olhando a ponta do nariz.
9. Inale, eleve o corpo olhando no ponto entre as sobrancelhas com a espinha ereta e as mãos elevadas, olhando para os polegares.
10. Exale, braços aos lados do corpo, samastithi.

saudação ao sol » A



samastithi



1



2
uttanasana



3



4
chaturanga dandāsana



5
urdhva mukha svanasana



6
adho mukha svanasana



7



8
uttanāsana



9



10
samastithi

saudação ao sol » B

↑↓ inale

↑↓ exale

Prática

Surya namaskara B

Comece em samastithi, a postura simétrica. (ver figura ao lado)

1. Inale, flexione os joelhos, eleve os braços, mãos unidas acima da cabeça, olhe para os polegares.
2. Exale, estenda as pernas e flexione-se para frente em uttanásana olhando a ponta do nariz.
3. Inale, cabeça acima, endireite a espinha e olhe para o terceiro olho.
4. Exale, flexione os joelhos, salte (ou ande) para trás, para chaturanga dandásana.
5. Inale, eleve o peito, cabeça para trás em urdhvamukha svanásana, postura do cachorro para cima. Olhe para o céu.
6. Exale e eleve os quadris em adhomukha svanásana. Olhe para o umbigo.
7. Inale, pé direito um passo adiante, calcanhar esquerdo voltado para dentro. Virabhadrásana, eleve os braços, junte as palmas. Joelho direito flexionado, perna esquerda estendida com o pé de trás bem apoiado no chão. Olhe para os polegares.
8. Exale, volte para chaturanga dandásana.
9. Inale, postura do cachorro olhando para cima, urdhvamukha svanásana.
10. Exale, volte para a postura do cachorro olhando para baixo.
11. Inale, pé esquerdo um passo adiante, calcanhar direito voltado para dentro. Virabhadrásana, eleve os braços acima da cabeça, junte as palmas. Joelho esquerdo flexionado. Olhe para os polegares.
12. Exale, volte para chaturanga dandásana.
13. Inale, postura do cachorro olhando para cima, urdhvamukha svanásana.
14. Exale, volte para a postura do cachorro olhando para baixo.
15. Inale e salte, pés entre as mãos, olhe entre as sobrancelhas.
16. Exale, aponte com o alto da cabeça em direção ao chão olhando para o nariz em uttanásana.
17. Inale, joelhos flexionados enquanto você se eleva em utkatásana.
18. Exale, estique as pernas, braços aos lados do corpo, samastithi.



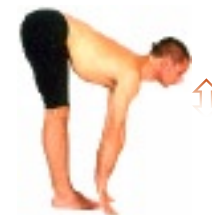
samastithi



1
utkatásana



2
uttanásana



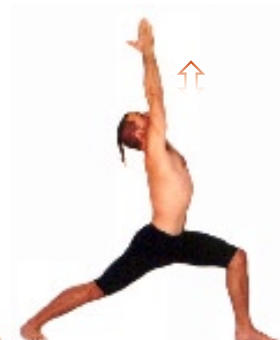
3



9
urdhva mukha svanasana



10
adho mukha svanasana



11
virabhadrásana

saudação ao sol : B



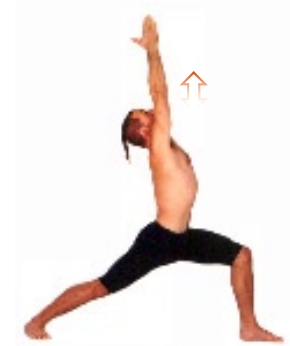
4
chaturanga dandāsana



5
urdhva mukha svanasana



6
adho mukha svanasana



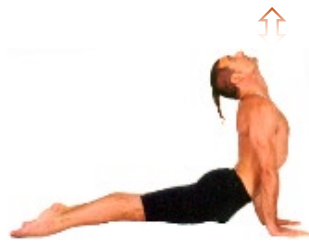
7
virabhadrasana



8
chaturanga dandāsana



12
chaturanga dandāsana



13
urdhva mukha svanasana



14
adho mukha svanasana



15



16
uttanasana



17
utkatāsana



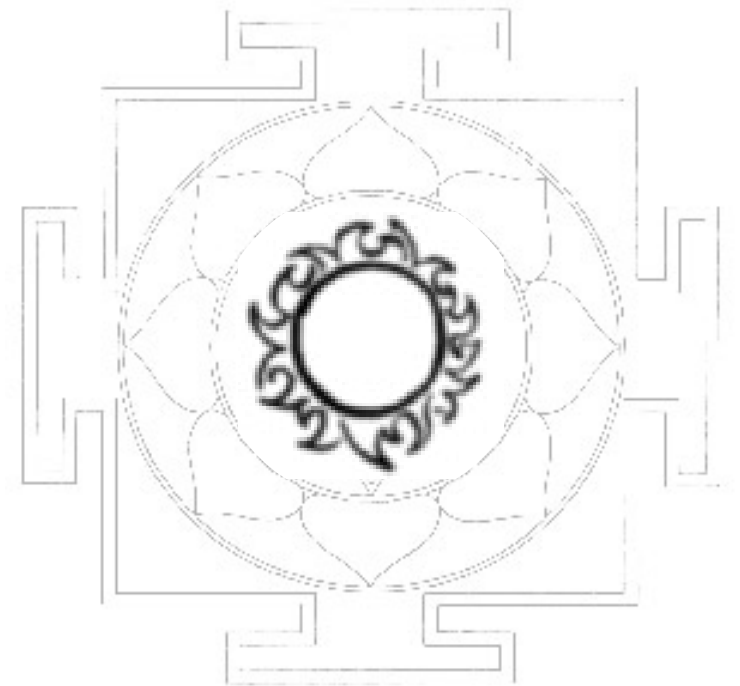
18
samastithi

a primeira série

Há seis séries ou seqüências de posturas no sistema do Ashtanga Yoga. Este manual se concentra na primeira, que é conhecida como Yoga chikitsa, yogaterapia. Esta série cura, desintoxica e alinha o corpo e a mente, particularmente a espinha.

O seqüenciamento das posturas é uma ciência, em que cada ásana outorga a preparação necessária para fazer o seguinte. Sempre começamos com as saudações ao sol e as posturas em pé para criar calor e nos conectarmos com a respiração. A primeira metade da primeira série, que começa após as posturas em pé, é basicamente de flexões, que trabalham as coxas, os quadris e as costas. A parte medial se concentra na flexibilidade e a terceira parte combina mais flexibilidade com posturas de força. As posturas finais são comuns a todas as séries. São posturas restauradoras que têm o propósito de acalmar, equilibrar o corpo e integrar os efeitos da prática.

Este é o sistema do vinyasa, um sistema de respiração/movimento. Cada postura flui para a seguinte usando a respiração e os bandhas (contrações). Se você não tiver tempo para fazer a série inteira, faça as saudações ao sol e as posturas em pé. Trabalhe sobre uma parte das posturas sentadas e conclua sempre com a postura de relaxamento. Se você estiver tendo dificuldade com alguma das posturas, modifique-as de acordo com as suas possibilidades. E respire!



a primeira série :: ásanas em pé

I Padangusthāsana - postura dos dedões

Pada = pé ou perna; padangustha = dedão

Comece em samastithi

Salte e deixe os pés paralelos, na largura dos quadris.

1. Inale, mãos nos quadris, eleve o peito, olhe para cima e para trás.
2. Exale, flexione-se adiante, segure os dedões com os dedos indicador e médio.
3. Inale, eleve a cabeça, endireite as costas como um trenó, braços retos, olhe entre as sobrancelhas.
4. Exale, abaixe o alto da cabeça em direção ao chão, os cotovelos para os lados.

Drishti: nariz.

Segure a postura por 5-8 respirações.

Modificação: flexione os joelhos.

5. Inale, cabeça acima, olhe entre as sobrancelhas (somente a cabeça. Ainda não volte).



I Padahastāsana - postura dos dedões

Pada = pé ou perna; hasta = mão

1. Exale, coloque as mãos embaixo dos pés.

2. Inale, cabeça acima, olhe para cima com as costas estendidas, coloque as mãos tão embaixo das plantas dos pés quanto lhe for possível, os dedos dos pés nos pulsos, a parte posterior dos mesmos apoiadas no chão e o peso nos calcanhares.

3. Exale, flexione-se pelos quadris, a cabeça em direção ao chão.

Drishti: nariz.

Segure a postura por 5-8 respirações.

4. Inale, somente a cabeça para cima, olhe para o terceiro olho.
5. Exale.
6. Inale, suba com a espinha ereta.
7. Exale, samastithi.



a primeira série :: ásanas em pé

III Utthita trikonásana - postura do triângulo

Utthita = estendido; tri = três; kona = ângulo

1. Inale, salte para a direita, o pé direito paralelo à borda do tapetinho, o pé esquerdo voltado para dentro, os calcanhares afastados um metro.
2. Exale, estenda-se sobre o pé e flexione para a direita. Segure o dedo maior do pé com os dois primeiros dedos da mão direita e puxe sobre ele, criando um alongamento sobre as tensões opostas. Vire a cabeça para olhar em direção ao polegar esquerdo, abrindo o peito em direção ao teto. Sinta a rotação dos quadris enquanto o quadril direito se move para baixo e o esquerdo se abre.

Drishti: polegar da mão esquerda.

Segure por 5-8 respirações.

3. Inale, volte devagar.
4. Exale e vá para o outro lado repetindo os passos 1 a 3.
5. Inale, volte acima mantendo os braços para os lados.

Postura modificada: a mão direita sobre o tornozelo ou a canela ou tão alta quanto for preciso para evitar afundar na postura. Se o pescoço estiver cansado, olhe para os dedos do pé e depois volte a olhar para cima.



IV Parivrtta trikonásana - triângulo torcido

Parivrtta = torcido; tri = três; kona = ângulo

1. Exale, torça o tronco elevando o quadril esquerdo, trazendo a mão esquerda para o chão do lado de fora do pé direito, com o braço direito elevado. Os ombros giram para baixo, afastando-se das orelhas. Pressione com a mão apoiada no chão enquanto se estica para cima com o outro braço, criando uma tensão oposta. Alongue ambos os lados e traga as costelas inferiores para frente. Isso ajuda a firmar melhor o pé de trás.

Drishti: no polegar da mão direita.

Segure por 5-8 respirações.

Na última exalação, abaixe a cabeça para olhar para a mão no chão.

2. Inale, volte acima.
3. Exale, torça para o outro lado, repetindo os passos 1 e 2.

Postura modificada: traga ambas as mãos para a canela direita, olhando para cima com as costas eretas.

4. Exale em samastithi.



a primeira série :: ásanas em pé

V Utthita parsvakonásana - postura do ângulo lateral

Utthita = estendido; parsva = lado; kona = ângulo

1. Inale, salte para a direita com os pés afastados aproximadamente 1,20 m, braços para os lados, o pé direito paralelo à borda do tapetinho.
2. Exale, flexione o joelho direito sobre o tornozelo direito, estenda o braço direito tanto quanto for possível antes de colocá-lo no chão do lado de fora do pé direito, apoiando a palma da mão ou os dedos. Coloque a pelve para dentro, abra o peito em direção ao teto, pressione o joelho direito no braço direito e pressione o chão com o pé de trás, sentindo firmeza e estabilidade.

Drishti: polegar da mão esquerda.

Segure por 5-8 respirações.

3. Inale, volte devagar.
4. Exale e vá para o outro lado repetindo os passos 1 a 3.
5. Inale, volte acima mantendo os braços para os lados.

Postura modificada: o cotovelo direito sobre o joelho direito ao invés da mão no chão, com o joelho da perna de trás no chão se for preciso.



VI Parivrtta parsvakonásana

Parivrtta = torcido; parsva = lado; kona = ângulo

1. Exale, volte-se para a direita flexionando a perna direita diretamente acima do tornozelo direito. Traga o cotovelo esquerdo sobre a parte externa do joelho direito e coloque as mãos em prece, espiralando o peito para cima, olhando para o teto. Use a respiração para mover-se mais profundamente na posição, afastando a barriga da coxa. Para torcer ainda mais dentro da postura, passe o braço esquerdo por baixo da coxa direita e segure o pulso do braço direito, sempre abrindo o peito e alongando na torção.

Drishti: no céu.

Segure por 5-8 respirações.

2. Inale, volte acima.
3. Exale, torça para o outro lado, repetindo os passos 1 e 2.

Postura modificada: a perna de trás apoiada no chão.

Samastithi.



* Esta postura não figura nas séries tradicionais.

a primeira série :: ásanas em pé

VII Prasarita padottanásana A-D

alongamento intenso com as pernas afastadas

Prasarita = afastado; pada = pés; uttana = alongamento intenso

A

1. Inale, salte para a direita, com os pés afastados aproximadamente 1,30 m, as pernas retas, os pés paralelos, as mãos sobre os quadris. Olhe para cima e atrás, abrindo o peito e recolhendo a pelve.
 2. Exale, flexione à frente alongando enquanto você flexiona na altura da bacia. Coloque ambas as mãos no chão entre os pés na distância dos seus ombros. Gire as escápulas para trás, afastando-as dos ombros e com os cotovelos para os lados.
 3. Inale, cabeça acima, olhe o ponto entre as sobrancelhas, costas eretas.
 4. Exale, o alto da cabeça desce em direção ao chão.
- Drishti: no nariz.
- Mantenha a postura por 5-8 respirações.
5. Inale, eleve a cabeça e olhe para cima, no ponto entre as sobrancelhas.
 6. Exale, mãos nos quadris.
 7. Inale, volte acima, costas eretas.
 8. Exale.

Postura modificada: flexione os joelhos.



B

1. Inale, braços para os lados.
 2. Exale, mãos nas articulações dos quadris, dedos pressionando a cavidade abdominal para enfatizar o uddiyana bandha, coloque os cotovelos juntos e eleve a partir dos quadris, topo da cabeça movendo-se em direção ao chão, ombros afastados das orelhas.
- Drishti: nariz.
- Mantenha a postura por 5-8 respirações.
3. Inale, olhe para cima, no terceiro olho, volte a elevar-se, trabalhando desde a base da coluna.
 4. Exale.

Postura modificada: flexione os joelhos.



a primeira série :: ásanas em pé

C

1. Inale, braços elevados para os lados.
2. Exale, entrelace os dedos das mãos atrás das costas com as palmas para dentro.
3. Inale, olhe para cima, abra o peito puxando os braços e os ombros para trás.
4. Exale, flexione-se para frente, os braços sobre a cabeça, trazendo as mãos para o chão.

Drishti: no nariz.

Mantenha a postura por 5-8 respirações.

5. Inale, volte acima olhando para a sua testa.
6. Exale.

Postura modificada: segure os cotovelos atrás das costas olhando para cima, com as costas eretas ao invés de descer. Flexione os joelhos se for preciso.



D

1. Inale, mãos nos quadris, peito elevado pelve projetada para frente.
2. Exale, flexione-se para frente, mãos nos dedos maiores pressionando as raízes dos dedos maiores dos pés enquanto os eleva com os dedos das mãos (segure os dedos com os indicadores, dedos médios e polegares).
3. Inale, cabeça para cima, olhe entre as sobrancelhas, endireitando a coluna.
4. Exale, flexione-se para frente, o topo da cabeça em direção ao solo. Cotovelos flexionados, ombros afastados das orelhas, braços puxando para baixo para trazer o corpo para mais perto das pernas mantendo o peito aberto, escápulas pra baixo em direção às costas.

Drishti: no nariz.

Mantenha a postura por 5-8 respirações.

5. Inale, olhe para a sua testa.
6. Exale, mãos nos quadris.
7. Inale, volte acima, espinha ereta.
8. Exale, volte para frente do seu tapetinho, em samastithi.

Postura modificada: segure a parte posterior das pernas com as mãos, mantenha as costas eretas e não desça tudo.



a primeira série :: ásanas em pé

VIII Parsvottanásana - postura do alongamento intenso lateral

Parsva = lado; uttana = alongamento intenso

1. Inale, salte e mantenha os pés afastados aproximadamente um metro, o pé direito paralelo à borda do tapetinho (90 graus), o pé esquerdo voltado para dentro (ângulo de 45-60 graus).
2. Exale, mãos em prece atrás das costas, gire os quadris para a direita e eleve as patelas.
3. Inale, olhe para cima e abra o peito.
4. Exale, pressione as palmas unidas sem apertar os dedos, alongue e desça o tronco, flexionando a partir dos quadris sobre a perna direita, trazendo o peito em direção à canela. Puxe o quadril direito de maneira que fique paralelo ao esquerdo e eleve os cotovelos.

Drishti: no segundo dedo do pé estendido à frente.

Mantenha por 5-8 respirações.

5. Inale, volte acima.
6. Exale, gire os quadris para a esquerda e mude a direção dos pés.
7. Inale, abra o peito, olhe para cima e para trás.
8. Exale flexionando-se sobre a perna esquerda.

Mantenha por 5-8 respirações.

9. Inale, volte acima.

10. Exale e salte para samastithi.

Modificação: segure os cotovelos atrás das costas ao invés de colocar as mãos em prece e fique a metade do caminho da perna, com a cabeça para cima e a espinha ereta.



a primeira série :: ásanas em pé

IX Utthita hasta padangusthásana

postura da mão no dedo maior do pé

Utthita = estendido; hasta = mão; pada = pé; padangustha = dedo maior do pé

1. Inale, eleva a perna direita e segure o dedo maior com os dois primeiros dedos da mão direita. A mão esquerda sobre o quadril, a perna esquerda reta no chão.

2. Exale, o peito em direção ao joelho.

Drishti: no dedo maior do pé.

Mantenha por 5-8 respirações.

Postura modificada: segure o joelho em direção ao peito.

3. Inale, olhe para cima, estique o corpo, mantendo a perna estendida.

4. Exale, a perna direita se desloca para o lado direito e você olha para o lado esquerdo.

Drishti: para o lado.

Mantenha por 5-8 respirações.

5. Inale, volte com a perna à frente do corpo.

6. Exale, segure o pé com ambas as mãos, puxe a perna em direção ao peito flexionando os cotovelos, com o queixo no joelho ou na canela.

7. Inale, eleve a cabeça.

8. Exale, as mãos nos quadris, segure a perna estendida à frente por três respirações. Na última exalação volte para o samastithi. Repita para o outro lado.

Modificação: mantenha o joelho flexionado enquanto você traz a perna para o lado e de volta ao peito.



a primeira série :: ásanas em pé

X Ardha baddha padmottanásana

postura do meio lótus elevado

Ardha = médio; baddha = entrelaçado; padma = lótus; uttana = alongamento intenso

1. Inspire, coloque o pé direito tão perto do umbigo quanto for possível.
 2. Exale, passe a mão direita por trás das costas e segure o dedo maior do pé.
 3. Inale, eleve o braço esquerdo.
 4. Exale, flexione o tronco para frente, olhando à frente, com a mão esquerda no chão.
- Drishti: no nariz.*
- Mantenha por 5-8 respirações.*
5. Inale, eleve a cabeça olhando entre as sobrancelhas.
 6. Exale e flexione-se para frente com o topo da cabeça em direção ao chão.
 7. Inale, eleve a cabeça e olhe para cima.
 8. Exale, espinha ereta.
 9. Inale, volte acima.
 10. Exale, abaixe a perna em samastithi.

Repita para o outro lado os passos 1 a 10.

Modificação: segure o pé elevado no meio lótus com ambas as mãos por 5-8 respirações sem flexionar-se à frente. Ou flexione-se à frente mantendo ambas as mãos no chão e o joelho flexionado.



a primeira série :: ásanas em pé

XI Utkatásana - postura feroz

Utkā = feroz ou poderoso

1. Inale, eleve as mãos e olhe para os polegares.
2. Exale, flexione-se à frente e olhe para o seu nariz.
3. Inale, eleve a cabeça e olhe no terceiro olho.
4. Exale, flexione os joelhos, saltando para trás em chaturanga.
5. Inale na postura do cachorro olhando para cima e eleve o peito.
6. Exale na postura do cachorro olhando para baixo.
7. Inale, eleve a cabeça, flexione os joelhos e salte para a frente do seu tapetinho, com os pés juntos. Estique ou eleve a parte superior do corpo com os joelhos flexionados, as palmas unidas mas sem apertar, os braços tão retos quanto for possível, apontando para o teto. Aprofunde-se na postura a cada respiração.

Drishti: nos polegares.

Mantenha por 5-8 respirações.

8. Exale, eleve e flexione como um cisne mergulhando, os braços para os lados. Olhe em direção ao terceiro olho e depois na ponta do nariz.
9. Inale, eleve a cabeça e olhe entre as sobrancelhas.
10. Exale, flexione os joelhos e salte de volta para o chaturanga dandásana.
11. Inale na postura do cachorro olhando para cima.
12. Exale na postura do cachorro olhando para baixo.



a primeira série :: ásanas em pé

XII Virabhadrásana A e B - postura do guerreiro

Vira = herói

A

Continue a partir da postura do cachorro olhando para baixo, adho mukha svanásana.

1. Inale, coloque o pé direito entre as mãos, flexione a perna direita a 90 graus, firme os quadris e pressione o calcanhar e a parte de fora do pé de trás no chão enquanto eleva os braços acima da cabeça com as palmas unidas, olhando para cima e enfatizando o mula bandha.

Drishti: nos polegares.

Mantenha por 5-8 respirações.

2. Inale, estique a perna direita, eleve e gire para o outro lado e flexione a perna esquerda mantendo os braços acima da cabeça.

Mantenha o virabhadrásana A por 5-8 respirações.



B

1. Inale, mantenha o tronco ereto como se estivesse sendo puxado pelos quatro lados, girando os quadris para o lado direito com os braços para os lados e olhando para o dedo médio da mão esquerda.

Drishti: na ponta do dedo médio.

Mantenha por 5-8 respirações.

2. Inale, volte acima, estique as pernas e troque de lado flexionando a perna direita.

Mantenha o virabhadrásana B por 5-8 respirações.

3. Inale, braços para cima, de volta ao virabhadrásana A, olhando para os polegares.
4. Exale com as mãos no chão a cada lado do pé direito e salte de volta para o chaturanga dandásana.
5. Inale na postura do cachorro olhando para cima.
6. Exale na postura do cachorro olhando para baixo.
7. Inale, salte através dos braços para sentar no chão, com as pernas estendidas à frente.



a primeira série :: posturas sentadas

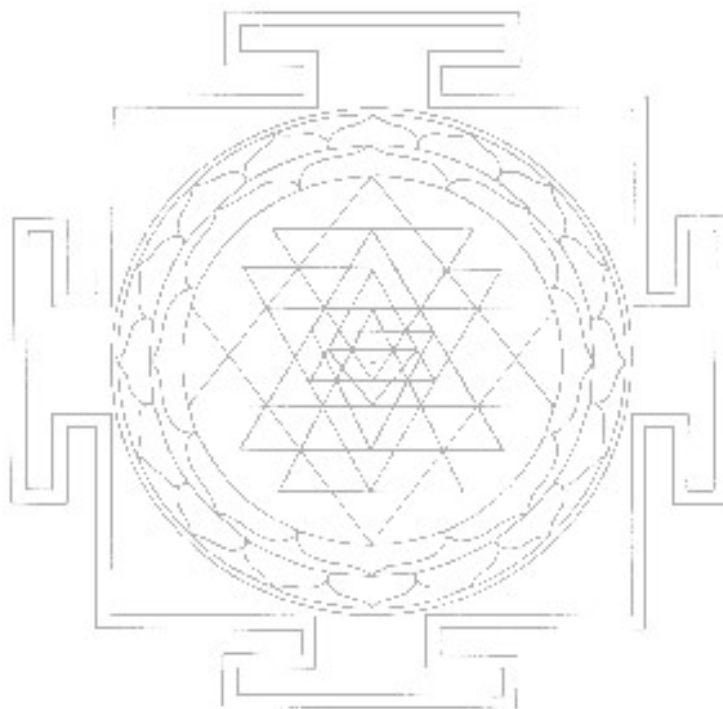
XIII Dandásana - postura do bastão

Danda = bastão

1. Sente com as pernas estendidas à frente e as mãos no solo dos lados dos quadris com os dedos apontando para frente em direção aos pés, sentando com a espinha ereta. Coloque o queixo no peito em jalandhara bandha, com os ombros girados e abertos e as escápulas para baixo e para trás.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-8 respirações.



sri yantra

a primeira série :: posturas sentadas

XIV Paschimottanásana A-C

postura do alongamento posterior intenso

Paschima = oriente, parte posterior do corpo; *uttana* = alongamento intenso

A

1. Inale, eleve os braços, olhe para os dedos polegares.
2. Exale, flexione-se para frente e segure nos dedos maiores dos pés com os dedos médios e indicadores de cada mão.
3. Inale, eleve a cabeça, estique a coluna, eleve o peito e olhe para o terceiro olho.
4. Exale, flexione-se para frente, puxando os cotovelos para os lados para trazer o peito em direção às coxas e o nariz em direção aos joelhos. Nas variações A, B e Com, coloque as escápulas para trás e para baixo, em direção à coluna enquanto os braços esticam para frente, para criar ações opostas.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-8 respirações.

Modificação: as mãos nos tornozelos ou nas canelas, olhando para cima com as costas eretas.



B

1. Inale, eleve a cabeça, olhe para o ponto entre as sobrancelhas alongando a espinha e, desta vez, segurando os lados dos pés.
2. Exale, flexione-se para adiante, vá mais profundamente na postura e traga o queixo sobre os joelhos. Os cotovelos devem ficar para os lados, sem tocar no chão e as pontas dos pés apontando para cima.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-8 respirações.



C

1. Inale, cabeça elevada, alongue a espinha e desta vez, segure as mãos por baixo dos pés.
2. Exale na flexão.

Drishti: no nariz.

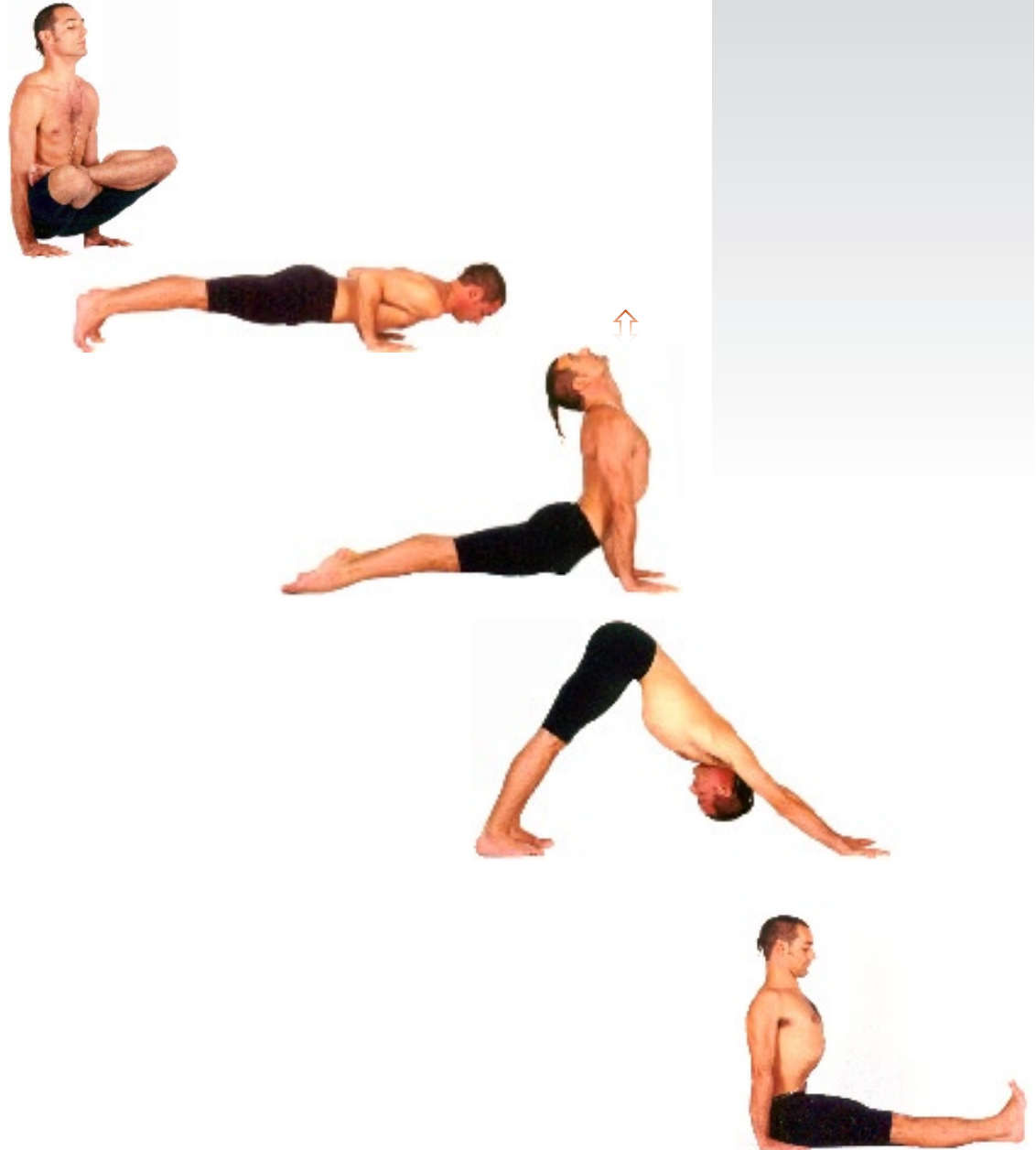
Mantenha por 5-8 respirações.



a primeira série

O vinyasa

Na primeira série, o vinyasa une as posturas através de uma série de movimentos. Isso ajuda a manter o calor e a re-alinhar o corpo entre as posturas. O vinyasa completo é basicamente uma saudação ao sol A, ficando em pé entre postura e postura. Neste manual, praticaremos vinyasa entre lado e lado de cada postura, sem ficar em pé entre delas. Se você quiser trabalhar para fortalecer ou aumentar o calor ainda mais, faça o vinyasa completo, ficando em pé entre lado e lado de cada postura. O primeiro vinyasa da primeira série fica depois do purvottanásana.



A técnica do vinyasa

1. Da posição sentado, com as palmas no chão, cruze os tornozelos e eleve o corpo.
2. Exale, passe as pernas entre os braços para trás para chaturanga dandásana. Se para você isso desafia a lei da gravidade, comece elevando apenas o corpo, andando com os pés para passar as pernas entre os braços e fazendo o mesmo movimento ao voltar.
3. Inale na postura do cachorro olhando para cima.
4. Exale na postura do cachorro olhando para baixo.
5. Inale, flexione os joelhos e salte, passando as pernas entre os braços para sentar, com as pernas estendidas à frente do corpo. Este movimento pode ser difícil para a maioria das pessoas. Comece saltando entre os braços com as pernas cruzadas, sente e depois estique as pernas. Vá aos poucos progredindo até conseguir passar com as pernas estendidas.

a primeira série

XV Purvottanásana

Purva = completo; Uttana = alongamento intenso

1. Exale, coloque as mãos um palmo e meio atrás dos quadris, com as palmas apoiadas no chão, os dedos voltados em direção aos pés.
2. Inale, eleve o corpo sustentando o peso com as mãos e as plantas dos pés. Estique a pelve e pressione os dedos dos pés em direção ao chão. Os braços ficam retos e a cabeça para trás. Eleve com vontade os quadris, unindo os joelhos e os lados internos dos pés. Olhe para cima e para trás, o ponto entre as sobrancelhas.

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha por 5-8 respirações.

3. Exale e desça.

Postura modificada: se você sentir muita pressão no pescoço, mantenha o queixo no peito.

Vinyasa até sentar.

Pernas estendidas à frente do corpo.



XVI Ardha baddha padma paschimottanásana

flexão do meio lótus entrelaçado

Ardha = metade; baddha = entrelaçado; padma = lótus

1. Inale, coloque o calcanhar direito na altura do umbigo antes de abaixar o joelho, para manter o pé bem encaixado sobre a coxa. Tente manter ambos os ombros nivelados horizontalmente, com as escápulas para dentro e para baixo.
2. Exale, passe para braço direito por trás das costas e segure os dedos do pé direito, ao mesmo tempo em que segura com os dedos indicador e médio da mão esquerda o dedo maior do pé esquerdo.
3. Inale, eleve a cabeça, olhe entre as sobrancelhas.
4. Exale, flexione-se para frente permanecendo no meio lótus e mantendo o queixo sobre a canela ou o joelho.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-8 respirações.

5. Inale, e volte a elevar o corpo.



*Postura modificada: esqueça o meio lótus! Coloque o pé direito na coxa esquerda e traga ambas as mãos em direção ao pé esquerdo enquanto você se flexiona para frente. Se você não consegue colocar o pé direito no alto da coxa, coloque-o no chão, encostado na parte interna da coxa esquerda. Repita para o outro lado. **Faça o vinyasa e sente de novo.***

a primeira série

XVII Triang mukhaikapada paschimottanásana **flexão do rosto na perna e três membros unidos**

Triang = três partes; *mukha* = rosto; *ekapada* = uma perna; *paschima* = parte posterior do corpo; *uttana* = alongamento intenso

1. Exale ao sentar voltando do vinyasa e coloque o pé direito do lado de fora do quadril direito, mantendo os joelhos juntos, com a perna direita estendida à frente. Antes de começar a fazer a postura, eleve o glúteo esquerdo e crie espaço para a canela direita, rotacionando-a um pouco com as mãos.
2. Inale, eleve os braços e olhe para cima.
3. Exale, flexione-se para frente, segure a parte superior do pé com ambas as mãos ou segure o pulso esquerdo com a mão direita por baixo da planta do pé.
4. Inale, olhe para cima, no ponto entre as sobrancelhas.
5. Exale, desça à frente, com o queixo em direção ao joelho ou à canela. Tente manter ambos os quadris apoiados. Mantenha os ombros nivelados horizontalmente com as escápulas giradas para trás e os cotovelos elevados do chão.

Drishti: no dedo maior do pé esticado à frente.

Mantenha por 5-8 respirações.

Postura modificada: coloque a mão esquerda ao lado do quadril no chão e apóie-se nela para manter o quadril direito bem baixo. Ou, como descrito acima, mas usando um bloco de madeira ou uma almofada sob o glúteo esquerdo para se apoiar.

6. Inale, cabeça elevada, retorne.
7. Exale, repita para o outro lado.

Faça o vinyasa e sente de novo.



a primeira série

XVIII Janusirshāsana A-C - postura da cabeça no joelho

Janu = joelho; sirsha = cabeça

A

1. Exale, coloque o calcanhar direito na virilha esquerdo, mantendo o joelho direito num ângulo de 90 graus, a perna esquerda estendida e o pé apontando para cima. Segure o pé com ambas as mãos ou o pulso esquerdo com a mão direita.
2. Inale, olhe entre as sobrancelhas, costas eretas.
3. Exale, alongue a partir dos quadris e flexione à frente, indo com o peito em direção à coxa. Puxe as escápulas para trás segurando com as mãos no pé.

Drishti: no dedo maior do pé estendido.

Segure por 5-8 respirações.

4. Inale, eleve a cabeça e retorne.
5. Exale, repita para o outro lado.

Modificação: mantenha a cabeça elevada e traga as mãos para a canela ou o tornozelo.

Faça o vinyasa até sentar de volta.



B

1. Exale, coloque o calcanhar na virilha e depois, apoiando as palmas no chão, eleve-se e mova-se para frente, de maneira que você fique sentado sobre o pé, com o calcanhar no períneo.
2. Inale, mãos no pé esquerdo, olhe para cima e alongue o tronco acima.
3. Exale, alongue a partir dos quadris, flexione-se para frente, com o peito na coxa ou na canela.

Drishti: nos dedos do pé direito.

Segure por 5-8 respirações.

Modificada: use as mãos no chão para sustentar a postura sentada com o calcanhar no períneo, sem flexionar-se para frente.

4. Inale, eleve a cabeça.
5. Exale, repita para o outro lado.

Faça um vinyasa e sente novamente.



a primeira série

C *

1. Exale com a perna esquerda e o pé apontando para cima. Segure por baixo o pé direito com a mão direita e vire o calcanhar para cima, apoiando a ponta do pé com os dedos flexionados e apoiados no chão, do lado da coxa esquerda. Você pode manter os dedos flexionados enquanto eles descem para se apoiar no solo. Eleve os quadris um pouco para trazer o corpo para frente, de maneira que o pé fique esticado.
2. Inale, eleve a cabeça, olhe para cima segurando o pé esquerdo com ambas as mãos.
3. Exale, alongue para frente desde os quadris com o peito na coxa e o queixo na canela.

Drishti: no dedo maior do pé esquerdo

Segure por 5-8 respirações.

Modificada: sente sobre os dedos do pé.

* Esta postura é opcional.

Faça um vinyasa e sente.



XIX Marichíasana A-D

Marichi = um sábio, filho do deus criador Brahma

A

1. Exale, puxe a perna direita para cima com o pé apoiado no chão a meio palmo da coxa esquerda. Mantenha a perna esquerda estendida e o pé apontando para o teto.
2. Inale, eleve o braço direito em direção ao teto.
3. Exale, abrace o joelho elevado com o braço direito e segure as mãos atrás das costas. Segure o pulso esquerdo com a mão direita e traga o peito em direção à canela da perna esquerda, alongando para frente.
4. Inale, eleve a cabeça e olhe para cima.
5. Exale, flexione à frente, com a cabeça em direção ao joelho.

Drishti: nos dedos do pé esquerdo.

Segure por 5-8 respirações.

6. Inale, eleve a cabeça.

7. Exale e repita para o outro lado.



Modificação: sente com as costas eretas, abraçando o joelho e segurando as mãos atrás das costas. Faça um vinyasa e sente novamente.

a primeira série

B

1. Exale, coloque a perna esquerda em meio lótu, trazendo o calcanhar esquerdo o mais próximo possível do umbigo ou da virilha direita. Estenda a perna direita e depois traga o pé direito em direção aos glúteos e o joelho direito em direção ao teto.
2. Inale, eleve o braço direito em direção ao teto e olhe para cima.
3. Exale, incline o tronco um pouco à frente e contorne a perna direita com o braço direito, segurando as mãos atrás das costas.
4. Inale, eleve a cabeça e olhe para cima.
5. Exale e flexione à frente alongando o tronco a partir dos quadris tentando alcançar com o queixo o chão entre as pernas. Alongue os braços para trás.

Drishti: no nariz.

Segure por 5-8 respirações.

6. Inale, eleve a cabeça e olhe para cima.
7. Exale e repita para o outro lado.

Modificação: ao invés de colocar o pé esquerdo no meio lótu, coloque-o na parte de dentro da coxa direita. Não flexione o tronco à frente: mantenha a espinha ereta e olhe para frente.

Faça um vinyasa e sente.



C

1. Exale, eleve o joelho direito e mantenha a outra perna estendida no chão.
2. Inale, eleve o braço direito em direção ao teto para criar espaço e olhe para cima.
3. Exale, abrace a perna direita com o braço esquerdo mantendo a axila tão perto quanto for possível do joelho. Segure o pulso direito com a mão esquerda para intensificar a torção. Puxe o quadril direito em direção ao chão e alinhe a espinha tanto quanto conseguir, com os ombros torcidos, tentando fazer com que a torção comece no abdômen e na cintura, mas incluindo a região dorsal.

Drishti: para o lado.

Segure por 5-8 respirações.

4. Inale e desfça a torção.
5. Exale e repita para o outro lado.



Modificação: torça mantendo a palma direita apoiada no chão e com o braço esquerdo ao longo da canela esquerda. Faça um vinyasa e sente novamente.

a primeira série

D

1. Exale, coloque a perna esquerda no meio lócus, traga o calcanhar esquerdo o mais próximo que puder do umbigo e o pé tão alto quanto conseguir sobre a coxa. Traga o joelho direito em direção ao teto, com o pé direito próximo ao glúteo direito.
2. Inale torcendo para a esquerda, eleve o braço esquerdo para o teto e olhe para cima.
3. Exale, estenda o braço esquerdo pelo lado de fora do joelho direito com a axila sobre o joelho, olhando para a direita. Segure o pulso direito com a mão esquerda por trás das costas ou, se for possível, segure os dedos.

Drishti: para o lado.

Segure por 5-8 respirações.

4. Repita para o outro lado.

Os iniciantes podem deixar de fazer esta postura.

Faça um vinyasa e sente de volta.



XX Navásana - postura do barco

Nava = barco

1. Inale e salte através das mãos, se for possível sem tocar o chão, até sentar com as pernas estendidas à frente do corpo.
2. Exale, eleve os braços paralelos ao solo e eleve o peito.

Drishti: nos dedos dos pés.

Segure por 5-8 respirações.

Modificação: flexione os joelhos e/ou coloque os cotovelos e antebraços no chão.

3. Exale, cruze as pernas, coloque as mãos no chão, inale e eleve o corpo inteiro, se for possível sem tocar o chão, por uma respiração. Exale, apoie os glúteos de volta no chão.
4. Inale, eleve as pernas e o corpo todo... e repita tudo cinco vezes.

Faça um vinyasa e passe diretamente para o bhujapidasana.



a primeira série

XXI Bhujapidasana - postura da pressão nos ombros

Bhuja = ombros; pida = pressão = parte posterior do corpo; uttana = alongamento intenso

1. Inale, salte e encaixe as pernas em torno dos braços, mantendo as palmas no chão (para entrar melhor na posição, pare por um momento para encaixar bem os ombros sob os joelhos e mantenha os quadris elevados).

2. Exale, sente e cruze as pernas.

3. Inale, eleve a cabeça e olhe para cima.

4. Exale e, lentamente, incline-se para frente, trazendo o topo da cabeça em direção ao chão.

Drishti: no nariz.

Segure por 5-8 respirações.

Modificação: mantenha os glúteos no solo e alongue as pernas em volta dos braços, com os joelhos flexionados e as mãos espalmadas no chão.

5. Inale, eleve a cabeça, equilibre as pernas na parte superior dos braços e estenda os pés para frente, esticando os dedos. Aqui você está em tittibhāsana, a postura da libélula.

drishti: na ponta dos pés.

Segure por uma respiração.

6. Exale, traga uma perna depois da outra para trás de maneira que os joelhos fiquem apoiados sobre a parte superior dos braços.

7. Inale, eleve a cabeça, olhe para cima e faça mula bandha. Agora você está em bakāsana, a posição do corvo.

Drishti: nas pontas dos pés.

Segure por uma respiração.

Exale e salte para trás.

Faça um vinyasa e passe para o próximo exercício.



a primeira série

XXII Kurmásana - postura da tartaruga

Kurma = tartaruga

1. Inale, salte com os pés ao redor dos braços.
2. Exale, flexione os braços e desça os glúteos até o chão.
3. Inale, eleve a cabeça, estenda as pernas com as partes posteriores dos joelhos encaixadas acima da parte superior dos braços e pressione os calcanhares no chão. Os braços ficam estendidos para os lados, por baixo das pernas. O queixo e o peito em direção ao chão.

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha a postura por 5-8 respirações.

Modificação: mantenha os joelhos flexionados e o peito elevado. Você tem o resto da vida para tentar colocar o peito no chão.



XXIII Supta kurmásana postura da tartaruga adormecida

Supta = adormecido; kurma = tartaruga

1. Inale, eleve a cabeça, flexione os joelhos trazendo-os um em direção ao outro. Cruze o pé direito sobre o esquerdo. Traga os ombros para baixo dos joelhos.
2. Exale, deslize as mãos ao redor das costas passando-as por baixo das pernas e agarre uma na outra.

Drishti: no nariz.

Segure por 5-8 respirações.

Modificação: deixe de fazer esta postura até conseguir apoiar o peito no chão no ásana anterior, sem sentir dores nas costas.

3. Exale, eleve-se em tittibhásana.
4. Inale, eleve a cabeça e olhe para cima.

Drishti: no nariz.

Segure por uma respiração.

5. Exale, salte para trás.

Faça um vinyasa e sente.



a primeira série

XXIV Garbha pindásana - postura do embrião

Garbha = útero; *pinda* = embrião

1. Exale, coloque as pernas na postura do lótus, dobrando primeiro a direita. Traga os pés tão altos quanto lhe for possível nas coxas e aproxime os joelhos.

2. Exale, deslize as mãos nos espaços entre as coxas e os tornozelos de maneira que os braços passem através das pernas até os cotovelos. Deslize a mão direita primeiro, começando com a palma para baixo e depois gire a palma para cima; use a mão esquerda para dobrar o cotovelo direito e trazê-lo mais para baixo da articulação do cotovelo. Repita o mesmo procedimento com a mão esquerda. Flexione os braços e coloque as mãos em prece frente ao peito ou coloque o queixo nas palmas das mãos.

3. Inale, balance o corpo nove vezes para frente e para trás sobre as costas, formando um círculo completo. Role para trás exalando e para frente inalando.

Drishti: olhando para frente.

Modificação: mantenha as pernas cruzadas frente ao peito ou apenas flexione os joelhos e traga-os em direção ao peito, balançando o corpo para frente e para trás.

Nota: para facilitar a postura, umedeça os cotovelos com água.



XXV Kukkutásana - postura do galo.

Kukkuta = galo

1. Inale, role desde o chão elevando o corpo e coloque as palmas no chão ainda mantendo os braços dentro dos joelhos. Eleve os glúteos e os joelhos do chão e equilibre-se sobre as mãos.

Mantenha por 5-8 respirações.

Drishti: no terceiro olho.

Modificação: inale, role para a vertical, coloque as palmas das mãos no chão do lado dos quadris com as pernas cruzadas e, se for possível, eleve o corpo nas mãos.

2. Exale e sente.

Faça um vinyasa e volte a sentar.



a primeira série

XXVI Baddha konāsana A-B - postura do ângulo enlaçado

Baddha = enlaçado; kona = ângulo

A

1. Inale, traga os pés em direção ao períneo, segurando-os com as mãos e abrindo as plantas para cima. Permita que os joelhos fiquem baixos enquanto os quadris se abrem. Traga o queixo em direção ao peito. Eleve o peito. Sente com as costas eretas. Faça os três bandhas.

Drishti: no nariz.

Segure por 5-8 respirações.

B

1. Exale, flexione o tronco para frente trazendo o queixo e o peito para o chão, alongando desde a base da espinha.

Drishti: no nariz.

Segure por 5-8 respirações.

Faça um vinyasa e sente.



XXVII Upavista konāsana A-B - postura sentado em ângulo

Upavista = sentado; kona = ângulo

A

1. Inale, salte a sente com as pernas bem afastadas, segurando os dedos maiores dos pés. Olhe para cima e eleve o peito.

2. Exale, flexione-se para frente, alongando a espinha enquanto traz o queixo e o peito para o chão.

Drishti: no nariz ou no terceiro olho, se você estiver indo fundo na postura.

Mantenha a postura por 5-8 respirações.

Modificação: coloque as mãos nos tornozelos, nas coxas ou nos joelhos.

Mantenha a espinha ereta e olhe diretamente para frente. Eleve o tronco e não flexione à frente.

B

3. Inale, (eleve as pernas esticadas ainda segurando os dedos maiores se for possível, ou soltando-os e segurando-os novamente se não for), para equilibrar-se no cóccix. Eleve o peito e use os braços para puxar as pernas em direção ao torso.

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha a postura por 5-8 respirações.

Modificação: flexione os joelhos e mantenha o peito elevado.



a primeira série

XXVIII Supta konásana A-B - postura deitada em ângulo

Supta = deitado; kona = ângulo

A

1. Exale rolando para trás, elevando as pernas por sobre a cabeça até chegar no chão, mantendo bem afastados e segurando os pés com os dedos das mãos.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-8 respirações.

2. Inale, role de volta para cima e pare com as pernas elevadas verticalmente.



B

3. Exale, role mais ainda, agora trazendo de novo o peito e o queixo em direção ao chão, aterrissando sobre os músculos das panturrilhas.

Drishti: no nariz ou no terceiro olho.

Mantenha por 5-8 respirações.

Inale e eleve o tronco, exale e salte para trás, fazendo o vinyasa.

Feito o vinyasa, deite no chão.



a primeira série

XXIX Supta padangusthāsana

postura deitada segurando a ponta do pé

Supta = deitado; pada = pé; angustha = ponta do pé ou dedo maior do pé

Salte através dos braços até deitar de costas.

1. Inale, traga a perna direita para cima da cabeça, segurando o dedo maior do pé direito com o indicador e o dedo médio da mão do mesmo lado. Mantenha a perna tão vertical quanto você puder. Coloque a mão esquerda na coxa esquerda e mantenha a cabeça apoiada no chão.

2. Exale e eleve-se, de maneira que o peito se aproxime do joelho direito.

Drishti: no dedo maior do pé direito.

Segure por 5-8 respirações.

Modificação: segure com a mão direita a panturrilha ou o joelho direito.

3. Exale trazendo a cabeça para baixo. Traga a perna direita para o lado direito com o calcanhar em direção ao solo. Torça o pescoço e olhe para o lado, por cima do ombro esquerdo. A mão esquerda fica na coxa esquerda e as pernas bem estendidas.

Drishti: para o lado.

Segure por 5-8 respirações.

4. Inale trazendo a perna direita de volta para o meio, segurando o dedo maior do pé com ambas as mãos.

5. Exale e eleve o peito em direção à coxa e o queixo em direção à panturrilha. No final, trabalhe na abertura pélvica, puxando a perna por cima da cabeça em direção ao chão.

Drishti: no dedo maior do pé direito.

Segure por uma respiração.

6. Inspire e deite a cabeça e a perna no solo.

Repita para o outro lado.

Vinyasa para deitar ou chakrāsana.



Chakrāsana* = postura da roda.

Rolamento para trás sobre as costas para fazer vinyasa. Deitado de costas, coloque as mãos no chão na altura das orelhas com os dedos apontando em direção aos ombros. Traga as pernas sobre a cabeça fazendo os bandhas e apontando com os dedos dos pés na mesma direção em que você está se mexendo. Mantenha o jalandhara bandha (contração do queixo) enquanto eleva as pernas por cima da cabeça, e role de forma que a cabeça fique entre os braços e você conclua o movimento na posição da prancha, como se fosse fazer uma flexão de braços. Daí, passe para o chaturanga, o cachorro para cima, o cachorro para baixo e depois sente para fazer a próxima postura.

* É aconselhável aprender este movimento com um instrutor antes de praticá-lo.

a primeira série

XXX Ubhaya padangusthāsana

postura segurando as pontas dos pés

Ubhaya = ambos; pada = pé; angustha = ponta do pé ou dedos dos pés

1. Inale, traga ambas as pernas por sobre a cabeça de maneira que os dedos dos pés toquem o solo, segurando os dedos maiores com os polegares e os dois primeiros dedos de cada mão. Mantenha o queixo no peito.
2. Exale.
3. Inale, role para cima e equilibre-se no cóccix e nos ísquios mantendo as pernas e os braços estendidos. Solte a cabeça para trás e olhe para cima.

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha por 5-8 respirações.

Modificação: flexione os joelhos enquanto você volta para cima, para se equilibrar nos ísquios e estender as pernas devagar, ou apenas mantenha as pernas flexionadas. Eleve o peito.

Apóie as mãos no chão e faça um vinyasa para deitar.



XXXI Urdhva mukha paschimottanāsana

postura da pinça com o rosto elevado

Urdhva = elevado; mukha = rosto; paschima = parte posterior do corpo

1. Inale e traga ambas as pernas por sobre a cabeça, mantendo os dedos dos pés no chão, segurando as partes laterais dos pés com as mãos.
2. Exale.
3. Inale, role para frente e para cima e puxe o peito em direção às coxas.

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha por 5-8 respirações.

Modificação: mantenha os joelhos flexionados enquanto você rola para cima para se equilibrar, segurando com as mãos os tornozelos ou as panturrilhas.

Vinyasa para deitar ou chakrāsana.



a primeira série :: posturas finais

XXXII Setu bandhāsana - postura da ponte

Setu = ponte

1. Inale e flexione os joelhos trazendo os pés em direção aos glúteos. Mantenha os calcanhares unidos e as pontas dos pés voltadas para fora. Usando os cotovelos, apóie-se para tirar o tronco do solo.
2. Exale, encaixe a pelve e eleve os quadris, rolando a cabeça de forma que os pontos de apoio do corpo no chão sejam os pés e a parte mais alta da cabeça. Estenda as pernas enquanto for rolando na cabeça.

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha por 5-8 respirações.

Modificação: ao invés de ficar apoiado na cabeça, mantenha os joelhos flexionados e os pés paralelos, descansando o peso uniformemente nos ombros e nos pés, que ficam apoiados no solo. Eleve a pelve e mantenha os ombros e os pés no chão.

3. Exale e deite novamente, flexionando os joelhos para os lados ao voltar da postura.

Faça um chakrāsana e deite.



XXXIII Urdhva dhanurāsana - postura do arco elevado

Urdhva = elevado; dhanur = arco

1. Exale e flexione os joelhos trazendo os pés em direção aos glúteos e apoiando-os paralelos, firmes no chão.
2. Inale, eleve a pelve e estenda os braços e as pernas, mantendo a cabeça pesando para baixo e o pescoço longo. Respire! O mula bandha é chave aqui.

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha por 5-8 respirações.

Modificação: comece com o setu bandhāsana modificado descrito acima e vá progredindo aos poucos na extensão, colocando primeiramente o alto da cabeça no chão. Ao longo de algumas semanas você poderá se elevar sobre os braços e os pés.

3. Exale, volte a descer mantendo os ombros no chão, e depois role a espinha no chão. Repita três vezes, descansando por algumas respirações entre cada extensão.



a primeira série :: posturas finais

XXXIV Paschimottanásana - flexão intensa

Paschima = parte posterior do corpo; *uttana* = intenso

Comece a partir da posição sentada, com as pernas estendidas à frente do corpo e as mãos nos quadris.

1. Inale, eleve os braços e olhe para cima.
2. Exale, alongue-se para frente e segure os lados dos pés ou um pulso com a mão.
3. Inale, eleve a cabeça e alongue a espinha.
4. Exale e desça o máximo à frente.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-15 respirações.

Modificação: flexione os joelhos.

5. Inale, eleve a cabeça e olhe entre as sobrancelhas.

Exale, deite e respire por 5 ciclos.



XXXV Salamba sarvangásana - parada de ombros

Salamba = apoiado; *sarva* = todo; *anga* = partes

Comece a partir da posição deitada.

1. Inale e eleve as pernas.
2. Exale, eleve as pernas por sobre a cabeça e coloque os pés no chão. Apóie as mãos nas costas tão perto dos ombros quanto for possível. Aproxime os cotovelos. Pressione o queixo contra o peito.
3. Inale, eleve as pernas estendidas diretamente acima da cabeça, sustentando as costas com os braços e mãos. Deslize as mãos pelas costas em direção aos ombros mantendo os cotovelos unidos. Relaxe o rosto!

Drishti: nas pontas dos pés.

Mantenha por 5-8 respirações e aumente gradualmente essa permanência até 25 ciclos.

Modificação: mantenha a maior parte do peso nos braços e cotovelos e flexione os joelhos se sentir muita pressão no pescoço. Use um apoio sob os ombros se você tiver algum problema no pescoço.



a primeira série :: posturas finais

XXXVI Halásana - postura do arado

Hala = arado

1. Exale e traga as pernas para o chão por cima da cabeça. Mantenha os pés unidos e as pontas dos dedos esticadas. Entrelace os dedos das mãos atrás das costas e traga as mãos em direção ao chão. Deixe a espinha ereta.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-10 respirações.

Modificação: sustente as costas com as mãos e mantenha os joelhos flexionados. Se não for possível tocar com os pés no chão, deixe o corpo um pouco elevado.



XXXVII Karnapidásana - postura da pressão nos ouvidos

Karna = ouvidos; pida = pressão

1. Exale e apóie os joelhos no chão dos lados da cabeça. Pressione os ouvidos com os joelhos. Mantenha as mãos no chão atrás das costas e estique a coluna.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-10 respirações.

Modificação: apóie os joelhos unidos na testa e coloque as mãos atrás das costas.



XXXVIII Urdhva padmāsana - postura do arado

Urdhva = elevado; padma = lótus

1. Inale e volte para a parada de ombros. As mãos ficam sustentando as costas e você olha para os dedos dos pés.

2. Exale, coloque as pernas na posição do lótus flexionando primeiro a direita, puxando os joelhos para cima com as mãos e esticando os braços.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-10 respirações.

Modificação: junte as plantas dos pés em baddhakonasana, com os joelhos bem afastados. Mantenha as mãos apoiadas nas costas.



a primeira série :: posturas finais

XXXIX Pindásana - postura do embrião

Pinda = embrião

1. Exale trazendo os joelhos em direção ao peito na postura do lótotus e abrace as coxas segurando as mãos atrás das pernas.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-10 respirações.

Modificação: coloque os joelhos na testa.



XL Matsyásana - postura do peixe

Matsya = peixe

1. Inale, coloque as palmas das mãos no chão e deixe os braços esticados ao longo do seu tapetinho de prática, mantendo ainda a postura do lótotus.

2. Exale e, usando os cotovelos como apoio, eleve o peito e apoiie o topo da cabeça no chão. Segure os pés ou os dedos maiores deles com as mãos e eleve o peito de maneira que o peso do corpo fique distribuído entre os glúteos e o topo da cabeça.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-10 respirações.

Modificação: coloque as plantas dos pés unidas e os joelhos para os lados. Eleve o peito, mas mantenha o peso nos cotovelos.



XLI Uttana padásana - postura das pernas estendidas

Uttana = estendido; pada = pernas

1. Inale e mantenha as pernas estendidas e unidas, elevadas a 45 graus do chão. Estenda os braços acima, paralelos às pernas e uma as palmas das mãos.

Drishti: no nariz.

Mantenha por 5-10 respirações.

Modificação: deite as costas não chão e eleve as pernas.

Faça um vinyasa ou um chakrásana.



a primeira série :: posturas finais

XLII Sirshásana - parada de cabeça

Sirsha = cabeça

Depois do vinyasa, comece a postura ajoelhado.

1. *Inale e faça um triângulo com as mãos e os braços; entrelace os dedos com os calcanhares das mãos, os antebraços e os cotovelos no chão, e mantendo os cotovelos afastados na largura dos ombros.*
2. *Exale, coloque o topo da cabeça no chão e as palmas segurando a parte posterior do crânio, com os polegares tocando a cabeça.*
3. *Inale e ande com as pontas dos pés em direção ao torso até que eles se elevem por si próprios. Mantenha as costas eretas.*
4. *Exale e, com as pernas esticadas, inale para elevar as pernas devagar. A maior parte do peso deve ficar nos ombros, nos antebraços e nos calcanhares das mãos. Alivie o peso no pescoço e na cabeça!*

Drishti: no nariz.

Mantenha por 25 respirações. Comece com 5 ciclos e vá aumentando aos poucos.

5. *Inale e, devagar, vá abaixando as pernas até que elas fiquem paralelas ao chão e segure a postura neste ponto por mais 5 respirações. Olhe para as pontas dos pés.*
6. *Exale.*
7. *Inale e eleve as pernas fazendo uma inspiração profunda.*
8. *Exale, desça as pernas até o chão. Sente nos calcanhares na postura da criança mantendo os braços ao longo das laterais do corpo e a testa no solo.*

Modificação: faça a postura do coelho, começando a elevar-se sobre as mãos e os joelhos, trazendo o alto da cabeça para o chão e depois, as mãos nos tornozelos. Eleve os quadris em direção ao teto.

9. *Inale e sente.*

10. *Exale e*

Faça um vinyasa até sentar novamente, com as pernas estendidas frente ao corpo.



a primeira série :: posturas finais

XLIII Yoga mudrá - gesto yogue

Mudrá = gesto

1. *Inale e coloque o pé direito na postura do meio lótus, trazendo o calcanhar tanto quanto lhe for possível do umbigo e o pé o mais alto que você puder na coxa esquerda.*
2. *Exale e coloque a perna esquerda sobre a direita no lótus completo, mantendo os joelhos bem próximos.*
3. *Inale, eleve o braço esquerdo para criar espaço antes de passá-lo por trás das costas, para segurar o pé esquerdo. Puxe o cotovelo esquerdo com o braço direito para criar mais espaço ainda.*
4. *Exale, eleve o braço direito para ter espaço e passe-o por trás das costas. Segure o pé direito. Você poderá soltar o pé esquerdo por um momento, para ter mais espaço para pegar o direito.*
5. *Inale, olhe para cima e eleve o peito.*
6. *Exale, flexione o tronco para frente até colocar o queixo no solo.*

Drishti: no terceiro olho.

Mantenha a postura por 10-25 respirações.

Modificação: sente com as pernas cruzadas, entrelace os dedos atrás das costas, inspire, eleve a cabeça, expire e traga a cabeça em direção ao chão.

7. *Inale e eleve o tronco.*



XLIV Padmāsana - postura do lótus

Padma = lótus

1. *Inale colocando as mãos nos joelhos, com os indicadores e polegares unidos, em jñāna mudrá, o gesto da sabedoria.*
2. *Exale, eleve o peito e afaste os ombros das orelhas, trazendo o queixo em direção ao tórax. Sente numa posição ereta. Faça os bandhas e ouça a sua respiração.*

Drishti: no nariz.

Mantenha a postura por 25 respirações.

Modificação: sente com as pernas cruzadas.



a primeira série :: posturas finais

XLV Utpluthi - elevação

1. Inale e pressione as palmas das mãos no solo, ainda na postura do lótus.

2. Exale, eleve o tronco inteiro do chão, e aponte com os joelhos para cima.

Drishti: no nariz.

Mantenha a postura por 25 respirações aceleradas e intensas movimentando o abdômen.

Modificação: fique com as pernas cruzadas e as mãos no chão, mas sem elevar-se do solo.

Um último vinyasa para deitar.



XLVI Shavásana - postura do cadáver

shava = cadáver

Salte de volta e deite de costas. Primeiramente mantenha todas as partes do corpo flexionadas, vivas: pés flexionados, palmas para baixo, ombros afastando-se das orelhas. Depois, lentamente, relaxe, deixando os braços aos lados do tronco, com as palmas para cima. Permaneça assim por pelo menos 10-20 minutos.



ásanas finais

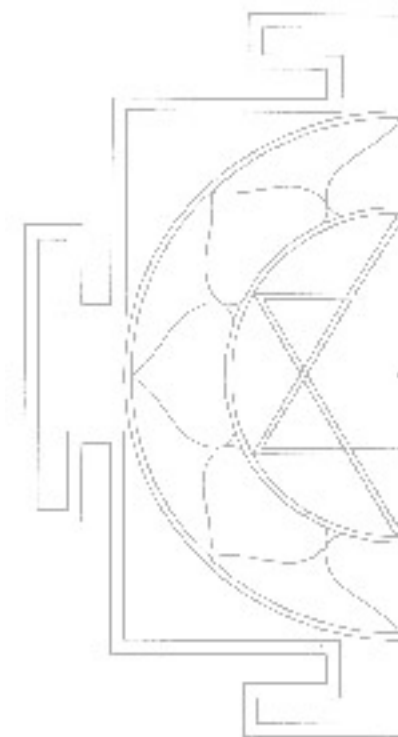
A seqüência de ásanas finais tem uma importância dupla. O primeiro aspecto dela é que serve para nos dar a oportunidade de vivenciar a prática que fizemos. Sentimos um incrível nível de atenção plena. Neste ponto, a espinha funciona como uma antena: ela está apta para receber a constatação da verdade, além da dimensão da percepção sensorial, enquanto trabalhamos na memória, a intuição e a imaginação. Estamos preparados para entender mais claramente a nossa natureza e podemos colocar em ação as forças e mistérios para o nosso próprio crescimento e desenvolvimento, sincronizando nossos ritmos internos e externos.

Estamos no momento mais perfeito para expressar a nossa consciência. **É o momento de expressar a quietude.** Quando sentamos, começamos a ver que percebemos somente um pouco da realidade.

O segundo aspecto é que a prática nos conecta com a realidade superior. Onde o consciente e o inconsciente se encontram, vemos que o **Yoga nos oferece um método prático para criar um estado de unificação.** Nos conectamos com a nossa natureza divina. A tomada de consciência do divino nos liberta.

Praticamos Yoga para ir além das experiências da mente, para expandir a consciência, para aquietar o diálogo interno, para nos sentir em paz e manter a unidirecionalidade da mente. A prática nos conduz ao estado de união dos pensamentos e ações e nos dá uma sensação de purificação da mente e silêncio interior. Nos oferece um guia, cria desapego e aumenta a saúde mental e física.

Receba a plenitude da sua prática.



a seqüência: ligando as posturas

Uma vez que você incorporou as posturas individualmente, poderá começar a encadeá-las usando a respiração ujjayi, suave e profunda para iniciar o movimento e criar um fluxo constante de ásanas.

As fotos dos ásanas com seus drishtis aparecem nas próximas páginas, para que você possa abrir o livro e tê-las à mão enquanto aprende e pratica.

Símbolos que você precisará conhecer:



drishti



vinyasa



chakrasana

primeira série

5-8 respirações em cada postura



1
padangusthāsana
● nariz



2
padahastāsana
● nariz



3
utthita trikonāsana
● polegar



4
parivritta trikonāsana
● polegar



5
utthita parshvakonāsana
● palma da mão



11
parshvottanāsana
● dedos do pé



12
utthita hasta
padangusthāsana A
● dedos do pé



13
utthita hasta
padangusthāsana B
● para o lado



14
utthita hasta
padangusthāsana C
● dedos do pé



15
utthita hasta
padangusthāsana D
● dedos do pé



6
parivritta parshvakonásana
● céu



7
prasarita padottanásana A
● nariz



8
prasarita padottanásana B
● nariz



9
prasarita padottanásana C
● nariz



10
prasarita padottanásana D
● nariz



16
ardha baddha
padmottanásana
● nariz



17
utkatásana
● polegares



18
bakásana*
● ponto no tapetinho
*opcional

2



19
virabhadrásana A
(lados esquerdo e direito)
● polegares



20
virabhadrásana B
(lados esquerdo e direito)
● ponta do dedo médio

primeira série

5-8 respirações em cada postura

2



21
dandāsana
● nariz



22
paschimottanāsana A
● nariz



23
paschimottanāsana B
● nariz



24
paschimottanāsana C
● nariz

2



29
janusirshāsana B
● dedos dos pés

2



30
janusirshāsana C*
● dedos dos pés
* opcional

2



31
marichyāsana A
● dedos dos pés

2



32
marichyāsana B
● dedos dos pés



25
purvottanāsana
⊙ terceiro olho



26
ardha baddha padma
paschimottanāsana
⊙ nariz



27
triang mukhaikapada
paschimottanāsana
⊙ dedos dos pés



28
janusirshāsana A
⊙ dedos dos pés



33
marichyāsana C
⊙ para o lado



34
marichyāsana D
⊙ para o lado



35
navāsana e elevação nas mãos
5 respirações, cruzamento de pernas e elevação
repete 5 vezes
⊙ dedos dos pés

primeira série

5-8 respirações em cada postura

2



36
bhujapidasana A
● nariz



37
bhujapidasana B
● nariz



38
tittibhasana
● pés, uma respiração



39
bakasana
● nariz, uma
respiração

2

2



44
baddha konasana
● nariz



45
upavishta konasana A
● terceiro olho



46
upavishta konasana B
● terceiro olho



40
kurmāsana
● terceiro olho



41
supta kurmāsana
● nariz



42
garbha pindāsana
● para frente
balanceie nas costas
9 vezes



43
kukutāsana
● terceiro olho



47
supta konāsana A
● nariz



48
supta konāsana B
● terceiro olho



49
supta padangusthāsana A
● dedos do pé

primeira série

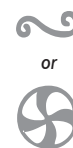
5-8 respirações em cada postura



50
supta padangusthāsana B
● lado



51
supta padangusthāsana C
● dedos do pé



or



52
ubhaya padangusthāsana A
● nariz
role nas costas até o próximo āsana



53
ubhaya padangusthāsana B
● terceiro olho



58
paschimottanāsana
● nariz
15 respirações



59
shavāsana
5 respirações



60
sarvangāsana
● dedos dos pés
25 respirações



61
halasāna
● nariz
10 respirações

primeira série :: ásanas finais

a partir do setubandhásana; a respiração varia de acordo com a postura



54

urdhva mukha paschimottanásana A
● nariz



55

urdhva mukha paschimottanásana B
● terceiro olho



56

setubandhásana
● terceiro olho



57

urdhva dhanurásana
5 respirações, repita 3 vezes
● terceiro olho



62

karnadpádásana
● nariz
10 respirações



63

urdhva padmásana
● nariz
10 respirações



64

pindásana
● nariz
10 respirações



65

matsyásana
● terceiro olho
10 respirações

primeira série :: ásanas finais

a respiração varia de acordo com a postura



65
uttana padāsana
☉ terceiro olho
10 respirações



67
sirshāsana
☉ nariz
25 respirações



68
balāsana
descanse 5 respirações



69
yogamudrá
☉ terceiro olho
25 respirações



70
padmāsana
☉ nariz
25 respirações



71
utpluthi
☉ nariz
25 respirações



72
shavāsana
descanse 10-20 minutos



p r a t i q u e

Larry Schultz

Bibliografia

Daniélou, Alain: *Yoga*, Inner Traditions International, Rochester, VT, 1991

Desikachar, TKV: *The Heart of Yoga*, Inner Traditions International, Rochester, VT, 1995

Feuerstein, Georg: *Encyclopedic Dictionary of Yoga*, Paragon House, New York, NY, 1990

Feuerstein, Georg and Bodian, Stephen, with the staff of Yoga Journal: *Living Yoga*, The Putnum Publishing Group, New York, NY, 1993

Freeman, Richard: *Ashtanga Yoga Video*, Delphi Productions, Boulder, CO, 1993

Kuvalayananda, Swami: *Asana*, The Sky Foundation, Philadelphia, PA 1978

Kuvalayananda, Swami: *Pranayama*, Bombay Popular, Prakasham, 1964

Mohan, A. G.: *Yoga for Body, Breath and Mind*, Rudra Press, Portland, OR, e International Association of Yoga Therapists, CA, 1993



sobre o It's Yoga

- *Aulas*
- *Programa de treinamento de professores*
- *Retiros de Yoga: Peru, Costa Rica, Brasil*
- *Workshops*

848, Folsom Street
San Francisco, CA 94107
(415) 543-1970
www.itsyoga.net

