

MANUAL DE HATHA YOGA

108 ASANAS

Métodos Práticos

Uma Yogini em Seva a Sri Shiva Mahadeva

Estude Mais Em:

<http://yogaestudoscomplementares.blogspot.com>

Fonte de Consulta

www.yoganataraja.com.br

Editorial

108 famílias de ásanas do Yoga

Marcos Taccolini

Copyright 2004:

Marcos Taccolini
1ª edição 2004

Diagramação:

Melina Flores Raschelli, Tatiana Silva

Fotos:

Tatiana Silva

Modelos das fotos:

Marcos Taccolini e Maíra Salomão.

Revisão de texto:

Maria Estela de Alcântara

Agradecimentos

Travei contato com muitos instrutores de Brasil, da Argentina e de Portugal que colaboraram para o aprimoramento e a revisão dessa sistematização e com meu próprio aprendizado, o que torna impossível nomear a todos. Sendo assim, para registrar meu agradecimento a esse conjunto de profissionais que viabilizou esse trabalho, elejo como suas representantes as professoras Cássia Santos e Anahí Flores que ministraram minhas primeiras práticas de Yoga, à Rogélia Alba, Diretora daquela escola e quem primeiro teve a iniciativa de começar a organização dos ásanas em famílias; e às instrutoras Melina Flores e Diana Raschelli, que tiveram uma importante participação na revisão da sistematização e do presente livro.

Um agradecimento especial a André De Rose, que além de pesquisar e fotografar as mais de 2000 posições da Sistematização Universal dos Ásanas, ainda pacientemente tem me ensinado, como meu professor, a executar cada uma delas, e também ao seu pai, Luis Sérgio De Rose que em 1969, com a publicação de seu primeiro livro lançou a semente deste trabalho.

Marcos Taccolini

Pújá

Bhavana pújá

À Escola de Yoga Natarája da Vila Mariana, representada pela sua equipe, quando a primeira versão deste texto foi escrita, Ana, Gandra, Carol, Henrique, Gustavo, Rodolfo, Wilson, Maíra, Gi e Vivian, que criou um ambiente de contínuo crescimento de profissionalismo, seriedade, carinho, lealdade e fidelidade.

Guru pújá

Às professoras Cássia e Anahí pelas minhas primeiras práticas de Yoga, e à Rogélia Alba, Diretora da escola onde conheci essa prática. Ao meu professor, André De Rose, e demais instrutores das escolas onde fiz meu estudo inicial, Instr. Rosana Ortega e Instr. Milton Marino, Prof. Fernanda Neis e Prof. Roberto Locatelli.

Aos demais instrutores e professores de Yoga, pelo conhecimento e experiências trocadas em cursos e vivências Sat guru pújá

Aos professores especiais com quem tive o privilégio de estudar: Luis Sérgio De Rose, Rosângela de Castro, Edison Moreira, Sérgio Santos, Carlos Cardoso e em especial a André De Rose que me transmitiu os detalhes da maioria das técnicas apresentadas neste compêndio.

Shiva pújá

Ao criador e mentor inicial, vamos manter viva e presente sua memória e seu exemplo, para servir de referência constante e sintonizar o conhecimento que transmitimos.

Definição

A referência mais tradicional para a definição de ásana é a encontrada no livro Yoga Sûtra de Pátañjali. A seguir está o texto original em sânscrito e sua tradução (segundo o livro A Tradição do Yoga, de Georg Feuerstein, Ed.Pensamento)

Sthira sukham ásanam

O Ásana (deve ser) estável e confortável.

Sobre a transliteração adotada

Os termos técnicos universalmente utilizados no Yoga, em todo o mundo e por todas as escolas, provêm do idioma sânscrito. O capítulo Nomenclatura Técnica explana sobre a importância de utilizar-se os termos originais. Para a representação dos termos sânscritos, cujo alfabeto original é o devanágari, no alfabeto latino é utilizada uma transliteração, ou seja, uma convenção para reproduzir a fonética dos termos com outro alfabeto. Desta forma, existe uma transliteração para cada idioma, e até dentro do mesmo idioma, várias convenções distintas podem ser utilizadas. Neste livro procuramos utilizar a convenção que mais facilmente induz o leitor não familiarizado com o sânscrito a obter uma pronúncia dos termos próxima ao original, basta ler e pronunciar normalmente os fonemas grafados.

Atente para a s vogais A, I e U: que são pronunciadas sempre abertas, curtas; vogais Á, Í e Ú são pronunciadas abertas e longas.

As vogais E e O são pronunciadas sempre fechadas e longas. Não se utiliza no sanscrito a pronúncia aberta ou curta dessas vogais. A letra J é pronunciada como DJ; letra S, sempre como SS e as letras CH, como em TCH.

A proposta deste livro

O objetivo principal deste livro é apresentar uma sistematização de técnicas corporais do Yoga, agrupados em 108 famílias de ásanas, com os princípios e critérios utilizados nessa codificação e a orientação técnica para a execução das posições.

Este estudo permite-lhe expandir seu repertório de técnicas e aprimorar sua prática pessoal, além de esclarecer a nomenclatura técnica. É uma ferramenta indispensável aos instrutores e alunos em formação profissional em Yoga.

Aos praticantes de Yoga em geral, ou mesmo aos ainda não praticantes, este estudo é extremamente útil para fornecer uma visão da amplitude das técnicas corporais que fazem parte dessa filosofia.

Ásana é muito mais que uma posição corporal e há várias abordagens possíveis para seu estudo, como discorrer sobre os estados de consciência desencadeados pela prática, sobre a forma de combinar o ásana às demais técnicas do Yoga, e assim por diante.

Neste livro, vamos ater-nos apenas ao primeiro passo, que é mostrar a forma correta de montar as posições. A proposta é primeiramente conhecer em detalhes

a parte mais densa do ásana, sua posição e variações, para, com o domínio dessa etapa, conquistar a liberdade de acrescentar os elementos mais sutis, a atitude interior, técnicas respiratórias, mentalização e as demais técnicas do Yoga.

Este livro é um trabalho coletivo. Tudo o que está registrado aqui é fruto do aprendizado direto com os mais antigos por meio da tradição oral, param-pará, somado à minha vivência pessoal colocando em prática esses ensinamentos. Da mesma forma, não me cabe o crédito da criação deste conjunto de técnicas corporais que são da tradição cultural do Yoga e domínio público (apesar das tentativas em curso nos Estados Unidos de uma rede franquadora patentear comercialmente séries de ásanas e no Brasil de uma empresa registrar o símbolo do hinduísmo). A minha proposta é apenas colaborar para documentar de forma didática esse conhecimento gregário e patrimônio cultural do Yoga.

O presente volume está dividido nas seguintes partes: a primeira apresenta a revisão de alguns conceitos sobre o ásana e sua atuação dentro da prática de Yoga; a seguir, na segunda parte, encontram-se algumas orientações gerais para seu treinamento prático; na terceira parte, é apresentada a nomenclatura técnica; a quarta parte, que é a mais extensa, contém fotos e descrições das 108 famílias de ásanas.

Espero que, com a leitura deste livro, você sinta-se ainda mais motivado e capacitado a praticar e difundir essa magnífica herança cultural que tivemos o privilégio de receber.

Marcos Taccolini

Parte I – Introdução

CONCEITOS

A prática de Yoga

Usualmente a prática de Yoga está muito associada aos ásanas, as técnicas corporais, apesar da proposta desta filosofia estar muito além disso. O motivo desta ênfase ao ásana é por ser a técnica mais facilmente demonstrável e ainda produzir maior impacto inicial em quem inicia a prática, mas não é a técnica mais importante dentro do Yoga.

No universo técnico do Yoga, além do ásana, encontra-se yamas, niyamas, mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, bandhas, kriyá, Yoganidrá, pratyáhára, dháraná, dhyána, sat-sanga, nyása e, é claro, a meta, o samádhi.

Nesta obra vamos apenas tratar de alguns aspectos do ásana, mas é importante ter em mente que a prática regular do Yoga abrange muito mais que isso e o domínio da execução dos ásanas é considerado apenas uma das etapas mais básicas na senda do Yoga.

A Prática de ásana

Apesar de na definição formal proposta por Pátañjali associarmos o ásana apenas à posição firme e confortável (sthira sukham ásanam), a prática de ásana normalmente também inclui o acoplamento com técnicas respiratórias (pránáyáma), uma ação mental (localização da consciência e mentalizações), contrações (bandhas) e mudrás (gestos).

A SISTEMATIZAÇÃO UNIVERSAL DO ÁSANAS

Durante um período de mais de dez anos, o Prof. André De Rose realizou um trabalho de pesquisa que amejorou o impressionante número de 2000 ásanas, 2111 para ser exato. O fruto deste trabalho, batizado de Sistematização Universal dos Ásanas, foi publicado por seu pai, Luis Sérgio De Rose, como um capítulo de seu livro: "Faça Yôga Antes que Você Precise". Nesta mesma publicação, vale ressaltar também a inclusão do belo trabalho conduzido com a participação da Profa. Rogélia Alba, Prof. André De Rose e Profa. Anahí Flores, que resultou no capítulo sobre mudrá, com a publicação de fotos de 108 mudrás, tendo a Prof a Rogélia Alba como modelo e Prof. André De Rose na direção técnica. Façamos votos para que os créditos destes profissionais, que constavam até a oitava edição e foram retirados pelo autor na nona edição, sejam brevemente reincluídos na obra.

Desde a publicação desse importante trabalho, passou a ser um desafio para os professores de Yoga encontrar uma forma simples e eficaz de ensinar esse universo de técnicas aos instrutores em formação e aos seus alunos.

Seguindo esse objetivo didático, a partir da iniciativa da Prof. Rogélia Alba, e com a participação de vários instrutores, essa grande quantidade de ásanas foi distribuída em famílias de técnicas que compartilham características similares.

Como o número resultante estava próximo de 108, optou-se por utilizá-lo como um símbolo de reconhecimento à tradição do Yoga. Esse número – 108 – tem uma simbologia especial dentro da tradição cultural do hinduísmo: é citado de forma recorrente nos Shástras (textos antigos do hinduísmo).

Após concluir a revisão de alguns conceitos essenciais, vamos apresentar essas 108 famílias de ásanas, com os elementos necessários para sua correta execução e a orientação para explorar variações.

CRITÉRIO UTILIZADO PARA A SISTEMATIZAÇÃO

Como vimos, ásana não é simplesmente uma posição, mas também inclui outros elementos como respiração e atitude interior; entretanto, para efeito de sistematização, será a posição que caracterizará e definirá a classificação do ásana. Apesar das variações de ritmo respiratório, mentalizações e outras técnicas terem impacto profundo no efeito que o ásana produz no sádhana, na convenção universalmente adotada, se a posição permanece idêntica, o ásana é considerado o mesmo.

Esse critério, além de simplificar ou mesmo viabilizar a classificação, é extremamente coerente, pois, entre os elementos que constituem o ásana, é a posição que tem o impacto mais imediato e denso no seu efeito.

Quando se muda a posição muda-se tudo! Muda-se a solicitação nos músculos e nas articulações, a circulação sangüínea, a pressão sobre os órgãos internos, sobre as glândulas endócrinas e sobre o aparelho respiratório, muda-se a forma de circular a energia nas nádís, o estado emocional e o mental.

Não é o aspecto externo, visual, mas é exatamente essa solicitação interna que é a referência utilizada para classificar as posições como execuções distintas do

mesmo ásana, ou variações do ásana dentro da mesma família, ou ásanas de famílias distintas.

Assim algumas posições, aparentemente próximas ao observar apenas a posição do corpo, estão classificadas como famílias distintas de ásanas, pois na sua execução a atuação interna é bem diferenciada.

ATUAÇÃO DO ÁSANA

Efeitos dos ásanas

O Yoga não tem como objetivo os efeitos corporais mais externos, mas sim o desenvolvimento interior. Apesar da validade humanitária dos profissionais que buscam no repertório de técnicas do Yoga ferramentas para terapia, melhoria da saúde ou simplesmente para desenvolvimento de força e dinamismo, devemos lembrar que a proposta original do Yoga é ser uma filosofia de autoconhecimento.

Além disso, seria um excesso de simplificação dizer "este ásana é para ampliar a abertura pélvica". Os ásanas no Yoga não são para nada de forma tão específica.

Para sermos mais precisos, poderíamos dizer "este ásana produz uma vasta gama de efeitos sobre o corpo denso e sutil, que variam para cada pessoa e também de acordo com as demais técnicas somadas à prática. É esperado, entretanto, que a maior parte dos praticantes sinta uma solicitação corporal e desenvolvimento mais intenso em relação à sua abertura pélvica".

Uma vez compreendido esse conceito, para simplificar a sistematização e o aprendizado pelo iniciante, vamos classificar um ásana como membro de determinada família por se tratar de uma técnica de flexionamento da coluna, pela abertura pélvica, pelo efeito muscular que produz ou por outro elemento de atuação corporal facilmente identificável. Fica claro que a utilização dessas descrições serve para que a execução da técnica seja melhor compreendida, e não para definir o propósito do ásana, que é muito mais amplo.

Importância da execução correta do ásana

É de fundamental importância saber executar corretamente uma posição. Uma execução inadequada, na melhor hipótese, transforma um ásana forte numa posição inócua e, na pior hipótese, poderá comprometer a saúde do praticante.

Para cada uma das várias famílias codificadas, o praticante deve verificar quais ele consegue executar, identificando com quais tem maior facilidade ou dificuldade. Para aquelas que ainda necessita conquistar, o praticante deve saber quais são as posições preparatórias de treinamento; para as que já domina, qual a melhor forma de combiná-las numa prática.

O estado de consciência de ásana, no qual o yogin está absolutamente identificado com seu corpo, e a utilização de mentalizações e técnicas respiratórias

que vão dinamizar ainda mais o ásana só podem ser efetivamente alcançados se a posição corporal estiver conquistada.

Apesar do ásana estar entre as técnicas mais elementares do Yoga, quando comparado por exemplo ao samyama, a conquista da estabilidade corporal é um pré-requisito para os vãos mais altos. Se o yogin não tem conforto em permanecer sentado em dhyánásana, numa posição firme e agradável, não poderá sequer começar sua prática de samyama.

Nossa apologia à prática de ásana de forma ampla, utilizando o máximo de técnicas disponíveis na codificação, conduz invariavelmente às dúvidas abordada na seção a seguir.

SERÁ NECESSÁRIO EXECUTAR AS 108 FAMÍLIAS DE ÁSANAS PARA CHEGAR AO SAMÁDHI?

Há linhas de Yoga que usam apenas ásanas para meditação. Para ser considerada uma linha de Yoga, é necessário que pelo menos uma pessoa dessa linha já tenha atingido o samádhi. Logo, em princípio, o ásana não seria necessário para alcançar a meta do Yoga. Contudo, o suporte de uma técnica que trabalhe o corpo e a saúde de uma forma mais direta, como o ásana, é essencial até como infra-estrutura para outras técnicas. Sivananda, um dos mais reconhecidos mestres de Yoga do século XX, recomendava até para os que queriam dedicar-se a estudos teóricos de vedânta, que também praticassem algumas das técnicas do Hatha Yoga.

Assim, dominar todos os ásanas codificados não é um pré-requisito para o praticante chegar à meta do Yoga; apesar disso, a prática e o treinamento com esse objetivo produzem melhores resultados. Ao travar contato com este vasto conjunto de técnicas, é possível determinar as suas necessidades específicas, e permitir direcionar suas práticas visando um empuxo evolutivo com incomparável eficiência.

Como veremos a seguir, ainda que as variações mais avançadas de algumas posições jamais sejam alcançadas, a prática com esse objetivo reforçará e transformará a estrutura biológica, capacitando o praticante aos estágios mais avançados no Yoga.

A DIVERSIDADE É CONSISTENTE COM A TRADIÇÃO?

Ao recuarmos no tempo, para o período do Yoga Clássico, codificado por Pátañjali no Séc III a.C; ou mesmo até para antes disso, no período Pré-Clássico dos Vêdas mais antigos, entre 2500 a.c. e 500 a.c., as referências ao Yoga nos shastras e a tradição oral indicavam que este estava muito mais vinculado aos conceitos de meditação, iluminação, transcendência, conhecimento, ação e atitude do que com o uso extensivo técnicas corporais ou ásanas. Os ásanas centravam-se principalmente em tornos dos dhyánásanas (ásanas de posição sentada para meditação) e possivelmente mais um pequeno conjunto de ásanas com atuação mais direta sobre as energias, densas e sutis, do organismo.

Como qualquer atividade humana, ao difundir-se, é inevitável que se amplie e se diversifique. Por milhares de anos, gerações de mestres ao procurar a evolução de algum aluno que tinha alguma dificuldade corporal específica, seu professor preenchia esta lacuna através do desenvolvimento de novas variações de ásanas, que a seguir eram incorporadas pelas gerações seguintes.

Esse desenvolvimento ganhou um impulso ainda maior a partir do século XI d.c., quando surgiu o Hatha Yoga que elevou a utilização dos ásanas dentro do Yoga à um patamar inédito, ampliando a diversidade de opções, ao codificar trinta e duas posições no Geranda Samhita, dando maior ênfase às técnicas corporais, influenciando grande parte das escolas de Yoga posteriores. Essa influência pode ser verificada consultando os shastras anteriores e posteriores a este período. Esse processo prosseguiu até os dias de hoje, o que permitiu chegar ao grande número de técnicas codificadas.

É curioso observar que o interesse crescente pelos ásanas a partir do Sec.XI talvez tenha até influenciado as representações mais utilizadas para Shiva, o criador do Yoga. Suas citações mais recuadas nas escrituras frequentemente reportam ao seu aspecto de transcendência e a representação mais antiga, encontrada em Harappa, é de seu aspecto em meditação (Pashu-Pati, senhor das feras). Já uma das mais populares no Ocidente atualmente é como Shiva Natarāja, rei dos bailarinos.

Assim, a diversidade de ásanas apesar de estar presente nas origens é consistente com a tradição do Yoga, como um desenvolvimento natural. Atualmente também auxilia muito os que iniciam sua prática, pois o professor de Yoga conta com um ferramental muito mais amplo de técnicas, podendo escolher as que causam melhor efeito, levando em conta a estrutura biológica e características específicas de seus alunos.

É necessário que o praticante tome redobrada atenção quanto a adoção exagerada de técnicas, ao procurar ser muito abarcante, visando um Yoga mais completo, e não direcionando a execução e a evolução das técnicas para a meta real de desenvolvimento dentro do Yoga, o que exige foco e estratégia de longo prazo.

Como o Prof. André, cita em seu artigo "As técnicas do Yoga": "As peças que compõem o Yoga são analogamente relacionadas ao jogo de xadrez: não adianta saber como se movimentam os elementos, é preciso ser um enxadrista. Não é possível ser apenas um técnico de Yoga! Se você sabe movimentar perfeitamente cada peça, mas não sabe o que fazer com seu conjunto e como combinar os seus movimentos, visando o desenvolvimento de um objetivo mais sutil, elas não o levarão a lugar algum."

ATUAÇÃO DA PRÁTICA

Você já deve ter verificado que suas emoções, esforço mental, estresse, tudo o que vivencia a cada dia é somatizado no corpo e na musculatura, eventualmente gerando contrações ou até mesmo dores localizadas. Se o que ocorreu foi um estresse no trabalho, você pode ter ficado com uma região do corpo contraída; se foi um problema emocional, observará outra reação; se exagerou na prática de esportes, ainda outra reação poderá ocorrer. É como se fôssemos mapeados: qualquer coisa que acontece conosco, quer seja na esfera física, ou na

emocional, ou na mental, ou ainda mais sutil, tem um impacto direto sobre nosso veículo mais denso, que é o corpo.

O contrário também ocorre: quando você coloca o corpo numa certa posição, exigindo mais de um músculo, alterando a circulação do sangue e de prána pelas nádís, você está atuando em todo o organismo. Ao colocar o corpo numa posição e lá permanecer, está sendo gerado um efeito reflexo com impacto fisiológico, emocional e mental.

Cada ásana das 108 famílias, incluindo suas milhares de variações, é absolutamente único nesses efeitos. Quando o praticante propõe-se a dominar a execução dos ásanas, todas as variações, estimula o corpo de formas distintas, chegando muito mais rapidamente a uma transformação evolutiva. O treinamento com o objetivo de conquistar as diversas posições, ainda que em alguns casos só se alcance a variação mais simples, somado à própria determinação envolvida no processo, coloca em marcha uma evolução ampla, não apenas no anga ásana, mas também nas outras técnicas do Yoga.

O Yoga é prático e experimental, ensina como reproduzir os efeitos, não procura explicar o porquê dos efeitos. Ainda assim, para o praticante e muito mais para o instrutor de Yoga, a compreensão dos seus mecanismos de atuação é de grande auxílio para elaborar a já mencionada estratégia de longo prazo visando a evolução de seus alunos. Assim, os conceitos comentados a seguir, têm o propósito de fornecer elementos para compor um modelo que auxilie a compreender melhor esse processo prático do Yoga e, conseqüentemente, planejar de forma mais eficiente sua evolução.

Efeito sinergia

Essa diversidade de técnicas e estímulos, desde corretamente combinados, é muito importante. Ao treinar essas variações, em várias frentes de atuação, ocorre um efeito de sinergia.

Sinergia é um fenômeno que ocorre quando a atuação conjunta de vários agentes produz um resultado distinto e mais expressivo que sua ação isolada. Na prática, significa que técnicas, esforços e ações serão unidos e alcançar-se-á um resultado final ainda maior que a soma independente dos efeitos das partes isoladas.

As técnicas utilizadas pelo Yoga foram desenvolvidas ao longo de mais de cinco mil anos de experimentação prática: as combinações de técnicas que produziam o efeito desejado eram mantidas; as combinações de técnicas que não produziam efeitos ou geravam efeitos indesejáveis eram eliminadas. Assim, atualmente o praticante tem a seu dispor um conhecimento muito maior que do que nos primórdios do Yoga, cinco mil anos atrás.

Assim, ao aplicarmos vários conjuntos de técnicas totalmente distintas, mas consistente com um estratégia definida, não ocorre uma dispersão de energia; ao contrário, ocorre uma dinamização e uma sinergia entre as técnicas. Ao se praticar posições de efeitos mais localizados (como abertura pélvica e lateroflexão), o resultado final, a transformação biológica, não pode ser explicado apenas pela soma direta das técnicas praticadas. Novas posições, que não foram treinadas, nem mesmo indiretamente na série, são conquistadas.

É como se você estivesse fornecendo tantos estímulos para o seu corpo que embutem em reforço mútuo, que ele deixasse de interpretar como estímulos

localizados sobre um músculo ou órgão, e sim como uma informação sobre a necessidade do indivíduo de atingir um estado de transformação evolutiva completa, de efetiva paranormalidade. No próximo item, vamos falar sobre como se processam esses estímulos para o organismo.

Mensagem biológica

Nosso corpo funciona como um autômato: indicamos o que desejamos fazer e ele executa sua programação ou cria uma programação para alcançar o resultado solicitado. (Aliás, não apenas nosso corpo físico funciona assim, mas isso é outro tema).

Para conquistar uma determinada posição, ou transformar o seu corpo, tudo que é realmente necessário é fornecer essa mensagem de forma clara para o organismo, e ele providencia as modificações na sua própria constituição para, ao longo do tempo, capacitar-se a executar o que lhe foi solicitado.

Por exemplo, ao permanecer por dois minutos numa posição que demande um maior alongamento de determinado músculo, não será neste pequeno período de tempo que seu corpo modificar-se-á. Nesses dois minutos, não seria fisicamente possível promover uma alteração permanente de sua estrutura biológica, criando novas células e tecidos com maior capacidade de alongamento, modificando a estrutura interna de músculos e articulações. A execução diária da técnica, com a solicitação criada durante a permanência, desencadeia a emissão de uma mensagem biológica para o organismo indicando que esse espécime tem essa necessidade vital, precisa disso em suas atividades regulares. Pela capacidade inata dos seres vivos de adaptação e sobrevivência, a natureza provê ao organismo as modificações para atender essa solicitação da melhor forma possível.

Os fatores para desencadear essa reação são a solicitação física direta e também a criação de um arquétipo mental.

Parte II Orientação para a prática

Pré-requisitos

Antes de iniciar sua prática de Yoga, independentemente de estar em plena saúde, ou até mesmo já exercer outras atividades, faça uma consulta com um médico que conheça as técnicas utilizadas dentro do Yoga para uma avaliação prévia.

A prática exclusivamente por livros não é a ideal. Para a orientação mais completa sobre a forma mais adequada para treinamento, recomendamos a participação nos cursos práticos promovidos por escolas especializadas na área.

Regularidade e permanência

A regularidade produz muito mais efeito que um esforço concentrado e irregular – muito mais efeito! Para qualquer tipo de técnica – alongamento, flexibilidade, técnicas musculares e outras mais sutis –, a regularidade é o primeiro e mais importante elemento. A permanência dinamizará ainda mais a prática, mas só deve ser ampliada na medida que permita manter uma regularidade exacerbada nas práticas.

Mesmo com pouco tempo por dia (por pouco tempo entendemos dezenas de segundos, não dezenas de minutos), qualquer posição pode ser conquistada desde que a regularidade esteja presente – respeitadas, é claro, as características biológicas do praticante. Até os ásanas considerados de maior exigência muscular, como um mahá kákásana e um vrishkásana, podem ser alcançados com pouco tempo diário de treinamento, desde que mantida a regularidade por um longo período.

Vale ressaltar que, apesar de não ser necessária na fase inicial, a prática com permanência é necessária para uma execução estável do ásana, especialmente para os demonstradores de ásanas. E o mais importante, é o tempo de permanência que vai desencadear os efeitos desejados dentro do sádhana, visando à meta do Yoga.

A Importância de uma série regular

Tenho minha própria experiência em relação ao forte efeito produzido por uma prática balanceada com regularidade. No meu início como praticante, nunca treinava especificamente técnicas musculares, mas praticava diariamente, mantendo aproximadamente a mesma sequência de ásanas diariamente, atentando para a execução mais intensa de algumas posições e acrescentando algumas poucas passagens musculares. Apesar de essas passagens e variações musculares representarem poucos segundos de treinamento por dia durante o sádhana, com a prática regular e o aprimoramento contínuo, em pouco tempo me surpreendi conquistando posições consideradas de alto grau de dificuldade.

DESENVOLVIMENTO UNIFORME E BALANCEADO

Se o iniciante, durante seus primeiros anos de prática, puder manter uma regularidade inabalável, ainda que com pouca permanência, a prática será muito eficaz. Provavelmente será até melhor do que se aumentar a permanência, porém sem contar com a orientação próxima de um instrutor mais experiente. O desenvolvimento dentro do Yoga é mais efetivo quando é balanceado, combinando várias técnicas que atuam em sinergia.

Ao treinar muita permanência em apenas algumas posições, e não em outras, não ocorre um desenvolvimento uniforme do corpo. A aplicação de uma maior quantidade de ásanas dentro do sádhana conduz a uma evolução mais segura e eficiente, especialmente nos primeiros anos de prática, desde que é claro, sejam escolhidos de acordo com as necessidades de seu biotipo e um planejamento de evolução. Esse princípio vale também para as outras técnicas de Yoga. Logo, não se deve treinar apenas ásanas, nem praticar muito mais ásanas que as demais técnicas. A prática diária de meditação, pilar fundamental do Yoga, também deve ter o suporte das demais técnicas.

A prática ideal para seu abhysaya (treinamento regular e determinado do yogin) é a prática uniforme e balanceada de vários feixes de técnicas, escolhidos de acordo com seu biotipo, seus propósitos dentro da filosofia e consistentes com a sua linhagem de Yoga.

Conforto e bem-estar

O ásana está conquistado quando o esforço é necessário para sair da posição, não para permanecer.

Marcos Taccolini

A prática desbalanceada e o treinamento exagerado de permanência enquanto iniciante também produzem estresse e desconforto. Quando iniciei na prática de Yoga, o professor André, que tinha (aliás, que tem!) um desempenho fantástico nas técnicas corporais, lembrava-me sempre: o tempo não importa; o conforto, este sim, é fundamental!

É necessária especial atenção com a coluna vertebral e as articulações dos joelhos; qualquer dor nessas regiões deve ser evitada e, caso sinta algum desconforto, peça orientação imediata a seu instrutor.

Ultrapassada a fase inicial de adaptação ao começar a praticar Yoga, se a prática regular não está sendo agradável, se não está dando prazer, se, depois de a executar, você não se sente melhor, com mais energia, ela não pode estar correta.

Há de haver uma outra forma de executar as técnicas.

CONCEITO DE ESTÉTICA

O ásana corretamente executado, além de ser uma posição corporal estável e confortável, traz naturalmente também a estética. Para aprofundar o conceito da estética aplicado ao ásana, vou começar citando os conceitos de estética, da monografia de formatura de minha aluna e instrutora Flávia Kawazoe, que atualmente está atuando em fotografia.

“A definição literal de estética é, segundo o dicionário Larousse Cultural: caráter estético de uma forma; harmonia, beleza, teoria filosófica que se propõe como objeto para determinar o que provoca, no homem, o sentimento de que alguma coisa é bela. Vem do grego *aisthetike*, de *aisthetikos* que significa relativo ao sentimento.

Desta definição tiramos primeiramente que a estética é relativa ao sentimento, é sensorial, teoria do saber sensível, ou seja, não podemos falar de estética simplesmente pela razão. A primeira observação que fazemos de alguma coisa que olhamos não é de maneira racional, e sim intuicional.

A estética é uma maneira do homem entender e organizar o mundo em que vive. Para a mente humana é fundamental alguma ordem. Estamos sempre trabalhando dentro de um espaço que é organizado por nós, inclusive nossas mentes. A estética é uma das maneiras que o homem encontrou para organizar este mundo que ele vive.

Algo estético é aquilo que tem a capacidade de produzir no ser humano certa sensação que podemos traduzir como beleza, força, harmonia e ordem e que faz com que aquilo que está sendo observado se destaque do resto das coisas que estão sendo observadas.”

Assim, se o ásana é estético deve, portanto, produzir para o próprio praticante essa sensação de beleza, força, harmonia e ordem; trazendo à atenção do praticante para sua execução. Assim o conforto, a permanência com a respiração profunda e consciente e a localização da consciência decorrem naturalmente do alcance da estética na posição.

PRINCÍPIOS GERAIS PARA A ESTÉTICA DO ÁSANA

Pelo conceito apresentado, a estética envolve parâmetros além do mental e cada ásana têm sua característica própria, logo não é possível determinar um conjunto simplificado de regras objetivas. Ainda assim, há alguns princípios que podem ser aplicados para a maioria dos ásanas. Fica registrado que são princípios gerais e, dessa forma, passíveis de exceções na sua aplicação.

A expressão facial reflete a sensação corporal, assim, reflexologicamente, sua expressão facial influencia todo o organismo. A estética da posição inicia-se pela sensação interna de conforto, força, beleza e sua conseqüente manifestação na expressão facial.

A localização principal da consciência é na região mais solicitada pelo ásana, mas mantenha a estética consciente em todo o corpo, com atenção especial para a solicitação sobre a coluna vertebral e também sobre as extremidades do corpo.

Quando o ásana permitir, acople mudrás (gestos com as mãos). Observe como algumas mudrás têm impacto na atuação e permanência dos ásanas.

Quando a planta do pé não estiver apoiada no solo, procure manter o calcanhar estendido. Os dedos dos pés podem ficar descontraídos, que é a situação mais normal para a prática de Yoga, ou estendidos, acompanhando a linha do dorso do pé, que é bastante utilizada em demonstrações.

A variação com o calcanhar fletido (ou puxando os dedos dos pés com os mãos) desenvolve mais força e alongamento e pode ser utilizada para treinamento, mas é menos utilizada para demonstração. Ao treinar esta variação, inicie sempre com a posição com o calcanhar estendido para criar o reflexo automático durante uma apresentação de ásanas para fazer o que é mais estético do ponto de vista ocidental.

Normalmente os extremos têm melhor impacto visual, ou seja, ao estender ou flexionar uma perna ou braço, faça-o completamente. Nossa sensação de estética aprecia a ordem e o padrão. Sendo assim, preferencialmente, mantenha ângulos definidos entre os pés (juntos, afastados paralelos ou em um ângulo de noventa graus) e posições dos braços e pernas também seguindo um alinhamento ou angulação consciente.

Cada ásana tem uma linha de força própria que envolve o posicionamento (em alguns casos, o alinhamento) de tronco, cabeça, pernas e braços; procure descobrir as linhas de força do ásana e utilizar a tração de corpo ou o repouso muscular para reforçar essas linhas.

Mesmo se não executar repetição de ásanas na sua prática regular, sempre que a posição permitir, inicie a execução com uma variação mais simples do ásana (preferencialmente a variação sukha, em descontração), executando-a, como passagem para as variações mais avançadas.

A total segurança na execução do ásana é fundamental para sua estética, assim, mesmo tendo conquistado as variações mais avançadas, continue também treinando as variações mais simples. Estas normalmente têm mais exigência muscular do que a posição final e sua prática regular é a base para a execução com segurança das variações mais avançada.

Parte III - Nomenclatura técnica

A importância de utilizar os termos técnicos

Toda arte, ciência, filosofia ou técnica possui seu próprio acervo de nomenclatura técnica. A utilização correta desses termos, além de viabilizar a comunicação eficiente entre os profissionais que atuam no setor, é necessária para o próprio aprendizado e para a evolução como praticante. A palavra é o instrumento utilizado pela nossa mente para compor raciocínio e pensamento. Se o praticante não tem conhecimento das palavras que conceituam a técnica que está propondo-se a aprender, não conseguirá ultrapassar os estágios mais superficiais.

Assim como a prática entre os vários feixes de técnicas deve ser balanceada à medida que se evolui na técnica, também a nomenclatura torna-se mais necessária para definir o que já se alcançou e o que se está vivenciando e projetar os próximos passos.

SOBRE A TRADUÇÃO DA NOMENCLATURA

Cada termo técnico embute uma série de significados e associações que estão muito além da tradução literal para outro idioma. Jamais um estudioso de Física, Química, Ballet ou Karatê cogitaria traduzir os termos técnicos dessas disciplinas, assim como o profissional de dança não utiliza o termo aportuguesado "balê".

Imagine propor-se a tentar evoluir nessas atividades utilizando a tradução literal para a língua portuguesa de palavras como quark, spin, pliê e katá. O mesmo ocorre em relação aos termos técnicos de Yoga. Os nomes utilizados para identificar as técnicas são palavras provenientes do sânscrito e o significado deles é mais abrangente que a tradução, já que, nesse contexto, o termo embute uma série de conceitos que possuem significados específicos dentro da prática. Cada escola utiliza sua própria nomenclatura, mas todas utilizam o sânscrito, e os conceitos mais importantes são comuns às escolas, como utilizar a palavra ásana para designar as técnicas corporais ou pránáyáma para as técnicas respiratórias.

Assim, os termos sânscritos dos nomes dos ásanas não devem ser jamais substituídos pela sua tradução durante as aulas e práticas. O único que sua tradução será apresentada neste estudo é que seu conhecimento é útil para a memorização do nome técnica, pois é mais fácil guardarmos uma palavra de outro idioma que conheçamos o significado e, em alguns ásanas, também será possível criar algum fator mnemônico relacionando o significado do nome com sua execução.

O aprendizado da nomenclatura técnica do Yoga, internacionalmente utilizada, é mais uma das alavancas de evolução pessoal dos praticantes.

CRITÉRIO ADOTADO PARA A NOMENCLATURA

Os termos principais do Yoga, como ásana, pránáyáma, dhyána, e outros são utilizados por todas as linhas e escolas de Yoga. Já a para nomeação de cada ásana ou pránáyáma há variações para cada escola.

Esta proposta de nomenclatura para a Sistematização Universal dos Ásanas foi realizada pelo Prof. André após mais de dez anos de pesquisa em ampla bibliografia de várias escolas. O critério adotado foi procurar utilizar uma nomenclatura próxima da literatura existente e entre as alternativas, procurar adotar um nome que identificava a técnica de uma forma mais simples, como por exemplo embutindo no nome do ásana as partes do corpo envolvidas com a sua execução.

Seria de grande valia para as futuras edições deste livro, incluirmos as variações utilizados por cada linha de Yoga. Agradeço muito se você, como professor de alguma modalidade de Yoga, puder contribuir nos enviando a referência com a nomenclatura utilizada por sua escola.

TERMINOLOGIA UTILIZADA NA SISTEMATIZAÇÃO

Os nomes das técnicas corporais são compostas de prefixos, radicais e o termo ásana como sufixo. Por exemplo, em ardha utthita natarájásana, temos: Prefixos: ardha utthita. Radical: natarája Sufixo: ásana.

Todas as técnicas corporais têm o termo ásana como sufixo, ao final de seu nome, antecedido por outro termo, o radical, que identifica a técnica em si. Normalmente, o radical é escrito junto com o sufixo ásana, compondo uma só palavra.

Os prefixos contêm definições para distinguir as possíveis variações dentro de uma mesma família.

Neste exemplo, natarája, faz referência a Shiva Natarája, um dos aspectos de Shiva, o criador do Yoga, onde este é apresentado como Natarája, literalmente, o Rei dos Bailarinos. Os ásanas como natarája como radical são posições de equilíbrio sobre um dos pés.

Os prefixos supta e utthita, indicam que a posição deve ser feita com os olhos fechados (supta) e na ponta do pé (utthita).

Para o aprendizado completo da nomenclatura basta aprender o significado dos radicais, que são em número de 108, e os prefixos que determinas as variações possíveis.

A CLASSIFICAÇÃO DA FAMÍLIA – RADICAIS

Dentro da sistematização, todas as posições que compartilham do mesmo radical estão agrupadas dentro da mesma família. Excepcionalmente, uma família pode também incluir ásanas com outro radical em seu nome, mas que têm execução e efeitos muito próximos.

Os termos utilizados como radicais estão normalmente associados a partes do corpo, ou animais, ou elementos da natureza. O conhecimento da tradução desses termos pode auxiliar a memorização, mas, como vimos, a tradução não deve ser utilizada em substituição ao nome da técnica. Para ajudar no processo de

aprendizado dos nomes dos radicais, consulte o capítulo Técnica para memorização da da nomenclatura.

Para compreender a distinção entre as várias famílias e classificar corretamente uma posição, é necessário conhecer a atuação do ásana, não apenas a aparência da posição resultante. Um exemplo disso são os ásanas das famílias do kúrmásana, yogásana, hamsásana e dháranásana, que visualmente parecem muito semelhantes, mas têm efeitos e propósitos totalmente distintos.

Cada ásana tem uma atuação corporal mais facilmente identificável. Ao associar um ásana a uma família, ou seja, ao definir o radical de seu nome, é essa característica principal de atuação que é usada como critério eletivo.

Pela definição formal, ásana é posição, contudo algumas passagens entre ásanas, ou movimentos para sentar-se e levantar-se, dada sua importância e extensa utilização, também estão codificadas e agrupadas como uma família de ásana.

Na seção seguinte deste livro, para cada família são descritos os elementos principais da execução que determinam a classificação do ásana. Esse conhecimento auxilia bastante o praticante mais iniciante que está estudando pelas fotos, pois treinar um ásana não é tentar reproduzir a posição final da foto, mas sim colocar o corpo, a tensão e a descontração musculares, a intenção dentro do propósito daquele ásana.

UTILIZAÇÃO DOS PREFIXOS

A sistematização para a nomenclatura dos ásanas permite que milhares de posições, a partir das 108 famílias iniciais, possam ser definidas por meio da utilização dos prefixos, que dão informações adicionais sobre a execução daquela variação.

Conhecendo os radicais dos ásanas, em número de 108, e o significado exato de todos os prefixos, que são poucos e serão todos apresentados aqui, as mais de 2.000 posições codificadas, podem ser facilmente nomeadas.

Com relação à complexidade

Os prefixos mais importantes são os que se referem ao grau de complexidade da execução do ásana: sukha = fácil (em relaxamento); ardha = metade (incompleto); rája = real (completo); mahá = grande (avançado ou mais que completo).

Um desses prefixos está sempre presente no nome completo do ásana. Quando não é mencionado, significa, como padrão, que estamos nomeando a variação rája, que é considerada a variação completa do ásana, ou que aquela família de ásanas não comporta variações.

É muito comum ocorrer uma certa confusão entre essas variações de nível de adiantamento, pois o que determina se é sukha ou ardha não é a proximidade da posição do corpo em relação à variação rája, mas o estado corporal interno do praticante.

Vamos entender isso por meio de exemplos práticos. Peguemos o rája jánusírshásana (foto 3). Qual das duas fotos (1 ou 2) deve ser a variação ardha, ou o segundo nível de adiantamento? Pela distância do corpo em relação à posição final, a foto 1 está mais próxima, mas, pelo significado dos prefixos, a variação ardha é a foto 2. Observe que, por variação sukha, entende-se que o praticante está no estado de máxima descontração que o ásana permite, logo é a posição da foto 1. Na variação ardha, o praticante está fazendo o ásana incompleto; nesse caso, a foto 2, na qual o corpo já está na posição para o ásana, mas ainda não feita a anteflexão à frente.

A variação rája do ásana pode ser executada em descontração ou não; o que a caracteriza é o fato de a posição estar completa. Por exemplo, na foto 3, de acordo com o capacidade de alongamento do praticante, ele pode precisar ou não de atuação muscular para manter a posição. Independente disso, desde que a cabeça ou o tórax esteja tocando as pernas, é variação rája.

A definição da variação mahá do ásana é ir além da variação rája no elemento característico da família. Por exemplo, no jánusírshásana, como é uma família de anteflexão, a variação mahá é alcançada quando a cabeça toca o solo. Também nesse caso o praticante pode estar com o corpo descontraído ou não, de acordo com sua flexibilidade.

É interessante observar que o grau de adiantamento não está necessariamente associado ao grau de esforço necessário para manter a posição. Aliás, freqüentemente, os mahá ásanas, quando finalmente conquistados, têm uma permanência muito mais confortável que a variação rája (como exemplo o mahá shalabhásana, família 81), assim como a variação ardha de muitas posições pode exigir muito mais esforço muscular que a variação rája (como exemplo, o ardha báhupádasana, família 87).

Com relação à posição das pernas

sukha = as pernas reproduzem o sukhásana (veja a foto na família 6);
samána = as pernas reproduzem o samánásana (família 7) ou uma das pernas é colocada flexionada à frente do corpo;
vajra = as pernas reproduzem o vajrásana (família 12) ou uma das pernas é colocada flexionada ao lado do corpo;
siddha = as pernas reproduzem o siddhásana (família 9) ou a perna de polaridade negativa (esquerda para o homem) é colocada sob o períneo¹;
bhadra = as pernas reproduzem o bhadrásana (família 16);
padma = as pernas reproduzem o padmásana (família 10) ou o dorso de um pé é colocado sobre a perna oposta.

Com relação aos pontos de apoio

ekapáda = sobre um só pé, ou conforme o ásana, colocando uma só perna na posição característica do ásana;
dwapáda = sobre os dois pés;
tripáda = sobre três apoios;
chatuspáda = sobre quatro apoios;
utthita = suspenso em frágil apoio (significa que o corpo está suspenso em algum apoio menor que a execução rája do ásana; pode significar apoio nas pontas dos dedos, nas pontas dos pés ou mesmo sobre os joelhos e mãos, de acordo com a posição original).

Com relação à utilização das mãos ou braços

nirahasta = sem utilizar as mãos;
ekahasta = com uma só mão;
dwahasta = com as duas mãos;
baddha = enlaçado (pelos braços);
pádahasta = com uma mão tocando o pé;
jánuhasta = com uma mão tocando o joelho.

Com relação ao lado de execução

vamah = para o lado esquerdo;
dakshina = para o lado direito.

Nota: tradicionalmente no Yoga, ao executar ásanas que necessitem compensação – por exemplo, um flexionamento lateral –, executa-se primeiro sempre para o lado esquerdo.

Com relação ao movimento

tamas = estático;
rajas = em movimento.

Esses prefixos são muito pouco utilizados, pois, por sua própria natureza, ášana é quando você alcança uma posição e nela permanece. A execução com repetição, assim como ásanas que incluem movimentação, não são características do Yoga mais antigo; ainda assim, a título de referência técnica, foram incluídas na sistematização algumas variações rajas de ásanas, como o rajas dolásana na família 83.

O prefixo rajas também é utilizado para designar algumas passagens entre posições, que foram codificadas devido à sua importância e à sua utilização freqüente na prática.

Com relação à posição do corpo

úrdhwa = elevado (significa que o corpo está parcialmente ou totalmente elevado do solo; também é utilizado para designar passagens de elevação do solo);
supta = adormecido (em posições de equilíbrio, esse prefixo designa que a posição deve ser executada com os olhos fechados; nas demais posições, indica que o corpo está deitado, ou indica o movimento para deitar-se);
parshwa = dorso (significa que a posição deve ser executada com a lateral do corpo);
uttara = deitado com as costas no solo;
udara = deitado de frente para o solo;
vakra = torção (significa que posição deve ser feita em torção);
uttána = extensão ou tração (posição executada com extensão ou tração com esforço).

1. No caso de compensação de ásanas polarizados, para executar a variação siddha, sempre que possível a perna negativa deve ser mantida sob o períneo, mesmo na compensação para o outro lado da técnica.

QUANTO À ORDEM DE LEITURA DOS PREFIXOS

Os prefixos modificam a forma de execução da posição, sempre seguindo a ordem de importância utilizada no sânscrito, que é da direita para a esquerda. Assim, um prefixo vai modificar o ásana definido pelo nome à sua direita. Tomemos por exemplo o utthita mahá úrdhwa dhanurásana e o mahá utthita dhanurásana.

Como vemos nesses casos, a ordem dos fatores altera o resultado. No primeiro, é uma variação mahá do úrdhwa dhanurásana (foto 1) que é modificada para execução em utthita, ou seja, na ponta dos pés (foto 2); no segundo, é um utthita dhanurásana, que é dhanurásana suspenso sobre o ante-braço e perna (foto 3), que modificamos para tornar mahá utthita, ou seja, um apoio ainda menor substituindo-se o antebraço pela mão (foto 4).

TÉCNICA PARA MEMORIZAÇÃO DA NOMENCLATURA

Memorizar o nome rája parshwa jánúrdhwa sírshásana sem ter elementos associativos é difícil ou tão improvável quanto memorizar supercalifragilisticoespialidoso sem ter assistido ao filme Mary Poppins! Mas, se você estabelece vários pontos de ligação com essa informação, torna-se uma tarefa fácil. Nossa capacidade de memorização é tão facilitada quanto mais elementos estão ligando à mente a informação que se deseja memorizar (é como se houvesse mais neurônios retendo-a...). Sendo assim, guardar o nome de uma pessoa que você não conhece e a respeito da qual não sabe absolutamente nada é difícil, mas, se você tem a associação visual do rosto e a auditiva da voz dessa pessoa, conhece elementos de sua vida, hábitos e hobbies, você guarda não apenas o nome, mas também todos esses outros elementos.

Aqui vamos apresentar um procedimento para memorizar, de forma simples e permanente, toda a nomenclatura dos ásanas. Agradeço aos meus alunos de formação profissional na escola Vila Mariana, que durante vários anos colaboraram para lapidar este procedimento. Pré-requisitos:

Leia em voz alta o índice com os nomes das 108 famílias, corrigindo a pronúncia através da orientação de seu professor. O objetivo principal dessa etapa não é memorizar o significado das palavras, mas apenas criar a associação visual-auditiva para estar apto a ler termos em sânscrito de forma simples.

Estude o capítulo Nomenclatura técnica deste livro para compreender as regras de formação dos nomes na terminologia.

Estude o glossário deste livro para aprender o significado dos termos em sânscrito utilizados nos radicais.

Não pule etapas. Somente após executar os passos preliminares é que se deve iniciar o estudo das 108 famílias. O método consiste em associar o maior número possível de elementos a cada família, executando as seguintes atividades:

leia em voz alta o nome da família; escreva o nome da família; memorize, quando houver, a tradução dos termos em sânscrito utilizados no nome dos ásanas; crie uma associação mnemônica do significado do nome com sua execução; desenhe o andromorfo do ásana (andromorfo é um desenho simplificado representativo da posição); execute o ásana com permanência enquanto lembra o nome e observa os efeitos de sua execução.

Sobre o desenho de andromorfo, que alguns estudantes têm dificuldade, basta seguir um método apropriado: inicie o desenho justamente pela característica mais determinante do ásana e, a seguir, apenas complete o desenho com as outras partes do corpo mais significativas para caracterizar a variação. Por exemplo: num rāja trikonásana, o elemento determinante são as pernas formando um triângulo, a seguir a coluna executando um flexionamento lateral e, finalmente, a posição de braços e cabeça na variação escolhida. Uma regra equivalente, ainda mais simples, sugerida pela Instr. Vivian Hanai, quando eu ministrava um curso na Unidade Vila Mariana em São Paulo, consiste em iniciar o desenho sempre pelos pontos de apoio e contato do corpo com o solo.

O aprendizado e o treinamento de desenho das posições auxilia o registro de montagem de coreografias, de aula ou a prática pessoal. Além disso, ao desenhar estamos fazendo uma execução mental do ásana, logo, pode ser até um treinamento de ásana! Observe que freqüentemente alguns erros ou dificuldades existentes na execução do ásana também ocorrem quando se propõe desenhar a posição.

A execução da posição com permanência também é muito importante. Se houver algumas famílias que sistematicamente você confunda, ou esqueça, você provavelmente necessita executar mais essas posições e entender a diferença de propósito entre elas. Mesmo se os nomes dos ásanas, ou a posição do corpo, forem muito similares, ao executá-los atento à sua atuação, fica clara a distinção.

Parte IV – Técnicas

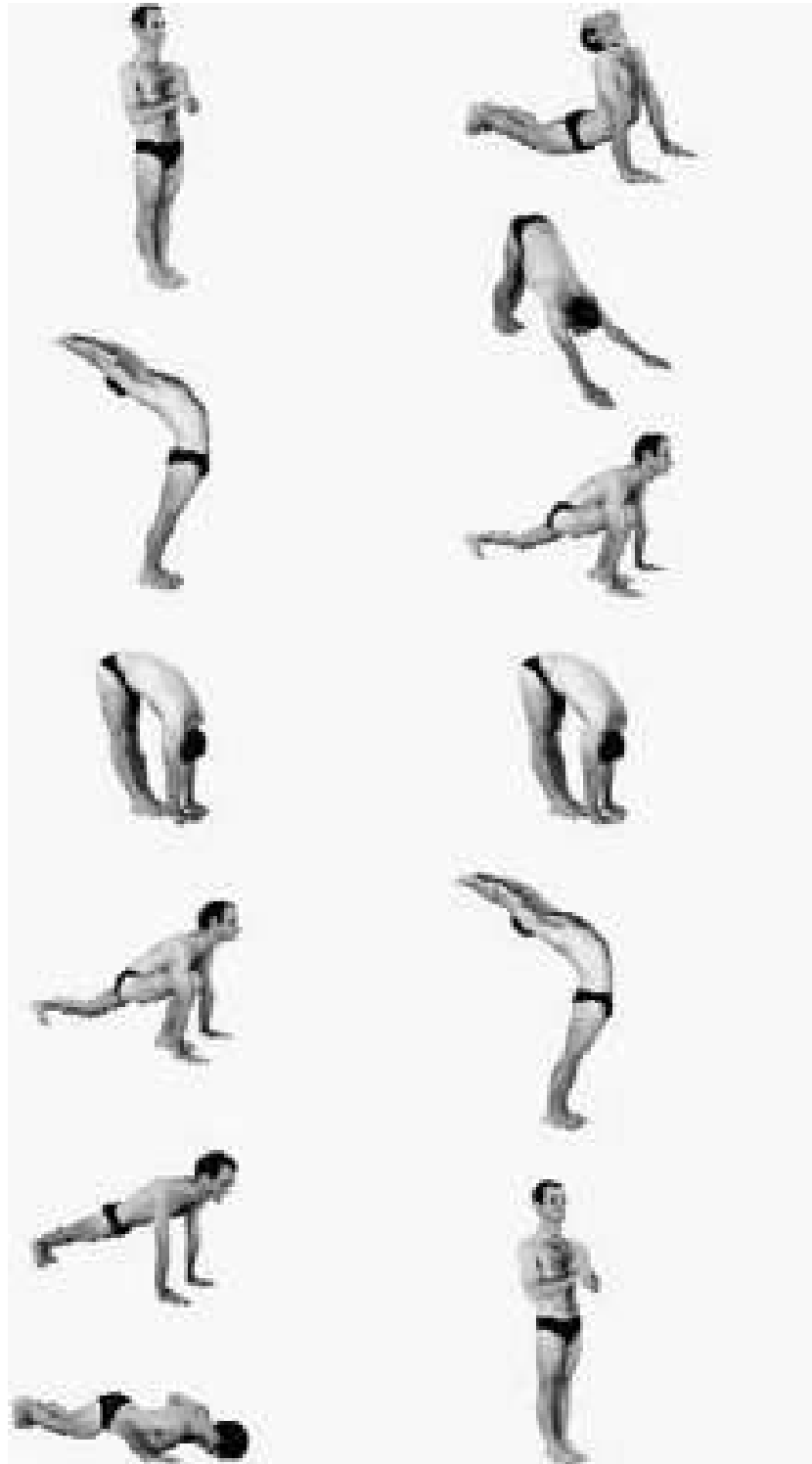
Estrutura deste guia prático

Esta parte do livro contém um guia prático com as 108 famílias de ásanas. Cada família é apresentada com os itens descritos a seguir:

- a) Número – Número de ordem da família. A ordenação das famílias foi escolhida para seguir a ordem com que os ásanas são apresentados na Sistematização Universal dos Ásanas.
- b) Nome – Nome em sânscrito da família, radical principal dos ásanas deste grupo.
- c) Característica – Elemento comum mais destacado entre os ásanas da família.
- d) Tradução dos termos: Tradução dos termos utilizados para compor o nome da família. Atente para o fato que esta tradução não deve ser utilizada para substituir o nome do ásana na locução e descrição da técnica.
- e) Fotos das variações mais utilizadas. Eventualmente, de acordo com a família, podem ser acrescentados também os seguintes itens explicativos.
- f) Polaridade – Indicação quando a execução da técnica solicita que seja utilizada especificamente a perna direita ou esquerda. Neste caso a descrição será sempre feita para a homem. A maior parte das escolas de Yoga utiliza a execução para a mulher seguindo a mesma descrição do que a execução para os homens, contudo algumas escolas adotam a regra que a execução para a mulher é sempre oposta à do homem.
- g) Ângulo didático – O ângulo didático será sempre o que foi utilizado na foto; quando houver necessidade de algum esclarecimento adicional, esse item será incluído apenas naquela família.
- h) Excelência técnica – Comentários sobre pontos a serem observados para uma execução eficiente e para evitar os erros mais frequentes.
- i) Técnicas preparatórias – A variação sukha ou ardha do próprio ásana, quando houver, é normalmente a melhor técnica preparatória para o treinamento da conquista da posição. A própria característica da técnica (flexionamento, abertura, torção, etc.) é uma indicação de outras famílias de ásanas que podem ser praticados para alcançar uma boa execução. Sendo assim, vamos incluir este item apenas nas famílias nas quais algumas técnicas preparatórias possam não ser intuitivas para os praticantes.
- j) Sugestão para treinamento – Vários ásanas permitem, com uma pequena variação da posição do corpo que nem chega a caracterizar uma variação do ásana, regular de forma muito efetiva o grau de exigência de força muscular ou flexibilidade da posição. Quando a família tiver essa possibilidade, vamos fornecer esses elementos. Essas variações podem ser utilizadas para facilitar a execução de quem está iniciando-se na técnica ou para servir como uma variação mais forte e treinamento para os praticantes mais adiantados.
- k) Outras variações – Sugestão de variações, algumas ainda não codificadas, mas cuja atuação é coerente com a família apresentada. O objetivo da sistematização não é criar técnicas, mas apenas resgatar e organizar o acervo do Yoga. Dessa forma, ásanas ainda não codificados podem vir a ser incluídos, desde que sua execução tenha coerência com as demais técnicas e sua atuação seja consistente com a característica da família de ásanas na qual será incluído.
- l) Prefixos aplicáveis – Enumeração dos prefixos aplicáveis à variação rāja. Para saber como cada prefixo altera a posição, consulte o capítulo Utilização de Prefixos deste livro. Não foram listados neste item os prefixos sukha, ardha ou mahá, pois essas variações, quando existentes na família, já foram incluídas nas fotos.

- 1 - súra namaskára
- 2 - vírabhadra namaskára
- 3 - shavásana
- 4 - puránásana
- 5 - puránavajrásana
- 6 - sukhásana
- 7 - samánásana
- 8 - swástikásana
- 9 - siddhásana
- 10 - padmásana
- 11 - vírásana
- 12 - vajrásana
- 13 - idásana
- 14 - pingalásana
- 15 - sushumnásana
- 16 - bhadrásana
- 17 - úrdhwásana
- 18 - pádásana
- 19 - prathanásana
- 20 - trishúlásana
- 21 - vrikshásana
- 22 - êkapáda úrdhwásana
- 23 - vatyanásana
- 24 - angushthásana
- 25 - natarájásana
- 26 - dhanurásana
- 27 - jánúrdhwa sírshásana
- 28 - jánúrdhwásana
- 29 - gárudásana
- 30 - pakshásana
- 31 - pádaprasáranásana
- 32 - prasárana êkapádásana
- 33 - shírapádásana
- 34 - ádyásana
- 35 - grivavartênásana
- 36 - báhuvarthenasana
- 37 - nitambásana
- 38 - trikonásana
- 39 - prishthásana
- 40 - prishthakonásana
- 41 - jánurásana
- 42 - shírángushthásana
- 43 - upavishtásana
- 44 - parighásana
- 45 - hanumanásana
- 46 - púrnásana
- 47 - hastinásana
- 48 - talásana
- 49 - chakrásana
- 50 - kandharásana
- 51 - pádahastásana
- 52 - shaktyásana
- 53 - parshwottánásana
- 54 - hastásana
- 55 - utkásana
- 56 - mandukásana
- 57 - omkárásana
- 58 - lolásana
- 59 - merudandásana
- 60 - paschimottánásana
- 61 - upavishta konásana
- 62 - vajrolyásana
- 63 - jánusírshásana
- 64 - stambhásana
- 65 - vamaDEVásana
- 66 - kapodásana
- 67 - vakrásana
- 68 - matsyendrásana
- 69 - upádhanásana
- 70 - kukkutásana
- 71 - samakonásana
- 72 - gomukhásana
- 73 - párvatásana
- 74 - garbhásana
- 75 - yogásana
- 76 - kúrmásana
- 77 - hamsásana
- 78 - udarásana
- 79 - bhujangásana
- 80 - sarpásana
- 81 - shalabhásana
- 82 - makarásana
- 83 - dolásana
- 84 - bhêgásana
- 85 - chatuspádásana
- 86 - tripádásana
- 87 - báhupádásana
- 88 - váyútkásana
- 89 - banchêásana
- 90 - simhásana
- 91 - mayúrána
- 92 - kákásana
- 93 - báhukákásana
- 94 - natapádásana
- 95 - chalanásana
- 96 - katikásana
- 97 - ushtrásana
- 98 - natashíra vajrásana
- 99 - gokarnásana
- 100 - viparíta karanyásana
- 101 - halásana
- 102 - sarvángásana
- 103 - viparíta halásana
- 104 - matsyásana
- 105 - grivásana
- 106 - sírshásana
- 107 - vrishkásana
- 108 - dháranásana

1) SÚRYA NAMASKÁRA (Saudação ao Sol)



Característica - Vestígio de coreografia primitiva.

Ângulo didático - Como em algumas das posições o ângulo didático é frontal e em outras lateral, optamos por adotar o ângulo de quarenta e cinco graus para essa seqüência.

Excelência técnica - Para utilizar a respiração correta durante a execução da seqüência, execute os movimentos para cima com inspiração e para baixo com expiração. Utilize uma retenção com ar (kúmbhaka) na quinta posição da seqüência (chatuspádásana) para que a coordenação da respiração com a movimentação fique perfeita. A sexta posição (ashtángásana) consiste em tocar o corpo no solo com oito partes simultaneamente: dois pés, dois joelhos, duas mãos, tórax e testa. Nas posições 4 e 9, utilizadas como passagem, procure manter o olhar à frente, os quadris baixos, a coluna ereta e o joelho da perna que está para trás permanece elevado sem tocar o solo. As quatro últimas posições são exatamente iguais às quatro primeiras, assim, na execução mais ortodoxa, a perna que fica à frente nas posições 4 e 9 deve ser sempre a mesma. Para manter a compensação dos movimentos na próxima vez que for executar a seqüência mantenha a outra perna à frente.

Os outros ásanas utilizados nesta seqüência já estão descritos em suas respectivas famílias, a saber:

Posições 1 e 12, rája pádásana - família 18;

posições 2 e 11, ardha chakrásana - família 49;

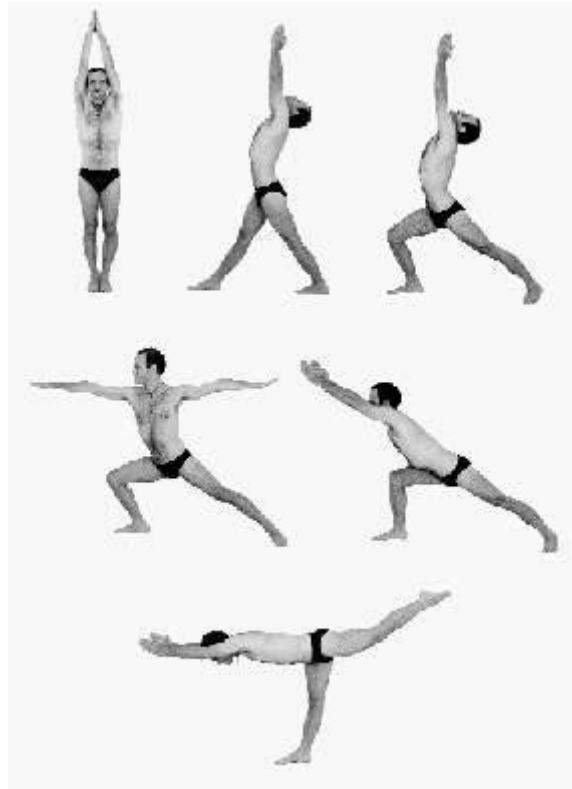
posições 3 e 10, ardha pádahastásana - família 51;

posições 5 e 9, chatuspádásana - família 85;

posição 7, bhujangásana - família 79;

posição 8, uttána chatuspádásana - família 85.

2) VÍRABHADRA NAMASKÁRA



Característica - Vestígio de coreografia primitiva.

Ângulo didático - A seqüência inicia-se de frente e, na segunda posição, ao dar um passo à frente, ou para trás, o praticante deve girar o corpo para ficar de lado. Esta seqüência também pode ser utilizada em linhas de Yoga que não têm o conceito do ângulo didático; neste caso, a execução já é iniciada de lado. Excelência técnica - Nas três primeiras posições, mantenha tração na coluna e nos braços. Na quarta posição, os braços mantêm a tração agora paralelos ao solo. Na quinta posição, mantenha o alinhamento da perna com o joelho estendido, tronco e braços, mantendo a tração. Finalmente a sexta posição é o ardha natarajásana, descrito na família 25.

3) SHAVÁSANA



uttara shavásana



udara shavásana



mahá shavásana

Característica - Relaxamento deitado.

Ângulo didático - O melhor ângulo didático para demonstração, e que também melhor utiliza o espaço da sala de prática, é de lado. No ocidente, o instrutor pode induzir os alunos a executar esta posição com os pés apontando em sua direção, a fim de que ao se soerguerem já estejam diretamente, sem movimentos adicionais, sentados de frente para o instrutor. Na Índia, ou dentro do contexto cultural do hinduísmo, é considerado falta de etiqueta apontar as plantas dos pés na direção do instrutor, neste caso a posição é executada de lado ou com a cabeça voltada para o instrutor.

Excelência técnica - O ásana não consiste apenas em colocar o corpo na posição, mas em efetivamente alcançar um estado profundo de completa descontração muscular. Shavásana, como o próprio nome diz, é apenas um ásana de descontração, não deve ser confundido com yoganidrá, que é a técnica de descontração que inclui visualização e vários outros elementos. Manter as palmas das mãos voltadas para cima não é obrigatório, mas a eliminação do tato dos dedos com o solo auxilia o praticante a alcançar o estado de pratyáhára (abstração dos sentidos externos).

Prefixos aplicáveis - Uttara, udara, parshwa, suhka, vajra, swára, bhadra, padma

4) PURÁNÁSANA



sukha puránásana

ardha puránásana



rája puránásana

Característica - Posição sentada mais primordial e ancestral.

Excelência técnica - Na variação rája, mantenha a coluna bem ereta, chegando mesmo a exercer uma pequena tração. Na variação ardha, os braços servem de apoio para as costas. Na variação sukha, os pés estão confortavelmente afastados, a coluna forma uma discreta retroflexão para que a cabeça fique tombada para trás, os braços são colocados de forma a criar uma alavanca e não é necessário esforço muscular para sustentar a posição.

Outras variações - Experimente executar a variação sukha, com os dedos das mãos apontados na direção do corpo e os cotovelos flexionados. Essa variação, além de ser um excelente exercício muscular para os braços, estimula a aquisição de consciência corporal, pois, apesar da tensão nos braços, como ainda é uma variação sukha, o yogin deve manter o restante do corpo totalmente descontraído.

5) PURÁNAVAJRÁSANA



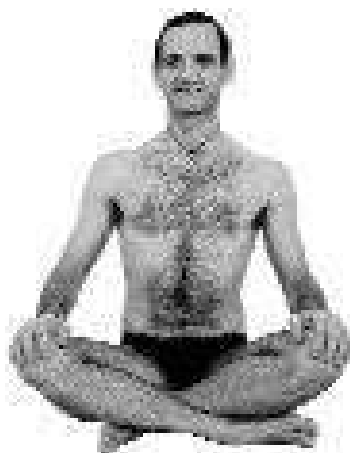
rajas puránavajrásana

Característica - Passagem entre posições sentadas.

Ângulo didático- Passar as pernas pela frente permite uma visualização melhor do movimento, mas é considerado correto passar as pernas por trás, especialmente se estiver dentro de um contexto cultural hindu (consulte o livro Boas maneiras no Yoga).

Excelência técnica - Não faça ajustes da posição. Apóie a mão no solo para auxiliar no equilíbrio já na sua posição definitiva. Faça um movimento único, fluido e coordenado de todo o corpo durante a passagem.

6) SUKHÁSANA



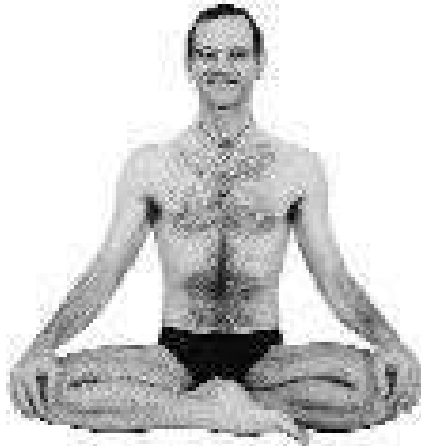
Sukhásana

Característica - Posição sentada, de pernas cruzadas, com o calcanhar sob a perna.

Polaridade - Calcanhar esquerdo mais próximo do corpo.

Excelência técnica - Evite utilizar essa posição em sua prática ou em suas aulas. Como o calcanhar impede que o joelho alcance o solo, a utilização dessa posição dificulta o aprendizado de algumas asanas mais avançadas, como o padmāsana. Assim, instrutores sem formação profissional, que não dominam técnicas mais avançadas, costumam sugerir essa posição como forma de segurar o progresso de seus incautos alunos. Prefixos aplicáveis- Úrdhwa, utthita, supta.sukhásana

7) SAMÁNÁSANA



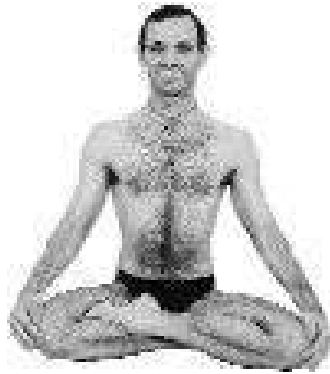
samánásana

Característica - Posição sentada, de pernas cruzadas; os calcanhares não impedem que a perna oposta toque o solo.

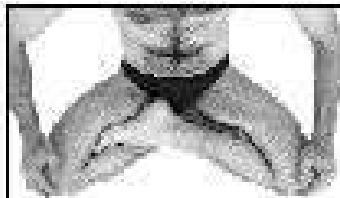
Polaridade - Calcanhar esquerdo mais próximo do corpo.

Prefixos aplicáveis - Vajra, padma, úrdhwa, utthita, supta. samánásana

8) SWÁSTIKÁSANA



Swástikásana



É executado sempre para o mesmo lado. Não tem polaridade

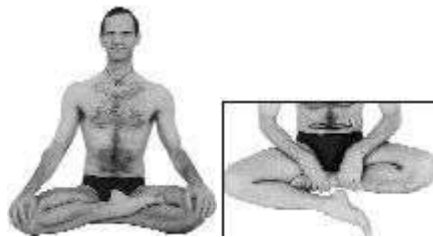
Característica - Posição sentada, de pernas cruzadas, com os dedos dos pés protegidos pelas pernas.

Polaridade - Não tem polaridade; é uma posição simbólica, que faz referência a um símbolo hindu, logo, tanto para homens quanto mulheres, é sempre executada com a perna esquerda por cima da direita.

Excelência técnica - Na variação mais completa, os dedos dos pés ficam totalmente envoltos pela perna. É executado sempre para o mesmo lado.

Não tem polaridade.

9) SIDDHÁSANA

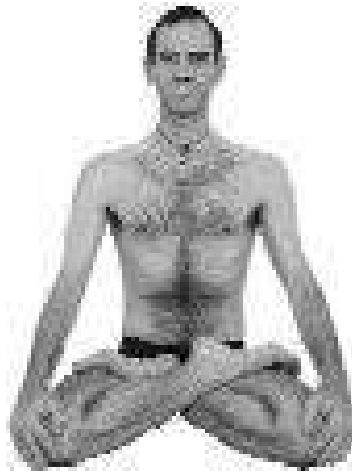


Característica - Posição sentada de pernas cruzadas, com o calcanhar pressionando a base da coluna.

Polaridade - Calcanhar esquerdo mais próximo do corpo.

Excelência técnica - Ao montar a posição, não eleve o corpo, simplesmente incline-o ligeiramente para trás e encaixe o calcanhar sob a pélvis.

10) PADMÁSANA



padmásana (outro nome: kamalásana)

Característica - Posição sentada, com as pernas cruzadas, com maior estabilidade.

Excelência técnica - Há a execução apenas estética do padmásana, na qual somente as extremidades dos pés se posicionam sobre a outra perna, e a execução mais técnica e funcional, na qual todo o dorso do pé (em alguns casos, o calcanhar) é colocado sobre a perna, pressionando as veias, de forma a concentrar a circulação sanguínea nas regiões do corpo que vão dinamizar a prática.

Técnicas preparatórias:

1. Bhadrásana (família 16);
2. padma katikásana (família 96);
3. ardha padma jánúsírshása: sentado, coloque o dorso do pé esquerdo sobre a coxa direita, mantendo o joelho direito estendido, auxiliando gentilmente com as mãos para o joelho esquerdo se aproximar do solo;
4. padma êkapáda mêdurandásana: deitado com as costas no solo, apóie o calcanhar do pé esquerdo logo abaixo do joelho direito flexionado, segure o joelho direito e procure aproximar a testa do joelho;
5. padma parshwa mêdurandásana: com o peito do pé esquerdo na coxa direita, deite-se sobre o seu lado esquerdo, respeitando sua articulação do joelho para não

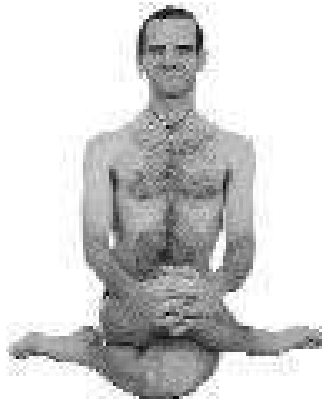
a forçar, procure manter os quadris e as coxas alinhadas com o prolongamento do tronco.

Sugestão para treinamento - Caso executem permanência prolongada no padmāsana, ou suas técnicas preparatórias, algumas pessoas podem sentir necessidade de compensar a articulação do joelho, sentando em vajrásana, com os calcanhares afastados para o lado, permitindo que os quadris toquem o solo.

A execução regular de jánurāsana e upavishtāsana também é útil para quem utiliza bastante o padmāsana.

Prefixos aplicáveis - Vajra, úrdhwa, utthita, baddha, supta.

11) VIRÁSANA



vírásana

Característica - Posição sentada, de pernas cruzadas, com joelhos sobrepostos.

Técnicas preparatórias - bhadrásana, padmaêkapáda jánusírsha mêrudandásana.

Excelência técnica - Os quadris devem permanecer no solo. Respeitando sua flexibilidade, mantenha os joelhos alinhados.

Sugestão para treinamento - Incline o corpo para à frente, mantendo a coluna ereta.

Prefixos aplicáveis - Úrdhwa, utthita.

12) VAJRÁSANA



Vajrásana

Característica - Posição sentada, com as pernas flexionadas ao lado ou sob o corpo.

Excelência técnica - Nesta posição, naturalmente a coluna tende a ficar ereta; conseqüentemente, é indicada como alternativa para iniciantes que tenham dificuldade em manter as pernas cruzadas durante muito tempo. Ao executar mudrá, pújá, mantra, pránáyáma e samyama, o conforto é fundamental, logo inicie com as pernas cruzadas em swásana, mas varie sua posição sempre que necessário, alternando entre os vários dhyánásanas.

Sugestão para treinamento - Há muitas variações de vajrásana, variando o afastamento dos calcanhares, a posição dos calcanhares (sob ou ao lado dos quadris) e o afastamento dos joelhos. Experimente essas várias alternativas buscando as de maior conforto para utilização posterior no sádhana. Particularmente útil como dhyánásana é a variação samánavajrásana que é simples de montar com um movimento mínimo do corpo.

Prefixos aplicáveis - Padma, samána, siddha, úrdhwa, utthita, supta.rája vajrásana

13) IDÁSANA



Idásana

Característica - Posição sentada, com a perna de polaridade positiva pressionando o tórax.

Polaridade - Calcanhar esquerdo mais próximo do corpo e perna direita elevada.

Excelência técnica - As costas devem permanecer eretas, e os braços auxiliam puxando a perna para pressionar o lado de polaridade positiva do tórax.

14) PINGALÁSANA



Pingalásana

Característica - Posição sentada, com a perna de polaridade negativa pressionando o tórax. Polaridade - Calcanhar esquerdo mais próximo do corpo e perna esquerda elevada.

Excelência técnica - As costas devem permanecer eretas, e os braços auxiliam puxando a perna para pressionar o lado de polaridade negativa do tórax.

15) SUSHUMNÁSANA



Sushumnásana

Característica - Posição sentada, com as pernas pressionando o tórax.

Excelência técnica - As costas devem permanecer eretas e os braços auxiliam puxando as pernas para pressionar o tórax.

16)BHADRÁSANA



ardha



raja



maha

Característica - Posição sentada, com as plantas dos pés unidas à frente do corpo.

Excelência técnica - Utilize as mãos para manter os pés unidos; o tronco deve estar ereto e os joelhos tocam o solo.

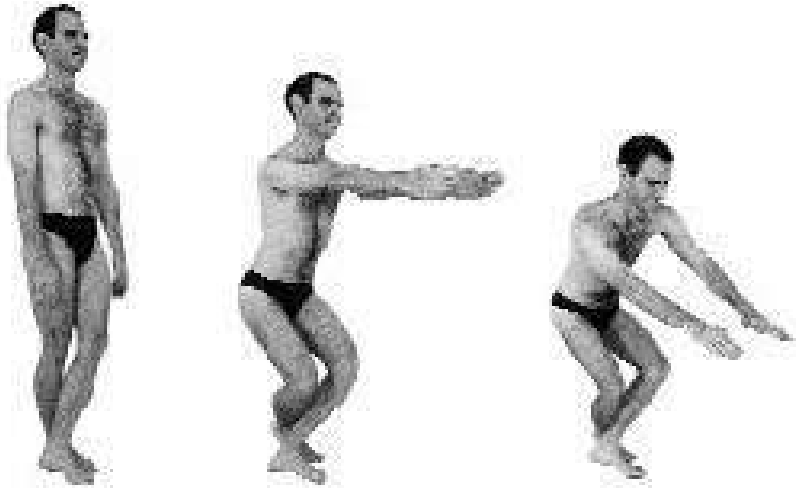
Técnicas preparatórias - Padma jánúsírshána.

Sugestão para treinamento - Mantendo as mãos segurando os pés unidos, pode-se utilizar os cotovelos para aproximar o joelhos do solo. Experimente inclinar o corpo à frente, inicialmente com ante flexão, trazendo a testa próxima aos pés. Outra variação, mais intensa, é inclinar o corpo à frente mantendo a coluna ereta, aproximando o tórax dos pés.

Outras variações - Como compensação de retroflexões intensas da região cervical, afaste os pés cerca de dois palmos dos quadris e faça uma ante-flexão colocando o topo da cabeça no solo, atrás dos calcanhares.

Prefixos aplicáveis - Úrdhwa, utthita, supta, êkapáda vakra, dwapádavakra.

17) ÚRDHWÁSANA



Característica - Movimentos para levantar-se.

Excelência técnica - Na passagem, mantenha o olhar à frente, as costas eretas. Nas variações em que a perna está estendida, esta deve permanecer todo o tempo paralelo ao solo.

Sugestão para treinamento - Para conquistar uma boa execução do súrdhwásanas, treine diariamente (uma vez ao dia é suficiente) a execução do úrdhwa pádaprasáranásana, iniciando com o corpo elevado e flexionando os joelhos apenas até o ponto no qual você tenha certeza de pode relevar-se novamente, permanecendo alguns instantes no ponto máximo. Durante o treinamento, não importa se você já consegue chegar até o solo ou não, basta ir diariamente até seu ponto máximo e depois retornar. Em algumas semanas, ou meses, quando já puder chegar ao solo, inicie o treinamento de outras variações, com ou sem as mãos segurando a perna ou com uma perna em padma. Como treinamento, durante a sua prática (e em qualquer ocasião do seu dia), sempre que for elevar o corpo do solo, faça-o sem o auxílio das mãos.

Prefixos aplicáveis - sukha, vajra, jánuhasta, bhadra, páddotthita, páda-hasta, jánusírsha.sukha úrdhwásana

18) PÁDÁSANA



Característica - Posição de equilíbrio sobre os pés unidos e a coluna ereta.

Excelência técnica - O peso deve estar igualmente distribuído nas plantas dos pés; o corpo, absolutamente ereto e estável. Utilize as pequenas oscilações naturais do corpo para definir seu centro de gravidade. Mudrás com as palmas das mãos unidas, como kálí mudrá e prônam mudrá, auxiliam a aprimorar o senso de equilíbrio.

Sugestão para treinamento - Como reforço maior para o treinamento de equilíbrio, experimente executar grivavartênásana (família 35) em pádásana; a seguir, faça com os olhos fechados. Como um exemplo que qualquer ásana pode permitir desenvolvimento muscular, experimente uma execução de pádásana, tracionando a coluna para cima, pressionando uma palma da mão contra a outra, mantendo tensão retraindo os joelhos e pressionando os dedos dos pés contra o solo. Outras variações - A variação de pádásana com os braços estendidos para baixo e afastados do corpo, como num triângulo, recebe o nome detadásana.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita.rája pádásana

19) PRATHANÁSANA



Característica - Posição de equilíbrio, com os pés alinhados e a coluna ereta.

Excelência técnica - O peso deve estar igualmente distribuído nas plantas dos pés; o corpo, ereto e estável; os pés, perfeitamente alinhados.

Sugestão para treinamento - Os elementos descritos para excelência técnica e para treinamento do pādāsana aplicam-se também para esta família.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita..rāja prathanāsana

20) TRISHÚLÁSANA



Característica - Posição de equilíbrio sobre um pé, com a simbologia de um trishúla, símbolo de Shiva.

Excelência técnica - A ponta do pé elevado apenas toca a outra perna, sem se apoiar. Os braços devem estar paralelos ao solo e os antebraços devem estar num ângulo ligeiramente maior que noventa graus, buscando justamente se aproximar do formato de um trishúla. A perna deve ficar afastada para o lado, não para à frente, de forma que os braços e o joelho flexionado fiquem num mesmo plano. Podem ser utilizados outros mudrás.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthitarāja trishúlāsana

21) VRIKSHÁSANA

(NÃO TEM IMAGEM)

Característica - Posição de equilíbrio sobre um pé, com o joelho da perna de apoio estendido e o outro pé apoiado na perna oposta.

Ângulo didático - De acordo com a variação, há um ângulo didático próprio; logo, para execução em coreografia, treine para rotacionar o corpo mantendo o equilíbrio ou execute a quarenta e cinco graus.

Excelência técnica - Ao inclinar o corpo à frente, para a execução de rájavrikshásana, mantenha as costas eretas e os braços alinhados com o tronco. Somente quando sua flexibilidade o exigir prossiga com o movimento apenas com os braços. Ao retornar, não desfaça o ásana imediatamente, primeiro confirme e aprimore a estabilidade da posição. Na variação ardha vrikshásana, desenvolva a flexibilidade procurando manter os joelhos mais próximos e alinhados. Na variação sukha vrikshásana, a perna pode estar apoiada bem próxima aos quadris ou estar apoiada com a planta do pé na altura do joelho.

Outras variações - O treinamento da passagem para o rája vrikshásana, parando a movimentação no meio do caminho, com o tronco paralelo ao solo, é excelente para ganhar mais estabilidade nas posições em pé. Outro treinamento é a passagem deste ásana para o êkapáda angushthásana(família 24).

Prefixos aplicáveis - Supta, parshwa, baddha, utthita, jánusírsha, shíra-hasta.

22) ÊKAPÁDA ÚRDHWÁSANA



êkapáda úrdhwásana

Característica - Equilíbrio em pé, com o dorso do pé apoiado sobre a outra perna e o joelho da perna de base flexionado.

Ângulo didático - Em fotos e materiais didáticos, é demonstrado a quarenta e cinco graus para uma melhor visualização do joelho flexionado. Em coreografias ou práticas de ásana pode ser executado de frente ou também à quarenta e cinco graus, como passagem para outro ásana (por exemplo, êkapáda kakásana, família 20).

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, baddha.rája êkapádaúrdhwásana

23) VATYANÁSANA



vatyanásana

Característica - Equilíbrio com flexionamento da articulação do joelho.

Excelência técnica - Pode ser montado a partir da posição sentada, mas a forma mais técnica é a partir do êkapáda úrdhwásana. Na posição final, mantenha as costas eretas.

Técnicas preparatórias - Padmásana, vamadêvásana, mahá matsyêndrásana.

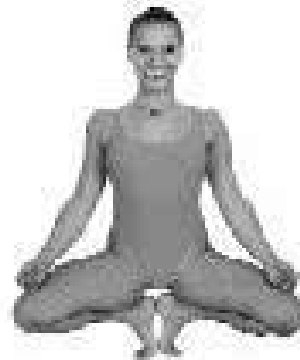
Sugestão para treinamento - O pé que está apoiado no solo pode ficar mais à frente do ponto de apoio do joelho para regular o grau de dificuldade do ásana.

Prefixos aplicáveis - Supta, gáruda.rája vatyanásana

24) ANGUSHTHÁSANA



utthita êkapáda
angushthásana



utthita dwapáda
angushthásana

Característica - Equilíbrio sentado nos calcanhares, apoiado nas pontas dos pés.

Excelência técnica - Permanecer com as costas eretas, mantendo um esforço de tração na perna de apoio, como se estivesse preparando-se para elevar-se, auxilia a sustentar a estabilidade. O pé, ou os pés, de apoio, a coluna e a cabeça devem estar alinhados.

Prefixos aplicáveis - Supta, êkapáda, dwapáda, baddha, pádotthita, pádahasta, jánusírsha. utthita êkapádaangushthásana utthita dwapádaangushthásana

25) NATARÁJÁSANA



ardha natarájásana



rāja natarájásana



mahá natarájásana

Característica - Equilíbrio em pé, com retroflexão e com uma mão tocando a perna elevada.

Excelência técnica - Os quadris permanecem paralelos ao solo, sem girar o corpo, e o joelho da perna de apoio permanece estendido. Se há dificuldade para manter o equilíbrio, pode-se treinar a variação ardhhanatarájásana flexionando-se um pouco a perna base até reforçar a musculatura. Nas variações Rája e Maha, a inclinação para à frente é a menor que sua flexibilidade e equilíbrio permitirem.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, baddha, úrdhwa, jánuhasta, Uttána.ardha natarájásana, rája natarájásana, mahá natarájásana

26) DHANURÁSANA



Característica - Retroflexão com a elevação da(s) perna(s).

Excelência técnica - Nas variações úrdhwa, a inclinação para frente é a menor que sua flexibilidade e equilíbrio permitirem, e a perna de apoio permanece com o joelho estendido. Outthita dhanuránasa é sempre executado com braços e pernas opostos elevados, a palma de apoio sempre voltada para o corpo. Ao montar o utthita Dhanurásana, a mão deve primeiro segurar o pé (ou calcanhar) e só depois elevar a perna. Em todas as variações de dhanurásana, as pernas exercem força, tracionando os braços e intensificando a retroflexão. No treinamento, procure sempre manter os quadris alinhados, sem os rotar.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, úrdhwa, baddha, nirahasta, jánuhasta, Uttána.ardha dhanurásanarája dhanurásana Maha dhanurásana Uttána dhanurásana

27) JÁNÚRDHWA SÍRSHÁSANA



jánúrdhwa sírshásana

Característica - Equilíbrio em pé, elevando uma perna com o joelho flexionado aproximando-se da cabeça.

Excelência técnica - Na variação sukha, o corpo é ligeiramente inclinado para trás, de forma que os braços estendidos segurando o joelho forneçam o contrapeso que permite que o corpo fique descontraído na posição. Na variação ardha, os braços exercem força, trazendo a perna para próximo e para o centro do tórax. Na variação Rája, o joelho deve ser levado à direção da cabeça com o mínimo de anteflexão da coluna.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, Uttána, vakra, baddha.ardha jánúrdhwasírshásanasukha jánúrdhwasírshásana

28) JÁNÚRDHWÁSANA



jánúrdhwásana

Característica - Equilíbrio em pé, com torção, elevando-se uma perna com o joelho flexionado.

Técnicas preparatórias - Jánúrdhwa sírshásana, baddhamatsyêndrásana, ekapáda chalanásana.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, vakra, baddha, vakra baddhajánúrdhwásana

29) GÁRUDÁSANA



gárudásana

Característica - Equilíbrio em pé, com pernas e braços entrelaçados.

Ângulo didático - A melhor visualização do ásana é de lado, mas este ásana não é utilizado em coreografias de demonstração.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita. rája gárudásana

30) PAKSHÁSANA



ardha



raja

Característica - Equilíbrio em pé, elevando-se uma perna lateralmente.

Excelência técnica - A coluna, os quadris e a perna elevada devem permanecer no mesmo plano. O corpo, dos pés à cabeça, permanece tão vertical quanto possível, evitando o deslocamento dos quadris.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, baddha, nirahasta, parshwa.rája pakshásana rája pakshásana mahá pakshásana ardha pakshásana

31) PÁDAPRASÁRANÁSANA



pádaprasáranásana

Característica - Abertura pélvica com o corpo elevado do solo.

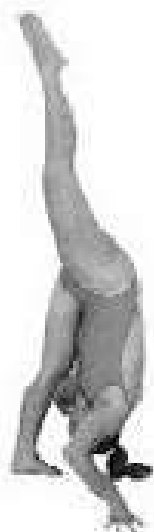
Excelência técnica - Em todas as variações, intensifique o grau de adiantamento da posição aumentando a solicitação sobre a abertura pélvica. Há uma proximidade visual entre esta família e o jánurásana (família 41), a diferença está no efeito interno do ásana: nesta família, a extensão e a abertura pélvica é o foco principal, assim os quadris aproximam-se o máximo do solo, e o joelho flexionado normalmente ultrapassa bastante os noventa graus; no jánurásana, que é muscular, a posição é mais eficiente com o joelho formando um ângulo reto.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, úrdhwa, vakra, baddha, nirahasta, uttána. rája pádaprasáranásana

32) PRASÁRANA EKAPÁDÁSANA



prasárana êkapádásana



Característica - Equilíbrio em pé com anteflexão e a outra perna elevada.

Excelência técnica - Na variação ardha a perna eleva-se a noventa graus do solo. Na variação mahá, a cento e oitenta graus do solo. As mãos apóiam no tornozelo como treinamento de equilíbrio.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, úrdhwa.ardha úrdhwa prasáranaêkapádásana rája úrdhwa prasáranaêkapádásana

33) SHÍRAPÁDÁSANA



shírapádásana

Característica - Flexionamento com uma perna na nuca.

Excelência técnica - A coluna deve permanecer ereta. Este ásana, por ser pouco estético e ter efeito reduzido em relação à meta do Yoga, não deve ser utilizado em demonstrações de coreografia e deve ser pouco utilizado em sessões práticas de treinamento.

Técnicas preparatórias - Upadhanásana.

Prefixos aplicáveis - Supta, utthita, úrdhwa.rája shírapádásana

34) ÁDYÁSANA



ādyāsana

Característica - Semi-relaxamento em pé.

Excelência técnica - O corpo deve permanecer com o máximo de descontração que a sustentação da posição permitir. ādyāsana

35) GRIVAVARTÊNÁSANA

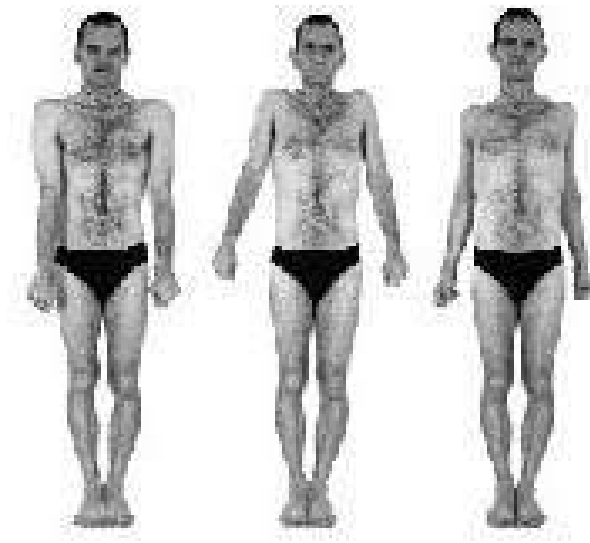


grivavartênasana

Característica - Semi-relaxamento em pé, com rotação do pescoço.

Excelência técnica - Sempre inicie e conclua o movimento com a cabeça flexionada para trás. Ao executar o movimento, a cabeça fica sempre na direção frontal, ou seja, na lateral a cabeça está tombada, mas não há rotação para o lado. Os ombros permanecem descontraídos e a coluna reta.

36) BÁHUVARTENASANA



bâhuvartenasana

Característica - Semi-relaxamento em pé, com rotação dos ombros.

Excelência técnica - O corpo deve permanecer com o máximo de descontração que a sustentação da posição permitir. Apenas os ombros comandam o movimento. Preferencialmente, execute por último o sentido de rotação para cima e para trás. bâhuvartênásana

37) NITAMBÁSANA



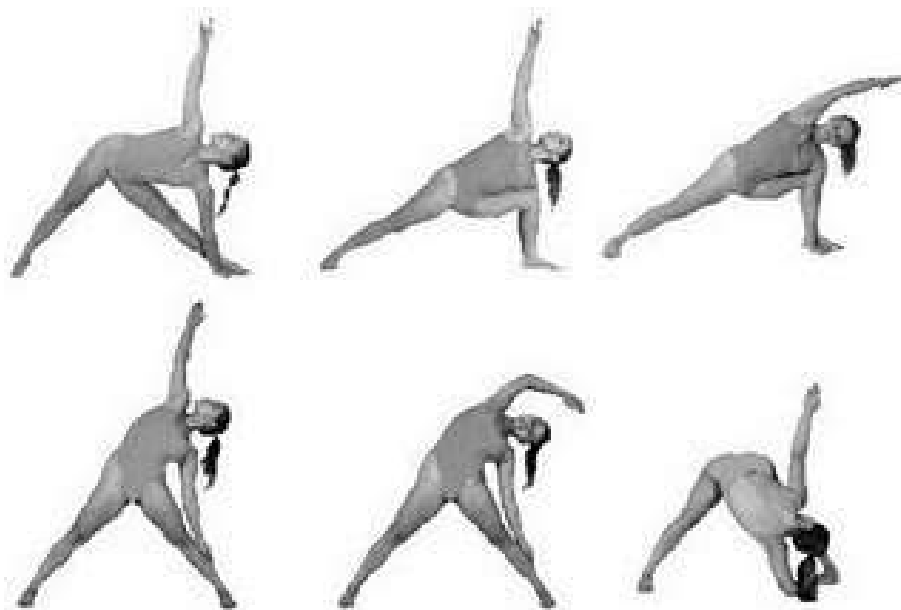
nitambāsana

Característica - Flexão lateral em pé, com os pés unidos.

Excelência técnica - Mantenha os braços sempre paralelos e execute uma tração, estendendo todo o corpo no ponto máximo da execução.

Prefixos aplicáveis - utthita.rája nitambāsana

38) TRIKONÁSANA

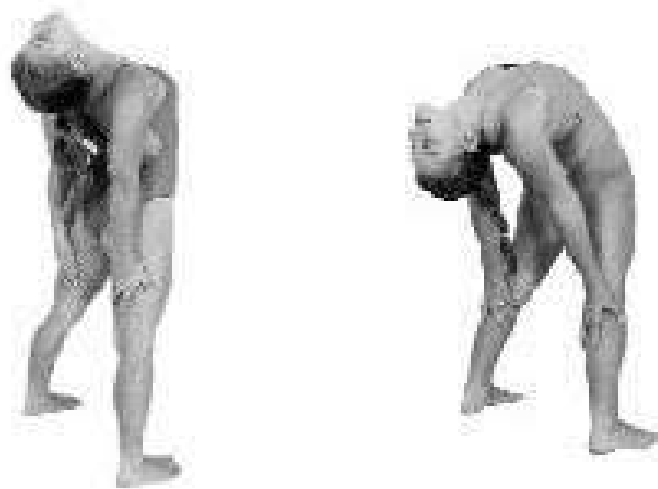


Característica - Flexão da coluna em pé, com os pés afastados entre quatro e seis palmos.

Excelência técnica - Nas variações 2 e 3, aproxime o máximo os quadris do solo, procurando manter uma linha reta, uma linha de força, que atravessa o corpo desde a perna estendida até a cabeça. Nas variações 4 a 5, os quadris permanecem alinhados como solo, todo o movimento deve ser realizado da cintura para cima. Na variação 5, execute o máximo de torção combinada com o flexionamento, até conquistar o alinhamento do antebraço com o pé. Os pés permanecem perfeitamente paralelos ou perpendiculares, de acordo com a posição executada. Todas as variações de trikonásana podem ser dinamizadas, exercendo-se uma forte tração nos braços, procurando se estender o corpo no ponto culminante do ásana.

Prefixos aplicáveis - vakra, baddha, parshwa, uttána, utthita. rája trikonásana rája trikonásana rája trikonásana rája trikonásana rája trikonásana

39) PRISHTHÁSANA



prishthásana

Característica - Retroflexão e torção em pé, com os pés afastados entre dois e três palmos.

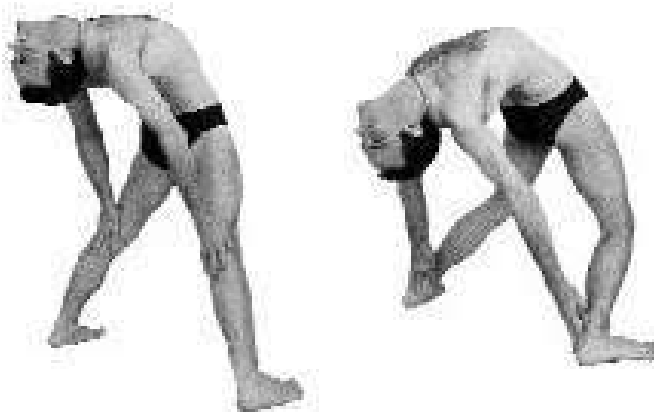
Ângulo didático - O ângulo de quarenta e cinco graus é mais indicado para permitir a visualização do afastamento entre os pés, mas, em coreografia, pode também ser executado de lado.

Excelência técnica - Mantenha os joelhos estendidos e o pescoço descontraído com a cabeça tombada para trás. Quanto mais paralelos se mantém os pés, mais forte é a posição. Nas variações combinadas com torção da coluna, os quadris permanecem alinhados, sem girar.

Sugestão para treinamento - Os pés paralelos ou inclinados para fora regulam também a intensidade da posição. Respeitando seu corpo, treine para que os pés fiquem paralelos.

Prefixos aplicáveis - ekahasta, dwahasta.

40) PRISHTHAKONÁSANA



prishthakonásana

Característica - Retroflexão e torção em pé, com os pés afastados entre quatro e seis palmos.

Ângulo didático - O ângulo de quarenta e cinco graus é mais indicado para permitir a visualização do afastamento entre os pés, mas, em coreografia, pode também ser executado de lado.

Excelência técnica - Mantenha os joelhos estendidos e o pescoço descontraído com a cabeça tombada para trás. Assim como no prishthásana, quanto mais paralelos se mantêm os pés, mais forte é a posição. Nas variações combinadas com torção da coluna, os quadris permanecem alinhados, sem girar.

Técnicas preparatórias - Prishthásana.

Sugestão para treinamento - Os pés paralelos ou inclinados para fora regulam também a intensidade da posição. Respeitando seu corpo, treine para que os pés fiquem paralelos.

Prefixos aplicáveis - ekahasta, dwahasta, dwahasta, ardhaprishthakonásana, dwahasta rájaprishthakonásana

41) JÁNURÁSANA

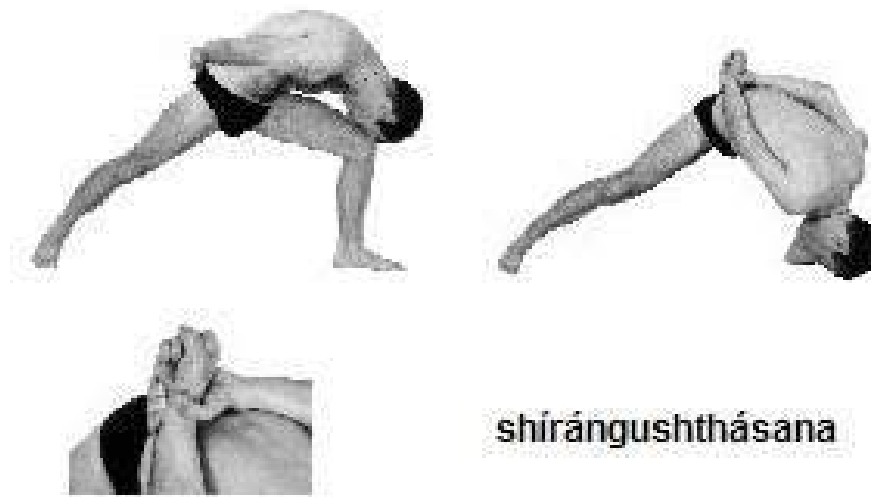


jánurásana

Característica - Abertura pélvica em pé, com atuação na musculatura de proteção dos joelhos.

Excelência técnica - Os pés permanecem afastados a uma distância entre quatro e seis palmos, com o pé da perna flexionada apontado para o lado; preferencialmente, mantenha o joelho flexionado num ângulo de noventa graus. Um flexionamento menor pode ser usado para manter a exigência muscular da posição, porém diminuindo a abertura pélvica. Um ângulo maior pode ser executado, mas tenderia a transformar o ásana num prasáranásana.

42) SHÍRÁNGUSHTHÁSANA



shírángushthásana

Característica - Abertura pélvica em pé, com a cabeça aproximando-se do pé.

Excelência técnica - Os pés permanecem afastados a uma distância entre quatro e seis palmos, com o pé da perna flexionada apontado para o lado; os quadris devem ficar o mais próximos possível do solo, com um joelho totalmente estendido e o outro flexionado. O topo da cabeça aproxima-se do solo, ao lado, muito próximo do pé, mas sem se apoiar. O tronco também não se apóia na perna.

Técnicas preparatórias - Jánurásana, pádaprasáranásana.

Sugestão para treinamento - Para quem tem boa flexibilidade pode aproximar do solo o queixo, não o topo da cabeça, provocando uma pequena retroflexão da cervical. Como treinamento muscular, faça permanência na variação utthita, com o calcanhar bem elevado; as mãos podem estar entrelaçadas com os braços elevados acima ou à frente. Ao concluir a permanência, para maior desenvolvimento muscular, retorne lentamente da posição, primeiro elevando a coluna, só depois estendendo lentamente os joelhos e, por último, retornando o calcanhar ao solo.

Prefixos aplicáveis - Baddha. Ardha shírángushthásana rája shírángushthásana detalhe das mãos

43) UPAVISHTÁSANA



upavishtásana

Característica - Movimento para sentar-se, mantendo os pés afastados.

Excelência técnica - Mantenha o tronco e cabeça em linha reta, paralelos ao solo, ou com a cabeça sempre mais elevada que os quadris, e o olhar à frente. O movimento para sentar-se deve ser suave e uniforme.

Técnicas preparatórias - Upavishta konásana; outro treinamento útil para aperfeiçoar esta passagem é executar permanência em uttána trikonásana, com os pés bem afastados e paralelos, **e tronco e braços estendidos à frente, paralelos ao solo.**

Prefixos aplicáveis - ekahasta, nirahasta. rajas Trikona upavishtásana rajas ekahasta Trikona upavishtásana rajas nirahasta Trikona upavishtásana

44) PARIGHÁSANA



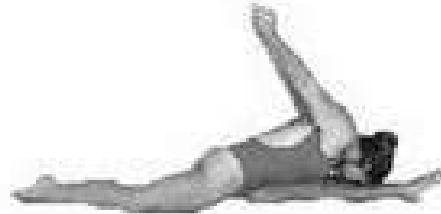
parighásana

Característica - Abertura pélvica no solo, com um joelho flexionado e lateroflexão da coluna.

Excelência técnica - Mantenha todo o corpo dentro do mesmo plano, de acordo com a variação selecionada. Na variação mais avançada, execute, simultaneamente, o máximo de abertura pélvica e lateroflexão, características do ásana. Pode também ser executado concentrando-se a atuação na lateroflexão, apoiando-se a coxa da perna flexionada perpendicular ao solo.

Prefixos aplicáveis - Utkā, uttāna.rāja parighásana ardha parighásana

45) HANUMANÁSANA



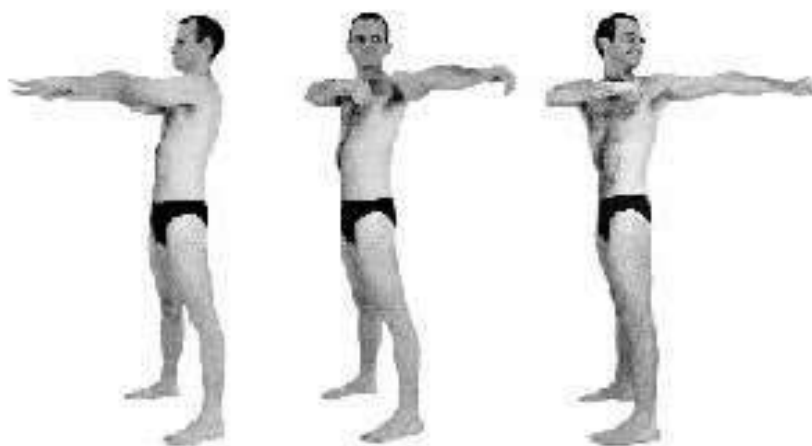
hanumanásana

Característica - Abertura pélvica no solo com joelhos estendidos.

Excelência técnica - Mantenha os quadris alinhados. A coluna pode permanecer ereta, ou em torção, ou ainda acoplar anteflexão ou retroflexão conforme a variação.

Técnicas preparatórias - Úrdhwa ardha bhujangásana, kapodásana, prasarána ekapádásana. Prefixos aplicáveis- Jánúsírsha, uttána, parshwa, vakra, jánuhasta.

46) PÚRNÁSANA



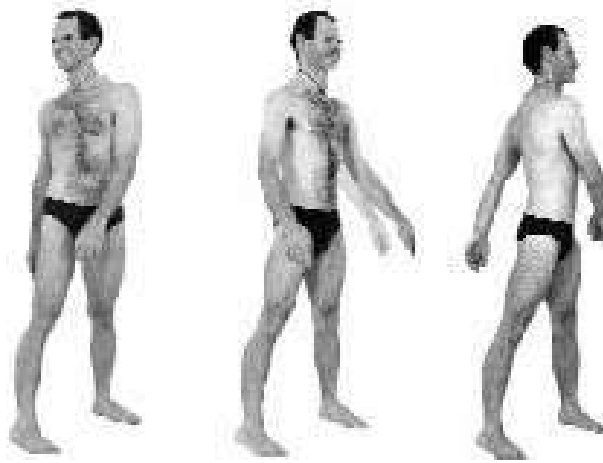
púrnásana

Característica - Torção em pé.

Ângulo didático - O ângulo de quarenta e cinco graus é mais indicado para permitir a visualização do afastamento entre os pés, mas, em coreografia, pode também ser executado de lado. Como é um ásana com grande número de detalhes técnicos para a execução, só o utilize em demonstração de coreografia se o conhecer perfeitamente e evite utilizarem aulas para alunos muito iniciantes.

Excelência técnica - Os pés ficam paralelos, entre dois e três palmos, os quadris não se movimentam, apenas o tronco da cintura para cima executa a torção. Os braços permanecem estendidos, tracionados. No início, as mãos estão abertas, estendidas, e fecham-se sincronizadamente com a torção. O rosto acompanha o movimento de torção. rāja púrnásana montagem da posição: iniciar a torção com as palmas das mãos estendidas.

47) hastinásana



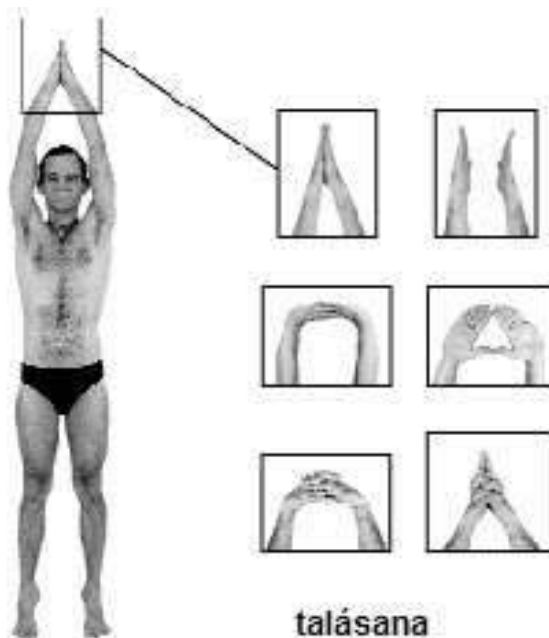
hastinásana

Característica - Semi-relaxamento em pé, com movimentação da coluna.

Ângulo didático - Pode ser executado de frente. Nessas fotos, utilizamos quarenta e cinco graus para permitir a visualização do afastamento entre os pés.

Excelência técnica - O corpo deve permanecer com o máximo de descontração que a sustentação da posição permitir. O tronco e os ombros é que comandam os movimentos; os braços permanecem completamente soltos e a cabeça segue a linha da coluna, sem girar. rāja hastinásana

48) TALÁSANA



Característica - Tração em pé.

Excelência técnica - Talásana é uma ásana de tração, não de equilíbrio. Logo o fundamental é executar o máximo de tração no ponto culminante do ásana. Na montagem da posição, os calcanhares e braços elevam-se num movimento uniforme, acompanhado pela inspiração, e, de acordo com as regras gerais de execução, descem juntos, acompanhando a expiração. Na execução ortodoxa, os braços sobem pela frente e descem lateralmente.

Sugestão para treinamento - Verificar as várias posições de mãos e descubra que cada uma delas produz um efeito distinto na permanência. Na utilização com as palmas unidas, pode-se também aplicar tensão muscular se pressionado as palmas das mãos, mantendo os cotovelos bem estendidos. talásana posição das mãos.

49) CHAKRÁSANA



1) chakrásana

Característica - Retroflexão mantendo o(s) pé(s) no solo.

Técnicas preparatórias - Prishthásana, ushtrásana, natashíra vajrásana, kandharásna.

Excelência técnica - No ardha chakrásana, mantenha os glúteos contraídos e o olhar nas mãos com o braços estendidos; lembre-se da regra geral de respiração e expire ao executar a retroflexão; os joelhos estão estendidos. Ao invés de projetar os quadris para à frente e sobrecarregar a lombar, concentre tração nas costas e braços, abrindo o tórax, intensificando a retroflexão na parte medial e superior da coluna.

Na variação rája chakrásana, procure manter os pés paralelos e projetar o tórax na direção dos braços.

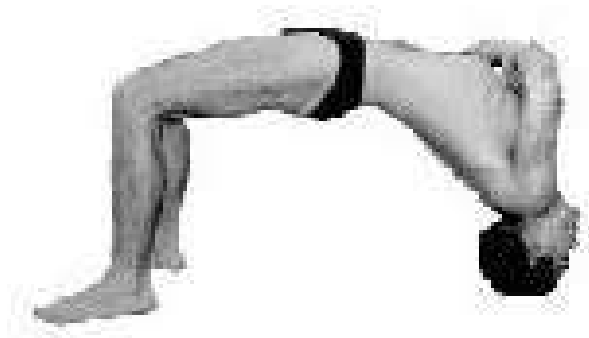
Na variação uttána chakrásana, os cotovelos estão estendidos e há uma tração na coluna projetando o tórax à frente.

A variação ekapáda ekahasta chakrásana é sempre executada com pernas e braços de lados opostos do corpo.

Sugestão para treinamento - Assim como na maior parte das retroflexões, os pés paralelos ou inclinados para fora regulam também a intensidade da posição. No ponto culminante, transfira mais o peso do corpo para os braços, projetando o tórax para à frente. Experimente outras formas de montar este ásana, como a partir do váyútkásana e dobáhupádásana.

Prefixos aplicáveis - Uttána, utthita, úrdhwa, ekapáda, ekahasta, nirahasta, niralamba.

50) KANDHARÁSANA



kandharásana

Característica - Retroflexão com equilíbrio mantendo os pés no solo e apoio sobre a cabeça.

Técnicas preparatórias - Prishthásana, ushrásana, natashíra vajrásana, grivásana.

Excelência técnica - Permaneça com a cabeça no prolongamento do tronco, mantendo tensão muscular na região cervical. Prefixos aplicáveis - Utthita, úrdhwa.

51) PÁDAHASTÁSANA



Característica - Anteflexão em pé, com os pés unidos.

Excelência técnica - Mantenha os joelhos estendidos e o peso do corpo distribuído de maneira uniforme nos pés.

Sugestão para treinamento - Flexione ligeiramente o joelho direito, mantendo o esquerdo estendido e o corpo descontraído, intensificando o alongamento. A seguir, compense. Durante a permanência, mantendo os pés totalmente apoiados no solo, pratique colocar o peso do corpo mais na região do calcanhar, depois mais na região da ponta dos pés, observando o efeito sobre a posição. Se possuir boa flexibilidade, aproxime os ante braços do solo.

Outras variações - Como treinamento muscular, ao montar o ásana, pode-se permanecer numa posição intermediária, com o tronco paralelo ao solo e com os braços bem estendidos acompanhando a linha do tronco ou acima dela.

Prefixos aplicáveis - Utthita, parshwa. mahá pádahastásana rája pádahastásana ardha pádahastásana sukha pádahastásana

52) SHAKTYÁSANA



shaktyásana

Característica - Anteflexão em pé, com tração da coluna e com as mãos apoiadas no solo.

Excelência técnica - As mãos apóiam-se com os braços perpendiculares ao solo; o rosto fica voltado para à frente com anteflexão na região lombar e retroflexão na cervical. A cabeça e o olhar ficam voltados para à frente.

53) PARSHWOTTÁNÁSANA



Característica - Anteflexão em pé, com os pés afastados e alinhados.

Excelência técnica - Os pés ficam apontados para a mesma direção, mas não na mesma linha; mantém-se uma distância como se estivesse caminhando, de forma que o quadril fiquem alinhados.

Sugestão para treinamento - Ao colocar a inclinação para à frente, mantenha a coluna ereta especialmente na região lombar para intensificar a posição.

Prefixos aplicáveis - Vakra, baddha, ekapáda.ardha parshwottánásana rája parshwottánásana rája parshwottánásana ekapada parshwottánásana

54) HASTÁSANA

(NÃO TEM IMAGEM)

Característica - Anteflexão em pé, com uma perna elevada e a(s) mão(s) tocando o solo.

Prefixos aplicáveis- ekapáda, ekahasta, dwahasta, utthita, parshwa.

55) UTKÁSANA



páda utkásana



samasthiti utkásana

Característica - Posição agachada.

Excelência técnica - Na variação páda utkásana, procure manter a coluna ereta, reduzindo a inclinação para à frente. Na variação samasthiti utkásana, os joelhos ficam bem flexionados e a coluna com retroflexão para alinhar os pés, quadris, cabeça e mãos.

Sugestão para treinamento - Quem não executa a variação páda utkásana pode treinar flexionar os joelhos até o seu ponto máximo, desde que permaneça com os pés completamente apoiados no solo.

Prefixos aplicáveis - Páda, uttána, vakra, baddha, parshwa. samasthiti utkásana páda utkásana

56) MANDUKÁSANA



sukha mandukāsana



ardha mandukāsana



rāja mandukāsana

Característica - Posição agachada com torção da coluna.

Ângulo didático - O melhor ângulo é conforme o fotografado, mas evite usar este ásana em demonstração de coreografia pois há várias outras opções de torções sentadas com melhor estética e mais facilmente caracterizáveis por uma audiência não especializada.

57) OMKÁRÁSANA



ardha omkárásana



rája omkárásana

Característica - Flexionamento com uma perna na nuca.ardha omkárásana rája omkárásana

58) LOLÁSANA



sukha lolásana

Característica - Balanço sobre as costas.

Excelência técnica - Na variação mais técnica e ortodoxa, não há impulso e o movimento para trás e para à frente é executado uma única vez, deforma muita lenta, tocando e retirando vértebra por vértebra do solo.

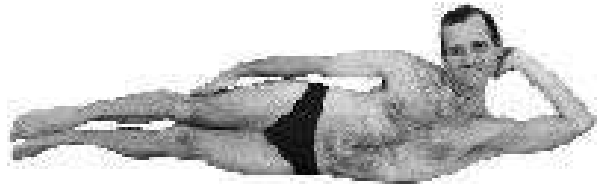
Sugestão para treinamento - A intensidade da dificuldade pode ser regulada ao enlaçar as pernas, mantendo os braços mais próximos ou mais afastados do tronco, segurando com as mãos os punhos ou os cotovelos. Uma vez dominada essa posição, treine com as pernas em padmāsana.

Prefixos aplicáveis - Sukha, padma

59) MERUDANDÁSANA



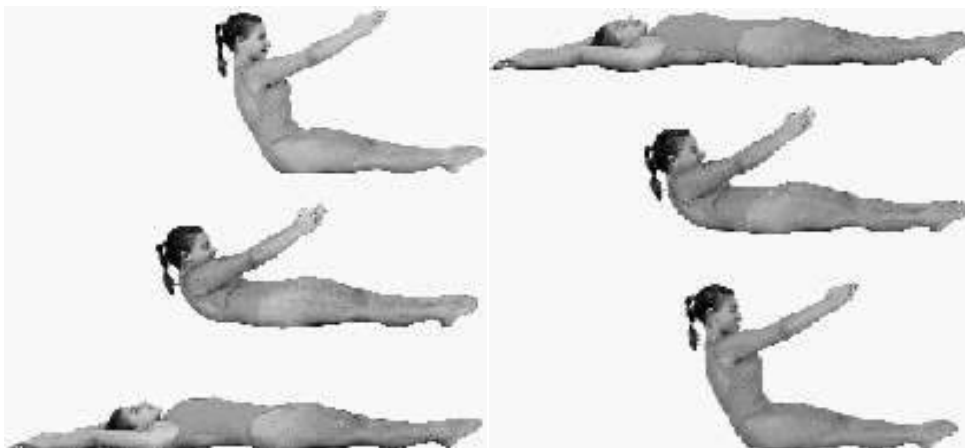
rāja merudandásana



parshwa merudandásana

Característica - Movimentos de deitar e sentar e técnicas abdominais em decúbito dorsal. sukha lolásana rāja merudandásana parshwa merudandásana

59) MERUDANDÁSANA



supta merudandāsana

úrdhwa merudandāsana

Excelência técnica - Nas variações de movimentos para deitar e sentar, supta e úrdhwa merudandāsana, utilize a posição dos braços para regular a intensidade da posição. O movimento pode ser executado com os braços paralelos ao solo, perpendiculares ao tronco ou estendidos acima da cabeça. Após deitar ou antes de levantar, execute uma tração intensa da coluna, estendendo os braços acima da cabeça e os pés para baixo.

Sugestão para treinamento - Para maior desenvolvimento muscular, mantenha as costas, especialmente a região lombar, pressionando o solo ou o mais próximo possível dele. Com os joelhos estendidos e os calcanhares unidos, eleve os pés e a cabeça apenas um a dois centímetros do solo. Durante a permanência, conserve a consciência corporal na região lombar, mantendo o contato com o solo. Prefixos aplicáveis- Supta, parshwa, úrdhwa, utthita, shírahasta, shírabáhu, ekapáda, dwapáda, ekapádashírsha, jánusírsha. supta merudandāsana úrdhwa merudandāsana

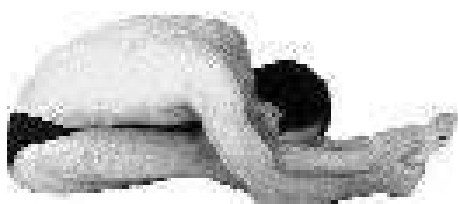
60) PASCHIMOTTÁNÁSANA



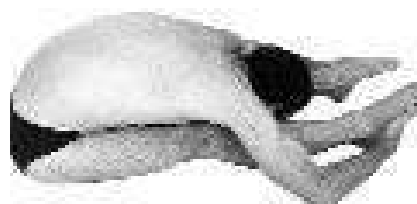
sukha paschimottánásana



ardha paschimottánásana



rája paschimottánásana



mahá paschimottánásana

Característica - Anteflexão sentada, com os joelhos estendidos e unidos.

Excelência técnica - Na variação sukha, o corpo deve estar totalmente descontraído. É comum observar os braços estendidos, indicando que o praticante não está de fato em relaxamento. Na variação mahá, afaste as pernas o mínimo necessário para colocar a cabeça no solo. A anteflexão para à frente pode ser feita com a coluna mais ereta aproximando o tronco das pernas ou com a coluna encurvada, aproximando a cabeça das pernas - ambas as variações são aceitas e têm efeitos específicos.

Sugestão para treinamento - Este ásana por excelência é uma posição de permanência. Conquiste a variação sukha com longa permanência e conforto. A ação da gravidade conduzirá naturalmente à variação máxima.

Prefixos aplicáveis - Viparíta, vajra, parshwa, vajra, baddha, úrdhwa, uttána.

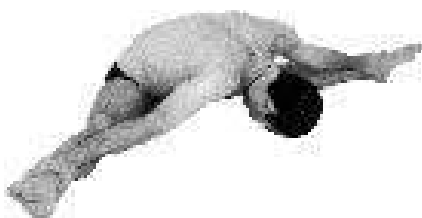
61) UPAVISHTA KONÁSANA



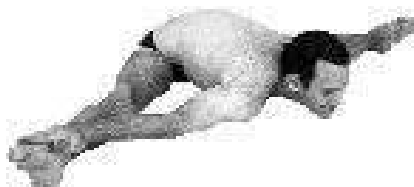
sukha upavishta konásana



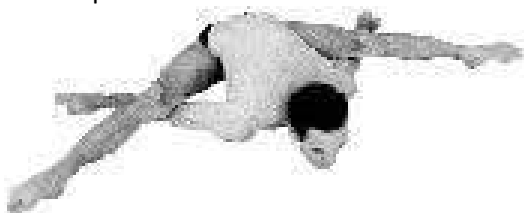
ardha upavishta konásana



ardha upavishta konásana



rája upavishta konásana



mahá upavishta konásana

Característica - Abertura pélvica sentada, com os joelhos estendidos.

Ângulo didático- Para as variações sukha e ardha, o ângulo didático pode ser de lado ou, preferencialmente, a quarenta e cinco graus, como foi fotografado, para melhor visualização da posição das pernas. Já as variações rája e mahá admitem também o ângulo frontal.

Excelência técnica - Os pés permanecem apontados lateralmente, sem rotação no solo. Alguns praticantes tendem, para efeito de balanceamento da prática, a considerar este ásana uma anteflexão, mas não é o caso; apenas se o praticante tem pouca abertura pélvica ele sente uma solicitação equivalente a uma anteflexão. Na variação completa do ásana, não há anteflexão da coluna, podendo até haver retroflexão combinada.

Sugestão para treinamento – Experimente trazer e elevar o corpo mantendo os braços estendidos à frente do corpo, com a coluna ereta e sem apoiar as mãos no solo.

Prefixos aplicáveis - Parshwa, baddha, jánusírsha, ekapáda, viparíta, úrdhwa, uttána.

62) VAJROLYÁSANA



sukha vajrolyásana



rája vajrolyásana



mahá vajrolyásana

Característica- Abdominal.

Excelência técnica - Joelhos estendidos com os pés tão elevados quanto possível e coluna ereta.

Técnicas preparatórias - ekapáda vajrolyásana. Sugestão para treinamento- Apesar de ser classificado como um simples abdominal, este ásana tem uma atuação importante na prática de Yoga e a capacidade de permanência de vários minutos nesta posição é necessária para práticas mais avançadas.

Prefixos aplicáveis - ekapáda, vajra, jánusírsha. sukha vajrolyásana rája vajrolyásana mahá vajrolyásana

63) JÁNUSÍRSHÁSANA



sukha jánusírshásana



ardha jánusírshásana



rāja jánusírshásana



mahá jánusírshásana

Característica - Anteflexão sentada, com um joelho flexionado.

Excelência técnica - Ao montar o ásana, defina bem a torção da coluna antes de fazer a anteflexão.

Sugestão para treinamento - A variação com a perna em padma auxilia a conquista do padmásana; para conquistar maior alongamento, utilize a variação com uma perna flexionada em samána, à frente do corpo, e a outra perna estendida para o lado, com o máximo de abertura pélvica.

Prefixos aplicáveis - arshwa, úrdhwa, padma, siddha, vakra, baddha, uttána, shírapáda.

64) STAMBHÁSANA



ardha ekapáda stambhásana



rája ekapáda stambhásana



rája dwapáda stambhásana

Característica - Técnica muscular com a perna elevada ao ponto máximo e sentado com o apoio das mãos.

Excelência técnica - Apesar de também utilizar uma discreta anteflexão, a utilização mais pronunciada deste ásana envolve a musculatura da perna. Assim, eleve a perna ao máximo; no ponto máximo de execução, a perna elevada deve ficar perpendicular ao solo. O calcanhar da perna elevada permanece bem estendido, para melhor estética, ou flexionado com tensão, para maior atividade muscular.

Técnicas preparatórias - Nirahasta úrdhwa pádaprasáranásana, ekapádavajrolyásana.

Sugestão para treinamento - Eleve a perna com o joelho flexionado, trazendo-a o mais perto possível do tronco, e, a seguir, estenda o joelho para executar a permanência.

Prefixos aplicáveis - ekapáda, padma, siddha, dwapáda, vajra.ardha ekapádastambhásana rája ekapádastambhásana rája dwapádastambhásana

65) VAMADEVÁSANA



rāja vamadevāsana

Característica - Flexionamento das articulações dos joelhos.

Excelência técnica - Na posição máxima, os pés tocam-se com o tronco ereto, mas é necessário ter cuidado com todos os ásanas que solicitam as articulações dos joelhos. Técnicas preparatórias - Ardha kapodásana, bheghásana.

Prefixos aplicáveis - Baddha.

66) KAPODÁSANA



páda kapodásana



páda kapodásana



rája kapodásana



úrdhwa nirahasta
rája kapodásana

Característica - Retroflexão sentado, com uma perna à frente do corpo.

Técnicas preparatórias - Retroflexões.

E para melhor posicionamento das pernas, treine a seguinte variação: a partir do chatuspádásana, traga a perna direita à frente, flexionando o joelho; aponte a planta do pé direito para o seu lado esquerdo e deite-se no solo sobre a perna direita; procure escorregar a perna esquerda, que está estendida atrás, o máximo possível para trás, respeitando seu alongamento.

Prefixos aplicáveis - úrdhwa, vajra, utthita, nirahasta, páda.

67) VAKRÁSANA



ardha matsyêndrásana



rája matsyêndrásana



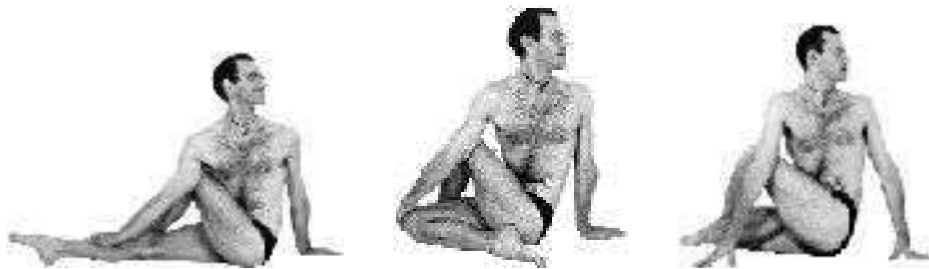
mahá matsyêndrásana

Característica - Torção sentada.

Técnicas preparatórias - Upavishta konásana, matsyêndrásana, ekapáda chalanásana.

Prefixos aplicáveis - Vajra, páda, úrdhwa, baddha.ardha matsyêndrásana rája matsyêndrásana mahá matsyêndrásana

68) MATSYENDRÁSANA



ardha matsyendrásana rája matsyendrásana mahá matsyendrásana

Característica - Torção sentada, com as pernas cruzadas.

Excelência técnica - Os ombros permanecem alinhados; a mão apoiada atrás fica próxima ao corpo, os quadris apoiados no solo e a coluna ereta.

Prefixos aplicáveis - Vajra, padma, baddha, utthita, úrdhwa.

69) UPÁDHANÁSANA



ardha upáadhanásana



rāja upáadhanásana



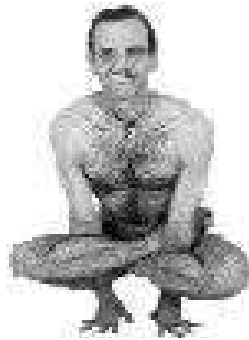
mahá upáadhanásana

Característica - Flexionamento comum a perna na nuca e a outra perna estendida.

Técnicas preparatórias - Todos os preparatórios do padmásana; vamáde-vásana; bhadrásana, com os calcanhares mais afastados do corpo e ante-flexão.

Prefixos aplicáveis - Úrdhwa, utthita.

70) KUKKUTÁSANA



rāja kukkutásana

Característica - Muscular de elevação nos braços com as pernas em padmāsana.

Técnicas preparatórias - Padmāsana, úrdhwa padmāsana.

Prefixos aplicáveis - ekahasta, utthita.rāja kukkutásana

71) SAMAKONÁSANA



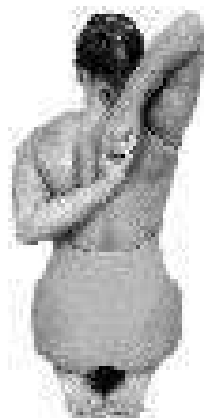
Úrdhwa samakonásana

mahá úrdhwa samakonásana

Característica - Muscular de elevação nos braços com as pernas juntas e os joelhos estendidos.

Técnicas preparatórias - Úrdhwa sukhásana, úrdhwa vajrásana, vajrôlyásana, ardha samakonásana (mantendo um ou os dois pés no solo). Prefixos aplicáveis - Utthita, Úrdhwa. mahá úrdhwasamakonasana úrdhwa samakonásana

72) GOMUKHÁSANA

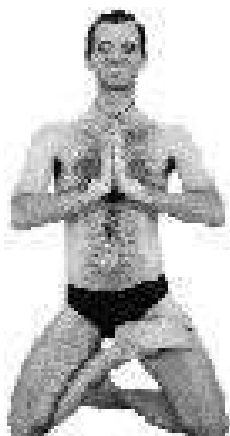


Ardha gomukhásana

Característica - Alongamento para os braços e ombros.

Técnicas preparatórias - Hamsásana, uttána chatuspádásana, torções em baddha, uttána chakrásana.

73) PÁRVATÁSANA



Ardha párvatásana



rája párvatásana

Característica - Equilíbrio sobre os joelhos.

Técnicas preparatórias - Padmásana.

74) GARBHÁSANA



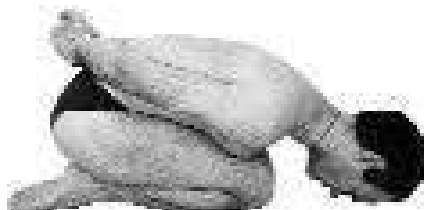
úrdhwa garbhāsana

Característica - Anteflexão com pernas em padmāsana e braços entrelaçados.

Técnicas preparatórias - Todos os preparatórios do padmāsana.

Prefixos aplicáveis - Úrdhwa, supta.úrdhwa garbhāsana

75) YOGÁSANA



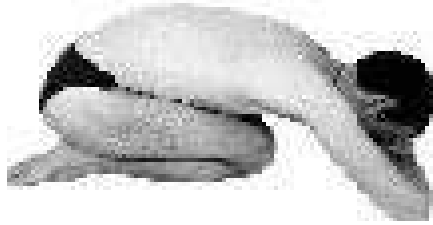
vajra yogásana

Característica - Anteflexão sentado, comas pernas em dhyánásana, com respiração e mentalização específica.

Excelência técnica - Para caracterizar um yôgásana, não basta a posição do corpo; é necessário reunir uma técnica respiratória e mentalizações específicas que são transmitidas por meio do param pará . Yôgásana, kurmásana, hamsásana e dháranásana são famílias de ásanas extremamente parecidas em sua execução, mas de propósitos e efeitos completamente distintos. Yôgásana é um ásana para atuar sobre a Kundaliní, kurmásana é um semi-relaxamento sentado, hamsásana é um ásana de passagem ou de tração e dharanásana é descanso após as investidas com estímulo de contato de polegares e indicadores sobre o ájña chakra.

Prefixos aplicáveis - padma, baddha, gômukha, víra, vajra, bhadra.vajra yogásana

76) KÚRMÁSANA



vajra kúrmásana

Característica - Anteflexão sentado, com as pernas em dhyánásana e a testa apoiada sobre as mãos.

Excelência técnica - Como se trata de uma posição de semi-relaxamento, deve ser executado com o máximo de descontração possível. A posição das mãos, uma sobre a outra e a testa sobre as duas, é necessária para caracterizar o ásana e permitir a máxima descontração. Os ombros ficam soltos e descontraídos.

Prefixos aplicáveis - padma, víra, vajra, bhadra.vajra kúrmásana

77) HAMSÁSANA



vajra hamsásana

Característica - Anteflexão sentado, com as pernas em dhyánásana e os braços estendidos à frente.

Excelência técnica - O hamsásana normalmente é utilizado como passagem de posições sentadas em vajrásana para posições em decúbito dorsal. Pode-se treinar permanência com impacto na articulação e músculos de ombros e braços; nesse caso, mantenha o corpo descontraído, à exceção dos braços, que ficam estendidos com o máximo de esforço e tração à frente. Durante a permanência, não eleve os quadris dos calcanhares.

Prefixos aplicáveis - padma, víra, vajra, bhadra.vajra hamsásana

78) UDARÁSANA



rajas purána udarásana

Característica - Passagem entre posições deitadas e sentadas.

Ângulo didático - Passar as pernas pela frente permite uma visualização melhor do movimento, mas é considerado correto passar as pernas por trás, especialmente se estiver dentro de um contexto cultural hindu.

Excelência técnica - A mão deve ser apoiada no solo já na sua posição final para não exigir arrumação posterior. As pernas são levadas para trás, com os joelhos estendidos todo o tempo, girando-se o corpo sobre os quadris, sem impulso e com elegância.

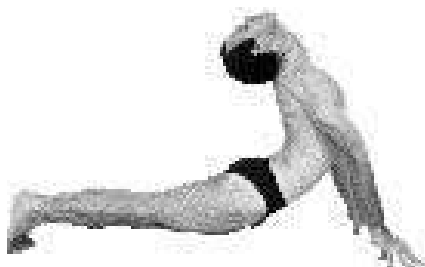
79) BHUJANGÁSANA



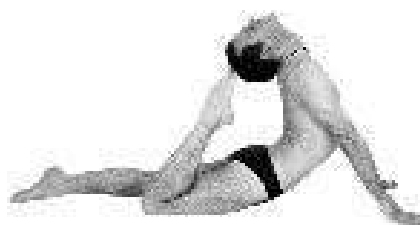
ardha bhujangāsana



rāja bhujangāsana



úrdhwa utthita bhujangāsana



mahá bhujangāsana

Característica - Retroflexão deitado, com apoio das mãos.

Excelência técnica - No rāja bhujangāsana, os cotovelos estão estendidos, os calcanhares estão unidos, a pélvis permanece tocando o solo, os ombros para baixo e a cabeça estendida para cima e para trás. A melhor passagem para execução deste ásana é a partir do hamsásana (família 77). Neste caso, as mãos deslizam de zero a dois palmos à frente ao montar o ásana, de acordo com a maior ou menor capacidade de retroflexão do praticante. Durante essa passagem, execute um movimento de báscula de quadris, projetando a pélvis para o solo desde o início do movimento.

No ardha bhujangāsana, utilize força nos braços para projetar o tórax à frente, depois acima, estendendo e tracionando toda a coluna vertebral. Essa tração também pode ser aplicada para intensificar o rāja bhujangāsana.

Na execução do súrya namaskára (família1), caso a permanência na posição seja pequena, o rāja bhujangāsana pode ser executado mantendo as pontas dos pés no solo para maior ligação com o ásana anterior e posterior da seqüência.

Prefixos aplicáveis - Úrdhwa, vajra, utthita, jánuhasta, ekapáda, padma.

80) SARPÁSANA



rāja sarpásana

Característica - Retroflexão deitado, com as pernas no solo e os braços afastados ao lado do corpo.

Excelência técnica - As pernas estão apoiadas no solo mas participam do ásana mantendo os joelhos bem estendidos e os calcanhares unidos, os ombros elevados e a cabeça ainda mais acima. Como treinamento, antes de desfazer a posição, nos instantes finais da permanência, eleve ainda mais os ombros e a cabeça.

81) SHALABHÁSANA



sukha halabhásana



ardha shalabhásana



rája shalabhásana



êkapáda shalabhásana



mahá shalabhásana

Característica - Retroflexão deitado, com elevação das pernas e o queixo tocando o solo.

Excelência técnica - Na variação utthita ardha shalabhasana, toque a perna estendida apenas com a ponta do pé da perna flexionada, sem apoiar o peso da perna. Nas passagens das variações rāja e mahá, mantenha os joelhos estendidos.

Prefixos aplicáveis - Utthita, padma, ekapadasirsha, dwapadasirsha, úrdhwa, uttána.

82) MAKARÁSANA



rāja makarásana

Característica - Retroflexão deitado, com as pernas no solo e as mãos unidas apoiadas no corpo.

Excelência técnica - As mesmas observações do sarpásana (família 80) são válidas para o makarásana. A diferença de classificação e atuação destas famílias são as mãos sempre unidas, o que causa uma atuação distinta sobre os ombros e braços. rāja makarásana

83) DOLÁSANA



rāja dolásana

Característica - Retroflexão deitado, com as pernas e a cabeça elevadas do solo.

Excelência técnica - Os ombros e braços devem ser elevados ao ponto máximo; a diferenciação do dolásana para o makarásana (família 82) esarpásana (família 80) são as pernas, que nesta família estão elevadas do solo, mantendo os joelhos estendidos.

Sugestão para treinamento - A variação rajas dolásana, movimentando-se o corpo como um balanço, projetando-se alternadamente os braços ou as pernas para cima, é excelente para detectar diferenças de desenvolvimento da musculatura das costas. Observe se ao executar o balanço o corpo permanece no eixo ou inicia uma rotação, indicando maior desenvolvimento muscular de um dos lados do corpo.

Prefixos aplicáveis - Rajas, ekapáda, ekapádasírsha, baddha, uttána, ekahasta, parshwa, viparíta, utthita, nirahasta.

84) BHÊGÁSANA



rája bhegásana

Característica - Alongamento anterior das coxas.

Excelência técnica - Segure os calcanhares com as mãos e procure aproximar os calcanhares do solo, ao lado do corpo.

Sugestão para treinamento - Ao executar a passagem para o rája dhanurásana, ao segurar os calcanhares, aproveite para treinar o bhegásana como passagem. Prefixos aplicáveis - ekapáda, viparíta.

85) CHATUSPÁDÁSANA



utthita chatuspádásana



uttána chatuspádásana

Característica - Muscular, com mãos e pés apoiados no solo.

Excelência técnica - Na variação rája, não arquear a lombar, mantendo o corpo reto. Uttána significa extensão; logo, a simples projeção dos quadris para cima, permanecendo em repouso, não caracteriza um uttána chatuspádásana.

Para a execução mais efetiva da variação uttána chatuspádásana, estenda bem as pernas, procurando tocar os calcanhares no solo, mantendo os joelhos totalmente estendidos; faça também a extensão forte da coluna, como se houvesse a intenção de tocar o queixo e o peito no solo.

Sugestão para treinamento - Após conquistar a variação utthita, experimente utilizar apenas quatro dedos e, depois, menos. É particularmente interessante a variação de montar o ásana e permanecer sem usar o apoio dos polegares, apenas dos outros dedos. Mude também o ponto de apoio das mãos ao montar a posição, colocando-as afastadas do corpo lateralmente, ou à frente do corpo, ou abaixo do tórax, ou abaixo do rosto, ou com os dedos das mãos apontados para o corpo ou para fora.

A variação ardha chatuspádásana, apoiando-se os antebraços no solo e aproximando-se o queixo do solo à frente, é um preparatório para ovrishkásana (família 107). Para desenvolvimento dos ombros, execute ou tthita chatuspádásana uttána chatuspádásana

86) TRIPÁDÁSANA



utthita tripádāsana

Característica - Muscular, com três pontos de apoio no solo.

Excelência técnica - As mesmas observações o chatuspádāsana são válidas para o tripadāsana. Além destas, a perna ou o braço elevado deve estar totalmente estendido. Na variação utthána tripádāsana além das observações que no chatuspádāsana atente também para manter os quadris alinhados, paralelos ao solo.

Prefixos aplicáveis - Uttána, utthita, parshwa, ekahasta.utthita tripádāsana

87) BÁHUPÁDÁSANA



sukha bâhupâdâsana



ardha bâhupâdâsana



râja bâhupâdâsana

Característica - Muscular, com um pé e uma mão apoiados no solo.

Excelência técnica - O corpo permanece reto, dos pés à cabeça. Na variação râja bâhupâdâsana apenas a lateral de um dos pés toca o solo, com o outro pé apoiado sobre este. Na variação ekapâda, mantenha tronco e pernas alinhados, sem deslocamento dos quadris.

Sugestão para treinamento - Os braços apoiados no corpo ou estendidos acima da cabeça podem regular a intensidade do esforço durante a permanência. Para proteger o punho em permanência mais prolongadas, além da variação utthita, a mão pode estar apoiada com o punho fechado ou com os dedos no solo, mas a palma elevada. A permanência em ardhabâhu pâdâsana, além de também proteger as articulações, intensifica a atuação muscular.

Prefixos aplicáveis - Utthita, viparîta, padma, baddha, ekapâda.râja bâhupâdâsana sukha bâhupâdâsana ardha bâhupâdâsana

88) VÁYÚTKÁSANA



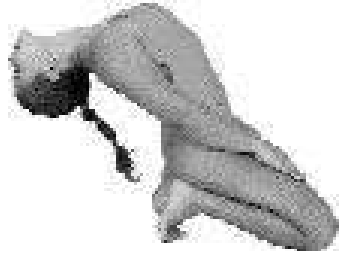
rāja váyútkásana

Característica - Equilíbrio sentado, com os joelhos unidos.

Excelência técnica - Como é um ásana de equilíbrio, dê preferência à execução da variação supta.

Prefixos aplicáveis - Supta.rāja váyútkásana

89) BANCHÊÁSANA



ardha banchêásana



rája banchêásana

Característica - Retroflexão sentado sobre os calcanhares e pontas dos pés no solo.

Excelência técnica - A projeção dos joelhos à frente intensifica o alongamento dos pés e permite que a cabeça aproxime-se mais do solo na retroflexão.

Técnicas preparatórias - Váyútkásana, natashíra vajrásana. Prefixos aplicáveis - Supta, janúrdhwa.

90) SIMHÁSANA



vajra simhāsana

Característica - Muscular, para faciais e laríngeos.

Ângulo didático - Pode ser executado de lado, de frente, ou a quarenta e cinco graus, indistintamente, visto que a musculatura mais exigida durante a execução é a interna e este ásana também não é utilizado em coreografias de demonstração.

Excelência técnica - O ásana é executado aplicando-se o máximo de esforço muscular na projeção da língua e da musculatura da face e da garganta. A posição do corpo e a tensão nos braços são apenas para auxiliar o esforço de gerar a extensão nos músculos faciais e laríngeos.

Há duas variações possíveis: na primeira forma de execução, mais usual, mantenha um forte esforço na musculatura facial e laríngea enquanto expira o ar ruidosamente e enquanto puder permanecer sem ar;

a outra forma de execução é manter a tensão muscular nos músculos faciais e laríngeos enquanto puder reter o ar (por ser muito forte, essa variação deve ser evitada pelos iniciantes).

Prefixos aplicáveis - Vajra, padma

91) MAYÚRÁSANA



sukha mayúrásana



ardha mayúrásana



rāja mayúrásana

Característica - Muscular, com o corpo estendido apoiado sobre os cotovelos.

Excelência técnica - A montagem deve sempre iniciar com os joelhos flexionados, estendendo-os já com o corpo apoiado nos braços. O tronco permanece paralelo ao solo e as pernas também ficam paralelas ao solo, ou ainda mais elevadas, de acordo com a variação. Mantenha sempre o rosto, o queixo, afastado do solo.

Técnicas preparatórias - Dolásana, sarpásana, kákásana, báhukákásana, shalabhásana. Se os cotovelos são apoiados bem próximos, abaixo do abdômen, exige-se menos esforço muscular, porém a atuação interna do ásana é mais intensa com a pressão sobre a região abdominal. Como treinamento muscular e para uma execução mais estética em demonstrações, mantenha os cotovelos mais afastados, próximos à lateral do corpo.

Prefixos aplicáveis - utthita, úrdhwa, ekahasta, nirahasta, niralamba, bhadra, padma.

92) KÁKÁSANA



rája kákásana

úrdhwa utthita kákásana

mahá kákásana



parshwa kákásana

êkapáda kákásana

baddha kákásana

kôna kákásana

Característica- Muscular, com apoio nas mãos.

Excelência técnica - Mantenha o olhar à frente e o rosto bem afastado do solo. Preste atenção às extremidades do corpo, mantendo os calcanhares estendidos e os joelhos totalmente flexionados ou totalmente estendidos, conforme a variação. O rája kákásana fica mais intenso e estético com os cotovelos estendidos.

Outras variações - Preparatórios para mahá kákásana e dwahastavrishkásana.- Treinar permanência em kákásana, báhukákásana, úrdhwa vajrásana esamakonásana (veja os comentários sobre o báhukákásana esamakonásana mais adiante).

- A partir do kákásana, eleve o joelho esquerdo, mantendo-o flexionado, e traga a perna esquerda para junto da perna direita. Permaneça nessa posição por alguns instantes e repita os movimentos para o outro lado, sem tocar os pés no solo. O início do movimento é como se um êkapádakákásana fosse ser montado, mas, neste caso, o objetivo principal é realizar a movimentação lenta e consciente, transferindo as pernas de um lado para o outro.

- A partir do kákásana, eleve os joelhos simultaneamente dos braços, sem impulso. Será normal se, na primeira vez que for executar, os joelhos caírem ao solo. Continue treinando normalmente, até que, naturalmente, você passe a sustentar o peso do corpo.

- A partir do pádahastásana, apóie as palmas das mãos no solo com dois palmos de afastamento e cerca de dois palmos à frente dos pés (se necessário, pode-se flexionar um pouco os joelhos para que se consiga alcançar as mãos no solo). Flexionando levemente os cotovelos e os joelhos, transfira todo o peso do corpo para os braços, sustentando a posição no seu ponto máximo.

Prefixos aplicáveis - ekapáda, utthita, úrdhwa, parshwa, baddha, bhadra, kona.

93) BÁHUKÁKÁSANA



rāja báhukakásana

Característica - Muscular com apoio nas mãos e nas pontas dos pés.

Excelência técnica - Para localizar a posição ideal de apoio das mãos, sente-se sobre os calcanhares em vajrásana, com os dedos dos pés puxados para frente, e coloque as mãos no solo à frente, com as palmas fechadas. Deixe-as juntas, tão à frente do corpo quanto alcançar, desde que possa colocar e retirar as mãos do solo sem necessidade de impulso. Sem deslizar as mãos, retire os joelhos do solo e, elevando o mínimo possível os quadris, aproxime a testa das mãos, sem apoiar (como treinamento muscular leve o corpo ainda mais à frente, aproximando o queixo na linha das mãos).

Sugestão para treinamento - Ainda mantendo as mãos apoiadas, transfira o peso do corpo apenas para a mão esquerda ou direita.

Prefixos aplicáveis - ekahasta.rāja báhukakásana

94) NATAPÁDÁSANA



rāja natapádásana

Característica - Abertura pélvica em decúbito dorsal e uma perna elevada.

Ângulo didático - A fotografia nesse ângulo era necessária para a visualização correta do ásana, mas lembre-se da norma de evitar apontar os pés para o público ao utilizar este ásana. Por ser pouco estético, não utilize este ásana em demonstrações de coreografias.

95) CHALANÁSANA



êkapáda chalanásana



dwapáda chalanásana

Característica - Torção deitada.

Excelência técnica - Os ombros devem sempre permanecer tocando o solo. Caso não haja flexibilidade suficiente, deve-se treinar primeiro o êkapáda chalanásana, mantendo-se os ombros no solo e aproximando-se o joelho flexionado do solo na medida do possível. Na montagem da posição, os quadris podem deslizar ou erguer-se ligeiramente do solo para permitir que, na posição final, a perna, quadris, tronco e cabeça estejam perfeitamente alinhadas.

Técnicas preparatórias - êkapáda chalanásana.

Prefixos aplicáveis - Dwapáda, uttána, êkapáda, parshwa. êkapáda chalanásana dwapáda chalanásana

96) KATIKÁSANA



rāja katicásana



mahá katicásana

Característica - Muscular, com o corpo elevado em decúbito dorsal.

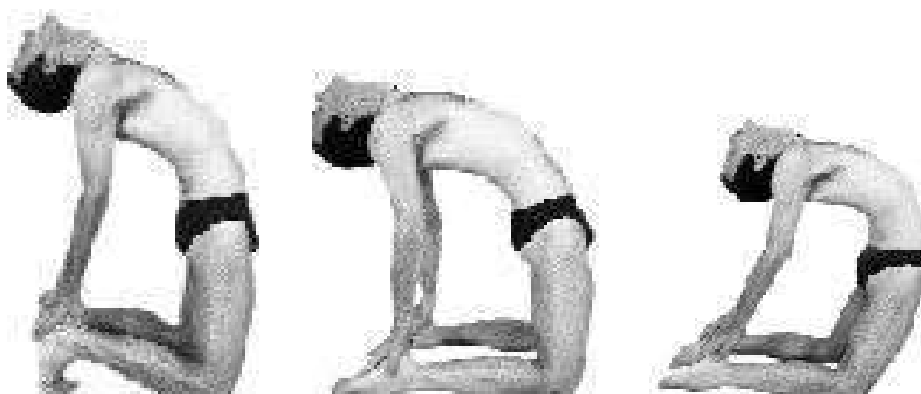
Excelência técnica - Os pés devem estar totalmente juntos apoiados no solo, o pescoço descontraído e os quadris projetados o máximo para cima.

Técnicas preparatórias - Dolásana.

Sugestão para treinamento - Manter as pontas dos pés no solo, procurando elevar os calcanhares, intensifica muito a posição; isso pode ser treinado no final da permanência. Colocar o apoio nas pontas dos dedos das mãos, em vez de nas palmas das mãos, facilita muito a execução: logo essa variação não necessita ser treinada, mas pode ser utilizada em coreografia. As variações aproximando-se o ponto de apoio das mãos entre si, ou apoiando as mãos mais próximas da base da coluna, também regulam a intensidade da técnica.

Prefixos aplicáveis - Utthita, ekahasta, ekapáda, padma.

97) USHTRÁSANA



sukha ushtrásana

ardha ushtrásana

rája ushtrásana

Característica - Retroflexão ajoelhada com as mãos apoiadas nos calcanhares.

Excelência técnica - A variação sukha é executada com a ponta dos pés no solo e o corpo descontraído; na variação ardha, o dorso do pé está no solo; a variação rája é alcançada ao projetar os quadris à frente, ultrapassando-se a linha dos joelhos. O início da posição é sempre do vajrásana, apoiando-se as mãos nos calcanhares e elevando-se o corpo com inspiração, seguindo a regra geral de respiração. Mantenha durante todo o tempo, inclusive nas passagens, as mãos apoiadas sobre os calcanhares.

Sugestão para treinamento - O afastamento entre os joelhos define a necessidade de maior ou menor esforço durante a execução. No início, execute com os joelhos mais afastados e vá progressivamente os aproximando; durante a permanência, intensifique a posição projetando a pélvis para à frente. Prefixos aplicáveis- ekapáda, ekahasta, pádahasta.

98) NATASHÍRA VAJRÁSANA



ardha natashíra



rája natashíra



ardha natashíra



rája natashíra

Característica - Retroflexão ajoelhada sem o apoio das mãos.

Excelência técnica - Apesar da semelhança da posição final com oushrásana, esta posição possui efeitos e atuação bem distintos. Seu início é sempre com o tronco elevado, expirando à medida que se inclina para trás, executando o retroflexão.

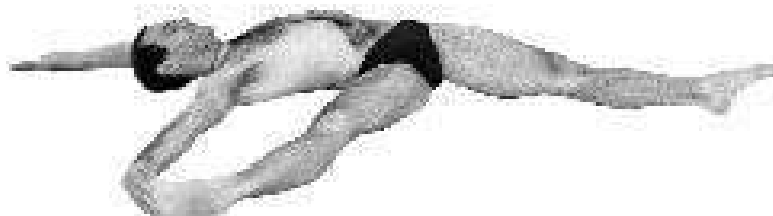
Sugestão para treinamento - Assim como no ushrásana, o afastamento entre os joelhos define o esforço maior ou menor durante a retroflexão.

A variação da posição das mãos e dos braços também deve ser experimentada; ao executar mudrás ou posições com os braços estendidos acima da cabeça, a posição ganha muita intensidade.

A variação supta natashíra vajrásana é uma excelente posição para fortalecer a musculatura das coxas. Para conquistar a posição, incline o corpo com o tronco ereto para trás, até o seu limite máximo; permaneça alguns instantes e depois retorne à verticalidade.

Prefixos aplicáveis - Supta, úrdhwa, utthita, ekapáda sírsha, dwapádasírsha .

99) GOKARNÁSANA



rāja gokarnásana

Característica - Abertura pélvica em decúbito dorsal com as pernas no solo.

Excelência técnica - As costas e quadris permanecem totalmente apoiados no solo; o ombro e o braço exercem um esforço muscular no sentido de ampliar a abertura pélvica.

Ângulo didático - A fotografia nesse ângulo era necessária para a visualização correta do ásana, mas lembre-se da norma de evitar apontar os pés para o público e não utilize este ásana em coreografia de demonstração.

Técnicas preparatórias - Udára gokarnásana

Sugestão para treinamento - Se ainda não há flexibilidade suficiente para segurar o calcanhar, segure mais abaixo na perna, mas mantenha os quadris e as costas no solo. Prefixos aplicáveis - Padma, baddha, udara, vajra. rāja gokarnásana

100) VIPARÍTA KARANYÁSANA



rāja viparíta karanyásana

Característica - Invertida sobre os ombros, com as pernas perpendiculares ao tronco.

Ângulo didático - As invertidas sobre os ombros normalmente não são utilizadas em demonstrações de coreografia.

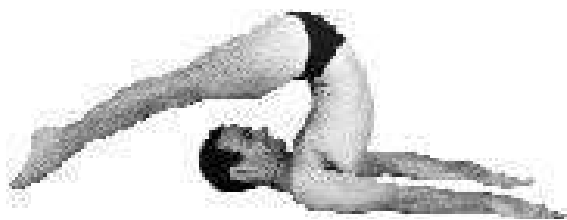
Excelência técnica - As pernas podem ou não estar paralelas ao solo; o que define a posição bem executada é o fato de o ângulo entre as pernas e o tronco ser de noventa graus, independente da inclinação do tronco em relação ao solo.

A variação mais simples, sukha, é a que tem melhor impacto para a evolução da prática: com os braços estendidos segurando os joelhos de forma a criar uma alavanca que sustente a posição sem esforço muscular. Esta posição estará conquistada se puder permanecerem equilíbrio, com o mínimo de esforço muscular. Ao subir e descer das invertidas sobre os ombros, assim como em qualquer ásana, execute sempre sem impulso.

Sugestão para treinamento - Como variação muscular para o retorno das invertidas faça um trabalho bem intenso da região abdominal e tríceps, pousando as mãos no solo, braços estendidos com as palmas voltadas para baixo, mantendo os joelhos flexionados, traga o corpo sustentando seu peso nos braços, com esforço no sentido que os pés possam tocar o solo antes da região lombar.

Outra variação para retorno da invertida - coloque as costas no solo, mantendo os joelhos estendidos e as pernas elevadas. Fazendo esforço no sentido de manter todo o tempo a lombar encostada no solo, abaixe lentamente os pés até tocar o solo. Faça uma breve permanência, com os joelhos estendidos e a lombar no solo, quando os calcanhares estiverem a apenas dois dedos do solo.

101) HALÁSANA



rája halásana



rája halásana

Característica - Invertida sobre os ombros, com as pernas e o tronco formando um ângulo menor que noventa graus, aproximando-se as pernas da cabeça.

Ângulo didático - As invertidas sobre os ombros normalmente não são utilizadas em demonstrações de coreografia.

Excelência técnica- Na variação mais ortodoxa e recomendada para iniciantes, o peso do corpo fica mais sobre os ombros e os joelhos permanecem próximos à linha do rosto.

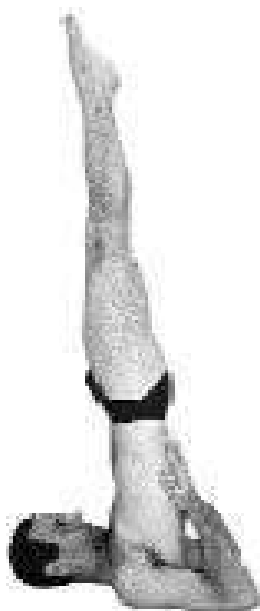
Nessa variação, a solicitação concentra-se mais na parte inferior da coluna. Outra forma de execução, para alunos mais adiantados, é colocar os pés o máximo possível para trás, transferindo mais apoio para a região cervical, concentrando-se mais na parte superior da coluna.

Técnicas preparatórias - Viparíta karanyásana.

Sugestão para treinamento - Como variação muscular, coloque os pés o máximo possível para trás, com os joelhos estendidos e os pés bem próximos do solo, mas sem tocá-lo. Evite permanência prolongadas nestas variações caso seja iniciante. As formas de retorno da invertida descritas no víparita karanyásana aplicam-se também a este caso.

Prefixos aplicáveis - Padma, vakra, bhadra, gáruda, parshwa, ekapáda, jánusírsha. rája halásana rája halásana

102) SARVÁNGÁSANA



rāja sarvángásana

Característica - Invertida sobre os ombros, com as pernas e o tronco alinhados (ângulo de 180 graus).Excelência técnica- O corpo alcança a completa verticalidade, formando uma linha reta dos ombros aos pés. Os braços podem apoiar as costas ou executar variações.

Técnicas preparatórias - Viparítakaranyásana, halásana.

Sugestão para treinamento - Execute o sarvángásana ou o halásana sem o auxílio das mãos. Os braços ficam estendidos no solo, ou ao lado do corpo, ou ainda, acima da cabeça. No sarvángásana, procure obter o máximo de verticalidade, mesmo sem as mãos.

Outras variações - Coloque as mãos entrelaçadas no solo, com os cotovelos estendidos; utilize a força nos braços para manter o corpo no máximo de verticalidade e, na medida do possível, incline o tronco e as pernas alinhados na direção do apoio das mãos.

Prefixos aplicáveis - Padma, vakra, bhadra, gáruda, parshwa, ekapáda, jánusírsha.

103) VIPARÍTA HALÁSANA



rāja viparíta halásana

Característica - Invertida sobre os ombros, com as pernas e o tronco formando um ângulo maior que 180 graus, aproximando-se as pernas do solo.

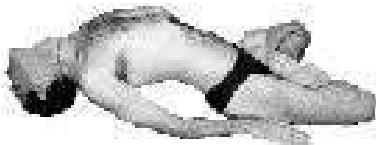
Técnicas preparatórias - Viparítakaranyásana.

Sugestão para treinamento - No início, para conquistar a posição, mantenha uma perna com o joelho flexionado, próximo ao tronco, e estenda apenas a outra perna à frente rāja viparíta halásana

104) MATSYÁSANA



ardha matsyāsana



rāja matsyāsana

(outro nome: padma ma tsaásana)



rāja matsyāsana

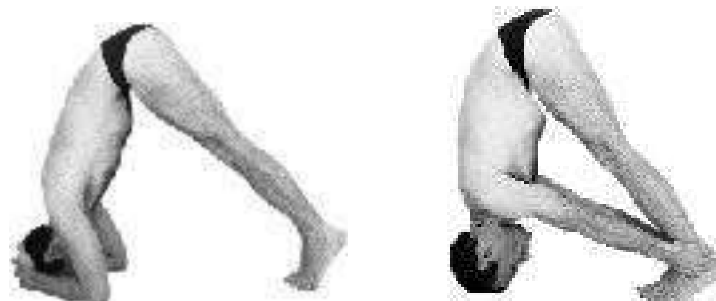
(outro nome: padma matsyāsana)

Característica - Compensação das invertidas sobre os ombros.

Excelência técnica - Este ásana não é executado em descontração; deve-se manter o esforço, elevando-se o tórax e puxando-se o topo da cabeça para o solo durante todo o tempo. Ao montar a posição, não use o apoio dos braços, mas utilize apenas o esforço das costas à região cervical.

Prefixos aplicáveis - Padma, úrdhwa, eka páda, dwa páda, bhadra, vajra, uttána, baddha. ardha matsyāsana rāja matsyāsana (outro nome: padma matsyāsana) rāja matsyāsana (outro nome: padma matsyāsana)

105) GRIVÁSANA



rāja grivásana

rāja grivásana

Característica - Preparação para invertida sobre a cabeça.

Excelência técnica - As costas, a região cervical e a cabeça formam uma linha reta e os joelhos estão sempre estendidos. Esta posição não é igual a um sirsasana com os pés no solo. No grivásana, o tronco está inclinado em relação ao solo e o ponto de apoio da cabeça está mais próximo da testa para permitir que o pescoço permaneça reto.

Sugestão para treinamento - Os pés unidos, mais próximos do corpo, e as mãos segurando as pernas é a posição mais completa e mais forte. Como treinamento, pode-se manter os pés ligeiramente afastados entre si, mais para trás, e também apoiar as mãos no solo. Mesmo após ter conquistado o sirsasana, é interessante executar o treinamento de grivásana, pois ele reforça a musculatura da região cervical, melhora o equilíbrio e dá maior firmeza e permanência para o sirsasana.

Outras variações - Em todas as variações, cuide para que a cabeça esteja naturalmente alinhada ao prolongamento da coluna, sem inclinação do pescoço para frente ou para trás, e os joelhos estendidos. A seguir, estão listadas diversas variações que podem ser sugeridas para iniciantes, em graus crescentes de dificuldade, até chegar ao rāja grivásana perfeitamente executado.

- Se tiver dificuldade de equilíbrio, mantenha os pés ligeiramente afastados. A cada prática, aproxime mais os pés até que fiquem unidos.

- Inicie com os joelhos estendidos e os pés mais para trás. Nas práticas seguintes, aproxime cada vez mais os pés na direção da cabeça, desde que os joelhos estejam sempre estendidos.

- No início, as mãos podem estar sobre as coxas; a cada prática, coloque as mãos mais próximas dos calcanhares.

- Na variação mais completa, os pés ficam unidos, posicionados mais próximos da cabeça, e os joelhos estendidos, com as mãos segurando os calcanhares.

Prefixos aplicáveis - ekapáda.

106) SÍRSHÁSANA



ardha sírsrhásana

rája sírsrhásana

mahá sírsrhásana

Característica - Invertida sobre a cabeça.

Excelência técnica - O sírsrhásana é uma posição de longa permanência

por excelência, logo o conforto e o perfeito alinhamento do corpo e da coluna são as principais metas a se alcançar. Não tente jamais executar o sírsrhásana utilizando como apoio a parede ou com o auxílio de outra pessoa. As técnicas corporais do Yoga são totalmente seguras, desde que sejam executadas como ásana, ou seja, seguindo as regras gerais de execução e de forma firme e estável. Assim, evite se deve cordas, faixas, apoios ou qualquer utensílio externo, a não ser que seja na presença e com a orientação de seu professor. Não seguir essa recomendação, na melhor das hipóteses, vai descaracterizar o ásana, comprometendo a autenticidade, e na pior das hipóteses pode gerar alguma lesão.

Ângulo didático - Em aula, pode ser demonstrado de lado ou de frente; não é utilizado em demonstrações de coreografia.

Técnicas preparatórias - Grivásana.

Outras variações -- Após montar a posição, flexione os joelhos e traga-os o mais próximo ardha sírsrhásana rája sírsrhásana mahá sírsrhásana que puder dos cotovelos. Desça apenas até o ponto de onde tem certeza que consegue retornar.

Essa movimentação pode ser repetida algumas poucas vezes durante a permanência no sírshásana, cuidando-se para não estressar a musculatura.

- Outra variação é o úrdhwa sírshásana. Após montar a posição, procure tirar a cabeça do solo, transferindo todo o peso do corpo para os braços. O corpo eleva-se completamente reto. Não é uma passagem paravrishkásana. A conquista desta variação amplia bastante o tempo de permanência e o conforto no sírshásana e também a estabilidade no mahákakásana.

- Sempre que for desfazer a posição, traga as pernas unidas, com os joelhos estendidos até tocar o solo com suavidade.

- Alunos mais adiantados e com muito boa retroflexão podem desfazer trazendo os pés para o solo com uma retroflexão, fazendo a passagem para nirahasta chakrásana.

- A variação de invertida sobre a cabeça com as palmas das mãos apoiadas no solo (codificada com o nome de kapálásana) pode ser treinada apenas após se ter conquistado o sírshásana, que é a invertida ortodoxa do Yoga. No kapálásana, como o afastamento dos braços permite colocar mais peso do corpo nos braços e menos sobre a cabeça, tem-se a impressão de que se trata de um ásana mais fácil que o sírshásana, mas ele não tem a mesma atuação nem prepara o corpo para o sírshásana. A desvantagem de não conquistar o sírshásana e ficar executando apenas o kapálásana é que este não desenvolve tanto o equilíbrio vertebral e não reforça a musculatura das costas e da região cervical como o sírshásana; de fato, na execução do kapálásana, há até um certo risco de lesão na região cervical, caso o pescoço não tenha ainda força suficiente para sustentar o corpo e os braços se cansem ou haja uma perda de equilíbrio.

Prefixos aplicáveis - Úrdhwa, padma, vakra, bhadra, gáruda, parshwa, ekapáda, jánusírsha.

107) vrishkásanasukha vrishkásana sukha vrishkásana sukha vrishkásana
sukha vrishkásana ardha vrishkásana êkapáda rájavrishkásana
dwahastavrishkásana



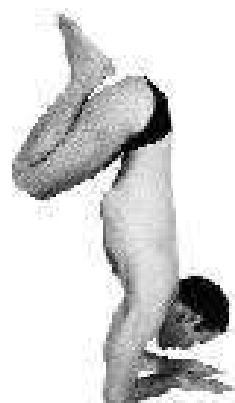
sukha vrishkásana



sukha vrishkásana



sukha vrishkásana



sukha vrishkásana



ardha vrishkásana

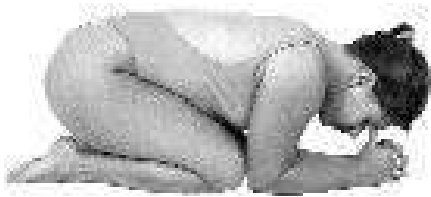


êkapáda rája vrishkásana



dwahasta vrishkásana

108) DHÁRANÁSANA



rája dháranásana

Característica - Descanso após a invertida sobre a cabeça.

Excelência técnica - O dháranásana, além de ser uma posição de descanso, procura estimular também o ájña chakra. Assim, podem ser utilizadas várias posições de mãos, desde que o centro da testa, ou o intercílio, esteja apoiado sobre as mãos e o corpo esteja descontraído.