

## A ARTE DE FICAR EM PÉ

O nosso peso é sustentado sobre as únicas estruturas do corpo que se desenvolveram para permitir uma postura exclusivamente humana, os pés. A arquitetura dos pés, juntamente com sua musculatura, mostra a capacidade inigualável da natureza de conciliar e neutralizar forças que se opõem.

É evidente, no entanto, que essas incríveis estruturas foram super projetadas se considerarmos a forma como as pessoas neste mundo civilizado de sapatos apertados e superfícies pavimentadas as utilizam. Felizmente, os exercícios de *Yoga* são praticados com os pés descalços, e especial atenção é dada à restauração da força e da flexibilidade dos músculos dos pés e das panturrilhas.

Na prática de *Yoga*, algumas das primeiras lições em geral se concentram no simples ato de permanecer em pé - algo que fazemos (com algum sucesso) desde que tínhamos um ano de idade.

Se conseguir sentir seu peso recair sobre os três pontos de contato entre o pé e o solo,



talvez você consiga sentir o apoio que o solo lhe devolve por meio da ação dos três arcos do pé e dos músculos que o controlam. As posturas em pé são as que têm o maior centro de gravidade.



Em uma superfície lisa, fique em pé com os calcanhares e os grandes artelhos se tocando; do lado interno para o externo vá abrindo e esticando no ar todos os outros artelhos e repouse-os no chão, fazendo o mesmo com os calcanhares. Todo o seu peso estará então distribuído igualmente sobre os pés.

Os joelhos e os músculos das coxas devem estar contraídos e as rótulas elevadas.

Encolha o umbigo contraindo também o estômago; o peito vai para frente e a coluna fica estendida. O pescoço acompanha este alinhamento.

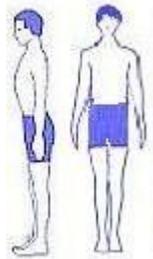
Imagine uma pequena corda no topo de sua cabeça içando suavemente seu corpo para o alto ao mesmo tempo em que seus pés estão plantados no solo como raízes. Volte a observar se o peso do corpo está bem distribuído entre os calcanhares e os artelhos, lado interno e lado externo. Deve ser criada uma memória deste arranjo dos pés no solo, que servirão para quase todas as posturas de *Yoga* e também para o dia-a-dia.

Os braços ficam ativos ao longo do corpo com as palmas das mãos voltadas para dentro e os dedos esticados.

As escápulas vão para baixo e os quadris e as nádegas ficam contraídos.

A expressão do rosto é suave, os músculos faciais estão descontraídos e se puder, esboce um leve sorriso.

Fique o tempo que quiser e vá sempre recapitulando parte por parte da construção desta importante postura; verá que sempre há um ajuste a fazer até que seu corpo tenha adquirido a inteligência do *Asana*.



## APRENDENDO A SENTAR

A posição 'sentada' - e, ainda pior, de maneira desleixada - é a posição que a maioria das pessoas do mundo ocidental mantêm durante a maior parte de seus dias.

Na Índia, mesmo as famílias mais abastadas evitam utilizar móveis em casa - preferem sentar, jantar e, às vezes até dormir no chão. Não é de surpreender que a epidemia ocidental de dor na coluna lombar é praticamente desconhecida naquela parte do mundo.

Na prática de *Yoga* os pés descalços criam um novo relacionamento com o solo por meio da prática dos *Asanas* em pé, e da mesma forma, os quadris, a articulação da pelve e a coluna vertebral inferior desenvolvem um novo relacionamento com o chão ao sustentar o peso colocado diretamente sobre eles durante as posturas sentadas.

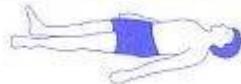
A palavra *Asana*, na verdade, pode ser literalmente traduzida por 'assento' e, de certo modo, todas as práticas de *Asana* podem ser consideradas uma forma metódica de soltar a coluna, os membros e a respiração e, assim, permitir que os praticantes passem longos períodos em uma mesma posição. Nessa que é a mais estável de todas as posições do corpo, a preocupação de lidar com a gravidade e a respiração praticamente desaparece.

Sente-se sobre os ísquios com as pernas juntas e esticadas à frente mantendo coxas, joelhos, tornozelos e pés unidos. Coloque as palmas das mãos no chão, ao lado dos quadris, com os dedos apontados para a frente. Eleve o peito. Firme os cotovelos e estique os braços. Contraia os quadríceps e sinta seu movimento em direção às virilhas. Pressione as coxas no chão e contrabalance essa pressão levantando a cintura. Cuide para que o diafragma fique livre de tensão.

Eleve a caixa torácica e mantenha a coluna firme. Não deixe a região lombar cair em direção ao chão e faça com que a cabeça, o pescoço e as nádegas fiquem alinhados e eretos.  
Respire normalmente.



## DEITAR E RELAXAR



Na postura do cadáver, a superfície traseira do corpo torna-se a base de apoio e todos os músculos podem relaxar de sua constante dança com a gravidade. Deitado de costas, flexione os joelhos e levante a cabeça do chão. Seu alinhamento estará bom se seu olhar estiver exatamente no centro de seus dois joelhos elevados. Se observar desalinhamento, corrija a posição das pernas.

Suavemente vá deslizando as pernas até o solo.

Mantenha as pernas afastadas e caídas para o lado externo do corpo.

Com os braços largados ao lado do corpo e as palmas das mãos voltadas para cima, pressione os antebraços no solo e deixe as escápulas bem afastadas do pescoço. Role a borda externa dos ombros para trás e para baixo e vire a parte superior dos braços para fora.

A parte de trás do pescoço deve ficar alongada. Se a cabeça tombar para trás, coloque sob a cabeça e o pescoço um pequeno apoio que pode ser uma almofadinha ou um cobertor dobrado. O peito deve estar aberto, mas com a garganta e o pescoço relaxados. Os olhos fechados, de preferência com algum pano cobrindo-os.

Inicialmente, faça respirações longas e profundas e depois vá acalmando a respiração até que esta se torne lenta e suave. Observe cada parte do corpo largada e descontraída, inclusive os maxilares, a língua, as pupilas e têmporas.

Se a mente divagar, delicadamente volte a se concentrar na imobilidade do corpo e no ar que entra e sai de seus pulmões quase imperceptivelmente.

Lentamente, volte a prestar atenção ao ambiente em que você está. Abra os olhos. Dobre o joelho direito e role para o lado direito. Com o auxílio da mão esquerda apoiada no chão, empurre o corpo até conseguir se sentar.

**A BOA RESPIRAÇÃO É NASAL E NÃO BUCAL**

## ASPECTO PSÍQUICO DA RESPIRAÇÃO

Na inquietude mental e emocional observa-se a respiração acelerada.

A respiração torna-se lenta nos estados em que nos achamos física, mental e emocionalmente tranquilos.

Quando, pelos exercícios respiratórios, voluntariamente controlamos a respiração, tornando-a lenta, induzimo-nos à tranquilidade emocional e mental.

## FASES DA RESPIRAÇÃO

- Inspiração
- Retenção
- Expiração

## ATIVACÃO DO DIAFRAGMA

Trata-se de exercício puramente mecânico.

Sentado ou em pé, tendo previamente esvaziado os pulmões, movimente a barriga para diante e para trás sob a ação do diafragma.

Desde este primeiro exercício deve-se habituar a manter a atenção no que se está fazendo.

Comece com um minuto no primeiro dia e vá acrescentando um nos dias subsequentes até atingir cinco.

Não use de violência, pois poderá vir a sentir alguma dor, que passará com um pouquinho de repouso. Evite a prática se o estômago estiver cheio.

Para maior facilidade, de pé, incline o tronco um pouco para frente, apoiando as mãos nas coxas um pouco acima dos joelhos.

## LIMPEZA DO PULMÃO

O pulmão é como uma esponja que se deve embeber, não de água, como a esponja comum, mas de ar.

A cada inspiração se enche de ar que depois será lançado fora quando os músculos respiratórios se relaxem na expiração.

Comumente, tanto a inspiração como a expiração não são feitas com todo o pulmão, mas apenas com um terço, assim a esponja só funciona numa sua terça parte.

Que acontece com o restante? Uma coisa bem nociva: boa quantidade de ar fica estagnada, sem renovação, sujeita portanto a deteriorar-se e deteriorar o próprio pulmão e, portanto, toda a saúde.

Precisamos, portanto, aprender esta prática higiênica tão pouco conhecida e tão útil, qual seja a de expulsar do pulmão o ar residual e fermentado.

## RESPIRAÇÃO COMPLETA

O movimento da inspiração é gradativo.

Primeiro, projete o abdome para fora.

Em seguida, as costelas para o lado.

Finalmente, encha a parte alta do tórax.

Segure o ar por alguns segundos.

Ao expirar, faça o movimento contrário: esvazie primeiro o tórax, depois as costelas e por último o abdome.

## RESPIRAÇÃO TORÁCICA

Coloque as mãos abertas em torno da cintura com os polegares voltados para as costas.

Inspire profundamente pelo nariz e sinta as mãos se abrindo com o tórax. Segure um pouco o ar.

Solte o ar lentamente, sentindo as mãos voltarem à posição inicial.

## RESPIRAÇÃO COM RUÍDO NA GARGANTA

Fazendo a respiração completa, contraia levemente a glote fazendo com que o ar flua com uma certa pressão. Essa contração deve produzir um som suave e contínuo, baixo e uniforme como um ressonar.

Você pode iniciar produzindo o som da vogal A (AAAAAAHHHHH), só que com os lábios praticamente fechados. Faça por 2 minutos.

## RESPIRAÇÃO DO CRÂNIO BRILHANTE

Elimine o ar dos pulmões.

Inspire lenta e profundamente e, sem reter o ar, expire vigorosamente pelas narinas, fazendo ruído e contraindo intensamente o abdômen. Volte a inspirar de forma completa e suave, torne a soltar o ar com vigor, sem necessidade de contrair ombros ou rosto (a inspiração é relaxada). Procure manter um determinado ritmo. Faça 3 séries de 15 segundos.

## RESPIRAÇÃO ALTERNADA

Com o polegar direito, obstrua a narina direita e inspire lenta e profundamente pela narina esquerda. Retendo o ar nos pulmões, obstrua a narina esquerda com o indicador direito, abrindo o polegar. Solte lentamente o ar pela narina direita. Mantenha a posição dos dedos e inspire pela direita. Inverta a posição dos dedos e solte o ar lentamente pela narina esquerda. Esse é o primeiro ciclo. Faça pelo menos 3 ciclos a cada prática. A dica é só trocar de narina com os pulmões cheios. O ciclo se inicia com uma inspiração pela narina esquerda e termina com uma expiração pela mesma.

**TEXTO DE RESPIRAÇÃO BASEADO NO LIVRO “AUTOPERFEIÇÃO COM *HATHA YOGA*” DO PROFESSOR HERMÓGENES**