

## ASANAS: 608 POSTURAS DE YOGA

POR DHARMA MITTRA

### INTRODUÇÃO

Quando deixei o Ashram do meu Guru, Swami Kalaishananda, em 1975, eu estava muito animado, em boa forma, e espiritualmente intoxicado. Queria presenteá-lo como agradecimento, como um ato de devoção, então eu comecei a trabalhar no Poster Geral de Yoga com 908 Asanas.

Naquela época o Yoga não era assim tão popular nos EUA como é agora e então eu tive que pesquisar muito para desenvolver e fazer as diversas posturas – algumas eram explicadas em textos, mas não eram bem ilustradas. Eu obtive informações com meu guru, em alguns livros e com alunos que vieram de outros professores.

Montei uma camera Nikon e uma vídeo camera com um monitor para poder melhor observar o ângulo correto quando eu estava em uma postura. Uma vez na postura clicava com um controle remoto, parecido com uma bombinha. Em muitas posições eu tive que colocar o controle em minha boca e ativá-lo com uma mordida. Eu tinha então quatro segundos para cuspi-lo antes do flash espocar.

Toda manhã eu usava dois ou três rolos de filmes. Executei mais ou menos 1.300 posições em menos de três meses, então as recortei e fixiei-as em uma grande cartolina. Eu sabia que se conseguisse fazer o poster este seria, um dia, um grande sucesso, assim como uma pintura que foi feita há 100 anos atrás é hoje admirada.

Diz-se que o Yoga toma a forma de toda a criação. Existe um número infinito de poses – isto é o que faz do Yoga uma tradição viva. Três mil anos atrás o Yoga começou com uma postura meditativa – lotus fácil. A palavra asana originalmente significa “postura meditativa”. Então os mestres introduziram a posição do Cobra para manter a espinha flexível. Na sua procura por atingir o bem estar físico eles desenvolveram as oito posições mais importantes para assegurar a saúde do corpo e das glândulas. Dali em diante a coisa cresceu. Até hoje dúzias de novas posturas são criadas a cada ano por verdadeiros Yogis ao redor do mundo. Existem diferentes escolas, cada uma com suas próprias variações, mas basicamente todo Yoga deriva do mesmo conjunto clássico de asanas. Nos trinta anos que estou ensinando desenvolvi muitas posturas, mas no Yoga ninguém coloca seu nome nessa ou naquela postura porque na realidade eu não fiz nada. Eu sou somente um corpo através do qual tem passado a intuição.

Muitas das novas e mais populares variações do Yoga tem como objetivo a transpiração e a queima de calorias. Requerem muitos movimentos e as pessoas não

se preocupam em se concentrar na postura. Da maneira como aprendi, você relaxa e se concentra no terceiro olho ou, caso não se sinta confortável, pode-se concentrar no ponto de tensão. Agindo assim você se acalma, ajuda a diminuir os desejos e direciona a sua energia. Mas aqui está a verdade: mesmo que exista um tipo diferente de Yoga adequado a cada pessoa, toda ela, se praticada de maneira apropriada atinge o mesmo objetivo.

Mesmo com a ajuda de livros e posters como este os alunos devem ter um professor disponível. O guru sabe o caminho. Ele (ou ela) conhece a estrada e estão aptos a guiar os demais. Ele (ou ela) sabe qual postura é adequada a você e qual você deve evitar. Assim que os alunos vão se desenvolvendo espiritualmente e melhorando seus padrões mentais eles irão atrair professores melhores. Infelizmente existem muitos professores certificados de Yoga que não conhecem coisa alguma sobre Yoga. Mas os alunos não precisam se preocupar - tudo tem um objetivo divino. Instrutores que não sabem coisa alguma atraem alunos que não merecem a verdade ainda. Há uma ordem natural no mundo.

O Yoga beneficia muitas condições físicas, mas a razão única para praticar é encontrar a verdade. Asanas são somente uma parte de um processo de oito estágios na busca por iluminação. Eles preparam o corpo para a meditação. O grande mestre de Yoga Iyengar disse: "Meu corpo é meu altar, e minhas posturas são orações." Somente quando você tiver aprendido as posturas e os métodos para controlar a mente, a respiração, os sentidos e as emoções, você estará pronto para adentrar o templo.

Yoga também significa união com o espírito. Algumas pessoas pensam, "Estou nessa posição então sou santo, atingi a espiritualidade perfeita." Elas ainda não estão nem mesmo praticando Yoga. A menos que você se renda ao Senhor, ou ao Espírito Divino, ou a quem quer que seja que você chame de Deus, você estará somente fazendo coisas para você mesmo. Para encontrar a verdadeira união você precisa se render, se entregar a Deus.

Então você estará pronto para atingir Samadhi, aquele estado profundo de consciência no qual você se identifica com o objeto de sua concentração. Você precisa ir além da mente individual para atingir o oceano de superconsciência.

Eu sei que parece muita ambição – a maioria das pessoas frequentam as aulas apenas para melhorar o visual. Mas assim que começam a praticar, gradual e automaticamente, começam a mudar seus pensamentos. Elas começam a pensar mais sobre o espírito e começam a observar um outro resultado, alguma coisa que é aprendida mais pelo pensamento que pela prática.

Os alunos frequentemente me perguntam como é que eles poderiam se aperfeiçoar em uma postura. Dessa maneira eles estão fazendo a pergunta errada. Forma, respiração e atenção são muito mais importantes que a sequência dos movimentos. Se você está alinhado e respirando não se preocupe muito o quão distante você pode ir. Feito isto, você precisa aprender a relaxar na pose de maneira a poder aperfeiçoá-la. Nas primeiras vezes em que você cruza as pernas na postura de lotus é extremamente doloroso. Depois de algumas semanas de prática, você será capaz de ficar alguns minutos nela. Poderá, eventualmente, até se sentir confortável.

Como mencionei antes, existem oito poses básicas que irão lhe proporcionar tudo o que você precisa para uma boa saúde física – todas elas podem ser feitas de maneira mais avançadas de acordo com sua flexibilidade. Os oito asanas básicos são: Sirshasana ( Pose Completa), Sarvangasana (Vela ou Pose sobre os Ombros), Bhujangasana (Cobra, progredindo para a Pose do Arco), Paschimotasana ( Pinça ou alongamento total posterior), Matsyendrasana ( torção da coluna lateral), Maha Mudra ( alongamento de uma perna só ou Grande Símbolo ),Siddhasana (Lotus fácil), Padmasana ( Postura de Lotus).

Yoga não é como a musculação ou qualquer outra rotina puramente física, Yoga é uma prática holística. Cada pose executa muitas funções, nem todas elas óbvias, mas que podem estimular órgãos internos e glândulas, aumentar o fluxo sanguíneo, reduzir stress e melhorar a saúde geral. Dhanurasana, a Pose do Arco, é um bom exemplo. Ela flexiona a coluna para trás, o que desenvolve a flexibilidade e a elasticidade. Ao mesmo tempo, o corpo está descansando sobre o abdomen, alongando e relaxando os músculos dessa região, melhorando a digestão e o peristaltismo. Isso pode ajudar nos casos de constipação crônica e disfunções no fígado. Também envia um jato de sangue para as vísceras abdominais. Então, enquanto ela é classificada como um alongamento posterior, também tem um efeito poderoso sobre os órgãos internos.

Uma coisa a mais: é um erro esperar benefícios de qualquer pose. A expectativa não o deixa relaxar porque se você não atingir o que espera isto o fará se sentir péssimo. A prática do Yoga é um ato de adoração ao Senhor – você o faz simplesmente porque tem de ser feito. Se você tiver esta atitude mental, seu egoísmo desaparecerá e então virão os benefícios.

Em conjunto com a prática dos asanas existem outras coisas que você pode fazer para apressar seu desenvolvimento e atingir o êxtase espiritual.

- use de discernimento antes de qualquer ação, tenha certeza de que seus atos são honestos, respeitosos e corretos.

- Evite a crueldade. Normalmente os alunos abandonarão o consumo de carne, não porque é ruim para o corpo, mas principalmente porque eles não querem participar na violência ao comer seus semelhantes.

- Pratique Pranayama ou controle da respiração. Os antigos mestres acreditavam que toda a vida tem em si um número pré-determinado ou finito de respirações. Pranayama foi desenvolvido para prolongar a respiração e assim prolongar a vida. Muitas pessoas praticam Pranayama pela manhã, entre 4:00 e 6:00hs, quando a mente e os sentidos estão calmos. Depois das 16:00hs, uma vez que o corpo está aquecido pela atividade do dia, eles praticam os asanas. Você então se movimenta 20% melhor.

- Mantenha uma dieta leve – sucos, frutas, saladas – depois das 18:00hs. Você terá uma boa noite de sono e acordará renovado. Seu estômago deve estar vazio durante o sono porque é quando o corpo se recompõe; com alimentos nele o corpo estará ocupado com a digestão e então você acorda mais cansado do que quando foi dormir.

Basicamente, se você controla a sua boca – o que você põe para dentro e o que sai dela – você já controla muito da sua mente.

Algumas pessoas sonham em alcançar altos níveis de super-consciência através do Yoga e da meditação. É possível mas requer muita prática. Os mestres antigos definiam a concentração como a capacidade de manter a mente focada em um ponto durante 12 segundos, sem distração. Doze concentrações – ou seja, dois minutos e meio – é igual a uma meditação. Doze meditações duram meia-hora. Se você consegue se concentrar sem nenhuma interrupção, se o fluxo de concentração é ininterrupto como o óleo saindo do furinho de uma lata, então você atingiu o último estado, samadhi, consciência cósmica. Alguns Yogis podem atingir samadhi assim que fecham seus olhos, os iniciantes gastam muitos minutos somente para entrar em estado de meditação. Depois de anos praticando Pranayama, comecei a ouvir os sons interiores que são chamados NADA em Sânscrito. Estes sons são semelhantes a estalos, assovios. São os ruídos da Kundalini, quando a energia desperta e começa a subir pela coluna vertebral. Estes sons nunca se misturam com os sons exteriores. Também comecei a sentir um calor, uma energia pura subindo pela minha espinha. Nunca usei LSD, mas da maneira como o povo descreve as sensações, o que tenho sentido pode ser comparado a isso ou a um orgasmo. Não um orgasmo sexual mas um jato de pura energia.

Há sempre uma desculpa para não se praticar Yoga e eu já ouvi todas elas. " Não estou me sentindo bem." " Está muito frio ( ou muito quente)", ou " a cidade é muito

Dharma Mittra Yoga New York Center

297 3<sup>rd</sup> Avenue, New York, NY 10010 USA

Ph: +1-212-889-8160 | Fx: +1-212-889-1047

www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com

agitada e não é um lugar espiritual". Eu penso que a cidade de Nova Iorque é o melhor lugar para se praticar . Desculpe parafrasear, mas como a música diz, se você pode conseguir aqui você pode fazer em qualquer lugar. Eu conheço muitos Yogis na Índia que podem renunciar ao mundo, sentar embaixo de uma árvore e acordar a kundalini pois eles não tem distração alguma. Mas quando eles vêm para cá são tentados pelo mundo, carros, fama, mulheres, dinheiro, e...bem é por isso que existem tantos escândalos ao redor de Yogis . Se você pode superar as tentações aqui, você realmente dominou os sentidos.