

# Dharma Yoga

new york center

## A TRINDADE SAGRADA DO DHARMA YOGA por SRI DHARMA MITTRA Revista New York Yoga – 2010 Enero

As divinas praticas do Yoga foram revelados aos grandes santos do conhecimento yogico em profundo estado de meditação para a perfeição de toda humanidade. Asana e o terceiro, dos oito estagios do sistema de Maharishi Patanjali e a sua aplicação direta promove saúde radiante para o praticante. Em um nível mais sutil, cada postura permite ao individuo a explorar um completo estado de consciência quando se alcança e se habita a postura completa. Tomamos por exemplo a “postura do Arado” ou Halasana. Quando praticada com a própria intenção, o individuo começa a entender o Arado num nível universal. Entao o Asana não se torna apenas uma ferramenta para força, tonificação e alongamento para o contenedor físico, mas uma porta para a super-consciencia.

A maioria dos sistemas do Yoga consideram “o Parado de cabeça” ou Sirshasana, “Parado de ombro” ou Sarvangasana, e a postura “do Arado” ou Halasana, como as principais posturas. Adicionando-se 7 ciclos de Surya Namaskara vinyasa, como aquecimento e em seguida com alongamento pra frente, superstiramento para trás, torção da coluna espinhal, então se obtem uma completa pratica referente a Asana. Parado de cabeça, Parado de ombros, e a postura do Peixe são posturas únicas, nas quais o praticante pode experimentar a meditação durante a pratica dos asanas se tais posturas são executadas corretamente, com fe e foco interno. O mais eficiente ponto de foco interno em muitas das posturas de meditação, e no espaço entre as sombrancelhas, também conhecido como “O terceiro olho” ou “O assento da sabedoria”. Assim eu aprendi com meu Guru Swami Kailashananda, assim como por experiência; onde vai a atenção, o sangue segue e onde vai o sangue o Prana ou “força vital” segue. Fixando a atenção no espaço entre as sombrancelhas estimula-se a glândula pituitária profundamente na base do cérebro. Em Yoga, a glândula pituitária e vista como “o sexto sentido”, então estimulando essa glândula e de grande importância durante todo a jornada. Para obter-se o maximo dos benefícios dessas e de qualquer postura, lembre-se que a pratica dos asanas e um pouco mais do que exercício físico sem uma firme base dos Yamas e Niyamas, os preceitos e as observâncias do Yoga. Um bom professor pode ajudar o aluno avançar já que ele conhece por experiência o que fazer o que não fazer para guiar o aspirante de forma adequada. Por fim, e bom saber que se alguém oferece todos os frutos para o Ser Supremo ou Deus, tudo e encaminhado misteriosamente perfeito por si so. Entao, enterre a mente profundo dentro do coração e assista o corpo movendo por si so.

Parado de cabeça, Parado de ombros, e a postura do Peixe são uma família unida na pratica de Dharma Yoga e sabemos que elas gostam de estar juntas. Parado de



# Dharma Yoga

new york center

cabeça, “o pai de todas as posturas”, Parado de ombros, “a mãe de todas as posturas” e o Peixe, o filho. Sirsasana, o rei de todas as posturas, e a melhor de todas. Não requer flexibilidade e é acessível para quase todo mundo. Se a postura de lótus pode ser feita, então melhor ainda combinar o parado de cabeça com lótus acelerando os efeitos da inversão. Se você é novo na postura, coloque no chão um pouco mais da parte da frente, perto da testa, e fique somente na versão escolhida do parado de cabeça por 20 ou 30 segundos. Eventualmente, permaneça por 3 minutos e tente se sustentar bem no topo da cabeça e somente 1% do peso do corpo nas mãos e ante-bracos dependendo de qual variação você está praticando. Uma vez assumido a postura completa, tente e permaneça sem nenhum movimento e lembre-se de fechar os olhos e trazer toda a atenção e concentração para o espaço entre as sombrancelhas. Se você esquecer essa parte, você perde a parte mais importante da postura. Tente e saia da postura, devagar e permaneça com a cabeça no chão por algumas longas respirações antes de avançar para o parado de ombros.

Parado de ombros ou Sarvangasana e a segunda melhor postura. A rainha de todas as posturas. Assim como no Parado de cabeça, o lótus aumenta imensamente os efeitos e uma vez assumido qualquer variação que você esteja praticando, então o praticante deve fechar os olhos e concentrar toda a atenção no espaço entre as sombrancelhas. Se você for novo na postura, pode ser feito apenas “meio parado de ombros”, e manter e dobrar na altura da cintura, descansando parte do peso nas mãos, cotovelos a ante braços. Da maneira que se vai ganhando experiência com o tempo, se recomenda, pouco a pouco, apoiar apenas sobre os ombros então os braços se tornam supérfluos. Se estiver praticando com lótus, coloque o tronco contra o queixo e as mãos sobre os joelhos. Afrouxe na região da cintura antes de deslizar as mãos sobre as coxas para os quadris. Eventualmente, os braços não são necessários de forma alguma. Assim como Sirsasana, Sarvangasana pode ser mantida por longo tempo para alcançar o benefício total da postura. Um pode sempre, fluindo ininterruptamente, ir para a postura do Arado por algum tempo depois de mantendo o Parado de ombros ou então Pindhasana se estiver praticando Padma-Sarvangasana. Lembre-se de manter o foco interno no espaço entre as sombrancelhas. Desdobre o corpo para sair da postura, com graça e em qualquer transição diretamente para o Peixe ou tome algumas longas respiração em Savasana (relaxation), antes de seguir para eliminar toda a fadiga.

Matsyasana, ou “a postura do Peixe” deve sempre seguir o “parado de ombros” e pode ser feita com o lótus também. De novo, tenha certeza de manter o foco interno no espaço entre as sombrancelhas e tente permanecer estável, sem dor, sem forçar na variação escolhida pela duração de tempo que você estiver mantendo a pose. Se você for novo na postura do Peixe, mais peso do corpo pode ser descansado sobre



# Dharma Yoga

new york center

os braços, mas com o tempo, você se sentiria mais confortável apoiar-se mais sobre topo da cabeça. Se você estiver em lótus, tente agarrar os pés com as mãos e tente trazer os cotovelos em direção pra baixo até o piso. Depois vá relaxando com graça e saia da postura, e tome algumas longas respirações, e respire devagar em Savasana.

Os benefícios ao nível físico, o “Parado de cabeça” traz muito sangue para a cabeça, carregando a capacidade mental de pensar, a clareza mental e nitidez. As glândulas pituitária e pineal são estimuladas e o coração, as veias das pernas descansam. “O parado de ombros” tem quase os mesmos benefícios do que o “parado de cabeça”, mas um pouco menos intenso. Sarvangasana também ajuda a regular as funções da glândula tireóide. Matsyasana é a contra postura do Parado de ombros, abrindo o tronco e colocando a coluna espinhal em extensão. No nível mais sutil, Sirshasana não é somente um Asana, mas um poderoso Mudra chamado “Viparita Karani”. É tido como o mudra que estende a vida desde que a sua ação pára o processo de envelhecer. Num certo grau, o Parado de ombros, pode ser considerado um Mudra, já que os seus efeitos são semelhantes do “Parado de cabeça”. A postura do peixe tem o efeito de estimular o centro do coração, o espaço que queremos habitar mais e mais.

Lembre-se, sem Yama e Niyama, a firme base sobre a qual Dharma Yoga e toda a prática depende., não existe Yoga. Dedique todos os frutos ao Todo Poderoso e disfrute um caminho mais curto para a imortalidade. Om Shanti Om

Sri Dharma Mittra e seus especialmente treinados professores servem diariamente sessões para o público em Dharma Yoga Center na rua 23 esquina com a 3ª Avenida, na sessão do Gramercy Park, na cidade de Nova York. O curso para formação de maestro “life of a Yogi” são imersões de 200 e 500 horas. Programas que excedem os padrões da Yoga Alliance. Nós temos desenvolvido um currículo que cobre todas as facetas do Yoga clássico, incluindo Dharma I, II, III, IV, Pranayama, Concentração e Meditação, Purificação, Dieta & Estilo de vida, Éticas, Satsang, Anatomia, Fisiologia & Kirtan e mais. Este programa é um intensivo no sentido mais elevado, para uma profunda imersão na ciência, disciplina e protocolo do verdadeiro Yoga com um mestre incorporado. Venha para uma “Open House” do curso de formação de professores, ou para uma aula, curso ou kirtan a qualquer momento.

Visite: [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) para mais informações.

