



b e r e c e p t i v e

## FLEXÕES POSTERIORES

Por Dharma Mittra

Dharma Mittra ensina Yoga na Cidade de Nova York desde 1967. Nos ensinamentos da Hatha Yoga - o terceiro ramo do Yoga, a prática das flexões é sempre das mais gratificantes e a que traz maiores benefícios. Os movimentos executados nas flexões posteriores não são feitos de maneira regular em nossa vida diária, esportes ou outras formas de exercício físico. Quando for executar as flexões posteriores mova-se de maneira consciente, devagar e graciosamente. Durante sua prática de Yoga, procure controlar e diminuir o ritmo de sua respiração, agindo assim você começará a desviar sua atenção do mundo lá fora e vai focá-la em você.

Nota do Editor: Em todas as flexões posteriores, alongue em cada inspiração e relaxe na expiração. Existe uma razão muito mais forte para executarmos as flexões posteriores: elas são as posturas mais difíceis do Yoga e, em um outro nível, elas são as posturas mais difíceis na vida. Quando você flexiona para trás na vida, é sempre na direção de uma outra pessoa. É um dos maiores atos de desapego que você pode realizar. Quando você flexiona seu corpo para trás no Yoga, você deve pensar na última vez em que você se virou para alguém na vida ou talvez não o tenha feito e agora está arrependido e bloqueando o fluxo de energia. Então relaxe, deixe fluir e aproveite a postura.

## COBRA ( Bhujangasana)

A primeira postura que recomendo é a da Cobra (Bhujangasana). Não é só porque qualquer um pode executá-la mas também porque seus benefícios são observados imediatamente. Eu nunca encontrei uma pessoa que não aprecie esta pose. Ela ajuda na abertura do peito, e traz grande flexibilidade para a região da coluna vertebral. Esta postura corrige leves desvios da coluna e é de um enorme benefício para os rins e órgãos internos trazendo saúde e bem estar para os mesmos. A prática desta pose re- direciona as vértebras para suas posições de origem. Eu sempre recomendo a prática desta postura um pouco antes de deitar para aqueles que tem problemas de insônia.

Para começar deite-se na horizontal, de braços com seu queixo ou testa no chão. Comece a alongar gentilmente a partir das pernas, mantenha calcanhares juntos, se possível, e pés e dedos alongados. Agora dobre os cotovelos e coloque as palmas de suas mãos abertas no

b e r e c e p t i v e

chão ao lado da região peitoral ( elas podem estar logo abaixo dos seus ombros ou de 3 a 4 dedos abaixo deles). Ao inspirar lentamente pelo nariz, levante a testa ou queixo do chão assim que sua coluna comece a se afastar do solo. Iniciantes não devem forçar muito e somente ir até o ponto onde não sintam nenhum desconforto. Aqueles mais flexíveis podem continuar subindo cada vez mais alto pressionando as palmas das mãos firmemente contra o chão. A cada vez que você levanta o tronco do chão continue a curvar a cabeça e a coluna para trás. O osso Púbis deve estar em contato com o chão e o peso do corpo nas pernas e mãos. Estando na posição os músculos corretos vão se contrair naturalmente. Você não tem que fazer nenhum esforço extra. Mantenha a postura por no mínimo 20 segundos, respirando normalmente ( 3 ou 4 respirações).

Para sair da pose expire devagar, dobre os cotovelos e gradualmente traga o peito de volta ao chão. Relaxe por 3 ou 4 respirações e então você pode repetir a pose por mais duas ou três vezes.

- A prática regular desta postura lhe trará confiança e coragem.
- Depois de fazer a pose algumas vezes, vá para a posição da criança para descansar as costas completamente

Nota do editor: Enquanto na pose relaxe seus ombros, eles devem estar para trás e para baixo.

BARCO INVERTIDO ( Poorva Navasana)  
Também pode ser chamado de Salambasana

Uma vez que o aluno consiga executar a pose da Cobra confortavelmente podemos prosseguir para o Barco Invertido (Poorva Navasana). Nesta pose, a coluna é alongada ao contrário e se torna mais maleável. A parte inferior do corpo é trabalhada de modo que costas, pernas e glúteos são tonificados assim como os músculos abdominais. A pose do barco aumenta a irrigação do sangue na região do fígado, pâncreas e rins. Ela ajuda estimulando as glândulas digestivas e alivia problemas gástricos. A bexiga e a próstata também se beneficiam deste exercício e permanecem saudáveis. Para começar deite-se sobre seu estômago no chão. Alongue os braços para trás e mantenha as palmas separadas, para baixo ou para cima, na direção das pernas. Inspire e levante simultaneamente e o mais alto possível a cabeça, tronco e pernas do chão. Deve-se levantar os braços e alongá-los na

b e r e c e p t i v e

direção dos pés. Somente a porção frontal do abdomen descansa no chão e sustenta o peso do corpo. As nádegas irão se contrair naturalmente assim como os posteriores da coxa e panturrilhas, e os músculos anteriores da coxa serão alongados. Tente manter as pernas alongadas bem como os joelhos (o máximo possível). Se você consegue segurar a pose somente por 5 segundos ou menos deve reter a respiração. Se você consegue se manter na pose por mais tempo então você deve respirar normalmente de 4 a 5 vezes. Retorne devagar abaixando os braços, pernas e a cabeça. Descanse com uma bochecha no chão por 3 ou 4 respirações. Você deve repetir a pose por mais duas ou três vezes seguido por um tempo mais longo de descanso.

- A prática regular desta pose beneficiará o aparelho digestivo.
- Deve-se concentrar na região lombar durante a execução. Alongue os músculos das costas rolando para a posição da criança, faça um punho e dê vigorosas pancadas na região lombar.

CAMELO (Ustrasana)

Outra pose de flexão posterior maravilhosa e de fácil execução é a Pose do Camelo (Ustrasana).

É um grande antídoto para a cifose. A coluna inteira é alongada para trás e tonificada. Esta pose pode ser executada pelos mais idosos e mesmo por aqueles com lesões na coluna. É bom ter um cobertor macio debaixo de você. Ajoelhe-se no chão, mantendo as coxas e pés alinhados, dedos dos pés voltados para trás e descansando no chão. Coloque a palma das mãos no quadril. Alongue as coxas, inspire e comece a curvar a coluna para trás devagar estendendo as costelas para cima e para frente. Expire, coloque a palma da mão direita sobre o calcanhar direito e a palma da mão esquerda sobre o calcanhar esquerdo, e se for possível, coloque a palma das mãos sobre a sola dos pés (você também pode segurar nos tornozelos). Empurre a coluna vertebral na direção das coxas que devem ser mantidas perpendicular ao chão. As nádegas, ao se contraírem, irão ajudar no alongamento das regiões dorsal (lombar) e do coccix. Enquanto mantém a pose tente manter o pescoço alongado enquanto vira para trás. Fique na postura por 15-20 segundos, respirando normalmente. Retorne lentamente, retirando as mãos uma de cada vez e descansando-as no quadril. Sente-se sobre os calcanhares e lentamente prossiga para a posição da criança descansando o topo da cabeça no chão (Balasana). Relaxe de 3 a 4 respirações e então

b e r e c e p t i v e

retorne lentamente a posição sentada. Deve-se repetir a pose 2 ou 3 vezes. Esta é uma excelente posição alternativa para mulheres grávidas ao invés de executarem a pose da Cobra.

- A prática regular desta pose beneficia o aparelho respiratório tornando-o saudável.
- Descanse em silêncio na pose da criança para aliviar a tensão na região lombar.

ARCO VOLTADO PARA CIMA - RODA (Urdhva Dhanurasana)

Uma vez que o corpo do aluno esteja mais flexível e saudável ele pode começar a praticar a pose do Arco Voltado para Cima (Urdhva Dhanurasana). Urdhva significa para cima, e Dhanu significa arco. Esta postura tonifica a coluna ao alongá-la totalmente, e mantém o corpo desperto e flexível. Alonga os ombros, braços e punhos e proporciona grande vitalidade, bem estar e energia positiva ao praticante. Nesta postura o corpo fica totalmente arqueado ( de acordo com a habilidade de cada estudante) e apoiado nas palmas das mãos e solas dos pés. Para iniciar, deite-se de costas no chão. Levante os braços dobrando os cotovelos acima da cabeça, coloque as palmas das mãos logo acima dos ombros com os dedos apontando para fora. Dobre os joelhos e coloque os pés no chão logo abaixo dos joelhos. Inspire e ao expirar levante o tronco e comece a rolar a cabeça para trás até que você consiga descansar o topo da cabeça no chão. Pare, inspire e expire ao ajustar suas mãos, virando uma de cada vez com os dedos agora apontando para os pés. Inspire profundamente e ao expirar levante o tronco, a cabeça e arque as costas de modo que o peso do corpo fique distribuído entre os pés e as mãos. Alongue os braços a partir dos ombros até que os cotovelos estejam alongados (o máximo possível), e ao mesmo tempo levante o peito e o abdomen completamente e alongue a partir dos músculos das coxas. Respire normalmente enquanto você mantém a pose por 20-30 segundos. Conforme você se sinta mais confortável na posição você pode balançar o tronco suavemente para frente e para trás – este movimento ajuda a abrir mais o peito, ombros e as costas. Durante uma expiração, dobre os joelhos e cotovelos e abaixe o tronco lentamente até a cabeça tocar no chão e então deslize-a suavemente para fora. Descanse.

- A prática regular desta pose proporciona vitalidade e grande quantidade de energia física.



b e r e c e p t i v e

- Puxe seus joelhos de encontro ao peito e balance suavemente para frente e para trás, e depois para os lados para aliviar os músculos das costas.

Sri Yogi Dharma Mittra ensina diariamente no Centro de Nova York desde 1967. Ele é conhecido como a “Rocha do Yoga” e o “Professor dos Professores”. Atualmente Dharma dirige o treinamento para Professores Certificados – Dharma Mittra Vida de um Yogi e ministra cursos ao redor do mundo. O seu Poster Geral De Yoga de 908 poses enfeita todas as paredes de escolas de Yoga inclusive na Índia. Ele é o autor de 608 Poses de Yoga e Maha Sadhana DVDs Nível I e II.

Visite: [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com). O Centro de Yoga Dharma está localizado na Avenida 3 com a Rua 23 número 297 na Cidade de Nova York.