



b e r e c e p t i v e

POSIÇÕES INVERTIDAS

Por Dharma Mittra

Yogi Sri Dharma Mittra ensina Yoga no Centro de Nova York desde 1967 . Ele é, sem sombra de dúvidas, o professor com mais horas de ensino e dedicação em trazer ao público esta antiga filosofia para uma vida longa e saudável. Sri Dharma praticou Karma Yoga pelo seu Guru Swami Kailashananda durante 9 anos. Ele teve a honra de ser o assistente pessoal do Guru, bem como o principal demonstrador das posturas de Yoga quando seu Guru ensinava ao público durante os anos 60 e 70. Swami Kailashananda é conhecido como o primeiro Guru a trazer a prática do Hatha Yoga para o oeste nos anos de 1950. Sri Dharma continua a inspirar, iluminar e desvendar aos professores de Yoga e praticantes de hoje em dia, o significado real do Yoga. “ É uma grande alegria para mim poder dividir com meus alunos este conhecimento que adquiri nos últimos 50 anos de prática e estudo. A prática do Yoga dá ao corpo o poder e a força para resistir as doenças e males comuns. Com força, determinação e acreditando no Guru, qualquer um pode melhorar seu corpo físico e sua atitude mental rapidamente além de encorajá-lo a ser útil a si mesmo e a todos seus semelhantes. Hatha Yoga ou o terceiro ramo do Yoga, nos proporciona a prática das inversões conhecidas como as mais benéficas de todas as poses. O objetivo principal das posturas invertidas é aumentar a circulação na cabeça e cérebro, estimulando as glândulas pineal e pituitária e assim aumentar as capacidades mentais e melhorar a saúde geral. As posições e os movimentos feitos durante a prática das inversões não são realizados nas atividades normais do dia-a-dia, nos esportes ou em outras formas de atividade física. Sempre movimente-se de forma consciente, devagar e graciosa ao executar os movimentos. Durante a sua prática ajuste e diminua o ritmo da respiração assim você pode focar a atenção no que acontece dentro de você.

POSE DA LEBRE (Shashankasana)

De maneira a se tornar mais familiar e confortável de cabeça para baixo eu aconselho, para iniciar, a pose da Lebre. Esta postura é a preparação para Parada de Cabeça mas também serve como uma boa substituta para quem não consegue executar a parada de cabeça. Quase todo mundo consegue executar esta postura e receber os benefícios da prática imediatamente. A Posição da Lebre alonga e relaxa a coluna vertebral e a parte de trás do pescoço, massageia os órgãos abdominais, irriga o cérebro, olhos e todas as partes da

b e r e c e p t i v e

cabeça e diminui e regula os batimentos cardíacos. Esta postura também estimula o bom funcionamento do pâncreas, rins e fígado e aumenta a memória, visão e audição.

Comece sentando-se nos calcanhares com os joelhos e tornozelos no chão. Coloque suas mãos ao lado dos pés, segurando os dedos mínimos ou, se o aluno é mais flexível, descansando-as na sola dos pés. Inspire profundamente pelo nariz e arque a cabeça, pescoço e parte superior do tronco para trás, contraindo a coluna. Quando a inspiração estiver completa e seu peito totalmente expandido, comece a expirar suavemente, abaixando a cabeça e rolando o corpo para frente com a cabeça levando-o em direção ao chão. Enquanto faz isso mude o peso do corpo dos pés para os joelhos até que o topo da cabeça esteja no chão. Os que conseguem colocar a testa nos joelhos devem fazê-lo, e para os demais o mais próximo possível dos joelhos. Segure os calcanhares com as duas mãos, e se isto não for possível, pressione as palmas das mãos no chão. Mantenha a pose de 10 a 30 segundos respirando normalmente. Concentre-se no espaço entre as sobrelanceiras de modo a dirigir o prana em direção à glândula pineal. Para sair da pose, coordene uma inspiração longa com o desenrolar da coluna, pescoço e cabeça e continue flexionando para trás para abrir o peito. Então lentamente retorne à posição sentada do início e relaxe de 3 a 4 respirações. Eu aconselho que você execute esta pose duas ou três vezes. Dentro de poucas semanas de prática você irá sentir os benefícios.

- A prática regular desta pose torna o músculo cardíaco forte e firme.
- Envia um fluxo de sangue extra ao cérebro, olhos e outras partes da cabeça.

VELA (Sarvangasana)

Dentro do Yoga esta pose é conhecida como a mãe de todas as posturas. A vela é verdadeiramente um dos grandes presentes dados pelos sábios e santos para a humanidade. É um tônico completo, trazendo equilíbrio para todo o sistema físico. Sarva significa todo ou inteiro e anga significa partes. Então esta pose age, assim como a mãe faz, mantendo a paz e o bem estar da família toda, ela cuida do corpo todo. Estimula a tireóide e a secreção do hormônio tiroxina, que controla a taxa de oxidação do corpo. Massageia a glândula tireóide trazendo juventude e boa saúde. Os órgãos e glândulas são banhados em sangue fresco, absorvendo os nutrientes do sangue e secretando os hormônios próprios para um funcionamento perfeito do corpo e cérebro. As faculdades mentais são estimuladas. Nesta pose as veias das pernas descansam. É uma verdadeira panacéia para a maioria dos

b e r e c e p t i v e

males comuns. Pessoas sofrendo de males como asma, bronquite, estômago , intestinos , problemas na tireóide e garganta irão se beneficiar muito com esta postura.

Para iniciar deite-se de costas no tapetinho ou sobre um cobertor, pernas esticadas. Coloque as mãos ao lado das coxas, palmas para baixo. Respire algumas vezes profundamente , depois de uma inspiração, expire dobre os joelhos e traga as pernas em direção ao estômago. Mantenha os cotovelos dobrados na largura dos ombros , levante o quadril do chão e coloque a palma das mãos na região lombar. Respire e, em etapas, ao expirar levante as costas um pouco mais usando a pressão de suas mãos e alongue as pernas para o alto com os dedos dos pés estendidos. Tenha certeza de que seu pescoço está reto e alinhado e o seu queixo se encontra relaxado no peito. Iniciantes devem segurar a pose respirando por 1 a 5 minutos aumentando o tempo gradualmente. O tempo pode ser aumentado para 15 a 20 minutos com a prática. Feche os olhos e foque sua atenção interiormente. Concentre-se no espaço entre as sobrancelhas (Trikuti). Para sentir-se melhor ainda você pode praticar a meditação nesta pose.

Para sair da postura,role o corpo devagar sobre a coluna, vértebra por vértebra, com os braços ao lado e as mãos pressionando o chão. Quando os glúteos estiverem no chão, abaixe as pernas devagar concentrando sua atenção na região abdominal. Então alivie o corpo todo na posição de relaxamento com os braços levemente afastados do corpo e as pernas abertas confortavelmente. Esta pose, sem dúvida alguma, vai lhe dar um brilho juvenil. Experimente.

- A prática regular desta postura rejuvenesce o corpo trazendo saúde, juventude prolongada e vida longa.
- A concentração, a princípio, pode ser no Vishuda Chakra - Garganta (quinto Chakra) e em seguida , durante a pose pode-se passar para o Ajna Chakra – ou sexto Chakra - localizado no espaço entre as sobrancelhas também chamado de terceiro olho.

ARADO (Halasana)

A prática da Vela é geralmente acompanhada do Arado pois esta postura é considerada como a continuação da Vela. Hala significa arado – a forma do arado indiano que esta pose evoca. Muitos dos benefícios adquiridos com a prática da vela também o são com o arado.

b e r e c e p t i v e

Esta pose torna a coluna muito flexível, especialmente a região lombar e, devido à contração, fortalece e rejuvenesce os órgãos abdominais. Através do relaxamento e contração de cada vértebra e seus nervos, a coluna recebe uma irrigação extra de sangue nesta pose. Isto ajuda a prevenir o amolecimento dos ossos e ajuda a aliviar dores nas costas e os ombros endurecidos. A pose do arado também tonifica os órgãos digestivos, o fígado e o baço. Ajuda a manter a cintura em forma, fortalece o sistema nervoso e estimula as funções do cérebro. Executando a postura a partir da Vela (numa superfície macia) devagar e com controle, deixe a parte baixa do tronco dobrar para frente de maneira que você consiga abaixar as pernas retas sobre a cabeça. Procure deixar os dedos dos pés descansar no chão. Se isto não for possível, deixe as pernas dobradas e traga os joelhos próximo dos ombros. Coloque as mãos no meio das costas e tente manter o tronco perpendicular ao chão. Se a respiração ficar difícil, alongue as costas e afaste as coxas do peito. Você pode segurar os polegares e alongar braços e pernas. Você também pode entrelaçar os dedos das mãos e virar os pulsos de forma que os polegares descansem no chão. No princípio pode ser difícil entrelaçar os dedos ou alcançar o chão com os dedos dos pés mas não se preocupe muito com isso. Com a prática você verá os resultados. Permaneça na pose por um minuto, aumentando para 5 minutos com a respiração lenta e firme.

Para sair da postura, solte as mãos. Levante as pernas para o alto em Sarvangasana e lentamente abaixe as costas, vértebra por vértebra no chão, quando as nádegas tocarem o chão, assim como na parada de ombros continue abaixando lentamente e com controle as pernas. Relaxe o corpo completamente deitado de costas. Se necessário, alivie sua lombar dobrando os joelhos em direção ao tronco e gentilmente balance para os lados ou prá frente e para trás.

- A prática regular desta postura lhe trará paz para sua mente, regula a pressão sanguínea e tráz saúde para o aparelhpo digestivo.
- Concentre-se nas glândulas adrenalinas e na parte baixa de sua coluna enquanto na postura.

PARADA DE CABEÇA (SIRSASANA)



b e r e c e p t i v e

A parada de cabeça é conhecida como o Rei das Posturas e é a mais importante das posturas. Sirsa significa a cabeça e a parada de cabeça é uma postura básica que tem muitas variações. É uma posição mais avançada e deveria ser praticada somente depois de adequada instrução de um professor exímio na prática e em como ensiná-la. Nenhuma pessoa é igual a outra, e deve-se observar diversos fatores como saúde geral, idade e vitalidade antes de tentar esta postura. De acordo com a prática e habilidade você receberá em troca poderes de concentração, memória, auto-confiança, vontade e equilíbrio físico. Ela relaxa o coração e é um tônico para o corpo todo. Uma grande quantidade de sangue é dirigida para a região superior do corpo e todos os órgãos que normalmente não estão acostumados a receber essa quantidade de sangue, são revitalizados. O trato digestivo e sistema urinário e excretor são tonificados e se tornam saudáveis. Os órgãos do estômago e intestino também são tonificados, desde que são extremamente exigidos a trabalhar para permanecer na sua posição normal de cabeça para baixo. Este pose acorda as faculdades adormecidas da mente e corpo e o sistema nervoso inteirinho é fortalecido. Esta postura é magnífica para crianças uma vez que ela permite que o cérebro cresça.

Tenha uma superfície macia para sua cabeça e permaneça próximo à parede para sua segurança. Para começar apóie-se nos joelhos, colocando os antebraços no chão com os cotovelos mais largos que os ombros. Entrelace seus dedos firmemente. Coloque a parte de fora da palma de suas mãos no chão e apóie o topo de sua cabeça no chão entre suas mãos de forma que a parte de trás de sua cabeça toque as palmas das mãos, que agora estão circundando sua cabeça. As mãos vão agir como um capacete apoiando especialmente a parte de trás de sua cabeça. Não descanse sobre a testa ou na parte de trás da cabeça, somente sobre o topo da cabeça. Agora alongue os joelhos, equilibre o corpo nos antebraços e dedos dos pés e vagarosamente levante os dedos dos pés usando a força dos cotovelos juntamente com os ombros para apoio. Dobre os joelhos em direção ao peito e traga sua pélvis para trás e logo acima do seu tronco nessa posição invertida. Agora é hora para lentamente alongar as pernas de modo que os pés fiquem acima de seus quadris e as pernas estiradas para o alto. O corpo todo agora está alinhado naturalmente para cima e perpendicular ao chão. Gentilmente alongue até os dedos. Deixe o corpo se tornar firme e imóvel. Agora é a parte mais importante deste asana. Feche os olhos e com determinação concentre-se no espaço entre as sobrancelhas. Visualize uma luz branca e diminua a respiração. Depois de permanecer de um a cinco minutos, ou de acordo com a sua



b e r e c e p t i v e

capacidade, dobre os joelhos e gradualmente, sob controle abaixe até o chão na ordem inversa. Deite de costas e relaxe completamente por um ou dois minutos.

- Esta postura geralmente é seguida pela Vela.
- A prática regular desta postura controla a mente e nos torna capazes de enfrentar com igualdade os medos e as nossas vitórias, dor e prazer, frio e calor, dor ou alegria perdas e ganhos.
- Concentre-se na região do terceiro olho (sexto chakra).

Sri Yogi Dharma Mittra é conhecido como a “Rocha do Yoga” e o “Professor dos Professores”. Ele é o autor do Poster Geral do Yoga com 908 posturas, 608 Poses de Yoga e Maha Sadhana DVD’s nível I e II.

Visite: www.dharmayogacenter.com ou nos telefone 212.889.8160.

Dharma Yoga Center 297 Terceira Av. com Rua 23. Cidade de Nova Iorque