



b e r e c e p t i v e

POSTURAS SENTADAS

Dharma Mittra

Sri Yogi Dharma Mittra é o professor que está fotografado em todas as posturas no grande Poster de Yoga de 908 posições. Na verdade ele precisou abrir mão de cerca de outras 30 poses para que estas pudessem ser colocadas no poster. Neste artigo, nós iremos nos deter em algumas poucas posturas sentadas. Frequentemente feitas após a Surya e Shiva Namaskara – saudação do Sol e a Shiva, elas oferecem um alívio para as poses mais ativas, nos permitindo voltar para nós mesmos e nos acalmar. Sempre movimente-se de maneira consciente, devagar e graciosa. Durante a sua prática tente ritmar e diminuir a respiração de forma que você possa estar consciente de seus movimentos e desviando a atenção dos barulhos do mundo exterior. Que todos sejam avançados e lembrem-se de que tudo já é perfeito.

ALONGAMENTO POSTERIOR (Paschimottasana)

Começaremos por uma postura que qualquer um pode fazer e sentir seus benefícios imediatamente. É claro que praticantes mais avançados serão capazes de se aprofundar nesta postura. Paschima significa oeste, portanto é um alongamento total do lado posterior do corpo. Enquanto alonga as costas, a coluna vertebral e os discos são alongados e abertos. O corpo estando na posição horizontal produz uma massagem no coração, que aqui se encontra abaixo da coluna. O alongamento das costas também contrai e fortalece os músculos abdominais. Também irá relaxar a região pélvica trazendo um fluxo de sangue para a região que beneficiará aqueles que sofrem de impotência ou são celibatários.

Você pode começar deitado de costas com as pernas estendidas e braços ao lado do corpo ou então, sentado com as pernas esticadas em frente a você. Na posição deitada inspire profundamente enquanto levanta os braços acima da cabeça, ao expirar levante os braços e tronco sentando-se e continue flexionando para frente na expiração alcançando os dedos dos pés ou os calcanhares (para os estudantes mais avançados). Alongue sua coluna partir da região pélvica enquanto você tenta descansar seu tronco nas coxas ou o mais próximo possível delas. Se você não é tão flexível, dobre seus joelhos para cima e coloque seu tronco contra as coxas, segurando nas suas canelas. Mantendo essa versão fácil para os alunos menos flexíveis evitará que eles tenham alguma lesão nas costas. Respire normalmente na posição e concentre-se na base da coluna ou na coluna inteira. Os benefícios serão melhores

b e r e c e p t i v e

se conseguir segurar a postura por 10 respirações. Saia da postura da mesma maneira como entrou, ao expirar desenrole a coluna devagar e gentilmente até assumir a posição supina – deitada de costas – novamente. Relaxe durante 5 respirações e então repita a pose outras 3 vezes.

- A prática regular desta postura também alonga os músculos ísquiotibiais e a parte de trás dos joelhos, fortalece os nervos e músculos da lombar, facilita a digestão e equilibra as correntes positiva e negativa na coluna.

TORÇÃO PARCIAL OU TOTAL DA COLUNA (Ardha Matsyendrasana)

Esta postura foi assim denominada após Matsyendra, um peixe que se tornou deus após escutar calmamente os ensinamentos de Shiva sobre Yoga e começou a ensinar o que tinha aprendido. É uma postura maravilhosos para eliminar a pressão nos discos entre as vértebras, para exercitar e fortalecer os nervos ao redor da coluna e região do pescoço e os músculos das costas. Tendões conectados às vértebras são alongados e um fluxo de sangue é levado a região. Além disso, todas as torções são um verdadeiro tônico para os órgãos digestivos, irrigando a região abdominal. Também estimulam o peristaltismo e ajudam a aliviar a prisão de ventre e melhoram os movimentos intestinais.

Comece sentando-se com ambas as pernas alongadas para frente. Mantenha a perna esquerda alongada, dobre a perna direita levando o joelho direito em direção ao tronco, coloque a sola do pé direito do lado esquerdo do outro joelho. Traga seu braço esquerdo a frente e do outro lado da coxa direita e segure a canela direita com a mão esquerda, mantendo o braço esquerdo do lado direito da perna. Inspire e com uma expiração lenta comece a torcer o tronco o máximo que você conseguir para a direita. Segure a posição por uma contagem de 6 respirações e concentre-se em manter seu ombro direito o tempo todo girando para trás com o queixo sobre o ombro. Expire devagar conforme você relaxa e desmancha a postura. Alongue ambas as pernas em frente a você e então repita torcendo o corpo para o lado esquerdo. Retorne devagar, deite-se e relaxe deitado no chão. Você pode repetir a postura uma vez de cada lado novamente.

b e r e c e p t i v e

- A prática regular desta pose aumenta a capacidade respiratória e equilibra as forças e/ou influências positivas e negativas no corpo. Este equilíbrio representa o objetivo da Hatha Yoga.
- As raízes dos nervos na coluna e o sistema nervoso simpático inteiro é tonificado
- O Chakra Manipura na região abdominal é estimulado.

ABERTURA FRONTAL (Hanumanasana)

Esta é uma das mais adoráveis posturas do sistema de Hatha e foi dedicada ao Macaco Sagrado Hanuman, amigo fiel e dedicado de Rama, e é um símbolo de pura devoção e humildade. Com sua força e agilidade, ele saltou por sobre o mar até os Himalaias para conseguir a erva (sanjavani) que salvaria a vida de Laksmana. Quando as mãos são colocadas em posição de oração na frente de seu coração, o asana representa este grande salto salvador. Esta pose trabalha na parte inferior do corpo, tonificando e fortalecendo os músculos da região pélvica e os tecidos que conectam os órgãos reprodutivos com as coxas. Quando executado com total concentração a pose relaxa o corpo todo. Comece ajoelhado sobre o joelho esquerdo e a perna direita a sua frente. Devagar vá deslizando o pé e a perna direita para frente enquanto a perna esquerda endireita para trás. Gradualmente, abaixe a pélvis e o tronco em direção ao solo. Pratique ir alongando as pernas até os músculos tornarem-se elásticos o suficiente para trazer a pélvis no chão. Se alguma distensão for sentida, desmanche a postura. A prática gradual e regular trará resultados benéficos. Permaneça na posição de 1 a 3 minutos com a respiração normal e constante. Concentre-se na respiração. Você também pode trazer as mãos em direção ao coração, ou acima de sua cabeça, conforme alonga os braços com as palmas das mãos juntas ou mantém seu equilíbrio. Para sair da postura proceda como iniciou. Repita do outro lado. Pode ser feita duas vezes de cada lado e então deite-se de costas e relaxe completamente por algumas respirações.

- A prática regular desta pose aumentará a qualidade do sangue, e beneficiará o sistema digestivo.
- Alivia ciática e rejuvenesce a região dos quadris, pélvis e pernas.

POSIÇÃO DE LÓTUS (Padmasana)

b e r e c e p t i v e

Este é o motivo pelo qual se pratica as demais poses, em outras palavras, é a posição para meditação e controle da respiração. É nesta posição, através da prática de pranayama e dos bandhas, que a energia adormecida, ou Kundalini, guardada na base da coluna é estimulada e direcionada para cima através dos 7 chakras. Padma é a tradução para Lótus, a pura e imaculada flor de Lótus que flutua mesmo sobre as águas mais sujas. Esta pose traz equilíbrio físico e mental, e acalma o sistema nervoso. Mantém a mente calma, alerta e atenta. Eleva o aluno através da consciência comum para o estado de superconsciência. É aconselhável para quadris, joelhos e tornozelos rígidos. A coluna, músculos das costas e órgãos abdominais são fortalecidos.

Para iniciar, sente-se no chão com as pernas estendidas para fora. Coloque o pé direito na coxa esquerda perto da articulação do quadril (sempre coloque o pé direito primeiro), e a sola do pé esquerdo na coxa direita também perto da articulação do quadril. Alongue a coluna para cima, o máximo que você conseguir, até a nuca. Relaxe a mandíbula, traga seu queixo um pouco na direção do tórax e mantenha todos os músculos faciais relaxados. Mantenha a coluna ereta - o máximo que você conseguir. Dorso das mãos descansando nos joelhos , junte polegar e indicador. Feche os olhos e concentre-se no espaço entre as sobrancelhas, na região do terceiro olho. Você pode concentrar-se em sua respiração se deseja meditar, inspirando devagar a partir do centro de seu peito até o espaço entre as sobrancelhas e do espaço entre as sobrancelhas até o centro de seu peito na expiração. Você começará a se sentir muito calmo. Para desmanchar a posição, solte primeiro o pé esquerdo e depois o direito – você pode ajudar com as mãos se for necessário – e massageie os joelhos. Pode-se permanecer nesta postura enquanto lhe seja confortável. Pratique aos poucos até que ela se torne confortável.

- A prática regular desta pose eleva seu estado de consciência equilibra todos os sistemas do corpo.
- A prática regular o fará superar vontades e desejos.
- Esta pose também aumenta o apetite a acelera o despertar da Kundalini na base da coluna.



b e r e c e p t i v e

Sri Dharma Mittra ensina diariamente em sua escola Centro de Yoga Dharma Mittra em Gramercy Park 297 na Avenida 3 com Rua 23. Dharma conhecido como a “Rocha do Yoga” e o “Professor dos Professores” dirige regularmente o curso para professores certificados Dharma Mittra Vida de um Yogi de 200 e 500 hs juntamente com seu excelente grupo de discípulos. Veja seu Poster de Yoga de 908 posturas, Livro 608 Poses de Yoga, DVD's Maha Sadhana Nivel I e II, CD's e outros artigos espirituais em nosso website www.dharmayogacenter.com

