

APRENDA A FAZER ASANAS

Metodologia de Ananda Marga
Com base no livro: Caryacarya Parte 3
Shrii Shrii Ánandamúrti

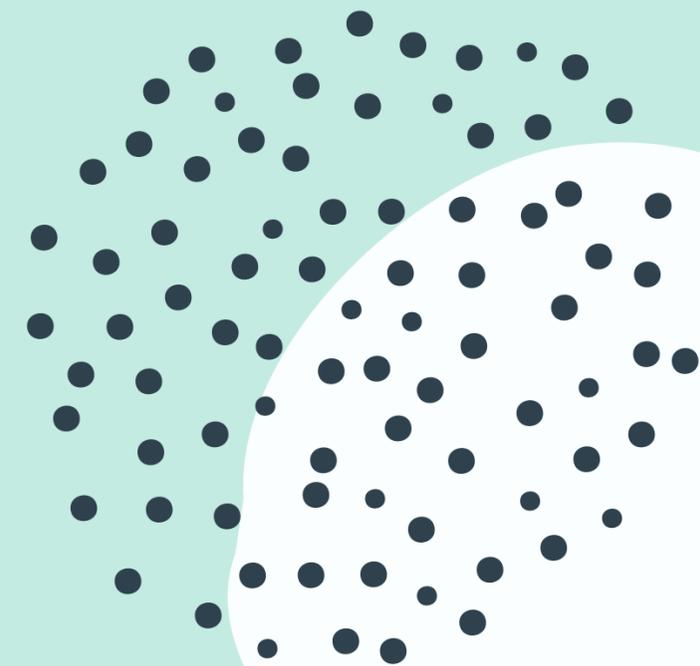
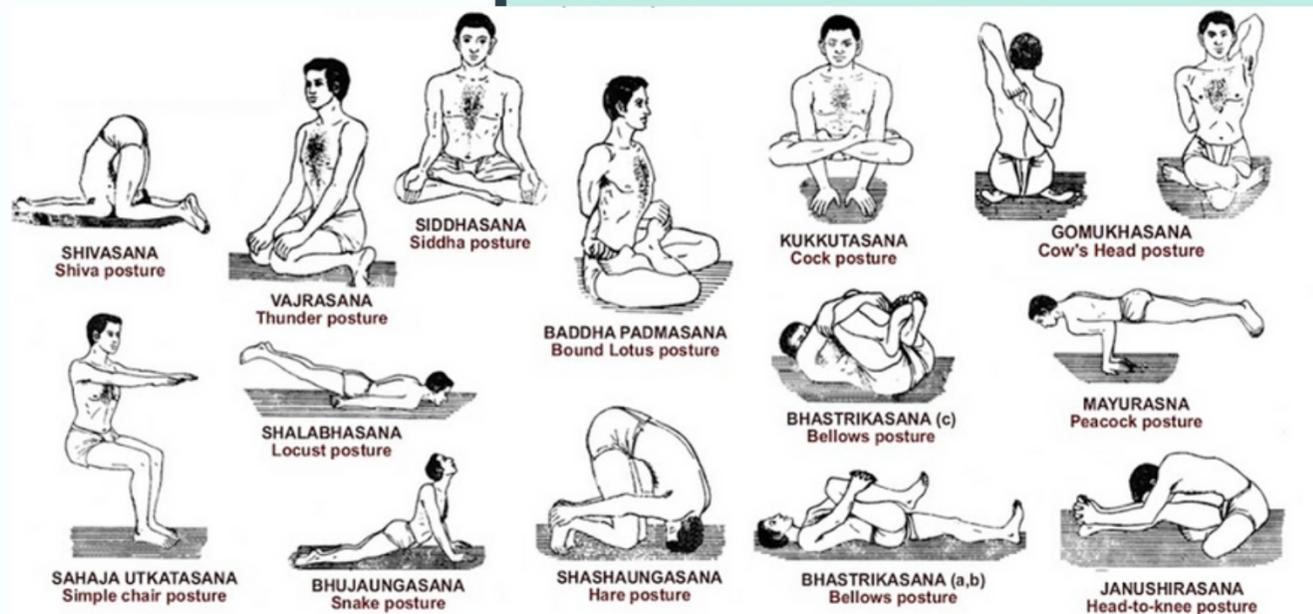


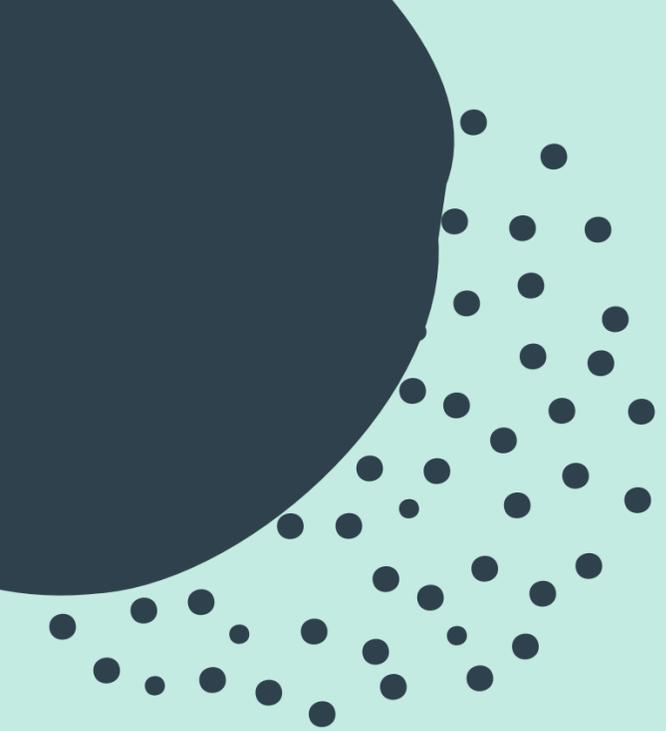
PRÁTICAS E
POSTURAS DE
YOGA

PRIMEIRA
EDIÇÃO



ÁSANA SIGNIFICA
“POSIÇÃO NA QUAL NOS
SENTIMOS CÔMODO”.
QUANDO PRATICADAS
REGULARMENTE, AS
ÁSANAS TORNAM O CORPO
SAUDÁVEL E FORTE, E
CURAM MUITAS DOENÇAS.





INTRODUÇÃO

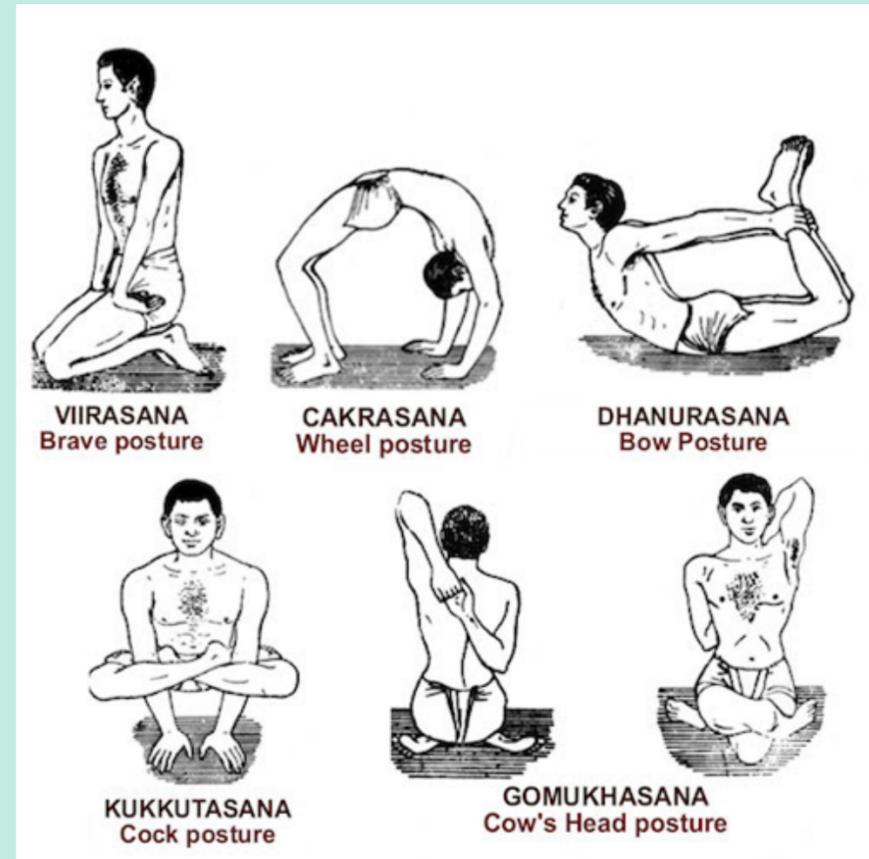
HÁ UMA ESTREITA RELAÇÃO ENTRE O CORPO E A MENTE. A MENTE SE EXPRESSA DE ACORDO COM AS DIVERSAS PROPENSÕES DO SER HUMANO (OS VRTTIS), E ESTAS SE EXPRESSAM CONFORME O DESEMPENHO DAS DIFERENTES GLÂNDULAS DO CORPO. O CORPO POSSUI MUITAS GLÂNDULAS, E CADA UMA DELAS SEGREGA UM HORMÔNIO ESPECÍFICO. SE HOVER ALGUMA DEFICIÊNCIA HORMONAL, OU ALGUM PROBLEMA GLANDULAR, CERTAS PROPENSÕES (OS VRTTIS) SE TORNARÃO MAIS EVIDENTES. POR ESTA RAZÃO, PODEMOS OBSERVAR QUE MUITAS PESSOAS, MESMO QUANDO DESEJAM SINCERAMENTE SEGUIR O CÓDIGO DE MORAL E ÉTICA, NÃO CONSEGUEM. ELAS COMPREENDEM QUE DEVERIAM MEDITAR, MAS NÃO CONSEGUEM CONCENTRAR A MENTE, POIS ESTA ENCONTRA-SE EXTROVERTIDA, DEVIDO ÀS EXCITAÇÕES EXTERNAS DESSA OU DAQUELA PROPENSÃO. SE UMA PESSOA QUIZER CONTROLAR OS ESTÍMULOS PROVENIENTES DESSAS PROPENSÕES, ELA DEVERÁ REGULAR AS DEFICIÊNCIAS GLANDULARES. AS ÁSANAS AJUDAM MUITO O SÁDHAKA NESSA TAREFA. PORTANTO, AS ÁSANAS SÃO PARTE IMPORTANTE DA SÁDHANA.

RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ASANAS

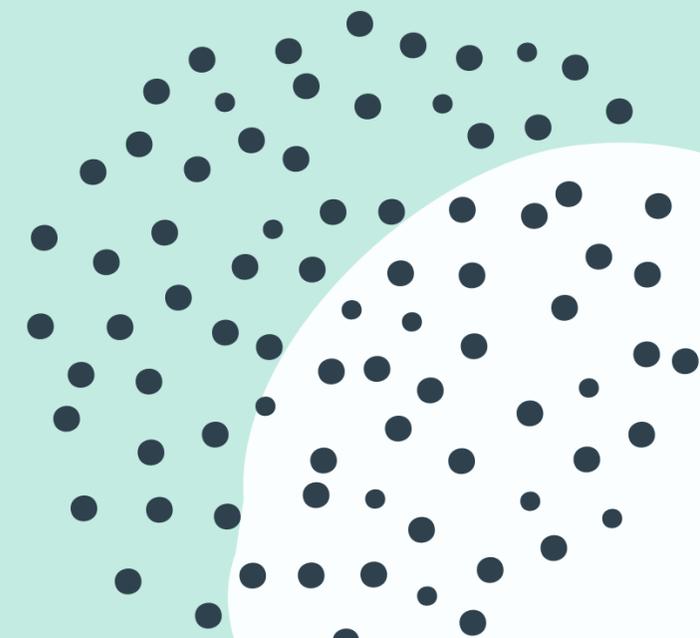
- 1 - ANTES DE PRATICAR ÁSANAS REFRESQUE O CORPO COM BANHO OU MEIO BANHO
- 2 - EVITE PRATICAR ÁSANAS EM AMBIENTE ABERTO
- 3 – EVITE QUALQUER TIPO DE FUMAÇA NO AMBIENTE
- 4 - PRATIQUE ASANAS SOBRE UMA MANTA OU ALGO SIMILAR
- 5 – PROCURE PRATICAR ÁSANAS QUANDO A RESPIRAÇÃO ESTIVER FLUINDO PELA NARINA ESQUERDA OU POR AMBAS AS NARINAS
- 6- HABITUE-SE A UMA ALIMENTAÇÃO SUTIL / SATVIKA. NA MEDIDA DO POSSÍVEL, OPTE PELA ALIMENTAÇÃO LACTO VEGETARIANA, EVITANDO OVOS, ALHO E CEBOLA
- 7- NÃO PRATIQUE ÁSANAS COM O ESTÔMAGO CHEIO. FAÇA ESSAS PRATICAS SOMENTE A PARTIR DE DUAS HORAS E MEIA APÓS AS REFEIÇÕES
- 8- APÓS AS ASANAS MASSAGEIE BEM OS BRAÇOS, PERNAS E ARTICULAÇÕES
- 9- APÓS A MASSAGEM, PERMANEÇA EM SHAVASANA POR TRÊS MINUTOS
- 10- DEPOIS DAS ÁSANAS, É ACONSELHABEL CAMINHAR EM ÁREAS ABERTAS. RESPEITE SEMPRE OS LIMITES SAUDÁVEIS DE TROCAS DE TEMPERATURA
- 11 - NÃO SE DEVE PRATICAR ÁSANAS DURANTE A MENSTRUAÇÃO E GRAVIDEZ. E TAMBÉM ATÉ UM MÊS APÓS O PARTO

VAMOS À PRÁTICA?

EXISTEM MAIS DE 50 MIL ÁSANAS, MAS DENTRE ELAS APENAS ALGUMAS SÃO CITADAS AQUI, OU SEJA, AS MAIS IMPORTANTES PARA A MEDITAÇÃO. É ACONSELHÁVEL A AJUDA DE UM INSTRUTOR PARA ORIENTAR CADA PESSOA NA PRÁTICA DE ASANAS ESPECÍFICAS, DE ACORDO COM SUA NECESSIDADE.



AS ÁSANAS SÃO MUITO IMPORTANTES PARA A MEDITAÇÃO



Sarvāungāsana

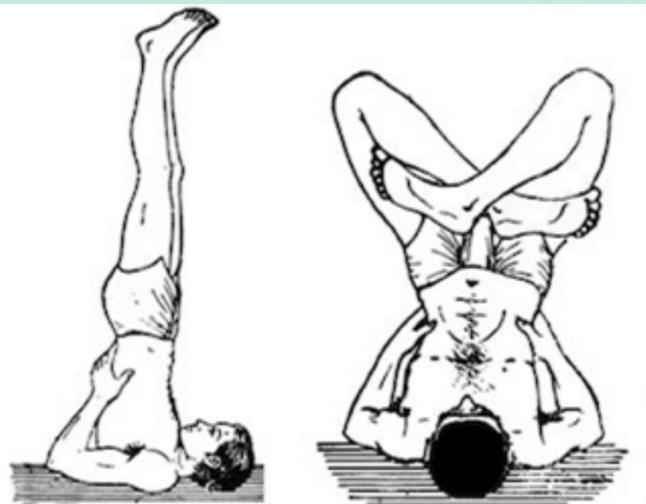
Postura do Apoio nos Ombros

A) DEITE-SE DE COSTAS. GRADUALMENTE, LEVANTE TODO O CORPO, MANTENDO-O RETO E SUSTENTANDO SEU PESO NOS OMBROS. O QUEIXO DEVE MANTER-SE EM CONTATO COM O PEITO. APOIE AMBOS OS LADOS DO TRONCO COM AS MÃOS. AS PONTAS DOS PÉS DEVEM PERMANECER JUNTAS E OS OLHOS DEVEM SE FIXAR NOS DEDÕES DOS PÉS.

B) DEITE-SE EM PADMÁSANA. LENTAMENTE, LEVANTE O CORPO E SUSTENTE SEU PESO NOS OMBROS. APOIE OS DOIS LADOS COM AS MÃOS. ESTA ÁSANA TAMBÉM É CONHECIDA COMO “URDHVAPADMÁSANA” (POSTURA DE LÓTUS INVERTIDA).

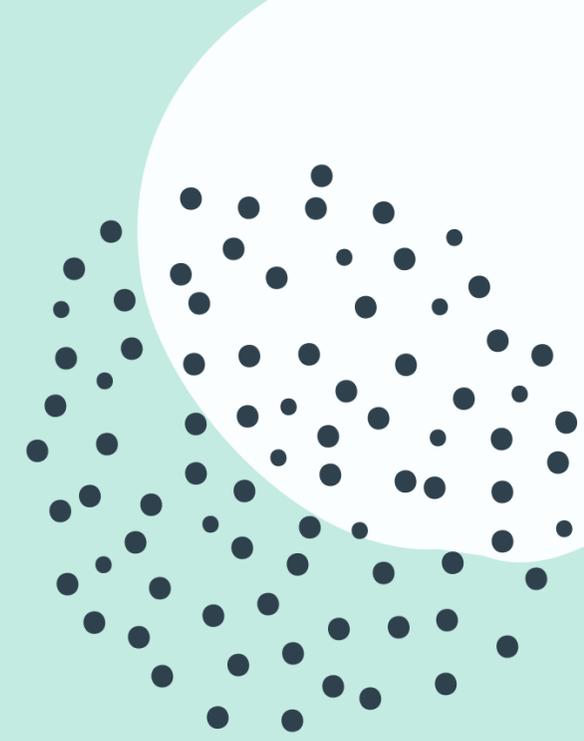
PRATIQUE TRÊS VEZES, POR ATÉ CINCO MINUTOS A CADA VEZ.

[EM QUALQUER DAS DUAS POSTURAS ACIMA DESCRITAS].



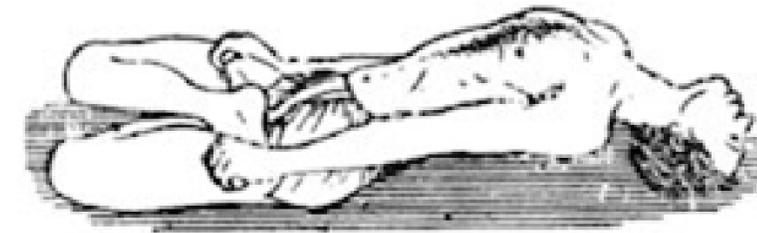
SARVAUNGASANA (a) Shoulder Stand
SARVAUNGASANA (b)

Matsyamudrá e Matsyásana Postura do Peixe



(1) MATSYAMUDRÁ (POSTURA DO PEIXE COMO MUDRÁ:

DEITE-SE EM PADMÁSANA. APOIE O TOPO DA CABEÇA
NO CHÃO E SEGURE AMBOS OS DEDÕES DOS PÉS
COM AS MÃOS. PRATIQUE POR TRÊS VEZES. O TEMPO
MÁXIMO É DE DOIS MINUTOS E MEIO.
[AS POSTURAS DE SARVÁUNGÁSANA (A OU B),
DEVEM SER SEMPRE SEGUIDAS DE MATSYAMUDRÁ,
PELA METADE DO TEMPO.]



MATSYAMUDRA
Fish Gesture

(2) MATSYÁSANA (POSTURA DO PEIXE COMO ÁSANA:

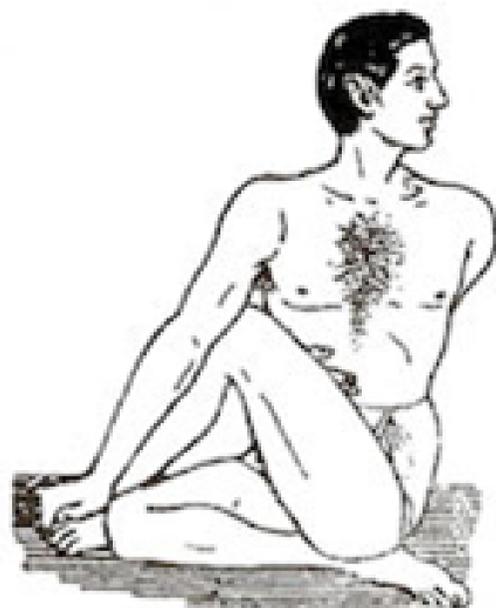
DEITE-SE EM PADMÁSANA. SEGURE CADA OMBRO,
COM A MÃO DO LADO OPOSTO, POR TRÁS. A
CABEÇA DEVERÁ DESCANSAR EM AMBOS OS
ANTEBRAÇOS. PRATIQUE TRÊS VEZES, POR MEIO
MINUTO A CADA VEZ.



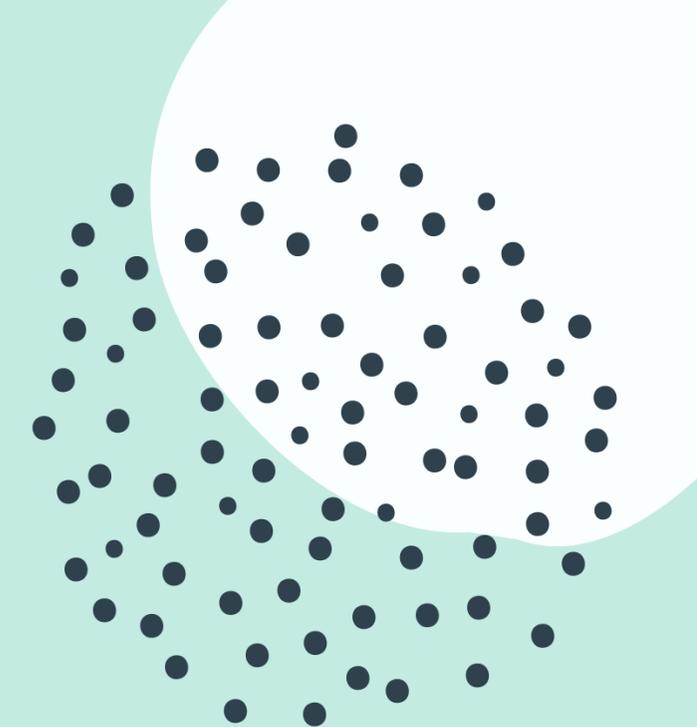
MATSYASANA
Fish posture

Matsyendrāsana

Postura de Matsyendra



MATSYENDRASANA
Spinal Twist posture



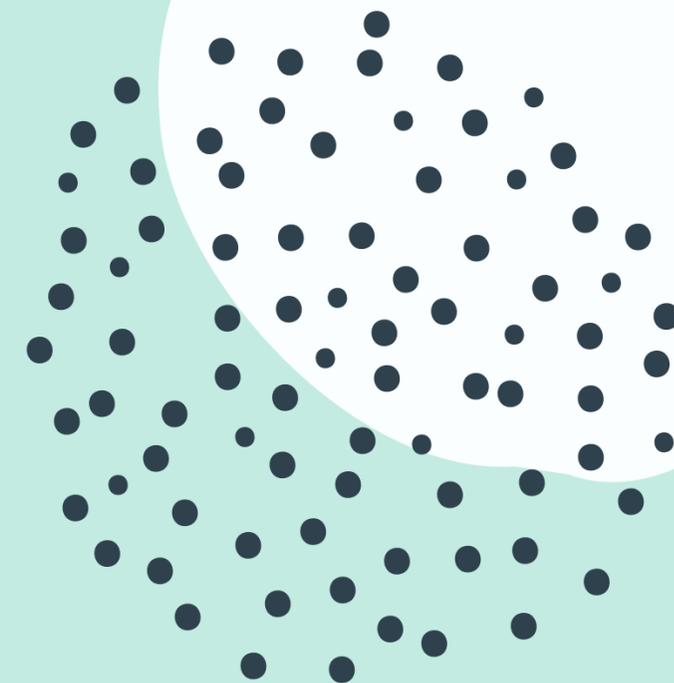
RECOMENDADA MAIS PARA OS HOMENS:

I - PRESSIONE O MULÁDHÁRA CAKRA COM O CALCANHAR DIREITO. CRUZE O PÉ ESQUERDO POR CIMA DA COXA DIREITA E MANTENHA-O À DIREITA DA COXA. SEGURE O DEDÃO DO PÉ ESQUERDO COM A MÃO DIREITA, MANTENDO O BRAÇO DIREITO AO LADO ESQUERDO DO JOELHO ESQUERDO. ALCANCE POR TRÁS, COM A MÃO ESQUERDA, O UMBIGO. VIRE A CABEÇA, O MÁXIMO QUE PUDER, PARA A ESQUERDA.

II - AGORA, PRESSIONE O MÚLÁDHÁRA COM O CALCANHAR ESQUERDO E INVERTA O PROCESSO. UMA SÉRIE CONSISTE NO PROCESSO COMPLETO PARA AMBOS OS LADOS. PRATIQUE QUATRO SÉRIES, COM A DURAÇÃO DE MEIO MINUTO EM CADA SÉRIE.



CAKRASANA
Wheel posture



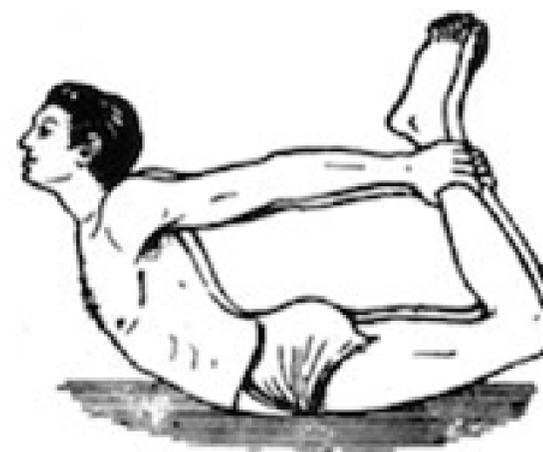
Cakrásana

Postura da Roda

DEITE-SE DE COSTAS. DOBRE AS PERNAS,
DE FORMA QUE A PARTE DE BAIXO DA PERNA (PANTURRILHA)
FIQUE EM CONTATO COM A COXA. AMBAS AS MÃOS DEVEM SE APOIAR NO
CHÃO, PRÓXIMAS AOS OMBROS. LEVANTE A CABEÇA E O TRONCO, SUSTENTANDO
O PESO DO CORPO NA PLANTA DOS PÉS E NA PALMA DAS MÃOS. O CORPO IRÁ
ASSUMIR A FORMA DE UMA RODA NESTA ÁSANA. DURAÇÃO — MEIO MINUTO.
PRATIQUE QUATRO VEZES.

DEITE-SE DE BRUÇOS. DOBRE AS PERNAS DE FORMA QUE A PANTURRILHA ENCOSTE NA COXA. LEVE AS MÃOS SOBRE AS COSTAS E SEGURE OS TORNOZELOS. LEVANTE O CORPO INTEIRO, SUPORTANDO O PESO NO UMBIGO. ALONGUE O PESCOÇO E O PEITO, O MÁXIMO POSSÍVEL. OLHE PARA A FRENTE. INSPIRE AO LEVANTAR O CORPO, MANTENDO-SE NESTA POSIÇÃO POR OITO SEGUNDOS. RETORNE À POSIÇÃO INICIAL, ENQUANTO EXPIRA. PRATIQUE OITO VEZES ESTA ÁSANA. O CORPO ASSUME A FORMA DE UM ARCO DURANTE ESTA ÁSANA. .

Naokásana Postura do Barco ou Dhanurásana Postura do Arco



DHANURASANA
Bow Posture



Utkatá Pachimottánásana Postura Difícil de Costas para Cima



UTKATA PASHCIMOTTANASANA
Difficult back-upwards posture

DEITE-SE DE COSTAS E ESTENDA OS BRAÇOS PARA TRÁS, MANTENDO-OS PERTO DAS ORELHAS. EXPIRE AO LEVANTAR E APOIE O ROSTO ENTRE OS JOELHOS. ASSEGURE-SE DE QUE AS PERNAS PERMANEÇAM ESTICADAS E SEGURE AMBOS OS DEDÕES DOS PÉS COM AS MÃOS. PERMANEÇA ASSIM POR OITO SEGUNDOS. AGORA VOLTE À POSIÇÃO INICIAL, ENQUANTO INSPIRA. PRATIQUE OITO VEZES DESTA FORMA.

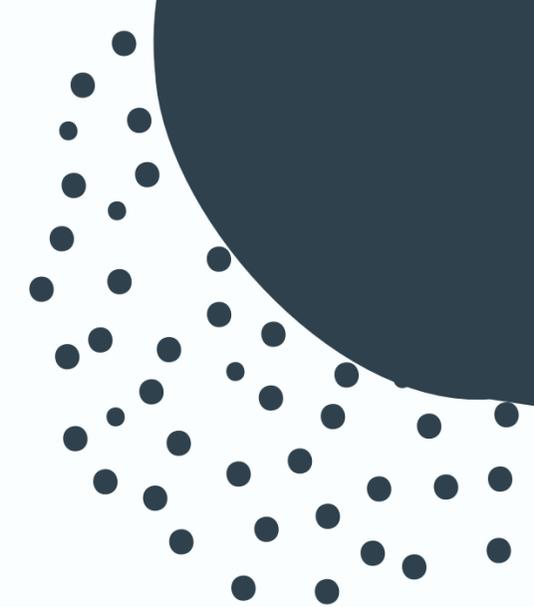
Parvatásana - Postura da Montanha ou Halásana - Postura do Arado

ASSUMA A POSIÇÃO DE SARVÁUNGÁSANA. GRADUALMENTE, LEVE AS PERNAS PARA TRÁS E ESTENDA-AS O MÁXIMO POSSÍVEL. FAÇA OS DOIS DEDÕES DOS PÉS TOCAREM O CHÃO. MANTENHA AMBAS AS PALMAS DAS MÃOS PARA BAIXO, DE CADA LADO DO CORPO. PRATIQUE TRÊS VEZES, POR ATÉ CINCO MINUTOS A CADA VEZ. .

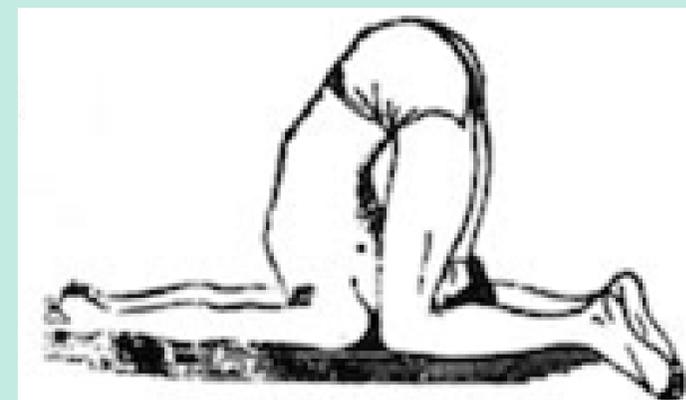


HALASANA
Plough posture

Shivásana - Postura de Shiva



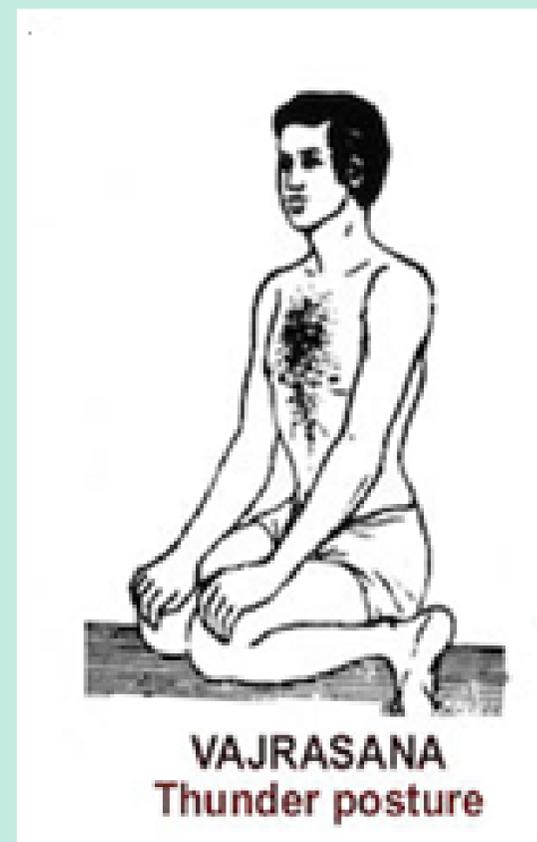
ASSUMA A POSIÇÃO DE PARVATÁSANA. DOBRE OS JOELHOS ATÉ QUE ESTES SE APROXIMEM DAS ORELHAS. NÃO DEIXE AS MÃOS COMO EM PARVATÁSANA, MAS ENTRELACE OS DEDOS FIRMEMENTE E MANTENHA AS MÃOS EM CONTATO COM O CHÃO. DURAÇÃO — A MESMA DE SARVÁUNGÁSANA..



SHIVASANA
Shiva posture

Vajrásana Postura do Relâmpago

DOBRE A PERNA DIREITA E POSICIONE O PÉ PARA TRÁS E PARA FORA, DE FORMA QUE NÃO TOQUE A COXA DIREITA. SUPORTANDO O PESO DO CORPO EM AMBAS AS MÃOS, POSICIONE O PÉ ESQUERDO PARA TRÁS E PARA FORA, DA MESMA FORMA. AGORA, GRADUALMENTE E COM CUIDADO, SENTE-SE NO CHÃO. LEVANTE AS MÃOS E COLOQUE-AS SOBRE OS JOELHOS. NO INÍCIO, PRATIQUE ESTA ÁSANA COM MUITO CUIDADO. PODE-SE PROVOCAR UMA LESÃO SE O AGACHAMENTO FOR FORÇADO. DURAÇÃO — MEIO MINUTO. PRATIQUE QUATRO VEZES.



Pratique ásanas regularmente

Siddhásana - Postura de Siddha

PRESSIONE O MULÁDHÁRA COM O CALCANHAR ESQUERDO. PRESSIONE ENTÃO O SVADHISTHANA CAKRA COM O CALCANHAR DIREITO. COLOQUE AS MÃOS DE PALMAS PARA CIMA SOBRE OS RESPECTIVOS JOELHOS. DURAÇÃO — QUANTO TEMPO VOCÊ QUIZER



SIDDHASANA
Siddha posture

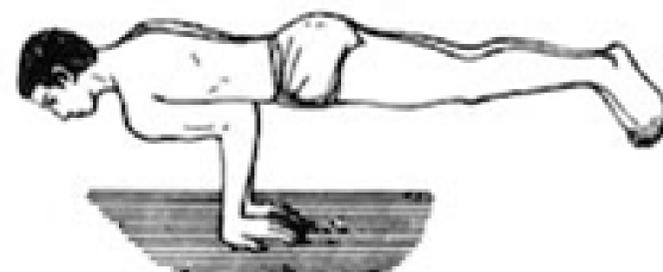
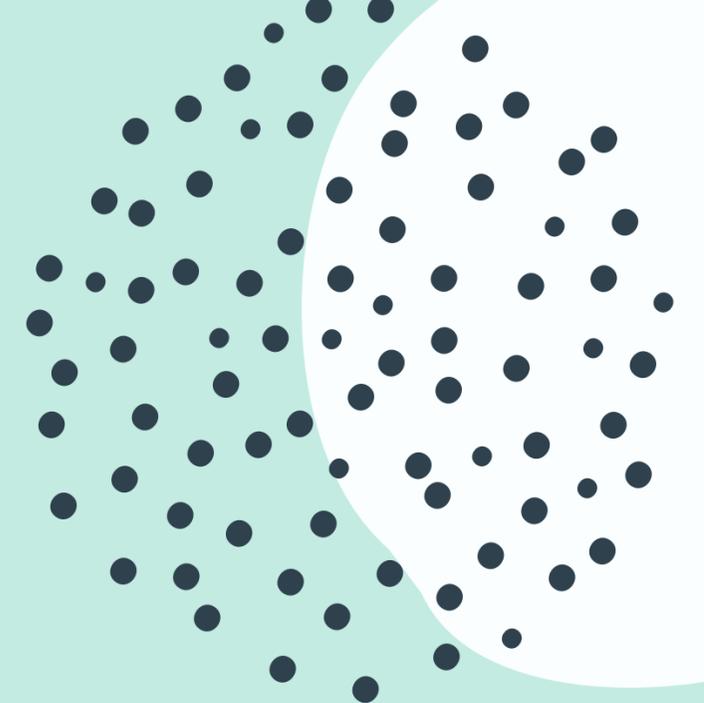


GOMUKHASANA
Cow's Head posture

Gomukásana - Postura Cabeça de Vaca

- I. SENTE-SE E ESTIQUÉ AS PERNAS PARA FRENTE. PONHA A PERNA DIREITA EMBAIXO DA COXA ESQUERDA E O PÉ DIREITO EMBAIXO DA NÁDEGA ESQUERDA. CRUZE A PERNA ESQUERDA SOBRE A COXA DIREITA E COLOQUE O PÉ ESQUERDO EMBAIXO DA NÁDEGA DIREITA. PONHA A MÃO ESQUERDA NA COLUNA. LEVE ENTÃO A MÃO DIREITA PARA AS COSTAS, SOBRE O OMBRO DIREITO, E ENTRELACE OS DEDOS DAS MÃOS COMO EM UMA CORRENTE.
- II. FAÇA DA MESMA MANEIRA COM A PERNA ESQUERDA EMBAIXO DA PERNA DIREITA. ESSE PROCEDIMENTO PARA AMBOS OS LADOS CONSTITUI UMA SÉRIE. DURAÇÃO — MEIO MINUTO. PRATIQUE QUATRO SÉRIES.

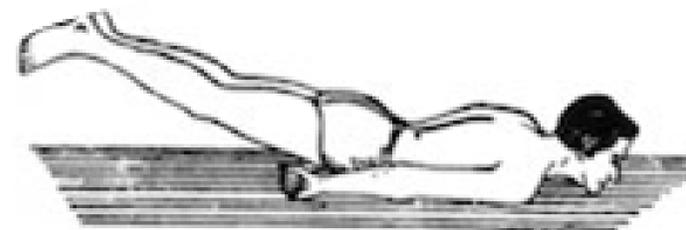
Mayurásana - Postura do Pavão



MAYURASNA
Peacock posture

FIQUE AGACHADO E PONHA OS PULSOS JUNTOS E A PALMA DAS MÃOS NO CHÃO, COM OS DEDOS APONTANDO PARA OS PÉS. COLOQUE OS COTOVELOS EM CONTATO COM O UMBIGO E ESTIQUE AS PERNAS PARA TRÁS, SUPORTANDO O PESO NOS COTOVELOS, LEVANTE A CABEÇA E AS PERNAS DO CHÃO. DURAÇÃO — MEIO MINUTO. PRATIQUE QUATRO VEZES.

Shalabhásana Postura do Gafanhoto

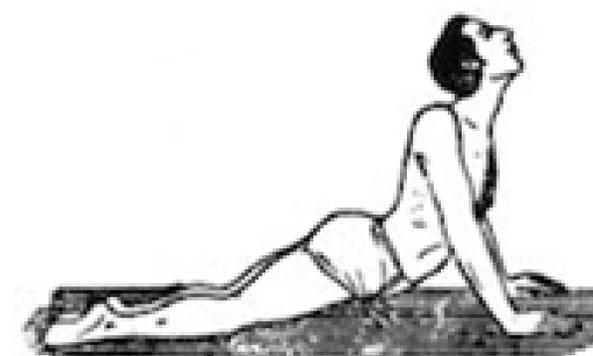


SHALABHASANA
Locust posture

DEITE-SE SOBRE O SEU PEITO. ESTENDA AS MÃOS PARA TRÁS COM AS PALMAS PARA CIMA. LEVANTE AS PERNAS E A CINTURA, MANTENDO OS PUNHOS CERRADOS. DURAÇÃO — MEIO MINUTO. PRATIQUE QUATRO VEZES.

Bhújaungásana - Postura da Cobra

DEITE-SE EM DECÚBITO VENTRAL. SUPORTANDO O PESO NAS PALMAS DAS MÃOS, LEVANTE O PEITO, DIRIGINDO A CABEÇA PARA TRÁS. OLHE PARA O TETO. INSPIRE ENQUANTO ESTIVER LEVANTADO, E, APÓS LEVANTAR, RETENHA O AR POR OITO SEGUNDOS. VOLTE À POSIÇÃO INICIAL, ENQUANTO EXPIRA. PRATIQUE OITO VEZES.



BHUJAUNGASANA
Snake posture

Mantenha-se calmo ao fazer ásanas
Tente manter o equilíbrio mental

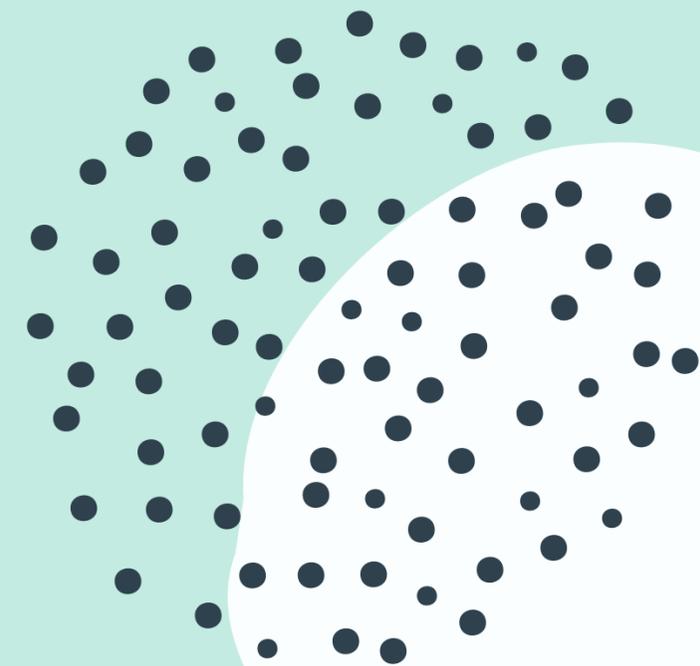
Shasháungásana

Postura do Coelho

AJOELHE-SE E SEGURE FIRMEMENTE AMBOS OS CALCANHARES. AO EXALAR, PONHA O TOPO DA CABEÇA EM CONTATO COM O CHÃO, ARQUEANDO AS COSTAS EM SAUDAÇÃO. A TESTA DEVE TOCAR OS JOELHOS. PERMANEÇA NESTA POSTURA POR OITO SEGUNDOS, RETENDO A RESPIRAÇÃO. INSPIRE AO LEVANTAR. PRATIQUE OITO VEZES.



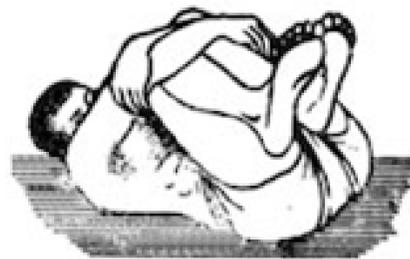
SHASHAUNGASANA
Hare posture



Bhastrikásana

Postura do Fole

DEITE-SE DE COSTAS E, EXPIRANDO, DOBRE A PERNA DIREITA, COLOCANDO A COXA EM CONTATO COM O PEITO. SEGURE A PERNA FIRMEMENTE COM AMBAS AS MÃOS. PERMANEÇA NESTA POSIÇÃO POR OITO SEGUNDOS, RETENDO O AR. VOLTE À POSIÇÃO INICIAL, ENQUANTO EXPIRA. FAÇA DA MESMA MANEIRA COM A PERNA ESQUERDA, E DEPOIS COM AMBAS AS PERNAS JUNTAS. UMA SÉRIE COMPREENDE OS MOVIMENTOS PARA A PERNA DIREITA, PARA A ESQUERDA E PARA AMBAS, JUNTAS. PRATIQUE OITO SÉRIES, OU SEJA, 3 X 8 = 24 POSIÇÕES.



BHASTRIKASANA (c)
Bellows posture

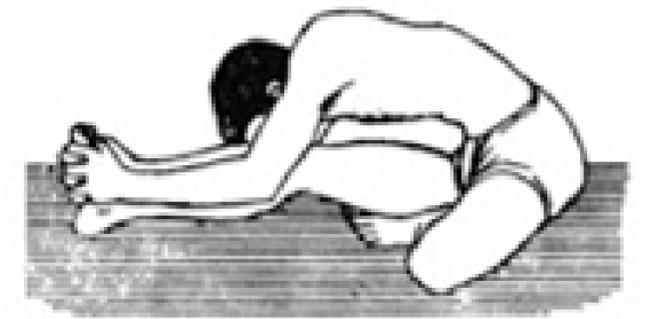


BHASTRIKASANA (a,b)

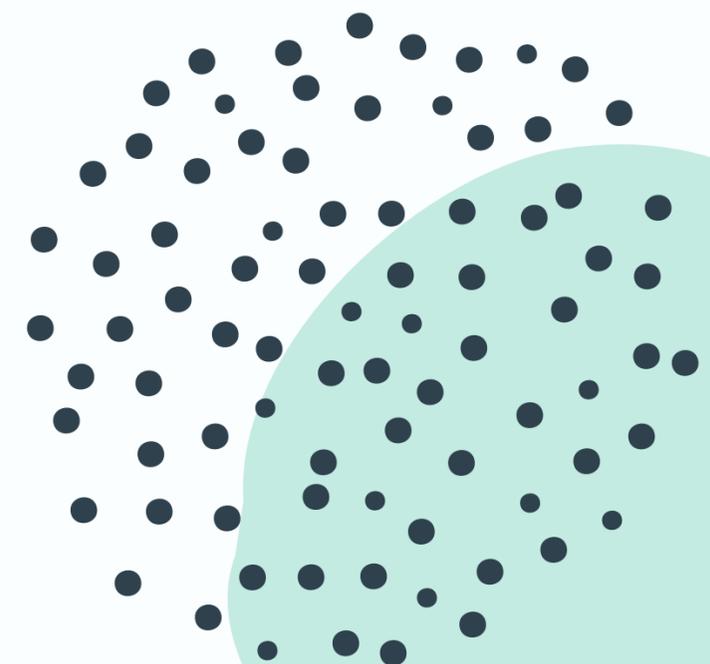
Jánushirášana

Postura da Cabeça no Joelho

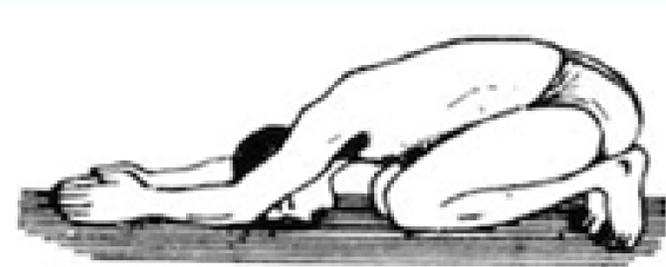
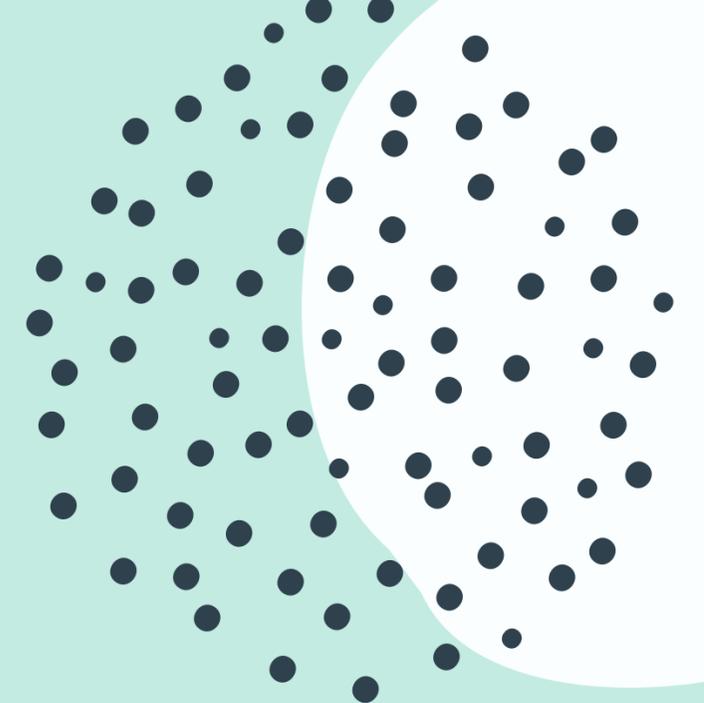
PRESSIONE O MÚLÁDHÁRA COM O CALCANHAR DIREITO. ESTENDA A PERNA ESQUERDA PARA A FRENTE. AO EXPIRAR, TOQUE O JOELHO ESQUERDO COM A TESTA. ENTÃO, ENTRELAÇANDO FIRMEMENTE OS DEDOS, PRESSIONE A PLANTA DO PÉ ESQUERDO COM AS MÃOS. AO ALCANÇAR O JOELHO COM A TESTA, A EXPIRAÇÃO JÁ DEVE TER SIDO COMPLETADA. MANTENHA ESTA POSIÇÃO POR OITO SEGUNDOS. SEPARE AS MÃOS E SENTE-SE DE FORMA ERETA, ENQUANTO INSPIRA. APÓS ISTO, PRESSIONE O MÚLÁDHÁRA COM O CALCANHAR ESQUERDO E REPITA EXATAMENTE O PROCESSO ACIMA. UMA SÉRIE É COMPOSTA DE UMA VEZ COM A PERNA DIREITA E UMA VEZ COM A PERNA ESQUERDA. PRATIQUE QUATRO SÉRIES.



JANUSHIRASANA
Head-to-knee posture



Ardhakurmakásana (Meia Postura da Tartaruga ou Diirgha Pranamá Postura da Saudação Extensa)

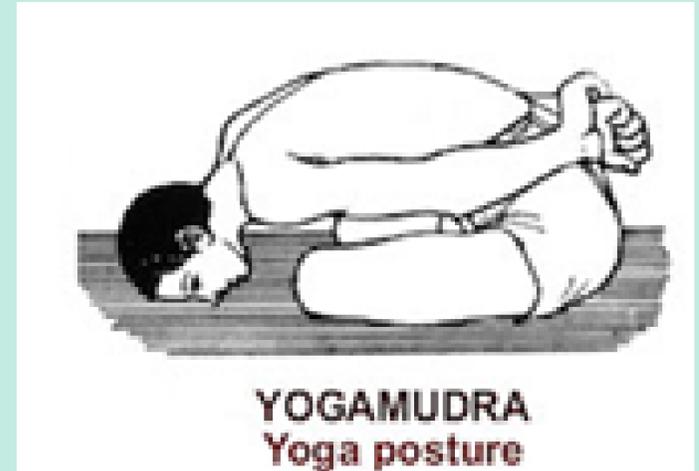


DIIRGHA PRANAMA
Long Bowing posture

AJOELHE-SE E, COM AS PALMAS DAS MÃOS JUNTAS, ESTENDA OS BRAÇOS PARA CIMA, MANTENDO-OS JUNTOS ÀS ORELHAS. INCLINE-SE PARA FRENTE NUM GESTO SAUDAÇÃO, FAZENDO COM QUE A PONTA DO NARIZ E A TESTA TOQUEM O CHÃO. AS NÁDEGAS DEVEM CONTINUAR EM CONTATO COM OS CALCANHARES. AO INCLINAR-SE, EXPIRE E PERMANEÇA EM ESTADO DE COMPLETA EXALAÇÃO POR OITO SEGUNDOS. DEPOIS DISSO, LEVANTE-SE, INSPIRANDO. PRATIQUE OITO VEZES.

Sempre procure fazer asanas com um instrutor. Ele vai garantir as boas práticas

Yogásana ou Yogamudrá Postura da loga

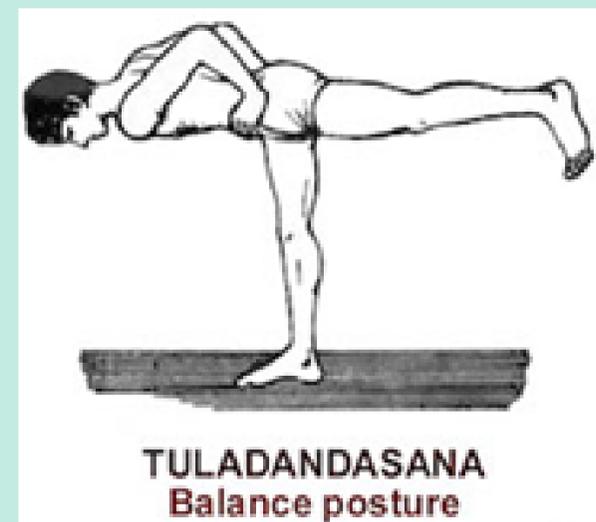


SENTE-SE EM BHOJANÁSANA. PASSE AM-BAS AS MÃOS POR TRÁS E SE-GURE O PULSO ESQUERDO COM A MÃO DIREITA. PONHA EN-TÃO A TESTA E O NARIZ EM CONTATO COM O CHÃO, EXPI-RANDO DURANTE O PROCESSO. PERMANEÇA ASSIM POR OITO SEGUNDOS, ENTÃO, LEVANTE-SE, INSPIRANDO. PRATIQUE OITO VEZES.

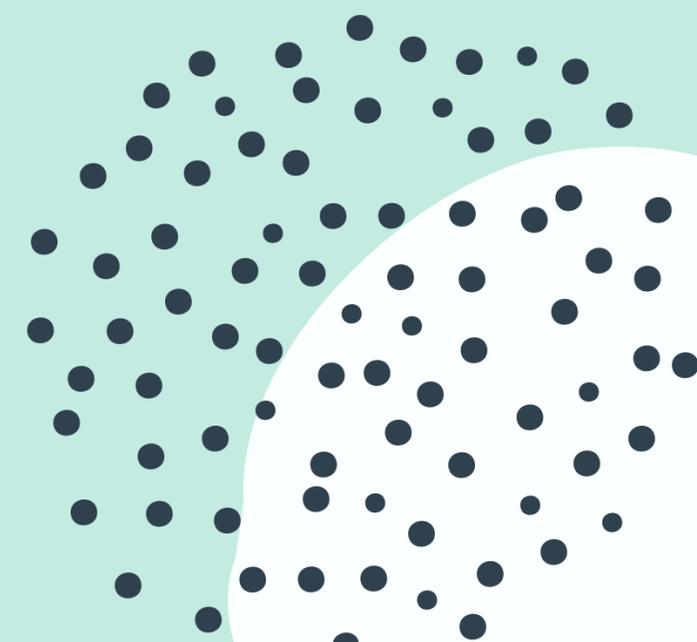
Tuláand'ásana

Postura da Balança

AJOELHE-SE E SEGURE FIRMEMENTE AMBOS OS CALCANHARES. AO EXALAR, PONHA O TOPO DA CABEÇA EM CONTATO COM O CHÃO, ARQUEANDO AS COSTAS EM SAUDAÇÃO. A TESTA DEVE TOCAR OS JOELHOS. PERMANEÇA NESTA POSTURA POR OITO SEGUNDOS, RETENDO A RESPIRAÇÃO. INSPIRE AO LEVANTAR. PRATIQUE OITO VEZES.

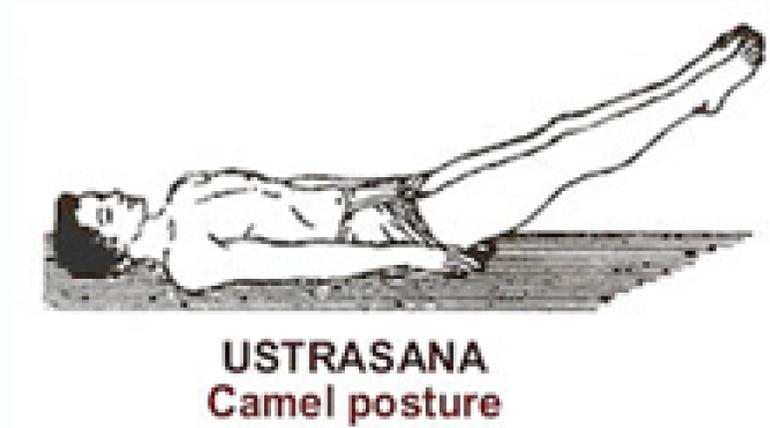


AS ÁSANAS SÃO MUITO IMPORTANTES PARA A MEDITAÇÃO



Ustrásana

Postura do Camelo



DEITE-SE DE COSTAS. LEVANTE AS PERNAS DO CHÃO, MANTENDO-AS RETAS, DE MODO QUE FORMEM UM ÂNGULO DE 30°. AO MESMO TEMPO, MANTENHA AMBOS OS BRAÇOS ESTENDIDOS, TOCANDO OS LADOS. DURAÇÃO — MEIO MINUTO. PRATIQUE QUATRO VEZES.

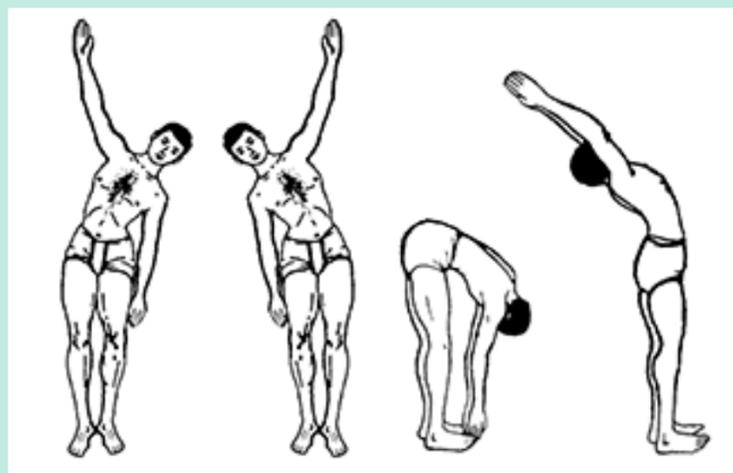
Utkáta Vajrásana Postura Difícil do Relâmpago



DOBRE A PERNA DIREITA E POSICIONE O PÉ PARA TRÁS E PARA FORA, DE FORMA QUE NÃO TOQUE A COXA DIREITA. SUPORTANDO O PESO DO CORPO EM AMBAS AS MÃOS, POSICIONE O PÉ ESQUERDO PARA TRÁS E PARA FORA, DA MESMA FORMA. AGORA, GRADUALMENTE E COM CUIDADO, SENTE-SE NO CHÃO E EM SEGUIDA DEITE-SE. COLOQUE OS BRAÇOS CRUZADOS POR TRÁS DA NUCA. DURAÇÃO — MEIO MINUTO. PRATIQUE TRÊS VEZES

Padahastásana

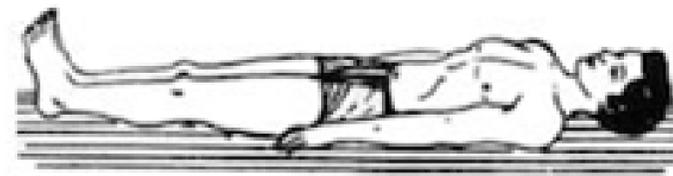
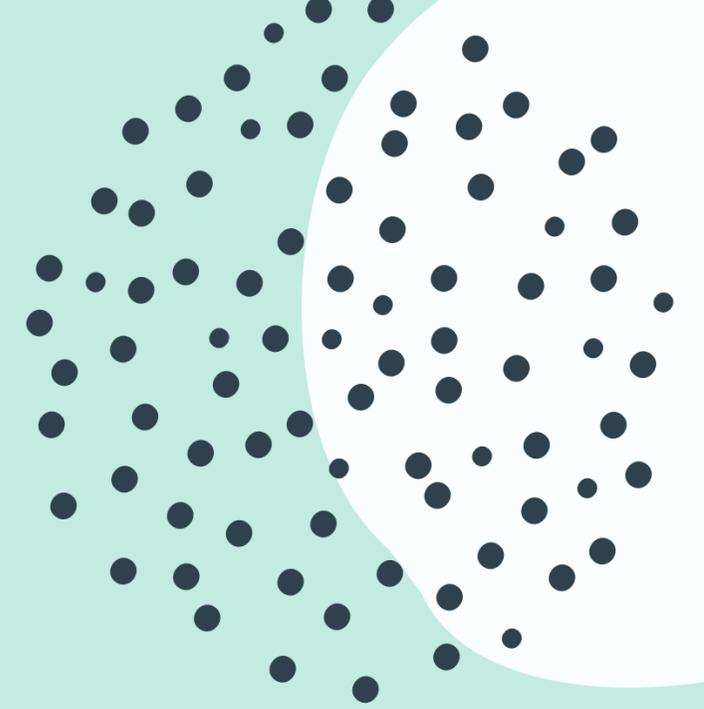
Postura de Braços e Pernas



FIQUE EM PÉ, ERETO, E LEVANTE OS BRAÇOS, COM AS PALMAS DAS MÃOS ABERTAS. INCLINE ENTÃO O TRONCO E O BRAÇO ESQUERDO PARA O LADO ESQUERDO, ENQUANTO EXPIRA, E EM UM ESTADO DE EXALAÇÃO COMPLETA, TENDE TOCAR O PÉ ESQUERDO COM A MÃO ESQUERDA. APÓS MANTER ESTA POSIÇÃO POR OITO SEGUNDOS, LEVANTE O CORPO E ESTENDA O BRAÇO ESQUERDO PARA CIMA, INSPIRANDO DURANTE ESTE PROCESSO. QUANDO O CORPO ESTIVER PERFEITAMENTE ERETO DE NOVO, INCLINE O TRONCO E O BRAÇO DIREITO PARA O LADO DIREITO, EXPIRANDO E, EM UM ESTADO DE COMPLETA EXALAÇÃO, SEGRE POR OITO SEGUNDOS, TENTANDO TOCAR O PÉ DIREITO COM A MÃO DIREITA. LEVANTE ENTÃO O TRONCO, ESTENDENDO O BRAÇO DIREITO PARA CIMA, INSPIRANDO DURANTE O PROCESSO. INCLINE O TRONCO PARA FRENTE, EXPIRANDO, DURANTE O PROCESSO, E SEGRE OS DEDÕES DOS PÉS. FIQUE NESTA POSIÇÃO POR OITO SEGUNDOS. ENTÃO, INSPIRANDO, LEVANTE-SE E ESTIQUE OS BRAÇOS PARA CIMA E PARA TRÁS. QUANDO VOCÊ NÃO PUDER MAIS INCLINAR PARA TRÁS OS BRAÇOS, MANTENHA-SE NESTA POSIÇÃO POR OITO SEGUNDOS, RETENDO A RESPIRAÇÃO. APÓS ISTO, INCLINE-SE PARA FRENTE, ENQUANTO EXPIRA, E APENAS TOQUE OS DEDÕES DOS PÉS (OU SEJA, SEM PERMANECER NESTA POSIÇÃO), LEVANTE O TRONCO E OS BRAÇOS, INSPIRANDO. ASSIM, UMA SÉRIE É COMPLETADA. PRATIQUE OITO VEZES, ASSEGURANDO-SE DE QUE NENHUMA PARTE DO CORPO ABAIXO DA CINTURA FIQUE INCLINADA POR NENHUM MOMENTO.

Shavásana

Postura de Morto



SHAVASANA
Corpse posture

MANTENHA-SE QUIETAMENTE DEITADO SOBRE AS COSTAS, COMO UM CADÁVER, E IMAGINE QUE VOCÊ ESTÁ SEM VIDA. MANTENHA OS BRAÇOS AFASTADOS DO PEITO, SOBRE O CHÃO, EM UMA CONDIÇÃO PERFEITAMENTE RELAXADA. DURAÇÃO — AQUELES QUE RECEBEM A PRESCRIÇÃO DE SHAVÁSANA DEVEM PRATICÁ-LA POR ATÉ DEZ MINUTOS.

Padmāsana Postura de Lótus

COLOQUE O PÉ DIREITO SOBRE A COXA ESQUERDA E O PÉ ESQUERDO SOBRE A COXA DIREITA. ENCOSTE AS MANDÍBULAS E PRESSIONE A LÍNGUA CONTRA O CÉU DA BOCA. VOCÊ PODE MANTER ESTA POSTURA O QUANTO QUISER.



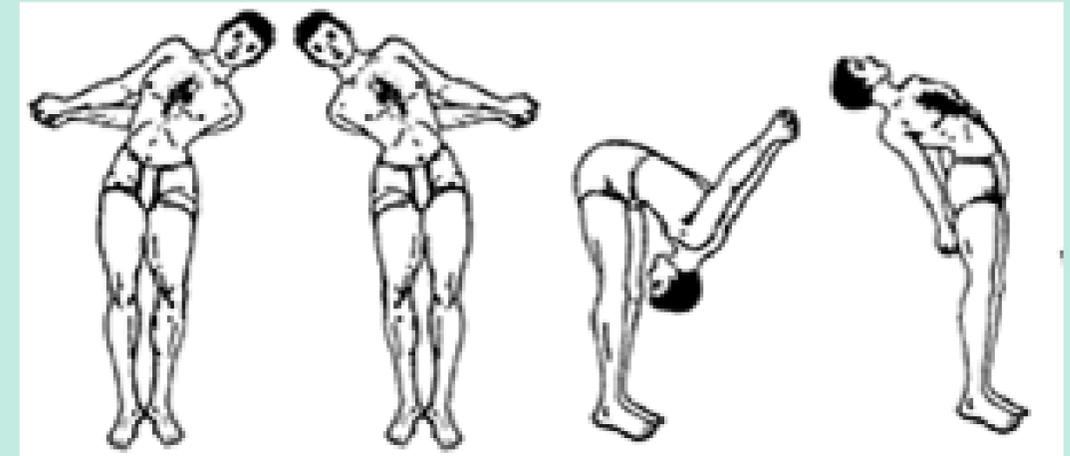
PADMASANA
Lotus posture

Karmásana

Postura da Ação

1ª parte

ESTA ÁSANA É COMPOSTA DE DUAS PARTES. A SEGUNDA PARTE É O COMPLEMENTO DA PRIMEIRA. A EXECUÇÃO DA PRIMEIRA E DA SEGUNDA PARTE COMPÕE UMA SÉRIE COMPLETA. QUATRO SÉRIES DEVEM SER PRATICADAS.

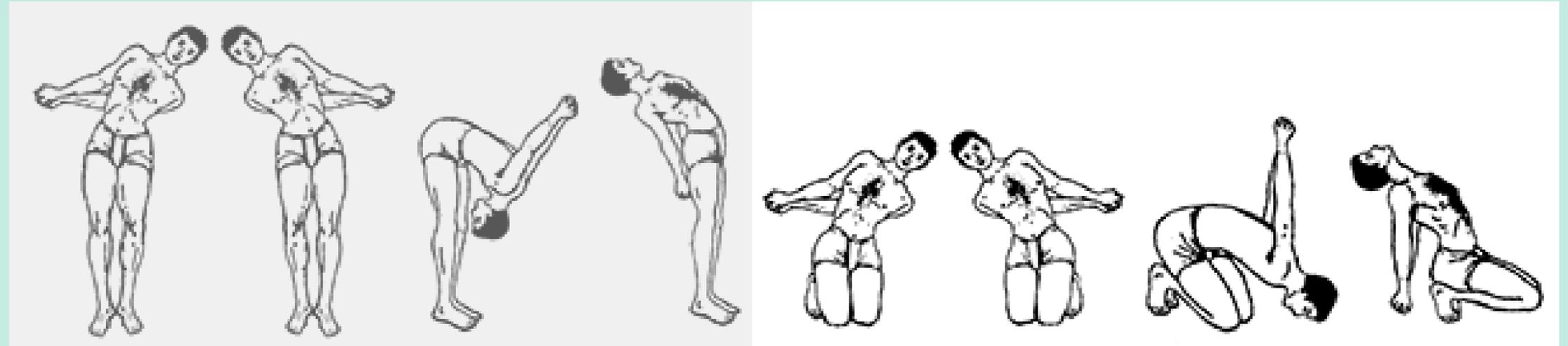


- PRIMEIRA PARTE: FIQUE EM PÉ E COLOQUE AMBAS AS MÃOS POR TRÁS DAS COSTAS, ENTRELAÇANDO OS DEDOS, E JUNTANDO AS PALMAS DAS MÃOS. MANTENHA FIXA A PARTE INFERIOR DO CORPO, DO UMBIGO PARA BAIXO, E MOVA A PARTE SUPERIOR NAS QUATRO DIREÇÕES, COMO EM PADAHASTÁSANA.
- I. INCLINE A PARTE SUPERIOR DO CORPO PARA A ESQUERDA, EXPIRANDO E MANTENHA-SE NESTA POSIÇÃO DURANTE OITO SEGUNDOS, RETENDO O AR. VOLTE À POSIÇÃO INICIAL, INSPIRANDO. MOVA AS MÃOS ENTRELAÇADAS PARA A DIREITA QUANDO O CORPO FOR INCLINADO PARA A ESQUERDA. LEMBRE-SE DE QUE O BRAÇO ESQUERDO DEVE TOCAR AS COSTAS QUANDO O CORPO ESTIVER INCLINADO. MANTENHA-O ENCOSTADO ENQUANTO DURAR ESTA POSIÇÃO.
 - II. PRATIQUE DA MESMA FORMA PARA O OUTRO LADO, OU SEJA, INCLINE A PARTE SUPERIOR DO CORPO PARA A DIREITA E MOVA AS MÃOS ENTRELAÇADAS PARA A ESQUERDA.
 - III. INCLINE-SE PARA FRENTE, EXPIRANDO LENTAMENTE. À MEDIDA QUE FOR DESCENDO, LEVANTE AS MÃOS ENTRELAÇADAS. ABAIXE AO MÁXIMO A CABEÇA E LEVANTE OS BRAÇOS COM AS MÃOS ENTRELAÇADAS. NÃO DOBRE OS JOELHOS. MANTENHA-SE NESTA POSIÇÃO POR OITO SEGUNDOS, SEM INSPIRAR. RETORNE À POSIÇÃO INICIAL INALANDO.
 - IV. INCLINE A PARTE SUPERIOR DO CORPO PARA TRÁS, AO INSPIRAR. AO INCLINAR O TRONCO, A CABEÇA E O PESCOÇO PARA TRÁS, LEVE AS MÃOS ENTRELAÇADAS BEM PARA BAIXO. FIQUE NESTA POSIÇÃO DURANTE OITO SEGUNDOS, RETENDO A RESPIRAÇÃO. EXPIRE QUANDO VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL.

Karmásana

Postura da Ação

2ª parte



SEGUNDA PARTE: NA PRIMEIRA PARTE DA KARMÁSANA VOCÊ FAZ A ÁSANA EM PÉ, ENQUANTO QUE NA SEGUNDA, VOCÊ SE AJOELHA E SE SENTA SOBRE OS CALCANHARES. REPITA ENTÃO O MESMO EXERCÍCIO DA PRIMEIRA PARTE, MOVENDO O CORPO EM TODAS AS QUATRO DIREÇÕES. OS DEDOS DOS PÉS DEVEM APONTAR PARA FRENTE. A DURAÇÃO E A MANEIRA DE RESPIRAR SÃO IGUAIS ÀS DA PRIMEIRA PARTE. TAMBÉM, NA SEGUNDA PARTE, O CORPO, DO UMBIGO PARA BAIXO, NÃO DEVE SER MOVIDO. A SEGUNDA PARTE DIFERE DA PRIMEIRA NOS SEGUINTE PONTOS:

- I E II NÃO SÃO DIFERENTES DA PRIMEIRA PARTE.
- III. AO INCLINAR-SE PARA A FRENTE, O NARIZ E A TESTA DEVEM TOCAR O CHÃO.
- IV. AO INCLINAR O PEITO E A CABEÇA PARA TRÁS, AS MÃOS ENTRELAÇADAS DEVEM ROÇAR A PLANTA DOS PÉS E TOCAR O CHÃO, SUPORTANDO UM POUCO O PESO.

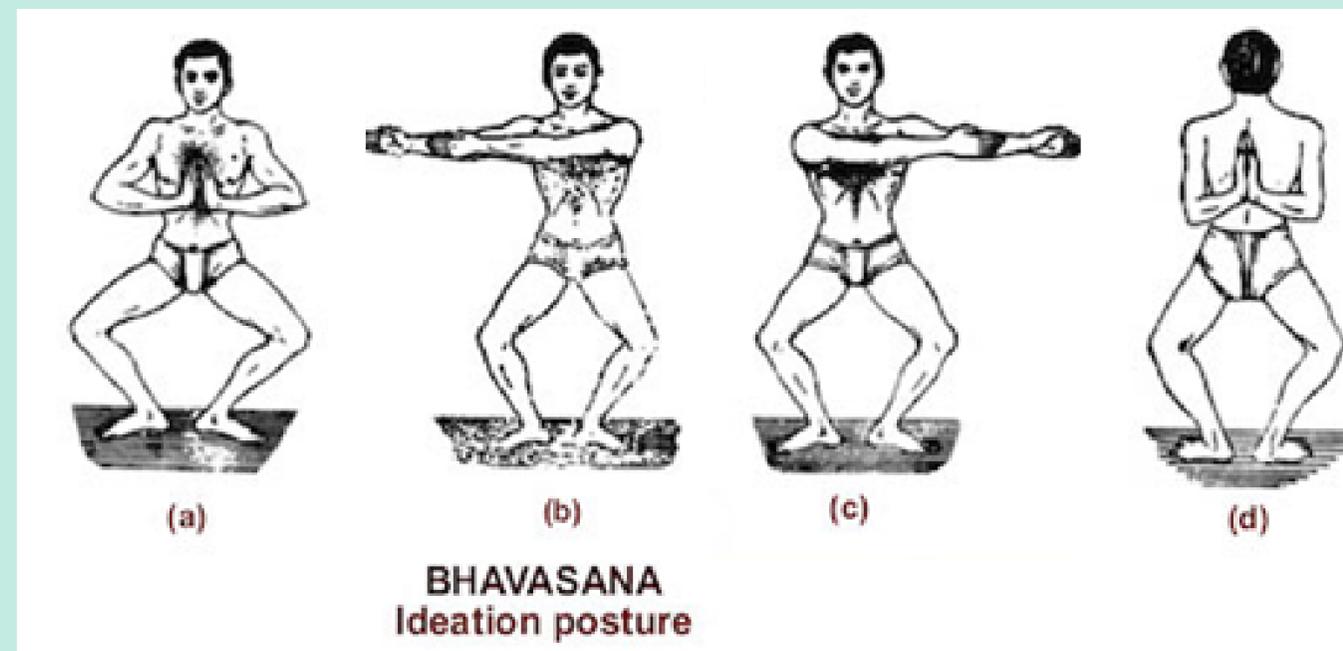
Bhávásana - Postura da Ideação

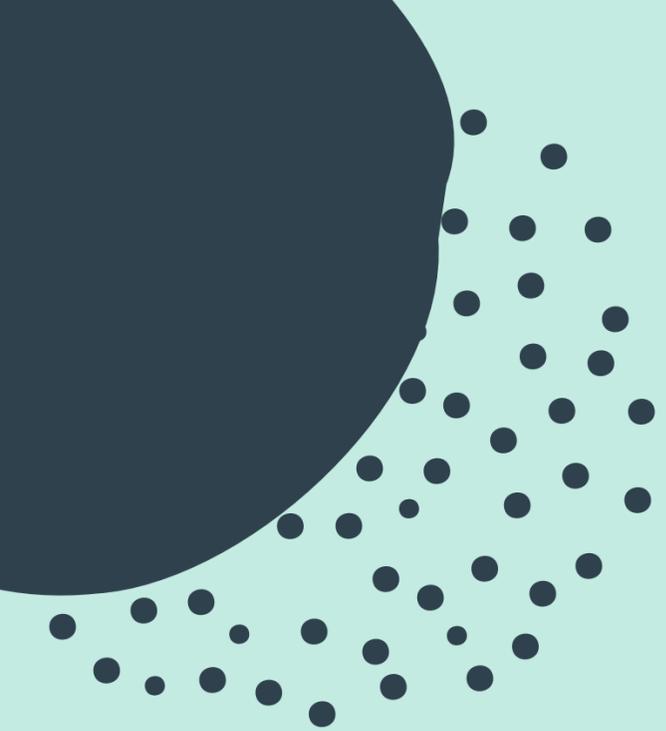
I. FIQUE DE PÉ COM AS PERNAS LIGEIRAMENTE DOBRADAS, MANTENDO OS PÉS LIGEIRAMENTE AFASTADOS E APONTADOS PARA DIREÇÕES OPOSTAS. COLOQUE AS PALMAS DAS MÃOS JUNTAS, COMO EM UMA SAUDAÇÃO. MANTENHA A VISÃO NO TRIKUTI. DURAÇÃO — OITO SEGUNDOS.

II. ESTENDA AMBOS OS BRAÇOS PARA A DIREITA. O BRAÇO ESQUERDO TOÇA O PEITO E DEVE MANTER-SE ESTENDIDO À DIREITA, TANTO QUANTO POSSÍVEL. DURAÇÃO — OITO SEGUNDOS.

III. ESTENDA OS BRAÇOS PARA A ESQUERDA DA MESMA MANEIRA. DURAÇÃO — OITO SEGUNDOS.

IV. COLOQUE OS BRAÇOS ATRÁS DAS COSTAS E MANTENHA AS PALMAS DAS MÃOS UNIDAS. DURAÇÃO — OITO SEGUNDOS. PRATIQUE QUATRO VEZES.





Palavras Flndais

**A PRÁTICA DE ÁSANAS CURA O SISTEMA
GLANDULAR DO CORPO E AJUDA A
MENTE A ALCANÇAR O EQUILÍBRIO
PARA AS PRÁTICAS ESPIRITUAIS.**

SHRII SHRII ÁNANDAMÚRTI