

Iyengar Yoga para o Sistema Respiratório

Lois Steinberg, Ph.D., CIYT Advanced 2, C-IAYT

Diretora, Iyengar Yoga Champaign-Urbana

LOISSTEINBERG.COM

Sumário

A seguinte sequência mantém o Sistema respiratório saudável. Pode ser praticada inclusive quando o sistema respiratório estiver comprometido, por exemplo, pelo vírus da Covid-19. Se os sintomas forem graves, os praticantes devem evitar as posturas indicadas. A ordem das posturas não é obrigatória, pode ser modificada, e/ou a sequência pode ser abreviada.

As posturas invertidas são essenciais. Elas promovem uma boa circulação sanguínea e beneficiam todos os sistemas do corpo humano, especialmente o linfático. Em geral, o sistema linfático limpa o corpo de toxinas e resíduos, e transporta glóbulos brancos, que combatem infecções, aonde são necessários. Quando esse sistema é comprometido, pode resultar inchaço de glândulas, inflamações nos braços e pernas, infecções recorrentes e um sistema imunológico debilitado. As posturas invertidas reduzem inflamações e ajudam a manter o sistema em movimento.

Os órgãos do Sistema linfático são o timo, o baço, e os linfonodos. O timo é um órgão linfoide primário e localiza-se na parte frontal superior do peito, diretamente atrás do osso esterno, entre os pulmões. As células T amadurecem no timo e são essenciais no combate a invasores externos. O baço localiza-se na parte superior esquerda do abdômen. Recicla glóbulos vermelhos envelhecidos e armazena plaquetas e glóbulos brancos. Os glóbulos brancos defendem e protegem o corpo de doenças infecciosas. Os linfonodos são encontrados em todo o corpo e são importantes para o funcionamento adequado do sistema imunológico. Estão particularmente concentrados no pescoço, axilas, parte superior das coxas e virilhas, abdômen e entre os pulmões.

Em casos avançados, a Covid-19 se instala nas vias respiratórias altas e em seguida nas baixas, desenvolvendo muco nos pulmões. Em caso de tosse e muco, **pranayama é contraindicado**. Deve ser evitado até que o muco desapareça e você esteja recuperado. A prática de *asanas* apresentada aqui pode ajudar a secar as secreções e a incrementar a recuperação.

Quando a respiração está comprometida, é importante incluir posturas pronadas, aquelas com o abdômen para baixo, e não limitar a sequência às posturas supinadas. Apesar do bem estar inicial aportado pelas posturas supinadas, o peito pode logo colapsar, e a respiração pode se debilitar. Como você verá na sequência, as posturas supinadas possuem um foco adicional em elevar o parte posterior da caixa torácica em direção ao interior do corpo para maximizar a abertura do tórax, de trás para frente, de maneira que o peito não afunde. Em contrapartida, nas posturas pronadas há uma grande liberdade nos músculos intercostais da parede posterior do tórax para permitir uma melhor respiração nas costas, facilitando por sua vez uma melhora da respiração em geral. Ambas as posições são essenciais para revigorar as funções respiratórias.

Estes pontos se baseiam em um estudo recente que observou pacientes com quadros agudos de Covid-19. Pacientes não colocados em posição pronada mostraram persistentemente uma baixa recrutabilidade dos tecidos pulmonares essenciais para a respiração. Por outro lado, o estudo concluiu que a alternância de posições corporais entre supinadas e pronadas resultaram em um alta recrutabilidade dos tecidos pulmonares essenciais e em uma melhora geral da respiração.¹

A sequência abaixo, dessa forma, apresenta tanto posturas pronadas quanto supinadas. Respiração dorsal será indicada, basicamente, quando o peito está voltado para baixo. Nas posturas supinadas, o foco está no relaxamento do diafragma e de toda a cavidade abdominal, ao mesmo tempo em que se maximiza a cavidade peitoral como uma “grande caixa torácica”. Sugiro *props* que podem melhorar as funções respiratórias em ambas as posições. Se houver disponibilidade, use *props* adicionais para suportar as partes baixa e alta da caixa torácica e, assim, ampliar os efeitos benéficos.

Em todas as posturas, relaxe a respiração e normalize-a. Se a respiração não estiver alcançando satisfatoriamente os espaços mencionados, uma respiração um pouco mais longa pode ser experimentada, mas não uma respiração

Quando a respiração está comprometida, é importante incluir posturas pronadas, aquelas com o abdômen para baixo, e não limitar a sequência às posturas supinadas.

¹ Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zang, Jai-An Xia, Sklar, Michael, C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qui. Luna Recruitability in SARSCoVid-2 Associated Accute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Stuttgart. Am J Respi Crit Care Med; 2020; as 10.1164/rccm202003.

Por favor, consulte meus livros para problemas nos joelhos, parte baixa das costas, pescoço e ombros sempre que as posturas abaixo não forem possíveis como demonstrado, e montagens alternativas se façam necessárias.

continuamente profunda. Permita que a respiração seja relaxada e normal.

Pratique de acordo com sua capacidade. Praticantes experientes devem manter as posturas pelo maior tempo sugerido. O sangue normalmente circula pelo corpo três vezes por minuto, e cada postura desta sequência incrementa a circulação sanguínea (assim como a linfática). A permanência mais longa, portanto, significa maior circulação sanguínea por todo o corpo, e maior incremento na saúde e vitalidade de todos os sistemas do corpo humano.

Em épocas de estresse, o sistema nervoso simpático se torna dominante e os estímulos de “luta ou fuga” são desencadeados. Se o estresse é crônico, os sistemas circulatório, linfático, respiratório, assim como os demais, ficam desequilibrados, se enfraquecem e a saúde é comprometida. Com a prática de yoga, o sistema nervoso parassimpático, os estímulos de relaxamento, se tornam dominantes. Esta é a chave para a saúde. Esta sequência ajuda a promover a preponderância do sistema nervoso parassimpático.

Por favor, consulte meus livros para problemas nos joelhos, parte baixa das costas, pescoço e ombros sempre que as posturas abaixo não forem possíveis como demonstrado, e montagens alternativas se façam necessárias. Recorra também a meu livro *Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice* para as posturas sentadas *Samaashrayi* e *Upaashrayi* (também conhecidas como *L-Shapes*, pp 70–75). Essas posturas são benéficas para quadros de febre, especialmente quando praticadas em extensão à frente, coluna elevada, e depois com extensão para trás, sucessivamente. Pratique as sequências para menstruação e pós-menstruação do *Geeta's Guide*; essas sequências são benéficas também para a redução do estresse e fortalecimento do sistema imunológico. As posturas de extensão à frente nessas sequências devem ser praticadas com a cabeça e o tronco elevados para o benefício do sistema respiratório. Meu livro *Iyengar Yoga for Cancer* também tem muitas variações de posturas em forma de L (pp. 24–29) e variações de posturas supinadas a serem praticadas quando não se está bem de saúde. Esses livros também incluem explicações mais detalhadas dessas posturas.

Segue a prática para o sistema respiratório e por aí fora.

1 | Adho Mukha Virasana | Postura do herói sentado com a cabeça para baixo

Apoie o tronco sobre um *bolster*², as nádegas e a cabeça sobre mantas dobradas. Repouse a testa sobre os antebraços ou mãos (FIGURA 1). Alargue e espalhe as clavículas e o esterno. Relaxe o abdômen. Permita que o cérebro repouse em direção à testa. Suavize a cavidade bucal. Observe a respiração na parte posterior da caixa torácica. Nas exalações normais, solte os músculos intercostais de trás em direção à frente do corpo, e continue a inspirar e expirar na parte posterior da caixa torácica.

Permaneça por três a dez minutos.

Esta postura acalma a mente e o corpo e é um bom começo para a prática. Observar a respiração nas costas é muito fácil nesta posição. Esta posição é contra indicada para aqueles com dores nos joelhos. Utilize a mesma montagem para a próxima postura.



FIGURA 1

2 | Parsva Adho Mukha Virasana | Postura lateral do herói sentado com a cabeça para baixo

Coloque um *bolster* à frente ou ligeiramente sobre o joelho direito. Dobre a manta verticalmente em três para a testa, de maneira que não restrinja os braços. Flexione o tronco centralizado sobre a coxa direita. Alcance e segure o final do *bolster* com as mãos, estenda os braços e as laterais do tronco igualmente. Leve o joelho esquerdo ligeiramente para a esquerda, de modo que a virilha se abra, criando espaço para o relaxamento do abdômen naquele lado (FIGURA 2).

²Almofadão para a prática de Iyengar yoga



FIGURA 2

Observe a respiração e, apesar da assimetria da postura, inspire e expire igualmente nas duas laterais das costas. A respiração lateral será menor em um lado. Leve a respiração igualmente para as duas laterais do peito.

Permaneça por três a cinco

minutos e depois leve o joelho esquerdo de volta à posição original. Repita flexionando o tronco sobre a coxa esquerda e levando o joelho direito levemente para a direita. Retorne ao centro e prepare a próxima postura.

Realizando esta postura em um lado e depois no outro, o praticante estende ambos os rins, o fígado, e o baço. As ações também abrem e alongam as axilas e criam espaço para os linfonodos dessas áreas.

3 | Parivrtta Adho Mukha Virasana | Postura torcida do herói sentado com a cabeça para baixo

Remova o *bolster* da postura anterior. Alongue o braço esquerdo perpendicularmente ao tronco. Pressione a mão direita no chão ao lado do joelho direito para elevar o ombro direito e descer o lado esquerdo das costas. Alinhe as orelhas paralelas ao chão sobre um bloco. (FIGURA 3).



FIGURA 3

Permaneça por um a três minutos e repita sobre o outro lado.

Esta postura comprime e logo irriga o baço, os rins e o fígado. Também aumenta a flexibilidade dos músculos intercostais para facilitar uma respiração melhor.

4 | Adho Mukha Svanasana | Postura do cachorro olhando para baixo

Situe-se próximo a uma parede de cordas. Tenha uma cadeira por perto para a transição à próxima postura. Coloque a corda de baixo por sobre a cabeça e desça até o topo das coxas. Caminhe à frente até que a corda esteja esticada. Flexione o tronco e alongue os braços a frente, leve os calcanhares para trás até tocarem a parede. Estenda os calcanhares para trás e para baixo na parede para que toquem o chão ou desçam o máximo possível. Apoie a cabeça em um ou mais blocos. Coloque somente a testa no bloco, de modo que os olhos e o nariz estejam livres do suporte. Alongue as axilas para frente e a parte interna das coxas superiores para trás a fim de estimular os linfonodos concentrados nessas áreas. Estenda os braços retos, trave os cotovelos; estenda as pernas retas, trave os joelhos. A completa extensão dos braços e pernas alonga tanto a parte alta quanto a parte baixa da coluna vertebral, bem como o abdômen, estimulando assim seus linfonodos. Continue a estender as pernas para trás e os braços para frente. As costelas frontais não devem empurrar a pele. A pele do tronco posterior deve se afastar ligeiramente das costelas. Isso expandirá e estenderá o peito e os pulmões.

Permaneça nesta postura por um até cinco minutos (FIGURAS 4A e 4B). Use a corda para a próxima postura.



FIGURA 4A

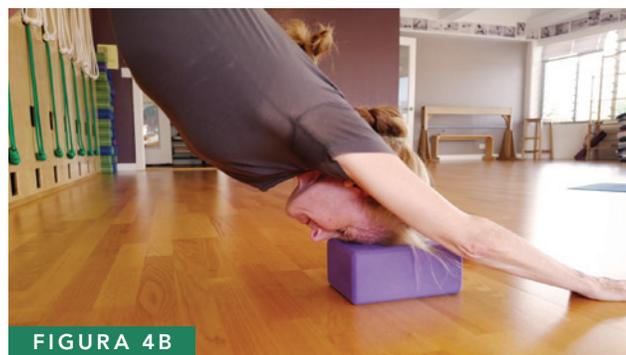


FIGURA 4B

Esta postura é uma invertida, bem como uma extensão para trás e à frente. É uma postura que ativa e ao mesmo tempo acalma. O peito se expande, e cria um ambiente perfeito para a respiração.

5 | Ardha Uttanasana | Meia postura do alongamento intenso

A partir da postura anterior, caminhe à frente até que as pernas estejam perpendiculares ao chão. Entrelace os braços em *baddha hastasana* sobre o assento da cadeira e repouse a testa sobre os antebraços. Relaxe a parte posterior da cabeça/cérebro em direção à testa. Estenda os joelhos completamente para firmar as coxas. Quanto mais as coxas estiverem firmes, menor será qualquer desconforto nos isquiotibiais (FIGURA 5A). Se os isquiotibiais e os quadris são muito rígidos, remova a corda e coloque as nádegas contra a parede com os pés a uma distância de trinta a sessenta centímetros dela. Alargue um pouco mais a distância entre os pés, e gire os dedos mais para dentro. Adicione um ou dois *bolsters* sobre o assento da cadeira (FIGURA 5B). Leve a respiração normal à parte posterior do tronco/pulmões.



FIGURA 5A



FIGURA 5B

Permaneça por um a cinco minutos.

Esta postura alonga a coluna vertebral, contribuindo para o equilíbrio do sistema nervoso central, e acalma a mente.

6 | Prasarita Padottanasana | Postura do alongamento intenso com os pés afastados

Posicione duas cadeiras sobre um *mat* com os assentos um em frente ao outro e de um a três *bolsters* (dependendo da altura de cada um) empilhados horizontalmente sobre elas. Coloque o abdômen sobre os *bolsters* e separe as pernas até que o sacro se alargue. Coloque as mãos sobre blocos e olhe à frente mantendo os olhos paralelos ao chão (FIGURA 6A).



FIGURA 6A

Permaneça durante um a cinco minutos.

O suporte para o tronco suaviza os rins e incentiva a respiração no tronco posterior. Os olhos são suavizados e a tensão é reduzida. Suportar o tronco frontal traz uma sensação de segurança e calma.

Para acalmar ainda mais a mente, repita a postura com as mãos e a cabeça para baixo (FIGURA 6B) e/ou segure os tornozelos (FIGURA 6C). Posicione a cabeça mais para trás em direção aos calcanhares, e mais em direção à parte posterior do topo da cabeça. Deixe que a parte posterior da cabeça, o occipital, desça em direção ao chão. Permita que o diafragma vá em direção às costas.

Permaneça por um a três minutos.

Quando a parte posterior do topo da cabeça está no chão e o occipital desce nesta variação, cria-se um efeito



FIGURA 6B

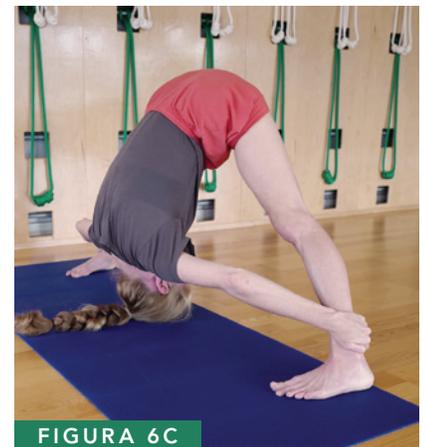


FIGURA 6C



FIGURA 7

calmante no sistema nervoso central, no cérebro e nos olhos. O corpo e a mente se aquietam.

Em caso de sintomas virais graves, vá diretamente para Savasana Pronado (FIGURA 21) para finalizar a prática.

7 | Adho Mukha Vrksasana | Postura da árvore olhando para baixo

Estenda os braços e as pernas tanto quanto possível. Solte a cabeça e o pescoço (FIGURA 7).

Permaneça na postura por vinte segundos a um minuto.

É importante colocar-se de pernas para cima quando o mundo está de cabeça para baixo. Esta postura é revigorante e pode amenizar a ansiedade e a depressão. O peito é totalmente expandido. Inclua esta postura para manter a saúde. Ela também desenvolve o sistema muscular—evite-a quando não estiver se sentindo bem.

É importante colocar-se de pernas para cima quando o mundo está de cabeça para baixo.

8 | Salamba Sirsasana I | Postura suportada sobre a cabeça

Mais uma vez, emocionalmente, quando seu mundo foi virado de cabeça para baixo, e você também se coloca de cabeça para baixo, isso pode voltar seu mundo à direção correta.

Quando estiver se sentindo bem, pratique esta postura por três minutos e, se estiver confortável, por até dez minutos para manter os sistemas corporais fortes (FIGURA 8A). Desça antes que surja o desconforto.

Se a cabeça e o pescoço não forem capazes de sustentar a postura clássica confortavelmente, use duas cadeiras para apoiar os ombros. Posicione as cadeiras sobre um *mat* colado horizontalmente à uma parede com os assentos voltados um para o outro. Coloque *mats* e mantas dobradas sobre os assentos, que devem estar o mais próximos possível para que os ombros sejam suportados até a base do pescoço.

O pescoço deve entrar no espaço deixado a partir da parte frontal das cadeiras. Suba uma perna de cada vez. As pernas podem estar separadas para o alargamento da pelve, criando espaço para a expansão dos linfonodos na parte interna do topo das coxas. Os dorsos das mãos



FIGURA 8A



FIGURA 8B



FIGURA 8C



podem repousar sobre os assentos das cadeiras, com os cotovelos apontando para os lados (FIGURA 8B), ou entrelace as mãos para um conforto maior (FIGURA 8C). Essas duas posições dos braços podem ser alternadas.

Quando não se sentir bem, faça *sirsasana* nas cordas com os braços para os lados e as pontas dos dedos no chão (FIGURA 8D). Alternativa, ou adicionalmente, estenda os braços para cima e segure as cordas inferiores adjacentes (FIGURA 8E). Esta posição vai alargar e expandir o esterno e o peito, e ampliar a circulação no sistema linfático de uma maneira tranquilizante. Essas alternativas criam uma sensação de abertura e liberdade em diferentes partes do tronco superior. Se não houver disponibilidade de cordas, repita *adho mukha svanasana* ou *prasarita padottanasana*.

Em caso de problemas de ombros e pescoço, consulte meu livro *Iyengar Yoga Therapy: The Neck and Shoulders* para outras variações.

9 | Viparita Karani Sirsasana | Entrando na postura invertida sobre a cabeça

Posicione uma cadeira a cerca de 30 centímetros da parede com o encosto virado para ela. Tentativa e erro demonstrarão a necessidade de aproximar ou afastar a cadeira da parede. Coloque um *mat* e uma ou duas mantas dobradas sobre ele no assento da cadeira, e uma manta no chão de frente para a cadeira. Sente-se na cadeira de frente para seu encosto, com as mãos segurando suas laterais. Desça o topo da cabeça para tocar levemente a manta no chão, evitando comprimir a cabeça e o pescoço. Eleve os pés na parede com as pernas flexionadas e as tíbias paralelas ao chão. É importante que as pernas estejam flexionadas em um ângulo reto, com os joelhos sobre os quadris, para que se obtenha a largura e a suavidade ideais no abdômen. Use a alavanca das mãos agarrando a cadeira para elevar a parte posterior da caixa

torácica (FIGURA 9A). Se for confortável, entrelace as mãos atrás da cabeça como em *salamba sirsasana I*, mantendo a elevação da parte posterior da caixa torácica tanto quanto possível. Se os quadris e isquiotibiais estiverem abertos, estenda as pernas diretamente para cima (FIGURA 9B). Se o abdômen se enrijecer, volte a flexionar as pernas.



Esta postura também pode ser executada no banco de *viparita dandasana*, que é bastante superior ao uso da cadeira. Experimente a postura sem usar um *mat*. A rigidez do banco ajuda a elevar as costas para dentro do corpo, e estimula a circulação nos órgãos da cavidade peitoral. Quanto mais o peito se abre, mais o abdômen se aplaina e relaxa em direção ao tronco posterior. O segredo é, ao deitar-se sobre o banco com os joelhos flexionados, deslizar lentamente em direção à cabeça até que o sacro se agarre a uma das traves de madeira, mantendo o cóccix em sua posição. Só depois estenda as pernas para cima. Relaxe os dorsos das mãos no chão com os cotovelos flexionados para o chão (FIGURA 9C), ou alterne esta posição com braços em *baddha hastasana* para criar maior quietude no cérebro (FIGURA 9D). Se, por um lado, *baddha hastasana* é muito relaxante, por outro, tende a fechar o espaço das clavículas e do esterno. Então é melhor praticar esta posição quando se estiver bem de saúde, e o objetivo for acalmar a mente. Alongue os braços para os lados para alargar o peito horizontalmente (FIGURA 9E).

Como alternativa, esta postura pode ser praticada após *dwi pada viparita dandasana* no banco (FIGURA 15). Simplesmente flexione os joelhos e eleve as pernas.

Permaneça nesta postura por até 10 minutos, confortavelmente, se possível.

Viparita karani sir-sasana na cadeira alarga e relaxa o diafragma. A sensação é de que o cérebro está sendo banhado. No banco, é ainda melhor e toca aquele doce ponto buscado.



FIGURA 9D



FIGURA 9E

10 | Supta Virasana | Postura supinada do Herói

Use um ou mais *bolsters* verticais para o tronco e uma manta como suporte para a parte posterior da cabeça. Posicione uma rampa de madeira (*slanting plank*) ou uma toalha dobrada, com a borda mais grossa em direção à cabeça, sob a parte alta do peito para suportar e elevar a parte superior dos pulmões. Estenda os braços para os lados (FIGURA 10A). Caso haja problemas nos ombros, pode-se usar suportes sob os braços mantendo-os à altura do tronco. Como alternativa, entrelace as mãos e repouse-as sobre o tronco frontal. Alargue as clavículas e o

esterno. Após dois ou três minutos, desça a rampa, para suportar e elevar a parte inferior do peito e dos pulmões, bem como o diafragma. Mova a rampa mais do que o imaginado, até a altura do diafragma. Alongue os braços lateralmente. Estenda a pele das axilas internas e externas, cotovelos e punhos (FIGURA 10B), e depois relaxe os braços (FIGURA 10C). A extensão dos braços dessa maneira ajuda a estimular os linfonodos concentrados nas axilas. Há também linfonodos nas articulações dos cotovelos, que também serão estimulados. Continue mantendo a postura por mais dois ou três minutos.

Esta postura pode ser contraindicada para praticantes com problemas nos joelhos. Use os mesmos *props* para a próxima postura.



FIGURA 10A



FIGURA 10B



FIGURA 10C

11 | Supta Swastikasana | Postura supinada do contentamento

Continue usando os *props* como indicado acima, com as pernas cruzadas. Se necessário, coloque mantas sob as coxas para suportar as cabeças dos fêmures. A FIGURA 11 mostra uma manta dobrada em três à frente das canelas e sob os joelhos, com a rampa de madeira apoiando a parte baixa da caixa torácica.

Mantenha cada cruzamento das pernas por três a cinco minutos.

Pule esta postura caso *padmasana* possa ser executada com conforto (veja a próxima postura).



Os efeitos desta postura são superiores aos de *supta swastikasana* por conta da maior abertura criada por *padmasana* nos quadris e virilhas, e por causa da maior intensidade trazida à extensão do abdômen e à abertura e alargamento do peito por meio de *uddiyana bandha*.

13 | Supta Baddha Konasana | Postura supinada do angulo atado

Continue usando o *bolster* para suportar o tronco. Algum outro suporte para o peito pode ser experimentado. Se um *chumbal* estiver disponível,



posicione-o no centro da parte média-baixa da coluna torácica (FIGURA 13A). Ao deitar-se sobre o *chumbal*, a forma arredonda do suporte cria uma abertura circunferencial na cavidade peitoral que é expressiva e poderosa (FIGURA 13B). A FIGURA 13C retrata uma placa quadrada de E.V.A posicionada horizontalmente na parte posterior da caixa torácica. Isso alarga e eleva as costas, criando maior consciência dentro do peito. Posicione um cinto em cada perna o mais perto possível dos quadris e pés para ampliar o efeito da postura

12 | Matsyasana | Postura do peixe

Sente-se em *padmasana*, cruzando primeiro a perna direita e depois a esquerda sobre ela. Se for confortável, deite-se então sobre o *bolster*. Continue a usar os suportes como nas posturas supinadas anteriores (FIGURA 12). Se o corpo estiver saudável, faça *uddiyana bandha* (eleve o diafragma bem alto e “sugue” os órgãos abdominais em direção à coluna vertebral).

Permaneça por três a cinco minutos em cada lado.



nos órgãos, incluindo os linfonodos concentrados nas virilhas (FIGURA 13D).

Permaneça na postura por três a cinco minutos ou mais, se for confortável.

Esta postura é profundamente rejuvenescedora.



FIGURA 14A

14 | Salamba Purvottanasana | Postura suportada do alongamento intenso da parte frontal do corpo

Há muitas maneiras de montar esta postura. Duas delas são retratadas aqui. A primeira maneira faz uso de cadeiras. Posicione a borda estreita do *mat* contra uma parede e duas cadeiras, lado a lado, viradas para o mesmo lado, na borda oposta do *mat*. Coloque um *mat* dobrado através dos dois assentos. Alinhe a ponta de um *bolster* à lateral da cadeira mais próxima da parede. Coloque um segundo *bolster* sobre ele escalonando mais ou menos trinta centímetros. Coloque um bloco próximo ao *bolster* inferior, para suportar o final do *bolster* superior. Use uma manta dobrada para a parte posterior da cabeça e uma rampa de madeira (ou outro suporte já usado acima) para a parte posterior da caixa torácica. Sente-se sobre o *bolster* inferior, com os joelhos flexionados e os pés no chão. Pressione as mãos no *bolster* para elevar o peito e deite-se. Leve os pés à parede (FIGURA 14A). Para estender os joelhos, evite empurrar os *props* e permitir que o tronco caia em direção às pernas. Em vez disso, estenda os joelhos para aumentar a elevação do peito. Entrelace as mãos e repouse-as sobre o abdômen (FIGURA 14B).



FIGURA 14B

A segunda variação utiliza um banco de *viparita dandasana*. Posicione a borda mais baixa do banco contra uma parede e um *mat* em frente à borda oposta. Coloque sobre o banco um *mat* dobrado em quatro e três *bolsters* horizontalmente em forma de pirâmide, com um bloco e uma manta dobrada para a cabeça. Sente-se e deite-se para trás com os joelhos flexionados (FIGURA 14C), depois estenda os joelhos em direção ao peito para erguê-lo ainda mais (FIGURA 14D).



FIGURA 14C



FIGURA 14D

Caso faça essa variação, use o banco para a próxima postura também.

Relaxe todo o corpo. Observe respirações normais. Nas exalações, solte o diafragma e o abdômen em direção às costas. Mantenha os trapézios em direção às cinturas e eleve a parte posterior da caixa torácica em direção ao interior do corpo.

Permaneça na postura por cinco a dez minutos.

Esta postura e a próxima podem ser contraindicadas para aqueles que sentem dores nas costas ao estendê-las para trás.

15 | Dwi Pada Viparita Dandasana | Postura invertida do bastão de dois pés

Sente-se sobre o banco de *viparita dandasana*, de frente para a borda mais baixa e com os joelhos flexionados. Sente-se mais próximo da borda baixa. Deite-se para trás e então estenda as pernas. Estenda os braços para os lados, sobre blocos, ou outros suportes que os mantenham na altura dos ombros (FIGURA 15A). O banco, sem um *mat* ou manta, amplifica a elevação do peito e a resposta de relaxamento. Os braços para os lados alargam as clavículas, o esterno e o peito. Os pulmões se expandem completamente.

Se não tiver um banco à disposição, use uma cadeira com um *mat* e/ou uma manta sobre o assento. Os pés podem estar no chão, ou elevados na parede, caso a extensão da coluna seja mínima. Suporte a cabeça e o pescoço com um *bolster* de lado sobre um *bolster* plano. Segure a cadeira com as mãos acima do assento e os cotovelos para baixo para conseguir uma boa alavanca, eleve a parte posterior da caixa torácica, espalhe e alargue as clavículas (FIGURA 15B). As mãos também podem repousar sobre o abdômen. O abdômen e o diafragma devem estar completamente suaves.

Permaneça por três a dez minutos na postura.

Esta postura alonga e estende todos os órgãos do tronco, o cérebro se aquieta. Pode ser contraindicada para aqueles com dores nas costas.



FIGURA 15A

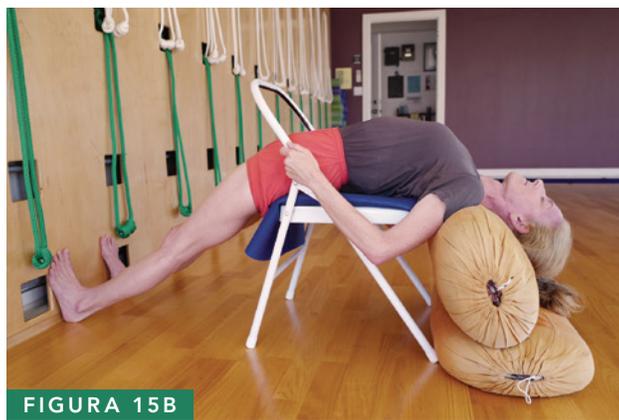


FIGURA 15B

16 | Yoga Kurunta 1 | Marionete ou Cordas 1

Centralize uma cadeira entre um par de cordas a cerca de sessenta centímetros da parede, sobre um pedaço de *mat*. Coloque um ou mais *bolsters* horizontalmente sobre o assento. Adicione “extensões” às cordas superiores. Dobre duas cordas inferiores na metade e coloque-as nos nós das cordas superiores adjacentes ao par que centraliza a cadeira. Segure as cordas com as palmas das mãos uma de frente para a outra, para facilitar, e leve o meio das coxas sobre o *bolster*. Gire os calcanhares para fora, alargue as coxas posteriores, eleve a pele do topo das coxas frontais e da pelve. Eleve o peito à frente e para cima. Expanda as clavículas e alargue o esterno. Mantenha as nádegas para baixo. Em caso de problemas nos ombros, pescoço ou cotovelos, simplesmente enganche os cotovelos dentro de um par de cordas. Leve os antebraços para frente com os polegares para cima. A cadeira não é necessária (FIGURA 16B).

Se não tiver cordas disponíveis, entrelace os dedos em *baddha anguliasana* (postura dos dedos atados) e eleve-os sobre uma bancada (FIGURA 16C retrata a postura com o uso de um cavalo).

Permaneça por 20 segundos ou mais com repetições.

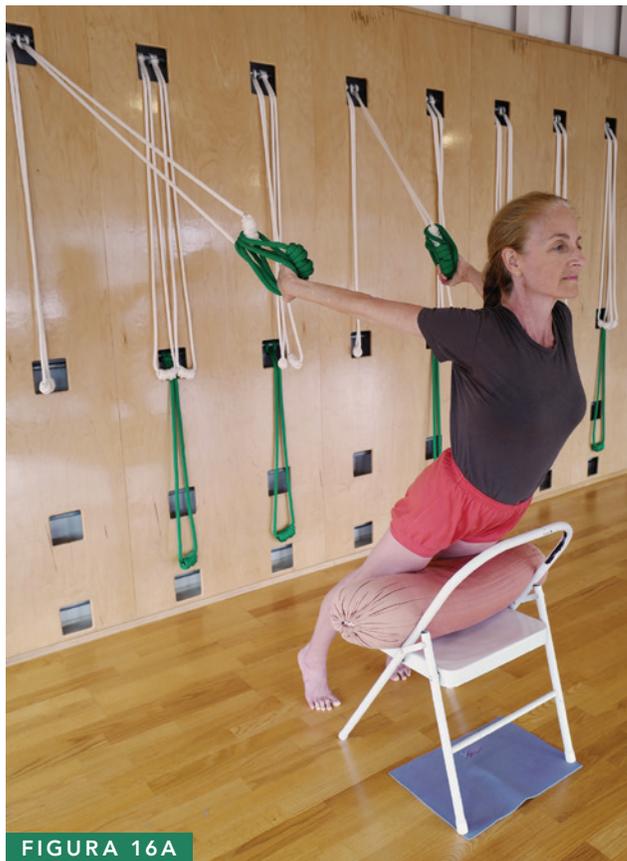


FIGURA 16A



FIGURA 16B



FIGURA 16C

Esta postura aumenta a elasticidade dos músculos intercostais e abre o peito para uma respiração ideal.

17 | Halasana | Postura do arado

Há muitas variações de *halasana*. Mostramos uma delas aqui. Posicione um *bolster* com uma manta dobrada longitudinalmente sobre ele, deslocada cerca de dois ou três centímetros de sua borda. Posicione um banco de *halasana* (ou cadeira), não muito alto, próximo ao *bolster*. Coloque um *mat* e uma manta sobre o banco. Coloque um rolo de manta na borda do banco que estará próximo ao tronco.



FIGURA 17A

Coloque-se entre os *props*. Posicione as mãos sobre o *bolster*/manta com as pernas separadas (FIGURA 17A). Aponte os ombros (e não a cabeça) para baixo sobre o *bolster* e afaste mais as pernas para *supta konasana*. A parte posterior da cabeça ainda não estará no chão (FIGURA 17B). Então leve as pernas para cima sobre o banco de *halasana* e repouse as tíbias. Agora a parte posterior da cabeça estará no chão (FIGURA 17C). Pode-se optar por permanecer nesta posição por algum tempo ou avançar e apoiar toda a parte frontal das coxas sobre o suporte com os quadris contra o banco (FIGURA 17D). As pernas se inclinarão para o chão, o que eleva a coluna para cima e para frente. Isso produz uma resposta de relaxamento muito intensa.



FIGURA 17B



FIGURA 17C



FIGURA 17D



FIGURA 17E

Permaneça por três a dez minutos. Saia da postura revertendo os passos da entrada e vá para *uttanasana*. Repouse o dorso das mãos sobre o banco pelo tempo que desejar (FIGURA 17E).

Halasana é uma postura bastante calmante e equilibrante para todos os sistemas do corpo humano. A respeito do sistema respiratório, os pulmões estão levemente comprimidos como uma esponja espremida na frente, e alongados por trás. Na próxima postura, *setubandha sarvangasana*, acontece o oposto: espreme-se a parte posterior da caixa torácica, enquanto alarga-se a parte frontal. Os pulmões podem se abrir e se desobstruir.

18 | Setubandha Sarvangasana | Postura da construção da ponte

Há muitas variações desta postura. Mostramos aqui a variação com seis *bolsters*. Empilhe os *bolsters* de dois em dois, coloque duas duplas juntas para o tronco e a terceira dupla para os calcanhares. Um terceiro *bolster*, ou mantas, podem ser adicionadas à pilha dos calcanhares para estender mais a parte posterior das pernas e favorecer a circulação. Coloque uma manta atravessando verticalmente as duas duplas posicionadas para o tronco para mantê-las unidas. Dobre uma manta longitudinalmente e coloque-a sobre o encontro das duas pilhas para evitar que o corpo se afunde. Se houver uma placa de E.V.A disponível, poderá também ser usada. Posicione mantas para a cabeça e os braços. Sente-se sobre a dupla de pilhas com os pés no chão. Pressione as mãos para baixo, eleve o peito e deite-se para trás. Eleve os calcanhares sobre a terceira pilha. Feche os olhos e repouse profundamente (FIGURA 18). Observe a respiração e relaxe o abdômen nas exalações.

Permaneça na postura por três a dez minutos.

Esta postura beneficia todos os sistemas do corpo. B.K.S. Iyengar sempre se referia a ela como uma “bênção para a humanidade”.



FIGURA 18

19 | Salamba Sarvangasana | Postura de todo o corpo suportado (Invertida sobre os ombros)

Dobre um *mat* sobre o assento de uma cadeira com uma ou mais mantas sobre ele, de acordo com o tamanho do corpo. Posicione um *bolster* no chão em frente à cadeira. Adicione mais altura com mantas, se necessário. Sente-se de costas e baixe os ombros para o *bolster* e a parte posterior da cabeça para o chão. Alongue os braços por dentro das pernas frontais da cadeira e segure as pernas de trás. Estenda bem as pernas (FIGURA 19A). Pode-se também fazer pernas de *baddha konasana* (não mostrado) e isso levará a circulação aos linfonodos das virilhas.

Para um trabalho mais profundo no peito/pulmões, solte as pernas da cadeira, flexione os cotovelos e puxe os antebraços em direção ao tronco (FIGURA 19B). Eleve a parte posterior da caixa torácica, alargue as clavículas e o esterno.

Permaneça na postura por três a dez minutos.

Esta postura é benéfica para a parte superior do sistema respiratório. Pratique-a duas vezes ao dia após recuperar-se de uma doença para recobrar a vitalidade perdida. Consulte *Luz sobre o Yoga*, de B.K.S. Iyengar para uma descrição detalhada desta maravilhosa postura e de seus efeitos benéficos.



FIGURA 19A



FIGURA 19B

20 | Viparita Karani Sarvangasana | Entrando na postura de todo o corpo suportado

Vale a pena um esforço extra para montar a postura da maneira abaixo. Posicione um *mat* e dois blocos verticais em forma de T contra uma parede. Posicione uma manta dobrada em três à frente dos blocos a uma distância de aproximadamente um *bolster*. Pouse um *bolster* inclinado sobre a manta dobrada e o chão sem tocar os blocos. Coloque um segundo *bolster* sobre o primeiro, inclinando-o para baixo, e este sim, tocando o bloco (FIGURA 20A). Adicione uma manta acima de tudo para obter uma superfície macia para as nádegas. Dobre mantas para a cabeça e o pescoço. Use as cordas superiores e, segurando os nós, eleve as pernas na parede uma a uma, flexione os joelhos e desça as nádegas na parede sobre a instalação. Uma de cada vez, passe a segurar as cordas inferiores para elevar a parte posterior da caixa torácica, e descender a parte frontal enquanto os ombros são levados para baixo. Entrar na postura a partir de uma cambalhota para frente é também uma boa maneira. Sentar-se de lado e elevar as pernas para a parede e os ombros para o chão é outra possibilidade, mas dificulta a entrada na posição ideal. Os braços podem relaxar no chão (FIGURA 20B) ou serem posicionados em linha com os ombros sobre blocos ou mantas. As pernas podem também estar separadas na largura dos quadris para maior aeração da pelve e das virilhas (FIGURA 20C).

Permaneça por cinco a dez minutos.

Esta montagem com a quantidade dobrada de *props* torna a postura acessível para todos os tamanhos de corpos. O cóccix desce em uma direção, e a parte posterior da caixa torácica se eleva na outra, o que cria uma suavidade notável no abdômen, como em um lago calmo. A parte frontal do peito escorre em direção ao chão como uma cachoeira. A mente se torna completamente calma, presente e silenciosa.



FIGURA 20A



FIGURA 20B



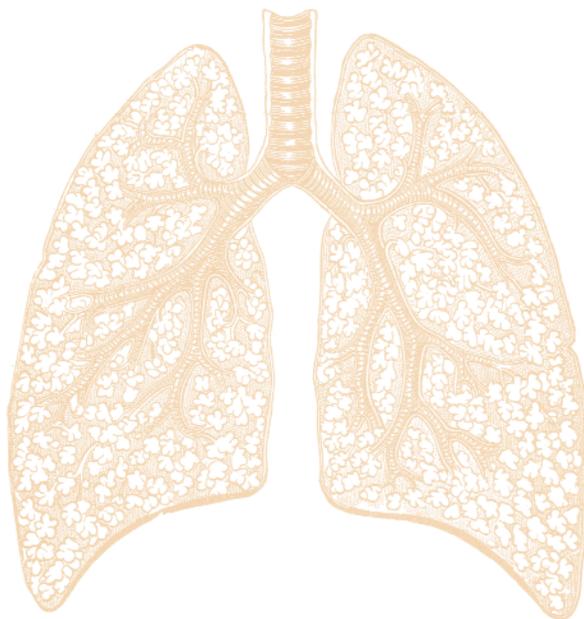
FIGURA 20C

21 | Savasana | Postura do cadáver

Deite-se pronado, abdômen para baixo, sobre um *mat* sem qualquer outro suporte. Cruze as mãos sob a testa. Vire os dedos dos pés para dentro, calcanhares nas bordas laterais do *mat*. A cabeça e as mãos podem estar apoiadas sobre um *bolster* com os cotovelos flexionados para os lados. Também pode-se utilizar uma manta dobrada em três sob o abdômen.



FIGURA 21



Agradecimentos a Christine Havener, CITY, Intermediate Senior I, C-IAYT, que posou para as posturas e fez muitos comentários valiosos; ao Iyengar Yoga SDC, Honolulu, Hawái, pelo uso de seu estúdio; a Gretchen Wieshuber, Studio2D.com, por seu profissionalismo gráfico; e a Tara Tubb e David Carpenter por sua edição minuciosa. Também a Tracy Thomas por sua ajuda no último momento. Agradeço a Andreia Freire, Gustavo Guichard, e Silvia Stocche pela tradução; a Régis Mikail e Rosana Seligmann pela cuidadosa revisão.

© 2020 Lois Steinberg