

## YOGA CLÁSSICO

Esta seqüência de exercícios foi selecionada pelo Thadeu Martins para os encontros no Clube de Meditação AMYGO em Brasília.

Os exercícios a seguir indicados constituem sugestões que devem ser cuidadosamente praticados de modo que Você se sinta bem ao realizá-los.

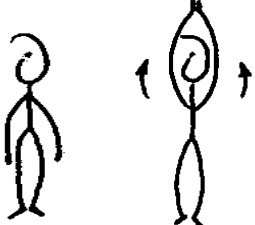

Portanto, faça-os com calma e atenção às suas percepções de bem-estar.

Evite desconfortos ao praticar qualquer exercício. Respeite os limites que o seu corpo lhe oferece, e aproveite para verificar se esses limites podem ser superados aos poucos e com prazer.

A realização desta seqüência tem duração aproximada de uma hora e meia. A técnica de cada exercício pode ser estudada em livros como os indicados na bibliografia que está ao final ou pode ser esclarecida com um instrutor experiente.

Todos os exercícios são apenas artifícios para propiciar um comportamento atento e presente na vida.

Vá com calma e aproveite.

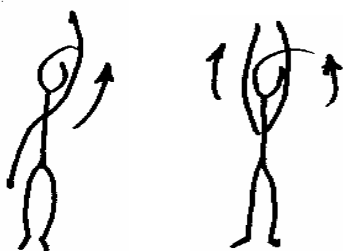
No.	EXERCÍCIO e FIGURA	OBSERVAÇÕES
1	TADÁSANA	<p>Posição inicial em pé, complementada por suave alongamento vertical com a respiração sincronizada com o movimento de levantar (inspiração) e abaixar (expiração) os braços. Faz-se o movimento por três vezes, movendo-se simultaneamente ambos os braços. Atitude de tranqüilidade.</p>
		
2	STHITAPRARTHANÁSANA	<p>Postura em pé, complementada por pelo menos 3 respirações suaves e completas. Olhos fechados ou mirando um objeto distante. As mãos postas em oração. As pernas ligeiramente flexionadas e o abdome firme.</p>
		

## 3 EKAPADÁSANA



Equilíbrio vertical em pé, com uma das pernas flexionada, de modo que a planta de um pé se apoie na virilha da perna oposta, enquanto se respira três vezes calmamente, com as mãos postas em posição de oração e se olha para um objeto distante a pelo menos 7 metros. Repete-se o exercício, alternando-se a perna de apoio.

## 4 TALÁSANA



Alongamento vertical com a respiração sincronizada com o movimento de levantar (inspiração) e abaixar (expiração) os braços e os calcanhares. Alterna-se o exercício para cada braço, três vezes para cada um, e prossegue-se com outras três vezes para ambos os braços movendo-se simultaneamente.

## 5 KONÁSANA



Alongamento lateral, alternando-se três vezes para cada lado, inspiração ao se alongar e expiração ao voltar para a posição vertical. O peito permanece voltado para a frente; apenas o queixo vira-se para o ombro do lado que se deixa curvar, enquanto a mão desse lado desliza pela perna e a mão do lado oposto desliza pelo corpo na direção da axila. A mão que chega à axila então ergue-se sobre a cabeça e vai pender, com o braço esticado, no sentido da curvatura do corpo. Ao sentir-se necessidade de expirar, volta-se para a posição vertical, desfazendo-se lentamente o alongamento, para reproduzi-lo para o outro lado até se concluírem as três vezes de cada lado.

6

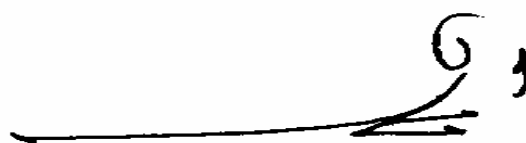
## TRIKONÁSANA



Postura do triângulo. A partir da posição em pé, ereta com os pés unidos, vai-se expirando lentamente, enquanto se flexiona o corpo para frente e para baixo, mantendo-se as pernas esticadas, projetando-se os quadris para trás. Somente a parte superior do corpo necessita ser baixada. Os braços, inicialmente, se alongam para a frente, como se fossem um prolongamento da coluna. A cabeça, com o pescoço esticado, de modo a permitir que o olhar se dirija para a frente. Depois, quando o corpo já estiver na horizontal, os braços vão pendendo vagarosamente, até que as pontas dos dedos das mãos se aproximem, tanto quanto puderem, dos dedos dos pés. Nessa posição, encolhe-se a barriga, finalizando-se a expiração, com uma retenção sem ar até que se sinta vontade de inspirar. Ao voltar para a posição vertical, flexiona-se um pouco as pernas e o corpo, para baixo, vai-se então subindo o corpo à medida que se vai desenrolando a coluna. Por último elevando-se o pescoço e a cabeça para a posição vertical. Os braços vão subindo lentamente, em sincronia com a inspiração, até estarem esticados acima da cabeça. Repete-se essa seqüência mais duas vezes.

7

## BHUJANGÁSANA



Exercício da cobra. Alongamento para trás, o corpo deitado com o peito e a testa apoiados no chão, as mãos postas ao lado dos ombros, as pernas juntas. Com o pescoço e a cabeça relaxados, vai-se inspirando à medida que se eleva o tronco com a sua musculatura. As mãos apenas apoiam esse esforço do tronco. Eleva-se por fim o pescoço e a cabeça, esticando-os vagarosamente até poder olhar para cima. Atingido o limite confortável de alongamento, permanece-se assim retendo-se o ar inspirado até sentir-se necessidade da expiração, quando então se volta vagarosamente à posição relaxada inicial com o corpo e a testa apoiados no chão. Repete-se o exercício duas ou três vezes.

8

## SHALABHÁSANA



Exercício do gafanhoto, com elevação alternada das pernas, deitado de bruços. A respiração é sincronizada com o movimento de levantar (inspiração) e abaixar (expiração) as pernas esticadas. Mantém-se a perna esticada e levantada, durante um tempo confortável, enquanto se retém o ar após a inspiração. Alterna-se o exercício para cada perna, três vezes para cada uma, e prossegue-se com outras três vezes para ambas as pernas movendo-se simultaneamente. Importante manter os ossos dos quadris "encostados" no chão durante a elevação das pernas. Os braços podem ficar esticados para trás, de modo que as mãos apoiem o corpo durante o exercício.

9

## PARVANAMUKTÁSANA



A partir da posição deitada de costas no chão, pressiona-se o tronco por meio da flexão das pernas. Após uma inspiração, vai-se elevando e flexionando uma das pernas, enquanto se expira, tenta-se aproximar a coxa do peito com ajuda das mãos. Permanece-se nessa posição, com retenção sem ar, até sentir-se vontade de inspirar. Ao inspirar, deixa-se a perna flexionada voltar para a posição inicial. Alterna-se o exercício com a outra perna até fazê-lo três vezes com cada perna. Completa-se o exercício, fazendo-o mais três vezes com as pernas unidas. As pernas também podem subir esticadas até a vertical, antes de se flexionarem (tanto na ida como na volta), mas só para quem tenha uma excelente musculatura abdominal e consiga manter as costas "coladas" no chão, durante a elevação das pernas. Caso contrário, pode-se causar dano à coluna vertebral.

10

VIPARITAKARANI



Postura invertida. Inicialmente, deita-se de costas; a seguir aproximam-se os pés das coxas e vão-se dobrando as pernas sobre as coxas, até poder-se dar um pequeno impulso e erquer-se do chão a porção inferior do corpo. Colocam-se as mãos nos quadris para segurá-los e, então, expira-se e se distribui o peso do corpo sobre as palmas das mãos, os cotovelos, os ombros, a nuca e a parte posterior da cabeça. Depois, vai-se esticando as pernas para cima e equilibrando o corpo até sentir-se numa posição estável e confortável. As pernas poderão ficar ou verticais ou inclinadas formando ângulo com o corpo (120 a 90 graus). Quando se alcança a posição de equilíbrio, as mãos devem deslizar dos quadris à cintura, com os dedos ficando em direção aos ossos da bacia, e os polegares pressionando levemente ambos os lados do umbigo. A respiração é suave e abdominal. A posição de equilíbrio deve ser mantida de 1 a 2 minutos. O exercício não deve ser repetido, na mesma série. Ao se desfazer a posição, com bastante cuidado para evitar movimentos bruscos, vai-se flexionando de volta as pernas e aproximando-se as coxas do corpo, enquanto as mãos se vão apoiando no chão para ajudar a sustentar a descida do corpo. Só depois que o corpo já estiver apoiado no chão é que se vão apoiar os pés no chão e estirar as pernas até deitar-se devagar e completamente.

11

HASTAPADANGUSTÁSANA



Torção lateral da coluna vertebral, alternando-se três vezes para cada lado, expiração ao se torcer e inspiração ao voltar desfazendo a torção. A partir da posição deitada de costas no chão, dobra-se a perna direita de modo que a ponta do pé apoie-se no chão e se encoste-se à lateral do joelho da outra perna. A mão esquerda, pegando o joelho direito, ajuda a levar esse joelho no sentido do chão, à medida que o corpo vai se "torcendo" no mesmo sentido de rotação. Durante o movimento, os ombros ficam próximos do chão, o queixo permanece voltado no sentido oposto da torção, como se Você estivesse olhando para a mão direita, cujo braço deve permanecer no chão, aberto e estendido a 90 graus do corpo. Ao sentir-se necessidade de inspirar, volta-se para a posição anterior, desfazendo-se lentamente a torção, para reproduzi-la para o outro lado até se concluírem as três vezes de cada lado.

12

YOGENDRA PRANAYAMA IV



Respiração abdominal, com as pernas flexionadas, os pés, a cabeça e as costas apoiados no chão, as mãos postas no peito sobre as costelas, de modo que as pontas dos dedos percebam o músculo diafragma (sob as costelas e acima do estômago). Os olhos permanecem fechados enquanto a respiração prossegue apenas com o abdome. A respiração se dará em ciclos de quatro momentos: expiração; encolhimento do diafragma com retenção "sem ar"; relaxamento do diafragma com inspiração; retenção "com ar". Evita-se "estufar" a barriga ou exagerar na inspiração. A ênfase é em esvaziar-se de ar e deixar que o novo ar entre sem esforço. Repete-se o exercício quatro ou mais vezes. Cada um dos quatro tempos deve ser percebido de modo que se possa ir ampliando (dia a dia) o limite de conforto de suas durações.

13

USTRÁSANA



Alongamento para trás, inicia ajoelhado com o peito apoiado próximo às coxas, os braços relaxados ao lado do corpo, as mãos próximas aos pés. Com o pescoço e a cabeça relaxados, vai-se inspirando à medida que se eleva o corpo, por fim o pescoço e a cabeça, para sentar-se sobre os calcanhares. As mãos vão-se apoiando no chão, ao lado dos pés. Inclina-se vagarosamente a cabeça para trás, enquanto se vai elevando o corpo. Atingido o limite confortável de alongamento, permanece-se assim retendo-se o ar inspirado até sentir-se necessidade de expiração, quando então se vai voltando vagarosamente à posição relaxada inicial com o corpo apoiado sobre as coxas e a testa próxima ao chão. Repete-se o exercício três vezes.

14

PARYANKÁSANA



Postura de repouso sobre as coxas. Inicia-se ajoelhado, sentando-se de modo a encaixar-se entre os calcanhares. Mantêm-se as pernas unidas e, com o auxílio das mãos e cotovelos, deita-se de costas. Inspira-se à medida que se vai reclinando o corpo para trás. Respira-se normalmente enquanto se permanece deitado, por um tempo de até uns 2 minutos. Volta-se à posição inicial expirando. Para quem ainda tiver dificuldade de realizar o exercício confortavelmente, sugere-se fazê-lo na forma dinâmica: de início, apenas tentar encaixar-se sentado entre os calcanhares; depois, ir tentando adicionar a reclinção para trás, apoiando-se e percebendo seus limites sem ultrapassá-los; com a prática continuada, ir aumentando o tempo de permanência até ficar os 2 minutos confortavelmente.

15

BHADRÁSANA

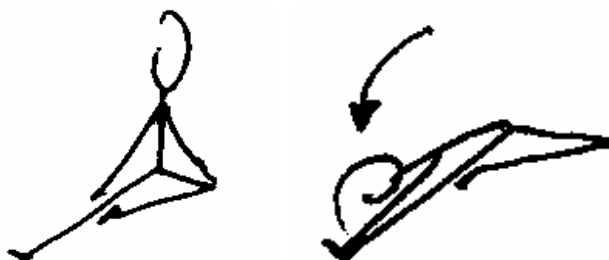


Postura sentada com as plantas dos pés unidas, os calcanhares próximos da base da coluna, as pernas flexionadas e apoiadas no chão. A coluna ereta, a respiração normal, com permanência de 1 a 2 minutos.

Para os iniciantes, sugere-se ir aos poucos com a aproximação dos pés na direção do corpo sentado. Com as mãos, manter as plantas dos pés unidas, enquanto, se faz com as pernas flexionadas o movimento semelhante ao bater das asas de uma borboleta, até que se torne fácil a abertura horizontal das pernas flexionadas.

16

JANUSIRSHÁSANA



Alongamento posterior, sentado, com uma das pernas flexionadas, com a planta do pé próxima da coxa da outra perna (que deverá estar esticada no chão, com o pé esticado para cima). À medida que se vai expirando, vai-se deixando o corpo descer, flexionando-o à altura dos quadris, enquanto os braços se vão alongando com as mãos seguindo uma formiga imaginária que se vai dirigindo, sobre a perna, para os dedos do pés e os contorna indo até os calcanhares. Quando o corpo está bem flexível, a cabeça chega a apoiar-se no joelho e as mãos pegam as plantas dos pés com facilidade, mas, até lá, deve-se respeitar os limites de flexibilidade do próprio corpo, evitando forçá-lo a estender-se demais. Expira-se na flexão do corpo. Retém-se a respiração (sem ar) enquanto se permanece flexionado. Inspira-se, desenrolando-se a coluna, enquanto se volta o corpo para a vertical. Mantém-se a cabeça pendente até que o corpo esteja ereto, quando se reapruma a cabeça. Alterna-se o exercício por três vezes para cada lado.

17

PASHIMOTANÁSANA



Alongamento posterior total, idêntico ao anterior, porém, com as pernas juntas e esticadas.

18

PARVATÁSANA



Posição firme como uma montanha. Sentada, com as pernas cruzadas. Complementada por acentuado alongamento vertical com a respiração sincronizada com o movimento de levantar (inspiração) e abaixar (expiração) os braços. Faz-se o movimento por três vezes, movendo-se simultaneamente ambos os braços. Permanece-se o tempo que for confortável retendo-se o ar, com os braços esticados.

19

YOGAMUDRÁ



Alongamento para frente, permanecendo-se sentado no chão com as pernas cruzadas (os joelhos o mais próximos do chão ou apoiados sobre os calcanhares, por exemplo), vai-se deixando o corpo curvar-se vagorosamente na direção de um dos joelhos (as mãos podem ir-se apoiando no chão ou se darem atrás das costas), enquanto se expira, até chegar-se ao seu limite de conforto ou até a cabeça encostar-se no joelho. Permanece-se sentado sem elevar-se do chão; o abdome estará encolhido e o corpo se deixará ficar nessa posição curvada sem esforço e sem ar, numa atitude de gratidão, "deixar fluir" a vida. Ao sentir-se necessidade de respirar, vai-se voltando à posição inicial, desenrolando-se a coluna (por último, se eleva o pescoço e a cabeça) enquanto se inspira. Repete-se o exercício na direção do outro joelho. Esse alongamento se dá nove vezes, três para cada lado e três para frente (quando a cabeça tende a apoiar-se no chão). Os olhos devem permanecer fechados para facilitar a atitude de "deixar rolar", de agradecer pela vida.

20

YOGENDRA PRANAYAMA VIII



Respiração alternada, permanecendo-se sentado no chão com as pernas cruzadas (os joelhos apoiados sobre os calcanhares, por exemplo), esvaziando-se o ar dos pulmões pela narina direita (os destros, ou a esquerda os canhotos), de modo a perceber-se uma contração do peito, das costelas e do abdome; seguindo-se uma pausa com retenção "sem ar"; passando-se a inspirar pela mesma narina, de modo a perceber-se as expansões do abdome, das costelas e do peito; seguindo-se uma pausa de retenção "com ar"; passa-se a esvaziar o ar dos pulmões pela narina esquerda (os destros, ou a direita os canhotos), de modo a perceber-se uma contração do peito, das costelas e do abdome; segue-se a inspiração pela mesma narina, de modo a perceber-se as expansões do abdome, das costelas e do peito; seguindo-se uma pausa de retenção "com ar". Repete-se o exercício três ou quatro vezes. Cada um dos tempos deve ser percebido de modo que se possa ir ampliando (semana a semana) o limite de conforto de suas durações.

21

YONIMUDRÁ



Introspecção e abstração dos cinco sentidos para "ouvir o som interior", permanecendo-se sentado no chão com as pernas cruzadas (os joelhos o mais próximos do chão ou apoiados sobre os calcanhares, por exemplo). As pontas dos dedos polegares vão tampar os ouvidos; os dedos indicadores cobrirão delicadamente os olhos fechados; os dedos médios controlarão a entrada e a saída de ar das narinas; os dedos anelares junto com os mindinhos cobrirão a boca fechada. Ajusta-se a pressão dos polegares sobre a entrada auditiva para impedir a audição exterior, enquanto os demais dedos fazem uma pressão delicada, apenas para simbolizar a abstração dos demais sentidos. Realizam-se de três a cinco ciclos completos de respiração (alternada ou com ambas as narinas simultaneamente) enquanto apenas se presta atenção no ato de respirar, deixando-se "ouvir o som interior".

22

DHARANA  
DHYANA  
SAMADHI



Meditação, permanecendo-se sentado no chão com as pernas cruzadas (os joelhos o mais próximos do chão ou apoiados sobre os calcanhares, por exemplo), a coluna vertebral ereta, a cabeça na vertical, os olhos semicerrados, a pontinha da língua tocando o céu da boca, as mãos apoiadas sobre as coxas ou os joelhos, as pontas dos polegares e indicadores de cada mão se tocando. A atenção focaliza-se num único ponto ou objeto (por exemplo, no espaço entre as sobrancelhas, no espaço entre o seu coração e o seu abdome, ou outro de sua escolha). Se algum pensamento ou som for percebido, prossiga percebendo a sua respiração e deixe o mais seguir o próprio rumo, enquanto Você permanece tranquilo e focalizado no ponto ou objeto escolhido. Assim a meditação deverá passar por três estágios: a concentração inicial; a contemplação tranqüila do "seu" objeto; a transcendência de qualquer dualidade. Cada pessoa tem a sua própria experiência desses três estágios, conforme o seu momento e a sua habitualidade. Pelo menos 10 minutos de meditação já favorecem benefícios e vontade de voltar a

23

SHAVÁSANA



Meditação em estado de relaxamento consciente e profundo. Deitado, braços estendidos ao longo do corpo, pernas um pouco afastadas, olhos fechados, respiração suave. Imagine que duas mãos divinas vão deslizando, a um milímetro da sua pele, desde a sua testa até os dedos dos seus pés. Você se deixa relaxar suavemente à medida que essas mãos vão deslizando. Depois, você vai comandando um relaxamento profundo desde os dedos dos seus pés até a raiz dos seus cabelos. Deixe-se estar bem relaxado e atento à sua respiração por alguns minutos.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Lídia Pita, Uma introdução ao Yoga Clássico, Papel Virtual, Rio de Janeiro, 1999;
2. Sitadevi Yogendra, Yoga simplificada para a mulher, Editora Pensamento, São Paulo, 1972;
3. Shri Yogendra, Hatha Yoga Simplified, The Yoga Institute, SantaCruz, Bombay 55, 1980;
4. Shri Yogendra, Yoga asanas simplified, The Yoga Institute, SantaCruz, Bombay 55, 1980;
5. Jayadeva Yogendra Ph.D., Yoga Therapy, The Yoga Institute, SantaCruz, Bombay 55, 1987;

**Currículo resumido em Yoga do Instrutor Thadeu Martins**

Iniciado em Yoga ao final da década de 60 na academia familiar de Vítor Binot, Rio de Janeiro, prosseguiu como autodidata até o final dos anos setentas, quando retomou a orientação de Vítor Binot em técnicas de meditação.

Ao longo dos anos oitentas, aprofundou-se na orientação do Yoga Institute (o mais antigo centro organizado de Yoga do mundo), Santa Cruz, Bombaim, Índia, em contato com os mestres: Paulo Sales Guerra, Lídia Pita, Dr. Jayadeva Yogendra e Shri Yogendra (brâmane fundador do Yoga Institute).

Teve oportunidade de viver e estudar no Yoga Institute, no segundo semestre de 1983, em contato direto com seus fundadores e seguidores, participando da autêntica tradição dos ensinamentos clássicos do Yoga.

De volta ao Brasil, Thadeu Martins prosseguiu praticando e transmitindo os conhecimentos do Yoga em círculos próximos e nos ambientes de trabalho, de modo a compatibilizar o Yoga com sua vida profissional.

Thadeu incluiu pós-graduações em Informática, Comunicação Social e Psicologia à sua formação de Engenheiro, especializou-se em Qualidade e Criatividade aplicada em ambientes empresariais e de organizações.

Exerce suas principais atividades como analista do SERPRO, ministra curso permanente de Yoga no clube de meditação AMYGO e atua como professor convidado e consultor para algumas instituições de ensino superior e de governo.

