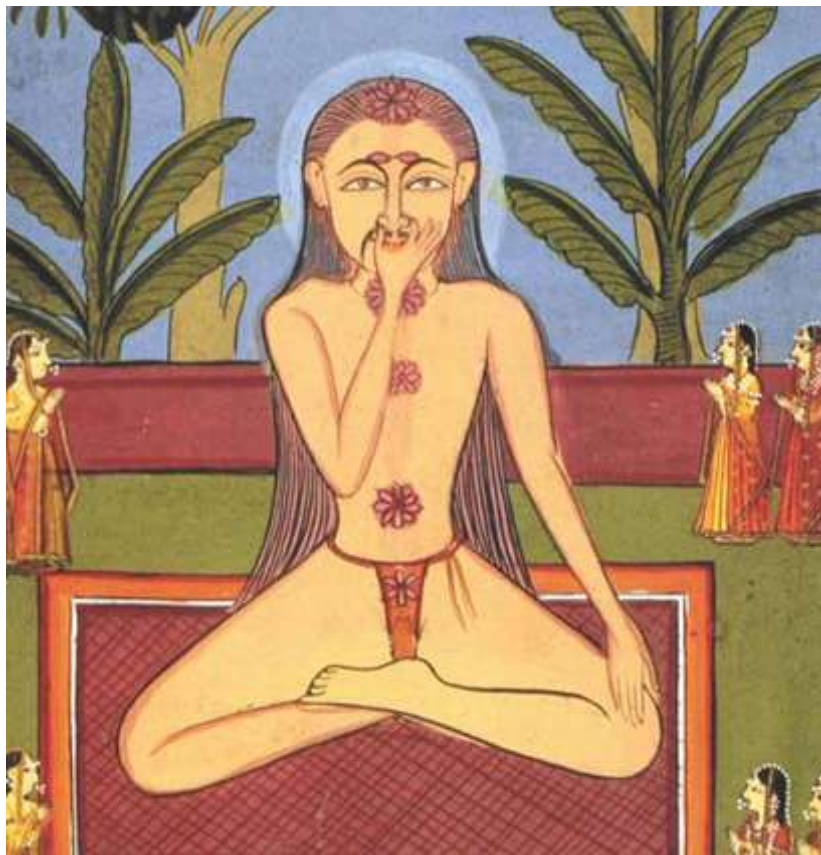


EXERCÍCIOS DE PRANAYAMAS



Estude e conheça mais em:

<http://yogaestudoscomplementares.blogspot.com>

Uma Yogini em Seva a Sri Shiva Mahadeva

**Fonte de Consulta
do texto:**

Yoga Natarāja
www.yoganataraja.com.br

ÍNDICE

- 1 SUKHA PRÁNÁYÁMA - respiração fácil
- 2 RAJAS PRÁNÁYÁMA - respiração dinâmica
- 3 TAMAS PRÁNÁYÁMA - respiração imperceptível
- 4 ADHAMA PRÁNÁYÁMA - respiração abdominal sem ritmo
- 5 ADHAMA KÚMBHAKA respiração abdominal com ritmo
- 6 BANDHA ADHAMA PRÁNÁYÁMA abdominal sem ritmo e com bandhas
- 7 ADHAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA abdominal com ritmo e com bandhas
- 8 MADHYAMA PRÁNÁYÁMA respiração média sem ritmo
- 9 MADHYAMA KÚMBHAKA respiração média com ritmo
- 10 BANDHA MADHYAMA PRÁNÁYÁMA -respiração média sem ritmo e com bandhas
- 11 MADHYAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA média com ritmo e com bandhas
- 12 UTTAMA PRÁNÁYÁMA respiração alta sem ritmo
- 13 UTTAMA KÚMBHAKA respiração alta com ritmo
- 14 BANDHOTTAMA PRÁNÁYÁMA alta sem ritmo e com bandhas
- 15 UTTAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA alta com ritmo e com bandhas
- 16 RÁJA PRÁNÁYÁMA respiração completa, sem ritmo, sem bandhas (real)
- 17 BANDHA PRÁNÁYÁMA respiração completa, sem ritmo, com bandhas
- 18 ANTARA KÚMBHAKA respiração completa com ritmo
- 19 SAHITA KÚMBHAKA – retenção no meio da respiração
- 20 KEVALA KÚMBHAKA retenção do alento
- 21 BANDHA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA – respiração completa, com ritmo e com bandhas
- 22 BĀHYA KÚMBHAKA apnéia vazia (sem ar)
- 23 BĀHYA KÚMBHAKA BANDHA PRÁNÁYÁMA apnéia vazia com bandhas
- 24 UJJÁYÍ PRÁNÁYÁMA respiratório com contração da glote
- 25 MANASIKA PRÁNÁYÁMA respiração completa com mentalização
- 26 NADÍ SHODHANA PRÁNÁYÁMA respiração alternada sem ritmo
- 27 NADÍ SHODHANA KÚMBHAKA alternada com ritmo
- 28 MANASIKA NÁDÍ SHODHANA respiração alternada executada mentalmente
- 29 SÚRYA PRÁNÁYÁMA respiração pela narina positiva ou solar
- 30 MANASIKA SÚRYA PRÁNÁYÁMA respiração solar executada mentalmente
- 31 CHANDRA PRÁNÁYÁMA respiração pela narina positiva ou lunar
- 32 MANASIKA CHANDRA PRÁNÁYÁMA respiração lunar executada mentalmente
- 33 SÚRYABHEDA PRÁNÁYÁMA respiração alternada com inspiração solar sem ritmo
- 34 CHANDRABHEDA PRÁNÁYÁMA – respiração alternada com inspiração lunar sem ritmo
- 35 SÚRYABHEDA KÚMBHAKA respiração alternada com inspiração solar, com ritmo.
- 36 CHANDRABHEDA KÚMBHAKA – respiração alternada com inspiração lunar, com ritmo
- 37 BHASTRIKA respiração do sopro rápido
- 39 UJJÁYÍ BHASTRIKÁ respiração do sopro rápido com contração da glote
- 40 SÚRYA BHASTRIKA respiração do sopro rápido pela narina solar
- 41 CHANDRA BHASTRIKÁ respiração do sopro rápido pela narina lunar
- 42 NADÍ SHODHANA BHASTRIKA sopro rápido alternado
- 43 KAPĀLABHĀTI respiração do sopro lento
- 44 SÚRYA KAPĀLABHĀTI sopro lento pela narina solar
- 45 CHANDRA KAPĀLABHĀTI sopro lento pela narina lunar
- 46 NADÍ SHODHANA KAPĀLABHĀTI sopro lento alternado
- 47 MANTRA PRÁNÁYÁMA respiratório com ritmo e vocalização de mantra
- 48 OMKĀRA PRÁNÁYÁMA respiratório ritmado com manasika mantra
- 49 HA PRÁNÁYÁMA - expiração forte pela boca emitindo som alto e brusco
- 50 SHĪTĀLĪ PRÁNÁYÁMA respiratório com a língua em forma de calha
- 51 SHĪTKĀRĪ PRÁNÁYÁMA respiratório bucal através da língua e os dentes
- 52 BHRĀMĀRĪ PRÁNÁYÁMA respiratório com o ruído da abelha
- 53 MÚRCHCHĀ PRÁNÁYÁMA – respiratório com retenção intensa
- 54 PLAVÍNĪ PRÁNÁYÁMA respiratório com deglutição de ar
- 55 SAMA VRITTI PRÁNÁYÁMA – respiratório com tempo regular
- 56 VISAMA VRITTI PRÁNÁYÁMA - respiratório com tempo irregular
- 57 CHATURĀNGA PRÁNÁYÁMA respiratório quadrado
- 58 ANULOMA PRÁNÁYÁMA - respiratório fluido
- 59 VILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório com interrupções
- 60 SÚRYA VILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório solar com interrupções
- 61 CHANDRA VILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório lunar com interrupções
- 62 PRATILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório alternado de domínio da exalação
- 63 CHAKRA PRÁNÁYÁMA - respiratório para ativar os chakras
- 64 KUNDALINĪ PRÁNÁYÁMA - respiratório para ativar a kundaliní
- 65 HRD PRÁNÁYÁMA - respiratório cardíaco
- 66 AGNI PRÁNÁYÁMA – respiratório do fogo

Respire Criatura!

Pránáyáma

André De Rose

EDITORIAL

Respire Criatura !
Pránáyáma

André De Rose

Copyright 2004:
André De Rose
1ª edição em papel, 2004.
Projeto editorial, criação da
capa e digitação:
André De Rose
Revisão:
Ana Claudia Borella
Diagramação:
Marcos Taccolini
Execução da capa:
André De Rose
Ilustrações
André De Rose
Ilustrações digitalizadas:
André De Rose
Modelos das fotos:
André De Rose/Ana C. Borella

Permitem-se as citações de trechos deste livro em outros livros e órgãos de Imprensa, desde que mencionem a fonte e que tenham a autorização expressa do autor.

Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto, ilustrações e/ou da obra em geral ou em parte, por qualquer meio ou sistema, sem o consentimento prévio do autor

ERA SÓ UM RESUMO

Este livro surgiu quase por acaso, durante as minhas aulas de preparação de professores de Yoga. A primeira idéia foi ajudar os alunos com uma lista dos exercícios de respiração (pránáyáma) e purificação (kriyá), para que eles lembrassem dos exercícios que eu havia descrito em aula, acreditando que esse resumo pudesse facilitar o aprendizado, poupando tempo de consulta nos livros indicados. Inicialmente eu coloquei apenas os nomes em sânscrito das técnicas, depois pensei, vou por a tradução aproximada e uma pequena parte teórica sobre o assunto. Assim que eu entreguei a apostila eu pensei: "vou fazer apenas uma descriçãozinha de cada exercício". E assim foi, não consegui mais largar o computador até terminar. Procurei fazer um resumo de tudo que conhecia sobre pránáyáma sabendo que esse tema poderia tranquilamente encher intermináveis volumes.

Quero alertar o leitor que para aprender qualquer procedimento é necessário ter um instrutor experiente, livros podem fornecer conhecimentos úteis e detalhes técnicos bastante próximos da realidade, contudo não transmitem experiência. Ou seja, quando você precisar passar da teoria para a prática, o conhecimento obtido nos livros não é suficiente.

Você não deixaria um médico operá-lo se ele lhe confidenciasse: "eu nunca operei antes, mas já li muito sobre o assunto". O mesmo ocorreria com um motorista, aviador ou músico, é essencial que você obtenha instruções de alguém que possua a experiência.

Respirar bem é uma arte, vamos então falar sobre a arte de respirar bem!

Prof. André De Rose

Codificador do mais completo manual de Ásanas do mundo com mais de 2000 posições.

Membro Fundador da Primeira Universidade de Yoga do Brasil.

Introdutor do Yoga na PETROBRAS e UERJ consultor do BNDES, LIGHT e BANERJ durante as semanas de saúde e prevenção de acidentes no trabalho.

MENSAGENS

Inspiramos para tomar coragem em um pedido de amor;
Seguramos o ar quando esperamos uma resposta, um calor;
Aceleramos o fôlego quando fazemos amor;
Suspiramos por esse amor;
Soluçamos quando o amor nos trai;
Ficamos sem ar quando ele se vai;
Expiramos quando o amor do nosso coração se esvai.

André DeRose

Dedicatória

Dedico este livro a dois anjos que apareceram na minha vida, num momento em que as dúvidas encobriam o céu da minha percepção.

Meu carinho ao querido discípulo e amigo Marcos Taccolini, e ao meu amor Carolina com quem hoje contemplo um céu aberto e ensolarado.

VOCÊ RESPIRA? ENTÃO, ESTE LIVRO FOI FEITO PARA VOCÊ!

*"Todos pensam em mudar o mundo,
mas ninguém pensa em mudar a si mesmo".*

Leon Tolstoi

DEFINIÇÃO

O objetivo principal do pránáyáma é o kúmbhaka para a união entre o prána ao apána e levá-los juntos em direção a cabeça. Como resultado disso consegue-se udghata, ou seja, o despertar da kundaliní. Você não entendeu nada? Então continue lendo, em breve vai entender tudo.

CONSTRUINDO HÁBITOS

Pránáyáma pode ser descrito como o controle consciente e voluntário da respiração gerando um recondicionamento respiratório, tornando esse novo padrão um hábito, é justamente a adequação a transição de esforço consciente para hábito. Podemos mesmo dizer que pelo trabalho constante, poderemos fazer pránáyáma o tempo todo, com um quase imperceptível ato de vontade. E tudo que você precisa para isso é treino.

RESPIRE CRIATURA!

Você já observou a sua respiração? Poderia me responder, sem parar para pensar, no que se mexe mais quando você respira: o peito, as costelas ou a barriga? Se você conseguiu responder a esta pergunta já é um bom sinal: a maior parte das pessoas nem se lembra que respira. Já pensou se você se esquecesse de comer?

A respiração do Yoga é fácil basta você usar toda a musculatura respiratória disponível; como os músculos da barriga, das costelas e das clavículas num movimento ondulatório harmonioso e constante. É como andar de bicicleta, você precisa montar no acento encaixar o pé no pedal empurrá-lo para frente e para baixo enquanto tira o outro pé do chão; a partir daí é só mover o eixo de equilíbrio

para o lado oposto do pé que está pedalando. Só precisa treinar para pegar o jeito mais nada, se aprendeu de bicicleta vai aprender a fazer a respiração do Yoga, tudo que você vai precisar é tempo e um mínimo de paciência.

Uma das coisas mais importantes que se aprende no Yoga é como respirar, por isso eu resolvi que este deve ser o primeiro tema que vou abordar nessa apostila. Vamos compreender como funciona a nossa respiração e aprender como torná-la melhor. Para modificar o corpo é necessário trabalho, treino, auto-superação e muita paciência; lembre-se, quando crianças nós não nascemos prontos, nascemos naturalmente incompletos e durante a vida cabe a nós mesmos decidir o que faremos com o nosso corpo. Então vamos lá e mãos a obra! O que você está esperando, mude!

AGORA LHES APRESENTO, AS NARINAS.

(Naságrána a respiração nasal.)

Você pode viver respirando pela boca, mas não pode viver bem fazendo isso. Procure respirar sempre pelas narinas, jamais pela boca, tanto na entrada quanto na saída do ar. Executando dessa forma, você estará evitando muitos problemas. Só para enumerar alguns: pode provocar danos na estrutura facial, deixando a face mais alongada; acredita-se que causa pressões na caixa craniana e é apontado como um dos causadores de cefaléia; altera a arcada dentária, que pela sua posição aberta para deixar o ar passar pressiona os dentes inferiores – para promover o melhor fluxo respiratório, o ar precisa contornar a língua e isso deforma o céu da boca, empurrando também os dentes superiores para frente; produz desnivelamento dos seios (um fica mais alto que o outro); força a coluna vertebral; enfraquece o diafragma; entorta os lábios para um dos lados (problema comum de quem respira pela boca e dorme de barriga para baixo); força as cordas vocais alterando a voz; enfraquece o sistema imunológico, pois respirar pela boca aumenta a inalação de substâncias nocivas suspensas no ar que os cílios nasais filtrariam.

A respiração bucal impede a formação da pressão ideal no interior dos alvéolos pulmonares para a perfeita assimilação do oxigênio. Ao inspirar pela boca, você permite que as impurezas entrem diretamente nos pulmões. O design do nariz foi especialmente projetado para filtrar a poeira, mas quando respiramos pela boca estamos mais predispostos às infecções contidas no ar, abrindo as portas para diversos distúrbios.

Produz ressecamento das narinas e vias aéreas. Afinal de contas, por que a natureza teria se dado ao trabalho de fazer o nariz se não precisássemos dele? Além do mais, seria uma grande ironia se depois de milhões de anos de evolução para que a natureza criasse as narinas, utilizássemos a nossa "inteligência" para respirar pela boca.

Os ortodontistas apresentam cada vez mais evidências de que a obstrução das vias aéreas superiores em crianças contribuiu para alterações no crescimento facial e desenvolvimento dental. Vários exames mostraram que algumas dessas obstruções foram causadas por maus hábitos respiratórios provocando alterações estruturais tanto no nariz quanto a maloclusão dental.

A boca não oferece nenhuma proteção aos pulmões, pessoas que dormem de boca aberta deixam passar o ar frio, afetando os órgãos respiratórios, além

disso impede a formação da pressão ideal no interior dos alvéolos pulmonares para a perfeita assimilação do oxigênio. A respiração pela boca é tão prejudicial que o problema já tem até nome: é a síndrome do respirador bucal. Essa respiração provoca má postura da cabeça e do pescoço produzindo o estiramento dos músculos raquidianos e tirando a posição normal das vértebras cervicais provocando alterações vasculares. Fora isso, o mau posicionamento da mandíbula produz um estiramento constante dos temporais, levando uma tensão exagerada nesta região causando um tipo de cefaléia tensional que envolve vários grupos musculares como os ombros, pescoço, couro cabeludo e principalmente a face.

Se você tem constantes dores de cabeça saiba que pode ser a síndrome do respirador bucal (SRB), e você pode diferenciá-la das outras dores de cabeça por que ela se apresenta muitas vezes como uma sensação de aperto, peso ou pressão como uma faixa apertada amarrada em torno da cabeça, geralmente localizada atrás dos olhos, têmporas e ou nuca.

Enfim, são tantas alterações que eu espero que você esteja considerando respirar só pelas narinas daqui para frente. Ao fazer a respiração nasal, lembre-se que o ar sai por onde entrou, por isso nada de respirar pelas narinas e depois soprá-lo pela boca, como se fosse um pneu furado...

Quando você inspira pelas narinas ocorre o seguinte: o ar mais frio e seco entra pelas narinas e sofre um processo de aquecimento por umidificação; esse ar quente e úmido desce agora pelas vias aéreas gostosamente, pois está na temperatura certa. O que aconteceu com o corpo? Bom, as narinas ressecaram após cumprir a tarefa de aquecimento do ar perdendo boa parte da sua umidade; com isso, elas necessitam do ar que está dentro do corpo, que por sua vez fica ainda mais quente e um pouco mais úmido. É esse ar que, quando retornar pelas vias aéreas, vai re-umidificar as mucosas das largas sinuosidades nasais e aquecê-las novamente, preparando-as para a próxima respiração, dando prosseguimento ao ciclo.

As narinas têm uma forma afunilada, com a abertura maior na parte de fora e que, como um cone, vai diminuindo. Quando inspiramos rapidamente, é muito comum que a aba externa se contraia, fechando-se; já na expiração, isso jamais acontece, por mais forte que seja a expiração. Portanto, é infinitamente mais difícil colocar o ar para dentro do que para fora. Além disso, perdemos umidade ao soltar o ar pela boca. Então me explique, de onde surgiu a mania de inspirar pelas narinas e expirar pela boca? Nada abaliza esse procedimento. O correto é respirar apenas pelas narinas. Lembre-se sempre: o ar entra e sai pelas narinas.

Devido a causas patológicas ou por maus hábitos o homem, por vontade própria, é o único entre os mamíferos que respira pela boca; como se isso não bastasse, as narinas são portas para duas nádis - uma positiva, pingalá nádí, e outra negativa, idá nádí. Recentemente, foi descoberto que a respiração nasal estimula centros neurológicos específicos que levam a estados humorais diferenciados.

Anos atrás, estive em Portugal para um congresso de yoga. Chegando lá, fui convidado para fazer parte de uma experiência junto com diversos professores. Depois de muitos fios, computadores, agulhas e testes mil, fomos dispensados. Ao final do evento, os pesquisadores emitiram um relatório... Qual não foi a minha surpresa quando nos disseram que um dos resultados obtidos estava relacionado com as narinas! Ambas estão vinculadas ao sistema nervoso - uma atua predominantemente no simpático e a outra no para-simpático.

Executar a respiração nasal nos faz respirar mais devagar e isso aquieta o ritmo cardíaco e também as ondas cerebrais. Tudo isso acaba favorecendo a

oxigenação sanguínea, por oferecer tempo extra para que os pulmões realizem suas trocas gasosas (sangue venoso transforma-se em arterial).

Durante a fase de crescimento uma criança que tenha por hábito respirar pela boca consegue freqüentemente através da musculatura da bochecha forçar os ossos da mandíbula produzindo um crescimento ósseo para baixo, desenvolvendo uma alteração facial alongada com os dentes centrais projetados para fora dos lábios, deixando os dentes ressecados.

Tal alteração provoca frequentemente um mau posicionamento da coluna vertebral deixando a pessoa arqueada para frente produzindo uma postura derrotista com grande influencia emocional além de comunicar as demais pessoas uma personalidade depressiva, triste e submissa.

A Respiração Bucal, acarreta a síndrome da dispnéia do sono sofrendo interferência na qualidade do sono por roncar, além é claro de ter grandes chances de produzir também a apnéia do sono tendo interrompido o processo natural do dormir não atingindo o estágio 3 e 4 do sono.

Crianças que não possuem uma boa qualidade do sono tem bloqueio da liberação do hormônio do crescimento, afetando o desenvolvimento normal.

Além de tudo que foi dito estudos recentes demonstraram que bactérias existentes na boca principalmente de quem costuma descuidar com freqüência da escovação causam doenças pulmonares. Micróbios, germes e impurezas em suspensão acabam pegando uma carona no fluxo do ar inalado sem a filtragem adequada pela porta que está constantemente aberta seguindo até os pulmões e uma vez lá dentro eles aceleram a produção de mucosidade nos brônquios. Então diversas Bactérias, como a da pneumonia por exemplo acabam por se aproveitar dessa brecha.

As narinas alternam o funcionamento regularmente, tendo ora a narina direita ativa ora a esquerda, essa alternância das narinas está relacionada com uma série de fatores biológicos e energéticos. Uma das teorias diz respeito a regeneração das células e da mucosa nasal, enquanto uma narina fica fechada e o sistema cuida dos reparos a outra fica funcionando plenamente. Pouco a pouco a que estava obstruída vai abrindo até que ambas estejam funcionando por igual, ficam cerca de 20 minutos nesse estado até que ocorre uma nova troca. Isso ocorre várias vezes ao dia, caso o sistema esteja desequilibrado uma das narinas fica funcionando excessivamente e acaba produzindo alterações humorais e que podem levar a pessoa a estados de depressão o excitação dependendo qual narina esteja aberta.

Raramente existem pránáyámas que utilizam respirações pela boca. Apenas o há (sopro há), shítalí e sítkarí, e mesmo assim são usados unicamente para combater a sensação de calor, fome, sede ou exaustão.

RESUMO DAS ALTERAÇÕES DA RESPIRAÇÃO BUCAL

Para ajudá-lo (ou apavorá-lo) fiz um resumo dos principais problemas e alterações neuro-musculares, esqueléticas e dentárias adquiridos com a respiração bucal.

1. alterações dentárias, má oclusão dental causando com isso;
2. perturbação nas funções de mastigação, deglutição e fala o que vai acarretar;
3. propensão à cárie e;
4. problemas digestórios e intestinais;
5. lentidão no processo digestório afetando o humor e ainda causando;
6. desânimo;
7. falta de ar e;
8. cansaço freqüentes;
9. halitose;
10. nódulos nas cordas vocais e;
11. alteração na estética facial produzindo tensões na estrutura craniana causando;
12. cefaléias;
13. redução auditiva;
14. problemas visuais;
15. tensão nos ombros e;
16. boca torta para um dos lados;
17. deformação no palato (céu da boca);
18. desnivelamento dos seios produzidos por alteração da postura corporal e infecções nas vias aéreas superiores como;
19. adenóide;
20. amidalites;
21. sinusites;
22. rinites;
23. infecções pulmonares por contaminação dos brônquios;
24. ressecamento da mucosa nasal;
25. pneumonia;
26. deformações nas passagens de ar que podem produzir;
27. roncos (dispnéia do sono) freqüentes causando;
28. insônia, sono agitado produzindo;
29. baixa no sistema imune e;
30. regenerativo do corpo podendo em crianças afetar o;
31. crescimento e desenvolvimento correndo o risco de morte por;
32. apnéia do sono.
33. e muito mais...

AROMAS

Aromas nos trazem boas novas, é através dos cheiros que percebemos as modificações da natureza a nossa volta, nos permitindo tomar decisões sobre qual a melhor rota a tomar. O olfato cumpriu um papel importante na evolução da espécie humana especialmente na atração sexual. Glândulas situadas nos órgãos genitais, nas axilas e na pele, produzem substâncias chamadas de feromônios, que despertam esse interesse.

Aquele é o cheiro do tesão, mas existe ainda o cheiro do medo que acontece em uma situação estressante quando suamos mais e exalamos mais odores ou do nervoso, uma pessoa nervosa vai ter mais acidez no estomago e por conta disso vai exalar um cheiro corporal diferente existe ainda o cheiro como mecanismo de defesa, cheiro de chuva é um sinal de alerta, um cheiro nauseante revira o estomago, para que não consigamos ingerir uma comida estragada, alerta quando o gás da cozinha está aberto.

Cheiros ajudam a guardar memórias, quem não lembra da avó quando estava preparando um bolo na infância quando sente esse cheiro ou conforto e segurança quando sente cheiro de talco, é cheiro de infância falamos.

Desde que aprendemos a manipular os aromas passamos a usá-los para encobrir os nossos odores e ajudar a criar um clima despertando o interesse das pessoas ao redor. Os perfumes que são fortemente estimulantes sexualmente quase sempre são politicamente incorretos (para não dizerem cruéis) são os que contêm produtos animais, que combinam olores afrodisíacos de âmbar, civete, almíscar e outros feromônios "naturais". Criamos assim cheirosos sabonetes, perfumes, colônias, loções, xampus e desodorantes para poder manipular as sensações dos outros e conseguir vantagens.

Os perfumes são em geral fortes estimulantes respiratórios, motivo pelo qual ele é usado desde a antiguidade nas aulas de yoga na Índia na forma de incensos. Pois quando você sente um perfume agradável a nossa primeira reação é demorar a inspiração para prolongar a sensação.

INCENSO

Durante anos eu procurei por todos os lugares (até na Índia) quem fazia incenso e fiquei pasmo, pois além de não ter incenso na fórmula as essências e perfumes eram químicos. Depois de muito rodar eu encontrei dois, um era feito com essências naturais, mas ainda não tinha incenso, o outro tinha incenso, mas estava cheio de química, acabei me deparando com um dilema se eu quisesse algo bom teria que produzir eu mesmo. E é o que eu faço agora!

Já ia me esquecendo, existe uma outra possibilidade é o incenso feito com esterco de vaca e por incrível que pareça é o "menos pior"! Por sorte eles foram proibidos no Brasil. Mas não fique preocupado se você gosta dos incensos indianos existe a possibilidade de acendê-lo um pouco antes de sua prática de meditação ou deixar o ambiente bastante ventilado e jamais deixá-lo perto de você.

Incenso é uma palavra que deriva do latim incensum, que significa incendiar e está relacionada etimologicamente a palavra perfume que vem do latim per fumum, pela fumaça. É curioso notar que no sânscrito a palavra dhúpa pode

significar tanto incenso quanto perfume e é um dos produtos mais antigos comercializados pelo homem.

Em português Incenso refere-se tanto a resina natural, extraída de plantas das famílias Burseraceae, Estiracaceae e Anacardiaceae, como as massas aplicadas às varetas as quais são adicionados perfumes e resinas naturais para aumentar o aroma que é exalado durante a queima.

Bem antes de dominar o fogo o ser humano já tinha conhecimento sobre a queima de substâncias aromáticas através de incêndios ocasionais em florestas que volatilizavam os aromas das madeiras odoríferas. Posteriormente, ao dominar o fogo, passamos a queimar essas madeiras e folhas para reproduzir os diversos cheiros que mais nos agradavam.

No passado o incenso autêntico era uma resina¹ produzida a partir do córtex do olíbano, árvore da família Burseraceae, (*Boswellia serrata*) que era extraída por incisão do seu tronco e que apenas três mil famílias de Sabeus (antigo povo árabe) conheciam e cultivavam. O incenso era recolhido somente depois que a resina secava e endurecia. Durante muito tempo os comerciantes de incenso mantiveram a sua procedência desconhecida tanto que até recentemente acreditava-se que viesse da Índia. As rotas do comércio do Incenso eram mantidas em total segredo, muitas lendas acabaram se desenvolvendo a partir dos grandes riscos que eram assumidos pelos donos das caravanas que atravessavam os lugares mais inóspitos. Era um comércio sagrado, muitos dos coletores eram eunucos ou castos, pois era sabido que se a resina fosse colhida por um homem que tivesse tido contato sexual com mulheres durante uma fase lunar, tornaria o incenso acre ou rançoso.

Outra lenda dizia respeito aos guardiões na forma de enormes serpentes aladas que cada árvore possuía, e que eram devidamente afastadas delas com a fumaça produzida pela queima da resina do estoraque². Era um produto tão cobiçado e valioso que os escravos dos comerciantes que colhiam eram obrigados a trabalharem nus para não o roubarem.

Hoje para a maioria dos leigos, convencionou-se denominar "Incenso" toda mistura de componentes aromáticos, embora a maioria não possua incenso em sua fórmula muitos contêm resinas, raízes, madeiras, cascas, gomas, flores e até minerais que são usados como material básico para serem queimados e liberarem perfumes dando uma nova atmosfera odorífica aos ambientes. O incenso tradicional é em formato de pequenos grãos ou em pó, já a sua versão em varetas é uma novidade moderna.

Na Índia o incenso começou utilizado como fragrância em ambientes quentes e úmidos com o objetivo de dispersar o odor dos peregrinos que após dias sem banho reuniam-se em claustrofóbicos ambientes de meditação.

Concluindo, incenso é o nome da resina que vai dar o aroma e a consistência ideal para a fixação a vareta de madeira e muitas vezes ela é substituída por produtos mais baratos, na maior parte das vezes químicos. Vale ressaltar que na Índia eles não possuem nenhum controle de qualidade nem fiscalização de qualquer tipo. Se você quiser ter certeza de que o incenso é ruim, é só dar uma olhadinha para o preço, sendo barato é ruim com certeza, pois é impossível fabricá-lo por menos devido ao alto custo das substâncias envolvidas na sua confecção. Mas se for caro nem sempre significa que é bom você pode estar sendo ludibriado. Mas não desanime, se você gosta dos indianos continue usando com as precauções que lhe dei. Pois até o momento eu não conheço nenhum incenso indiano que eu realmente me arriscaria a usar. Alias, se alguém conhece, por favor, me indiquem um bom incenso (precisa se possível ter: incenso, sal, carvão e nenhuma química).

1 As resinas são secreções que possuem duas consistências, podem ser sólidas ou semi- sólidas e são produzidas por plantas e árvores. Para saber se são resinas basta observar se são solúveis em solventes orgânicos, já as gomo-resinas são parcialmente solúveis em qualquer tipo de solvente. Na antiguidade, as resinas eram coletadas de árvores que cresciam na Bacia Ocidental do Mediterrâneo, enquanto as gomo-resinas eram colhidas de árvores das montanhas no sul da Península da Arábia e na Abissínia (atual Etiópia).

2 Estoraque é uma substancia balsâmica extraída da resina produzida por arbustos da família das Estiráceas.

COLUNA ERETA, RESPIRAÇÃO CORRETA.

Para respirar corretamente, não basta que a respiração seja pelas narinas; é preciso deixar as costas eretas. Quando você deixa as costas curvadas, cabe menos ar dentro dos pulmões, pois você os está apertando num processo de sanfonamento.

A não ser que você queira o papel principal no filme que conta a história do Quasímodo aquele, lembra? O da corcunda... Caso contrário, uma nova postura lhe cairá muito bem. Isso significa que, quando as costas estão eretas, você permite que os órgãos e vísceras ocupem suas posições naturais, produzindo uma respiração mais fácil e leve.

Quando as costas estão eretas e o queixo bem posicionado nem muito para cima nem para baixo você libera as vias aéreas, basta lembrar que numa respiração boca a boca tombamos a cabeça da pessoa para trás para liberar as vias. Quanto melhor posicionada a coluna e cabeça melhor se respira. Você irá perceber ao longo do tempo que muitos desses procedimentos visam minimizar pressões na passagem do ar. Para melhorar a respiração, na maior parte das vezes, basta que você não a prejudique.

A UNIÃO FAZ A FORÇA

Quando respiramos numa prática de yoga, procuramos utilizar boa parte da musculatura que expande a caixa torácica: quanto mais músculos envolvidos na mesma tarefa, menos força será necessária para executar um movimento, correto? Eu costumo comparar esse tipo de cooperação com a idéia de uma pessoa que precisa carregar uma mala pesada e sem alças. Se ela carrega a mala sozinha, vai fazer uma enorme força; se consegue um ajudante, a tarefa fica mais fácil, e com três pessoas nem parece tão pesado. Do ponto de vista fisiológico, é uma tremenda economia de energia, economia essa que pode ser usada para o sistema imunológico combater agressões externas.

Existem três áreas principais que são treinadas para conseguir uma maior capacidade pulmonar; executadas conjuntamente, fazem parte da respiração completa rája pránáyáma (ou prána Kriyá) e para efeito didático, ensinaremos uma de cada vez.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

(adhama pránáyáma)

Primeiro, detenha a atenção na parte baixa, também denominada adhama, termo proveniente de adhára que significa suporte. Ela corresponde à região abdominal. Quando você inspira, o seu músculo diafragmático se contrai, perdendo a forma em cúpula e invade a região ventral, aumentando a pressão abdominal. Com isso, ele comprime as vísceras que por sua vez empurram o abdome para fora. Se nesse

momento você contrair a barriga para dentro, os retos abdominais comprimem as vísceras para cima e o diafragma terá maior dificuldade de se movimentar livremente; o que ocorre é que entra menos ar do que deveria, pois dois corpos

não podem ocupar o mesmo espaço ao mesmo tempo - se colocar o ar para dentro, não dá para colocar também a barriga para dentro, algo deve sair para dar espaço, no caso a barriga.

Então acompanhe e treine essa regra, comece agora mesmo enquanto faz essa leitura, respire assim: AR para dentro BARRIGA para fora, AR para fora BARRIGA para dentro. Entretanto, não estufe a barriga; apenas relaxe-a, como você faz quando está dormindo. Todos nós quando dormimos respiramos certo não nos preocupamos com a estética.

Autores modernos ensinam que não se deve projetar a barriga para fora na inspiração, alegando que isso pode deixar as pessoas barrigudas e com dilatação abdominal, opinião que discordo completamente, vejamos por que: o movimento abdominal se executado corretamente estimula os intestinos melhorando a digestão, fato que por si só já contribui para melhorar a estética abdominal; ao estimular as vísceras o massageamento combate a visceroptose (ptose = queda), e quando a estrutura é tonificada ela se encolhe; ao utilizar o abdome para dentro e para fora mais sangue percorre a região estimulando os tecidos abdominais mantendo-os mais firmes; com um maior fluxo de ar grandes quantidades de oxigênio são queimadas gastando mais calorias; ao projetar o abdome depois você precisa contraí-lo muito mais, aumentando o tônus da parede abdominal.

RESPIRAÇÃO MÉDIA

(madhyama pránáyáma)

O passo seguinte é o madhyama, que significa meio, médio, localizado na região média do corpo.

Esse movimento está diretamente relacionado com as costelas. As costelas estão fixadas por cartilagens que permitem uma distensão considerável; toda vez que inspiramos, elas movimentam-se para fora e para cima, aumentando o diâmetro corporal e conseguindo com isso um espaço precioso. Observe a figura abaixo.

Coloque as mãos nas costelas flutuantes, ou seja, ao lado da caixa torácica. Na inspiração, perceba o movimento das costelas se afastando para os lados, ampliando o tórax, enchendo de ar a região média do tórax.

Sinta como esses músculos abrem as costelas e os espaços entre cada uma se alargam e que, na expiração, elas retornam à posição inicial.

Perceba como esse movimento é como uma sanfona abrindo e fechando produzindo a distensão das costelas. Exercícios freqüentes (ásanas e pránáyámas) ajudam a manter a elasticidade das costelas.

RESPIRAÇÃO SUB-CLAVICULAR

(uttama pránáyáma)

Por último, temos a região alta; uttama significa superior. Ela acontece quando permitimos o movimento dos ombros para cima; eles não são incentivados a se movimentar, acontecem quase que naturalmente; basta deixá-los fazer a tarefa para a qual foram projetados, ou seja, ganhar espaço para cima na região subclavicular, "enchendo a parte superior dos pulmões", diminuindo a pressão

nesta área. Para treinar essa respiração é necessário mobilizar os ombros. Afinal de contas, eles têm esse movimento por algum motivo - ou você os movimenta apenas para dar-de-ombros e dizer não sei, não estou nem aí, não é comigo?

AS QUATRO ETAPAS DA RESPIRAÇÃO

Todos, por experiência própria, conhecem as duas fases da respiração: inspiração e expiração. Mas isto é apenas a metade do que se pode fazer com a respiração, pois existem ainda as pausas respiratórias.

No Yoga, foram classificados quatro procedimentos que podem ser combinados entre si, cada um produzindo um estado mental específico.

1)Púraka ou shwása (inalação):

o objetivo dessa respiração é a inalação mais suave possível. "Como se aspira a água pelo caule de um lótus, assim se deverá aspirar o ar. Tais são as características da inspiração".

Dependendo do estado mental do praticante, observam-se variações quanto à intensidade, produzindo uma inalação calma, energética, tensa, incompleta ou ansiosa.

2)Kúmbhaka ou antara

Kúmbhaka (apnéia cheia): kúmbha significa pote, jarro, cálice ou algo que contém ou retém. É o estado de suspensão da respiração com os pulmões cheios, durante o qual o praticante aproveita o máximo a energia recebida através da concentração. Alguns shastras descrevem que a retenção deve ser acompanhada de completa imobilidade corporal. Durante a sua execução, a mente deverá concentrar-se no Ájña Chakra, o ponto entre as sobrancelhas.

3)Rechaka ou prashwása (exalação):

o ato de exalar; o praticante deve soltar o ar controlada e profundamente, soltando todo o ar dos pulmões.

Aqui também o estado emocional e mental acaba por influenciar a respiração e o praticante precisa redobrar a atenção.

4)Shúnyaka, shúnya ou Bahira Kúmbhaka (apnéia vazia):

vazio; nesse estado deve-se manter o ar fora dos pulmões. Nesse procedimento o praticante obtém um enorme controle das suas compulsões, vícios e ansiedades. Concentre-se no Ájña Chakra, o ponto entre as sobrancelhas.

Existem dois tipos de kúmbhakas: sahita e kêvala. Sahita significa combinado ou "associado a". Sahita kúmbhaka está relacionado às fases da respiração, exercendo uma retenção com pulmões cheios ou vazios durante o pránáyama, feito com participação do esforço da vontade e se divide em sagarbha e agarbha, incluindo ou não a repetição mental de mantra. No Kêvala Kúmbhaka, "pura retenção", não se regula nem a inspiração nem a expiração; é a busca pela retenção perfeita sem esforço, em um momento específico de pleno equilíbrio.

Atenção: toda a retenção acima de 16 segundos deve ser acompanhada de jalándhara bandha.

CICLO (KÁLA)

Tempo ou ciclo (kála) significa a duração das quatro fases da respiração, ela é medida por uma unidade de tempo chamado mátra (ritmo). Também está relacionado ao tempo de imobilização do prána em algum ponto do corpo, como quando ficamos numa posição imaginando aquela parte do organismo recebendo um maior fluxo de sangue e energia. Ou até mesmo saturando a região com uma cor específica, para produzir resultados como hiperemia ou isquemia numa determinada área do corpo.

Quando estamos praticando pránáyámas contamos o número de ciclos que estão sendo executados para posteriormente à medida que o aluno ficar mais aclimatado (avançado), aumentamos o número de ciclos (kála). Um ciclo completo compreende uma inspiração, retenção, expiração e retenção sem ar. Ou seja, é o tempo de uma respiração completa.

RITMO (MÁTRA)

Mátra (não confundir com mantra) significa vibração, átomo, pausa, unidade de contagem próxima a um segundo (de acordo com os shástras, equivale a "um bater de palmas" ou "um piscar de olhos"); é usado para marcar o ritmo no pránáyáma e ásanas. Através dele é possível projetar um exercício no tempo. Mátra, portanto, significa tanto a unidade mínima de tempo, quanto a designação técnica que indica que o exercício está sendo feito com ritmo. Com a respiração ritmada podemos estabelecer uma vibração harmônica com a natureza.

Na natureza, tudo tem seu ritmo. São períodos cíclicos que afetam todos os seres da biosfera, e nós não somos as exceções. Os mais longos são os sazonais, que afetam a natureza à nossa volta, mudando a vegetação ao redor, alterando a nossa percepção do ambiente, mudando a nossa dieta, o movimento das marés e a temperatura. É um ritmo mais lento e quase não percebemos sua transformação até estarmos dentro do período cíclico. Já o ritmo circadiano, como o próprio nome indica, dura "cerca de um dia" e o seu principal desencadeador é o sol; a alternância entre luz e escuridão faz o corpo ora relaxar e perder a atenção, ora energizar-se, ficando mais ativo. Já os ritmos infradianos podem ocorrer a cada 8 horas, 4 horas e até 2 horas. Esse é um dos ritmos mais perceptíveis e altera desde os níveis hormonais até a temperatura corporal.

Quando alteramos voluntariamente o nosso ritmo respiratório, inevitavelmente estamos mexendo com os nossos ritmos biológicos, que por sua vez vão alterar os estados humorais e psicológicos. Existe uma estreita relação entre ritmo e os estados profundos da consciência, descritos na literatura antiga de Yoga, os Shastras. Com a prática constante, você perceberá que poderá alterar não apenas o ritmo pulmonar, mas também o ritmo cardíaco, o ritmo da pressão sanguínea, o ritmo digestivo, os níveis de atenção e até os emocionais.

RESPIRAÇÃO E LONGEVIDADE

Partindo da premissa de que qualquer variação em nosso humor pode mudar nossa respiração, os antigos Yogis perceberam que as fronteiras entre o neurovegetativo e as funções voluntárias eram mais estreitas do que pareciam. Eles resolveram produzir mudanças ora retendo ora controlando, ou mesmo deixando de respirar.

É bastante simples: quando você vê as pessoas torcendo pelo seu time favorito, que está prestes a marcar um ponto, as pessoas prendem a respiração durante um tempo, muitas vezes consideravelmente longo. O que é isso? Fácil: quando retemos o ar, nossos níveis de concentração e atenção praticamente dobram; ficamos tão absolutamente focalizados que isso desencadeia fenômenos próximos ao ênstase de uma meditação.

Os empíricos yogis do passado perceberam pela observação que quanto mais lento respiramos mais tempo ganhamos de vida, é como se o relógio biológico estivesse entre outras atitudes vinculadas à respiração.

Respiramos 21.600 vezes por dia e vivemos em média uns 80 anos; temos o exemplo dos cachorros com 50.400 respirações diárias e em média vivem 12 anos; os cavalos com 29.000 e vivem 25 anos as tartarugas por seu lado com 8.200 respirações e vivem bem mais de um século. É claro que devemos levar em consideração o volume corporal desses animais, a sua espécie e as suas estruturas biológicas, mas é bastante curioso como isso parece influenciar também os seres humanos.

Se regularmos a nossa respiração e conseguirmos diminuir, ao menos durante certo período do dia essa velocidade conseguiríamos também aumentar a nossa longevidade.

RITMO, PROPORÇÃO E AS QUATRO ETAPAS DA RESPIRAÇÃO.

A respiração ritmada do Yoga possui quatro fases distintas que combinadas entre si possibilitam um expressivo número de combinações, uma vez com uma inspiração mais rápida, outra mais lenta; ora retendo o ar nos pulmões, ora não.

A primeira coisa a fazer é achar o tempo base, que é a unidade diretamente relacionada à contagem mínima e que será usada como base por todas as outras fases respiratórias. Esta unidade está sempre vinculada à duração da inspiração. Por exemplo, quando o professor fala para você respirar na proporção 1-4-2-0, significa que 1 é o tempo da inspiração (tempo base), 4 é o da retenção com ar, 2 o da expiração e 0 o que indica que não há retenção sem ar. Só que antes de iniciar, você precisa definir qual deverá ser o tempo (mátra) da inspiração e multiplicar esse valor por 1, depois por 4, em seguida por 2 e por 0.

Outro exemplo; se você fizer uma inspiração durante 5 segundos, vai multiplicar por todos os valores seguintes da proporção 1-4-2-0, ficando 5-20-10-0. Inspirando em 5 segundos, retendo em 20, soltando em 10 e sem retenção com os pulmões vazios. Portanto, um respiratório com ritmo 1-2-1-0 significa que você vai

inspirar durante um tempo (nesse caso, quatro segundos), reter o ar nos pulmões por dois tempos (então, seriam oito segundos), expirar em um tempo (digamos, quatro segundos) e não ficar sem ar tempo algum, uma vez que não foi indicado nenhum tempo para o exercício.

O critério de utilização dos ritmos deve estar de acordo com o que se deseja provocar de mudanças no biorritmo do corpo, como por exemplo, se você quiser produzir retorno imediato à calma depois da prática de musculares, bhaski, controle emocional ou redução da ansiedade deve fazer uma expiração mais longa como o ritmo 1-2-3-0, ou então para provocar descontração 1-0-3-0.

O ritmo 1-2-1-2 é indicado para quem quer controlar os vrittis (as instabilidades da consciência) e produzir estados meditativos. Ou seja, quanto maior o grau de complexidade do ritmo usado, maior a probabilidade de desencadear pequenos fenômenos e siddhis.

PROGRESSÃO DO RITMO

Existem três tipos de ritmo, o primeiro é o swa mátra, ritmo arbitrário; o outro tipo de ritmo é o hrd mátra ou anáhata mátra, que tem por base seguir os batimentos cardíacos; e por último o ákasha mátra, que se obtém naturalmente após o treino dos dois anteriores.

Com o swa mátra, o professor arbitrariamente escolhe um ritmo predeterminado no qual o praticante escolhe uma unidade de tempo e faz a contagem mentalmente ou com o auxílio de um metrônomo. Na tabela abaixo, temos um exemplo de combinações do menos adiantado para o mais adiantado.

Púraka inspiração	Kúmbhaka Retenção com ar	rêchaka expiração	shúnyaka Retenção sem ar
1	0	1	0
1	0	2	0
1	1	1	0
1	2	1	0
1	2	3	0
1	1	1	1
1	2	1	2
1	4	2	0
1	4	2	4

Preste atenção: a soma total de cada ciclo respiratório para iniciantes não deve exceder mais que um minuto. Intoxicação por CO₂ pode levar a lesões no sistema nervoso com conseqüências imprevisíveis.

O hrd mátra é bastante semelhante ao swa mátra, só que ao invés de unidades de tempo fixas, o praticante conta com as variações dos seus batimentos cardíacos, que ficam mais lentos nas pausas e mais acelerados durante as respirações, com diversas nuances entre si. Pode ser usada a mesma tabela acima. Já o ákasha mátra não é treinado; é um fenômeno que surge naturalmente após alguns anos de prática, que leva a pessoa a entrar numa espécie de fluxo regular que hoje é descrito pela biologia como campos mórficos.

GRADAÇÕES DE MÁTRA: ADHAMA, MADHYAMA E UTTAMA

Os mesmos três termos usados para designar as áreas do tórax e grupos musculares que são requisitados na respiração são também utilizados para designar os três estágios de adiantamento do praticante.

Ele estará no patamar adhama se o tempo da inspiração (púraka), for de até 12 segundos (mátras); madhyama, de 12 até 24 segundos (mátras); uttama, se o tempo do púraka for de mais de 24 segundos.

Adhama 12 mátras de tempo base.

No adhama a inspiração (púraka) dura 12 mátras; a retenção (kúmbhaka) 48 mátras; a expiração (rechaka) 24, uma respiração completa dura 1 minuto e 24 segundos.

Madhyama 24 mátras de tempo base.

No madhyama a inspiração (púraka) dura 24 mátras; a retenção (kúmbhaka) 96 mátras; a expiração (rechaka) 48, uma respiração completa dura 2 minutos e 48 segundos.

Uttama 32 mátras de tempo base.

No uttama a inspiração (púraka) dura 32 mátras; a retenção (kúmbhaka) 128 mátras; a expiração (rechaka) 64, uma respiração completa dura 3 minutos e 44 segundos.

GRADUAÇÃO INICIAL

Para que os alunos iniciantes possam se aclimatar, sugiro a prática seqüencial dos exercícios respiratórios:

abdominal sem ritmo e sem bandhas - adhama pránáyáma;
abdominal sem ritmo e com bandhas - bandha adhama pránáyáma;
abdominal com ritmo e sem bandhas - kúmbhaka adhama pránáyáma;
abdominal com ritmo e com bandhas - bandha kúmbhaka adhama pránáyáma;
completa sem ritmo e sem bandhas - rája pránáyáma;
completa sem ritmo e com bandhas - bandha pránáyáma;
completa com ritmo e sem bandhas - kúmbhaka pránáyáma;
completa com ritmo e com bandhas - bandha kúmbhaka pránáyáma;
completa sem ritmo e alternada - Nadí shodhana pránáyáma;
completa com ritmo e alternada - Nadí shodhana kúmbhaka;

Esta combinação é apenas um exemplo de planejamento da conquista respiratória, indo do mais fácil para o mais complexo, mas poderão ser feitas outras combinações para os objetivos mais diversos.

RITMO, PROFUNDIDADE E DURAÇÃO

AS COMBINAÇÕES BÁSICAS

Você pode nem perceber, mas nós nos relacionamos com o mundo da mesma forma que respiramos. Mantemos uma permanente relação com o mundo, numa interação vital de primeira necessidade, e de acordo com o nosso estado emocional a respiração se altera, observe quando você estiver calmo como a respiração se torna automaticamente abdominal e profunda. Agora pense em quando você está sob pressão, assustado ou chorando e veja como o foco vai todo para o tórax você enche o peito de ar e encolhe a barriga, a respiração fica superficial entrando menos ar a cada movimento e com um grande número de respirações. Isso resulta no acúmulo de ar viciado e pobre em oxigênio.

Qualquer variação no ritmo, na profundidade ou duração e podemos praticamente similar qualquer estado emocional, bem como alterar um determinado estado indesejado.

Não podemos destacar a respiração como se fosse um processo biológico separado do corpo, tanto quanto não podemos fazer uma dicotomia entre mente e emoções ou mente e corpo. Quando você respira não são apenas os seus pulmões que respiram, é o seu corpo inteiro que se expressa através da respiração. Já dizia o meu pai desde que eu era adolescente; a respiração pode ser neurovegetativa ou voluntária, logo é a função que une o consciente ao inconsciente. Uma fronteira invisível e ao mesmo tempo uma chave para penetrar os labirintos da nossa própria mente.

Para exemplificar melhor o que foi exposto acima, quando fazemos uma respiração profunda aprofundamos também a relação com o nosso inconsciente, da mesma forma acontece quando há uma superficialização da respiração e somos novamente remetidos a personalidade instável, analítica e consciente. Como ambos estão em profunda simbiose sempre que estamos reprimindo algo no nosso inconsciente, acabamos por reprimir também a nossa respiração.

Quer ver? Pare agora mesmo tudo o que está fazendo e preste atenção na sua respiração... Como foi? Estava profunda, superficial, irregular? Pois saiba que seja qual for a resposta ela diz respeito a como você está se sentindo neste exato momento. Pela respiração conhecemos o estado emocional de uma pessoa, quando alguém está ofegante sem ritmo perguntamos se algo a incomoda; quando estamos antecipando um desastre retemos o ar; quando esperamos notícias fica contida; quando a notícia chega suspiramos aliviados tirando o peso que aperta o coração; quando a notícia é ruim deixamos o ar sair em sincopes de choro; quando é boa gargalhamos soltando um monte de ar; quando nos assustamos ela acelera; quando estamos enrascados e não queremos ser percebidos seguramos o ar; agora respire fundo e coragem continue a leitura que ainda falta um bocado.

EFEITOS DO RITMO, PROFUNDIDADE E DURAÇÃO

O RITMO LENTO SEDA:

Essa respiração tende a diminuir o ritmo das atividades biológicas e a temperatura corporal. A mente fica mais clara e contemplativa, tende a ver as coisas com maior profundidade; ajuda no autoconhecimento.

O RITMO ACELERADO AGITA:

A mente perde a consistência, produzindo mudanças bruscas de comportamento e humor; torna-se mais subjetiva, tem reações inesperadas e mais instintivas; o estado de alerta proporciona uma visão mais imediata e detalhada das coisas.

PROFUNDIDADE

A RESPIRAÇÃO PROFUNDA GERA SACIEDADE

A pessoa se sente nutrida e satisfeita, gerando com isso autoconfiança, força interior, garra, capacidade de realização e criatividade; emocionalmente se torna estável, com uma enorme capacidade de expressão. Aquele que se utiliza dessa respiração alcança facilmente um sentimento de amor indiscriminado.

A RESPIRAÇÃO SUPERFICIAL GERA CARÊNCIA

Como não supre as necessidades orgânicas de oxigênio, ela deprime o sistema e automaticamente se reflete no estado emocional. Os reflexos psicológicos se alternam entre a angústia e a depressão; instala-se o medo, insegurança e esquizofrenia.

DURAÇÃO

LONGA DURAÇÃO CONCENTRA

Respirar dessa forma produz uma mente disciplinada e focalizada. Os detalhes perdem a importância para dar lugar à consciência do todo. Produz uma espécie de antevisão, pois a mente torna-se mais estratégica, capaz de jogar o jogo da vida com mais chances de sucesso; desenvolve uma visão antecipada das coisas, trazendo consigo paciência, calma, tolerância.

CURTA DURAÇÃO DISPERSA

É uma das piores formas de respirar; gera impaciência, é a respiração do predador, da pessoa má, fria e calculista. Sem moral, suas idéias alteram com frequência e são comuns ataques de mau humor. Baixa capacidade adaptativa, sempre em conflito, ele se apega mais aos detalhes que ao todo.

BANDHAS POTENCIALIZAÇÃO DO PRÁNÁYÁMA

O mais incrível no Yoga é a possibilidade de se acrescentar um sem número de técnicas e combinações de exercícios que podem tornar a prática ainda mais forte. Isso é feito gradativamente no início; o praticante aprende as técnicas em separado, para depois juntar duas, três, quatro técnicas simultaneamente, combinando mentalizações, mudrás, mantras, bandhas, ásanas e assim por diante.

BANDHAS

Bandha significa fecho. Contrações e compressões de órgãos, plexos ou glândulas. Podem ser executados individualmente ou combinados entre si ou com algum ásana ou pránáyáma para conferir certa dose de potencialização. Os principais bandhas são:

Múla bandha

É feita uma intensa contração dos esfíncteres do ânus e da uretra.

Uddiyana bandha

Sucção abdominal, o praticante puxa a parede abdominal por baixa pressão até que a barriga suma para dentro da cavidade abdominal e torácica.

Existe a variedade estática, *tamas uddiyana bandha*, e a dinâmica, *rajas uddiyana bandha*.

Jalándhara bandha

Contração e distensão alternadas da tireóide. Auxilia a execução de *kúmbhaka* prolongado.

Jihva bandha

Compressão da língua contra o palato mole.

MÚLA BANDHA (contração da raiz)

Múla significa raiz. É quando contraímos a região dos esfíncteres do ânus e da uretra. Ela atua em três áreas; primeiro contraindo o esfíncter anal, puxando-o para dentro e para cima, depois, contraindo a região dos órgãos genitais a seguir, empurrando o umbigo para dentro, recolhendo o abdome.

Existem duas formas de executá-lo: uma delas é a contração contínua; a outra é intermitente. A contínua é feita para manipulação energética e consiste em contrai-los fortemente durante todo um determinado exercício. Já a intermitente (*ashwiní bandha*) é a contração alternada dos esfíncteres, atuando de forma pulsante. Esse bandha tem o efeito colateral de aumentar a potência sexual e é um grande auxiliar no controle da ejaculação precoce, pois ao contrair essa musculatura a região inteira se enche de sangue, aumentando a sensibilidade na região e produzindo um significativo aumento nos níveis hormonais. As mulheres desenvolvem um superlativo controle da musculatura vaginal. Ele incentiva o despertar da *Kundaliní*, forçando o *prána* e o *apána* a entrar na *sushumná* e é normalmente usado na execução final de um ásana.

TAMAS UDDIYANA BANDHA (contração do caminho para cima)

Uddiyana significa caminho para cima. Este exercício bem como o rajas uddiyana bandha, o nauli madhyama e o nauli são usados para limpeza das vísceras e o fortalecimento da estrutura interna dos órgãos, ajudando a combater a vicerotose, ou seja, o enfraquecimento dos músculos que sustentam as vísceras. E não há abdominal que dê jeito nisso, só servem essas contrações, uma vez que elas mexem com as estruturas mais profundas dessa região.

Esvazie completamente os pulmões e, sem deixar o ar entrar, faça força para inspirar até que toda a região abdominal seja puxada para dentro e para cima. Após alguns instantes sem ar nos pulmões, tome fôlego e repita tudo outra vez. Outra forma bastante eficiente é fechar as narinas e a boca com as mãos tão logo esteja com os pulmões vazios.

Ele fortalece o abdome e tonifica o sistema digestivo, com a subida do diafragma, massageia o coração e os pulmões. Ativa os chakras swadhistana, manipura e anáhata. Dessa forma, atua no desenvolvimento da força de vontade, altruísmo e consciência da energia sexual.

RAJAS UDDIYANA BANDHA (contração do caminho para cima em movimento)

A única diferença entre o uddiyana bandha e o rajas uddiyana bandha é que quando os pulmões estiverem vazios, você irá movimentar a barriga ora executando o uddiyana bandha ora descontraindo, produzindo movimentos rápidos e vigorosos. Para um observador, o praticante parecerá fazer movimentos para dentro e para fora, mas na realidade estará apenas fazendo contrações para dentro e depois relaxando, o que acaba dando a impressão de estar projetando a barriga para fora. Tome cuidado para não fazer esse exercício errado, para não acabar ficando com a barriga projetada para fora. É muito fácil saber se está fazendo corretamente: se a barriga estiver ficando menor é sinal de que vai tudo bem, caso contrário pare de jogar o abdome para fora já! Esse exercício também é conhecido pelo nome agnisara bandha ou agnisara dhauti.

JALÁNDHARA BANDHA (contração do pote de água)

Jalándhara significa pote ou jarro de água, sendo por vezes traduzido como contração da garganta. Esse exercício é muito usado em algumas meditações e pránáyáma com bija mantra e em kúmbhaka (apnéia), pois pressiona sensores no pescoço que ativam a liberação de acetilcolina, uma substância que diminui o metabolismo.

Essa contração é executada quando tombamos a cabeça para frente e, sem abrir a boca nem destrincar os dentes, encoste o queixo contra o peito, exercendo uma considerável pressão na parte da frente do pescoço, na região superior da depressão jugular e estirando as costas do pescoço deixando-o bastante reto; ao mesmo tempo contraia a glote como se estivesse fazendo ujjáyí (a forma ideal de fazer é mantendo as costas eretas e logo após colocar o queixo no tórax, deve-se puxar o queixo para dentro, mantendo o tempo todo uma força contínua); língua e a garganta devem permanecer relaxadas. Ao fazer isso você sentirá uma certa tensão atrás e dos lados do pescoço. Sem este bandha, o kúmbhaka pode provocar desconforto nos olhos, ouvidos e coração. Ela também previne tonteiras causadas por rápidas mudanças no pH do sangue.

Para conseguir executar melhor esse bandha e alongar o pescoço você deve diariamente executar o vipaitakaranyásana ou o halásana que são as invertidas sobre os ombros.

Toda a retenção acima de 16 segundos deve ser acompanhada de jalándhara bandha.

JÍHVA BANDHA (contração da língua)

Jíhva significa língua. É uma contração intensa da língua contra o palato mole na parte de trás do céu da boca.

Na mitologia indiana amrita ou soma é um elixir da vida, néctar da imortalidade do qual os asuras (que significa “os que não bebem”), não podiam sorver; ele é representado pela lua.

A prática continuada de jihva bandha produz um gosto característico sentido na língua quando pressionada na região próxima ou posterior da úvula, no palato mole.

Essa região no fundo da boca é a área descrita nos textos de yoga como reunião (sangam), pois é ali que se unem as três principais nádís;

segundo essa literatura, o jihva bandha impede que a energia descendente do soma chakra saia pelo lalana chakra e seja consumida pelo fogo gástrico no manipura chakra.

Geralmente, a execução do jihva bandha é acompanhado por bhrúmadhya drishti, a fixação ocular entre as sobrancelhas.

Acredita-se que o massageamento da língua no palato mole ativa um ponto reflexológico via propagação da pressão intracraniana chamado lalana chakra. Ele é um chakra menor composto por doze pétalas vermelhas de lótus, que funciona como um reservatório desse néctar, produzindo indiretamente a ativação das glândulas pineal e pituitária, as quais são responsáveis pela produção do néctar que aumenta a longevidade e o rejuvenescimento. Ativa os chakras ájña e sahásrara, desenvolvendo assim siddhi. Associa-se ao bháva, ao contentamento, ao domínio de si próprio, à raiva, à afeição, à pureza, ao alheamento, à agitação e ao apetite.

BANDHA TRAYA OU MAHÁBANDHA (tríplice contração ou grande contração)

A aplicação dos três bandhas de uma só vez, jalándhara, uddiyana e múla bandha, chama-se bandha traya ou contração tríplice. E faz mais do que proporcionar a combinação dos efeitos de cada um dos três quando executados separadamente; juntos, eles mobilizam um enorme fluxo de energia, ativando e energizando o corpo de forma incomparável.

MUDRÁS

As mudrás mais comumente usadas durante os exercícios respiratórios são; ájña spársha mudrá, prána mudrá (vishnu mudrá), atman mudrá, jñána mudrá, yoní mudrá e mukula mudrá. Sendo o jñana mudrá, para iniciantes, e o atmam mudrá, para os avançados.

ÁSANAS

Embora tecnicamente possamos fazer o exercício em qualquer posição, existem aqueles que são mais indicados para sua prática, e foram escolhidos no passado pela sua mínima solicitação muscular. Um dos objetivos disso é conseguir a total atenção do praticante, já que os exercícios produzem variações muito sutis e qualquer dor ou incômodo desviaria a atenção.

As posições (ásana) mais indicadas para fazer pránáyáma são as sentadas com a coluna ereta, ou dhyánásanas como são conhecidos porque também são utilizadas para fazer meditação (dhyána).

Em ordem de dificuldade são: vajrásana, sukhásana, bhadrásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, virásana, padmásana etc. Ainda temos os três primos: idásana, píngalásana e sushumnásana, para o trabalho separado das nádís ídá, píngalá que visam interromper o fluxo de prána por idá, píngalá ou ambos e direcioná-lo ao múládhára chakra e sushumná. Outro procedimento parecido é o yogadanda, um bastão de meditação, utilizado debaixo das axilas com o mesmo propósito de controlar e direcionar o prána.

No Yoga Sútra Pátañjali deixa bem claro que pránáyáma só é praticado após o domínio completo dos ásanas, isto não significa que você deva executar ásanas e em seguida pránáyámas, mas sim praticar ásanas durante anos até a sua perfeição e só então iniciar a jornada respiratória.

É curioso como em boa parte dos shastras é aconselhado que o praticante passe muito tempo dedicando-se exclusivamente a uma só técnica para conseguir infra-estrutura para numa etapa posterior quase abandoná-la ou mesmo reduzir significativamente a sua prática. Muitas vezes alcança-se excelência para em uma fase posterior só fazer manutenções periódicas a fim de manter o que foi conquistado. Com os ásanas é a mesma coisa.

Embora compartilhe dessa forma de executar o Yoga eu acredito que é bem possível fazer ambos em conjunto com excelentes resultados, ao invés de esperar uma eternidade até poder fazer uma técnica que produz efeitos tão positivos para a saúde do praticante. Bastando para isso executar com mais ênfase uma técnica até que se tenha adquirido capacidade para galgar o próximo nível.

Segundo a maior parte das escolas a recomendação de praticar ásanas antes do pránáyáma é unicamente para combater Tandri (sonolência) que ocorre no início da manhã e no final da noite.

ÁSANA E A CAPACIDADE PULMONAR

Eu recomendo a prática diária de ásanas para desenvolver a auto-percepção e ampliação das suas possibilidades corporais. Praticamente todas as posições trabalham de uma forma ou outra a respiração, mas algumas posições são particularmente eficientes em ampliar a caixa torácica preparando o praticante para os mais rigorosos respiratórios.

Abaixo temos os principais ásanas que contribuem diretamente para a capacidade pulmonar. A prática de ásanas (posições) e de pránáyáma (controle do alento) produzem alterações estruturais como uma maior elasticidade dos pulmões e do aparelho muscular traduzindo-se por uma respiração muito mais ampla e profunda. Grandes quantidades de oxigênio passam a entrar no sistema, incidindo um aumento da purificação do sangue e, por imediato, revitaliza-se todo o corpo.

Trikônásana é um exercício que amplia a mobilidade das costelas aumentando o diâmetro da caixa torácica. Para fazer esta posição fique de pé e afaste as pernas entre cinco a seis palmos de distância; eleve os braços estendidos e lateralmente até a altura dos ombros com uma inspiração; expire ao mesmo tempo em que flexiona o tronco para a esquerda até que a mão toque a perna esquerda; permaneça sem ar e quando não agüentar mais com os pulmões vazios retorne e faça tudo igual para o outro lado. Existe uma variação dessa posição com o braço executando a forma de uma meia lua como na ilustração abaixo chamado chandrásana.

Outra posição bastante eficiente é o **chakrásana**, este além de abrir as costelas trabalha o abdome e o peito. Deite-se em decúbito dorsal, flexione os joelhos colocando as plantas dos pés no chão perto dos quadris, coloque as palmas das mãos no chão na altura dos ombros e os cotovelos voltados para o teto; inspire ao mesmo tempo em que eleva o corpo nas mãos e nos pés formando um arco com o corpo. Os pulmões devem permanecer cheios durante todo o exercício.

Bhujangásana é a posição seguinte ela que age sobre a porção superior do tórax. Deite-se em decúbito ventral, flexione os braços e coloque as palmas das mãos no chão na altura dos ombros, mantenha os calcanhares unidos as coxas contraídas e os quadris no chão o tempo todo, empurre o chão elevando a porção superior do tronco até estender completamente os braços levantando bastante o peito abrindo a caixa torácica, empurrando os ombros para trás e para baixo, elevando a cabeça o mais alto possível e a tombando para trás. Permaneça com os pulmões cheios o máximo possível e desfaça quando não agüentar ficar com ar.

Uma ulterior posição é **viparitakaranyásana** que trabalha a caixa torácica sob pressão, muito útil para fortalecer a respiração, para executá-la você deve deitar-se em decúbito dorsal, elevar ambas as pernas juntas e estendidas o mais alto possível ate tirar os quadris do chão ficando apoiado somente sobre os ombros, as mãos podem ficar apoiadas nas costas para dar sustentação.

Existe uma variação de **matsyásana** que também contribui muito para a respiração conhecida como **paryankásana** ela abre a parte superior dos pulmões, inicie deitando em decúbito dorsal e sem o auxílio das mãos nem dos cotovelos eleve o meio do tórax do chão levantando o corpo apoiado na cabeça, coloque o topo do crânio no chão como se quisesse mesmo colocar a testa no solo; eleve os braços e segure com a mão direita no cotovelo esquerdo e com a mão esquerda no cotovelo direito cruzando-os, agora faça força para colocar os cotovelos no chão acima da cabeça.

Outra possibilidade é o **rāja natashira vajrásana**, sentado sobre os calcanhares coloque as mãos atrás da cabeça com as pontas dos dedos tocando a nuca, levante-se e ajoelhe-se ao mesmo tempo em que inspira e flexiona para trás. Permaneça com os pulmões cheios até não agüentar mais e então retorne.

A ultima posição que eu tenho a sugerir é o **shalabhásana**, este é um ásana precioso para fortalecer os pulmões e ganhar resistência. Deite-se em decúbito ventral coloque as palmas das mãos no chão na altura dos quadris e inspire elevando as pernas estendidas junto com a bacia e o baixo ventre. Permaneça tanto tempo quanto agüentar com os pulmões cheios.

Obviamente existem outros ásanas que contribuem com um aumento de capacidade pulmonar e que também podem ser usados regularmente, porém eu escolhi os que, em minha opinião, funcionam melhor.

Geralmente os ásanas ativam a circulação de energia pelo corpo todo, mas algumas posições tem um reflexo mais intenso sobre as nádís principais (idá, pingalá e sushumná). Estes ásanas contribuem para a desobstrução das nádís e podem ser utilizados para potencializar o resultado de um exercício específico. As posições mais usadas para essa tarefa são: **idásana, píngalásana, bahupadásana e parshwa shavásana**.

MANTRAS

(agarbha e sagarbha)

Uma das divisões dos pránáyámas classifica-os em **agarbha** e **sagarbha**. A denominação **agarbha** ocorre quando não utilizamos mantras para a contagem do tempo ou manipulação da energia nos chakras; já os **sagarbha** utilizam.

Devo ressaltar que os mantras são vocalizados mentalmente (**manasika japa**), por que da mesma forma que existe a famosa lei universal que reza que não conseguimos chupar cana e assoviar ao mesmo tempo, nos impede também de fazer mantras enquanto executamos pránáyáma.

Os exercícios mais simples, para iniciantes que ainda não são malabaristas e não conseguem colocar tanta coisa junta, devem se dedicar aos **agarbha pránáyámas**. Já os mais avançados podem e devem utilizar os **sagarbha**. Você deve estar se perguntando: "que coisa complicada! Eu já estou respirando, ainda por cima tenho que prestar atenção no que estou fazendo e agora você me vem com mantra!", mas ainda tem um monte de coisa pela frente.

QUALIDADES DO ESTUDANTE

Que qualidades deveria ter um estudante de pránáyáma? As expectativas mínimas que um professor de yoga tem quando vai ensinar pránáyáma é que o sadhaka tenha profundo interesse pela pratica (abhiasa), emoção profunda (bháva), paciência (kshama), modéstia (hri), simplicidade (arjavam), não violência (ahimsá), controle da dieta (mitahara), limpeza física e mental (saucha), força de vontade (tapas), voto de silêncio (mauna) e saúde (swásthya), estes itens são imperativos.

ETMOLOGIA

A palavra respiração deriva do latim respirare que significa re voltar, tornar e spirare soprar, ou seja, "voltar a soprar". O que é mais curioso é que a palavra espírito proveniente do latim spiritu o princípio animador que dá vida aos organismos, é originário de spirare (sopro).

Espírito é claramente um sinônimo de alma e possui uma origem comum no sânscrito denominado átma, e não só deu origem à palavra alma em português como também atmen que significa respirar em alemão.

Átma, segundo o dicionário de sânscrito de Monier Williams pode ser traduzido tanto como alma, como também por respiração. Essa é uma relação que pode ser encontrada inequivocamente em quase todas as línguas, ou seja, as expressões alma e espírito quase sempre significam em diversas culturas respiração ou vento, provavelmente porque no passado eles observavam que a vida surgia com uma inspiração ao nascer e abandonava o corpo numa expiração. A conclusão lógica para nossos primitivos ancestrais era que, respiração é vida.

Na idade média acreditava-se que se uma pessoa espirrasse sua alma era expelida do corpo, daí surgiu o hábito de dizer "Deus te abençoe" ou fazer um gesto no ar com o sinal da cruz, antes que a carcaça vazia fosse possuída por alguma entidade demoníaca.

Podemos ainda afirmar que entre a nossa primeira respiração e nosso último suspiro temos um grande período de vida, e que a qualidade dela se deve, pelo menos em parte, em como nos preocupamos com ela.

RESPIRAÇÃO OU PRÁNÁYÁMA?

Desde que comecei a dar aulas de Yoga, há mais de 20 anos, as pessoas me procuram e dizem "professor André eu preciso consertar a minha respiração!" Ou então, "eu respiro tão mal!". Eu costumo brincar e dizer, "aparentemente você está fazendo um excelente trabalho; afinal de contas você está vivo, não é verdade?". E quase sempre isso arranca uma risadinha do interlocutor.

No Yoga, falamos para respirar profundamente. Esta tarefa requer a participação de quase toda a estrutura ósseo-muscular do tronco; sua prática regular estimula a adaptação da caixa torácica, produzindo uma maior elasticidade dos pulmões e mobilidade do aparelho muscular respiratório, acarretando uma respiração muito mais profunda e eficiente.

Como resultado direto do treinamento, aumentam significativamente os níveis de oxigênio, ocorre a purificação do sangue e, por conseguinte, revitaliza-se todo o organismo. A respiração profunda é tão produtiva que põe em ação uma massagem mecânica, produzida pelos movimentos respiratórios sobre os órgãos e vísceras principalmente o coração, estômago, rins e intestinos - graças a isso suas funções são imediatamente estimuladas.

Mas a respiração do Yoga é infinitamente melhor do que isso, ela é pránáyáma!

Prána é a força que sustenta o universo. Em alguns Upanishadas é chamado de Jyeshtha, "o mais antigo", e pode ser traduzido de diversas formas: energia vital, respiração, respirar, inalar, expirar, respiração da vida, vitalidade. Suas raízes lingüísticas provêm do termo sânscrito pra, que significa intenso; e na, movimento. Isto nos indica que se trata de uma energia que está em constante movimento. Este termo designa também energia. O que entendemos por energia? Energia é um termo genérico que abarca várias manifestações distintas. Colocando uma lente de aumento direcionada para os organismos, ela é proveniente da luz, do calor, da eletricidade, do processamento dos alimentos e do ar que respiramos, de onde extraímos boa parte das nossas forças (senão, por que faríamos isto constantemente?). A quantidade de prána que circula dentro do organismo está relacionada diretamente ao tempo de vida e ao vigor de cada pessoa. A segunda parte da palavra pránáyáma é ayáma, que se traduz como expansão, autocontrole, supressão, restrição, verificação, propagação. Pránáyáma, portanto é a "ampliação da vitalidade".

Nos diversos textos de Yoga aplica-se o termo com díspares significados, mas todos têm semelhança com os significados acima descritos.

A respiração do Yoga parte da premissa de que existe alguma coisa a mais no ar do que uma mistura gasosa de oxigênio, hidrogênio (vapor d'água), nitrogênio, dióxido de carbono, alguns gases nobres e dependendo do asseio bucal uma coleção imprevisível de substâncias aromáticas, esse algo a mais é o prána. Extraímos prána de diversas fontes: do Sol, do Ar, dos Alimentos, etc. conquanto não sejam nenhum dos elementos físicos ou químicos que os compõem. Geralmente a ciência pesquisa o prána onde ele não está.

PRÁNA A MAIOR FORÇA DO UNIVERSO.

Prána é a mais poderosa força vital de todo o mundo e pode ser percebida na forma de movimento e ação (samashiti prána), no plano mental age como o articulador e por vezes veículo do próprio pensamento (sukshma prána). Ele é a argamassa basal de sustentação da criação, uma onipresente e sutil substância que a tudo permeia; sem prána as galáxias ruiriam, estrelas entrariam em colapso, os planetas sairiam das suas órbitas, as células dos nossos corpos perderiam a coesão e o caos se instalaria, causando a falência de tudo que existe. É o substrato básico de todos os processos de transformação, propagação e interação que ocorrem no universo.

Por isso é que se diz: quando controlamos o prána, controlamos tudo. Podemos dizer que prána é o controle remoto do universo, e isso é poder demais para uma única pessoa. Apesar disso podemos afirmar com relativa segurança que este poder dificilmente cairia nas mãos erradas, existem certas regras universais que não podem ser quebradas. Ninguém consegue tanto poder sem passar por uma série de etapas que também produzem consciência, esse aumento de percepção só é alcançado com uma disciplina muito austera sobre os sentidos, a vontade e os instintos, alterando para sempre a forma como percebemos o mundo a nossa volta.

Trocando em palavras simples, somos transformados pelo próprio poder que buscamos; o que poderia desejar alguém que já possui tudo?

Tornar-se um yogi significa controlar as monumentais forças do universo para irradiar alegria, luz e poder em torno de si.

COMO O PRÁNA AGE NO CORPO

Como foi dito mais acima o prána é a maior força deste universo e pode ser encontrado em duas formas básicas que sustentam as colossais forças do mundo; uma é visível, sthula (denso) e outra invisível, sūkshma (sutil). A soma total de prána (visível e invisível) no cosmos e conhecida como samashiti prána já o prána individual é chamado vyashti prána.

O **samashiti prána** abarca toda a energia existente tangível e intangível e está ligado diretamente aos cinco elementos que constituem a matéria (pañchatattwa).

vyashti prána está relacionado com as forças mantenedoras do corpo humano principalmente as de caráter bio-energético.

O **vyashti** prána está contido no **samashiti** prána, ele é uma expressão individual do prána um sub-prána ou váyu.

Com isso percebemos que o prána não é uma energia única, prána é um conjunto de forças um termo genérico, como a palavra energia em português que pode ser de qualquer tipo, térmica, elétrica, nuclear, mecânica, gravitacional, elástica, magnética, química.

O prána normalmente não é uma energia visível, e é frequentemente confundido com a sombra projetada no fundo do olho, pelos capilares do sistema circulatório. Mas com treinamento específico pode ser percebido visualmente.

Prána procede das raízes pra, intenso e na, movimento. Por diversas vezes é traduzido como bioenergia, energia vital, respiração, alento. Ao entrar no corpo o prána toma várias direções sendo absorvido e dividido primariamente em duas forças básicas uma positiva (solar) outra negativa (lunar), e analogamente ao processo digestório os "nutrientes" energéticos encontrados no prána são divididos em uma miríade de outras forças menores que são conhecidas pelo termo váyu (vento) que são sub- pránas e que por sua vez também se dividem em dois potenciais nágadi e pránadi.

VÁYU

Váyu significa vento porem é traduzido como "ar vital", o elemento ar. Inicialmente nos Vêdas, Váyu representava o deus do vento, o senhor da vida e ultrapassava os limites biológicos abarcando todo o universo material, ou seja, tudo tem vida. Posteriormente o conceito de váyu foi substituído por prána e a partir de então o termo váyu passou a designar os sub-pránas (upa-pránas) que circulam pelo corpo todo através das nádís, canais fisiológicos sutis.

Os váyus nágadis são levados para alimentar o nosso corpo exterior (bahirakarana) que controlam os movimentos dos músculos e algumas reações físicas eles são cinco: nága váyu, kúrma váyu, krikára váyu, devadatta váyu, dhananjaya váyu.

Já os váyus pránadis pertencem ao corpo interior (antahkarana) e controlam atividades sutis e demais funções orgânicas, estes também são cinco ao todo: prána váyu, apána váyu, samána váyu, udána váyu, vyána váyu.

Os cinco nágadis desempenham as seguintes funções: nága (serpente) provoca a eructação e soluço, e é a causa da consciência; Kúrma (tartaruga) provoca o pestanejar e é a causa da visão; krikára (o que faz kri) provoca a tosse, o espirro, e é a causa da fome e da sede; devadatta (dádiva divina) é a causa do bocejo; dhanamjaya (conquistador de riquezas) é o que mantém a saúde, impregna por inteiro o corpo material, não o abandona nem depois da morte e se decompõe junto com o corpo, e é a causa do som.

Os cinco **pránadis** também realizam tarefas:

prána um dos mais importantes sub-pránas está localizado no tórax na altura do coração e tem a função absorvente e atrativa de controlar a inspiração tirando do ambiente os nutrientes necessários à vida;

apána localizado no baixo ventre e na parte inferior do tronco ânus, responsável pelos processos de excreção (fezes urina e emissão de sêmen) expelindo os elementos que não necessita, de ação propulsora e desintegradora é o alento vital descendente;

samána localizado na parte média do tronco (umbigo), facilita a assimilação do prána e regula a digestão;

udána localizado na cabeça e garganta, tem a função de controlar a deglutição e a força muscular;

vyána permeia tudo e move-se por todo o corpo controla a circulação do sangue e regula a distribuição dos outros quatro váyus no organismo e a tonificação do sistema nervoso.

NADÍ

NÁGADI		
váyu	efeito	causa
Nága	eructar e soluçar	Consciência, estado de vigília
Kúrma	pestanejar	visão
Krikára	tossir e espirrar	fome e da sede
Devadatta	bocejar	bocejo
Dhananjaya	mantém a saúde	som

PRÁNADI		
váyu	Localização	Funções
Prána	tórax na altura do coração	inspiração
Apána	baixo ventre e o ânus	expiração
Samána	umbigo	digestão
Udána	cabeça e garganta	deglutição
Vyána	todo o corpo	circulação

Esses váyus percorrem canais denominados nádí que significa rio, corrente ou torrente. É um termo sânscrito proveniente da palavra náda que traduzido significa som, sonoridade ou vibração. Esse detalhe semântico é muito importante para entendermos o funcionamento deste intrincado sistema de irrigação energética. Rio em sânscrito é traduzido como "sonora" ou "a que produz som" pois o rio no seu fluxo produz constantemente aquele som característico de água corrente. De forma semelhante às nádís irrigam todo o corpo, uns canais produzindo mais som outros menos, carregando nutrientes específicos para cada região do nosso universo interior. Existem dois tipos de canais um pelo qual flui a força pranica (pránava) e a que flui força mental (manovaha), ambas correm paralelamente e são influenciadas uma pela outra.

São 72.000 nádís (alguns textos falam 300.000) percorrendo o corpo todo análogo ao sistema nervoso, o início desses canais está situado entre os genitais e o umbigo e tem a forma oval. É chamado kanda (raiz bulbosa), também conhecido como kandasthána de onde partem quase todas as vias de força vital. Os canais mais conhecidos pela literatura indiana são em torno de 72, entretanto 10 deles são frequentemente citados na literatura Yogi (Yoga-upanishadas). São eles: idá o canal de polaridade negativa que percorre paralelamente a coluna vertebral, pingalá o canal positivo que também está ao longo da coluna, sushumná é o canal central percorre o centro da coluna, gandharí vai do kanda, até o olho esquerdo, hastijhvá do mesmo ponto até o olho direito, púshá vai até o ouvido direito, yasháswiní vai até o ouvido esquerdo, alambusá finaliza na boca, kuhuh vai até os órgãos genitais e por último sankhiní termina no ânus. Quase todos os canais dão início ao seu percurso na forma ovóide do kanda, mas apenas os 3 primeiros têm relevância.

Os váyus têm uma freqüência que pode ser percebida na forma de ondas e correspondem a uma cor e um som. Quando o váyu passa por dentro de uma nádí

específica, ele tem uma identidade própria com uma cor e som característico, e qualquer alteração na saúde ou no estado emocional pode mudar a vibração esclerosando o canal.

Cada canal (nádí) e cada centro energético (chakra) têm formas e cores diferentes de acordo com quem observa e é observado. Isso explica a aparente contradição entre os textos antigos. Constantemente observamos a energia dos outros debaixo do nosso próprio campo, fazendo a nossa visão perceber cores levemente distorcidas pela nossa própria vibração. Analogamente poderíamos dizer que se assemelha muito a uma pessoa usando óculos coloridos, se você estiver usando lentes vermelhas tudo que observar terá um tom avermelhado. Essa percepção é sujeita também as variações energéticas das outras pessoas a nossa volta, alguém desenvolvido no Yoga terá um campo maior e mais forte com colorações diferentes e por vezes mais vibrantes que o normal.

Esse fenômeno é causado pela dispersão de forças do corpo pranico é nele que temos os canais sutis e um isolamento que evita a perda de energia, mas este isolamento não é perfeito, existe um constante desperdício e é ele que se manifesta pelo fenômeno da aura. Esse vazamento é mais intenso nos orifícios naturais e igualmente nos orifícios acidentais como ferimentos e cicatrizes.

A função do pránáyáma é ampliar a quantidade de prána que circula no corpo sutil súkshma sharíra e para isso é fundamental que os canais estejam completamente desobstruídos principalmente os canais idá ou chandra nádí, pingalá ou súrya nádí e Sushumná ou agni nádí.

Idá (pálido, conforto) possui característica lunar e fria de força centrípeta que começa na narina negativa descendo helicoidalmente transpassando os chakras até chegar à base da coluna transportando o apána váyu simbolizado pela cor branca. Quando o fluxo está ativo neste canal ele induz a passividade, introversão, concentração e intuição; pingalá (avermelhado, calor) é o canal solar, quente e ativo de força centrífuga começa na narina positiva descendo helicoidalmente transpassando os chakras até chegar à base da coluna transportando o prána váyu simbolizada pela cor vermelha. Quando o fluxo está ativo neste canal ele induz atividade, extroversão, lógica analítica e objetividade; o terceiro canal Sushumná (graciosíssima) é o canal central que vai da base da coluna até o topo da cabeça. A Sushumná também é chamada de Brahma nádí ou samvitti nádí.

Das três o mais importante é o sushumná a nádí central e independente que percorre o interior da nossa coluna vertebral, que o indiano chama de mêrudanda, mêru é monte sagrado o "axis mundi", o eixo do mundo na mitologia hindu, e danda é bastão. Sushumná é um canal composto de três camadas em anéis concêntricos cuja parte externa possui o mesmo nome, depois a divisão intermediária vajrá ou vajriní Nadi (canal do raio) e a terceira no miolo chitriní nádí (canal brilhante) dando a idéia de que é neste canal que yogi desperta a sua própria consciência chit. Ela inicia no múládhára chakra que é a sede da kundaliní e sobe até o brahmárandhra, no topo da cabeça, normalmente esta nádí não conduz nenhum váyu, entra em atividade somente no momento do despertar da shakti kundaliní que sobe por dentro da coluna em três estágios controlados pelos granthis. Função a qual os pránáyámas são essenciais nesse processo.

GRANTHI

Granthi significa nó. Os granthis são válvulas de segurança naturais ao longo da sushumná nádí que estão relacionados diretamente aos três estágios de desenvolvimento para a ascensão da energia kundaliní. O primeiro está localizado no múládhára chakra (brahmágranthis), o segundo no anáhata chakra (vishnugranthis) e o terceiro no ájña chakra (rudragranthis).

O Brahmágranthis relaciona-se com o físico e os vrittis da sensorialidade; o nó seguinte Vishnugranthis com o emocional e as instabilidades dos laços afetivos; o último Rudragranthis com a mente.

Todos estão diretamente relacionados às tendências subconscientes latentes vasanás.

Ao elevar-se essa energia põe em atividade vórtices cujas raízes se encontram ao longo da coluna vertebral produzindo atividade nestes centros incursões em diversos planos de consciência. Chakra significa roda, eles são centros reguladores, distribuidores e armazenadores de força do corpo sutil. Ao todo são sete chakras principais: múládhára, swádhisthána, manipura, anáhata, vishuddha, ájña e saháshrara.

Os chakras são fenômenos energéticos "criados" pela proximidade de canais que produzem verdadeiras encruzilhadas energéticas, são percebidos fisicamente por aparelhos que medem a eletricidade do corpo e podem ser localizados, pois os pontos possuem normalmente uma amperagem diferenciada, quando ativos a amperagem aumenta, quando estão parados a amperagem fica baixa.

KUNDALINÍ

Kundaliní significa serpentina ou enroscada e provem do sânscrito kundala, que significa espiral. Essa forma curiosa de representar a kundaliní mostra seu estado potencial ou seja ela não está ativa e precisa ser desenvolvida para produzir atividade constante nos chakras.

A kundaliní não é exatamente uma energia é um aspecto da consciência universal, com e sem atributos. Sem atributos (nirguna), ela é a própria consciência pura, e com atributos (saguna) é a personificação de shakti a energia primordial. Observando a natureza podemos perceber algo que aparentemente é uma constante, nada é absolutamente consciente ou inconsciente.

Quando a kundaliní está ativa ela sobe perfurando e diluindo o elemento de cada chakra provocando fenômenos de purificação dos sentidos. Essas perfurações são denominadas **bheda** (perfurar) existem uma série de percepções, mas citaremos apenas as quatro mais importantes:

- **bindu bheda** desenvolve a faculdade de abrir as cortinas do véu de máyá e perceber o universo como ele é;
- **karna bheda** a habilidade da audição sutil para a percepção da harmonia das esferas;

- **shudda vidyá bheda** é o conhecimento puro sem inferência;
- para **bhakti bheda** - é a devoção soberana, onde não tem devoto, deus ou mundo, existe apenas a unidade com tudo que existe.

NÁDÍ SHUDDHI

Nádí shuddhi significa limpeza dos canais sutis. As nádís são canais sutis extremamente sensíveis às variações de frequência ambientais e o estado de saúde do praticante, eles esclerosam e entopem facilmente.

Uma alimentação incorreta ou um estado emocional mais instável são suficientes para bloquear a passagem de energia que circula pela nádí. Antes de iniciar uma série mais forte de pránáyáma você deve purificar as nádís, são dois tipos purificação: samanu e nirmanu. Samanu é a purificação através de exercícios respiratórios, mentalizações e bija mantras. Nirmanu é realizado através dos shat karmas (seis ações) que é tema para outro livro.

Antes de iniciar os procedimentos, existem alguns itens essenciais para poder praticar pránáyáma: anna (alimentação), kutir (lugar), deha shuddhi (purificação do corpo), nádí shuddhi (purificação das nádís), manas shuddhi (purificação da mente), kála (tempo), abhyasa (prática persistente).

anna a alimentação
kutir o lugar
Deha shuddhi a purificação do corpo
Nádí shuddhi a purificação das nádís
Manas shuddhi a purificação da mente
abhyasa a prática persistente

Sri Swámi Sivánanda³ recomendava executar vamah krama (Nadi shodhana) durante três meses para purificar as nádís. Para fazer corretamente é necessária a supervisão do seu professor de Yoga.

Nádí shodhana é um Pránáyáma de respiração alternada que propõe equalizar a energia do sukshma sharira (corpo sutil), causando o bhúta shuddhi (limpeza dos elementos). Ele é de capital importância para o Yoga citado em praticamente toda a literatura antiga e moderna.

A progressão de execução para a purificação dos canais será descrito mais abaixo.

3 Pronuncie Shivánanda.

MÊS 1

Primeira semana

Manhã 20 ciclos (kála) de Nádí shodhana
Tempo aproximado: 15 a 25 minutos

Segunda semana

Manhã 20 ciclos de Nádí shodhana
Tempo aproximado: 15 a 25 minutos

Noite 20 ciclos de Nádí shodhana
Tempo aproximado: 15 a 25 minutos

Terceira semana

Manhã 20 ciclos de Nádí shodhana
Tempo aproximado: 15 a 25 minutos

Tarde 20 ciclos de Nádí shodhana
Tempo aproximado: 15 a 25 minutos

Noite 20 ciclos de Nádí shodhana
Tempo aproximado: 15 a 25 minutos

Quarta semana

Manhã 20 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-1-1-0 ⁽⁴⁾
Tempo aproximado: 20 a 30 minutos

Tarde 20 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-1-1-0
Tempo aproximado: 20 a 30 minutos

Noite 20 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-1-1-0
Tempo aproximado: 20 a 30 minutos
Cada ciclo (kála) tem aproximadamente: 1 min.

4 Levando em consideração que cada fase dura ao menos 10 segundos.

MÊS 2

Primeira semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-0

Tempo aproximado: 40 a 50 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-0

Tempo aproximado: 40 a 50 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-0

Tempo aproximado: 40 a 50 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 1 min e 60 seg.

Segunda semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-0

Tempo aproximado: 40 a 50 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-0

Tempo aproximado: 40 a 50 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-0

Tempo aproximado: 40 a 50 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 1 min e 60 seg.

Terceira semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-? ⁽⁵⁾

Tempo aproximado: 40 a 55 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-?

Tempo aproximado: 40 a 55 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-?

Tempo aproximado: 40 a 55 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 1 min e 80 seg.

Quarta semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-?

Tempo aproximado: 40 a 55 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-?

Tempo aproximado: 40 a 55 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-2-2-?

Tempo aproximado: 40 a 55 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 1 min e 80 seg.

5 A interrogação refere-se a uma incógnita, quer dizer que o tempo de retenção sem ar é livre.

MÊS 3

Primeira semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 2 minutos e meio

Segunda semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 2 minutos e meio

Terceira semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-0

Tempo aproximado: 60 a 70 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 2 minutos e meio

Quarta semana

Manhã 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-?

Tempo aproximado: 60 a 75 minutos

Tarde 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-?

Tempo aproximado: 60 a 75 minutos

Noite 30 ciclos de Nádí shodhana com mátra 1-4-2-?

Tempo aproximado: 60 a 75 minutos

Cada ciclo tem aproximadamente: 2 minutos e 35 segundos

Tendo ou não orientação de um professor é conveniente que você demore ao menos quatro anos de prática para passar da barreira dos 3 minutos, ou seja um kála (ciclo) deve ser menor que três minutos.

Após a limpeza das nádís o próximo passo é o despertar da kundaliní.

NÚMERO – A QUANTIDADE DE CICLOS

(Sámkhya)

O que se entende por número (sámkhya) é a quantidade de tempo (kála) que o pránáyáma é executado.

À medida que o praticante for avançando nessa técnica deve aumentar o número de execuções até oitenta ciclos (kála) sempre que se sentar para praticar.

A recomendação mínima é que o faça durante os sandhyas (ao nascer e pôr do sol), perfazendo um total de 160 ciclos.

E a recomendação avançada é que faça 80 ciclos pela manhã, 80 ciclos após o meio-dia, 80 ao anoitecer e 80 a meia noite (ou 21 horas), perfazendo um total de 320 ciclos diários.

DIETA E HÁBITOS ALIMENTARES

"Na comida pura, há uma natureza pura; Numa natureza pura existe a fixação firme da memória; Numa memória firme, existe a liberação de todos os vínculos!"

Chandogya Upanishad (6)

Este não é um livro de nutrição, é um livro sobre respiração, não estou querendo provar nenhuma teoria vegetariana ou fazer apologia sobre alguma dieta exótica. Trato apenas de informar qual a melhor alimentação para fazer especificamente este tipo de exercício.

Sempre aparece uma pessoa perguntando se para fazer Yoga é necessário ser vegetariano. Para essa questão não existe consenso na resposta, enquanto alguns dizem que não têm problema algum comer carne (quase sempre de autores modernos e ocidentais), outros dizem que o praticante deveria deixar até mesmo de tomar chá, café e até condimentos.

A verdade por trás dessa pergunta é que nós estamos sempre buscando o caminho mais fácil, só não percebemos que as vezes não existem atalhos. Em outras palavras, as pessoas já perguntam esperando a resposta que eles querem ouvir. Ninguém está realmente disposto a mudar e é aí que reside a polêmica da questão.

Já ouvi muitas pessoas dizendo na minha cara que não é tão importante mudar a alimentação para fazer Yoga, mas o que estão querendo dizer na realidade é que elas não são capazes de mudar. Ou não conseguem mudar, então acabam criando uma série de argumentos para apoiar as suas dificuldades. É bastante simples querido leitor, agora eu espero poder contar com o seu bom senso e uma boa dose de cabeça aberta.

Pense por um instante. Quando ouvimos um atleta treinando para uma competição declarar que não toma álcool e vive sob severas restrições alimentares, por vezes muito mais limitado do que no Yoga isso não nos soa estranho, todavia quando um praticante de Yoga declara a mesma coisa, às vezes com as mesmas palavras parece fanatismo. Porque o tratamento tão diferente?

Existe uma dieta a seguir caso não queira fazer, então não espere os mesmos resultados. Seria equivalente a um maratonista comendo predominantemente saladinhas e um fundista comendo exclusivamente massas antes de uma competição. Ambos vão correr, só que enquanto um precisa de energia acumulada e resistência, o outro necessita de força explosiva e poucas reservas. Cada atividade física necessita de um determinado tipo de alimentação com quantidades e valores nutricionais diferentes. Não podemos esperar que um empresário com um estilo de vida sedentário, comendo o mesmo que um atleta que precisa de uma quantidade muito maior de calorias, fique magro. Os pránáyámas testam a resistência corporal ao máximo, e desde o passado distante essa é a alimentação recomendada como sendo a ideal.

Só que não sabíamos o porquê disso, até que pesquisas recentes realizadas em desportistas vegetarianos encontraram uma elevada proporção de fibras musculares responsáveis pela capacidade de resistência à fadiga. Numa proporção muito maior dos que consumiam carne.

Os testes feitos com atletas fazendo exercícios e alimentação, mostraram que aqueles que faziam uma alimentação a base de carnes eram os primeiros a se cansar num teste de esforço físico após uma média de 57 minutos pedalando continuamente contra 167 minutos dos que são vegetarianos. Isso significa que um vegetariano comendo alimentos ricos em hidratos de carbono, especialmente cereais e frutas agüenta quase o triplo do tempo!

Ao expor tudo isso você deve estar pensando "tá já sei, então tem que ser vegetariano". E a melhor resposta que eu poderia dar nesse momento é: se você vai levar a sério terá que fazer escolhas. Caso contrário não espere milagres.

Sob a ótica do Yoga, eticamente a pergunta não é o que nós devemos ou não deveríamos comer, mas se nós deveríamos matar por causa de comida. Comer carne é uma questão cultural, se estivéssemos vivendo um outro momento da historia humana eu até poderia concordar que seres humanos famintos destroçassem e mutilassem animais para não morrer de fome, mas matar por prazer, e ainda matar por paladar, isso não. Temos que sair desse primitivismo cultural que relaciona a ingestão da carne com masculinidade, virilidade e adotar valores como a não-violência. Sempre podemos adquirir novos hábitos alimentares. A mente faz o hábito, só a mente pode rompê-lo. Nas leis de Manu (Manu smriti) existe uma advertência não apenas quanto ao consumo de carnes mas mais abrangente dizendo que: "aquele que mata o animal, aquele que prepara sua carne ou aquele que consome, são todos ao mesmo título, assassinos de animais. E reencarnarão tantas vezes quanto o numero de pêlos, penas ou escamas que cada animal consumido tiver". (7)

As pessoas dizem frequentemente que não podem mudar a alimentação que fazem, por motivos financeiros, práticos ou de tempo. Financeiramente a comida vegetariana não é mais cara é até mais barata; com relação à praticidade o que poderia ser mais prático do que comer uma fruta; e por tempo não precisa mais do que uma refeição com carnes, e na maioria das vezes precisa ainda menos tempo, pergunte a qualquer pessoa que já cozinhou um assado.

Durante anos eu escutei as mais estapafúrdias teorias sobre alimentação. Hoje posso afirmar com segurança que os excessos são os mais danosos a nossa saúde, comer pouco, comer muito, comer sempre a mesma coisa, variar demais. Biologicamente nós precisamos de ritmos e nos adaptamos as transformações sazonais, no passado em alguns períodos regulares havia uma natural escassez de determinados alimentos por estarem fora da estação.

6 Chandogya Upanishad, capítulo XXVI - conhecimento do Ego, Parte 7, item 2, parágrafo 4.

7 Não consegui achar referencia nas leis de Manu, ele me foi passado oralmente a mais de 20 anos e tenho citado desde então por concordar plenamente com isso.

Acabamos nos adaptando às variações e passamos a usar os meses de abstinência para restabelecer nossa ordem interna. Todos os alimentos por mais saudáveis que sejam produzem a liberação de substâncias tóxicas. Os períodos que não encontramos aquelas substâncias davam tempo para o nosso corpo descansar e se livrar das toxinas. Hoje podemos comer um serie de produtos mesmo fora da estação importando comida de fora do país, com isso nunca paramos de comer as mesmas coisas.

Conheci muitas pessoas que por estarem sempre tomando a mesma água mineral da mesma marca acabaram tendo pedra nos rins. O corpo não conseguiu se livrar da constante saturação daqueles elementos todos os dias.

De acordo os antigos textos, a matéria (Prakrti) é regida universalmente por três princípios cujo nome genérico é guna e existem em proporções variadas na natureza. Os trigunas são: tamas, inércia; rajas, atividade; sattva, equilíbrio. Eles costumam interagir com os cinco elementos que constituem o corpo que são: terra (prithivi), água (apas), fogo (agni), ar (vayu) e éter (akasha).

A alimentação sattwica pode ser prescrita para os praticantes avançados de pránáyáma, como foi determinado pelos textos antigos. Devemos cortar comidas tamasicas, evitar rajasicas e adotar as sattwicas.

Todos os artigos alimentares são divididos em três grupos:

TAMAS: se manifesta na forma de inércia, peso, preguiça, moleza, letargia, escuridão, angústia, dor, ansiedade, e ignorância; seus elementos principais são terra e água; são os alimentos mais pesados de difícil digestão que intoxicam o corpo, obscurecem a mente e diminuem a sensibilidade; carne, peixe, ovos, açúcar, frituras, massas, bebida alcoólica, comida congelada, enlatada, em conserva feita horas antes de comer ou reaquecidas, drogas, existem muitas correntes que colocam também o leite e derivados nessa classificação (a qual eu concordo plenamente), porém a maioria dos textos os coloca como sattwicos;

RAJAS: representa atividade, agilidade, mobilidade, excitação, perturbação, inveja, cobiça, raiva, cólera; seu elemento principal é o fogo; são os produtos mais excitantes como café, chá, cebola, pimenta, sorvetes, tabaco, alho (Apesar do alho curar lesões e fortalecer os pulmões, é gerador de calor e não é bom para a meditação);

SATTWA: representa leveza, limpeza, brilho, vivacidade, prazer, gozo, felicidade, alegria, compreensão, conhecimento, paz, tranqüilidade, justiça; seus elementos principais são ar e éter; corresponde aos alimentos mais suaves cereais como o arroz o trigo e seus derivados, todos os tipos de sementes, cevada, aveia; os legumes, verduras e hortaliças em geral e frutas da estação e integrais, raízes, leite e derivados, manteiga clarificada (ghí ou ghee), mel, coco, gengibre seco, comida recém preparada; especiarias podem ser usadas em uma dieta Sattwica, porém são usadas de forma que se balanceiem uma a outra. Por exemplo: curcuma com coriandrum sativum, canela com noz moscada, pimenta negra com semente de anis.

No capítulo 17 do Bhagavad Gítá nós temos uma descrição detalhada destes três gunas e as suas manifestações. Na Bhagavad Gítá, canto XVII versículos 8, 9, 10 e 11.

8. A comida que fortalece a vida, a energia, a saúde, a alegria e o bem-estar; os que são saborosos, suaves, nutritivos e agradáveis são os alimentos preferidos dos homens de temperamento sáttwico.

9. Os homens dotados de um temperamento rajásico preferem os alimentos ácidos, amargos, salgados, picantes, muito quentes, áridos e ardentes, que propiciam aflição, dores e doenças.

10. Refugo passado, rançoso, corrompido, insípido, restos de comida e pratos impuros é a comida preferida pelo homem de temperamento tamásico.

11. De Sattwa (pureza) surge sabedoria ou conhecimento; de Rajas (paixão) surge ganância; e de Tamas (inércia) estar sem rumo, ilusão e ignorância.

O leite é considerado um alimento alérgico para quase 80% da população mundial todas essas pessoas possuem algum grau de intolerância a lactose, que vem sendo apontada como a causadora de uma série de doenças ligadas à respiração. Só que a classificação do leite como alimento sattwico é por que segundo as escrituras o leite representa a vida, na mitologia foi o primeiro alimento criado na terra, biologicamente somos mamíferos, esse é o nosso primeiro alimento. Aí surge a pergunta: "se o leite faz tão mal por que ele é recomendado"? A resposta é simples, ao executar os exercícios do Yoga, principalmente os respiratórios, existe uma tendência a perder umidade rapidamente, o leite acaba sendo muito útil para manter os níveis de mucosidade mais altos que o normal, através de reação alérgica, para contrabalançar o ressecamento que ocorre com esses exercícios. Porém existem ocasiões em que o leite chega a ser completamente cortado da dieta, e em outros momentos indicado com veemência, dependendo do que se está praticando e qual a temperatura ambiente. Durante o verão, por exemplo, quando faz calor podemos viver a base de uma dieta de frutas.

Uma dieta muito alta em mucosa provoca letargia, sexualidade exacerbada e gula. Leite e açúcar provocam aumento de mucosidade caso os níveis de mucosidade aumentem muito é recomendado diminuir a ingestão de leite e aumentar a de gengibre. Quantas vezes nós escutamos alguém dizer: você é aquilo que come! A tradição indiana chama o corpo físico de *anna máyá kosha* que significa literalmente corpo ilusório feito de alimento eles já tinham em mente que os diferentes componentes dos alimentos podem mudar a química corporal e por sua vez alterar percepções.

O **Chandogya Upanishad** por exemplo diz: "*Quando o coalho é agitado, sua parte sutil sobe para a superfície. Isso é manteiga clarificada. Desta mesma forma, a comida quando é digerida, é a parte sutil que sobe, e isso se torna a mente*" (8).

O **Taittiriya Upanishad** também nos fala algo sobre isso: "*Fora Brahman, que é o Ego, veio akasha (espaço); de akasha, ar; de ar, fogo; de fogo, água; de água, terra; de terra, vegetação; a partir da vegetação, comida; a partir da comida o corpo do homem. O corpo do homem, composto da essência da comida, é a envoltura física do Ego*" (9).

Finalmente no **Mahábhharata** temos algo sobre a carne: "*Bem temperado, cozido com ou sem sal, carne, em qualquer forma de apresentação gradualmente atrai e escraviza a mente*" (10).

8 Chandogya Upanishad, VI.6.1 & 2.

9 Taittiriya Upanishad, II.- I.3.

10 Mahabharata, Anushasana Parva, Seção CXIV.

MITÁHÁRA

“O verdadeiro Yoga não é possível para quem come muito, nem para quem não come nada, nem para quem dorme muito nem para quem está sempre acordado”.

“Yoga se torna a destruidora de dor para quem é moderado na comida e diversão, quem é moderado no esforço e nas ações, quem é moderado no sono e vigília”. (11) Bhagavad Gita

Mitáhára significa moderação na dieta, “mita” um pouco, moderado, “áhára” comida, dieta. Os textos que se referem ao Yoga em sua maioria (são tantos que nem dá para citar), estão em comum acordo quanto a quantidade de alimentos que deve ser ingerido pelo praticante (sadhaka), deve deixar sempre entre 1/3 a 2/3 do estomago vazio. Deve-se reduzir o alimento proporcionalmente ao aumento da Kundaliní. Mitáhára não se relaciona apenas a quantidade ela pauta principalmente a moderação ou ponderação do que se deve ser ingerido.

A dieta para limpeza das nádís é composta basicamente de frutas, terminada esta fase de purificação o praticante vai dedicar-se ao desenvolvimento da kundaliní, nesse momento devem-se ingerir mais grãos. Os grãos são unidades compactas de vida, existe muita energia potencial em um grão, dali surge a vida. De uma única semente nasce uma arvore enorme com tronco, folhas e até frutos. Ou seja existe vida potencial em grande quantidade em uma semente.

Quanto maior a quantidade e mais fortes forem os exercícios respiratórios mais cuidados com a alimentação o praticante deverá ter, uma destas recomendações é que quando for começar a prática de pránáyáma sorva diariamente um pouco de leite e manteiga clarificada.

Segundo Sri Swámi Sivánanda essa dieta “resulta numa prática firme e afugenta o tápa (sensação de queimadura)”. Pránáyámas geralmente produzem muito calor. Ao praticar devemos comer alimentos que gerem frio.

Existe um conselho que aparece frequentemente na literatura yogi recomendando que o praticante deve alimentar-se quando pingalá (súryanádí) estiver ativa. Segundo percebemos a digestão é mais rápida e proveitosa.

O enfatiza o que é chamado mitáhára ou dieta balanceada, e diz, “A dieta deve conter todos os nutrientes necessários, deve estar gostosa, deve ter bastante leite e derivados, e precisa prover nutrição a todos os componentes do corpo. Acima de tudo, a pessoa deve gostar de comer” (12).

11 Bhagavad Gita, Cap. 6, Verso 16 & 17

12 Hatha Yoga Pradípiká. Cap. I. versículo 63.

LOCAL (KUTIR)

Existem inúmeras referências nos textos antigos sobre a seleção de um lugar para a prática de Yoga. Embora algumas recomendações não encontrem nenhum eco atualmente, é interessante saber o que os antigos siddhas recomendaram em seus textos.

Para treinar um novo comportamento os textos dizem que é melhor que seja em um local em condições sociais que favoreçam a prática, ou seja, num ambiente onde haja muitas pessoas voltadas para os mesmos interesses. Atualmente recomendo que você procure uma instituição idônea. Treinar Yoga em um ambiente com indivíduos voltados aos mesmos interesses é extremamente motivacional.

Recomendava-se que o estudante praticasse em uma província com um governo estável, sem nenhum medo de invasões e perturbação por animais, ladrões, pessoas de caráter duvidoso, insetos, epidemias, e calamidades naturais como terremotos ou inundações numa região onde impere a justiça, a paz e a prosperidade. Em um lugar onde haja bastante privacidade e o mínimo de perturbação devido a barulho, visitas e que seja um lugar de fácil acesso, calmo, limpo, o piso deve estar nivelado nem muito no alto ou baixo, numa casa isolada (matha).

A construção da casa frequentemente estava de acordo com os princípios do Vastu Shastra e também é descrita nesses textos; o matha deve ter o tamanho aproximado de quatro côvados (13) uma pequena porta, sem janela, buracos ou fissuras corretamente revestidos por espessa camada de esterco de vaca (14) misturado com água. O exterior deve ser agradável, com um vestíbulo (mandapa), uma plataforma elevada, um poço de água, rodeado e protegido por um muro.

O Shiva Samhita (15) diz: "pratique longe da companhia dos homens, mas permaneça na sociedade, sem depositar nela seu coração, não deve renunciar a sua profissão, casta, cargo ou aos seus deveres"

Por essas dimensões percebemos que o lugar onde se fazia Yoga era bem amplo e confortável, quase tão grande quanto os quartos padrões que temos atualmente com seus 20 metros quadrados.

Se as necessidades anteriores forem cumpridas, o melhor lugar para o estudante moderno seria a sua própria casa.

Quanto ao chão da sala de prática eles recomendam que seja confeccionado com Kusha, cujo significado é inebriado, em delírio é o nome de uma planta conhecida como *Poa Cynosuroides* da família das verbenáceas, uma grama com talos longos e pontudos e possui características relaxantes.

13 O côvado (também chamado cúbito) era uma medida incerta e bizarra. No Egito indicam côvados iguais a 66 centímetros, o dos hebreus media 48 centímetros, o babilônico media um pouco mais de 50 centímetros. Ele era tão notório como hoje é o nosso metro, mesmo que ninguém soubesse ao certo o seu tamanho. De acordo com Grose, um capitão inglês que visitou a Índia em 1756/57 o côvado era correspondente a uma jarda inglesa (91,44 cm) ele diz: "o côvado (uma jarda) em Bengala é igual à Surat e Madras."

14 O esterco de vaca é um germicida natural.

15 Capítulo XV, versículos 234 e 238

Com a qual alguns povos preparam um licor sagrado e uma esteira onde se pratica Yoga e meditação. O mesmo tipo de grama sobre a qual Buddha se sentou para alcançar a iluminação, sob a árvore Bodhi. Também é o nome de um antigo estilo de edificação de monastérios que o Imperador Ashoka construiu e que foi patrocinado pelos reis guptas. As ruínas se encontram cerca de 62km de Bodhygaya, e 90km ao sul de Patna onde podemos ver a mais antiga das universidades.

Na Índia utiliza-se a erva kusha (16) para fazer uma esteira com finalidade isolante. Vários textos nos dão as instruções para montar um ásana (17) (assento de meditação), feito de kusha, e dependendo do texto, coberto com pele de cervo, veado, antílope ou tigre (18) , por cima de tudo cubra um pano de seda ou algodão. Este ásana isola o corpo da potente corrente vital gerada pela prática na coluna vertebral não seja levada para fora pela atração do magnetismo terrestre. Atualmente existem materiais ainda mais isolantes do que o kusha, em nossas instalações temos usado um material chamado EVA (Etileno Acetato de Vinila) (19), que é uma espuma sintética atóxica de fácil limpeza e manutenção.

16 Kusha - nome científico, "poa cynosuroides" pertence às verbenaceæ relacionado com a verbena hastata ou a verbena urticaefolia que por sua vez parece ser relacionado aqui no Brasil ao capim cidró ou cidreira da horta. Talvez melissa (erva cidreira). É usado como assento pelas suas propriedades, é um poderoso relaxante muscular e desperta siddhi.

17 Nesse caso ásana não se refere às posições do Yoga, mas sim ao assento construído especialmente para meditar, contudo algumas escolas utilizam também para outras finalidades.

18 Não precisa dizer que atualmente não usamos mais esses animais para a confecção do ásana.

19 No começo da década de 70, a indústria de calçados começou a procurar materiais alternativos ao couro acabaram usando o EVA copolímero, obtido por meio da polimerização do gás etileno com o acetato de vinila.

CONSCIÊNCIA (CHAITANYA)

*"Um yogi não é melhor do que ninguém,
mas tem o dever de ser melhor do que é!"*

André DeRose

Quando os mestres de Yoga do passado falavam que manter a mente focalizada no que se está fazendo aumenta o resultado daquilo que se faz, pensava-se que era um mero efeito placebo. Hoje já se sabe que o corpo reage imediatamente a tudo que se passa na nossa cabeça.

Existe uma legião de pessoas pregando que a mente é tudo, ela comanda tudo, só que não é bem assim. A mente sozinha não faz nada, não adianta falar para o braço ficar forte, é necessário exercitá-lo. Não adianta pensar na mudança é preciso por em prática, a vontade é necessária, mas de nada serve vontade sem ação. Nós temos uma auto-imagem muito forte, cada um de nós recebeu uma série de instruções, educação, uma linguagem para comunicação. Somos aquilo que alimentou nossa mente, em outras palavras somos as expectativas dos outros. Carinhosamente seus pais decidiram que tipo de informações você deveria receber, que filmes poderia ver, que livros poderia ler, que grupo social deveria freqüentar, mais tarde você precisou se adequar a sociedade e absorver certos valores.

Passou a ser o "fulano de tal" que fala português, que gosta de um tipo de roupa, que freqüenta um determinado tipo de lugar, que gosta de um estilo musical, com um sotaque regional, que torce para um esporte específico. Sempre que você se afasta de quaisquer uns desses itens que lhe definem como essa pessoa, você arranja um jeito de retornar ao ponto de conforto um lugar que está em conformidade com aquilo que você acredita ser. Isso significa que se você imagina que é uma pessoa sem alongamento, o que acontece é que mesmo que você treine, a sua mente vai lhe sabotar.

Mesmo que você consiga a performance desejada irá perdê-la mais rápido do que uma pessoa que acredita possuir. Até por que é como você se reconhece ou seja é a sua auto-imagem. Se você não mudar interiormente nada mudará do lado de fora também. O mundo que se passa a nossa volta nada mais é que uma simples projeção da nossa consciência.

A imaginação chega onde a nossa vontade para. Quer ver? "Então vai aí... Pare a digestão! Diminua os seus batimentos cardíacos! Não deu não é?"

Aquilo que imaginamos é tão forte que quando estamos no cinema vendo um filme de ação nos pegamos freando o carro no lugar do ator, ou pulando de susto num filme de suspense. Se monitorar o corpo nesses instantes algo mudou, desde o nível das tensões musculares até pressão sanguínea, batimentos cardíacos e liberação de hormônios na circulação.

Mostrando que a imaginação é uma das ferramentas mais úteis no Yoga. Freqüentemente ouvimos numa aula de Yoga sobre localizar a consciência. Já foi provado que se exercitar sem prestar atenção no exercício quase não produz mudanças, enquanto alguém correndo numa esteira ergométrica concentrado

naquilo que está fazendo consegue um determinado resultado, o outro que estiver se distraído com música, lendo um livro ou vendo TV consegue em certas circunstâncias menos de 40% dos resultados. Aparentemente o cérebro precisa participar da atividade para conseguir aprender e apreender o que foi feito com o corpo como se fosse uma memória muscular.

O sukshma prána está intimamente relacionado com o pensamento, quando concentramos a atenção na área do corpo que está sendo trabalhada ela é otimizada por um maior fluxo de nutrientes, sangue e calor para a região. E isso só faz aumentar os resultados da prática.

POLUIÇÃO

O primeiro campo do processo respiratório é o meio ambiente que é conhecido como "ciclo ambiental". Respirar o ar poluído das grandes cidades pode prejudicar bastante os pulmões a longo prazo, se você não tem nenhuma possibilidade de se mudar para um lugar melhor o jeito é improvisar. É lógico que se todas as pessoas se mudassem para o campo ele é que acabaria como as grandes cidades é o que vem ocorrendo com muitos paraísos atualmente. As pessoas se mudam para cidadezinhas pacatas e acabam presos em grandes armadilhas de concreto por que todos têm a mesma brilhante idéia. Acabam se mudando para lugares quase sem infra-estrutura mais próximos da natureza, só que a grande quantidade de pessoas, mais a falta de planejamento de um lugar que foi feito para ter poucas pessoas e ruas pequenas começa a ferver com milhares de pessoas se acotovelando para usufruir do "paraíso" agora cheio de problemas de trânsito, poluição sonora, poluição visual, poluição residual, violência.

Uma das coisas que podem ajudar é ter uma sala de práticas com um sistema de filtragem de ar (lembre-se de sempre trocar os filtros), ou em último caso um ar condicionado, que embora resseque o ar é melhor do que o ar poluído de uma cidade. Para amenizar a secura do ar existem muitos umidificadores que podem ser usados. Quem inventar um sistema de climatização com esses recursos descritos acima me comunique imediatamente.

Existe um mito que corre entre as escolas de Yoga dizendo que faz mal ter plantas dentro de casa porque à noite ela consome oxigênio, mas isso não procede, afinal de contas todos os seres humanos que viviam na natureza no passado distante teriam morrido. Ter uma planta no quarto oferece menos risco do que ter outra pessoa, só que com muitíssimo menor intensidade. Com certeza a qualidade do quarto é mais prejudicial à planta, principalmente em espaços com ar condicionado, pouca luminosidade e baixa umidade.

PROJEÇÃO DO ALENTO

(desha)

Para que haja a expansão do prána no corpo é necessário que o praticante aprenda a trazer uma boa quantidade dessa força para o seu organismo e isso o Yoga tem de sobra, mas poucas vezes escutamos que existe a possibilidade de não permitir ou minimizar a perda dessa preciosa energia. A fim de lograr êxito no pránáyama, o iniciante deve se esforçar para não produzir turbulência à frente das suas narinas. A idéia é que uma pluma colocada diante do nariz nem sequer se movimente.

O treinamento para esse exercício deverá ser diário; utilize o tamas pránáyama com diversas combinações de respiratórios ritmados e ujjáyí e em pouco tempo conseguirá total controle sobre o comprimento do alento.

Está relacionado ao espaço (desha) interior e exterior do corpo e o controle do alento para poder armazenar energia ou projetá-la a uma região específica dentro do organismo.

Com relação ao exterior do corpo tem a ver diretamente com a distância que o ar é projetado para fora rêchaka. Essa distância varia de pessoa para pessoa e é fortemente influenciada pelo tattwa (elemento) dominante, se for prithiví (terra) terá 12 angulas (polegadas) de distância, a contar da ponta do nariz; se for apas (água) 16 angulas; agni (fogo) 4 angulas; váyu (ar) 8; ákasha (éter) 0.

Com relação ao interior do corpo o prána pode ser mantido ou imobilizado em alguma área específica, como uma nádí ou chakra.

Faça o seguinte exercício: posicione uma das mãos a 15 dedos angulas de distancia logo abaixo das narinas e expire suavemente com a mínima projeção do ar, o turbilhão deverá ser imperceptível. Aos poucos traga a mão mais para perto até que esteja quase tocando as narinas e ainda assim você não sinta nada. Quanto maior for o controle sobre o prána, menor será a projeção do ar para fora. Algumas pessoas gostam de umedecer a mão para poder sentir com exatidão se estão ou não fazendo certo eu aconselho umedecer a palma, pois a sensibilidade e o tato são maiores nessa região.

Comprimento do alento

angula	polegadas	cm	atividade
10	um pé	14	vocalizar (mantra)
12	9	22,5	respirar
20	15	37,5	comer
30	22,5	56,25	dormir
36	27	67,5	copular

QUANTOS TIPOS DE PRÁNÁYÁMA EXISTEM?

"O diferente não é errado, é um certo de outro jeito"...

André DeRose

Há rumores de que existem tantos respiratórios quanto o número de Ásanas (existem milhares), contudo estou buscando a mais de 20 anos e não consegui chegar nem a uma centena. Todavia a combinação entre eles pode gerar uma disposição quase infinita, só depende do método da escola que ensina e das necessidades dos praticantes. De toda a literatura pesquisada são 15 os exercícios mais freqüentes: **súryabheda kúmbhaka, ujjáyí, shítálí, shítkárí, bhastrika, kapálabhāti, bhrámárí, múrchchá, kêvala, sahita kúmbhaka, plavíní, anuloma, viloma e pratiloma**. Sendo que o **anuloma, viloma, pratiloma e Ujjáyí** são citados quase sucessivamente atrelados, igualmente ao **bhastrika** e o **kapálabhāti**, e também o **sitali** e o **sitkari**, pela razão de seus efeitos similares.

OS QUATRO ESTÁGIOS DO PRÁNÁYÁMA

Existem quatro estágios (**avastha**) relacionados ao ponto em que se está na prática de pránáyáma são eles: **árambha avastha, ghata avastha, parichaya avastha e nishápati avastha**.

O primeiro estágio é **árambha avastha** (estágio inicial) e ocorre quando as nádís estão purificadas o praticante entra no primeiro estágio da prática de yoga.

O segundo estágio **ghata avastha** (estágio da retenção) é adquirido pela prática constante da suspensão da respiração ou seja quando prána e apána se unem produzindo **pratyáhára**. O tempo de prática nesse estado reduz drasticamente, podendo até ser comprimido para um quarto do tempo.

O terceiro estágio, **parichaya avastha** (estágio de familiaridade) é alcançado quando váyu penetra na kundaliní juntamente com agni através do pensamento e entra na sushumná.

O quarto e último estágio do pránáyáma é **nishápati avastha** (estágio do senhor da noite) que se alcança através da prática regular quando são destruídas todas as sementes do karma.

A VISÃO DE PÁTAÑJALI

Pouco conhecemos sobre Pátañjali ele é uma figura lendária, porém a ele foi dado o título de “pai do yoga”, não por que ele tenha criado, mas por ter sido o primeiro a escrever exclusivamente sobre Yoga. Seu livro é denominado Yoga Súra (aforismos do Yoga), escrito em sânscrito no período clássico séc. III AC.

Alguns o identificam como o gramático de mesmo nome, autor do Mahábhasya (grande comentário), Varitika (glosa crítica) de Katyayana sobre a gramática sânscrita de Panini, muitos se referem a ele como a encarnação da serpente Shesha de mil cabeças que ampara o universo sob a forma de oceano cósmico por causa das mil ciências que ele dominava, entre elas a arquitetura, medicina, matemática etc.

O yoga súra é uma das mais preciosas obras literárias de todos os tempos, não apenas por ter sido o primeiro, mas por ser o que melhor conseguiu expor a filosofia yogi com menos palavras. São axiomas extremamente desidratados dos quais são eliminados tudo que não interessa para a transmissão da informação. Como um telegrama, são anúncios curtos, objetivos e lacônicos.

Suas considerações sobre os pránáyámas estão precisamente colocadas nos dois primeiros capítulos do Yoga Súra, Pátañjali diz que “*os sintomas da dispersão mental são: a infelicidade, a depressão, o nervosismo e a respiração irregular*”. *duhkha daurmanasyángamêjayatwa shwása prashwásá vikshêpa sahabhuvah* (Y. S. cap. I:31). Ele também indica várias soluções para se obter a serenidade da consciência (chitta), uma delas é “ou pela expiração e retenção do prána [que você pode obter a serenidade]”. *pracchardana vidhâranábhyâm vá pránasya* (Y. S. cap. I:34).

Porém é no segundo capítulo que ele nos oferece a definição mais precisa “*pránáyáma é a pausa entre a inspiração e a expiração*”. *Tasmin sati shwása prashwásayor gati vicchêdah pránáyámah* (Y. S. cap. II:49).

Em seguida ele diz como isso pode acontecer. Ao pé da letra a tradução fica assim: “*Quanto às modificações; externa, interna e retida; estão reguladas pelo comprimento, tempo e número; longa e curta*”. *báhyábhyantara stambha vrttir deshakála samkhyábhih paridrshto dírghasúkshmah* (Y. S. cap. II:50).

Para dar mais sentido a frase, já que não estamos lendo o yoga súra, faremos adições em colchetes, parêntesis e separando em três partes:

“Quanto às modificações [respiratórias o controle é]: (1º) [respiração] externa (báhya), [respiração] interna (abhyantara), ou [respiração] retida (stambha); (2º) [estas respirações] estão reguladas pelo comprimento [do alento] (desha), tempo (kála) e número (sámkhya) [de respirações]; (3º) [e o exercício pode ser de] longa (dírgha) [ou] curta (súkshma) [duração]”.

QUANDO COMEÇAR?

Num país como o Brasil podemos iniciar a prática de pránáyáma em praticamente qualquer mês, porque as nossas estações não são tão marcadas e não existem grandes variações de temperatura, entretanto os textos indianos descrevem os melhores períodos para praticar o pránáyáma. Duas estações (Ritu) 20 , são recomendadas como sendo as melhores para iniciar a prática, ambas estão em momentos cuja temperatura está mais estável, uma tem início na primavera Vasanta Ritu (março/abril) ou no outono Sarad Ritu (setembro/outubro). Nestes períodos, segundo os textos clássicos, o sucesso é garantido.

CLASSIFICAÇÕES

Os pránáyámas podem ser classificados em três tipos básicos; energizantes, tranqüilizantes e equilibrantes ou tamasicos, rajasicos e sattwicos.

INDICAÇÕES E EFEITOS

Sabe aquela sensação de formigamento que surge depois de você estar durante muito tempo numa mesma posição ? É a chegada do sangue que produz esta sensação. Durante os exercícios respiratórios é muito comum acontecer o mesmo nos pés e mãos, pois se relacionam à maior chegada de oxigênio nas extremidades do corpo e significa que você está oxigenando mal o seu corpo. Vários alunos se impressionam com essas sensações e viram para mim falando: professor isso é energia? E eu respondo que não, é apenas uma sensação táctil.

Abaixo temos uma lista das indicações: aumenta a vitalidade, reduzindo os; distúrbios respiratórios; massageia os órgãos internos combatendo a visceptose ativa o; peristaltismo diminuindo a prisão de ventre; corrige disfunções do aparelho digestório; purifica o sangue oxigenando melhor o corpo acresce a; expectoração, majora a; irrigação sanguínea e equilibra a; pressão arterial; a melhor irrigação aumenta a potência sexual; elimina os estados mais agudos da depressão; previne cardiopatias; acalma e tranqüiliza; ajuda a meditar; reduz sensações dolorosas (físicas e emocionais); repousa e auxilia a conciliar o sono; equilibra o neurovegetativo; mantém a temperatura corporal estável; adequa o funcionamento hormonal; a mente fica mais aguçada; produz uma melhor memória; fortalece a auto-estima; amplia a regeneração celular e; fortalece o sistema imune; e a lista vai longe....

20 Ritu é uma estação de dois meses.

CONTRA-INDICAÇÕES

Respirar é quase sempre visto como algo inofensivo, justamente pelo fato de que na nossa atual civilização não existe um incentivo a esse tipo de exercício, mas não é. Respirar de forma errada, pode provocar desde imunodeficiência até desvios de coluna!

O simples fato de errar no desempenho de um exercício pode dar início a um processo de expectativa e tensão. Você erra, fica tenso porque errou, repete e erra porque está tenso, e essa tensão inibe a respiração.

Estão contra-indicados todos os pránáyámas com retenção ou ritmo a todas as pessoas portadoras de problemas cardíacos, pressão alta, glaucoma e saúde abalada em geral.

Se a saúde estiver prejudicada ou se a pessoa está convalescendo ou muito fraca, então é melhor adiar as primeiras lições. Evite começar os pránáyámas para superar alguma doença é inegável que eles são muito úteis, no entanto não foram criados para esse objetivo.

Se a pessoa estiver muito cansada de esforço físico ou mental, então devem ser feitos pránáyáma só depois de descansar. Da mesma maneira, não deveriam ser praticados pránáyámas enquanto a pessoa está sentindo muita fome, ou tendo acabado de comer. Se estiver se sentindo sonolento, então é melhor adiar o treinamento até que esteja lúcido e acordado.

IDADE

Muitas pessoas perguntam: "qual é a melhor idade para começar a fazer pránáyáma"? E a resposta que eu dou a essa pergunta é: "quanto mais cedo melhor". Claro que entre os cinco e dez anos de idade inspiram cuidados especiais, as práticas devem ser mais suaves com muitos exercícios de oxigenação, Kúmbhakas só devem ser executados após os quinze anos. A partir dos dezesseis não há nenhuma recomendação, adultos podem começar fazendo pránáyáma a qualquer momento confirmando a afirmação de que é "melhor tarde do que nunca".

RECURSOS AUXILIARES

Algumas dicas que podem lhe ajudar e deixar a sua prática muito mais agradável.

Se você é uma daquelas pessoas que possui aversão à tecnologia, sempre poderá contratar um tocador de tambor daquelas velhas galeras navais. Disseram-me que devido à falta de emprego eles estão cobrando uma pechincha e ainda vem de brinde o mestre do navio com uma "roupitcha" de couro e um chicotinho, um luxo amigo!

Mas se você não se intimida com tecnologia, ponha a mão no bolso e compre um metrônomo (o melhor é aquele pequeno digital do tamanho de um

cartão de crédito), ele lhe ajudará a marcar o tempo com maior precisão. Assim é só programar o brinquedinho e téc, téc, téc...

Se você não gosta do ruído do metrônomo, poderá acompanhar o ritmo de uma música da sua preferência, com uma vantagem adicional, ao gravar uma música com o tempo da sua prática você não vai precisar ficar o tempo todo atento ao relógio, basta terminar o exercício quando acabar a música.

Para você não perder a contagem de quantas vezes já executou ou quantas voltas fez um determinado exercício use o artifício da contagem nas falanges dos dedos. Existe uma infinidade de métodos e você mesmo poderá improvisar o seu. A forma que eu costumo usar é com o auxílio das duas mãos: você começa com a mão direita contando pela ponta do dedo mínimo, desça uma falange e depois outra perfazendo um total de três contagens; passe para a base do dedo anular suba uma e depois outra falange somando mais três, ao todo seis; passe para a ponta do dedo médio desça uma falange e depois outra somando mais três, ao todo nove; finalmente conte um no indicador. Assim terá contado dez passagens, a mão esquerda marca a quantidade de voltas num processo semelhante, marcando os valores decimais. Fica fácil para contar até trezentos, depois complica. Caso precise de valores maiores é mais fácil usar um mala (japa mala), para marcar os valores que interessam é só colocar uma fita amarrada onde se deseja parar, ou seja, a cada dez casas, a cada quinze ou a contagem que preferir.

O DECÁLOGO DA RESPIRAÇÃO YOGI

Na literatura mundial a respiração possui certas características que embora não seja explicitamente citada nos livros antigos está presente em todas as aulas de yoga ministradas na atualidade. Estas características mudam um pouco de uma escola para outra dependendo dos seus objetivos particulares, em algumas é recomendada a respiração *ujjáyí* vinculada a todos os exercícios respiratórios, isso já eliminaria o silêncio, noutras os exercícios de hiperventilação são executados em quase todas as aulas, respirando superficialmente rápido e projetando o ar para longe.

São divididas em duas etapas uma é inicial e reúne as qualidades mínimas para que o aprendizado seja considerado um *pránáyáma*. A segunda etapa se refere à aplicação de detalhes que tornam o adestramento mais elaborado.

Na primeira etapa, a respiração deve ser: nasal, profunda, silenciosa, consciente, lenta e em alinhamento postural (costas eretas). Sempre que puder devem ser aplicados e acrescentados estes itens: ritmo, controle, uniformidade, e pouca projeção.

FASE 1

1 – Nasal:

É o primeiro cuidado que devemos tomar, porque através das narinas se processam todos os fenômenos bioenergéticos primários do yoga, raramente a respiração ocorre pela boca, apenas *shítalí* e *sítkárí* são exercícios que usam a boca mesmo assim em raras ocasiões especiais.

2 - Alinhamento postural:

Este item se refere a coluna vertebral, quanto mais arqueada estiver a coluna menos ar vai entrar, por uma simples questão de espaço. Quando a coluna está ereta um volume muito maior de ar pode ser colocado para dentro, sem esforço extra para a musculatura que de outra forma teria que vencer a resistência de ossos e músculos mal posicionados para fazer o ar entrar.

3 – Profunda:

Não basta a coluna estar ereta se você não aproveita a amplitude da caixa torácica. Esta respiração é de caráter ondulatório e em três fases, ou seja, utilizando toda a musculatura do tronco para absorver o maior volume de ar possível. Quando falei para respirar em forma de onda é porque ao entrar ar nos pulmões toda a caixa torácica se mobiliza, mas o início do movimento deve começar no abdome, apesar de ao mesmo tempo o movimento já ter iniciado também nas costelas e insignificamente nas clavículas, ao terminar a distensão abdominal o movimento se torna mais evidente nas costelas com a ampliação do diâmetro torácico e por último nas clavículas. Contudo, nunca devemos elevar voluntariamente os ombros, é a pressão do ar que faz isso. O esvaziamento ocorre de forma inversa e descendente, ombros, costelas e terminando por contrair suavemente a região ventral.

4 – Silenciosa:

Partindo do pressuposto de que uma respiração ruidosa não é a mais natural aconselho que cuide atenciosamente por manter o ar circulando da forma mais discreta possível. Ruídos geralmente ocorrem quando existe alguma obstrução respiratória como bronquite, asma e alergias. Excetuando é claro os exercícios como: ujjáyí, kapalabhati, bhastrika e bhrámarí.

5 – Consciente:

No yoga consciência é tudo, mas para conseguir esta percepção necessitamos estar concentrados e atentos ao momento presente, nos textos tradicionais essa atenção é denominada avadhána.

Ao treinar pránáyáma esteja sempre focalizado naquilo que está fazendo e onde você está. Caso esteja preocupado com algo que ainda vai acontecer ou algo que já tenha acontecido, então você não estará em lugar algum, nem lá resolvendo o problema, nem aqui fazendo o exercício.

Avadhána (atenção) é uma forma de dar continuidade ao estado de concentração e conseqüentemente à consciência. Por vezes nos pegamos concentrados numa leitura e somos surpreendidos ao notar que apesar de estar lendo cada uma das letras daquele texto, não estamos de verdade assimilando nada, e precisamos reler tudo de novo, só que agora com mais atenção. Com a respiração acontece a mesma coisa, precisamos manter uma vigília constante para não deixar a mente divagar e acabar perdendo o foco.

6 – Lenta:

Alterar o tempo da respiração lhe dará controle sobre o metabolismo, respirar lentamente vai induzir o sistema a diminuir a pressão sanguínea, batimentos cardíacos e tensões musculares. Considere a velocidade como uma prévia ao ritmo.

FASE 2

7 – Rítmica

Somos influenciados pelos ritmos externos o tempo todo, basta escutar uma musica mais agitada para todo o nosso corpo se adequar e sincronizar com ela. Ao ditar o ritmo o praticante está tomando as rédeas do seu próprio destino rítmico. Como a nossa mente funciona através de ondas ou frequências, as alterações nos ritmos respiratórios podem nos ajudar a produzir uma grande influência na nossa maneira de perceber o mundo.

8 - Controlada

A única linguagem que o corpo compreende é a sensorial. Não adianta apenas pensar em obter controle, é necessário que você mostre ao seu corpo o que você quer que ele faça. Terá certa resistência inicial, contudo certamente ele vai se adaptar quando perceber que não há outra opção. Mesmo que sinta dificuldade ou

falta de ar (use o bom senso), resista um pouco e você será recompensado com o controle (yama).

9 - Uniforme

Devemos manter certa homogeneidade respiratória enchendo os pulmões continua e linearmente. Por isso recomendamos que não faça exageros, como reter o ar além da conta, para não ter que fazer uma retomada brusca e ruidosa no início da inspiração, como se estivesse sufocado.

10 - Pouca projeção

O controle do prána esta diretamente relacionado à projeção do alento, quanto menor for a turbulência a frente das narinas maior o acúmulo de prána no corpo. É aquilo que Shri Pátañjali define como desha a regulação do comprimento do alento.

"Vá até onde você pode para chegar onde você quer".

André DeRose

DESCRIÇÃO DOS PRÁNÁYÁMAS

Váyu sádhana

A seguir teremos uma descrição dos pránáyámas que são aceitos pelas principais escolas de Yoga. Minha intenção não foi a de catalogar todos os exercícios, até por que seria impossível, uma vez que cada escola usa muitas vezes a combinação de um com o outro, conseqüentemente criando um híbrido com novas possibilidades e efeitos diversos. Coloquei os exercícios numa progressão do mais simples para o mais complexo. Aconselho que leia e pratique cada um dos exercícios, estabeleça suas metas. Comece agora mesmo enquanto faz essa leitura!

Citei também algumas mudrás e ásanas que poderiam ser executados com cada pránáyáma sublinhando os mais indicados para cada exercício. Escolha o procedimento que mais lhe agrada, mas, sobretudo: divirta-se!

- 1 SUKHA PRÁNÁYÁMA - respiração fácil
- 2 RAJAS PRÁNÁYÁMA - respiração dinâmica
- 3 TAMAS PRÁNÁYÁMA - respiração imperceptível
- 4 ADHAMA PRÁNÁYÁMA - respiração abdominal sem ritmo
- 5 ADHAMA KÚMBHAKA respiração abdominal com ritmo
- 6 BANDHA ADHAMA PRÁNÁYÁMA abdominal sem ritmo e com bandhas
- 7 ADHAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA abdominal com ritmo e com bandhas
- 8 MADHYAMA PRÁNÁYÁMA respiração média sem ritmo
- 9 MADHYAMA KÚMBHAKA respiração média com ritmo
- 10 BANDHA MADHYAMA PRÁNÁYÁMA -respiração média sem ritmo e com bandhas
- 11 MADHYAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA média com ritmo e com bandhas
- 12 UTTAMA PRÁNÁYÁMA respiração alta sem ritmo
- 13 UTTAMA KÚMBHAKA respiração alta com ritmo
- 14 BANDHOTTAMA PRÁNÁYÁMA alta sem ritmo e com bandhas
- 15 UTTAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA alta com ritmo e com bandhas
- 16 RÁJA PRÁNÁYÁMA respiração completa, sem ritmo, sem bandhas (real)
- 17 BANDHA PRÁNÁYÁMA respiração completa, sem ritmo, com bandhas
- 18 ANTARA KÚMBHAKA respiração completa com ritmo
- 19 SAHITA KÚMBHAKA – retenção no meio da respiração
- 20 KEVALA KÚMBHAKA retenção do alento
- 21 BANDHA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA – respiração completa, com ritmo e com bandhas
- 22 BÁHYA KÚMBHAKA apnéia vazia (sem ar)
- 23 BÁHYA KÚMBHAKA BANDHA PRÁNÁYÁMA apnéia vazia com bandhas
- 24 UJJÁYÍ PRÁNÁYÁMA respiratório com contração da glote
- 25 MANASIKA PRÁNÁYÁMA respiração completa com mentalização
- 26 NADÍ SHODHANA PRÁNÁYÁMA respiração alternada sem ritmo
- 27 NADÍ SHODHANA KÚMBHAKA alternada com ritmo
- 28 MANASIKA NADÍ SHODHANA respiração alternada executada mentalmente
- 29 SÚRYA PRÁNÁYÁMA respiração pela narina positiva ou solar
- 30 MANASIKA SÚRYA PRÁNÁYÁMA respiração solar executada mentalmente
- 31 CHANDRA PRÁNÁYÁMA respiração pela narina positiva ou lunar
- 32 MANASIKA CHANDRA PRÁNÁYÁMA respiração lunar executada mentalmente
- 33 SÚRYABHEDA PRÁNÁYÁMA respiração alternada com inspiração solar sem ritmo
- 34 CHANDRABHEDA PRÁNÁYÁMA – respiração alternada com inspiração lunar sem ritmo
- 35 SÚRYABHEDA KÚMBHAKA respiração alternada com inspiração solar, com ritmo.
- 36 CHANDRABHEDA KÚMBHAKA – respiração alternada com inspiração lunar, com ritmo
- 37 BHASTRIKA respiração do sopro rápido
- 39 UJJÁYÍ BHASTRIKÁ respiração do sopro rápido com contração da glote
- 40 SÚRYA BHASTRIKA respiração do sopro rápido pela narina solar
- 41 CHANDRA BHASTRIKÁ respiração do sopro rápido pela narina lunar
- 42 NADÍ SHODHANA BHASTRIKA sopro rápido alternado
- 43 KAPÁLABHÁTI respiração do sopro lento
- 44 SÚRYA KAPÁLABHÁTI sopro lento pela narina solar
- 45 CHANDRA KAPÁLABHÁTI sopro lento pela narina lunar
- 46 NADÍ SHODHANA KAPÁLABHÁTI sopro lento alternado
- 47 MANTRA PRÁNÁYÁMA respiratório com ritmo e vocalização de mantra
- 48 OMKÁRA PRÁNÁYÁMA respiratório ritmado com manasika mantra
- 49 HA PRÁNÁYÁMA - expiração forte pela boca emitindo som alto e brusco
- 50 SHÍTÁLÍ PRÁNÁYÁMA respiratório com a língua em forma de calha
- 51 SHÍTKÁRÍ PRÁNÁYÁMA respiratório bucal através da língua e os dentes
- 52 BHRÁMÁRÍ PRÁNÁYÁMA respiratório com o ruído da abelha
- 53 MÚRCHCHÁ PRÁNÁYÁMA – respiratório com retenção intensa
- 54 PLAVÍNÍ PRÁNÁYÁMA respiratório com deglutição de ar
- 55 SAMA VRITTI PRÁNÁYÁMA – respiratório com tempo regular
- 56 VISAMA VRITTI PRÁNÁYÁMA - respiratório com tempo irregular
- 57 CHATURÁNGA PRÁNÁYÁMA respiratório quadrado
- 58 ANULOMA PRÁNÁYÁMA - respiratório fluido
- 59 VILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório com interrupções
- 60 SÚRYA VILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório solar com interrupções
- 61 CHANDRA VILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório lunar com interrupções
- 62 PRATILOMA PRÁNÁYÁMA – respiratório alternado de domínio da exalação
- 63 CHAKRA PRÁNÁYÁMA - respiratório para ativar os chakras
- 64 KUNDALINÍ PRÁNÁYÁMA - respiratório para ativar a kundaliní
- 65 HRD PRÁNÁYÁMA - respiratório cardíaco
- 66 AGNI PRÁNÁYÁMA – respiratório do fogo

1 - SUKHA PRÁNÁYÁMA

Respiração fácil. shavásana pránáyáma

Posição: swara shavásana Mudrá: shúnnya Execução:

Varição N.1

- a) Deite-se em decúbito dorsal e descontraia todo o corpo;
- b) Flexione os joelhos deixando as plantas dos pés no chão e afastados um do outro cerca de dois palmos, os joelhos ficam juntos se apoiando mutuamente;
- c) Deixe os braços no chão no prolongamento natural do corpo;
- d) Inspire profundamente e retenha a respiração sem fazer força e;
- e) Repita OM mentalmente enquanto estiver expirando lentamente;
- f) Terminando de expirar comece tudo outra vez.

Varição N. 2

- a) Deite-se em decúbito dorsal e descontraia todo o corpo;
- b) Flexione os joelhos deixando as plantas dos pés no chão e afastados um do outro cerca de dois palmos, os joelhos ficam juntos se apoiando mutuamente;
- c) Ponha as mãos sobre o ventre;
- d) Inspire profundamente e retenha a respiração sem fazer força e;
- e) Expire no dobro do tempo da inspiração;
- f) Terminando de expirar comece tudo outra vez.

Tempo: Entre Cinco a quinze minutos.

Efeitos: Relaxamento físico e mental, redução do stress.

Chakra: Ájña.

2 - RAJAS PRÁNÁYÁMA

Respiração dinâmica. (ativo, dinâmico)

Não confundir com rája pránáyáma. Existem diversos tipos de rajas pránáyáma, você poderá fazer sentado, deitado e até de pé, alias esse é um dos mais ricos estilos de respiração de Yoga. *Rajas significa movimento, é usado principalmente para alunos iniciantes que desejam aumentar a capacidade pulmonar e também no fortalecimento da musculatura que é requisitada durante a respiração.* Promove uma oxigenação perfeita e desperta a consciência do corpo e da respiração, fortalece o sistema nervoso e aumenta a sensação de segurança interior.

Variação N. 1

a) Inspire elevando os braços lateralmente até acima da cabeça;
b) Expire lentamente, baixando os braços simultânea e lateralmente sincronizando o movimento dos braços com a expiração. Esse é um dos mais simples exercícios de respiração, mas por traz desta inocente aparência ele desenvolve, aos poucos, músculos que quase não são usados no cotidiano de uma pessoa normal. Quando você ergue os braços lateralmente até acima da cabeça, ocorre que no meio do movimento o distanciamento dos braços com relação ao tronco aumenta a tensão na caixa torácica fazendo o diafragma trabalhar mais para executar a mesma tarefa, continuando o movimento dos braços as clavículas se movimentam para cima fazendo as escápulas girarem e as costelas se comprimem pelo alongamento fazendo o diâmetro do tórax ficar menor (basta lembrar que quando você quer vestir algo apertado quanto mais você alonga os braços para cima melhor desce o vestido), esse movimento comprime os pulmões aumentando a pressão torácica fazendo os músculos respiratórios trabalharem mais ainda. Esse desgaste extra da musculatura é pequeno, mas se você continuar executando, aos poucos ele vai se tornando mais e mais exigente até que você terá que parar de fazê-lo por puro cansaço.

Variação N. 2

a) Inspire elevando os braços lateralmente até acima da cabeça;
b) Expire forte e rápido, baixando os braços simultânea e lateralmente sincronizando o movimento dos braços com a expiração.

Variação N. 3

a) Inspire elevando os braços lateralmente até acima da cabeça ao mesmo tempo em que a cabeça tomba para trás;
b) Permaneça pelo menos 10 segundos retendo o ar nos pulmões;
c) Expire controladamente, baixando os braços simultânea e lateralmente sincronizando o movimento dos braços com a expiração. Ele é igual ao anterior só que cansa muito mais rápido.

Variação N. 4

a) Eleve os braços lenta e lateralmente até acima da cabeça;
b) Ao mesmo tempo em que os braços se movimentam, execute a bhasrika um tipo de respiração acelerada descrita mais abaixo;
c) Retenha o ar nos pulmões uma pequena fração de segundo;
d) Expire controladamente (não execute mais bhasrika), baixando os braços, simultânea e lateralmente, sincronizando esse movimento com a expiração.

Variação N. 5

- a) Ajoelhe-se e coloque as palmas das mãos no chão ficando "de quatro", como se diz no popular;
- b) Eleve a cabeça arqueando a coluna para dentro e para baixo enquanto inspira;
- c) Abaixee a cabeça colocando o queixo contra o peito elevando a coluna arqueando-a para cima enquanto expira;
- d) Faça esse movimento várias vezes antes de encerrar e não acelere o movimento mantenha o ritmo. Comece executando dez voltas depois vá aumentando gradualmente até quanto agüentar.

Varição N. 6

- a) Ajoelhe-se e coloque as palmas das mãos no chão ficando "de quatro", como se diz no popular;
- b) Eleve a cabeça e a perna esquerda arqueando a coluna para dentro e para baixo enquanto inspira;
- c) Abaixee a cabeça e a perna colocando a testa no joelho e elevando a coluna arqueando-a para cima enquanto expira;
- d) Faça esse movimento o mesmo numero de vezes com cada perna antes de encerrar e não acelere o movimento mantenha o ritmo. Comece executando cinco voltas para cada lado depois vá aumentando gradualmente até quanto agüentar.

Varição N. 7

- a) Inspire elevando os braços estendidos e pela frente do corpo até a altura dos ombros;
- b) Retenha o ar;
- c) Feche firmemente as mãos e movimente vigorosamente os braços, flexionando os cotovelos e extendendo-os, trazendo as mãos para perto dos ombros e volte a estendê-los várias, faça esse movimento varias vezes antes de expirar;
- d) Pare o movimento;
- e) Agora expire lentamente, baixando os braços simultaneamente. Um dos objetivos dessa respiração é energizar o corpo todo aumentando a disposição e o grau de atenção. Ele fortalece de forma incomum os músculos dos braços principalmente o bíceps e o tríceps. O maior cuidado com a execução é que você não deve deixar os braços estenderem completamente deixando uma pequena folga, quase não se percebe essa flexão do braço. Fazemos isso por causa do cotovelo, o choque dos ossos batendo um contra o outro pode com o tempo machucar a região. Faça o movimento, pelo menos, vinte vezes entre cada retenção e vá aumentando gradualmente até o quanto agüentar sem exageros.

Varição N. 8

- a) Inspire elevando os braços estendidos e pela frente do corpo até a altura dos ombros;
- b) Retenha o ar;
- c) Feche firmemente as mãos e movimente vigorosamente os braços, flexionando os cotovelos e extendendo-os, trazendo as mãos para perto dos ombros e volte a estendê-los várias, faça esse movimento varias vezes antes de expirar;
- d) Pare o movimento com os braços flexionados;
- e) Estenda os braços resistindo como se tivesse que vencer uma grande resistência contrária ao movimento, fazendo devagar e com grande esforço até a ponto de tremer;
- f) Agora expire lentamente, baixando os braços simultaneamente. O objetivo dessa técnica é fortalecer física e emocionalmente quem o pratica, depois de executar os movimentos a pessoa pode sentir certo desgaste é conveniente não exagerar.

Varição N. 9

- a) Sente-se no chão e junte as solas dos pés uma na outra deixando os joelhos flexionados e cada perna tombada para os lados do corpo sentando-se em bhadrásana;
- b) Movimente os joelhos para cima inspirando e para baixo expirando, coordenando o movimento com a respiração acelerada bhastrika.

Variação N. 10

- a) Sente-se no chão e junte as pernas uma na outra deixando-as estendidas a frente;
- b) Coloque as palmas das mãos no chão atrás das costas e erga os quadris o mais alto possível deixando apenas as palmas das mãos no chão e a planta dos pés executando o katikásana;
- c) A partir dessa posição comece a respiração flexionando os joelhos trazendo os quadris para perto dos pés, sem tocar o corpo no chão, levantando a cabeça e colocando o queixo contra a depressão jugular no peito ao mesmo tempo em que expira;
- d) A seguir estenda novamente os joelhos ao mesmo tempo em que inspira e retorna para a posição inicial, com a cabeça tombada para trás; e) As plantas dos pés ficam todo o tempo em contato com o solo, execute o exercício com precaução até sentir que ele já produziu resultado. Evite fazer muitas vezes no início faça moderadamente começando com cinco voltas e gradualmente aumentando um a cada semana. A região lombar não deve ficar dolorida.

Variação N. 11 Rajas trikônásana pránáyáma

- a) Fique de pé e afaste as pernas cerca de cinco a seis palmos de distância;
- b) Eleve os braços lateralmente até a altura dos ombros;
- c) A partir dessa posição comece a respiração flexionando o tronco lateralmente para a esquerda até que a mão chegue perto ou toque o joelho esquerdo ao mesmo tempo em que expira;
- d) A seguir e ao mesmo tempo em que inspira retorne para a posição inicial;
- e) Faça agora para o outro lado. Evite fazer muitas vezes no início faça moderadamente começando com dez voltas e gradualmente aumentando um a cada semana. Os quadris ficam sempre encaixados.

Variação N. 12 Rajas kúmbhaka nitambásana pránáyáma

- a) Fique de pé com as pernas unidas;
- b) Eleve os braços acima da cabeça e mantenha os dedos entrelaçados ou afastados na mesma largura dos ombros;
- c) A partir dessa posição comece o exercício flexionando o tronco lateralmente para a esquerda com os pulmões cheios;
- d) Não respire e volte à posição inicial;
- e) Ainda sem respirar faça o mesmo para o outro lado;
- f) Ao executar para os dois lados você completou um ciclo, respire uma vez e faça tudo de novo. Esse exercício é muito forte, evite fazer muitas vezes no início faça moderadamente começando com duas voltas e gradualmente aumentando um a cada semana.

3 - TAMAS PRÁNÁYÁMA **Respiração imperceptível. (inativo, estático)**

Tamas significa inerte, imóvel ou inativo e o principal cuidado do praticante é executar esta respiração e ao mesmo tempo fazê-la ficar o mais profunda possível. Segundo observações a respiração lenta aumenta a longevidade, produz uma mente mais estável e concentrada, sendo usada para exercícios de concentração e meditação.

A respiração deve ocorrer como se você não quisesse produzir nenhuma turbulência à frente das narinas, ao ponto de que se você tivesse uma pluma diante do nariz ela sequer se movimentaria. Uma das formas que usamos para saber se essa respiração está realmente sendo executada é umedecer o dorso da mão e deixá-la diante das narinas a quatro dedos de distância e se ao respirar você sentir que a região ficou gelada é sinal que você não conseguiu êxito no exercício.

Posição: Siddhásana, samánásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, yoni, atman.

Execução:

Tamas pránáyáma N. 1

- a) Inspire o mais lento possível, tanto que um observador externo não consiga perceber nenhum movimento respiratório, em seguida;
- b) Expire tão devagar quanto o fez na inspiração.

Tamas pránáyáma N. 2

- a) Inspire o mais lento possível, tanto que um observador externo não consiga perceber nenhum movimento respiratório, em seguida;
- b) Retenha o ar por breves instantes, sem ritmo apenas uma pausa um suspense;
- c) Expire tão devagar quanto o fez na inspiração.

Tamas pránáyáma N. 3 (yoni mudrá com tamas pránáyáma)

- a) Coloque as mãos no rosto em yoni mudrá (com os polegares nas orelhas, os indicadores nos olhos, os dedos médios nas narinas e os anulares e mínimos na boca;
- b) Para começar a respirar afrouxe a tenção dos dedos médios nas narinas e;
- c) Inspire o mais lento possível, tanto que um observador externo não consiga perceber nenhum movimento respiratório, em seguida;
- d) Feche novamente as narinas e;
- e) Retenha o ar por breves instantes, sem ritmo apenas uma pausa um suspense;
- f) Afrouxe novamente a tenção dos dedos médios nas narinas e;
- g) Expire tão devagar quanto o fez na inspiração.

Tempo: Pode ser executado por longo tempo, porém se quiser resultados eles só surgem em no mínimo 10 minutos de execução.

Efeitos: Descontraí o corpo e a mente, induz aos estados contemplativos, diminui os batimentos cardíacos, abaixa a pressão sanguínea.

Chakra: Ajña.

4 - ADHAMA PRÁNÁYÁMA

Respiração abdominal sem ritmo. (ventre)

Outros nomes: ardha pránáyáma, ardha prána kriyá.

No adhama pránáyáma a expiração é naturalmente mais longa isso produz uma ação sedativa sobre o sistema nervoso alterando o metabolismo via estímulo vagotônico, fazendo os batimentos cardíacos diminuírem seu ritmo e velocidade, diminuindo a pressão sanguínea, relaxando a musculatura do corpo todo. Isso influencia as percepções transmitindo autocontrole, auto-percepção e estabilidade emocional. É um bom exercício para pessoas hiper-ativas, tensas e preocupadas (ciclos de ansiedade).

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Inspire permitindo um movimento abdominal para fora;
- b) Retenha o ar por alguns segundos, sem contar ritmo;
- c) Expire retraindo o abdômen, procurando esvaziar os pulmões o máximo possível.

Tempo: No mínimo 10 minutos de execução.

Efeitos: A respiração abdominal aumenta a oxigenação sanguínea, reduz a circunferência abdominal, massageia vísceras e órgãos.

Chakra: Anáhata, manipura.

5 - ADHAMA KÚMBHAKA

Respiração abdominal com ritmo.

Outro nome: ardha kúmbhaka.

Embora kúmbhaka não signifique ritmo e sim retenção sempre que um exercício se referir a isso ele terá ritmo ou retenções ritmadas.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Inspire permitindo um movimento abdominal para fora e contando o tempo da inspiração;
- c) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração;
- d) Expire retraindo o abdômen, contando o mesmo tempo da inspiração.

Exemplo: se você inspirar em quatro segundos vai reter o ar por oito segundos e expirar em quatro segundos.

Tempo: No mínimo 10 minutos de execução.

Efeitos: A respiração abdominal aumenta a oxigenação sanguínea, reduz a circunferência abdominal, massageia vísceras e órgãos.

Chakra: Anáhata, manipura.

6 - BANDHA ADHAMA PRÁNÁYÁMA **Abdominal sem ritmo e com bandhas.**

Outro nome: bandha ardha prána kriyá.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

a) Inspire permitindo um movimento abdominal para fora, eleve o queixo tombando a cabeça para trás e alongando na frente do pescoço a região da tireóide;

b) Retenha o ar, enquanto pressiona a língua contra o palato mole no céu da boca executando jíhva bandha;

c) Expire retraindo o abdômen enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra a depressão jugular no peito (jalándhara bandha), sugando o abdômen para dentro, para trás e para cima na caixa torácica (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha).

Tempo: No mínimo 5 minutos de execução.

Efeitos: A respiração abdominal aumenta a oxigenação sanguínea, reduz a circunferência abdominal, massageia vísceras e órgãos.

Chakra: Anáhata, manipura.

7 - ADHAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA **Abdominal com ritmo e com bandhas.**

Outro nome: ardha kúmbhaka bandha.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução: Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-2;

- a) Inspire permitindo um movimento abdominal para fora, eleve o queixo tombando a cabeça para trás e alongando na frente do pescoço a região da tireóide e contando o tempo da inspiração;
- b) Retenha o ar, enquanto pressiona a língua contra o palato mole no céu da boca executando jívha bandha contando duas vezes o tempo da inspiração;
- c) Expire retraindo o abdômen enquanto baixa a cabeça para frente, contando o mesmo tempo da inspiração;
- d) Quando terminar de expirar comprima o queixo contra a depressão jugular no peito (jalándhara bandha), sugando o abdômen para dentro, para trás e para cima na caixa torácica (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha) e mantenha os pulmões vazios o mesmo tempo que ficou com eles cheios.

Tempo: No mínimo 5 minutos de execução.

Efeitos: A respiração abdominal aumenta a oxigenação sanguínea, reduz a circunferência abdominal, massageia vísceras e órgãos.

Chakra: Anáhata, manipura.

8 - MADHYAMA PRÁNÁYÁMA

Respiração média sem ritmo. (meio)

Essa é uma das respirações mais complexas e difíceis de se obter resultado e deve ser combinada com exercícios que aumentem a mobilidade e flexibilidade da caixa torácica para facilitar sua execução. Para sentir melhor o movimento podem ser usados recursos como colocar as mãos nas costelas para sentir o movimento, colocar as palmas das mãos no tórax pela frente do corpo com os dedos unidos, e vale até colocar uma fita métrica para medir a expansão. No madhyama pránáyáma não utilize a parte baixa nem a alta dos pulmões, não levante os ombros, não estufe o peito nem projete o estômago, você deve sentir o alargamento das costelas flutuantes, quando dominar esta habilidade, você poderá dispensar a utilização das mãos.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

Variação N. 1

- a) Colocar as palmas das mãos tocando os lados das costelas, com o polegar voltado para trás e os demais dedos voltados para frente deixando as palmas das mãos sentirem o contorno ósseo;
- b) Expire sem fazer nenhum tipo de pressão com as mãos, de forma que estas acompanhem o movimento das costelas;
- c) Inspire, sentindo agora, o movimento para fora exercido pela expansão das costelas;

Variação N. 2

- a) Solte todo o ar dos pulmões;
- b) Coloque as palmas das mãos no tórax pela frente do corpo com os dedos unidos;
- c) Inspire sem fazer nenhum tipo de pressão com as mãos, de forma que estas acompanhem o movimento das costelas percebendo o afastamento dos dedos à medida que entra o ar;
- d) Expire, sentindo agora, o movimento de retorno fazendo os dedos se tocarem novamente;

Variação N. 3

- a) Solte todo o ar dos pulmões;
- b) Coloque uma fita métrica em volta do tórax, e verifique quantos centímetros você tem de circunferência com os pulmões vazios;
- c) Inspire permitindo que uma das pontas da fita métrica deslize enquanto as costelas se movimentam aumentando o diâmetro da caixa torácica à medida que entra o ar;
- d) Objetivo em cada volta conseguir uma dilatação maior.

Tempo: No mínimo 15 minutos de execução.

Efeitos: O constante trabalho de alongamento e flexibilização das costelas permite respirações mais amplas que o normal. Com isso há uma considerável sensação de liberdade e relaxamento, visto que as tensões nessa região agravam as sensações de ansiedade e stress.

Chakra: Anáhata.

9 - MADHYAMA KÚMBHAKA

Respiração média com ritmo.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Proceda como no exercício anterior (madhyama pránáyáma) usando a variação numero 1 ou 2;
- c) Inspire permitindo o movimento das costelas para fora e contando o tempo da inspiração;
- d) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Expire retraindo as costelas, contando o mesmo tempo da inspiração.

Tempo: No mínimo 15 minutos de execução.

Efeitos: O constante trabalho de alongamento e flexibilização das costelas permite respirações mais amplas que o normal. Com isso há uma considerável sensação de liberdade e relaxamento, visto que as tensões nessa região agravam as sensações de ansiedade e stress.

Chakra: Anáhata.

10 - BANDHA MADHYAMA PRÁNÁYÁMA

Respiração média sem ritmo e com bandhas.

Neste exercício é muito comum fazer errado, quando o praticante vai executar a retenção executando jalándhara bandha não se deve abrir a boca. Permaneça com ela fechada e os dentes cerrados sem força. É importante alongar a região cervical no pescoço lá atrás para que o queixo possa se aproximar do peito. Existem alguns cordões feitos de Rudráksha que são usados para otimizar essa pressão. Essa e outras indicações para a semente são encontradas no Rurákshopanishada.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Faça a respiração movimentando somente a parte média do tórax, que corresponde à região intercostal;
- b) Inspire levando a cabeça para trás e empurrando a ponta da língua no palato mole (jívha bandha) e a boca fechada, enquanto estiver com os pulmões cheios;
- c) Expire, enquanto movimenta a cabeça aproximando o queixo da região da depressão jugular no alto do peito, alongando a região cervical e mantenha a boca fechada e os dentes cerrados (não abra a boca);
- d) Enquanto estiver com os pulmões vazios, mantenha a pressão do queixo contra o peito (jalándhara bandha), contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Fique alguns segundos sem ar.

Tempo: No mínimo 15 minutos de execução.

Efeitos: O constante trabalho de alongamento e flexibilização das costelas permite respirações mais amplas que o normal. Com isso há uma considerável sensação de liberdade e relaxamento, visto que as tensões nessa região agravam as sensações de ansiedade e stress.

Chakra: Anáhata.

11 - MADHYAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA **Média com ritmo e com bandhas.**

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Respire movimentando somente a parte média do tórax, que corresponde à região intercostal;
- c) Inspire permitindo o movimento das costelas para fora, contando o tempo da inspiração enquanto leva a cabeça para trás empurrando a ponta da língua no palato mole (jívha bandha);
- d) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Expire, retraíndo as costelas, demorando o mesmo tempo da inspiração enquanto movimenta a cabeça aproximando o queixo da região da depressão jugular no alto do peito, alongando a região cervical e mantenha a boca fechada e os dentes cerrados (não abra a boca);
- f) Enquanto estiver com os pulmões vazios, mantenha a pressão do queixo contra o peito (jalándhara bandha), contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Fique alguns segundos sem ar.

Tempo: No mínimo 15 minutos de execução.

Efeitos: O constante trabalho de alongamento e flexibilização das costelas permite respirações mais amplas que o normal. Com isso há uma considerável sensação de liberdade e relaxamento, visto que as tensões nessa região agravam as sensações de ansiedade e stress.

Chakra: Anáhata.

12 - UTTAMA PRÁNÁYÁMA

Respiração alta sem ritmo (alto ou superior)

A respiração com a utilização da parte alta dos pulmões é relativamente fácil, porém não deve de forma alguma ser executada com forçamento. Deve ocorrer com uma superlativa descontração da musculatura da região da cintura escapular. Nosso corpo possui certo peso e a força da gravidade está constantemente puxando os ombros para baixo, um bom alongamento muscular nessa região aliado ao treino constante desses músculos, permitem um aumento significativo de ar nos pulmões.

Treinamento para uttama pránáyáma

- a) Eleve bastante os ombros e mantenha-os nessa posição durante todo esse treinamento;
- b) Contraia e mantenha assim os músculos da região abdominal e intercostal;
- c) Inspire observando como o ar entra profundamente na caixa torácica;
- d) Expire e reinicie o processo mais algumas vezes.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução: Uttama pránáyáma

- a) Inspire elevando os ombros. (mantenha os músculos abdominais e intercostais contraídos);
- b) Expire controladamente.

Tempo: No mínimo 5 minutos de execução.

Efeitos: O movimento dos ombros e cintura escapular permite respirações com maior profundidade. E sensação descrita pelos praticantes que a desenvolvem é como se você tivesse tirado um grande peso dos ombros. Reduzindo as tensões nos ombros e pescoço, e diminuindo a frequência de torcicolos.

Chakra: Vishuddha, anáhata.

13 - UTTAMA KÚMBHAKA **Respiração alta com ritmo.**

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Movimentando somente a parte superior do tórax, que corresponde à região subclavicular;
- c) Inspire (mantenha os músculos abdominais e intercostais contraídos) permitindo o movimento dos ombros para cima, contando o tempo da inspiração;
- d) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Expire, abaixando os ombros, demorando o mesmo tempo da inspiração.

Tempo: 5 minutos de execução.

Efeitos: O movimento dos ombros e cintura escapular permite respirações com maior profundidade. E sensação descrita pelos praticantes que a desenvolvem é como se você tivesse tirado um grande peso dos ombros. Reduzindo as tensões nos ombros e pescoço, e diminuindo a frequência de torcicolos.

Chakra: Vishuddha, anáhata.

14 - BANDHOTTAMA PRÁNÁYÁMA

Alta sem ritmo e com bandhas.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Movimento somente a parte superior do tórax, que corresponde à região subclavicular;
- b) Inspire (mantenha os músculos abdominais e intercostais contraídos) permitindo o movimento dos ombros para cima, enquanto leva a cabeça para trás empurrando a ponta da língua no palato mole (jívha bandha);
- c) Retenha o ar nos pulmões por breves instantes, sem contagem;
- d) Expire, abaixando os ombros, enquanto movimenta a cabeça para frente aproximando o queixo da região da depressão jugular no alto do peito, alongando a região cervical e mantenha a boca fechada e os dentes cerrados (não abra a boca);
- e) Enquanto estiver com os pulmões vazios, mantenha a pressão do queixo contra o peito (jalándhara bandha), contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Fique alguns segundos sem ar. OBS.: neste respiratório a parte baixa e média dos pulmões não são utilizadas.

Tempo: 5 minutos de execução.

Efeitos: O movimento dos ombros e cintura escapular permite respirações com maior profundidade. E sensação descrita pelos praticantes que a desenvolvem é como se você tivesse tirado um grande peso dos ombros. Reduzindo as tensões nos ombros e pescoço, e diminuindo a frequência de torcicolos.

Chakra: Vishuddha, anáhata.

15 - UTTAMA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA
Alta com ritmo e com bandhas.

Posição: Vajrásana, samánásana, virásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Respire movimentando somente a parte superior do tórax, que corresponde subclavicular;
- c) Inspire (mantenha os músculos abdominais e intercostais contraídos) permitindo o movimento dos ombros para cima, contando o tempo da inspiração enquanto leva a cabeça para trás empurrando a ponta da língua no palato mole (jívha bandha);
- d) Retenha o ar nos pulmões.

16 - RÁJA PRÁNÁYÁMA

Respiração completa, sem ritmo, sem bandhas. (real)

Outros nomes: prána kriyá, dírga shwása

Esta é a verdadeira respiração do Yoga, é a que utiliza todo o potencial da caixa torácica fazendo uma quantidade realmente grande de ar entrar nos seus pulmões, pois alcançam sua máxima elasticidade, com um mínimo de esforço. Exercita todos os músculos, cartilagens e articulações do aparelho respiratório, assim como, atua eficazmente sobre o sistema circulatório, aparelho digestório, sistema nervoso e glandular, com o tempo acaba por desenvolver o hábito de respirar de modo profundo, completo e espontâneo naturalmente. Boa parte dos outros exercícios respiratórios dependem desse para que possam ser feitos corretamente.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana.

Mudrá: Jñana, mukula.

Execução:

Norte da Índia

- a) Inspire projetando o abdômen para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax;
- b) Retenha o ar nos pulmões por alguns segundos;
- c) Expire, soltando o ar inversamente primeiro da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões.

Sul da Índia

- a) Inspire projetando o abdômen para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax;
- b) Retenha o ar nos pulmões por alguns segundos;
- c) Expire, soltando o ar da mesma forma que inalou primeiro da parte baixa, depois da parte média e finalmente da parte alta dos pulmões.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Além de somar os efeitos das etapas anteriores, adhana, madhyama e uttama a respiração completa aumenta a oxigenação sanguínea, reduz a frequência cardíaca. É um excelente exercício para cardíacos e hipertensos, pois acalma o sistema nervoso central.

Chakra: Vishuddha, anáhata, múládhára.

17 - BANDHA PRÁNÁYÁMA

Respiração completa, sem ritmo, com bandhas.

Outro nome: prána bandha kriyá.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula.

Execução:

a) Inspire dilatando a parte baixa (adhama), média (madhyama) e alta (uttama) dos pulmões, projetando o abdômen para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax, enquanto isso leve a cabeça para trás distendendo a região da tireóide empurrando a ponta da língua no palato mole (jíhva bandha);

b) Retenha o ar nos pulmões por breves instantes;

c) Expire enquanto movimenta a cabeça para frente e executa inversamente o procedimento torácico contraindo a parte alta (uttama), média (madhyama) e baixa (adhama) dos pulmões, aproximando o queixo da região da depressão jugular no alto do peito, alongando a região cervical, mantendo a boca fechada e os dentes cerrados;

d) Enquanto estiver com os pulmões vazios, mantenha a pressão do queixo contra o peito (jalándhara bandha), contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Fique alguns segundos sem ar.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Combate a impotência sexual, amplia a energia e o ânimo.

Chakra: Vishuddha, anáhata, múládhára.

18 - ANTARA KÚMBHAKA

Respiração completa com ritmo. (retenção interna)

Outro nome: kúmbhaka.

*As retenções são indubitavelmente as mais importantes para desenvolver e ativar a kundaliní. O **Gheranda-Samhitá** descreve esse exercício como vital para o desenvolvimento do Yogi. Existem basicamente dois tipos de kúmbhakas: sahita e kevala.*

Sahita significa combinado é aquele que se relaciona com a inspiração púraka e expiração rêchaka.

Kevala significa puro é exclusivamente em uma retenção sem importar-se com o momento. No kevala kúmbhaka não se regula nem a inspiração nem a expiração. Durante a prática do Kúmbhaka, você deverá se concentrar no ponto entre sobrancelhas o Ájña Chakra.

No Yoga a acidose respiratória ocorre quando através de uma respiração lenta, você cancela ou dificulta as trocas gasosas, a respiração com menores volumes de ar, recolhe conseqüentemente menor volume de oxigênio e produz um maior volume de dióxido de carbono remanescente.

Quando o dióxido de carbono, está numa concentração elevada nos alvéolos pulmonares e na corrente circulatória, diminui a eficiência do funcionamento do cérebro e permite a liberação da consciência. Desde que você tenha um sistema cardiocirculatório e pulmonar saudável, pode-se produzir a intoxicação por CO2 simples e inofensiva.

Posição: Sushumnásana, siddhásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Inspire projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração;
- c) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração;
- d) Expire demorando o mesmo tempo da inspiração enquanto movimentava a cabeça para frente e executa inversamente o procedimento torácico, contraindo a parte alta (uttama), média (madhyama) e baixa (adhama) dos pulmões;

Obs.: o ritmo pode ir progressivamente passando para 1-4-2-0, que é muito mais forte.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: A baixa quantidade de oxigênio diminui a atividade dos hemisférios cerebrais reduzindo a irrigação sangüínea nessa região e aquietando as ondas mentais, esse artifício provocará sono, diminuirá a sua frequência cardíaca e amortecerá a sua fisiologia em geral desencadeando um efeito catabolizante sobre o consumo de energia corporal. O principal objetivo desse procedimento é a meditação facilitando o controle sobre os vrittis. Amplia a força de vontade, fortalece o sistema nervoso, ativa o plexo solar produzindo calor. **É contra indicada para pessoas com problemas cardíacos ou de hipertensão**

Chakra: Manipura, múládhára.

Atenção: inicialmente um ciclo respiratório não deve durar mais do que 2 minutos.

19 - SAHITA KÚMBHAKA

Retenção no meio da respiração. (o combinado)

Sahita combina dois tipos de kúmbhakas diferentes; um é o antara kúmbhaka (retenção interna) que consiste em reter o ar após uma inspiração e bahya kúmbhaka (retenção externa) ou shúnyaka (vazio) que é a retenção após uma expiração completa.

Posição: Sushumnásana, siddhásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Faça sempre a respiração completa (adhama, madhyama, uttama);
- b) Respire normalmente e em um ponto intermediário entre a inspiração e expiração retenha o ar;
- c) Em seguida solte devagar todo o ar.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Incrementa a saúde generalizada. A baixa quantidade de oxigênio diminui a atividade dos hemisférios cerebrais reduzindo a irrigação sangüínea nessa região e aquietando as ondas mentais, esse artifício provocará sono, diminuirá a sua frequência cardíaca e amortecerá a sua fisiologia em geral desencadeando um efeito catabolizante sobre o consumo de energia corporal. O principal objetivo desse procedimento é a meditação facilitando o controle sobre os vrittis. Amplia a força de vontade, fortalece o sistema nervoso, ativa o plexo solar produzindo calor. **É contra indicada para pessoas com problemas cardíacos ou de hipertensão.**

Chakra: Manipura, múládhára.

20 - KEVALA KÚMBHAKA

Retenção do alento. (retenção pura)

Pátañjali escreveu sobre este exercício no Yoga Sútra, datando mais de 2300 anos ele é citado também numa obra recente que tem apenas 900 anos o Gheranda-Samhita. No estado de samádhi, kevala é automaticamente desencadeado, por isso acredita-se que o treinamento do kevala pode levar ao estado mais avançado do Yoga, o samádhi. Kevala é a busca pela retenção perfeita sem esforço, em um momento específico de pleno equilíbrio quando a respiração cessa, sem inspiração (púraka) ou expiração (rechaka). Esse estado pode ser desencadeado quase espontaneamente em momentos de stress, exaustão e concentração intensa. Com certeza você já deve ter passado por uma situação que exigiu alguns instantes de kevala. Sabe aquele momento que seu time preferido precisa marcar o ponto e o tempo está quase esgotando? Ou então alguém de quem você gosta muito está passando por uma situação perigosa ou ate mesmo quando jogando golfe nos momentos que antecedem a tacada. O que você naturalmente faz? Você segura a respiração. Lembra-se do que acontece nesse estado? Seu nível de atenção dobra e não perde nenhum detalhe o tempo parece parar por breves instantes a sensação de que o mundo sumiu, a dor (se houver alguma) desaparece.

Posição: Sushumnásana, siddhásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Respire normalmente e em qualquer ponto da respiração, isto é, sem ter inspirado ou expirado previamente com a intenção de fazer uma retenção, pare de respirar;
- b) Não escolha o momento deixe que ele surja naturalmente e fique o máximo de tempo possível, sem exagero e progressivamente;
- c) Em seguida respire naturalmente.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: A baixa quantidade de oxigênio diminui a atividade dos hemisférios cerebrais reduzindo a irrigação sangüínea nessa região e aquietando as ondas mentais, esse artifício provocará sono, diminuirá a sua frequência cardíaca e amortecerá a sua fisiologia em geral desencadeando um efeito catabolizante sobre o consumo de energia corporal. O principal objetivo desse procedimento é a meditação facilitando o controle sobre os vrittis. Amplia a força de vontade, fortalece o sistema nervoso, ativa o plexo solar produzindo calor. **É contra indicada para pessoas com problemas cardíacos ou de hipertensão.**

Chakra: Manipura, múládhára.

21 - BANDHA KÚMBHAKA PRÁNÁYÁMA **Respiração completa, com ritmo e com bandhas.**

Outro nome: kúmbhaka bandha.

Posição: Sushumnásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.
Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Inspire projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração, enquanto isso leve a cabeça para trás distendendo a região da tireóide empurrando a ponta da língua no palato mole (jívha bandha);
- c) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração;
- d) Expire demorando o mesmo tempo da inspiração enquanto movimenta a cabeça para frente e executa inversamente o procedimento torácico, contraindo a parte alta (uttama), média (madhyama) e baixa (adhama) dos pulmões, aproximando o queixo da região da depressão jugular no alto do peito, alongando a região cervical, mantendo a boca fechada e os dentes cerrados;
- e) Enquanto estiver com os pulmões vazios, mantenha a pressão do queixo contra o peito (jalándhara bandha), contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Permaneça alguns segundos sem ar.

Obs.: o ritmo pode ir progressivamente passando para 1-4-2-0, que é muito mais forte. Observe o capítulo que aborda o tema mátra.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: A baixa quantidade de oxigênio diminui a atividade dos hemisférios cerebrais reduzindo a irrigação sangüínea nessa região e aquietando as ondas mentais, esse artifício provocará sono, diminuirá a sua frequência cardíaca e amortecerá a sua fisiologia em geral desencadeando um efeito catabolizante sobre o consumo de energia corporal. O principal objetivo desse procedimento é a meditação facilitando o controle sobre os vrittis. Amplia a força de vontade, fortalece o sistema nervoso, ativa o plexo solar produzindo calor. **É contra indicada para pessoas com problemas cardíacos ou de hipertensão.**

Chakra: Manipura, múládhára.

22 - BÁHYA KÚMBHAKA **Apnéia vazia (sem ar).**

Outro nome: shúnyaka.

Báhya kúmbhaka (retenção externa) foi criado com o objetivo de desenvolver a capacidade de retenção com os pulmões vazios. Adaptamos o corpo gradualmente a receber taxas mais altas de CO₂, produzindo acidose respiratória. Todas as pessoas possuem certa intolerância quanto ao desenvolvimento do shúnyaka relatando falta de ar, razão mais que suficiente para não forçá-la. Até por que neste também ocorre a acidose respiratória.

Posição: Sushumnásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Inspire projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama);
- b) Expire lentamente;
- c) Retenha sem ar o maior tempo possível, sem exagero, aumentando progressivamente o tempo de retenção.

Tempo: A partir de 15 minutos de execução.

Efeitos: A baixa quantidade de oxigênio diminui a atividade dos hemisférios cerebrais reduzindo a irrigação sanguínea nessa região e aquietando as ondas mentais, esse artifício provocará sono, diminuirá a sua frequência cardíaca e amortecerá a sua fisiologia em geral desencadeando um efeito catabolizante sobre o consumo de energia corporal. O principal objetivo desse procedimento é a meditação facilitando o controle sobre os vrittis. Amplia a força de vontade, fortalece o sistema nervoso, ativa o plexo solar produzindo calor. **É contra indicada para pessoas com problemas cardíacos ou de hipertensão.**

Chakra: Múládhára.

OBS.: este pránáyáma só deve ser utilizado sob a supervisão de um professor de Yoga. Ele reduz o fornecimento de oxigênio ao cérebro, isso envolve um risco considerável de lesar o sistema nervoso e por isso não é recomendada para iniciantes. A aclimatação ao exercício pode demorar de 5 a 10 anos de prática ininterrupta.

23 - BÁHYA KÚMBHAKA BANDHA PRÁNÁYÁMA **Apnéia vazia com bandhas.**

Outro nome: shúnyaka.

Posição: Sushumnásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Varição N. 1

- a) Faça uma respiração completa (adhama, madhyama, uttama);
- b) Expire lentamente;
- c) Enquanto estiver com os pulmões vazios, mantenha a pressão do queixo contra o peito (jalándhara bandha), e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Permaneça sem ar o maior tempo possível, sem exagero, aumentando progressivamente o tempo de retenção.

Varição N. 2

- a) O ritmo que utilizaremos será 1:0:2:4;
- b) suprima todo o ar dos pulmões;
- c) obstrua a narina direita e;
- d) Inspire em um tempo pela narina esquerda projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama);
- e) Não retenha com os pulmões cheios, troque os dedos de narinas obstruindo agora a esquerda;
- f) Expire pela narina direita no dobro do tempo;
- g) Quando os pulmões estiverem vazios recolha o abdômen em uddiyana bandha, contraia os esfíncteres em múla bandha e pressione o queixo contra o peito, fazendo assim o bandha traya. Retenha sem ar quatro tempos;
- h) Inspire em um tempo pela narina direita projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama);
- i) Não retenha com os pulmões cheios, troque os dedos de narinas obstruindo agora a direita;
- j) Expire pela narina esquerda no dobro do tempo;
- k) Quando os pulmões estiverem vazios recolha o abdômen em uddiyana bandha, contraia os esfíncteres em múla bandha e pressione o queixo contra o peito, fazendo assim o bandha traya. Retenha sem ar quatro tempos.

Tempo: A partir de 15 minutos de execução.

Efeitos: A baixa quantidade de oxigênio diminui a atividade dos hemisférios cerebrais reduzindo a irrigação sangüínea nessa região e aquietando as ondas mentais, esse artifício provocará sono, diminuirá a sua frequência cardíaca e amortecerá a sua fisiologia em geral desencadeando um efeito catabolizante sobre o consumo de energia corporal. O principal objetivo desse procedimento é a meditação facilitando o controle sobre os vrittis. Amplia a força de vontade, fortalece o sistema nervoso, ativa o plexo solar produzindo calor. **É contra indicada para pessoas com problemas cardíacos ou de hipertensão.**

Chakra: Múládhára.

24 - UJJÁYÍ PRÁNÁYÁMA

Respiratório com contração da glote. (o vitorioso ou extensa vitória)

Ujjáyí provêm do sânscrito uj que significa expansão e jáya vitória, vitoriosa é descrita no Yoga Kundaliní Upanishad e no Hatha Yoga Pradípiká. Esse exercício é feito quando contraímos parcialmente a glote deixando uma minúscula abertura para o ar passar o que acarreta um som audível suave e uniforme do ar ressonando que é o resultado do atrito do ar contra a glote. Sozinho esse exercício respiratório não constitui grande dificuldade, porém quando é feito conjuntamente com os ásanas ele se torna um potente e muitas vezes desgastante exercício. Ao diminuir a passagem de ar o esforço para respirar aumenta consideravelmente, deixando o exercício muito mais difícil.

Existem quatro formas de fazer a ujjáyí uma é mais superficial a outra profunda, quanto a região da glote que será utilizada e pode ser audível ou inaudível, relacionado com o ruído feito pela passagem do ar. A superficial é a contração pura e simples da glote, contraindo como se fosse deglutir. A outra é mais complexa e embora eu recomende aprender com um instrutor ao vivo ela é executada quando você força uma abertura da glote o que vai acabar contraindo a área inferior que é sentida dentro da garganta. Desenvolve flexibilidade se executado durante a prática de ásana. Esta técnica tira o calor da cabeça, aumenta o fogo gástrico, fortalece a garganta e os pulmões, ajuda a controlar o orgasmo e diminui o estresse. O som é representado pelo fonema "ham" na inspiração e "sah" na expiração, que é produzido durante a contração parcial da glote. Em muitos livros ele é chamado Ujjapi. O Hatha Yoga Pradípiká diz que essa é uma variação de pránáyáma que pode ser executado de pé ou caminhando, obviamente nesse caso não se deve praticar os kúmbhakas.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

A seguir a descrição de uma das formas mais tradicionais:

- a) Inspire pelas narinas fazendo uma respiração completa (adhama, madhyama, uttama) contraindo a glote;
- b) Retenha o ar nos pulmões com a glote totalmente fechada e jalándhara bandha;
- c) Expirar por idá nádí (a narina negativa), contraindo a glote e produzindo o mesmo ruído.

Variação N. 2

- a) Inspire pelas narinas fazendo uma respiração completa (adhama, madhyama, uttama) contraindo a glote;
- b) Retenha o ar nos pulmões com a glote totalmente fechada e jalándhara bandha;
- c) Expire contraindo a glote produzindo o mesmo ruído.

Tempo: 30 minutos de execução.

Efeitos: Gera calor intenso ativando o fogo gástrico, limpa as secreções e mucosidade que garante defesa contra infecções, evita distúrbios digestivos, oxigena os pulmões e aumenta a resistência a eles, amplia o controle e condicionamento do corpo, acalma e tonifica o sistema nervoso, ajusta a hipotensão sanguínea, ajuda na purificação das nádís, ativa a tireóide, a glândula

mais influente sobre o temperamento, reduz estados depressivos e evita resfriados, aumenta a resistência. Precisamente pela sua atuação sobre a tireóide e tensão sanguínea, necessita ser evitado por quem sofra de hipertireoidismo e hipertensão. Sua execução aumenta a energia corporal incentivando o comportamento mais agitado, aguçando a mente, excitando o comportamento sexual e energia para o trabalho.

Chakra: Vishuddha.

Obs: evite fazer em casos de problemas de coronárias e pressão alta.

25 - MANASIKA PRÁNÁYÁMA

Respiração completa com mentalização. (mental)

Posição: Siddhásana, samánásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Inspire vagarosamente e imagine nitidamente uma série de pontos luminosos azuis por suas narinas visualizando que ela é carregada para a base da coluna;
- b) retenha o ar nos pulmões imaginando que essa força na base da coluna torna-se ígnea e quente adquirindo uma tonalidade alaranjada viva como brasa e atravessa todo o percurso dentro da coluna vertebral até o alto da cabeça;
- c) ao expirar mentalize seu corpo irradiante.

Variação N. 2

- a) Inspire vagarosamente e imagine nitidamente uma série de pontos luminosos azuis por suas narinas visualizando que ela é carregada para a base da coluna;
- b) retenha o ar nos pulmões imaginando que essa força , penetra na corrente sangüínea e é depositada em cada célula, passando a fazer parte do seu corpo construindo novos tecidos, células, glândulas e órgãos, produzindo um corpo mais forte resistente e saudável.
- c) ao expirar mentalize seu corpo luminosamente radiante.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: A utilização da imaginação por si só libera um grande potencial criativo. O efeito de cada exercício vai depender da cor e forma que é aplicada.

Chakra: Ajña.

26 - NADÍ SHODHANA PRÁNÁYÁMA

Respiração alternada sem ritmo. (purificação dos canais)

Outro nome: vama-krama vama-h-krama.

Esse pránáyáma é descrito no **Hatha Yoga Pradípiká**, no **Shiva Samhita** e no **Yoga Chudamani Upanishada** tem por objetivo a equalização das nádís idá e pingalá, recebendo o ar pela narina negativa (idá nádí), fazer o prána circular pelo canal (nádí) descendo até o suporte (adhára), executar uma apnéia cheia (antara kúmbhaka) e uma contração dos esfíncteres (múla bandha) visualize o alento (váyu) sendo transportado para a outra nádí (pingalá nádí), subindo por esse canal durante a expiração e saindo pela outra narina. A seguir é só inverter o processo que terá as duas narinas polarizadas. Esse é o exercício mais usado e o mais tradicional, entretanto algumas escolas dizem que não importa muito o ar que sai e sim o ar que entra, pois é aquele que abastece o sistema. Por isso recomendam que o importante é fazer o mesmo número de inspirações por cada narina, já o ar que sai pode ser pela mesma narina, pelas duas, pela outra ou pela boca. Não importando como o ar sai. Continuo gostando mais do exercício tradicional, é ele que eu dou normalmente em minhas aulas. Para auxiliar o exercício você poderá utilizar diversas mudrás aconselho o uso de jñana mudrá, prána mudrá (vishnu mudrá) ou ájña mudrá.

Posição: idásana, pingalásana, siddhásana, samánásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Obstrua a narina direita;
- b) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa (adhama, madhyama, uttama);
- c) Retenha o ar por alguns instantes;
- d) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a esquerda, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina;
- e) Expirar pela narina direita;
- f) Não troque os dedos de narinas e;
- g) Inspire pela narina direita;
- h) Retenha o ar por alguns instantes;
- i) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- j) Expirar pela narina esquerda;
- k) Com isso você completou uma volta, faça mais algumas vezes.

OBS.: Note que você só troca os dedos de narinas com os pulmões cheios jamais quando estiverem vazios.

Variação N. 2

- a) Obstrua a narina direita;
- b) Faça vinte respirações pela narina esquerda;
- c) Troque os dedos de narinas;
- d) Faça vinte respirações pela narina direita.

Variação N. 3

- a) Obstrua a narina direita;
- b) Inspire pela narina esquerda;
- c) Solte o ar pelas duas;
- d) Obstrua a narina esquerda;
- e) Inspire pela narina direita;
- f) Solte o ar pelas duas.

Varição N. 4

- a) Obstrua a narina direita;
- b) Inspire pela narina esquerda;
- c) Troque os dedos de narinas;
- d) Solte o ar pela direita;
- e) Repita essa operação vinte vezes e então troque as narinas;
- f) Obstrua a narina esquerda;
- g) Inspire pela narina direita;
- h) Troque os dedos de narinas;
- i) Solte o ar pela esquerda;
- j) Repita essa operação vinte vezes e então encerre.

Varição N. 5

- a) Obstrua a narina direita;
- b) Inspire pela narina esquerda;
- c) Solte o ar pela boca;
- d) Obstrua a narina esquerda;
- e) Inspire pela narina direita;
- f) Solte o ar pela boca.

OBS.: esta variação constitui uma exceção e só deve ser utilizada em casos especiais.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Revigora todo o sistema nervoso, melhorando os reflexos, o intelecto, a saúde generalizada, a pessoa é tomada por um entusiasmo e força indescritível. Prepara as nádís para o despertar da kundaliní.

Chakra: Saháshrara, ájña, anáhata, múládhára.

27- NADÍ SHODHANA KÚMBHAKA

Alternada com ritmo.

Outro nome: sukha púrvaka.

Nessa versão respirar alternando as narinas sequencialmente promove a circulação de váyu.

Posição: idásana, pingalásana, siddhásana, samánásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos a proporção 1-2-1-0;
- b) Obstrua a narina direita;
- c) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa (adhama, madhyama, uttama) enquanto conta um tempo;
- d) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a esquerda, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina;
- f) Expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração;
- g) Não troque os dedos de narinas e;
- h) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo;
- i) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração;
- j) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- k) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração;
- l) Com isso você completou uma volta, faça mais algumas vezes.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Revigora todo o sistema nervoso, melhorando os reflexos, o intelecto, a saúde generalizada, equilibra as correntes idá e pingalá, a pessoa é tomada por um entusiasmo e força indescritível. Prepara as nádís para o despertar da kundaliní. Tranqüiliza o sistema nervoso e o ritmo cardíaco, desenvolve força de vontade. De acordo com Selvarajan Yesudian, *“é um exercício muito poderoso e não devemos abusar dele”*.

Chakra: Ájña, saháshrara, anáhata, múládhára.

28 - MANASIKA NÁDÍ SHODHANA

Respiração alternada executada mentalmente.

Posição: idásana, pingalásana, siddhásana, samánásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Inspire profundamente por ambas as narinas;
- b) visualize o ar penetrando pela narina negativa;
- c) retenha o ar nos pulmões, imaginando esta energia descendo ao longo da coluna até a base;
- d) durante a expiração mentalizá-la saindo da base da coluna pelo canal positivo sendo exalado pela narina positiva;
- e) na inspiração seguinte visualize o ar penetrando pela narina positiva;
- f) retenha o ar nos pulmões, imaginando esta energia descendo ao longo da coluna até a base;
- g) durante a expiração mentalizá-la saindo da base da coluna pelo canal negativo sendo exalado pela narina negativa;
- h) execute vários ciclos.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Revigora todo o sistema nervoso, melhorando os reflexos, o intelecto, a saúde generalizada, a pessoa é tomada por um entusiasmo e força indescritível. Prepara as nádís para o despertar da kundaliní.

Chakra: Saháshrara, ájña, anáhata, múládhára.

29 - SÚRYA PRÁNÁYÁMA

Respiração pela narina positiva ou solar. (sol)

Posição: Píngalásana, siddhásana, samánásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Obstrua a narina negativa;
- b) Inspire e expire sem retenção, sempre pela narina positiva.

Variação N. 2

- a) Obstrua a narina negativa;
- b) Inspire pela narina positiva;
- c) Solte o ar por ambas as narinas.

Variação N. 3

- a) Obstrua a narina negativa;
- b) Inspire pela narina positiva;
- c) Solte o ar pela boca.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Ativa a corrente positiva, aquece o corpo, acorda a mente, ajuda a digerir alimentos, excita. **Chakra:** Saháshrara, ájña, anáhata, múládhára.

30 - MANASIKA SÚRYA PRÁNÁYÁMA **Respiração solar executada mentalmente.**

Posição: Píngalásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Respire por ambas as narinas fazendo o movimento completo (adhama, madhyama, uttama);
- b) Visualize um feixe de energia na cor laranja vivo como brasa entrando e saindo por sua narina solar;
- c) Execute diversas vezes.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Ativa a corrente positiva, aquece o corpo, acorda a mente, ajuda a digerir alimentos, excita. **Chakra:** Saháshrara, ájña, anáhata, múládhára.

31 - CHANDRA PRÁNÁYÁMA

Respiração pela narina positiva ou lunar. (lua)

Posição: Idásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Varição N. 1

- a) Obstrua a narina positiva;
- b) Inspire e expire sem retenção, sempre pela narina negativa.

Varição N. 2

- a) Obstrua a narina positiva;
- b) Inspire pela narina negativa;
- c) Solte o ar por ambas as narinas.

Varição N. 3

- a) Obstrua a narina positiva;
- b) Inspire pela narina negativa;
- c) Solte o ar pela boca.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Esfria o organismo, tranquiliza, produz letargia, sonolência e relaxamento generalizado. Diminui a pressão sanguínea.

Chakra: Saháshrara, ájña, anáhata, múládhára.

32 - MANASIKA CHANDRA PRÁNÁYÁMA
Respiração lunar executada mentalmente.

Posição: Idásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Respire por ambas as narinas fazendo o movimento completo (adhama, madhyama, uttama);
- b) Visualize um feixe de energia na cor azul intenso como gelo entrando e saindo por sua narina solar;
- c) Execute diversas vezes

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Esfria o organismo, tranquiliza, produz letargia, sonolência e relaxamento generalizado. Diminui a pressão sanguínea e aumenta a concentração.

Chakra: Saháshrara, ájña, anáhata, múládhára.

33 - SÚRYABHEDA PRÁNÁYÁMA

Respiração alternada com inspiração solar sem ritmo. (perfuração solar)

Outro nome: suryabhedi Pránáyáma suryabhedana

*É descrito no **Yoga Kundaliní Upanishada** de uma forma bastante curiosa, nesse texto é recomendada a retenção de ar nos pulmões até que uma transpiração surja no couro cabeludo, claro use o bom senso. Comumente os praticantes inexperientes confundem-no com o Nádí shodhana pránáyáma (vamah krama) ou com o Nádí shodhana kúmbhaka (sukha púrvaka), preste bastante atenção na execução para fazer corretamente.*

Posição: Píngalásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Obstrua a narina negativa;
- b) Inspire pela narina positiva fazendo o movimento completo (adhama, madhyama, uttama);
- c) Retenha o ar executando jalándhara bandha e deglutindo a saliva;
- d) Troque os dedos de narinas obstruindo a narina positiva;
- e) Desfaça o jalándhara bandha e expire pela narina negativa;
- f) Repita todo o processo, cuidando para inspirar sempre pela narina positiva e expirar sempre pela negativa.

Variação N. 2

- a) Obstrua a narina negativa;
- b) Inspire pela narina positiva fazendo o movimento completo (adhama, madhyama, uttama) visualizando uma cor alaranjada viva entrando por esta narina;
- c) Retenha o ar executando jalándhara bandha e deglutindo a saliva e jihva bandha;
- d) Troque os dedos de narinas obstruindo a narina positiva;
- e) Desfaça o jalándhara bandha e expire pela narina negativa;
- f) Execute uddiyana e múla bandha;
- g) Repita todo o processo, cuidando para inspirar sempre pela narina positiva e expirar sempre pela negativa.

Tempo: A partir de 20 minutos de execução.

Efeitos: Ativa a corrente positiva gerando calor intenso ativando o fogo gástrico, aquece o corpo, acorda a mente, ajuda a digerir alimentos, excita. Controla principalmente o excesso do elemento ar.

Chakra: Manipura.

34 - CHANDRABHEDA PRÁNÁYÁMA

Respiração alternada com inspiração lunar sem ritmo. (perfuração lunar)

Outro nome: Chanderbhedi Pránáyáma Chandrabhedana

*Boa parte dos textos que citam este exercício indicam que ele só pode ser recomendado pelo seu Mestre direto. É descrito em minúcias no **Yoga Chudamani Upanishada**. É usado para abaixar a pressão sangüínea. Ele raramente é apresentado na literatura tradicional junto com o sūryabheda e não faz parte do **Gheranda Samhitá** nem do **Hatha Yoga Pradípiká**.*

Posição: Idásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Obstrua a narina positiva;
- b) Inspire pela narina negativa fazendo o movimento completo (adhama, madhyama, uttama);
- c) Retenha o ar executando jalándhara bandha e deglutindo a saliva;
- d) Troque os dedos de narinas obstruindo a narina negativa;
- e) Desfaça o jalándhara bandha e expire pela narina positiva;
- f) Repita todo o processo, cuidando para inspirar sempre pela narina negativa e expirar sempre pela positiva.

Variação N. 2

- a) Obstrua a narina positiva;
- b) Inspire pela narina negativa fazendo o movimento completo (adhama, madhyama, uttama) visualizando uma cor azul prateada entrando por esta narina;
- c) Retenha o ar executando jalándhara bandha e deglutindo a saliva e jihva bandha;
- d) Troque os dedos de narinas obstruindo a narina negativa;
- e) Desfaça o jalándhara bandha e expire pela narina positiva;
- f) Execute uddiyana e múla bandha.

Tempo: A partir de 15 minutos de execução.

Efeitos: Esfria o organismo, tranquiliza, produz letargia, sonolência e relaxamento generalizado. Diminui a pressão sanguínea.

Chakra: Swadhishtana.

35 - SÚRYABHEDA KÚMBHAKA

Respiração alternada com inspiração solar, com ritmo.

Posição: Píngalásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Obstrua a narina negativa;
- c) Inspire pela narina positiva fazendo o movimento completo projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração;
- d) Retenha o ar executando jalándhara bandha deglutindo a saliva e contando duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Troque os dedos de narinas obstruindo a narina positiva;
- f) Desfaça o jalándhara bandha e expire pela narina negativa demorando o mesmo tempo da inspiração;
- g) Enquanto estiver com os pulmões vazios, contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Permaneça alguns segundos sem ar.
- h) Repita todo o processo, cuidando para inspirar sempre pela narina positiva e expirar sempre pela negativa.

Tempo: A partir de 15 minutos de execução.

Efeitos: Ativa a corrente positiva gerando calor intenso ativando o fogo gástrico, aquece o corpo, acorda a mente, ajuda a digerir alimentos, excita. Controla principalmente o excesso do elemento ar.

Chakra: Manipura.

36 - CHANDRABHEDA KÚMBHAKA

Respiração alternada com inspiração lunar, com ritmo.

Posição: Idásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Obstrua a narina positiva;
- c) Inspire pela narina negativa fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração;
- d) Retenha o ar executando jalándhara bandha deglutindo a saliva e contando duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Troque os dedos de narinas obstruindo a narina negativa;
- f) Desfaça o jalándhara bandha e expire pela narina positiva demorando o mesmo tempo da inspiração;
- g) Enquanto estiver com os pulmões vazios, contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Permaneça alguns segundos sem ar.
- h) Repita todo o processo, cuidando para inspirar sempre pela narina negativa e expirar sempre pela positiva.

Tempo: A partir de 15 minutos de execução.

Efeitos: Esfria o organismo, tranquiliza, produz letargia, sonolência e relaxamento generalizado. Diminui a pressão sanguínea.

Chakra: Swadhishtana.

37 - BHASTRIKA **Respiração do sopro rápido.**

Outro nome: o bhastriká em algumas escolas, é chamado kapálabhāti

Apesar de aparecer em trigésima sétima posição na nossa progressão de grau de dificuldade, bhastrika é um dos primeiros exercícios que um yogi aprende e também é um dos que vai continuar fazendo até se tornar avançado, pode ser combinado com ásanas de diversos tipos para lhes dar potência ou resistência na execução. Se feito em excesso pode produzir certa alcalose respiratória conseqüência da hiperventilação pulmonar que leva a tonteiras ou desmaios sem maiores conseqüências. O que ocorre é a grande eliminação de dióxido de carbono (CO₂) no sangue, bem como a quantidade reduzida de ácido carbônico tornando o sangue alcalino. É o típico exercício para ser conquistado aos poucos, depois de três meses de prática diária e constante, a sensação de embevecimento tende a diminuir até desaparecer. São muito comuns tonteiras e em alguns casos até desmaios causados por esse exercício, caso aconteça com um aluno seu, não se preocupe, cessando a hiperventilação cessa a alcalose e a pessoa recobra a consciência em alguns segundos como se nada tivesse acontecido, apenas uma leve desorientação temporal (muitos pensam ter ficado assim por vários minutos). Tranqüilize a pessoa e prossiga a aula, mas com isso você descobriu que esse aluno precisa aumentar a capacidade cardiorespiratória que está baixa, muito comum em pessoas sedentárias.

O bhastrika gera calor intenso pela quantidade grande de oxigênio absorvido e como é um gás comburente queima calorias sendo especialmente indicado no inverno. Na Índia os sádhus (muitos não usam roupas e moram em cavernas), podem ser vistos derretendo neve com o próprio corpo executando exercícios como esse para agüentar os rigores das baixas temperaturas.

A frequência mínima é de um segundo para cada duas respirações (inspiração/expiração), quanto mais avançado você ficar mais rápido vai fazer começando a introduzir um ritmo mais acelerado, executando ciclos de 30 segundos a cada volta até conseguir um único ciclo que dure 20 minutos. Enquanto estiver executando ciclos de 30 segundos faça pelo menos seis ciclos, mas quando alcançar a meta dos 20 minutos execute apenas uma vez em um único ciclo.

Quase sempre o bhastrika é recomendado na literatura tradicional como equivalente a uma sessão básica de ásanas. Enquanto o sūryabheda controla o excesso de vento, ujjáyí a linfa ou fleuma (secreções mucosidade), shítálí e o shítkárí a bÍlis, o bhastrika combate o excesso de vento, fleuma e bÍlis.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1 (para aumentar a capacidade pulmonar)

- a) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole;
- b) Terminando o ciclo, permaneça em e jihva bandha com a cabeça tombada para trás.

Variação N. 2 (para reter o ar por mais tempo)

- a) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole;

b) Terminando o ciclo, permaneça em kúmbhaka, jalándhara bandha e múla bandha.

Varição N. 3 (para reter o ar por mais tempo)

a) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole;

b) Terminando o ciclo, permaneça em shúnyaka e bandha traya.

Varição N. 4 (com ênfase na inspiração)

a) Coloque os dedos médios nas bochechas e aplique uma pequena pressão para fora abrindo suavemente as narinas;

b) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole, com bastante ênfase na inspiração;

c) Terminando o ciclo, permaneça em e jihva bandha com a cabeça tombada para trás.

Varição N. 5 (com ênfase na expiração)

a) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole com ênfase na expiração;

b) Terminando o ciclo, permaneça em e jihva bandha com a cabeça tombada para trás.

Varição N. 6 (progressivo do mais lento para o mais rápido)

a) Respire com força e ruído por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole progressiva e gradualmente vá aumentando o ritmo até o ponto mais acelerado que você puder manter;

b) Terminando o ciclo, permaneça em e jihva bandha com a cabeça tombada para trás.

Varição N. 7 (bem fraquinho porém extremamente rápido)

a) Respire bem rápido por ambas as narinas, fazendo um ruído constante e bem acelerado;

b) Terminando o ciclo, permaneça em e jihva bandha com a cabeça tombada para trás.

OBS.: lembre-se de pegar um lenço de papel para realizar esse exercício.

Tempo: Dependendo da técnica entre 5 a 20 minutos de execução.

Efeitos: Aumenta a capacidade pulmonar fortalecendo diretamente o diafragma e sensivelmente os demais músculos dessa aparelhagem, desenvolve o condicionamento aeróbico. A prática prolongada deste pránáyama pode melhorar problemas ligados a bronquite, asma e a tuberculose. Mantém uniforme a temperatura corporal, combate o excesso de vento, fleuma e bílis, fortalece a vontade, aumenta a serenidade diante de situações conflitantes ou perigosas. Reduz os efeitos do frio aumentando a temperatura corporal Purifica os pulmões, aumenta o apetite, tem ação tonificante sobre o sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea levando calor e nutrientes a todo o corpo, inclusive quem sofre de mãos e pés frios, é brônquio dilatador além de atenuar irritações das vias aéreas.

Chakra: Manipura.

38 - SÚKSHMA BHASTRIKA

Respiração do sopro com mentalização no manipura chakra.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole;
- b) Enquanto executa o bhasrika, visualize um sol alaranjado na região abdominal na altura do Manipura chakra;
- c) Terminando o ciclo, permaneça em e jihva bandha com a cabeça tombada para trás.

Tempo: A partir de 3 minutos de execução.

Efeitos: A mentalização no manipura chakra gera uma enorme energia. Aumenta a capacidade pulmonar fortalecendo diretamente o diafragma e sensivelmente os demais músculos dessa aparelhagem, desenvolve o condicionamento aeróbico. A prática prolongada deste pránáyáma pode melhorar problemas ligados a bronquite, asma e a tuberculose. Mantém uniforme a temperatura corporal, combate o excesso de vento, fleuma e bÍlis, fortalece a vontade, aumenta a serenidade diante de situações conflitantes ou perigosas. Reduz os efeitos do frio aumentando a temperatura corporal Purifica os pulmões, aumenta o apetite, tem ação tonificante sobre o sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea levando calor e nutrientes a todo o corpo, inclusive quem sofre de mãos e pés frios, é brônquio dilatador além de atenuar irritações das vias aéreas.

Chakra: Manipura.

39 - UJJÁYÍ BHASTRIKÁ

Respiração do sopro rápido com contração da glote.

A excelente combinação desses dois exercícios respiratórios o transforma num dos mais exigentes e energéticos da sua classe. Conjugando o que existe de melhor em ambos, contudo o transformando em algo mais. Com certeza, diferente de tudo o que você já praticou.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Contraia a glote em ujjáyí e mantenha assim, ao mesmo tempo em que respira com força e ruído bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole;
- b) Terminando o ciclo, permaneça em shúnyaka e bandha traya.

Tempo: A partir de 3 minutos de execução.

Efeitos: Gera calor intenso ativando o fogo gástrico, limpa as secreções e mucosidade que garante defesa contra infecções, evita distúrbios digestivos, oxigena os pulmões e aumenta a resistência deles, ativa a tireóide, a glândula mais influente sobre o temperamento, reduz estados depressivos e evita resfriados necessita ser evitado por quem sofre de hipertireoidismo e hipertensão melhora problemas ligados a bronquite, asma e a tuberculose, combate o excesso de vento, fleuma e bÍlis, reduz os efeitos do frio aumentando a temperatura corporal, purifica os pulmões, aumenta o apetite, tem ação tonificante sobre o sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea levando calor e nutrientes a todo o corpo, inclusive quem sofre de mãos e pés frios, é brônquio dilatador além de atenuar irritações das vias aéreas.

Chakra: Vishuddha, manipura.

40 - SÚRYA BHASTRIKA

Respiração do sopro rápido pela narina solar.

Posição: Siddhásana, samánásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Obstrua a narina negativa;
- b) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole;
- c) Terminando o ciclo, permaneça em shúnyaka e bandha traya.

Tempo: A partir de 3 minutos de execução.

Efeitos: A principal atuação desse exercício é sobre o canal positivo produzindo uma grande sobrecarga de calor que gradualmente toma conta de todo o organismo. A prática prolongada deste pránáyáma pode melhorar problemas ligados a bronquite, asma e a tuberculose. Combate o excesso de vento, fleuma e bílis, fortalece a vontade, aumenta a serenidade diante de situações conflitantes ou perigosas. Reduz os efeitos do frio aumentando a temperatura corporal, purifica os pulmões, aumenta o apetite, tem ação tonificante sobre o sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea levando calor e nutrientes a todo o corpo, inclusive quem sofre de mãos e pés frios, é brônquio dilatador além de atenuar irritações das vias aéreas.

Chakra: Manipura chakra.

41 - CHANDRA BHASTRIKÁ

Respiração do sopro rápido pela narina lunar.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Obstrua a narina positiva;
- b) Respire com força e ruído e bem rápido por ambas as narinas, fazendo um som alto como aquele que é produzido por um fole;
- c) Terminando o ciclo, permaneça em shúnyaka e bandha traya.

Tempo: A partir de 3 minutos de execução.

Efeitos: Pode ser executada quando há grande sobrecarga de calor corporal ou em dias muito quentes e deseja-se usufruir dos seus efeitos sem um aumento significativo na temperatura. A prática prolongada deste pránáyáma pode melhorar problemas ligados a bronquite, asma e a tuberculose. Combate o excesso de vento, fleuma e bílis, fortalece a vontade, aumenta a serenidade diante de situações conflitantes ou perigosas. Reduz os efeitos do frio aumentando a temperatura corporal, purifica os pulmões, aumenta o apetite, tem ação tonificante sobre o sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea levando calor e nutrientes a todo o corpo, inclusive quem sofre de mãos e pés frios, é brônquio dilatador além de atenuar irritações das vias aéreas.

Chakra: Manipura chakra.

42 - NADÍ SHODHANA BHASTRIKA **Sopro rápido alternado.**

Outro nome: vama krama bhastrika

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Obstrua a narina direita com o prána mudrá;
- b) Inspire rapidamente pela narina esquerda;
- c) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a esquerda, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina;
- d) Expirar forte pela narina direita;
- e) Não troque os dedos de narinas e;
- f) Inspire rápido pela narina direita;
- g) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- h) Expirar pela narina esquerda;
- i) Com isso você completou uma volta, faça mais uma centena de vezes.

Tempo: A partir de 3 minutos de execução.

Efeitos: Essa versão alternando as narinas potencializa os efeitos do bhastrika que já não são poucos. A prática prolongada deste pránáyáma pode melhorar problemas ligados a bronquite, asma e a tuberculose. Mantém uniforme a temperatura corporal, combate o excesso de vento, fleuma e bÍlis, fortalece a vontade, aumenta a serenidade diante de situações conflitantes ou perigosas. Reduz os efeitos do frio aumentando a temperatura corporal Purifica os pulmões, aumenta o apetite, tem ação tonificante sobre o sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea levando calor e nutrientes a todo o corpo, inclusive quem sofre de mãos e pés frios, é brônquio dilatador além de atenuar irritações das vias aéreas.

Chakra: Manipura.

OBS.: Esse exercício exige uma boa coordenação motora por isso comece devagar e vá aumentando a velocidade aos poucos até conseguir a mesma velocidade do bhastrika normal. Faça igual ao nádí shodhana você só troca os dedos de narinas com os pulmões cheios jamais quando estiverem vazios.

43 - KAPÁLABHÁTI

Respiração do sopro lento. (brilho craniano)

Outro nome: o kapálabhāti em algumas escolas, é chamado bhastriká Kapálabhāti é por vezes descrito como uma Kriyá na literatura de Hatha Yoga feito especificamente para desobstruir as vias aéreas.

Esvazie os pulmões completamente depois inspire o maior volume de ar que puder até não caber mais, em seguida comece expirando progressivamente, no primeiro momento forte, porém sem dar o máximo de si, quando faltar uns 70% de ar expire explosivamente com um forte ruído e contraindo intensamente o abdômen como um espirro, só que feito pelas narinas. Esse detalhe da expiração progressiva é importante porque produz inicialmente uma pequena dilatação das narinas isso evita que a mucosidade pegue o caminho errado e acabe entrando no canal auditivo o que pode provocar inflamações. A face precisa estar relaxada para não diminuir a passagem de ar o que inevitavelmente acabaria causando o mesmo problema descrito acima. Comece com dois ciclos de 30 respirações cada, em seguida vá aumentando a quantidade de ciclos a cada 3 semanas. Use o bom senso. Seus efeitos são idênticos ao bhastrika. Quase sempre o kapálabhāti é recomendado na literatura tradicional como equivalente a uma sessão básica de ásanas.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Inspire profundamente em ritmo normal e sem ruído, um movimento completo (adhama, madhyama e uttama);
- b) Sem retenção;
- c) Faça progressivamente uma expiração forte até produzir uma súbita e vigorosa expulsão de ar pelas narinas de uma só vez.

Tempo: A partir de 2 minutos de execução.

Efeitos: Excelente purificante dos pulmões, vias aéreas e passagens nasais, limpando as mucosidades do aparelho respiratório, ativa o pâncreas e os músculos abdominais, melhora a digestão e o metabolismo, aumenta a concentração, fortalece as cordas vocais, recarrega o plexo solar com energia vital, ajuda o corpo a eliminar grandes quantidades de dióxido de carbono e de outras impurezas, combate a sinusite, reduz ataques de asma, ajuda a largar o cigarro.

Chakra: Manipura

OBS.: lembre-se de pegar um lenço de papel para realizar esse exercício.

44 - SÚRYA KAPÁLABHÁTI **Sopro lento pela narina solar.**

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Inspire profundamente pelas duas narinas em ritmo normal e sem ruído, um movimento completo (adhama, madhyama e uttama);
- b) Obstrua a narina negativa;
- c) E sem retenção;
- d) Faça progressivamente uma expiração forte até produzir uma súbita e vigorosa expulsão de ar pelas narinas de uma só vez.

Variação N. 2

- a) Obstrua a narina negativa;
- b) Inspire profundamente pela narina positiva em ritmo normal e sem ruído, um movimento completo (adhama, madhyama e uttama);
- c) E sem retenção;
- d) Faça progressivamente uma expiração forte pela narina positiva até produzir uma súbita e vigorosa expulsão de ar pelas narinas de uma só vez.

Tempo: A partir de 2 minutos de execução.

Efeitos: Excelente purificante dos pulmões, vias aéreas e passagens nasais, limpando as mucosidades do aparelho respiratório, ativa o pâncreas e os músculos abdominais, melhora a digestão e o metabolismo, aumenta a concentração, fortalece as cordas vocais, recarrega o plexo solar com energia vital, ajuda o corpo a eliminar grandes quantidades de dióxido de carbono e de outras impurezas, combate a sinusite, reduz ataques de asma, ajuda a largar o cigarro.

Chakra: Manipura chakra.

45 - CHANDRA KAPÁLABHÁTI **Sopro lento pela narina lunar.**

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Inspire profundamente pelas duas narinas em ritmo normal e sem ruído, um movimento completo (adhama, madhyama e uttama);
- b) Obstrua a narina positiva;
- c) E sem retenção;
- d) Faça progressivamente uma expiração forte até produzir uma súbita e vigorosa expulsão de ar pelas narinas de uma só vez.

Variação N. 2

- a) Obstrua a narina positiva;
- b) Inspire profundamente pela narina positiva em ritmo normal e sem ruído, um movimento completo (adhama, madhyama e uttama);
- c) E sem retenção;
- d) Faça progressivamente uma expiração forte pela narina negativa até produzir uma súbita e vigorosa expulsão de ar pelas narinas de uma só vez.

Tempo: A partir de 2 minutos de execução.

Efeitos: Excelente purificante dos pulmões, vias aéreas e passagens nasais, limpando as mucosidades do aparelho respiratório, ativa o pâncreas e os músculos abdominais, melhora a digestão e o metabolismo, aumenta a concentração, fortalece as cordas vocais, recarrega o plexo solar com energia vital, ajuda o corpo a eliminar grandes quantidades de dióxido de carbono e de outras impurezas, combate a sinusite, reduz ataques de asma, ajuda a largar o cigarro.

Chakra: Manipura.

46 - NADÍ SHODHANA KAPÁLABHÁTI

Sopro lento alternado.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Obstrua a narina direita com o prána mudrá;
- b) Inspire pela narina esquerda;
- c) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a esquerda, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina;
- d) Expirar forte e progressivamente pela narina direita;
- e) Não troque os dedos de narinas e;
- f) Inspire rápido pela narina direita;
- g) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- h) Expirar forte e progressivamente pela narina esquerda;
- i) Com isso você completou uma volta, faça mais uma dezena de vezes.

Tempo: A partir de 2 minutos de execução.

Efeitos: Excelente purificante dos pulmões, vias aéreas e passagens nasais, limpando as mucosidades do aparelho respiratório, ativa o pâncreas e os músculos abdominais, melhora a digestão e o metabolismo, aumenta a concentração, fortalece as cordas vocais, recarrega o plexo solar com energia vital, ajuda o corpo a eliminar grandes quantidades de dióxido de carbono e de outras impurezas, combate a sinusite, reduz ataques de asma, ajuda a largar o cigarro.

Chakra: Manipura.

47 - MANTRA PRÁNÁYÁMA

Respiratório com ritmo e vocalização de mantra.

Mantra pránáyáma é uma das várias formas de executar sagarbha pránáyáma, que é a fusão entre respiração e japa.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1 (audível)

- a) Sente-se em dhyánásana e escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-4-0;
- b) Inspire fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração;
- c) Ao mesmo tempo em que inspira mentalize o prána entrando pelas nádís idá e pingalá e se concentrando no ájña chakra;
- d) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Enquanto retém faça a visualização o ájña chakra brilhando e girando dakshinavártena
- f) Expirar em quatro ou mais vezes o tempo da inspiração, emitindo o OM em upamshu vaikharí mantra harmoniosamente até o fôlego acabar.

Variação N. 2 (inaudível)

- a) Sente-se em dhyánásana e escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-4-0;
- b) Inspire fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração;
- c) Ao mesmo tempo em que inspira mentalize o prána entrando pelas nádís idá e pingalá e se concentrando no ájña chakra;
- d) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando duas vezes o tempo da inspiração;
- e) Enquanto retém faça a visualização o ájña chakra brilhando e girando dakshinavártêna
- f) Expirar em quatro ou mais vezes o tempo da inspiração, emitindo o OM em manasika mantra harmoniosamente até o fôlego acabar.

Variação N. 3

- a) Escolha um mantra e um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-4-2-0;
- b) Inspire fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração vocalizando em manasika mantra (mantra mental) uma única vez OM namah Shivaya;
- c) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro vezes o tempo da inspiração fazendo o manasika mantra OM namah Shivaya, OM namah Shivaya, OM namah Shivaya, OM namah Shivaya;
- d) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração, emitindo em manasika mantra OM namah Shivaya, OM namah Shivaya.

Variação N. 4 (Íshwara Gítá)

Nessa versão o Gáyatrí mantra é usado para contar o tempo porque consiste em três partes (pádas), aplicadas as três das quatro fases de um pránáyáma (puraka, kumbhaka e rechaka).

O Íshwara Gítá descreve recomenda repetir o Gáyatrí mantra¹ três vezes.

"Quando o aspirante retêm a respiração e repete a Gáyatrí três vezes junto com cada Vyáhritis, no começo os Shiras e o Pránava no fim, isto é o que se chama controle da respiração"².

- a) Sente-se em dhyánásana;
- b) Inspire fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração vocalizando em manasika mantra (mantra mental) uma única vez os Vyáhritis Bhur, Bhuva, Swáhá, Mahah, Jana, Tapah e Satya;
- c) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando três vezes o tempo da inspiração fazendo o manasika mantra OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato, OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato, OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato;
- d) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração, emitindo em manasika mantra OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato, OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato.

Variação N. 5 (Gáyatrí)

- a) Para o nosso exemplo faremos 1-4-2-0;
- b) Inspire fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração vocalizando em manasika mantra (mantra mental) uma única vez OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato;
- c) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro vezes o tempo da inspiração fazendo o manasika mantra OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato, OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato, OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato, OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato;
- d) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração, emitindo em manasika mantra OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato, OM bhur bhuva swáhá OM tat sávítura varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayato.

Tempo: A partir de 15 minutos de execução.

Efeitos: Harmoniza a mente, controla os pensamentos, prepara para os exercícios de concentração e meditação.

Chakra: Ajña.

1 Brahma criou este cosmos, e de OM constituído das três letras isoladas A, U, M, os Vyahritis vieram em seguida: Bhur, Bhuva, Swáhá. Destes três Vyahritis, os três Padas do Gáyatrí Mantra emanaram.

2 Faz parte do Kúrma Purána, o primeiro dos dezessete adhyayas do Uttaravibhaga, refere-se ao adhama mátra que é o mais baixo na graduação do controle respiratório. Ele também é citado no Amrita-Nada Upanishad.

48 - OMKÁRA PRÁNÁYÁMA

Respiratório ritmado com manasika mantra (1-4-2).

Outro nome: pránava pránáyáma.

Posição: Siddhásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Sente-se em siddhásana e escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-4-2-0;
- b) Inspire fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração;
- c) Porém, para marcar o tempo, ao invés de segundos, contar com repetições de manasika mantra mentalizando o mantra OM quatro vezes, que dará o tempo aproximado de quatro segundos;
- d) OM-OM-OM-OM;
- e) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro vezes o tempo da inspiração fazendo repetições mentais do mátriká mantra;
- f) OM-OM-OM-OM OM-OM-OM-OM OM-OM-OM-OM OM-OM-OM-OM;
- g) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração, mentalizando o OM;
- h) OM-OM-OM-OM OM-OM-OM-OM.

Você pode escolher outras unidades de tempo OM-OM; ou OM-OM-OM; ou OM-OM-OM-OM; etc.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Concentração, contemplação e meditação.

Chakra: Ájña.

49 - HA PRÁNÁYÁMA

Expiração forte pela boca emitindo som alto e brusco. (Sopro há)

Outro nome: Pravá ha

Como medida de segurança recomendo que faça alguns alongamentos antes de iniciar a prática deste exercício, não o pratique pela manhã e deixe para executá-lo em dias mais quentes, para prevenir-se de lesões na coluna e músculos das costas, evite jogar com violência o tronco para a frente. Elimina impurezas e resíduos pulmonares além de promover uma sensação de grande descontração interior.

Posição: Shavásana, vajrásana, adyásana.

Mudrá: Urnanabha, shunya.

Execução:

Variação N. 1

- a) Fique de pé, com as pernas afastadas cerca de dois palmos de distância uma da outra e os joelhos semiflexionados;
- b) Inspire, erguendo os braços lateral e simultaneamente até acima da cabeça;
- c) Retenha o ar por alguns instantes enquanto contrai o corpo;
- d) Expire todo o ar dos pulmões pela boca, enquanto abaixa vigorosa e rapidamente, os braços, tronco e cabeça para frente, deixando sair o som "há", mas não grite, deixe o ar sair pela pressão torácica ao ser flexionado para frente;
- e) Mantenha o corpo completamente solto e parado durante alguns instantes, aproveitando os efeitos desse tipo de respiração.

Variação N. 2

- a) Deite-se em decúbito dorsal;
- b) Inspire, erguendo os braços acima da cabeça até o chão lá atrás;
- c) Retenha o ar por alguns instantes enquanto contrai o corpo;
- d) Expire todo o ar dos pulmões pela boca, enquanto levanta vigorosa e rapidamente, os braços, tronco e cabeça para frente e ao mesmo tempo as pernas com os joelhos semiflexionados, e toca as mãos nos pés, deixando sair o som "há", mas não grite deixe o ar sair pela pressão torácica ao ser flexionado para frente;
- e) tão logo tenha feito o sopro relaxe todo o corpo deixando-o cair pesadamente ao chão e espere alguns instantes sentindo tudo que foi feito.

Tempo: A partir de 2 minutos de execução.

Efeitos: Liberação das tensões e do stress, limpa e oxigena as vias respiratórias, aumenta a temperatura das extremidades combate o desânimo e a depressão. É um excelente exercício para descarregar a raiva, frustrações e instabilidades emocionais, gerado por ambientes pesados, carregados, tristes e depressivos.

Chakra: Vishuddha, manipura.

50 - SHÍTÁLÍ PRÁNÁYÁMA

Respiratório com a língua em forma de calha. (refrescante)

Algumas pessoas não conseguirão executar esse exercício por causa de uma falha genética que impede o movimento da língua em forma arredondada. Este respiratório é descrito no Yoga Kundaliní Upanishada e no Gheranda-Samhitá como um excelente purificante o sanguíneo, além de eliminar a sede e a fome, ele diminui a temperatura do organismo refrigerando o corpo inteiro e o sistema nervoso.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Coloque a língua em forma de calha apertada entre os lábios e projetando-a um pouco para fora;
- b) inspire (adhama, madhyama e uttama) pela boca, fazendo o ar penetrar pelo canal formado pela língua com um ruído sibilante igual a "sssi";
- c) Retenha o ar tanto quanto seja possível com comodidade;
- d) Expire lenta e naturalmente pelas narinas.

Tempo: A partir de 3 minutos de execução.

Efeitos: É indicado para dispepsia, inflamação do fígado, febre, má digestão e desordens biliares, controla a bÍlis dores de cabeça, febre, combate a insônia. Melhora a digestão e alivia a sede, é altamente recomendado para melhora imediata do nervosismo. É refrescante e diminui a temperatura corporal melhora a resistência ao calor e reduz a sensação de fome e de sede por isso, evite fazer no inverno.

Chakra: Ájña.

51 - SHÍTKÁRÍ PRÁNÁYÁMA

Respiratório bucal através da língua e os dentes. (frescor, frio)

Este exercício dá vigor ao corpo, dissipa a fome, sede, indolência e o sono. O shítkárí é refrescante e diminui a temperatura corporal. O shítkárí controla a bílis.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Cerrar os dentes, deixando os lábios entreabertos e a língua levemente encostada por trás dos dentes incisivos bloqueando suavemente a passagem do ar;
- b) Inspire pela boca, fazendo o ar passar por entre os dentes e a língua produzindo um som sibilante igual a "sssi";
- c) Retenha o ar, sem ritmo;
- d) Expirar normalmente pelas narinas.

Variação N. 2

- a) Coloque a ponta da língua levemente encostada por trás dos dentes incisivos superiores na parte superior da boca, no palato;
- b) Inspire com suavidade boca levemente aberta, fazendo o ar passar por trás da língua produzindo um som sibilante igual a "sssi";
- c) Retenha o ar, por pouco tempo e;
- d) Expire pelas narinas.

Tempo: A partir de 2 minutos de execução.

Efeitos: É indicado para dispepsia, inflamação do fígado, febre, má digestão e desordens biliares, controla a bílis dores de cabeça, febre, combate a insônia. Melhora a digestão e alivia a sede, é altamente recomendado para melhora imediata do nervosismo. É refrescante e diminui a temperatura corporal melhora a resistência ao calor e reduz a sensação de fome e de sede por isso, evite fazer no inverno.

Chakra: Ájña, vishuddha.

52 - BHRÁMÁRÍ PRÁNÁYÁMA

Respiratório com o ruído da abelha. (abelha)

Outro nome: bhrámára pránáyáma, bhrámárí pránáyáma, Bhrámárin pránáyám

No Gheranda-Samhitá o Bhrámárí pránáyáma é descrito assim: "Obstrua os ouvidos com os polegares. Inspire pelas narinas retendo o ar nos pulmões tanto quanto possível e então exale por ambas as narinas. Este exercício deverá ser praticado num lugar solitário, pela noite, quando não haja perturbação nenhuma. Dessa forma poderá perceber os sons introspectivos e o praticante experimentará gozo ilimitado e indescritível". Combate amidalite. O som que o praticante identifica como sendo semelhante à abelha, não é provocado pela respiração, mas sim da percepção do som interno (anáhata). Este pranayama afeta ouvidos, o nariz, os olhos e a boca. Ajuda também àqueles que sofrem do insônia.

Posição: Siddhásana, padmásana.
Mudrá: Jñana, mukula, Yoní, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana;
- b) Faça uma inspiração profunda até não caber mais ar nos pulmões;
- c) Retenha o ar o máximo possível;
- d) Expire lenta e profundamente, produzindo um som nasalizado semelhante ao zumbido da abelha.

Variação N. 2

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana;
- b) Faça uma inspiração profunda até não caber mais ar nos pulmões;
- c) Não retenha o ar;
- d) Expire lenta e profundamente, produzindo um som nasalizado semelhante ao zumbido da abelha.

Variação N. 3

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana;
- b) Faça uma inspiração profunda até não caber mais ar nos pulmões;
- c) Retenha o ar o máximo possível executando a Yoní mudrá tampando os ouvidos com o polegar, os olhos com os indicadores, as narinas com os médios e os lábios apertando-os entre os dedos anular e mínimo;
- d) Abra os dedos médios e;
- e) Expire lenta e profundamente, prestando atenção nos sons interiores semelhantes ao zumbido da abelha.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Aumento de concentração, pode levar à estados meditativos.

Chakra: Ájña.

53 - MÚRCHCHHÁ PRÁNÁYÁMA **Respiratório com retenção intensa. (desmaio)**

Este pránáyáma também é descrito no Gheranda-Samhitá acredita-se que ele recebe esse nome por que o praticante retém tanto tempo que quase é levado ao desmaio, ele insensibiliza a mente e dá felicidade.

Posição: Padmásana.

Mudrá: Atman.

Execução:

- a) Sente-se em padmásana;
- b) Inspire como na ujjáyí;
- c) Retenha o ar nos pulmões por muito tempo, com jalándhara bandha (pressão do queixo contra o peito);
- d) Expire controladamente;
- e) Execute o múla bandha durante a retenção sem ar.

Tempo: A partir de 5 minutos de execução.

Efeitos: Aumento de concentração pode levar a estados meditativos, desperta siddhi.

Chakra: Ájña, saháshrara.

54 - PLAVÍNÍ PRÁNÁYÁMA

Respiratório com deglutição de ar. (eructando)

Plu significa nadar ou flutuar, plava significa flutuando, plavíní pode ser traduzido como aquilo que faz flutuar ou, simplesmente, eructar.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.
Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1

- a) Inspire fechando a glote e engolindo o ar para o estômago como se fosse água, enchendo dessa forma o máximo possível;
- b) Expire eructando.

Variação N. 2

- a) Inspire fechando a glote e engolindo o ar para o estômago como se fosse água, enchendo dessa forma o máximo possível;
- b) Faça Uddiyana Bandha;
- c) Repita o processo até o ar ser levado aos intestinos;
- d) É óbvio que você já sabe por onde vai sair.

Tempo: A partir de 5 minutos de execução.

Efeitos: Limpa as impurezas do estomago e tubo digestório. Conduz a energia ao manipura chakra. É um exercício que pode ser executado em jejuns prolongados para absorver energia do ar e converter em alimento.

Chakra: Anáhata, manipura.

55 - SAMA VRITTI PRÁNÁYÁMA

Respiratório com tempo regular. (ondulação regular)

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Faça uma inspiração completa, demorando um determinado tempo;
- b) Retenha o ar o mesmo tempo;
- c) Expire o mesmo tempo da inspiração.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Autocontrole, estabilidade, equilíbrio emocional, relaxamento emocional, capacidade de auto-superação.

Chakra: Anahata.

56 - VISAMA VRITTI PRÁNÁYÁMA

Respiratório com tempo irregular. (ondulação irregular)

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Respire durante um único ciclo de respiração no ritmo 1-4-2;
- b) No próximo ciclo respiratório, use o ritmo 2-4-1;
- c) No seguinte use o ritmo 4-2-1;
- d) Comece tudo novamente.

Tempo: A partir de 15 minutos de execução.

Efeitos: Autocontrole, estabilidade, equilíbrio emocional, relaxamento emocional, capacidade de auto-superação, capacidade de adaptação e lidar com imprevistos.

Chakra: Manipura, anahata.

57 - CHATURÁNGA PRÁNÁYÁMA
Respiratório quadrado. (quadrado)

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Inspire em 4 segundos;
- b) Retenha com ar por 4 segundos;
- c) Expire em 4 segundos;
- d) Retenha sem ar por 4 segundos.

Tempo: A partir de 5 minutos de execução.

Efeitos: Impõe uma cadencia diferenciada para o corpo mudando as frequências da mente. Autocontrole, estabilidade, equilíbrio emocional, relaxamento emocional, capacidade de auto-superação.

Chakra: Anahata.

58 - ANULOMA PRÁNÁYÁMA

Respiratório fluido. (conexo, na ordem natural das coisas)

Outro nome: anuloma Krama

Anu significa "junto com", "seguir"; loma "na ordem de sucessão". Anuloma, portanto significa conexo, fluido, encadeado, conectado, ordem natural das coisas. Em algumas escolas anuloma e o viloma são consideradas Kriyás pela sua enorme característica de limpeza do sistema respiratório. Para fazer essa técnica você precisa dominar ujjáyí e de viloma Pránáyáma antes de tentar anuloma

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula.

Execução:

- a) Faça o jalándhara bandha;
- b) Inspire como no ujjáyí;
- c) Retenha de 5 a 10 segundos;
- d) Ao mesmo tempo execute o múla bandha enquanto obstrui as narinas;
- e) Expire pela narina esquerda, mantendo a direita obstruída;
- f) Inspire novamente como no ujjáyí;
- g) Retenha de 5 a 10 segundos;
- h) Ao mesmo tempo execute o múla bandha enquanto obstrui as narinas;
- i) Expire pela narina direita, mantendo a esquerda obstruída;
- j) Com isso você completou um ciclo;
- k) Repita mais alguns ciclos.

Com mais prática, você poderá obstruir parcialmente a narina pela qual você está exalando. Com essa redução na passagem do ar cria-se uma dificuldade. Aos poucos acabará por desenvolver um primoroso controle respiratório.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Limpa as passagens nasais, os seios frontais e cria quietude e calma, ajuda com problemas cardíacos (nesse caso não fazer retenção kúmbhaka), bom para a hipertensão, febre, problemas posturais, problemas na pele, areja os pulmões, aumenta a força de vontade, clareia a consciência, tonifica o sistema nervoso, melhora a digestão. Conduz a um controle maior da exalação

Chakra: Anáhata.

59 - VILOMA PRÁNÁYÁMA

Respiratório com interrupções. (desconexo, contra a ordem natural das coisas)

Outro nome: viloma Krama O anuloma junto com o viloma são em algumas escolas considerados Kriyás

Posição: Siddhásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1 – preparatório (púraka)

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñana mudrá chandra ou súrya dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Inspire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- d) Retenha o ar por 2 segundos;
- e) Inspire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- f) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- g) Continue o processo até encher acumulativamente os pulmões;
- h) Faça então o kúmbhaka por 5 a 10 segundos com múla bandha;
- i) Expire e repita todo o processo;

Variação N. 2 – preparatório (rechaka)

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrya dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Inspire normalmente;
- d) Agora expire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- e) Retenha o ar por 2 segundos;
- f) Expire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- g) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- h) Continue o processo até esvaziar progressivamente os pulmões;
- i) Faça então o kúmbhaka por 5 a 10 segundos com bandha traya;
- j) Inspire e repita todo o processo;

Variação N. 3 - definitivo

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrya dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Inspire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- d) Retenha o ar por 2 segundos;
- e) Inspire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- f) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- g) Continue o processo até encher acumulativamente os pulmões;
- h) Faça então um kúmbhaka por 4 segundos com múla bandha;
- i) Agora expire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- j) Retenha o ar por 2 segundos;
- k) Expire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- l) Retenha o ar por mais 2 segundos;

- m) Continue o processo até esvaziar progressivamente os pulmões;
- n) Faça então o kumbhaka por 4 segundos com bandha traya;
- o) Repita todo o processo.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Cria quietude e calma, problemas na pele, fortalece os pulmões, aumenta a força de vontade, clareia a consciência, tonifica o sistema nervoso, melhora a digestão.

Chakra: Anáhata.

60 - SÚRYA VILOMA PRÁNÁYÁMA **Respiratório solar com interrupções.**

Posição: Pingalásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Variação N. 1 – preparatório (púraka)

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súra dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Obstrua e mantenha todo o tempo assim a narina negativa;
- d) Inspire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- e) Retenha o ar por 2 segundos;
- f) Inspire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- g) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- h) Continue o processo até encher acumulativamente os pulmões;
- i) Faça então o kúmbhaka por 5 a 10 segundos com múla bandha;
- j) Expire e repita todo o processo;

Variação N. 2 – preparatório (rechaka)

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súra dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Obstrua e mantenha todo o tempo assim a narina negativa;
- d) Inspire normalmente;
- e) Agora expire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- f) Retenha o ar por 2 segundos;
- g) Expire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- h) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- i) Continue o processo até esvaziar progressivamente os pulmões;
- j) Faça então o kúmbhaka por 5 a 10 segundos com bandha traya;
- k) Inspire e repita todo o processo;

Variação N. 3 - definitivo

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súra dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Obstrua e mantenha todo o tempo assim a narina negativa;
- d) Inspire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- e) Retenha o ar por 2 segundos;
- f) Inspire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- g) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- h) Continue o processo até encher acumulativamente os pulmões;
- i) Faça então um kúmbhaka por 4 segundos com múla bandha;
- j) Agora expire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- k) Retenha o ar por 2 segundos;
- l) Expire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- m) Retenha o ar por mais 2 segundos;

- n) Continue o processo até esvaziar progressivamente os pulmões;
- o) Faça então o kúmbhaka por 4 segundos com bandha traya;
- p) Repita todo o processo.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Cria quietude e calma, problemas na pele, fortalece os pulmões, aumenta a força de vontade, clareia a consciência, tonifica o sistema nervoso, melhora a digestão.

Chakra: Anáhata.

61 - CHANDRA VILOMA PRÁNÁYÁMA **Respiratório lunar com interrupções.**

Posição: Idásana, samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

Varição N. 1 – preparatório (púraka)

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrya dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Obstrua e mantenha todo o tempo assim a narina positiva;
- d) Inspire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- e) Retenha o ar por 2 segundos;
- f) Inspire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- g) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- h) Continue o processo até encher acumulativamente os pulmões;
- i) Faça então o kúmbhaka por 5 a 10 segundos com múla bandha;
- j) Expire e repita todo o processo;

Varição N. 2 – preparatório (rêchaka)

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrya dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Obstrua e mantenha todo o tempo assim a narina positiva;
- d) Inspire normalmente;
- e) Agora expire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- f) Retenha o ar por 2 segundos;
- g) Expire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- h) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- i) Continue o processo até esvaziar progressivamente os pulmões;
- j) Faça então o kúmbhaka por 5 a 10 segundos com bandha traya;
- k) Inspire e repita todo o processo;

Varição N. 3 - definitivo

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrya dependendo do horário;
- b) Execute o jalándhara bandha;
- c) Obstrua e mantenha todo o tempo assim a narina positiva;
- d) Inspire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- e) Retenha o ar por 2 segundos;
- f) Inspire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- g) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- h) Continue o processo até encher acumulativamente os pulmões;
- i) Faça então um kúmbhaka por 4 segundos com múla bandha;
- j) Agora expire em 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar os pulmões;
- k) Retenha o ar por 2 segundos;
- l) Expire mais um pouco, durante mais 2 segundos e pare sem encher ou esvaziar;
- m) Retenha o ar por mais 2 segundos;
- n) Continue o processo até esvaziar progressivamente os pulmões;

- o) Faça então o kumbhaka por 4 segundos com bandha traya;
- p) Repita todo o processo.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Cria quietude e calma, promove a pele, fortalece os pulmões, aumenta a força de vontade, clareia a consciência, tonifica o sistema nervoso, melhora a digestão.

Chakra: Anáhata.

62 - PRATILOMA PRÁNÁYÁMA

Respiratório alternado de domínio da exalação (nadando contra a correnteza)

Prati significa contra, "em oposição a", e loma "na ordem de sucessão". Ele é o antagônico do anuloma. Pratiloma, portanto significa oposto ao contrário do curso natural ou ordem, inverso, invertido, adverso.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, atman, mukula.

Execução:

Variação N. 1

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrva dependendo do horário;
- b) Faça o jalándhara bandha;
- c) Obstrua as narinas com a mão direita;
- d) Pressione a narina esquerda e controle a abertura da direita;
- e) Inspire lenta e profundamente pela narina direita;
- f) Retenha o ar pressionando as duas narinas;
- g) Faça o múla bandha enquanto durar o kúmbhaka (5 a 10 segundos);
- h) Expire pelas duas narinas como em ujjáyí;
- i) Pressione a narina direita e controlar a abertura da esquerda;
- j) Inspire lenta e profundamente pela narina esquerda;
- k) Retenha o ar pressionando as duas narinas;
- l) Faça o múla bandha enquanto durar o kúmbhaka (5 a 10 segundos);
- m) Expire pelas duas narinas como em ujjáyí;
- n) Terminando isso você completa um ciclo;
- o) Repita vários ciclos.

Variação N. 2

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrva dependendo do horário e escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-4-2-0;
- b) Faça o jalándhara bandha;
- c) Obstrua as narinas com a mão direita;
- d) Pressione a narina esquerda e controle a abertura da direita;
- e) Inspire lenta e profundamente pela narina direita contando um tempo;
- f) Retenha o ar pressionando as duas narinas contando quatro tempos;
- g) Faça o múla bandha enquanto durar o kúmbhaka;
- h) Expire pelas duas narinas como em ujjáyí contando dois tempos;
- i) Pressione a narina direita e controlar a abertura da esquerda;
- j) Inspire lenta e profundamente pela narina esquerda contando um tempo;
- k) Retenha o ar pressionando as duas narinas contando quatro tempos;
- l) Faça o múla bandha enquanto durar o kúmbhaka;
- m) Expire pelas duas narinas como em ujjáyí contando dois tempos;
- n) Terminando isso você completa um ciclo;
- o) Repita vários ciclos.

Obs.: recomendo introduzir o ritmo, para ter mais controle respiratório. Você poderá utilizar o ritmo 1-1-1-1, o 1-2-2-0 ou ainda o 1-4-2-0.

Tempo: A partir de 10 minutos de execução.

Efeitos: Limpa as passagens nasais, os seios frontais e cria quietude e calma, ajuda com problemas cardíacos (nesse caso não fazer retenção kumbhaka), bom para a hipertensão, febre, problemas posturais, problemas na pele, areja os pulmões, aumenta a força de vontade, clareia a consciência, tonifica o sistema nervoso, melhora a digestão. Conduz a um controle maior da exalação

Chakra: Vishuddha.

63 - CHAKRA PRÁNÁYÁMA

Respiratório para ativar os chakras.

Posição: Siddhásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Sente-se em padmásana ou siddhásana, com as mãos em jñána mudrá chandra ou súrya dependendo do horário e escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-4-2-0;
 - b) inspire fazendo o movimento completo (adhama, madhyama e uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração;
 - c) porém, para marcar o tempo, ao invés de segundos, contar com repetições de manasika mantra mentalizando o mantra LAM quatro vezes, que dará o tempo aproximado de quatro segundos;
 - d) LAM-LAM-LAM-LAM;
 - e) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro vezes o tempo da inspiração fazendo repetições mentais do mantra;
 - f) LAM-LAM-LAM-LAM LAM-LAM-LAM-LAM LAM-LAM-LAM-LAM LAM-LAM-LAM-LAM;
 - g) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração;
 - h) LAM-LAM-LAM-LAM LAM-LAM-LAM-LAM.
 - i) inspire novamente marcando o tempo, com repetições de manasika mantra mentalizando o mantra VAM quatro vezes;
 - j) VAM - VAM - VAM - VAM;
 - k) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro repetições;
 - l) VAM - VAM - VAM - VAM VAM - VAM - VAM - VAM VAM - VAM - VAM - VAM VAM - VAM - VAM - VAM;
 - m) expirar em duas vezes o tempo da inspiração;
 - n) VAM - VAM - VAM - VAM VAM - VAM - VAM - VAM.
 - o) inspire com repetições do mantra RAM quatro vezes;
 - p) RAM - RAM - RAM - RAM;
 - q) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro repetições;
 - r) RAM - RAM - RAM - RAM RAM - RAM - RAM - RAM RAM - RAM - RAM - RAM RAM - RAM - RAM - RAM;
 - s) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração;
 - t) RAM - RAM - RAM - RAM RAM - RAM - RAM - RAM.
 - u) inspire com repetições do mantra YAM quatro vezes;
 - v) YAM - YAM - YAM - YAM;
 - w) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro repetições;
 - x) YAM - YAM - YAM - YAM YAM - YAM - YAM - YAM YAM - YAM - YAM - YAM YAM - YAM - YAM - YAM;
 - y) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração;
 - z) YAM - YAM - YAM - YAM YAM - YAM - YAM - YAM.
- ***
- aa) inspire com repetições do mantra HAM quatro vezes;
 - bb) HAM - HAM - HAM - HAM;
 - cc) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro repetições;
 - dd) HAM - HAM - HAM - HAM HAM - HAM - HAM - HAM HAM - HAM - HAM - HAM HAM - HAM - HAM - HAM;
 - ee) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração;
 - ff) HAM - HAM - HAM - HAM HAM - HAM - HAM - HAM.
 - gg) inspire com repetições do mantra OM quatro vezes;
 - hh) OM - OM - OM - OM;
 - ii) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro repetições;
 - jj) OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM;

- kk) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração;
ll) OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM.
mm) inspire com repetições do mantra OM quatro vezes mentalizando o sahashrara chakra;
nn) OM - OM - OM - OM;
oo) Retenha o ar executando jalándhara bandha contando quatro repetições;
pp) OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM - OM;
qq) Expirar em duas vezes o tempo da inspiração;
rr) OM - OM - OM - OM OM - OM - OM - OM.

Você pode escolher outras unidades de tempo OM-OM; ou OM-OM-OM; ou OM-OM-OM-OM; etc.

Tempo: A partir de 30 minutos de execução.

Efeitos: Desenvolvimento dos chakras.

Chakra: Sahashrara, ájña, vishuddha, anáhata, manipura, swádhishthana e múládhára.

Estado de consciência: *Podemos perceber a ascensão da consciência pela sua diluição passo a passo em direção aos Lokas (planos de consciência). O praticante transporá os cinco fogos (Panchágni), ou seja, avidez (Lobha) no múládhára chakra, desejo (Kama) no swadhishthana chakra, ira (Krodha) no manipura chakra, apego (Raga), no anáhata chakra, soberba (Mada) no vishuddha chakra, então, a consciência alcançará o ájña chakra.*

64 - KUNDALINÍ PRÁNÁYÁMA

Respiratório para ativar a kundaliní.

As mentalizações desse pránáyáma são feitas em etapas, do primeiro ao segundo chakra, depois do segundo ao terceiro e assim sucessivamente.

Posição: Siddhásana, padmásana.

Mudrá: Jñana, Vishnu, mukula, atman.

Execução:

- a) Escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos a proporção 1-2-1-0;
- b) Obstrua a narina direita;
- c) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa (adhama, madhyama, uttama) enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- d) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- e) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina, fechando agora a esquerda;
- f) Expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára até o swaddhithana chakra;
- g) Não troque os dedos de narinas e;
- h) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- i) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- j) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- k) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára até o swaddhithana chakra;
- l) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- m) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- n) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina, fechando agora a esquerda;
- o) Expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhithana até o manipura chakra;
- p) Não troque os dedos de narinas e;
- q) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- r) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- s) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- t) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhithana até o manipura chakra;

- u) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- v) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- w) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina, fechando agora a esquerda;
- x) Expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhisthana, manipura até o anahata chakra;
- y) Não troque os dedos de narinas e;
- z) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;

- aa) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- bb) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- cc) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhisthana, manipura até o anahata chakra;
- dd) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- ee) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- ff) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina, fechando agora a esquerda;
- gg) Expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhisthana, manipura, anahata até o vishuddha chakra;
- hh) Não troque os dedos de narinas e;
- ii) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- jj) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- kk) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- ll) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhisthana, manipura, anahata até o vishuddha chakra;
- mm) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- nn) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- oo) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina, fechando agora a esquerda;
- pp) Expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhisthana, manipura, anahata, vishuddha até o ájña chakra;

- qq) Não troque os dedos de narinas e;
- rr) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- ss) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- tt) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- uu) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhithana, manipura, anahata, vishuddha até o ájña chakra;
- vv) Inspire pela narina esquerda fazendo a respiração completa enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- ww) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- xx) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, utilizando a mesma mão para obstruir a outra narina, fechando agora a esquerda;
- yy) Expirar pela narina direita contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhithana, manipura, anahata, vishuddha, ájña até o sahashrara chakra;
- zz) Não troque os dedos de narinas e;

- aaa) Inspire pela narina direita enquanto conta um tempo mentalizando que o prána penetra pela nádí correspondente e que desce serpenteando em torno da coluna vertebral até o múládhára chakra;
- bbb) Retenha o ar por duas vezes o tempo da inspiração mentalizando que o prána vitaliza a kundaliní e esta começou a subir pela sushumná nádí;
- ccc) Com os pulmões cheios troque os dedos de narinas, obstruindo agora a direita, continue utilizando a mesma mão;
- ddd) Expirar pela narina esquerda contando o mesmo tempo da inspiração mentalizando que um jorro dourado está desobstruindo o canal da sushumná nádí desde o múládhára, passando pelo swaddhithana, manipura, anahata, vishuddha, ájña até o sahashrara chakra.

Tempo: A partir de 30 minutos de execução.

Efeitos: Ascensão da kundaliní.

Chakra: Sahashrara, ájña, vishuddha, anáhata, manipura, swádhishthana e múládhára.

65 - HRD PRÁNÁYÁMA

Respiratório cardíaco.

A contagem do ritmo estará condicionada aos batimentos cardíacos. Para poder medir a contagem você poderá colocar a mão no pulso ou na jugular para poder perceber seu ritmo cardíaco, mais tarde poderá apenas com o esforço da vontade perceber sua pulsação sem usar esse artifício.

Posição: Samánásana, siddhásana, swastikásana, padmásana.

Mudrá: jñana, mukula, atman.

Execução:

- a) Sente-se e escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Inspire projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração de acordo com os batimentos cardíacos;
- c) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração ainda usando o ritmo cardíaco como contagem;
- d) Expire demorando o mesmo tempo da inspiração e executa inversamente o procedimento torácico, contraindo a parte alta (uttama), média (madhyama) e baixa (adhama) dos pulmões.

Obs.: várias combinações de ritmos podem ser usadas.

Tempo: A partir de 5 minutos de execução.

Efeitos: Produz um grande controle sobre os batimentos cardíacos.

Chakra: Anáhata.

66 - AGNI PRÁNÁYÁMA

Respiratório do fogo

Posição: Siddhásana.

Mudrá: Jñana, agni, mukula, atman.

Execução:

- a) Sente-se em siddhásana, coloque as mãos em agni mudrá e escolha um ritmo, para o nosso exemplo faremos 1-2-1-0;
- b) Inspire projetando o abdômen (adhama) para fora, em seguida o movimento ondula para as costelas que se afastam para os lados (madhyama) e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax (uttama) ao mesmo tempo em que conta o tempo da inspiração, enquanto isso leve a cabeça para trás distendendo a região da tireóide empurrando a ponta da língua no palato mole (jívha bandha) concentre-se em um ponto pouco atrás do umbigo;
- c) Retenha o ar nos pulmões, contando duas vezes o tempo da inspiração, amplie o esforço de imaginação durante o kúmbhaka sinta o calor aumentando nessa região enquanto imagina um clarão vermelho que pouco a pouco se espalha por todo o organismo;
- d) Expire demorando o mesmo tempo da inspiração enquanto movimenta a cabeça para frente e executa inversamente o procedimento torácico, contraindo a parte alta (uttama), média (madhyama) e baixa (adhama) dos pulmões, aproximando o queixo da região da depressão jugular no alto do peito, alongando a região cervical, mantendo a boca fechada e os dentes cerrados não pare a mentalização;
- e) Enquanto estiver com os pulmões vazios, mantenha a pressão do queixo contra o peito (jalándhara bandha), contraia intensamente o abdômen (uddiyana bandha) e também os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). Permaneça alguns segundos sem ar.

Obs.: Este calor e o clarão são devidos ao Jatharagni também conhecido como "fogo gástrico".

Tempo: A partir de 30 minutos de execução.

Efeitos: Aumento da energia corporal e disposição geral, incremento na potência sexual, sensibilidade, aumento da temperatura corporal e pressão sanguínea.

Chakra: Manipura.