GUIA DE PRÁTICA · Nº 12



आसनम्

Āsana

Guia de prática dos conteúdos do yoga.pro.br

ĀSANA · COMO PRATICAR · SEGURANÇA · SŪRYA NAMASKĀRA · ĀSANAS EM PÉ · ĀSANAS DE SOLO · INVERSÕES · CUIDADOS ESPECIAIS

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de prática reúnem, em torno de um tema, os textos e os roteiros que vale a pena ler e praticar, e mostram por onde começar.

Este guia é dedicado aos āsanas, as posturas do Yoga. Abre com duas páginas sobre o que é āsana segundo Patañjali e a Haṭhayoga Pradīpikā, e como praticar com segurança. Depois, os textos aparecem agrupados por tema: como montar a prática, como evitar lesões, as posturas em pé, a saudação ao sol, as sentadas, as invertidas e as sequências terapêuticas, cada um com uma breve glosa e, quando é o caso, com os benefícios e os cuidados.

São 73 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO


O que é āsana *A postura firme e confortável, e como praticar* 3


O que é āsana *História, nomes e sentido* 5


Montar a prática *Sequência, permanência e regularidade* 6


Praticar com segurança *Lesões, dor, alinhamento e ajustes* 8


A saudação ao sol *Sūrya namaskāra e as suas posturas* 10


As posturas em pé *Firmeza, base e equilíbrio* 11


Sentadas, flexões e torções *Paścimottāna, Marīci, lótus* 13


Invertidas e extensões *Ombros, cabeça e coluna* 15


Āsanas para cuidar *Lombar, cervical, joelhos e gestação* 16

श्रीः

INTRODUÇÃO

O que é āsana

A palavra *āsana* vem da raiz *ās*, sentar-se, estar presente. No Yogasūtra, āsana é antes de tudo a postura sentada da meditação, e Patañjali a define em três sūtras:

YOGASŪTRA, II:46

स्थिरसुखम् आसनम् ॥

sthirasukham āsanam ॥

O āsana é firme e agradável. ↗

YOGASŪTRA, II:47

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥

prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām ॥

[O āsana] transcende-se ao relaxar no esforço e meditar no Ilimitado. ↗

YOGASŪTRA, II:48

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥

tato dvandvānabhighātaḥ ॥

Assim supera-se o desconforto das dualidades. ↗

A questão, portanto, parece estar em evitar os extremos, e em renovar constantemente a capacidade de auto-observação, de maneira que a cada prática sejamos capazes de interpretar corretamente o que significa aplicar o esforço e a entrega em doses equilibradas.

Séculos depois, o Haṭhayoga desenvolveu dezenas de posturas para preparar o corpo para a meditação e para a saúde. A Haṭhayoga Pradīpikā as apresenta como o primeiro passo:

HAṬHAYOGA PRADĪPIKĀ, I:17

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥

haṭhasya prathamāṅgatvādāsanaṁ pūrvamucyate ।
kuryāttadāsanaṁ sthairyamārogyaṁ cāṅgalāghavam ॥

Sendo o primeiro membro do Haṭha, o āsana é descrito primeiro. Ele traz firmeza, saúde e leveza ao corpo. ↗

Como praticar

Uma prática equilibrada

- Preparação: comece com movimentos articulares e alguns ciclos da saudação ao sol para aquecer o corpo.
- Equilíbrio: inclua posturas em pé, flexões para a frente e para trás, torções, invertidas e equilíbrios, e compense cada grupo com o seu oposto.
- Respiração: respire pelo nariz, de forma lenta e regular; a respiração é o termômetro do esforço.
- Permanência: fique nas posturas o tempo suficiente para encontrar firmeza e conforto, sem prender o ar.
- Final: termine sempre com um relaxamento em śavāsana, de pelo menos cinco minutos.

Esforço e não-violência

Āsana não é ginástica nem competição. O esforço é necessário, mas sem violência: a dor aguda é um sinal para parar. Ahiṁsā, a não-violência, começa na relação com o próprio corpo.

Cuidados

Em caso de lesões, gravidez, hipertensão, glaucoma, hérnia de disco ou problemas na cervical, pratique com a orientação de um professor experiente e, se necessário, de um médico. As invertidas pedem atenção especial e devem ser aprendidas com acompanhamento.

CAPÍTULO 1

O que é āsana

Antes de praticar, compreender: de onde vêm os āsanas, o que significam os seus nomes e qual é o seu lugar no Yoga.

1 Āsana: as Posturas Segundo o Yogasūtra de Patañjali

As posturas segundo o Yogasūtra: firmeza, conforto e a absorção no ilimitado.

- yoga.pro.br/asana-as-posturas-segundo-o-yogasutra-de-patanjali

2 A História dos Āsanas e a Evolução do Yoga

A história dos āsanas: das posições de meditação às posturas do Haṭha.

- yoga.pro.br/os-asanas-e-a-historia-do-yoga

3 Āsanas de 1000 anos

Os āsanas esculpidos há mil anos no templo de Srirangam, no sul da Índia.

- yoga.pro.br/asanas-de-1000-anos

4 Os Āsanas do Haṭha Yoga

Tantos āsanas quantas são as espécies de animais: os āsanas do Haṭha segundo Georg Feuerstein.

- yoga.pro.br/os-32-asanas-do-hatha-yoga-por-georg-feuerstein

5 Āsana, Mito e Símbolo: o que Revelam os Nomes?

Āsana, mito e símbolo: o que revelam os nomes das posturas?

- yoga.pro.br/asana-o-que-ha-num-nome

6 Para Compreender os Nomes Sânscritos do Yoga

Para compreender os nomes sânscritos dos āsanas, inspirados na observação da natureza.

- yoga.pro.br/para-compreender-os-nomes-sanscritos-do-yoga

7 Āsana: pensando com o corpo

Na matéria existe consciência, e na consciência existe matéria: āsana é pensar com o corpo.

- yoga.pro.br/asana-pensando-com-o-corpo

8 Āsana: Meditação em Movimento?

Na Índia de Patañjali, Yoga e meditação são quase sinônimos. O āsana pode ser meditação em movimento?

- yoga.pro.br/asana-meditacao-em-movimento

9 O Corpo é o Templo. O Āsana é a Prece

O corpo é o templo, o āsana é a prece.

- yoga.pro.br/o-corpo-e-o-templo-da-divindade-pedro-kupfer

CAPÍTULO 2

Montar a prática

Como construir uma prática pessoal equilibrada, quanto tempo ficar nas posturas e como se mover entre elas.

1 **Como Montar uma Série Equilibrada de Āsanas**

Primeiro texto de uma série sobre a prática pessoal: como montar uma série equilibrada de āsanas.

- yoga.pro.br/como-montar-uma-serie-equilibrada-de-asanas

2 **10 Elementos para Montar uma Prática de Haṭha Yoga**

Segundo texto da série: dez elementos para montar uma prática de Haṭha.

- yoga.pro.br/elementos-para-montar-uma-pratica-de-hatha-yoga

3 **7 Recomendações Importantes para Praticar**

Terceiro texto da série: sete recomendações importantes para praticar.

- yoga.pro.br/7-recomendacoes-importantes-para-praticar

4 **Sua Prática de Haṭha Yoga**

Uma espécie de fórmula, em nove passos, para elaborar a sua prática.

- yoga.pro.br/sua-pratica-de-hatha-yoga-em-nove-passos

5 **Permanência nos Āsanas: Quanto Tempo Devemos Ficar?**

Quanto tempo devemos ficar nos āsanas? A permanência como questão de segurança.

- yoga.pro.br/permanencia-nos-asanas-por-quanto-tempo

6 **Āsana e Movimento**

As articulações mantêm a saúde pelo movimento: āsana e movimento.

- yoga.pro.br/asana-e-movimento-o-sexto-sentido-propriocepcao

7 **Como mover-se na prática de āsana?**

Os quatro membros, a cabeça e o tronco ligados pelo centro: como mover-se na prática.

- yoga.pro.br/como-mover-se-na-pratica-de-asana

8 **22 Dicas sobre Āsana**

Vinte e duas dicas sobre āsana: os āsanas só são Yoga quando feitos com consciência.

- yoga.pro.br/algumas-dicas-sobre-asana

9 **Iniciantes: 25 Conselhos Úteis e Importantes**

Vinte e cinco conselhos úteis e importantes para iniciantes.

- yoga.pro.br/iniciantes-25-conselhos-importantes-e-uteis

Montar a prática

10 A Preparação para o Yoga

Muitas pessoas começam a prática sem preparar a base: a preparação para o Yoga.

- yoga.pro.br/a-preparacao-para-o-yoga-as-quatro-qualificacoes

11 Haṭha Yoga: 1 Prática Completa

Uma prática completa de Haṭha, em vídeo, para fazer junto com o Pedro.

- yoga.pro.br/hatha-yoga-1-pratica-completa-com-pedro-kupfer

CAPÍTULO 3

Praticar com segurança

Os āsanas são benéficos, mas têm riscos. Estes textos ajudam a reconhecer os limites, a entender a dor e a decidir sobre os ajustes.

1 **Como Evitar Lesões no Yoga: Oriente-se ou Acidente-se**

Os potenciais perigos dos āsanas, e como evitar lesões: oriente-se ou acidente-se.

- yoga.pro.br/lesoes-no-yoga-como-evitar-oriente-se-ou-acidente-se

2 **Como Lesionar-se ao Praticar Yoga em 10 Passos**

Uma ironia útil: como lesionar-se ao praticar Yoga em dez passos.

- yoga.pro.br/como-lesionar-se-praticando-yoga

3 **Āsana em Rota de Colisão. Parte 1**

O delicado tema das lesões no Haṭha, em duas partes: āsana em rota de colisão.

- yoga.pro.br/asana-em-rota-de-colisao-parte-1

4 **Āsana em Rota de Colisão. Parte 2**

Segunda parte de «Āsana em rota de colisão».

- yoga.pro.br/asana-em-rota-de-colisao-parte-2

5 **Āsana, Dor e Alinhamento**

Há dois tipos de dor na prática, uma positiva e outra negativa.

- yoga.pro.br/asana-dor-e-alinhamento

6 **A Importância do Alinhamento na Prática**

O que é um āsana, e por que o alinhamento importa.

- yoga.pro.br/a-importancia-do-alinhamento-na-pratica-de-yoga

7 **Esforço e não-violência na prática de āsana**

O esforço e a ahiṁsā na prática de āsana.

- yoga.pro.br/esforco-e-nao-violencia-na-pratica-de-asana

8 **Ajustes: Quem Precisa Deles?**

Há um consenso que diz ser necessário receber ajustes. Será?

- yoga.pro.br/ajustes-quem-precisa-deles

9 **Prós e Contras de Fazer ou Receber Ajustes**

Os prós e os contras de fazer ou receber ajustes.

- yoga.pro.br/pros-e-contras-de-fazer-ou-receber-ajustes

10 Praticar com Segurança e Sucesso: 16 Dicas

Dezesseis dicas para praticar com segurança e sucesso.

- yoga.pro.br/seguranca-e-sucesso-16-dicas-para-praticar

CAPÍTULO 4

A saudação ao sol

A saudação ao sol aquece o corpo, sincroniza o movimento com a respiração e prepara para os outros āsanas.

1 A Saudação ao Sol, Sūrya Namaskāraṁ, em 16 Movimentos

A saudação ao sol em dezesseis movimentos, passo a passo.

BENEFÍCIOS Aquece, flexibiliza a coluna e sincroniza o movimento com a respiração.

◆ yoga.pro.br/a-saudacao-ao-sol-surya-namaskara%e1%b9%81-em-16-movimentos

2 Sūrya Namaskāra, a Saudação ao Sol do Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga

A saudação ao sol do Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga.

◆ yoga.pro.br/surya-namaskar-a-saudacao-ao-sol

3 Vídeos da Saudação ao Sol, Sūrya Namaskāra

Três maneiras diferentes de praticar a saudação ao sol, em vídeo, com Richard Freeman.

◆ yoga.pro.br/videos-da-saudacao-ao-sol-surya-namaskar

4 Os 12 Mantras da Saudação ao Sol, Sūrya Namaskāraṁ

Os doze mantras que acompanham os doze movimentos da saudação ao sol tradicional.

◆ yoga.pro.br/os-mantras-da-saudacao-ao-sol

5 Adhomukha śvānāsana, a posição do cachorro olhando para baixo

Adhomukha śvānāsana, o cachorro olhando para baixo.

BENEFÍCIOS Alonga as costas e as pernas e fortalece os braços.

◆ yoga.pro.br/adhomukha-svanasana-a-posicao-do-cachorro-olhando-para-baixo

6 Adhomukha: mãos e pés

Os detalhes das mãos e dos pés no cachorro olhando para baixo.

◆ yoga.pro.br/adhomukha-maos-e-pes

7 Ūrdhvamukha śvānāsana, a posição do cachorro olhando para cima

Ūrdhvamukha śvānāsana, o cachorro olhando para cima.

CUIDADOS Cuidado com a lombar: alongue a coluna em vez de comprimi-la.

◆ yoga.pro.br/urdhvamukha-svanasana-a-posicao-do-cachorro-olhando-para-cima

8 Caturaṅga daṇḍāsana, a posição de quatro apoios

Caturaṅga daṇḍāsana, a posição de quatro apoios.

BENEFÍCIOS Fortalece os braços, os ombros e o abdômen.

CUIDADOS Mantenha os cotovelos junto ao corpo para proteger os ombros.

◆ yoga.pro.br/chaturanga-dandasana-a-posicao-de-quatro-apoios

CAPÍTULO 5

As posturas em pé

As posturas em pé constroem a base da prática: força nas pernas, estabilidade e alinhamento.

1 Tāḍāsana ou Samasthiti, a Postura Fundamental

Tāḍāsana, a postura da montanha, ponto de partida de todas as posturas em pé.

- yoga.pro.br/samasthiti-tadasana-a-primeira-postura

2 Vṛkṣāsana, a Postura da Árvore

Vṛkṣāsana, a postura da árvore: firmeza e equilíbrio.

- yoga.pro.br/arvore-vrksasana-a-postura-da-arvore-vrikshasana

3 Utthita trikoṇāsana

Utthita trikoṇāsana, o triângulo estendido.

- yoga.pro.br/utthita-trikonasana

4 Detalhes do Trikoṇāsana

Os detalhes do trikoṇāsana, uma postura aparentemente fácil.

- yoga.pro.br/detalhes-do-trikonasana

5 Utthita pārśvakoṇāsana

Utthita pārśvakoṇāsana, o ângulo lateral estendido.

- yoga.pro.br/utthita-parshvakonasana

6 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana: a torção estendida em pé

Parivṛtta pārśvakoṇāsana, uma das mais importantes torções em pé.

- yoga.pro.br/parivritta-parshvakonasana-a-torcao-estendida-em-pe

7 Vīrabhadrāsana I, a postura de Vīrabhadra

Vīrabhadrāsana I, a postura do guerreiro.

- yoga.pro.br/virabhadrasana-i-a-postura-de-virabhadra

8 Revelando o Guerreiro I

Revelando os detalhes do Guerreiro I.

- yoga.pro.br/revelando-o-guerreiro-i

9 Revelando a postura do Guerreiro, Vīrabhadrāsana II

Revelando os detalhes do Guerreiro II.

- yoga.pro.br/revelando-a-postura-do-guerreiro-virabhadrasana-ii

As posturas em pé

10 Revelando o Guerreiro: Vīrabhadrāsana III

Revelando os detalhes do Guerreiro III.

- yoga.pro.br/revelando-o-guerreiro-virabhadrasana-iii

11 Pārśvottānāsana

Pārśvottānāsana, o alongamento lateral intenso.

- yoga.pro.br/parshvottanasana

12 Prasārita pādottānāsana

Prasārita pādottānāsana, o alongamento intenso com as pernas afastadas.

- yoga.pro.br/prasarita-padottanasana

13 Pādāṅguṣṭhāsana e pādahastāsana

Pādāṅguṣṭhāsana e pādahastāsana, as flexões para a frente em pé.

- yoga.pro.br/padangushthasana-e-padahastasana

CAPÍTULO 6

Sentadas, flexões e torções

As posturas sentadas acalmam, alongam a parte posterior do corpo e preparam para a meditação.

1 Paścimottānāsana, a postura da pinça

Paścimottānāsana, a pinça, uma das posturas mais antigas do Haṭha.

BENEFÍCIOS Alonga toda a parte posterior do corpo e acalma.

CUIDADOS Em caso de hérnia de disco, flexione os joelhos.

◆ yoga.pro.br/paschimottanasana-a-postura-da-pinca

2 Jānuśīrṣāsana

Jānuśīrṣāsana, a cabeça no joelho.

◆ yoga.pro.br/janushirshasana

3 Ardha baddha padma paścimottānāsana

Ardha baddha padma paścimottānāsana.

CUIDADOS Exige boa mobilidade do quadril; não force os joelhos.

◆ yoga.pro.br/ardha-baddha-padma-paschimottanasana

4 Upaviṣṭa koṇāsana

Upaviṣṭa koṇāsana, o ângulo sentado.

◆ yoga.pro.br/upavishta-konasana

5 Marīcyāsana A, a flexão do sábio Marīci

Marīcyāsana A, a flexão do sábio Marīci.

◆ yoga.pro.br/marichyasana-a-a-flexao-do-sabio-marichi

6 Marīcyāsana C, a torção do sábio Marīci

Marīcyāsana C, a torção do sábio Marīci.

◆ yoga.pro.br/marichyasana-c-a-torcao-do-sabio-marichi

7 Pūrvottānāsana, o alongamento frontal

Pūrvottānāsana, o alongamento frontal, compensação da pinça.

◆ yoga.pro.br/purvottanasana-o-alongamento-frontal

8 A desafiante Postura do Lótus

Padmāsana, a desafiante postura do lótus.

CUIDADOS A mobilidade vem do quadril, não dos joelhos; nunca force.

◆ yoga.pro.br/a-desafiante-postura-do-lotus

9 Bhujapīḍāsana

Bhujapīḍāsana, a postura da pressão nos braços.

- yoga.pro.br/bhujapidasana

CAPÍTULO 7

Invertidas e extensões

As invertidas e as extensões da coluna estão entre os āsanas mais benéficos, e também entre os que pedem mais cuidado.

1 Sarvāṅgāsana, a Postura de Inversão sobre os Ombros

Sarvāṅgāsana, a inversão sobre os ombros, um dos āsanas fundamentais.

CUIDADOS Evite em caso de hipertensão, glaucoma ou problemas na cervical; use apoio sob os ombros.

- yoga.pro.br/sarvangasana-a-inversao-sobre-os-ombros

2 Matsyāsana, a Postura do Peixe

Matsyāsana, o peixe, a compensação da inversão sobre os ombros.

- yoga.pro.br/matsyasana-a-postura-do-peixe

3 Śīrṣāsana, a Arte da Inversão sobre a Cabeça (Treino)

Śīrṣāsana, a inversão sobre a cabeça, um treino passo a passo.

CUIDADOS Aprenda com um professor; evite em caso de hipertensão, glaucoma ou problemas na cervical.

- yoga.pro.br/sirsasana-a-inversao-sobre-a-cabeca

4 Śalabhāsana, a postura do gafanhoto

Śalabhāsana, o gafanhoto, que fortalece a lombar e as costas.

- yoga.pro.br/shalabhasana-a-postura-do-gafanhoto

5 Ūrdhva dhanurāsana

Ūrdhva dhanurāsana, o arco elevado.

CUIDADOS Prepare bem os ombros e a coluna antes.

- yoga.pro.br/urdhva-dhanurasana

6 Biḍālāsana, a Postura do Gato (Báscula Pélvica)

Biḍālāsana, o gato: a báscula pélvica que mobiliza a coluna.

- yoga.pro.br/bidalasana-a-postura-ou-movimento-do-gato

CAPÍTULO 8

Āsanas para cuidar

Sequências pensadas para necessidades específicas. Em caso de dor forte ou persistente, procure orientação médica.

1 Āsanas para fortalecer a lombar

Uma sequência para fortalecer as regiões lombar e dorsal, com vídeo.

CUIDADOS Em caso de dor aguda, comece pela sequência de alívio.

- yoga.pro.br/asanas-para-fortalecer-a-lombar

2 Āsanas para aliviar dores lombares

Uma sequência para aliviar a lombar em meio a uma crise de dor, com vídeo.

CUIDADOS Em caso de dor forte ou persistente, procure orientação médica.

- yoga.pro.br/asanas-para-aliviar-dores-lombares

3 Āsanas para a Cervical, Parte 1: Relaxar

Āsanas para relaxar a cervical numa crise de dor, com vídeo.

- yoga.pro.br/asanas-para-a-cervical-parte-1-relaxar

4 Āsanas para a Cervical, Parte 2: Fortalecer

Āsanas para estabilizar e fortalecer a cervical.

- yoga.pro.br/asanas-para-a-cervical-parte-2-fortalecer

5 Série de Āsanas Para a Estabilização dos Joelhos

Uma série para a estabilização dos joelhos, a ser feita com cuidado.

- yoga.pro.br/serie-para-estabilizacao-dos-joelhos

6 Invertidas na Gestação

Reflexões sobre as invertidas na gestação.

CUIDADOS Na gravidez, pratique sempre com orientação.

- yoga.pro.br/invertidas-na-gestacao

7 Epilepsia e Yoga

A epilepsia e o Yoga: o que se pode e o que se deve evitar.

- yoga.pro.br/yoga-e-epilepsia

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de prática preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui a orientação de um professor nem o acompanhamento médico. Respeite sempre os limites do seu corpo.

Capa. Garuḍāsana («garuḍa āsana 63»), ilustração da Jogapradīpikā de Rāmānandī Jayatarāma (texto de 1737), manuscrito de c. 1830. British Library, domínio público.



Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.

yoga.pro.br