



A  
Bíblia  
do Yoga

Christina Brown

Pensamento

O livro definitivo em posturas de yoga

A SÉRIE BEST-SELLER MUNDIAL

A  
Bíblia  
do Yoga



# A Bíblia do Yoga

**O livro definitivo em posturas de yoga**

**Christina Brown**

*Tradução:*

CARMEN FISCHER

*Revisão técnica:*

JOÃO CARLOS B. GONÇALVES



Título do original: *The Yoga Bible*.

Hachette Livre UK Company – [www.hachettelivre.co.uk](http://www.hachettelivre.co.uk)

Publicado originalmente na Grã-Bretanha em 2003 pela Godsfield Press, uma divisão do Octopus Publishing Group Ltd.

Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

[www.octopusbooks.co.uk](http://www.octopusbooks.co.uk)

Copyright © 2003 Godsfield Press – Copyright do texto © 2003 Christina Brown

1ª edição, 2010.

4ª reimpressão, 2020.

Projetado e produzido para Godsfield Press pela The Bridgewater Book Company.

Fotografias de Colin Husband

Modelos: Richard James Allen, Simon Borg Olivier, Bianca Machliss, Jasmine Heptonstall, James Sierra e Christina Brown.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

Christina Brown reserva-se o direito moral de ser identificada como autora desta obra.

As informações transmitidas neste livro não devem ser tomadas como prescrição médica. As pessoas com algum problema de saúde devem consultar um médico ou terapeuta qualificado.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Brown, Christina

A Bíblia do yoga: o livro definitivo em posturas de yoga/Christina Brown;  
tradução Carmen Fischer; revisão técnica João Carlos B. Gonçalves. -- São Paulo:  
Pensamento, 2009.

Título original: The yoga Bible

ISBN 978-85-315-1594-1

1. Aptidão física 2. Yoga 3. Hatha yoga I. Título.

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Yoga: Exercícios: Aptidão física 613.7046

---

Direitos de tradução para a língua portuguesa  
adquiridos com exclusividade pela  
EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo, SP – Fone: 2066-9000 – Fax:  
2066-9008

E-mail: [atendimento@editorapensamento.com.br](mailto:atendimento@editorapensamento.com.br) –  
<http://www.editorapensamento.com.br>  
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

# Sumário

Parte Um

## **Introdução**

Parte Dois

## **A Prática**

Práticas Preliminares

Posturas em Pé

Posturas Sentadas e Outras Feitas no Chão

Torções e Outros Exercícios para Tonificar os Músculos Abdominais

Posturas de Equilíbrio sobre os Braços

Flexões para Trás

Posturas Invertidas

Relaxamento

Pranayama

Selos – Mudras

Travas para Reter a Energia dentro do Corpo – Bandhas

Técnicas de Limpeza e Purificação do Yoga – Kriyas

Parte Três

## **A Prática de Yoga Voltada para Finalidades Específicas**

Parte Quatro

## **Descubra qual é o seu Yoga**

Glossário

Índice



Parte Um

# Introdução

---



## Introdução

Praticar yoga é aprender o caminho de volta para si mesmo. Descobrir os próprios limites, ampliá-los e ser capaz de relaxar no ser que você é. Implica tirar tempo para recuperar a lembrança de quem você é e que se perdeu em meio ao turbilhão do cotidiano acelerado. No plano físico, como na vida, estar em desequilíbrio não é nada agradável. Viver com a sensação de que pode desmoronar a qualquer momento não é nem seguro nem confortável. Uma das razões de o yoga ter ultimamente crescido tanto em popularidade está no fato de contribuir para que você se sinta um ser harmonioso, integrado e completo. Aprendendo a encontrar seu centro numa postura de yoga, você está também descobrindo seu centro em outras áreas da vida. Na verdade, ao aprender a manter-se numa postura, você está treinando para lidar melhor com os acontecimentos da vida.

### O que é Yoga?

Um autor chamado Patanjali escreveu, há 2.500 anos, o *Yoga-sutra*, o primeiro texto escrito sobre yoga. Nele, ele definiu yoga como *chitta-vrtti-nirodhah*, que significa a cessação dos tumultos da mente. A definição que eu costumo dar ao yoga é a que diz respeito à sua capacidade de apaziguar a mente. É a definição moderna mais comum, formulada pelo eminente mestre T. K. V. Desikachar, segundo a qual o objetivo do yoga “...é voltar a mente para um único objeto e mantê-la concentrada nele sem qualquer distração”.



*A prática do yoga nos ajuda a alcançar a calma interior.*

Os ocidentais e os leigos em geral costumam pensar no yoga como suas variadas posturas físicas. Seu nome teve origem na palavra sanscítica *yuj*, que é comumente traduzida por “unir, juntar ou ligar”. Todas essas associações implicam reintegração e reequilíbrio ou levar o eu a um estado de harmonia. Entre os outros significados atribuídos a *yuj*, distinguem-se os sentidos de “centrar os próprios pensamentos, concentrar-se em si mesmo ou meditar profundamente”. Todos eles estão em perfeita concordância com a definição acima de yoga que consta no *Yoga-sutra*.

Na verdade, o yoga é um estado mental. Realizar o propósito de aquietar a mente não é tarefa fácil e, por isso, foram desenvolvidas práticas que permitem caminhar em sua direção. Aquietar a mente é, na verdade, uma meta intangível. Mas o progresso feito na execução de uma postura de yoga pode ser avaliado em termos de seu alinhamento, extensão do estiramento e tempo de manutenção da postura. É muito mais fácil trabalhar com algo tangível – o corpo – para então almejar algo intangível – o apaziguamento da mente. Na prática de yoga, você começa em algum ponto conhecido e, usando o corpo e a respiração, move-se em direção ao desconhecido. Ao abrir o corpo e a mente nas posturas de yoga e nas práticas

respiratórias, você abre-se para a experiência profunda e prazerosa de quietude interior.



*Técnicas budistas de meditação podem ser usadas durante a prática de yoga.*

Enquanto a mente humana tende a ter pensamentos que oscilam entre o passado e o futuro, o corpo humano existe apenas no momento presente. O hatha yoga, uma modalidade de yoga com ênfase no esforço vigoroso e persistente, estimula a percepção do corpo. Concentrar-se no corpo traz a mente de volta para o presente. E com isso, as preocupações são esquecidas, como também os “deveres” e as “obrigações”. Uma das razões de a prática do yoga ser tão restauradora está no fato de, mesmo que seja apenas por um instante, existir apenas a realidade do momento presente. Toda vez que você vive no momento presente, você larga certa quantidade de bagagem. É possível que a retome logo depois, mas o importante é ter tido a experiência de largá-la. Com isso, você acaba reduzindo o nível de stress com mais frequência e por períodos mais longos de tempo. Nesse sentido, o yoga é uma prática para toda a vida, uma fantástica ferramenta de transformação.

De acordo com o *Yoga-sutra*, o yoga consiste de oito membros que incluem códigos de conduta moral, exercícios físicos, práticas respiratórias, concentração (capacidade para direcionar a mente

para um objeto e mantê-la concentrada nele) e meditação (estado de foco direcionado para um único objeto, ver p. 15). No ocidente, a prática de *asanas*, posturas físicas, é a mais comumente associada ao yoga. No entanto, o yoga pode ser qualquer coisa que proporciona um senso de unidade, ajuda a pessoa a conectar-se consigo mesma e a se lembrar de quem ela é. Pode ser uma caminhada na praia, um gostoso bocejo ou o simples ato de respirar conscientemente.

Qualquer prática que ajude a pessoa a centrar-se em si mesma é importante. Quando opera a partir de um espaço próximo de seu centro, é mais fácil para ela manter-se calma e focada. O desequilíbrio é uma tremenda fonte de stress. Se as coisas vão mal quando você já está em desequilíbrio, é como nadar contra uma forte correnteza. Quanto maior a distância, maior é a dificuldade de nadar de volta para a praia. Mas as distrações e os estímulos sensoriais fazem com que procuremos a saída fora, em vez de dentro, de nós mesmos. O verdadeiro desafio que a vida nos impõe é conseguir nos manter conectados com o nosso próprio eu enquanto interagimos com os outros, respondendo apropriadamente às pessoas e aos acontecimentos sem perder a conexão com nosso próprio centro.

### **Os Benefícios do Yoga**

A prática regular de yoga traz benefícios a médio e longo prazo para o *corpo-mente* – o conjunto de aspectos físicos, psicológicos e espirituais que forma o ser humano. Também proporciona o efeito instantâneo de bem-estar. É simplesmente mais agradável estar num corpo mais solto e mais livre do que num contraído, tenso e preso. O corpo humano foi feito para se movimentar livremente. Com a integração de todas as partes que formam a totalidade do seu ser, é comum ao praticante ter a sensação de ser mais alto e mais livre. E mesmo após a prática, ele continua relaxado e se sentindo feliz e à vontade. De acordo com a filosofia indiana, tudo é uma combinação das três qualidades essenciais chamadas *gunas*:

*sattva* (estado puro de equilíbrio), *rajas* (atividade, agitação) e *tamas* (inércia, indolência, depressão).



*A melhor prática de yoga é aquela que se integra à vida do praticante.*

A maioria dos praticantes inicia uma sessão de yoga ou em estado de agitação ou hiperatividade ou de indolência ou letargia. No final da maioria das sessões, eles passaram para um estado do tipo *sattva*, tanto mental como fisicamente.

O yoga proporciona uma sensação de expansão em muitos níveis. Ele permite que você reencontre seu senso de integridade interna que, no mundo acelerado de hoje, é comum se perder. Se você começa a prática com o corpo agitado e a mente hiperativa ao ponto de dificultar o foco em algo, a prática apropriada aliviará as tensões físicas e acalmará tanto a mente como as emoções. Se você a inicia com uma disposição físico-mental indolente ou letárgica, a prática apropriada trará de volta o vigor a seu corpo, a clareza à sua mente e lhe proporcionará uma experiência de paz. Cada prática de yoga representa um aumento de consciência que cria o estado contrário ao da situação em que você se encontra. Sempre que volta realmente para si mesmo, você tem a oportunidade de perceber sua integridade essencial.

O yoga proporciona os meios para ir da paixão para a clareza da imparcialidade, da preocupação para a despreocupação e do mal-estar para o bem-estar. Sua prática faz soltar as amarras, deixando a pessoa mais livre e solta para se relacionar. Se a prática escolhida deixa você mais à vontade e feliz, ela é a prática certa para você.

## Os Oito Membros do Yoga

De acordo com o *Yoga-sutra*, o yoga é formado de oito membros. Conquanto a porta de entrada para o yoga para muitos nos dias de hoje seja o corpo e seus *asanas*, este é apenas um dos métodos. Você pode querer explorar os outros membros ao avançar em sua prática.

**1. YAMA.** Yama é uma restrição moral que dita não apenas nossos atos, mas também nossas palavras e pensamentos. Como tal, o yama exerce grande poder e requer vigilância da parte do praticante de yoga). São cinco os yamas descritos no *Yoga-sutra*:

•**Ahimsa.** Este termo é comumente traduzido por “não violência” ou “não agressão” e abrange o sentido de compaixão ou consideração por todos os seres vivos. Nele, também está incluído o tratamento que você dá ao seu corpo durante a prática de yoga. Sobrecarregar o corpo é o mesmo que não cuidar dele e, como tal, é um tipo de abuso. Estimular e persuadir, tudo bem, mas não forçar as posturas.



•**Satya.** Este termo tem a ver com ser autêntico. Inclui a noção de comunicação apropriada – conduzindo a própria vida com honestidade nas atitudes, pensamentos e intenções. É importante avaliar corretamente a condição em que se encontra a cada dia antes de praticar uma postura difícil para não se forçar a ultrapassar os limites físicos. Para um ambientalista, agir de acordo com as próprias crenças pode implicar não trabalhar para um conglomerado multinacional de petróleo; para um vegetariano, não trabalhar para uma cadeia de *fast food* ou de hambúrguer.

•**Asteya.** Muitas vezes traduzido como “não roubar”, o termo abrange todos os modos de evitar a cobiça, como também o cultivo de uma visão menos materialista da vida e menos impulsionada por desejos de ter o que não nos pertence. Asteya também inclui não intimidar alguém para fazer ou conceder algo contra sua vontade ou fazer cópias de músicas que privam os artistas de seus direitos autorais.

•**Brahmacharya.** Muitas pessoas atribuem a esta palavra o significado de celibato. Em muitas tradições espirituais, o celibato é um meio de desviar as energias da sexualidade para o crescimento espiritual. O termo também pode ser interpretado como moderação de nossas atitudes em busca de satisfazer nossos impulsos

sensuais. Significa evitar a indulgência dos sentidos e escolher parceiros sexuais com cuidado para que o sexo seja mais baseado no amor do que em propósitos manipulativos. Num nível mais profundo, ele significa compromisso e fusão com o Divino.

•**Aparigraha**. Pode ser traduzido como “ausência de cobiça” ou desprendimento, uma vez que estimula a pessoa a separar suas verdadeiras necessidades daquilo que ela simplesmente deseja ou quer. O apego à vida e aos bens materiais dificulta o alcance da felicidade duradoura, já que a lista de desejos tende a não acabar nunca. É melhor medir os êxitos pelo que se é em vez de pelo que se possui. Em vez de desejar mais, é importante reconhecer o que já se tem: ar puro, boas recordações, alimentos saudáveis, amigos, boa saúde e algumas leituras enriquecedoras.

*Uma sessão de yoga pode envolver muito mais do que a mera prática de posturas físicas.*

**2. NIYAMA.** Significa “preceito” ou “lei”. O niyama incorpora a disciplina a nossos atos e condutas e também à atitude que temos para com nós mesmos. Patanjali relaciona cinco tipos de niyama:

•**Saucha**. Este termo significa “pureza” ou “asseio”. Além da limpeza do corpo e do meio circundante, abrange também os alimentos e os pensamentos.

•**Santosha**. Este preceito nos fornece a oportunidade de cultivar o sentimento de satisfação e de gratidão pelo que temos. Também incentiva a adoção de uma atitude positiva para com aquilo que não temos. No entanto, embora seja inegável o benefício de se ver o lado positivo das coisas e se conformar com uma situação indesejável, este preceito não é para ser usado como desculpa para a pessoa não dar-se ao trabalho de fazer algo para mudá-la.

•**Tapas**. Originado de verbos que significam “queimar” ou “cozinhar”, este preceito incentiva a pessoa a desenvolver uma firme determinação e um ardente entusiasmo para encarar tanto a prática de yoga como a vida.

•**Swadhyaya**. É o preceito voltado para o autoexame que conduzirá ao autoconhecimento. *Swadhyaya* engloba tanto o autoexame

atento como a aprendizagem contínua por meio formais e informais de estudos.

•**Ishvarapranidhana**. Seguindo este preceito, você aceita a existência de um princípio de saber todoabrangente. Ele faz lembrar que esse poder superior está tanto fora como dentro de você e que esse conhecimento dá sentido à sua vida. Nos textos de yoga, não é mencionado nenhum deus – cabe ao leitor decidir se prefere seguir um ideal em vez de servir a um deus.

**3. ASANAS**. As posturas físicas do hatha yoga constituem o que no Ocidente costuma se confundir com o próprio yoga. Nos *Yoga-sutras*, entretanto, Patanjali faz apenas três menções aos *asanas*. O propósito dos *asanas* é purificar o corpo e prepará-lo para as longas horas de meditação necessárias para se alcançar o estado *samadhi*. Nesse estado de transe transcendental, a mente é capaz de permanecer focada em seu objeto sem se distrair. Em comunhão com seu objeto de meditação, o praticante tem a experiência inenarrável de paz e felicidade.



*Ao trabalhar com o corpo, o yoga nos ensina a ter mais controle sobre a mente.*

**4. PRANAYAMA**. É o controle da respiração com o propósito de cultivar a força vital (*prana*) interior. (Ver a parte sobre Pranayama

nas pp. 314-29).

**5. PRATYAHARA.** É a retirada dos sentidos. Com a mente controlando os sentidos, as distrações externas diminuem e ela pode se voltar para dentro e focalizar os outros membros do yoga.

**6. DHARANA.** Significa concentração da mente – a capacidade de direcionar a mente para um objeto e mantê-la focada nele. O *Dharana* abre caminho para o sétimo e o oitavo membros, que são *Dhyana* e *Samadhi*.

**7. DHYANA.** É a meditação em que a mente tem um único foco.

**8. SAMADHI.** É o estado iluminado de fusão com o absoluto. Nesse estado de êxtase, os pensamentos erráticos são neutralizados, o yogue exerce o controle sobre a mente e sua turbulência é acalmada.

## **As Asanas**

Asanas são posturas de yoga que restabelecem o equilíbrio do corpo. Elas fortalecem as áreas fracas e flexibilizam as partes rijas do corpo. É um ótimo exercício para o corpo com o benefício extra de fortalecer também o interior da pessoa. Elas não apenas criam espaço no corpo físico, mas também proporcionam a sensação de maior espaço psíquico. Ao soltar o corpo externo – o corpo físico com seus músculos, ossos, tendões, ligamentos e órgãos viscerais – os asanas desenvolvem e controlam o prana, ou força vital, das energias sutis do corpo, energias essas que são mais refinadas e sutis do que as do corpo físico grosseiro que podemos ver. Os asanas são considerados técnicas capazes de purificar e curar tanto o corpo como essas energias sutis. O hatha yoga é uma poderosa ferramenta de autoajuda que funciona como medicina preventiva.

A primeira coisa que as pessoas me dizem ao descobrirem que sou professora de yoga é: “Não tenho flexibilidade suficiente para praticar yoga”. E eu costumo responder: “É por esse mesmo motivo que nós a praticamos”. Não permita que a rigidez do seu corpo seja uma desculpa para não começar a praticar yoga. Cada um pode começar exatamente onde se encontra no momento. Não julgue a sua prática pela extensão do seu alongamento. Não se sinta incapaz

por não conseguir permanecer por muito tempo numa determinada postura ou por ela não corresponder à postura do modelo fotografado fazendo yoga. Pratique levar a atenção para todas as partes do corpo. Em vez de forçar a se manter numa postura, preste atenção e curta a respiração. É só você começar para ver até onde a prática pode levar.



*A prática de yoga aumenta a flexibilidade, independentemente da idade ou do nível de aptidão física da pessoa.*



*Não julgue a sua prática pela extensão do seu alongamento.*

Eu costumo usar o termo “limite” para descrever o ponto no qual o grande desafio é manter uma postura e no qual você se sente diante de uma nova fronteira. É o ponto situado entre o conforto e o desconforto, no qual você sente ter chegado a seu limite. Você vai perceber que esse ponto varia de um dia para outro. Talvez você note que seu limite físico é diferente do seu limite mental. Seja flexível para ajustar sua prática de maneira a respeitar ambos. Faça movimentos lentos ao se aproximar do seu limite. Já nele, seu corpo vai acabar se soltando e ampliando seu limite. Aguarde até ele dar um sinal. Não se apresse feito um touro desembestado – seria desrespeito para com seu corpo. Seja paciente e espere que ele sinalize a sua disposição.

Esteja mentalmente presente enquanto pratica. Permita que sua mente se concentre totalmente na prática e nas sensações sutis do

seu corpo. Faça com que a prática se torne uma espécie de diálogo com o corpo. Seja reflexivo, atencioso e sensível para com ele.

### **Como Praticar**

As instruções dadas neste livro referem-se à versão completa de cada postura, mas não esqueça de que não existe uma postura “perfeita”. Cabe a cada um descobrir o modo de executar cada postura que seja mais benéfico para a sua saúde. Cada *corpo-mente* tem suas próprias necessidades e estas variam de um dia para outro e até mesmo de minuto para minuto. Não desanime se não conseguir reproduzir as posturas exatamente como mostradas nas fotografias. Em geral, por todo este livro, é mostrada a variante mais completa (e mais difícil) de cada postura. As fotos mostram posturas pelo lado esquerdo ou pelo lado direito. As posturas assimétricas são executadas alternadamente em ambos os lados do corpo. Você escolhe por qual lado começar. Muitas posturas vêm acompanhadas de um quadro contendo as devidas informações sobre os seguintes tópicos:

- **OLHAR** O ponto focal para onde os olhos se voltam durante a postura.
- **POSTURAS PREPARATÓRIAS** Exercícios que ajudam a executar a postura completa.
- **POSTURAS COMPENSATÓRIAS** Outras posturas que equilibram os efeitos da postura executada.
- **ABRANDAMENTOS** Maneiras de facilitar a execução da postura.
- **EFEITO** A sensação geral proporcionada pela postura.

### **Respiração**

A essência do yoga está muito mais na respiração do que na intensidade das posturas. Quem sabe respirar pode praticar yoga. Estabeleça uma relação de intimidade com sua respiração. Mais que seu melhor amigo ou sua melhor amiga, saiba que sua respiração estará sempre a seu alcance no curso de toda sua vida. Respirar bem é fonte de calma, tranquilidade e recuperação. É ela que dá vida às

posturas. Restabelecer a conexão com o ato natural de respirar proporciona as sensações de limpeza, leveza e clareza. Prender a respiração obscurece a percepção, gera tensão e obstrui a sensação de liberdade que a prática de yoga proporciona ao todo corporeamente. Respirar conscientemente em cada postura mantém a mente alerta e faz com que a prática seja uma viagem exploratória e não caia na rotina. A respiração consciente durante a postura traz a mente para o momento presente. Com a mente no momento presente, as distrações são minimizadas e torna-se mais fácil encontrar a essência do yoga – o domínio da mente e o restabelecimento da conexão com o próprio ser.

Com o aumento da consciência da respiração, você perceberá a sua utilidade como um recurso para avaliar sua proficiência em cada postura. Quando a respiração alcança a estabilidade, sua postura aproxima-se da perfeição. Permita que sua respiração seja completa, estável e suave durante a sua prática de *asanas*. Se ela deixar de fluir naturalmente e ficar irregular, truncada ou forçada, tome isso como uma advertência para reduzir a intensidade da prática. Incorpore à sua prática de posturas a Respiração Triunfante (ver p. 322). Essa prática respiratória atiza o fogo interior e aquece todo o corpo. O som ritmado e agradável dessa prática respiratória torna-se um foco para a mente e a impede de ficar indo de um lado para o outro.

Se a prática dessa respiração se mostrar difícil ou se você sentir que ela cria alguma tensão no corpo, volte a estabilizar a respiração em seu modo natural. Se voltar a notar que a respiração está paralisada ou que você deixa de expirar, pratique a respiração circular – uma espécie de fluxo respiratório em que o ar não é retido e não há um intervalo longo entre a inspiração e a expiração ou vice-versa. Em minhas aulas, costumo chamar a atenção dos alunos para que não prendam a respiração. É natural prendê-la diante de algo novo e costuma ocorrer com os iniciantes aprendendo uma postura de yoga que lhes é desconhecida.



*Observe atentamente sua respiração e estabeleça uma relação de intimidade com ela.*

Respirar pela boca é algo raro durante a prática de yoga. Respirar pelas narinas filtra e aquece o ar antes de penetrar nos pulmões. Permita que a intuição guie a sua respiração, mas procure inspirar ao abrir ou estender o corpo, ao sair de uma postura, elevar os braços, girar a parte superior das costas ou abrir o peito, como quando faz uma flexão para trás. Na maioria das pessoas, a expiração ocorre naturalmente ao se abaixar, descer os braços ou pernas, fazer flexões para a frente ou para os lados ou girar as costas.

Por todo este livro, o número de respirações é indicado como tempo de permanência em certas posturas. Como a prática de yoga é totalmente personalizada, essas são meras sugestões. Cabe a cada pessoa determinar quanto tempo permanecer numa determinada postura em cada dia específico.

### **Com que Frequência Praticar**

A chave está na regularidade! É mais conveniente praticar por pouco tempo com regularidade do que por muito tempo de modo irregular. Uma vez por semana é um bom começo, mas três sessões

por semana produzem mudanças mais facilmente observáveis no corpo. Se você adotar a filosofia do yoga, perceberá que sua prática passa a ter efeitos sobre todo o seu estilo de vida.

Para certas pessoas, a prática de yoga se resume a muita falação sobre como elas “nunca vão conseguir executar” uma determinada postura. Essa não é uma atitude recomendável. Em vez disso, trate de dedicar tempo para praticar as posturas preparatórias. O ser humano tende naturalmente a criar aversão por aquilo que não consegue fazer. Em vez de evitar as posturas desafiadoras, escolha as posturas preparatórias apropriadas e dedique-se compassivamente a ampliar seus limites atuais. A prática nem sempre leva à “perfeição”, mas com certeza melhora qualquer que seja a atividade a qual você se dedica. E como em qualquer outra área da vida, quem não pratica tem muito menos chance de progredir.

Dedique-se de coração à sua prática. Praticar yoga não tem nada a ver com esportes olímpicos ou tênis profissional. O aspecto mais extraordinário de sua prática é que você só melhora com a idade. As pessoas continuam a melhorar fisicamente (e mentalmente) com o passar das décadas. Estar mentalmente presente e respeitar os próprios limites a cada dia ajuda a prevenir lesões. Descobrir o próprio limite numa determinada postura e esperar pacientemente para dar o próximo passo ajuda a expandi-lo. Com base nesse ponto, sua força, flexibilidade, confiança e foco só aumentarão. Lembre-se também que o yoga é um estado da mente. Com o tempo e a prática regular, sua capacidade de aquietar a mente aumenta e, com isso, também sua sabedoria.

### **A Intensidade da Prática**

Sensações intensas costumam surgir no decorrer da prática. As sensações resultantes de um intenso alongamento não são necessariamente ruins, mas não se obrigue a entrar numa postura. O desconforto é uma sensação resultante do esforço que mesmo assim é tomado como positivo. A dor é algo mais forte que o desconforto e não há nenhum elemento agradável nela. Enquanto o

desconforto produz uma “sensação agradável”, a dor é algo totalmente negativo e contraproducente. O surgimento da dor na execução de uma postura significa que ou você extrapolou seu limite e se precipitou ou que seu alinhamento está fora de prumo. Dores musculares ou nas articulações podem resultar em lesões; portanto, não as ignore. Saia da postura e converse com seu professor.

Lembre-se que o propósito do yoga é aproximar você de sua verdadeira essência. Em vez de aumentar a dor, seu propósito é eliminar o sofrimento. Dor e lesão são sinais de que você se afastou de sua verdadeira natureza. Se sua prática não aumenta a sua alegria de viver, ela não é a prática apropriada para você.

### **Como Tornar sua Prática Mais Fácil**

- Escolha posturas mais fáceis e apropriadas para o seu nível de aptidão física. As posturas básicas são as indicadas com o símbolo do triângulo ▲.
- Para cada postura são indicados os exercícios preparatórios. Siga as instruções básicas e ignore as mais avançadas que tendem a aumentar a intensidade.
- Mantenha os braços abaixados e não erguidos nas posturas. Flexione os joelhos ao inclinar-se para a frente ou ao sair de uma flexão para a frente e voltar à posição em pé.
- Lembre-se que a prática regular é a chave para o sucesso.
- Faça uma pausa para descansar entre uma postura e outra.
- Faça movimentos lentos e respire calmamente. Uma reação comum a uma postura física difícil é esquecer de expirar. Em vez de prender a respiração, faça uma espécie de respiração circular ou um aquecimento respiratório num ritmo estável e prazeroso.
- Mantenha-se nas posturas por períodos mais curtos de tempo. Em vez de manter-se por um único e longo período, tente entrar e sair várias vezes da mesma postura. E ao fazer isso, não se esqueça de respirar.

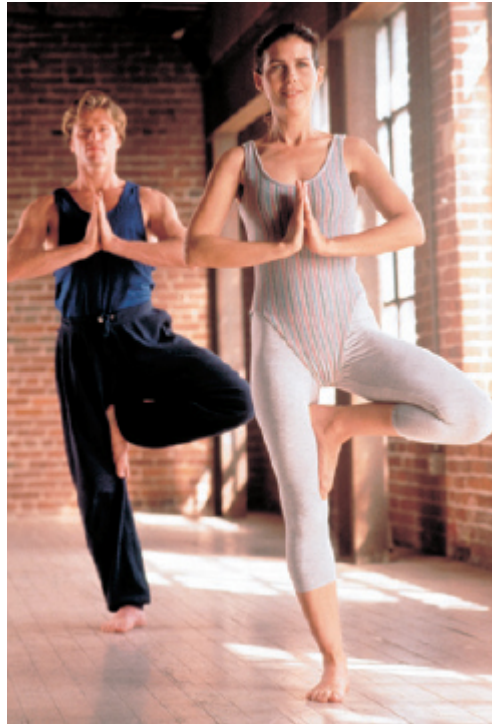


*Levantar os braços e olhar para cima aumenta a dificuldade da postura.*

- Procure relaxar os músculos enquanto estiver nas posturas em vez de contraí-los. Em particular, mantenha a face relaxada, prestando atenção para ver se não está rangendo os dentes e se os olhos estão relaxados.

### **Como Tornar a sua Prática Mais Desafiadora**

- Em vez de usar apenas os músculos necessários para se manter numa determinada posição, use também outros músculos.
- Faça um esforço para firmar, sem enrijecer demais, os músculos em torno dos ombros, joelhos, pulsos e tornozelos. Contraia os músculos do baixoventre para criar a Trava Ascendente (p. 338). Faça a Trava da Raiz (p. 340) e, quando apropriado, também a Trava da Garganta (p. 340).



*Envolver todos os músculos na execução de uma postura aumenta o seu grau de dificuldade.*

- Siga atentamente todas as instruções escritas que aumentarão o grau de dificuldade para manter-se na postura. Percorra com a mente todo o corpo, das pontas dos dedos dos pés até o topo da cabeça, concentrando a atenção em cada parte. Concentre totalmente a mente na prática e nas sensações do corpo.
- Estabeleça um fluxo natural entre uma postura e outra, de maneira a passar de uma para outra com apenas uma ou duas respirações. Pratique a Respiração Triunfante (p. 322) durante toda a sessão de yoga. Experimente fazer as posturas mais desafiadoras, mas não se exceda nem ultrapasse seus limites.

### **Preparando-se para a Prática**

- Use roupas confortáveis e pratique num espaço devidamente aquecido para ficar mais à vontade com os pés descalços. Uma esteira que adere ao piso é um bom investimento. Com ela estendida, qualquer espaço pode ser usado para a prática de yoga.
- É mais conveniente praticar yoga com o estômago vazio. Depois de uma farta refeição, aguarde algumas horas. E pelo menos uma hora

após ter comido uma fruta. Em vez de beber água durante a prática, procure hidratar-se antes de iniciá-la.

- Antes de começar a praticar yoga, decida quanto tempo você terá disponível para dedicar. Determine um esquema possível de ser cumprido para não apostar no fracasso. Como processo de recordar quem você é, o yoga é mais eficaz se praticado muitas vezes por períodos curtos. O corpo responde melhor a uma prática regular, mesmo que seja por períodos curtos. Talvez você constate que uma prática de quinze minutos diários seja mais revigorante do que uma sessão de duas horas uma vez por semana. Com três sessões por semana, você perceberá como seu corpo se revitaliza.

- Não subestime as “sessões rapidinhas de yoga” que podem ser introduzidas em seu cotidiano. Procure fazer de vez em quando uma flexão para trás reclinando-se sobre o encosto da cadeira enquanto trabalha diante do computador; fazer a Postura da Montanha (p. 46), enquanto espera o ônibus; prolongar o tempo de expiração quando estiver em meio a um engarrafamento de trânsito; fazer uma expiração para alisar a pele do rosto toda vez que se sentir sob pressão; girar os tornozelos durante uma viagem de avião; fechar os olhos para um momento de reflexão tranquila entre um telefonema e outro. Lembre-se que “um pouco com frequência” é melhor para a mente e o espírito. Lembretes constantes para retomar o contato com seu próprio centro nunca são demais. Em primeiro lugar, cria-se o hábito; em seguida, ele se torna um estilo de vida; e por fim, quem você é.

- Faça com que a sessão de hatha yoga seja um exercício de estar no momento presente. Pratique num espaço desobstruído e feche mentalmente a porta para as distrações. Embora seja comum a pessoa começar com uma ideia de onde gostaria que seu corpo estivesse, ela encara a prática com uma dose de contrariedade pelo fato de seu corpo não corresponder às expectativas de como ela gostaria que as coisas fossem. Com essa atitude, a prática pode se tornar menos prazerosa e mais difícil. E com isso, ela pode deixar de experimentar os verdadeiros prazeres que o yoga proporciona. Não pratique pensando no futuro, mas no agora. Em vez de encarar a

prática “rangendo os dentes”, desfrute o que o yoga lhe oferece neste exato momento. Enquanto prática centrada no corpo, o hatha yoga é uma experiência sensual para ser desfrutada.



*As gestantes podem participar de cursos especiais de yoga.*

### **Estruturação de uma Prática Pessoal**

- Estabeleça uma rotina equilibrada que inclua um exercício de cada uma das seguintes categorias: um exercício suave de atenção na respiração; uma postura em pé; um alongamento lateral; uma flexão para a frente e outra para trás; uma torção; um exercício para fortalecer os músculos abdominais; uma postura de equilíbrio; uma postura invertida; outra flexão para a frente. E, por fim, não esquecer nunca de relaxar. O *pranayama* e a meditação são excelentes maneiras de encerrar uma sessão de yoga.
- Se o tempo for curto, faça poucas posturas com mais atenção em vez de muitas às pressas. Mantenha a mente receptiva à possibilidade de descobrir coisas novas enquanto estiver numa postura. A curiosidade típica das crianças é uma atitude muito importante na vida.

## **Situações Especiais**

- Durante a menstruação, as posturas invertidas, as torções intensas e as flexões para trás devem ser evitadas. Recomenda-se uma prática suave que inclua algumas das flexões para a frente com apoio e algumas das posturas restauradoras que são encontradas na parte “Yoga para eliminar o stress” (p. 354) deste livro.
- Como muitas mulheres consideram o yoga uma experiência maravilhosa durante a gestação, é recomendável que ela seja iniciada logo nos primeiros três meses. Para outros problemas de saúde, ver a parte Yoga para Tratar de Problemas Específicos (p. 358). Para criar uma prática personalizada, procure a orientação de um professor experiente ou de um profissional de yoga como terapia.

## **Minhas Experiências Pessoais com o Yoga**

Sou praticante desde 1989 e já escrevi três livros sobre yoga. Tenho diplomas de professora concedidos pelo Sivananda Vedanta Centre da Índia e pelo Sydney Yoga Centre da Austrália. Quem quiser saber mais a meu respeito e dos meus cursos de yoga pode visitar a página de Yoga Source na internet, o centro de yoga fundado por mim em Sydney, na Austrália ([www.yogasource.com.au](http://www.yogasource.com.au)).

A prática de yoga exerceu muitos efeitos benéficos sobre a minha própria vida, alguns deles intangíveis e difíceis de serem mensurados e outros mais evidentes. Da minha perspectiva, o benefício mais óbvio é que as posturas físicas amenizam os efeitos da idade e as restrições físicas, aumentando a capacidade de movimento, alongamento e flexibilidade. Como terapeuta natural, eu também procuro motivar as pessoas a fazerem do yoga um método terapêutico, especialmente aquelas que sofrem de problemas respiratórios, dores, distúrbios do sistema nervoso ou outras limitações físicas.

Como você já deve ter percebido, o yoga é muito mais do que retorcer o corpo de maneira a ficar parecendo um nó de marinheiro. Creio que as posturas físicas também aumentam o fluxo de energias sutis. Ao libertar o corpo, você liberta também a mente. A flexibilidade do corpo promove a flexibilidade da mente e o

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A Bíblia do Yoga"  
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).