



ASANAS

(aprofundamento)

Marcos Aquino

ASANAS

raiz: *as* = sentar, fixar-se, estabelecer-se

Asandi = banco

YOGA NOS TEXTOS TRADICIONAIS

KATHA UPANISHAD (2/10,11)

“quando os cinco órgãos dos sentidos se assentam junto com a mente, e o intelecto já não se expressa, inicia o que ELES chamam do mais alto estágio (o caminho supremo). O firme controle dos sentidos eles chamam de YOGA. Esteja atento pois o Yoga aparece e desaparece”

Tradução: Swami Sivananda Saraswati – The divine life society

Bhagavad Gita (6 -10/15) – O controle do si mesmo

10 - O *yogui* deve ajustar (exercitar) continuamente o si-mesmo, assentado em um local secreto, completamente só, controlando a mente (*cittam*) por si mesmo, sem expectativas, desprovido de posses.

11 – Tendo instalado em um local limpo um assento (*asanam*) firme para si mesmo, nem muito alto nem muito baixo, coberto por tecido, couro ou capim *kusa*,

12 – Ali, tendo focado sua mente (*manas*), com seus atos, seus sentidos e sua mente (*cittam*) controlados, tendo se colocado em seu assento, ele pode se ajustar ao yoga, para a purificação do si-mesmo.

13 – Firme, sustentando imóveis por igual o corpo, a cabeça e o pescoço, tendo olhado bem para a ponta do próprio nariz, não olhando para (qualquer) outra direção.

Bhagavad Gita (6 -10/15) – O controle do si mesmo

14 – Com o si-mesmo apaziguado, destemido, firme em seu voto de *brahmacharin*, tendo controlado a mente (*manas*), com a mente focada em mim, o ajustado deve sentar, tendo-me por objeto.

15 – Ajustando sempre dessa maneira o si-mesmo, o *yogui* que tem a mente disciplinada alcança a paz da extinção suprema que está fundamentada em mim.

(BARBOSA, 2018)

Bhagavad Gita (2 -58)

“E quando este recolhe completamente seus sentidos dos objetos de percepção, tal como a tartaruga faz com seus membros, sua intuição está firme”

(BARBOSA, 2018)

SUTRAS

PATANJALI

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

Sthirasukham āsanam ॥ 46 ॥

Firme e confortável é a postura [*āsana*].

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

Pravatnacaithilvānantasamāpattibhyām ॥ 47 ॥

Por vir juntamente com um irrestrito relaxamento
dos esforços [*prayatna*].

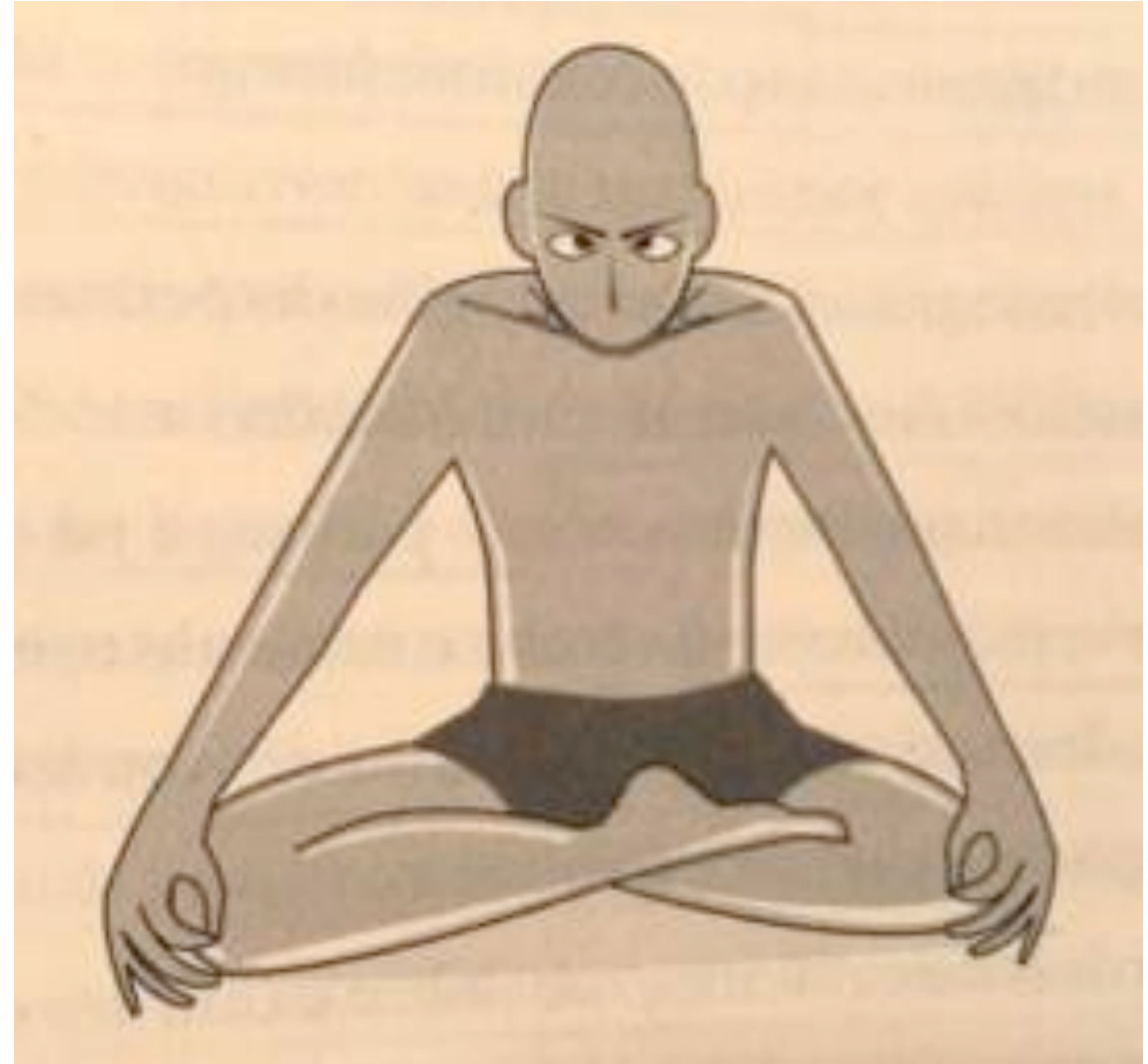
ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ ४८ ॥

Tato dvandvānabhighātaḥ ॥ 48 ॥

Daí não há atritos nas dualidades [*dvandva*].

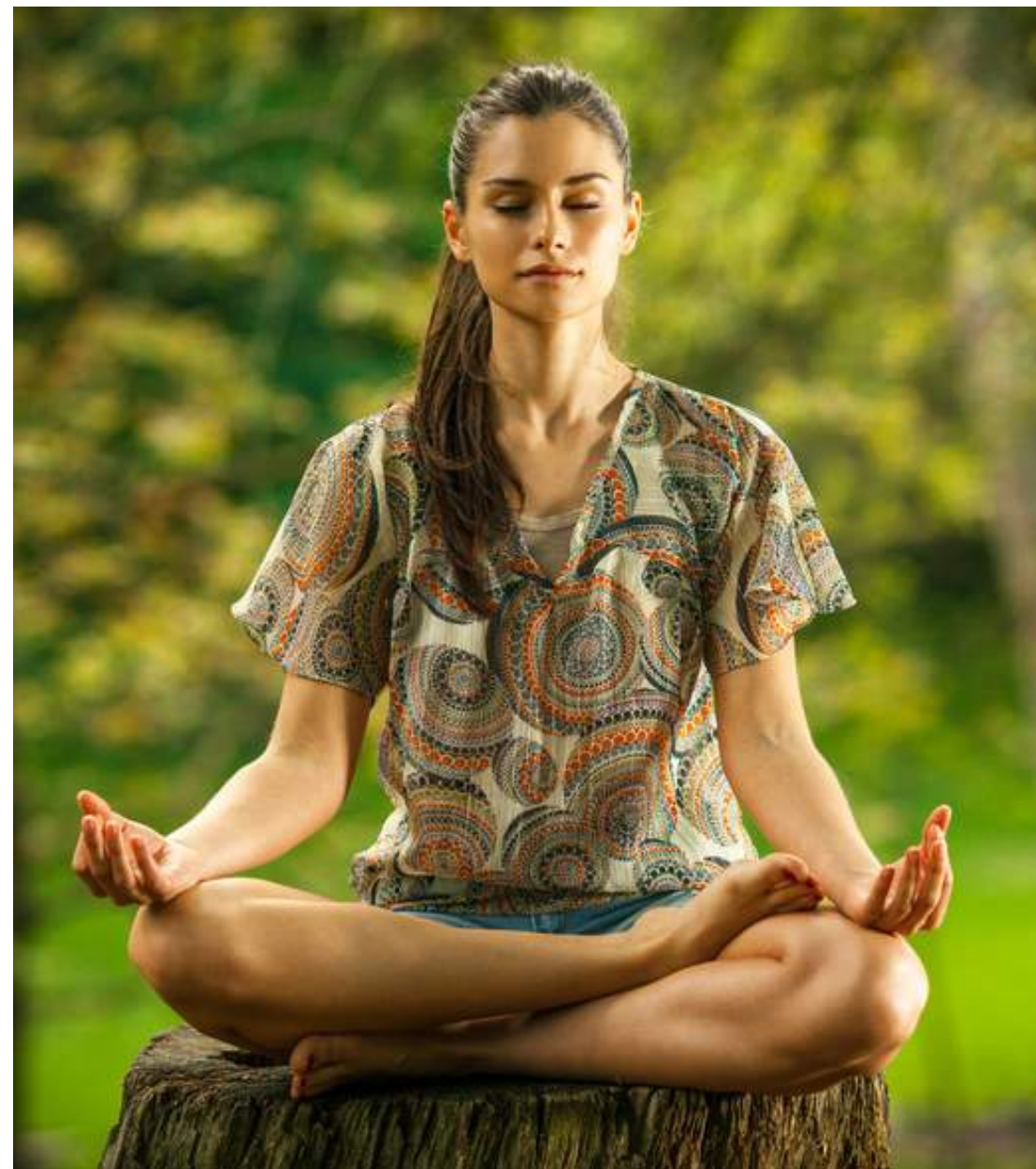
33 e 34- Shiva enumera 84 posturas e o autor destaca os 4 mais importantes: *siddhasana*, *padmasana*, *simhasana* e *bhadrasana* e desses, o melhor de todos é siddhasana no qual se deve permanecer comodamente

38 – *siddhasana*, o mais importante entre todos os *asanas*.



CONSIDERAÇÕES INICIAIS

- Asana no ocidente
- Anatomia e asana
- Vale do Indo
- O princípio da não violência
- O risco de se machucar
- Moderação e resposta de relaxamento
- O que o professor de Yoga precisa dominar



ABORDAGENS

- Funcional /estrutural (momento espiritual)
- Mítica (momento espiritual)
- Terapêutica antiga
- Anatômica
- Terapêutica moderna
- Estética



I - 28 e 29 – *Paschimottanasana* - dirige a passagem de *pavana* ao longo das costas, aumenta o fogo gástrico , reduz o abdômen e dá saúde ao praticante



O ASANA QUANTO AO POSICIONAMENTO

- Deitados
- Sentados
- Em pé
- Agachados ou com apoios de partes do corpo no chão

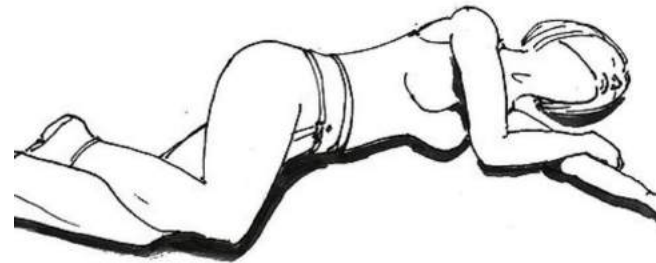




Décubito dorsal



Décubito ventral



Décubito lateral



Sentado



Apoio de partes do
corpo no chão



Em pé

CONSIDERAÇÕES SOBRE OS POSICIONAMENTOS – Décubito dorsal

- Conforto - facilitação
- Relaxamento
- Atenção
- Sono



CONSIDERAÇÕES SOBRE OS POSICIONAMENTOS – Décubito ventral

- Pressão abdominal
- Nariz e testa
- Respiração



CONSIDERAÇÕES SOBRE OS POSICIONAMENTOS – Sentado

- Posicionamento histórico e estratégico para práticas atencionais
- Sentar para o iniciante
- Tempo e seus efeitos
- Recursos extras



CONSIDERAÇÕES SOBRE OS POSICIONAMENTOS

Apoio de partes do corpo no chão

- São novas na história
- Joelhos
- Ombros
- Hiperextensão dos cotovelos



CONSIDERAÇÕES SOBRE OS POSICIONAMENTOS – Em pé

- São novas na história
- Posições de equilíbrio
- Yoga moderno é predominantemente em pé

GhS (2 -36) – Colocar o pé direito na razi da coxa esquerda e ficar como uma árvore é vrksasana.



MOVIMENTOS PRAPARATÓRIOS X ASANAS

- São recentes
- Não constam em textos tradicionais
- Efeito sobre as articulações
- O líquido sinovial
- Espaços articulares
- Bursas

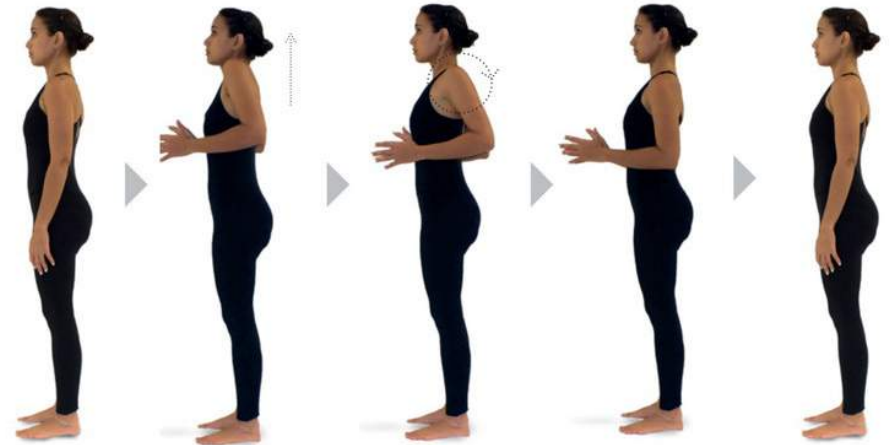


1

2

3

Neutro



COLUNA VERTEBRAL

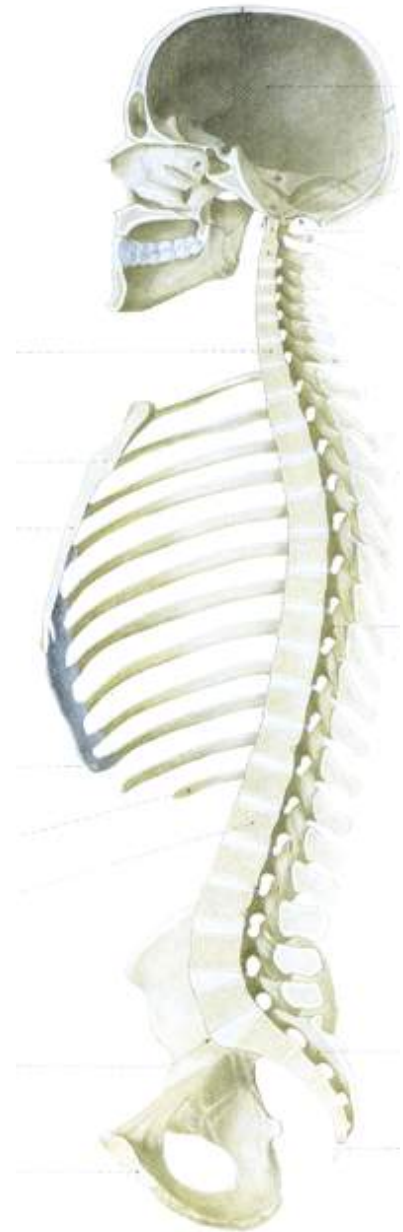




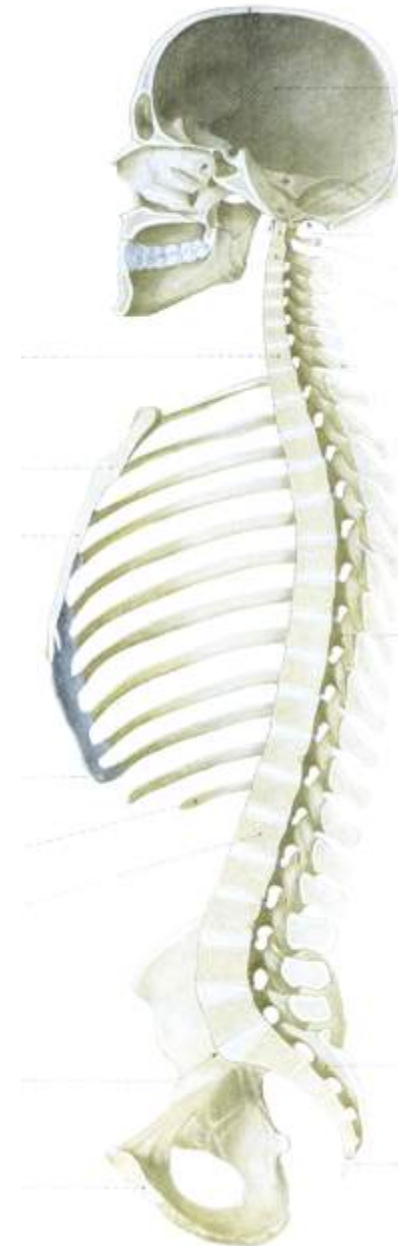
Fig. 8. Coluna vertebral, vista posterioir.
 $\frac{1}{2}$ do tamanho natural.



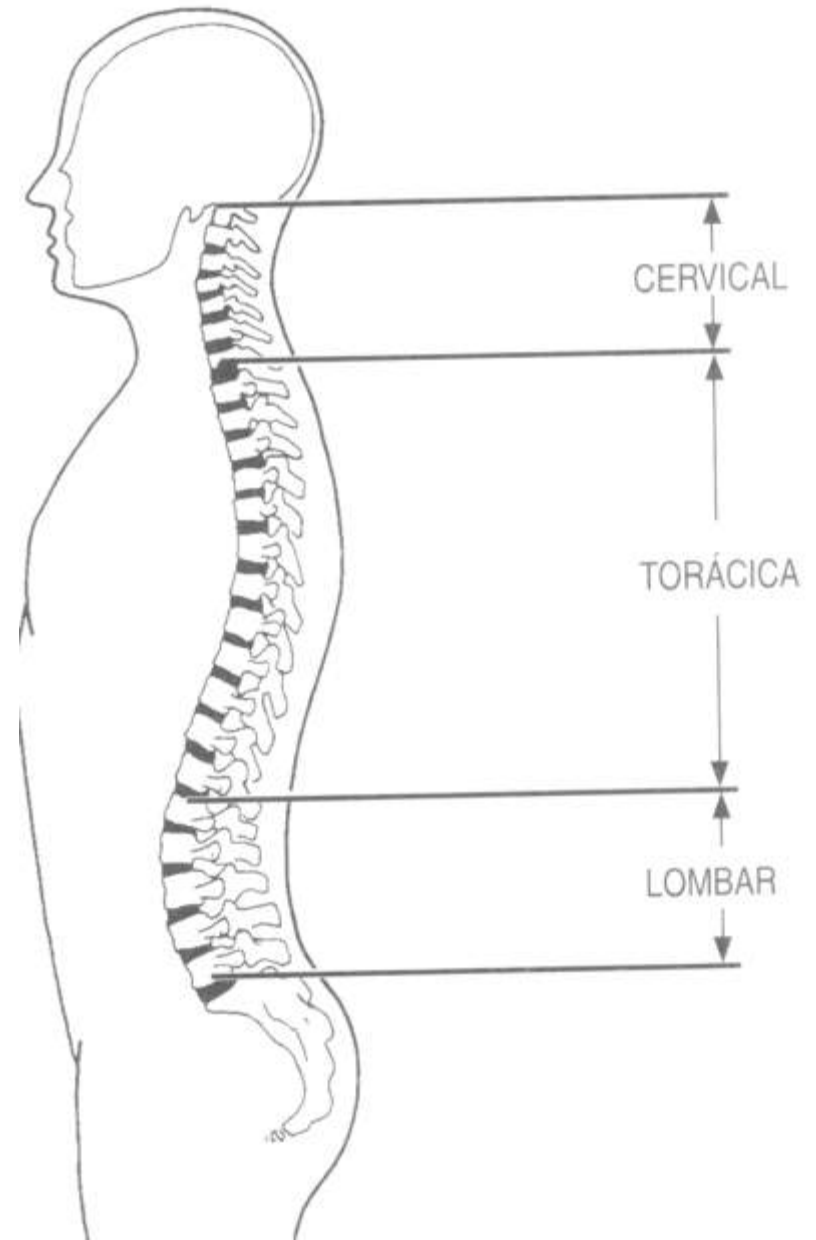
Fig. 9. Coluna vertebral, vista lateral direita.
 $\frac{1}{2}$ do tamanho natural.

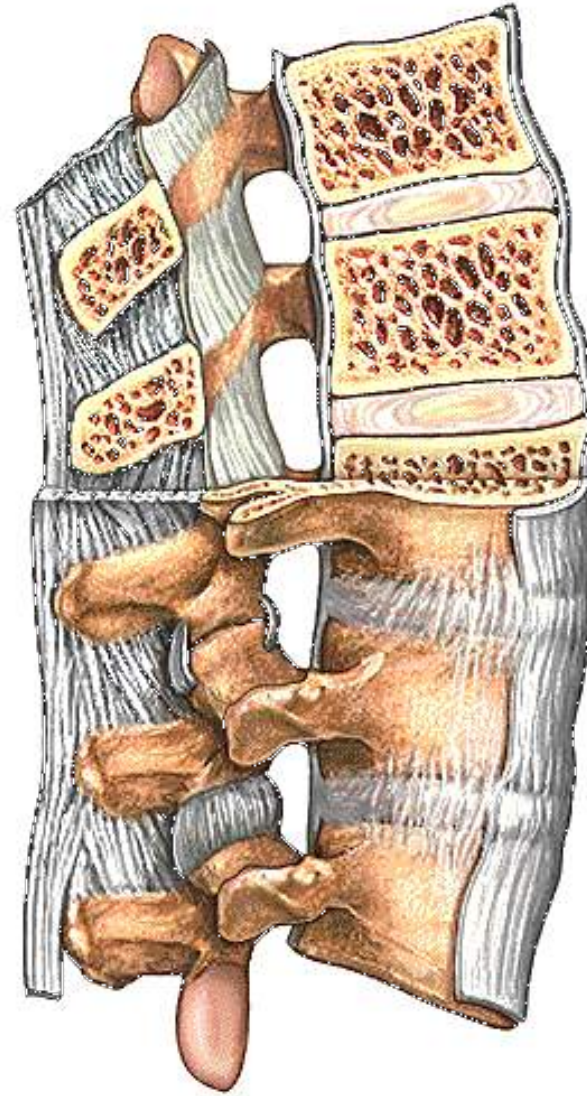
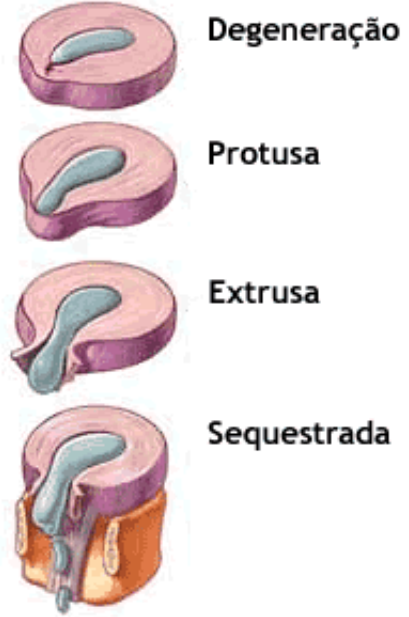
FUNÇÕES

- Suporta o homem na postura ereta
- Permite movimento e deambulação (marcha)
- Protege a medula espinhal



- Quatro curvaturas:
- Lordose cervical
- Cifose dorsal (torácica)
- Lordose lombar
- Cifose sacro
- Função das curvas – dissipar cargas
- Lordoses mais móveis





IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA BALANCEADA PARA SAÚDE DOS DISCOS VERTEBRAIS

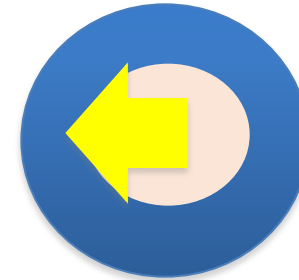
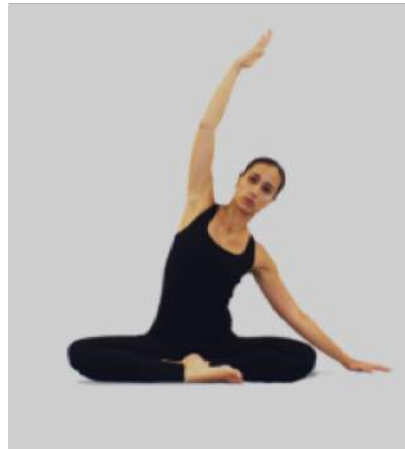
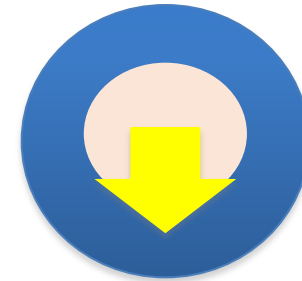
(Dinâmica do núcleo do disco)



Nucleo para trás



Nucleo para frente



MOVIMENTOS DA COLUNA NO YOGA



FLEXÃO



EXTENSÃO

MOVIMENTOS DA COLUNA NO YOGA



INCLINAÇÃO LATERAL



ROTAÇÃO (TORÇÃO)

CRESCIMENTO AXIAL



FLEXAO DA COLUNA

- Efeitos sobre a região posterior do corpo
- Presença de "encurtamentos"
- Efeito relaxante
- Efeito sobre as articulações
- SEMPRE – cabeça por último
- Recursos que facilitam
- Flexão do quadril x coluna



EXTENSÃO DA COLUNA

- Não usamos extensões em pé significativas
- Predominantemente deitadas em decúbito ventral
- Efeitos sobre os músculos das costas
- Natureza dos exercícios



FLEXAO X EXTENSÃO

FLEXAO X EXTENSÃO – (COMPLEMENTAÇÃO)

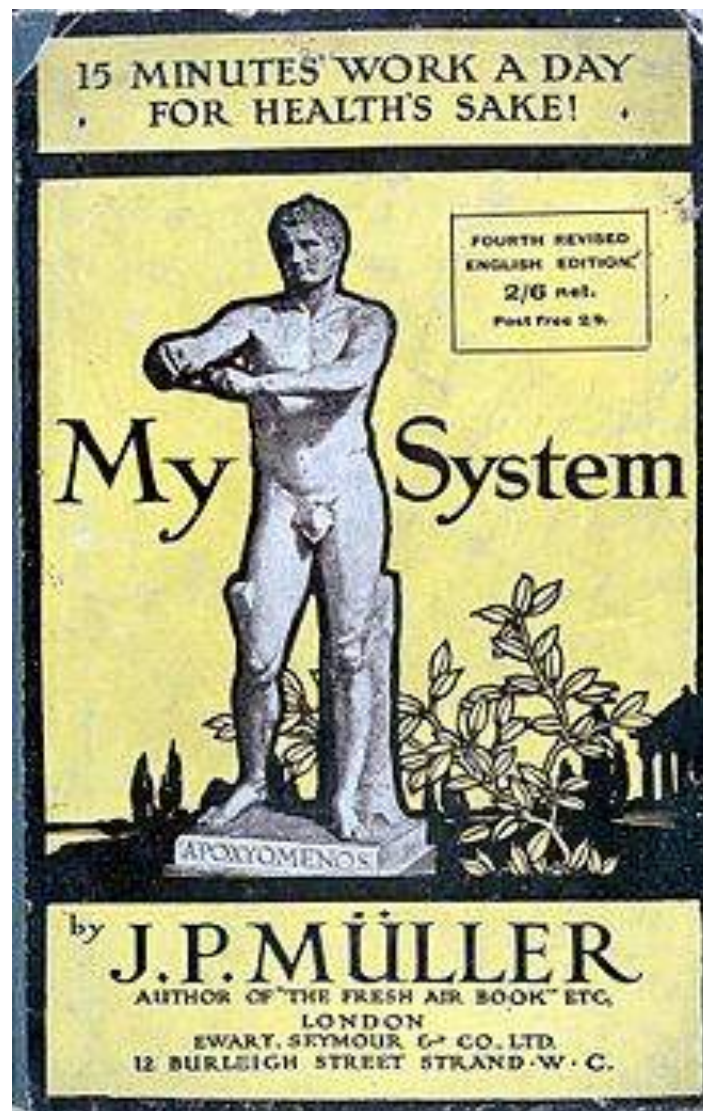
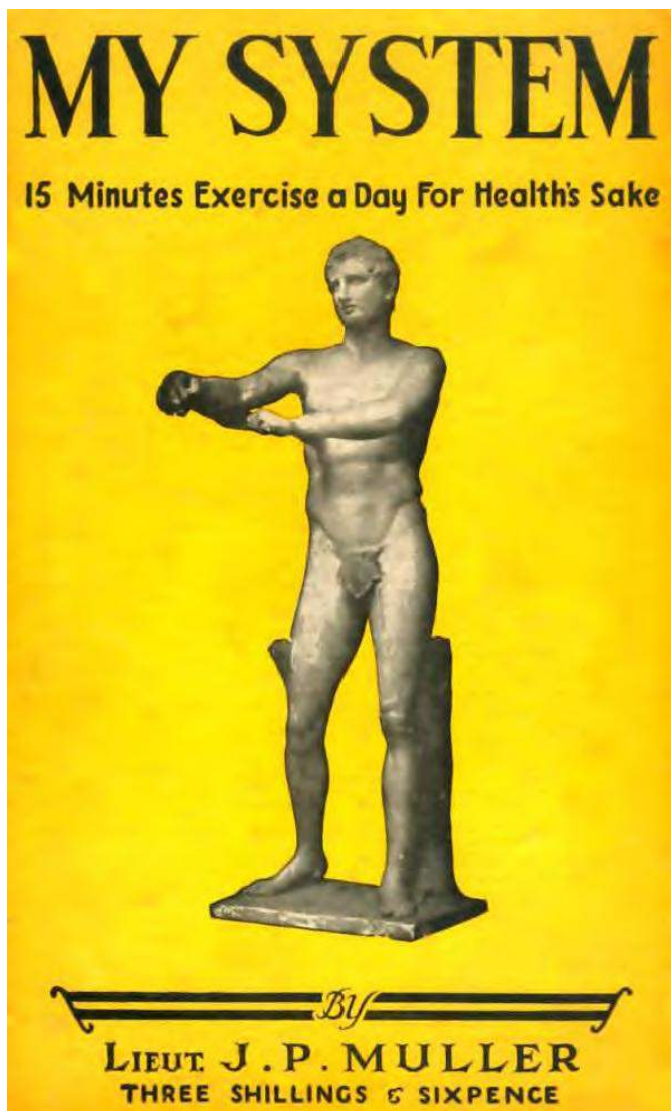
- O mais breve possível
- Normalização de tônus
- Mobilidade da coluna
- Preservação das curvas
- Saúde dos discos vertebrais (ação sobre o núcleo)
- Quem vem primeiro?
- Quantas vezes?



CASO ESPECIAL – GATO ESPREGUIÇANDO

- Movimento preparatório
- Dinâmico
- Preceder os asanas





EXERCISE No. 16.



Fig. 97



Fig. 98.



Fig. 99



Fig. 100.

1904

LATERALIZAÇÃO

- São recentes (século 20)
- Yogendra e Swami Kuvalayananda
- Variações do chakrasana
- Moderar a amplitude
- Recursos que amplificam sem precisar alterar a amplitude
- Complementação óbvia para o outro lado e imediata



ROTAÇÃO DA COLUNA - TORÇÕES

- Sentadas e deitadas
- Sentadas – Sempre muito moderadas
- Deitadas – Efeito relaxante
- Unidirecionais/ Bidirecionais
- Sempre um ponto fixador



CRESCIMENTO AXIAL

- Produzem “sensação” de crescimento e facilitam movimentos
- Úteis antes e depois de qualquer movimento da coluna
- Não usaremos para complementar flexões expressivas



CRESCIMENTO AXIAL - exemplos



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL



Visão lateral

EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL

A



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL

8



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL

Variação



EXERCÍCIOS

- F = FLEXÃO
- E – EXTENSÃO
- L = LATERALIZAÇÃO
- T = TORÇÃO
- N = NEUTRA
- C = CRESCIMENTO AXIAL



10

OS ASANAS E SUAS AÇÕES

- Posturas de Equilíbrio -
concentração
- Ação relaxante sobre as costas
- Ação sobre costas e ombros
- Melhorar a mobilidade dos
quadril/ facilitar a postura sentada
- Inversão



POSTURAS DE EQUILÍBRIO

- Ponto de fixação da atenção
- Resposta do corpo x concentração
- Posição dos pés
- Tempo x cansaço



lateral



AÇÃO RELAXANTE SOBRE AS COSTAS



AÇÃO SOBRE OS OMBROS E ESCÁPULAS



MELHORAR A MOBILIDADE DOS QUADRIS/ FACILITAR A POSTURA SENTADA



MELHORAR A MOBILIDADE DOS QUADRIS/ FACILITAR A POSTURA SENTADA



RELAXAMENTO E TRANSIÇÃO

Descanso após postura

Opção 1



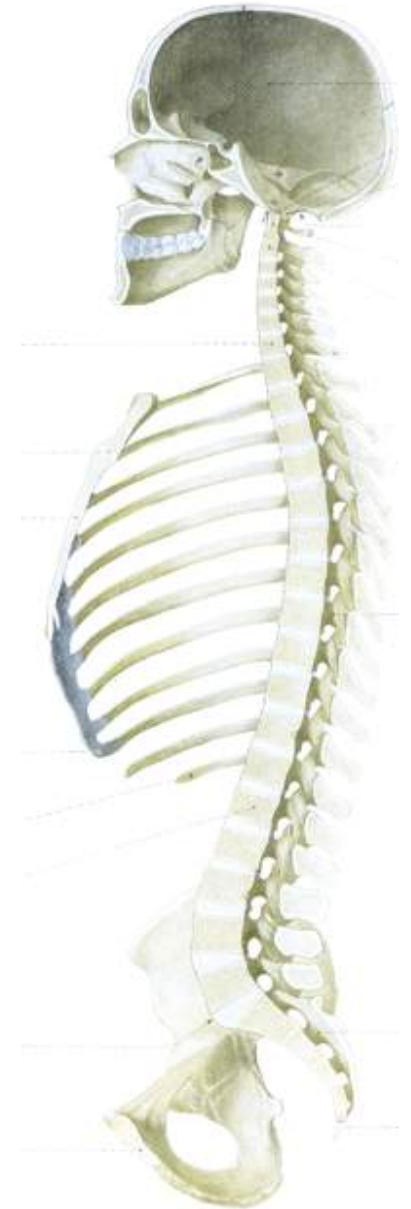
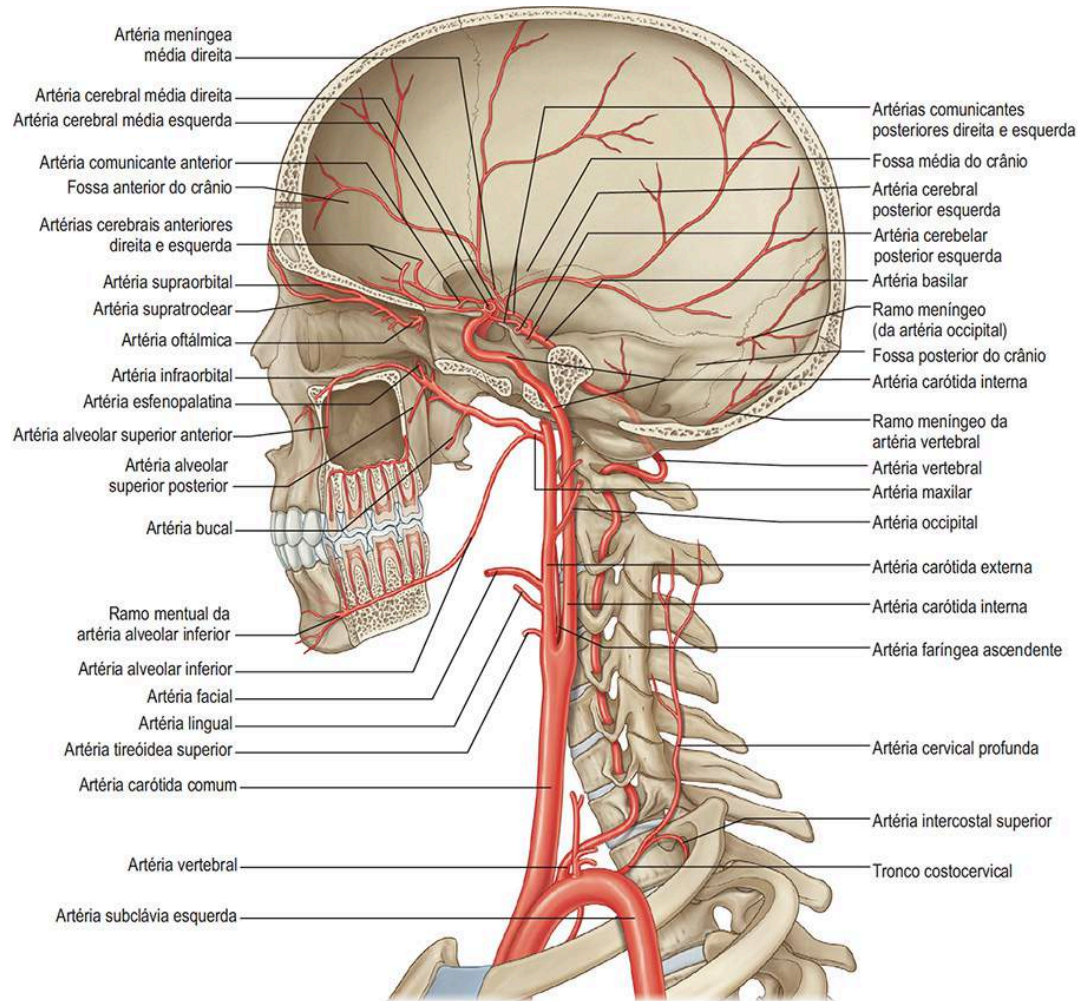
Opção 2



Variação



POSTURAS INVERTIDAS



POSTURAS INVERTIDAS

- Origem
- Riscos

Surfista que morreu ao praticar ioga é homenageado em praia do Rio

Fili [REDACTED] morreu depois de fraturar o pescoço ao praticar ioga. Homenagem foi realizada na Praia do Diabo, no Arpoador.

Matheus Rodrigues
Do G1 Rio



Surfistas prestam homenagem a amigo morto após ioga (Foto: Matheus Rodrigues/G1)

Uma homenagem ao surfista Fili [REDACTED] que morreu ao **fraturar o pescoço enquanto praticava ioga em Belize** — foi realizada nesta terça-feira (24) na Praia do Diabo, em Ipanema, Zona Sul do Rio. Diversos amigos, que praticavam surf com Fili [REDACTED] eram presentes para mandar energias positivas e lembrar de momentos com o atleta.

[Página Inicial](#) » [Bem-Estar](#) »

Mulher sofre AVC após lesão durante postura de Yoga

Re [REDACTED] ora sente dores de cabeça diárias e sofre com perda de memória e dificuldades para falar

25/03/2019 - 13:24

Por: Redação | [Comunicar erro](#)

Tags: [#doença](#) [#Exercício](#) [#posturas de yoga](#) [#Yoga](#)



Crédito: reprodução/Facebook
Tomografia apontou rompimento de vaso sanguíneo

A norte-americana Re [REDACTED] de 40 anos, sofreu um acidente vascular cerebral (AVC) ao romper um importante vaso sanguíneo no pescoço durante a prática de Yoga. No momento da lesão, ela gravava um tutorial para compartilhar nas redes sociais.

Ela conta que sentiu a sua visão embaçada, seus membros, fracos e dores de cabeça logo após sair da posição. Nos dias que se seguiram, ela notou que seu olho estava caído e suas pupilas tinham tamanhos diferentes, então, foi levada às pressas para o hospital.

28
AGO

Jovem tenta fazer posição de ioga em varanda de apartamento e cai de 25 metros

Publicado por O Viral às 13:04



Imagem: Reprodução / Twitter

Uma universitária, de 23 anos, caiu de uma altura de 25 metros ao tentar fazer uma posição de ioga na varanda de um apartamento em Nuevo León (México) na tarde do último sábado. [redacted] se pendurou de cabeça para baixo, sem apoiar as mãos no parapeito da varanda.

William J. Broad

A MODERNA CIÊNCIA DO

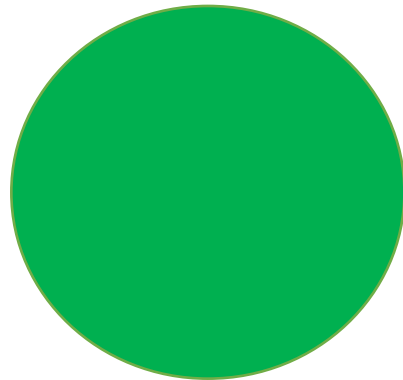


Os Riscos e as Recompensas

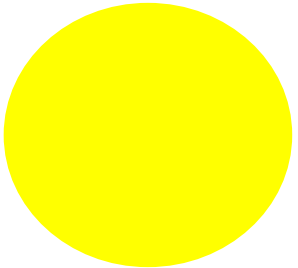
Uma Avaliação Inédita e Imparcial da Prática Milenar

valentina

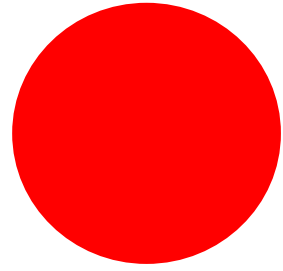
POSTURAS INVERTIDAS



POSTURAS INVERTIDAS



POSTURAS INVERTIDAS





FESTIVAL DE YOGA SALVADOR

10
ANOS
EDIÇÃO ESPECIAL
COMEMORATIVA
DE ANIVERSÁRIO

ÚLTIMOS QUARTOS!
INSCRIÇÕES ATÉ 15/11
PARCELAMENTO EM ATÉ 4X SEM JUROS

Gratidão

28 NOV
A
01 DEZ

SWAMI **NIRMALATMANANDA**

MONJA **COEN**

LIA **DISKIN**

BASÍLIO **PAWLOWICZ**

MARCOS **ROJO**

MARCOS **AQUINO**





CAPACITAÇÃO EM YOGA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

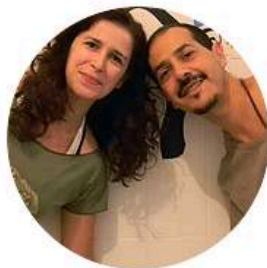
Com
MARIA ESTER MASSOLA (SP)
CARLA MARIA DANTAS (BA)
CAMILA LEAL (BA)
DARLENE SANTOS (SP)
ROSA MUNIZ E JOÃO SOARES
YOGA COM HISTÓRIAS (SP)

• MINISTRANTES



MARIA ESTER
MASSOLA

Graduada em Educação Física (1987), Pós Graduada em Yoga (2004) e Medicina Integrativa (2013).



JOÃO SOARES
E ROSA MUNIZ

Ministram aulas de yoga para crianças há 25 anos e desenvolvem um rico trabalho de pesquisa sobre



DARLENE
MONTE

Formada em Artes Plásticas, pela Fundação Armando Álvares Penteado/FAAP. Educadora e Arteeducadora.



CARLA MARIA
DANTAS

Pedagoga formada pela UNEB - Universidade do Estado da Bahia.

Professora do Ensino Fundamental na Escola



CAMILA LEAL

Biomédica formada pela Faculdade Bahiana de Medicina e Saúde Pública - 2011.

Graduada em Medicina

2019.1

25 e 26/4 (João Vieira) repõe em 6 e 7 de junho (2019.2)

30 e 31 de maio – não choca

6 e 7 de junho – não choca

25 e 26 de julho – não choca

2019.2

25 e 26/4 – não choca

30 e 31 de maio – não choca

6 e 7 de junho – antecipa para 25 e 26/4 (2019.1)

25 e 26 de julho – não choca