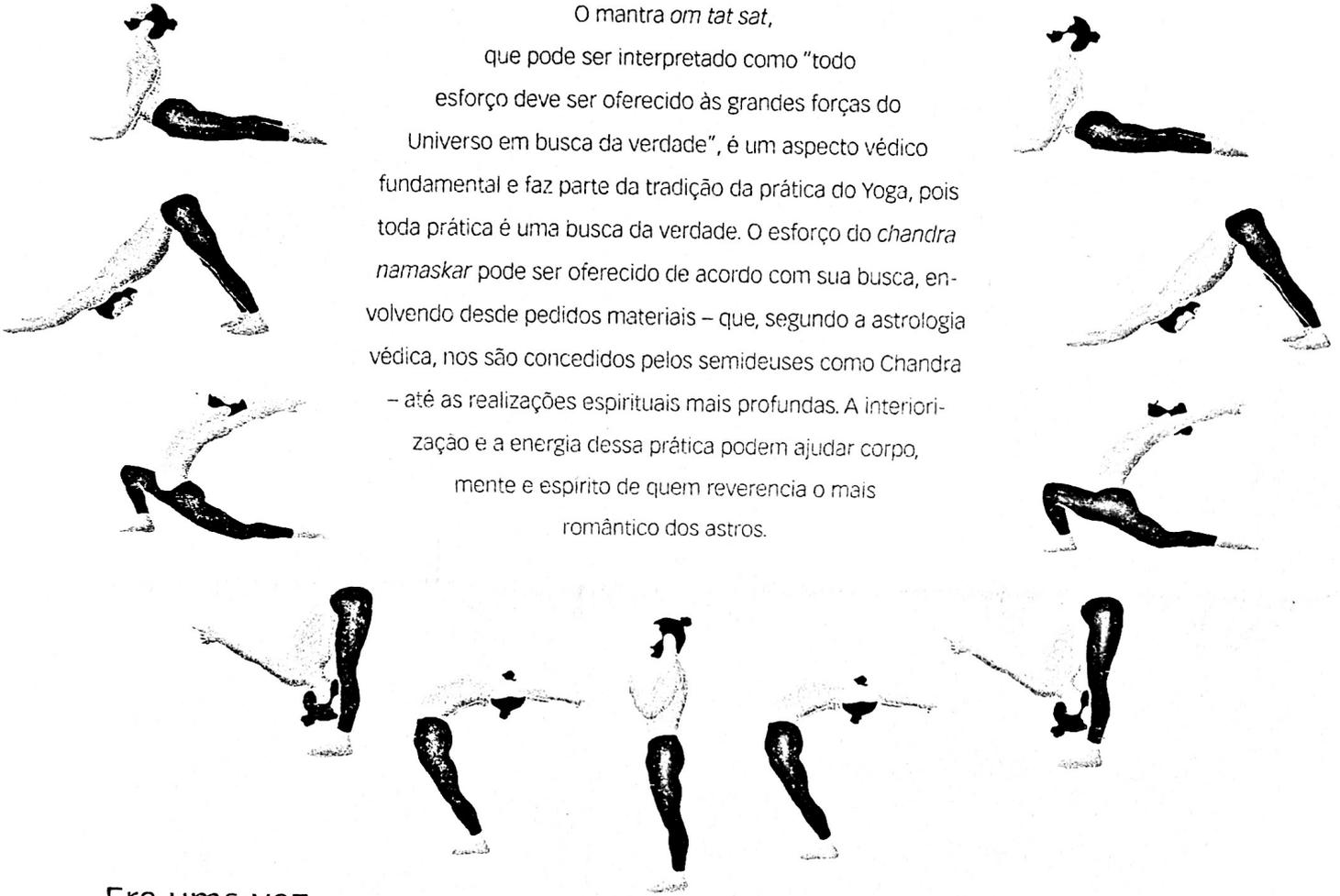


## SAUDAÇÃO À LUA



O mantra *om tat sat*, que pode ser interpretado como "todo esforço deve ser oferecido às grandes forças do Universo em busca da verdade", é um aspecto védico fundamental e faz parte da tradição da prática do Yoga, pois toda prática é uma busca da verdade. O esforço do *chandra namaskar* pode ser oferecido de acordo com sua busca, envolvendo desde pedidos materiais – que, segundo a astrologia védica, nos são concedidos pelos semideuses como Chandra – até as realizações espirituais mais profundas. A interiorização e a energia dessa prática podem ajudar corpo, mente e espírito de quem reverencia o mais romântico dos astros.



## Era uma vez...

POR HORÁCIO TACKANCO

Também conhecido como Soma, o mais impressionante fenômeno noturno, o Rei das Estrelas, o Senhor das Plantas, o Controlador das Marés e das mentes humanas, Chandra carrega duas flores-de-lótus e está numa carruagem de três rodas e puxada por dez magníficos cavalos brancos. Ele banha todo o universo com seus raios suaves, concedendo vigor e sabor para as frutas e vegetais. Seu pai é Atri Muni, um dos sábios mais importantes do universo.

O rei Daksa, um poderoso progenitor da humanidade, presenteou-lhe com 27 filhas que são a representação dos 27 dias do calendário lunar oriental. Os textos védicos contam que Ele tem uma esposa favorita chamada Rohini e que as outras 26 irmãs, sentindo grande ciúme, pediram a seu po-

deroso pai que algo fosse feito. Daksa então amaldiçoou Chandra para que toda vez que ele tocasse sua preferida, um ataque de lepra o contaminasse, dando origem às diferentes fases que a Lua mostra a noite.

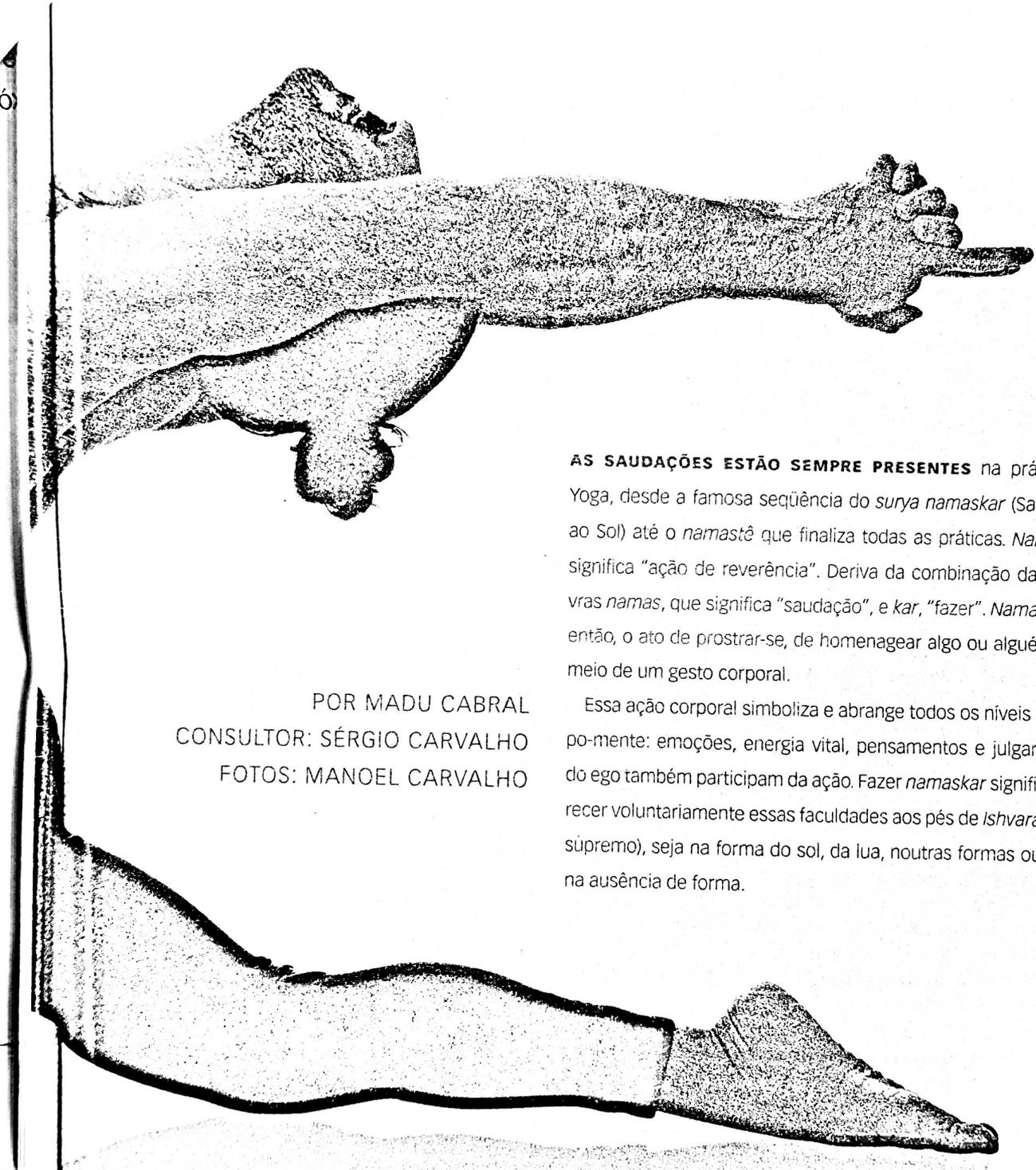
Nas Escrituras védicas, ele é conhecido como Soma, o Senhor das Plantas. Ele produz das ervas um precioso néctar místico que destrói todas as impurezas e tendências indesejáveis e concede a imortalidade, todo o conhecimento, a felicidade espiritual e saúde eterna para todos os deuses celestiais.

Todo aquele que deseja ter muitos amigos, ser rico e poderoso, ter uma bela casa, viajar bastante, comer bem e ser honrado deve rezar para Chandra.

# Saudação à *Lua*

Descubra quais são os benefícios  
físicos e mentais da seqüência  
que reverencia o poder do astro  
mais próximo de nós





**AS SAUDAÇÕES ESTÃO SEMPRE PRESENTES** na prática do Yoga, desde a famosa seqüência do *surya namaskar* (Saudação ao Sol) até o *namastê* que finaliza todas as práticas. *Namaskar* significa "ação de reverência". Deriva da combinação das palavras *namas*, que significa "saudação", e *kar*, "fazer". *Namaskar* é, então, o ato de prostrar-se, de homenagear algo ou alguém, por meio de um gesto corporal.

POR MADU CABRAL  
CONSULTOR: SÉRGIO CARVALHO  
FOTOS: MANOEL CARVALHO

Essa ação corporal simboliza e abrange todos os níveis do corpo-mente: emoções, energia vital, pensamentos e julgamentos do ego também participam da ação. Fazer *namaskar* significa oferecer voluntariamente essas faculdades aos pés de *Ishvara* (Deus supremo), seja na forma do sol, da lua, noutras formas ou ainda na ausência de forma.

Não tão famosa quanto sua seqüência prima, a Saudação à Lua é principalmente uma reverência aos poderes e bênçãos dadas por esse astro, mas também pode ajudar a preparar o corpo para uma prática mais calma, como deve ser a prática de quem faz Yoga à noite.

A intenção é o que faz mais diferença, a atitude interna com que a série é praticada. Ao contrário do *surya namaskar*, em que a intenção deve ser pela busca do vigor e promoção de calor no corpo, a prática do *chandra namaskar* (Saudação à Lua) deve ser feita com uma intenção mais introspectiva, de forma a acalmar e trazer para a mente as qualidades da lua: “energia feminina, negativa, que resfria e acalma, preparando o ser humano para uma noite calma e tranqüila”, esclarece a terapeuta ayurvédica e fundadora do Ciymam em São Paulo, Márcia de Luca, que recomenda a seqüência em seu livro *Ayurveda – Cultura de bem-viver*, descrita nessa matéria.

#### LÁ NO CÉU

“Na astrologia védica, Chandra, a lua, é o representante da mente, das emoções, da mãe e das mudanças na vida”, explica o astrólogo védico Horácio Tackano, que atende em São Paulo. “Mas o principal indicador da lua é a mente, que tem como função principal formular os desejos.”

O astrólogo e terapeuta de florais Alexandre Bhasa explica que “desde os ensinamentos ocultos mais antigos, a lua representa

O *chandra namaskar* deve ser feito com intenção introspectiva para trazer à mente as qualidades da lua

## De onde veio

POR GUSTAVO PONCE

Conheci a prática do *chandra namaskar* por meio de um livro de um professor que vivia em Rishikesh, mas acredito ser uma criação ocidental recente. Pode ter aparecido ao mesmo tempo em que começamos a utilizar termos em sânscrito ao praticar Yoga. Se havia um *surya namaskar* para praticar ao nascer do sol, naturalmente deveria haver um *chandra namaskar* para praticar ao cair da noite.

Existem diferentes tipos dessa seqüência, alguns com 12, outros com 14 *vinyasa*, outros ainda são uma prática completa de Vinyasa Yoga. O que caracteriza *chandra* são os *asanas*, que poderiam lembrar a forma de uma lua nova.

Ainda na busca da origem dessa saudação, descobri que em 1985 a Bihar School of Yoga publicou, em seu livro *Yoga e Educação para Crianças*, duas variações do *chandra namaskar*. Mas nenhum dos livros que encontrei fala da origem dessa série. Comentam somente que ela tem efeitos similares ao do *surya namaskar*.

A Saudação ao Sol, em minha opinião, nunca foi uma prática de Yoga, mas sim um ritual que utiliza *asanas*. As primeiras referências a esse ritual aparecem na “Literatura Recordada” (*Smriti*), datada aproximadamente do século X. Talvez esse também possa ser o aspecto forte do *chandra namaskar*, uma prática-ritual.

a alma, unindo a energia do sol à matéria (representada pelo indivíduo na Terra), criando uma ligação direta entre o nível espiritual e o plano material”. Alexandre acrescenta que, tradicionalmente, a lua é considerada receptora, própria para acolher a luz divina solar e filtrar sua intensidade, para que assim possa chegar aos níveis da vida terrena.

#### AQUI NO CORPO

A seqüência de *chandra namaskar* não é muito conhecida. Segundo os professores consultados, foi criada recentemente e não é encontrada na literatura clássica do Yoga. Mas não perde seu valor por isso. Entre os muitos benefícios da prática desses 17 *asanas* – oito deles feitos duas vezes – estão, segundo o professor de Hatha Yoga Sérgio Carvalho, o aumento da força e da flexibilidade da coluna vertebral e a melhora na capacidade respiratória. O funcionamento glandular também se beneficia com a prática da seqüência – os movimentos do pescoço estimulam a tireóide e as paratireóides –, além de ser uma boa seqüência de *vinyasa* (movimentos sincronizados com a respiração).

Segundo a professora de Vinyasa Yoga Lygia Lima, “é uma seqüência como a Saudação ao Sol, a diferença está na energia lunar, *yin* e receptiva que procuramos cultivar”. A professora, que dá a seqüência em suas aulas, recomenda-a aos iniciantes e pessoas que estejam um pouco mais aceleradas e estressadas em seu dia-a-dia.

O professor Pedro Franco, que mostra uma das seqüências nesta matéria, conta que a praticou na Índia com um professor que colocava o objetivo no equilíbrio físico e psicoemocional. Esse equilíbrio levaria ao despertar espiritual e à equanimidade transcendente pela união de sol e lua, proposta pelo *ha-tha*. Assim, o *surya namaskar* deveria ser feito ao amanhecer e o *chandra namaskar* ao anoitecer.

“A respiração deve ser feita de forma mais suave, profunda e longa”, aconselha Sérgio Carvalho. Como a respiração *ujjayi* – normalmente usada para a prática da Saudação ao Sol – estimula e esquento o corpo, pode também estimular a mente e, portanto, deve ser evitada nessa prática noturna.

O professor dá mais uma dica: “Como a seqüência tem algumas hiperextensões intensas, alguns praticantes podem ter o efeito oposto ao desejado e sentir agitação após a prática. Nesse caso, o antídoto pode ser uma postura mais calmante como o *supta badha konasana* (postura reclinada do ângulo) com cinto e bolster, ou *viparita karani* (postura das pernas na parede) com bolster”. ■

### **Ushtrasana**

(postura do raio)

Sentado sobre os calcanhares, com as mãos unidas à frente do peito em *anjali mudra* (selo da saudação). Faça algumas respirações profundas e, mentalmente, reverencie a lua, trazendo sua energia relaxante. Prepare as mãos em *kali mudra* (entrelaçando os dedos e unindo os indicadores estendidos) e, com a inspiração, eleve os braços e, ao expirar, faça uma hiperextensão. Inspirando, retorne.



### **Balāsana**

(postura da criança)

Expirando, coloque a testa no chão e alongue os braços à frente.



### **Bhujangāsana**

(postura da cobra)

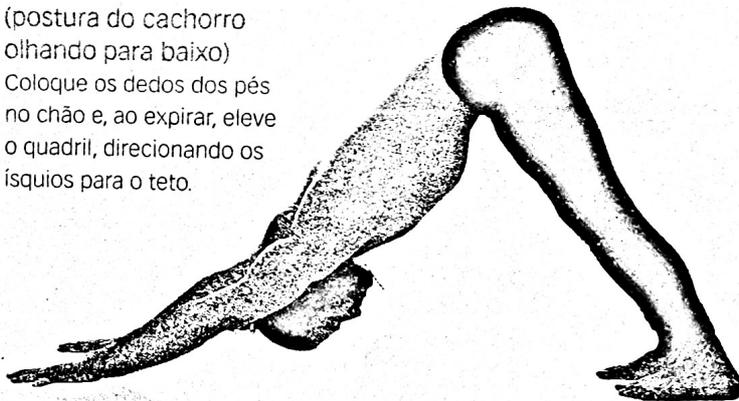
Ao inspirar, traga os ombros sobre as mãos e entre em *bhujangāsana*.



### **Adho mukha svanāsana**

(postura do cachorro olhando para baixo)

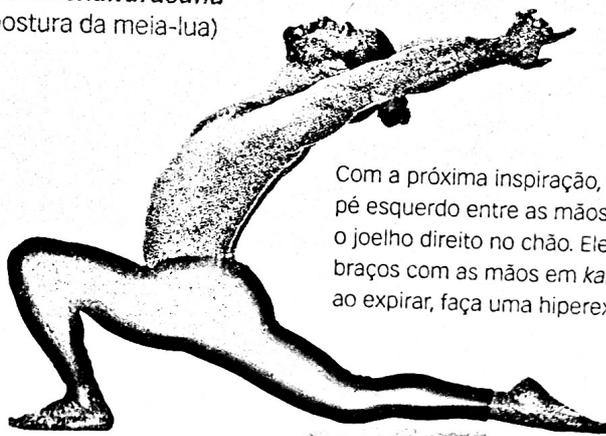
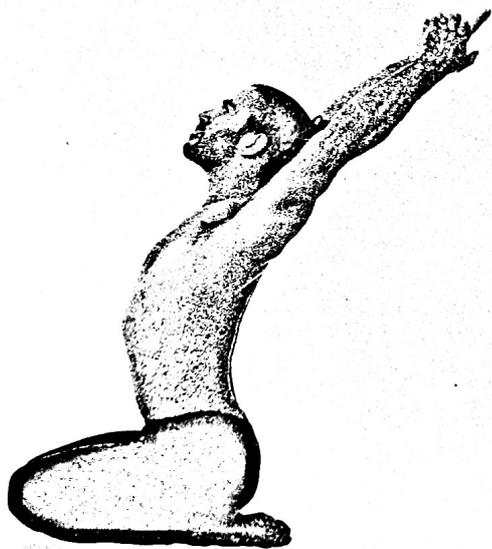
Coloque os dedos dos pés no chão e, ao expirar, eleve o quadril, direcionando os isquios para o teto.



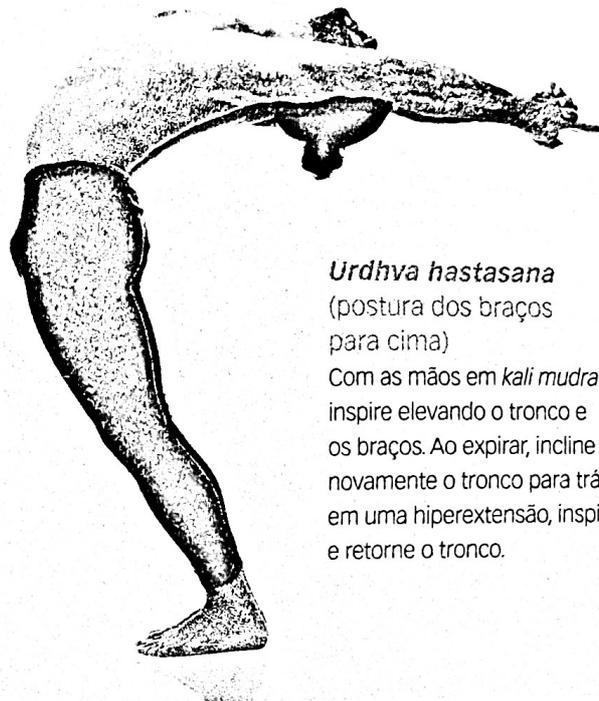
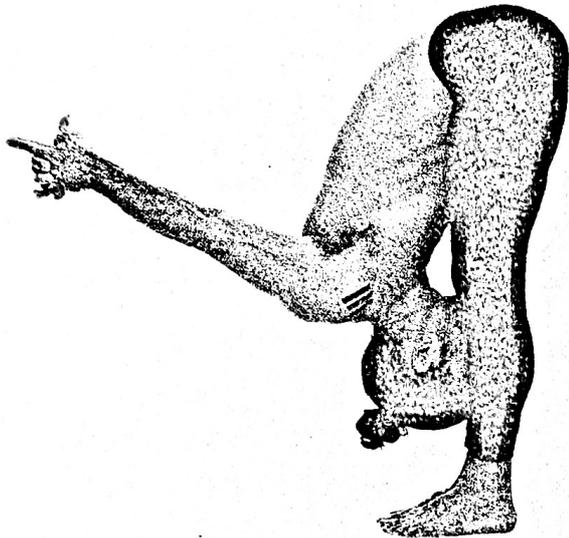
### **Ardha chandrasana**

(postura da meia-lua)

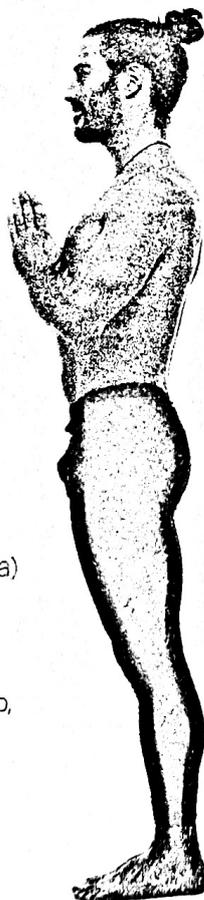
Com a próxima inspiração, coloque o pé esquerdo entre as mãos e apoie o joelho direito no chão. Eleve os braços com as mãos em *kali mudra* e, ao expirar, faça uma hiperextensão.



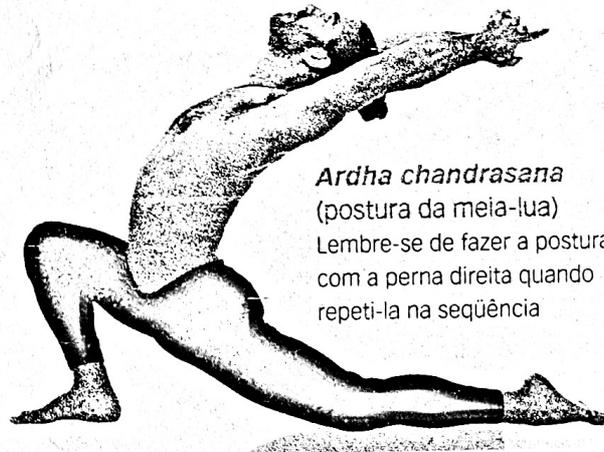
**Urdhva dhanurasana**  
 (postura do alongamento intenso para a frente)  
 Com uma inspiração, retorne. Coloque as duas palmas das  
 mãos no chão, trazendo o pé direito à frente e estendendo os  
 joelhos. Entrelace os dedos em *kali mudra* atrás das costas,  
 intensificando o alongamento. Se isso não for possível, apoie  
 as mãos no chão ou segure as canelas.



**Urdhva hastasana**  
 (postura dos braços  
 para cima)  
 Com as mãos em *kali mudra*,  
 inspire elevando o tronco e  
 os braços. Ao expirar, incline  
 novamente o tronco para trás  
 em uma hiperextensão, inspire  
 e retorne o tronco.



**Tadasana**  
 (postura da montanha)  
 Junte as mãos em frente  
 ao peito expirando,  
 perceba como está se  
 sentindo e, se necessário,  
 permaneça por algumas  
 respirações antes de  
 repetir as posturas  
 na ordem contrária,  
 conforme diagrama na  
 página ao lado



**Ardha chandrasana**  
 (postura da meia-lua)  
 Lembre-se de fazer a postura  
 com a perna direita quando  
 repeti-la na seqüência

### Fontes:

Sergio Carvalho foi consultor nesta matéria, é  
 professor de Yoga em São Paulo e ministra cursos  
 de formação em Vinhedo (SP) e Uberlândia (MG)  
[www.portaayoga.com.br](http://www.portaayoga.com.br)  
[sergioyoga@yahoo.com.br](http://sergioyoga@yahoo.com.br)  
 Lygia Lima  
 Pedro Fratic  
 Alexandre Stroh  
 Rogério Lykano