

Jornada do herói

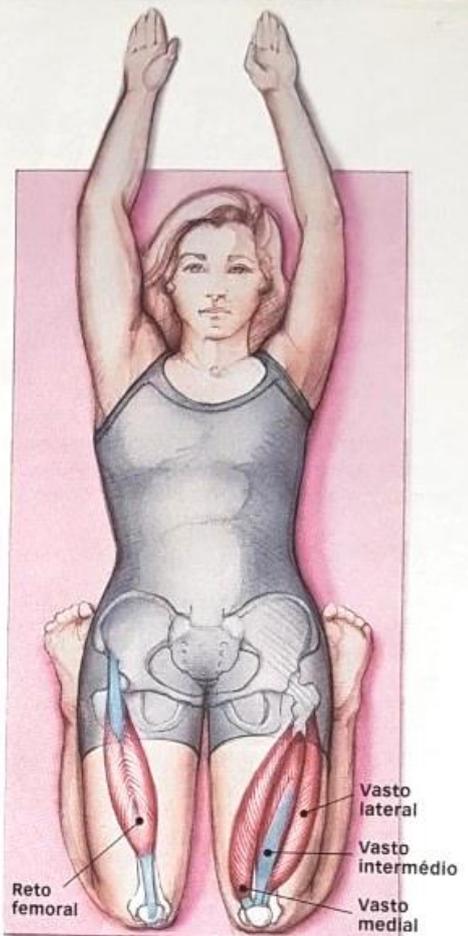
Não deixe que o quadríceps rígido deixe-o de fora de uma das mais relaxantes posturas de Yoga

SUPTA VIRASANA (postura do herói reclinado) é uma hiperextensão passiva maravilhosa para abrir o peito, além de extremamente relaxante e restauradora. É um bom antídoto para a vida estressante – desde que seus joelhos e a lombar não sejam sobrecarregados. Por que a postura é agradável para alguns enquanto para outros é sinônimo de dor?

Provavelmente isso está relacionado à flexibilidade dos músculos da parte anterior do corpo. *Supta virasana* é uma postura clássica de abertura frontal. Quando nos sentamos entre os calcanhares, alongamos os tornozelos e a parte ântero-lateral das pernas (ao lado da canela). Quando nos deitamos, o quadríceps e os músculos abdominais são alongados. Estender os braços sobre a cabeça alonga os ombros e o peito. Enfim, é uma ótima postura para viabilizar uma respiração ampla e relaxante.

Porém, às vezes, a parte inferior do corpo não colabora. Se houver dor nos joelhos e nas costas nessa postura, a causa é quase sempre o encurtamento do quadríceps, especificamente do reto femoral. Recomendo trabalhar esse músculo se tiver dificuldades em *supta virasana*. Uma advertência: se tiver uma dor persistente na lombar ou nos joelhos durante a postura, consulte um médico para verificar problemas estruturais ou lesões, e então encontre um experiente professor para guiá-lo. E caso sinta-se desconfortável fazendo a postura mesmo com uma supervisão habilidosa, substitua por outra postura de extensão como *supta baddha konasana* (postura deitada do ângulo) ou *setu bandha sarvangasana* (postura da ponte), e para ambas use um apoio.

O reto femoral é um dos músculos que formam o quadríceps na frente da coxa. Fica situado diretamente sob a pele, no sentido longitudinal no centro da coxa, entre o quadril e o joelho. Esse músculo se origina na frente do quadril acima da abertura pélvica, e então cruza anteriormente a pélvis para se unir a outros três músculos: os vastos lateral, intermédio e medial. Esses três músculos vastos se originam no fêmur, e todos os quatro que compõem o quadríceps convergem em um tendão comum, que se liga à patela. Abaixo da patela, esta malha conectiva forma o ligamento patelar, que se insere na tíbia (osso da canela). Os quatro músculos con-



traem-se para estender o joelho. Como o reto femoral cruza o quadril, também age para flexioná-lo, quando a coxa e o tronco são puxados um contra o outro.

LONGO E FORTE

A articulação a qual um músculo está conectado deve ser mobilizada no sentido oposto ao da ação deste músculo para alongá-lo. Nesse caso, o quadríceps estende o joelho quando se contrai, e você deve flexionar o joelho para alongá-lo. Como o reto femoral está conectado nas duas articulações (joelho e quadril), você tem de posicionar ambas as articulações de forma apropriada para alongá-lo completamente. Isso significa que você tem de simultaneamente flexionar o joelho e estender o quadril (traga a coxa alinhada com o tronco). A posição descreve *supta virasana* perfeitamente: quando você senta entre os calcanhares, os joelhos são profundamente flexionados, e quando se deita para trás, o quadril fica completamente estendido.

O problema normalmente começa quando o reto femoral não se alonga o suficiente para permitir a amplitude do movimento dos joelhos e dos quadris. Frequentemente o músculo está muito encurtado e

não foi estendido o suficiente. Talvez você tenha se esforçado muito ou tenha passado longos períodos sentado com os quadris e os joelhos em um ângulo de 90°. E se você for como a maioria dos praticantes de Yoga, provavelmente passa muito mais tempo alongando a parte de trás das coxas do que a da frente. Em qualquer caso, se os quatro corpos do quadríceps estão encurtados e rígidos, eles impedirão que o joelho flexione totalmente, e você terá problemas abaixando os quadris na direção dos calcanhares – não se obrigue a sentar entre eles.

Tentar forçar a pélvis para baixo entre os calcanhares antes que os quadríceps estejam alongados o bastante é contraproduutivo e dolorido, e pode lesionar os joelhos. Em vez disso, sente-se em *virasana* em um bloco ou sobre algum prop firme por alguns minutos diariamente, e as quatro partes do quadríceps irão alongar gradualmente. Depois de um tempo, será capaz de reduzir o tamanho do prop até ser capaz de sentar-se confortavelmente no solo entre os calcanhares.

Para proteger os joelhos, assegure-se de que os pés e os dedos apontem diretamente para trás do seu corpo e não para os lados. Além disso, enquanto estiver ajoelhado, antes de sentar-se, introduza as pontas dos dedos de cada mão profundamente atrás do joelho, puxe e segure a panturrilha para trás, na direção do calcanhar, e depois mova os dedos para fora quando sentar-se. Algumas pessoas acham que ajuda puxar a panturrilha levemente para fora e depois para dentro. Esse reajuste da panturrilha parece liberar um pouco mais de amplitude para o joelho e ajuda a evitar torções na articulação.

Um reto femoral rígido pode também causar problemas para a lombar, limitando a extensão dos quadris. Se o reto femoral estiver rígido e encurtado, mesmo sentar-se em um bloco perto dos calcanhares eliminará qualquer acomodação que os músculos ainda tenderiam a preservar.

EQUILÍBRIO DO CORPO

Uma boa solução é equilibrar o alongamento entre a parte frontal e atrás das coxas. Se tiver um reto femoral encurtado e rígido, assegure-se de estendê-lo tão freqüentemente quanto faz com os isquiotibiais. Você alongará o reto femoral mais efetivamente se trabalhar um lado de cada vez, porque o músculo é rígido (contendo bastante tecido conectivo denso) e potencialmente forte. Quando tentar alongar o lado direito e o esquerdo juntos em posturas como *supta virasana* (postura do herói reclinado) ou *bhekasana* (postura do sapo), eles irão – como duas crianças travessas – simplesmente resistir muito ao alongamento, levando a um arco muito exagerado nas costas.

Para ter um alongamento apropriado do reto femoral, você necessitará flexionar o joelho enquanto estende o quadril na posição que poderá manter por

* Nosso consultor diz

Gerson D'Addio da Silva lembra que esta mesma postura pode também ser chamada de *supta vajrasana*, segundo a descrição de obras tradicionais tais como o *Saṅgīta Vyavahārika Yoga-15*, sendo esta a denominação adotada pela tradição de Lonavla. Deve ser salientado que em muitos casos a limitação pode estar em outros músculos além do quadríceps, localizados na região ântero-lateral das pernas. O encurtamento de um tibial anterior, por exemplo, pode levar a dores insuportáveis na região próxima aos tornozelos, anteriormente, inviabilizando qualquer tentativa de execução do *supta virasana*. Os praticantes devem também ser alertados de que lesões nos meniscos, instabilidades patelares e lesões nos ligamentos colaterais mediais dos joelhos são algumas das contra-indicações desta técnica. Em alguns casos, pode ser recomendado que o alongamento do quadríceps seja feito com posturas mais seguras, tais como o *padapīdāsanā* descrito no *Hatha Ratnavali-III-72* como uma postura de equilíbrio sobre um dos pés, segurando-se o outro com ambas as mãos e aproximando-o dos glúteos.

um ou dois minutos. *Arīḥa bhēkasana* (meia postura do sapo) é uma boa maneira de alongar um reto femoral por vez. Deite-se com o rosto para baixo, com os ombros alinhados com os quadris e os joelhos separados de 8 a 11 cm, flexione o joelho direito e levante o pé direito na direção dos glúteos. Use a mão ou um cinto para alcançar o pé, e antes de puxar o pé, aproxime o osso púbico do chão, eliminando qualquer espaço entre a frente do quadril e o solo. Então, mantendo os joelhos separados, gradualmente puxe o calcanhar na direção da porção lateral dos glúteos (não do cóccix). Repita para o outro lado. Lembre-se de não forçar: dor no joelho ou na lombar nunca é bom, e dor no músculo pode levar a contraí-lo e resistir assim ao alongamento.

Você pode também trabalhar os músculos do reto femoral na parede. Comece com os joelhos no chão, de costas para a parede com os pés encostados nela. Deixe a canela junto à parede, mantendo-a perpendicular ao solo, com os pés ativos e o joelho cerca de 5 a 8 cm da parede com bastante acolchoamento embaixo. Agora dê um passo à frente trazendo o outro pé para a frente e a poucos centímetros da parede, e você estará em uma postura modificada do corredor.

Então, coloque as mãos sobre dois blocos ou no assento de uma cadeira para se apoiar à medida que gradualmente move o cóccix para baixo e longe da parede, fazendo uma postura mais profunda abaixando o tronco. À medida que o reto femoral se estende e gradualmente se alonga a parte anterior da coxa, gentilmente e devagar levante os quadris, o peito e o tronco de volta para a parede. Se a lombar começar a doer, diminua a intensidade.

Conforme trabalha nisso por semanas e meses para alongar a frente das coxas, volte para *supta virasana* de vez em quando para checar se está pronto para fazer a postura confortavelmente. Talvez tenha de começar com a ajuda de um almofadão ou uma pilha de cobertores dobrados embaixo da cabeça e das costas. Entretanto, você tem a oportunidade de trazer a filosofia do Yoga à vida: praticando a paciência e a compaixão, aprende a respirar e a relaxar na resistência e a persistir enfrentando um desafio que não pode ser facilmente resolvido. ■

Julie Gudmestad é professora de Iyengar Yoga e fisioterapeuta. Gerson D'Addio da Silva é mestre em ciências pela Faculdade de Medicina da USP e trabalha com Yoga e massagem há mais de dez anos.

Gravidade Zero

**Mesmo que você seja bom aterrado,
é possível decolar para o céu se você
estabelecer um sólido *salabhasana*.**

OLHAR PARA UMA AULA enquanto os alunos praticam *salabhasana* (postura do gafanhoto) é animador: parece uma sala cheia de super-homens fortes e luminosos. Cada corpo poderoso o suficiente para se elevar contra a pressão da gravidade. Infelizmente, as transgressões da nossa sociedade sedentária estão refletidas em nossas estruturas corpóreas, que normalmente parecem pesadas e comprimidas. Muitos de nós estão firmemente apegados à terra e a perder a batalha contra a gravidade.

Felizmente, a postura *salabhasana* está aqui para salvar o dia e nossas estruturas, que podem estar danificadas por passarmos muito tempo sentados. A ação de sentar dobra os quadris e joelhos em uma posição conhecida como flexão. Quanto mais tempo a articulação passa em uma certa posição, mais confortável ela se torna. Eventualmente, se os tecidos conectivos não estão alongados, eles se tornam estreitos e curtos nessa posição. Quando se fica muito tempo sentado, os músculos extensores do joelho (quadríceps), quadril (glúteo máximo e isquios-tibiais) e das costas tornam-se enfraquecidos. Os músculos que sustentam os ombros e escápulas são muitas vezes afetados também. Quando andamos, muitos de nós o fazemos com os quadris rotacionados para fora (os joelhos e pés girando para fora), o que pode tirar a postura do equilíbrio e comprimir a região inferior das costas criando dor na coluna lombar.

Yoga é um antídoto maravilhoso para quem passa períodos prolongados sentado. Além de mover todas as articulações por meio do alcance normal do movimento, também fortalece os músculos desafiando-os a segurar partes do corpo em várias posições contra a pressão da gravidade. Posturas em pé fortalecem os extensores do quadril e do joelho; inversões reforçam ombros e os músculos para sustentar as escápulas. O *salabhasana* fornece um contra-balanço do sentar, porque abre o peito, fortalece os músculos das costas, acorda e tonifica os extensores e músculos rotadores internos das pernas. Pode parecer uma *minibackbend* (hiperextensão) mas é uma postura chave para estabelecer o alinhamento correto em outras *backbends*.

ENDIREITE-SE

Comece a postura deitando-se de bruços, com ambos os braços esticados sobre a cabeça. Então levante as pernas, braços e cabeça do chão. Há uma tendência de hiperestender (arquear) a região lombar e pescoço, então foque em alongar-se horizontalmente e não em elevar-se alto do chão. Em outras palavras, fortaleça os isquios e afaste-os um do outro. Seu olhar fixo

deve ser em frente; se você olhar muito para cima, definitivamente hiperestenderá o pescoço.

Agora foque na ação dos quadris e lombar enquanto levanta as pernas, quando deitado de barriga para baixo, levanta as pernas, estende os joelhos e alonga os quadris. Em seus extensores do quadril – os isquios-tibiais e glúteo externo –, levante o peso das pernas contra a pressão da gravidade. Entretanto, o isquio-tibial externo, o bíceps femoral e o glúteo máximo podem também agir como rotadores externos dos quadris e coxas; se eles fazem o máximo do trabalho na extensão do quadril, seus joelhos e pés serão afastados um do outro. Lembre-se, a rotação externa dos quadris combinada com *backbend* pode criar compressão na região lombar.

Então, evite levantar as pernas contraíndo os glúteos, pois vai forçar ou trabalhar demasiado o glúteo máximo. Em vez disso, levante as pernas desde o interior das coxas, para manter os joelhos e topos dos pés apontados para baixo em direção ao chão. Ao enfatizar a elevação a partir do interior de coxas, você usará mais o isquio-tibial interior, dos músculos semimembranosos e semitendinosos, que são extensores do quadril e rotadores internos. Usando os extensores do quadril de uma maneira mais balanceada, você protege a região lombar de uma hiperextensão e compressão.

PREPARE-SE PARA DECOLAR

Em geral, iniciantes têm os extensores do quadril fracos. É comum ter mais força nos rotadores externos do que nos internos – a maioria de nós anda, senta e levanta em rotação externa. É importante isolar e praticar a extensão do quadril combinada com rotação interna. Isso melhorará seu alinhamento na postura *salabhasana* e também estabelecerá alinhamento correto quando pratica *backbends* mais avançadas, reduzindo o risco de dor na coluna lombar.

É fácil praticar a extensão do quadril e rotação interna um lado de cada vez na posição da mesa. Comece com os pulsos diretamente embaixo dos ombros e os joelhos sobre os quadris. Estabilize uma perna e traga-a ao nível do quadril. Imagine que você eleve o interior da coxa e pressione desde o quadril à planta do pé, de forma que o joelho fique reto e a perna alongada. Para prevenir a hiperextensão na coluna lombar, eleve a perna até que esteja paralela ao chão, e "torne" a ponta do cóccix pesada. Se você deixa o cóccix elevar-se com a perna, a coluna lombar vai arquear demais e tornar-se comprimida. Se você puder, faça esse exercício em frente ao espelho. Se a coluna lombar afunda em direção ao chão, corrija-a. Da mesma maneira, quando você trabalha *salabhasana*, aponte o cóccix para baixo e a alongue a coluna lombar. O osso púbico deve ser pressionado contra o chão; se você começar a "descolar" do chão, é porque precisa alongar a coluna lombar e o cóccix.

Agora vamos focar no corpo da cintura para cima. *Salabhasana* é uma postura eficiente para o fortalecimento do eretor da espinha, do grande grupo de músculos que correm paralelos à espinha dorsal, um de cada lado, da coluna lombar à parte superior das costas. Esses são os primeiros extensores das costas e seu nome contém uma boa dica como a principal função. Quando estão tonificadas e fortes, o suficiente para fazer seu trabalho, eles nos seguram perpendicular contra a pressão da gravidade. Quando estão fracos e esticados demais, a coluna tomba em uma flexão. Em *salabhasana*, o eretor da espinha contrai-se para elevar a cabeça, peito e braços. É preciso essa força das costas em várias posturas, incluindo *virabhadrasana III* (postura do guerreiro III), para segurar o peso da parte

superior do corpo. Também, quando se transita em entrar e sair de *sirtasana* (parada sobre a cabeça), você utiliza o eretor da espinha junto com os abdominais para sustentar as costas.

VOE DIREITO

A posição dos braços também influencia a intensidade do trabalho do eretor da espinha em *salabhasana*. Se mantiver os braços ao lado, menos trabalho é exigido deles, de modo que formem um ângulo de 90° com os ombros. Para trabalhar mais fortemente o eretor da espinha (principal extensor), estique os braços acima da cabeça. Se você tem as costas fracas, comece com a posição mais fácil do braço. Senão, se você tentar empurrar muito longe e muito rápido, você hiperestenderá o pescoço ou a coluna lombar tentando levantar mais alto, o que pode criar problemas, incluindo músculos do pescoço encurtados, dores de cabeça e as articulações do pescoço comprimidas, fato que pode agravar a artrite. No começo, é melhor levantar o nariz apenas alguns centímetros e manter o olhar fixo no chão, levemente à sua frente. Em vez de puxar a cabeça para cima, trabalhe para elevar o esterno do chão, em direção à parede em frente a você.

Praticar as diversas posturas de braços em *salabhasana* também ajuda a fortalecer as escápulas. Nesse caso, o rombóide e todo o trapézio. Esses músculos executam várias ações, mas para agir contra a tendência dos ombros de girarem para a frente e para baixo em direção ao chão, você deve focar em trazer as escápulas longe do chão e das orelhas. Seja vigilante para manter a posição das escápulas enquanto pratica *salabhasana*. Você certamente não criará uma nova postura forte praticando os mesmos hábitos antigos. Quando os braços estão ao seu lado ou 90° afastados ao lado do corpo, esteja certo de elevar as escápulas afastadas do chão e das orelhas antes de entrar na postura e as segure bem durante a postura. É bom reservar um tempo para praticar apenas *Salabhasana*, para observar seus elementos importantes. Mas quando feita em conjunto com outras, foque para criar uma postura alegre, forte e luminosa. Na postura completa, você pode brincar com o voo – a espinha dorsal estendida e não comprimida, a pélvis aterrada enquanto seus braços e pernas estão alcançando e a mente centrada no momento precioso.

Terapeuta e professora de Iyengar, Julie Gudmestad administra um estúdio de Yoga em Portland, Oregon.



Extensão top de linha

Mobilize a parte superior das costas e o peitoral e dê liberdade ao seu pescoço na postura do camelo

AO INCLINAR A CABEÇA para trás em *ustrasana* (postura do camelo), você sente o pescoço comprimido ou tensionado? Não seria maravilhoso se houvesse uma mágica para solucionar esse problema? A mágica existe, mas não é necessário ser um mago para conseguir tal façanha. Se você tem problemas no pescoço ao executar o *ustrasana*, deve aprender a manter a atenção distante da área problemática (o pescoço) e focar na origem do problema, ou seja, no alto das costas, onde também reside a solução.

O domínio da arte de expandir completamente a parte alta da coluna e o peitoral na postura do camelo faz muito mais que somente liberar o pescoço, pois também ajuda a proteger a lombar contra compressões.

Uma olhada na anatomia que concerne às extensões nos mostra como o *ustrasana* pode lesionar o pescoço. Quando executamos uma extensão, as vértebras giram, fazendo com que as bordas frontais se separem, enquanto os segmentos posteriores se aproximam. Cada vértebra tem sua própria amplitude máxima de extensão, que quando alcança seu segmento posterior, comprime a vértebra de baixo. Em muitos casos, a estrutura que limita a extensão é o processo espinhoso, a projeção posterior e saliente de cada vértebra. Em

outros casos, as estruturas limitantes são superfícies planas chamadas facetas, que ficam na frente do processo espinhoso. Em uma extensão ideal, cada vértebra de toda a coluna gira para o limite de sua própria amplitude, parando no ponto em que as estruturas ósseas limitantes quase tocam a próxima vértebra. Entretanto, o que ocorre é que a tensão nos músculos, ligamentos e cartilagens restringe o movimento de algumas vértebras, forçando outras a compensarem essa ação. Quando os segmentos posteriores das vértebras que foram sobrecarregadas movem-se muito próximos uns dos outros, sentimos uma intensa sensação de compressão. Em *ustrasana*, essa dor é geralmente sentida no pescoço.

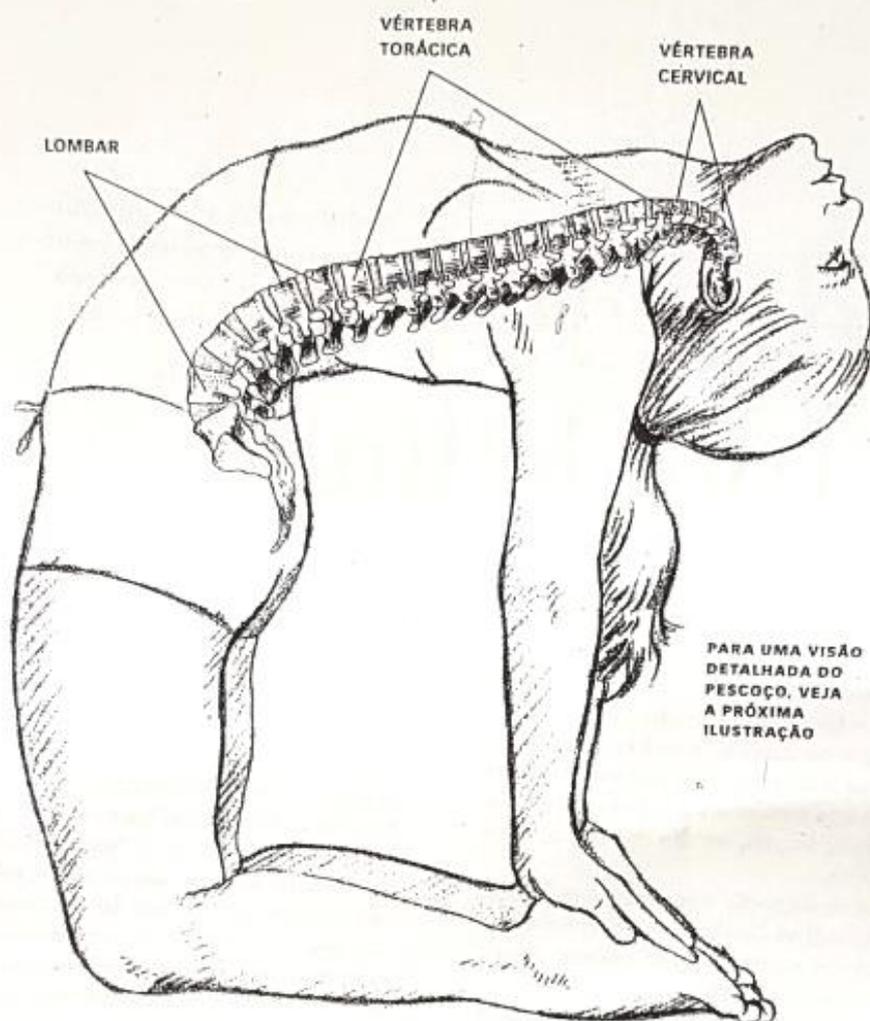
Para executar o *ustrasana* sem lesionar o pescoço (cervical), precisamos de bastante espaço na parte alta das costas (coluna torácica). Na verdade, antes de soltarmos a cabeça para trás, cada vértebra na torácica deve se expandir o suficiente de forma que a vértebra mais alta (a que sustenta o pescoço, chamada de T1) mova-se para trás pelo menos em 90° de sua posição original. Se a T1 não terminar ao menos paralela ao chão, o pescoço se inclina para trás de forma abrupta. Qualquer outra posição irá comprometer as vértebras do pescoço, e o peso da cabeça inclinada para trás só piora a situação. Porém, se a T1 estiver paralela ao chão, a cervical não irá inclinar-se para trás de forma tão abrupta. Em vez disso, a inclinação da cabeça para trás irá segurar o pescoço, mantendo as vértebras cervicais distantes umas das outras de forma que elas não se comprimam.

Nosso consultor diz:

As sugestões do autor são de grande valia para uma prática mais segura e eficaz do *ustrasana*. A maior mobilidade do segmento toracolumbar da coluna vertebral previne uma hiperextensão cervical, que pode ser imprópria para a integridade da mais delicada região da coluna. A única ressalva que devemos fazer aqui é a lembrança de que a maioria das pessoas comuns não tem flexibilidade suficiente para seguir todas essas recomendações. Nesses casos, podemos orientá-las a apoiar as mãos nas porções ilíacas posteriores (acima e atrás no quadril), amparando a posição do tronco e a conter a extensão cervical acionando voluntariamente os músculos anteriores do pescoço caso haja desconforto na nuca. Outra região que deve ser observada com atenção para que se evite o desconforto é a lombar, principalmente em casos de lombalgia associada à hiperlordose, ou em condições tais como listoses, hérnias e quadros degenerativos.

VERIFIQUE SEU PESCOÇO

A principal razão pela qual o pescoço fica sobrecarregado na postura do camelo é que a torá-



cica é resistente, por natureza, às extensões. Existem três razões para essa falta de flexibilidade. A primeira é que a forma natural da torácica é uma curvatura para a frente, sendo convexa na parte posterior, e, portanto, ela precisa de um longo caminho até conseguir inclinar-se para trás. O segundo motivo é que cada vértebra torácica é ligada a duas costelas, logo, quando executamos a extensão, precisamos elevar as costelas e alongar os diversos músculos ligados a elas. A terceira razão é que os processos espinhosos das vértebras torácicas são longos e apontam para baixo, de forma que quando executamos a extensão, elas ficam empilhadas uma sobre as outras, impedindo um movimento adicional. Por conta da maneira como os processos espinhosos e as facetas são alinhados, essa parte da coluna não pode inclinar-se para trás de forma alguma; ela pode somente desfazer sua curvatura normal para formar uma linha reta (o arco formado na parte superior do corpo nas extensões é somente uma ilusão, pois

toda a parte superior das costas parece estar inclinada, mas a elevação da caixa torácica é que nos dá essa ilusão).

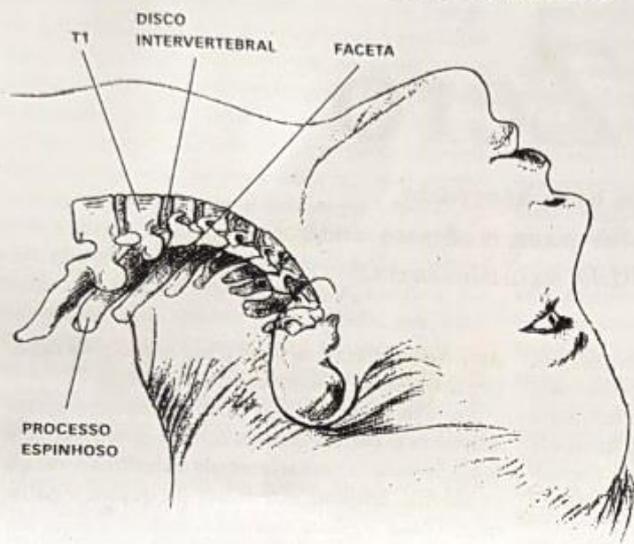
Mesmo que a parte alta das costas possua tão pouca amplitude de movimento, não podemos abrir mão dela se quisermos que o pescoço incline-se livremente para trás em *ustrasana*. Precisamos expandir a torácica em quase 100% de sua capacidade anatômica, o que exige alongamento dos músculos intercostais.

Para alongar a musculatura abdominal e a intercostal, tente executar a extensão sobre um bloquinho. Assim, é possível isolar e mobilizar segmentos específicos da coluna. O uso do bloquinho também nos ensina uma forma segura e controlada de manter o pescoço flexionado pelo tempo necessário para inclinarmos a cabeça para trás. Somente após a coluna ter se expandido em sua capacidade máxima é que começamos a mover o pescoço.

FAÇA A MÁGICA ACONTECER

Vamos ver como executar o *ustrasana* de forma que o pescoço se estenda livremente. Essa versão da postura dá ênfase a manter o pescoço flexionado até que a torácica incline-se totalmen-

em detalhes



Estenda-se sobre um bloquinho

COLOQUE UM BLOQUINHO sobre seu tapete de prática a cerca de 45 cm de distância da parte de trás do mesmo, com a parte mais larga do bloco virada para baixo e a parte mais longa disposta transversalmente às laterais. Coloque um segundo bloco na mesma posição, porém mais próximo do centro do tapete, a uns 20 a 25 cm de distância do primeiro. Sente-se sobre o bloquinho que está no centro, com as costas em direção ao primeiro bloco. Deite-se de costas, com o queixo próximo ao peitoral, mas não solte a cabeça em direção ao chão.

AJUSTE O BLOCO sob o alto das costas de forma que a borda de cima deste cruze horizontalmente o centro das escápulas. Alongue as pernas. Mantenha o queixo para baixo, pressione as mãos contra o chão ao longo das laterais do quadril, gire os ombros em direção ao solo e leve as extremidades inferiores das escápulas

para dentro das costas. Eleve o centro e as laterais do peitoral e, sem esquecer a ação do queixo, pouxe a cabeça no tapetinho deixando a parte de trás o mais distante possível do bloquinho.

PERMANEÇA NESTA POSIÇÃO por algumas respirações, e depois eleve os braços por cima da cabeça em direção ao chão. Permaneça assim por mais algumas respirações. Então eleve a cabeça, mova o bloquinho uns 2 cm mais próximo da cintura e repita as mesmas ações com a cabeça e o tronco. Repita várias vezes, movendo o foco da extensão para as costas, pouco a pouco, mas não ultrapasse mais que 5 cm abaixo das extremidades das escápulas.

PARA UMA EXTENSÃO MAIS INTENSA, faça o mesmo exercício, mas vire o bloquinho de modo a deixá-lo mais alto. Coloque o bloco horizontalmente sob as escápulas da mesma maneira que fez anteriormente.

te para trás. Somente então soltaremos a cabeça.

Ponha um cobertor dobrado em frente a uma parede e ajoelhe-se sobre ele, com os joelhos afastados na largura dos quadris. Comece com o peitoral contra a parede, pressione as palmas das mãos por dentro das coxas, desça o queixo e, numa inspiração, mova toda a cabeça para trás horizontalmente para longe da parede o quanto for possível, sem levantar o queixo.

Expire e desencoste o peitoral da parede, de cima para baixo. Afaste antes as laterais dos peitorais, gire os ombros para trás e aproxime a parte inferior das escápulas no meio das costas. Pare, inspire novamente e, ao expirar, repita todas as ações.

Depois, com o queixo para baixo, mova a cabeça ainda mais para trás e leve as mãos até os calcanhares. Inspire, empurre as mãos para baixo para elevar o peitoral ainda mais. A cada expiração, comece a liberar o queixo aos poucos enquanto a cabeça desce para trás em direção ao chão. Incline o pescoço para trás, vértebra por vértebra. Olhe para a frente ou em direção aos cílios inferiores; não leve o olhar para a testa. Mantenha o semblante tranquilo e as expirações longas.

O TOQUE FINAL

Para finalizar a postura, expire e pressione os pés contra o chão e as coxas contra a parede. Projete a extremidade superior da pelve para longe da parede (movimento de retroversão), pressione as mãos no chão, eleve o peitoral o máximo que puder e deixe a cabeça inclinar completamente para trás.

A técnica de abrir o peitoral antes de inclinar o pescoço para trás pode ser utilizada em posturas de extensão tais como o *urđvra mukha svanasana* (postura do cachorro olhando para cima), o *vira-bhadrasana I* (postura do guerreiro I) e extensões de pé, como *urđvra dhanurasana* (postura do arco elevado). Lembre-se de dividir esses "truques" com seus amigos, pois os mágicos nunca revelam seus segredos, mas os *yogis* sim. Assim, mais e mais pessoas poderão vivenciar a alquimia da prática de Yoga, e essa é a verdadeira mágica. ■

Roger Cole, Ph.D., é professor de Iyengar. Para mais informações, visite a página: rogercoleyoga.com.

