

YOGATERAPIA: A APLICAÇÃO DO YOGA COM FINALIDADES TERAPÊUTICAS

Muitos de nós sabemos os efeitos que a prática de yoga nos proporciona; além de um profundo equilíbrio entre os sistemas corporais, percebe-se uma profunda sensação de bem-estar, de leveza e de contentamento. Assim, pretendemos, com este material, abordar algumas posturas do yoga e respectivas ações físicas, ações terapêuticas, estratégias de alinhamento e contra-indicações.

Segundo Hermógenes em sua palestra realizada no I Yoga Sangan em Florianópolis, Yogaterapia visa a saúde e a qualidade de vida. Muito diferente de um tratamento médico quando nos tornamos **pacientes** (aquele que se torna passivo diante do terapeuta, que tudo aceita e se entrega) no yoga existe uma proposta de despacientização onde realiza-se um auto-treinamento visando somente a saúde e não a cura da doença. Na verdade, a pessoa faz por si e acabamos por cuidar de nós mesmos pois a saúde é responsabilidade totalmente nossa.

Nos declara ainda que as doenças têm origem no nível mais sutil (energético, emocional e mental) e que o maior potencial para a cura é o remédio chamado perdão, entregar-se a Deus e perceber o Ser em sua totalidade. Na verdade, vivemos para realizar a plenitude de nossas potencialidades infinitas.

Por fim, destaca a importância de vivenciar os cinco valores:

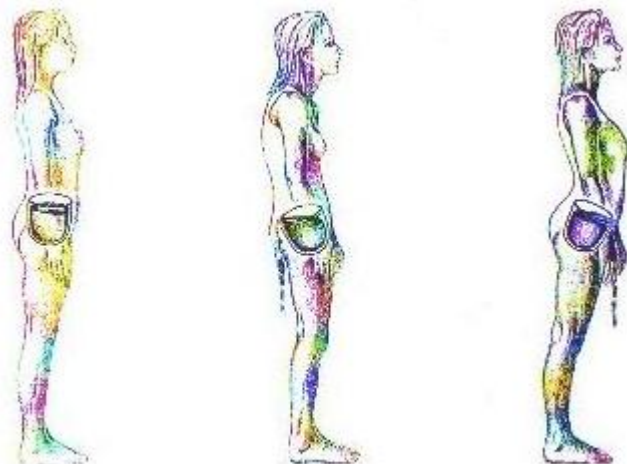
- satya (verdade);
- dharma (conduta reta);
- shanti (paz);
- ahimsa (não-violência);
- prema (amor).

ENTREGA, CONFIA, ACEITA E AGRADECE.

2.10.: AS POSTURAS DO YOGA

2.10.1.: POSTURA EM PÉ

2.10.1.1.: **Samasthitih**: sama=igual, sthiti=ficar firmemente ereto; **postura equilibrada e estável.**



(correto)

- **TRABALHO FÍSICO:** este já se encontra em estratégias de alinhamento.
- **TRABALHO TERAPÊUTICO:**
 - Através da postura ereta e estável adquire-se o alinhamento da postura e maior consciência corporal;
 - Sente-se o corpo mais leve.
- **ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:**
 - Os pés devem permanecer unidos: artelhos unidos e maléolos mediais com 2cm de distância;
 - Deve-se distribuir o peso corporal nas plantas dos pés;
 - As patelas devem permanecer elevadas e as coxas contraídas de forma que rotacionem levemente medialmente (ação dos rotatores laterais da coxa);
 - Deve-se manter o encaixe do quadril, evitando uma hiperlordose lombar;
 - Glúteos levemente contraídos;
 - Musculatura abdominal levemente contraída: destaque para reto abdominal;
 - Os ombros devem permanecer na mesma altura, corrigindo desvios laterais;
 - Membros superiores em leve pronação.

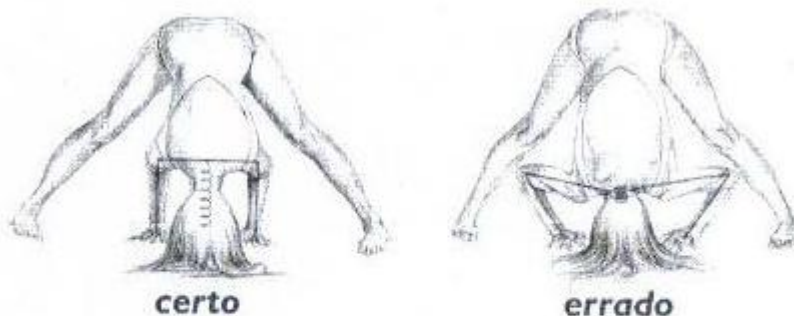
-
- **CONTRA-INDICAÇÃO:** esta postura não possui contra-indicação.

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.

Contato: moradadoyoga@hotmail.com

www.moradadoyoga.com.br

2.10.1.2.: **Prasarita padottanásana**: prasarita=afastado, pada=pé, uttana=alongamento intenso; **postura de alongamento intenso com pés afastados**



**alinhamento do pescoço e os ombros
no prasarita padottanásana**

- TRABALHO FÍSICO:
 - a) Ação articular:
 - flexão de cotovelos e punhos;
 - abdução e flexão do quadril;
 - extensão fixa dos joelhos.
 - b) Ação muscular:
 - musculatura dos membros inferiores em fixação;
 - ação do quadríceps femoral, reto femoral, iliopsoas, tensor da fáscia-lata, sartório, glúteos, grande dorsal, reto-abdominal, oblíquo interno e externo,
- TRABALHO TERAPÊUTICO: (FERNANDES, 1994.)
 - Desenvolve e a musculatura do pescoço, do tórax e dos braços;
 - Trabalho intenso do diafragma e do abdome;
 - Aumento da flexibilidade da região lombar;
 - Tonifica os órgãos abdominais, especialmente os intestinos;
 - As articulações tornam-se mais flexíveis, permitindo maior agilidade de movimento;
 - Ativa a circulação sanguínea;
 - Aumenta a capacidade torácica e melhora a oxigenação do sangue;

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- A circulação do líquido cerebro espinhal é facilitada.
- ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO
 - Os pés devem permanecer firmes no chão e paralelos;
 - Deve-se contrair as patelas e as coxas;
 - Deve-se enfatizar o alinhamento do quadril, verificando se há diferença na altura dos ísquios;
 - O alongamento deve acontecer a partir da região lombar, evitando o desvio de uma cifose cervical .
- CONTRA-INDICAÇÕES:
 - Lombalgias, endurecimento do quadril, problemas da coluna cervical.

2.10.2.: POSTURA SENTADA DE ANTE-FLEXÃO (ver anexo 3.3 página 32)

2.10.2.1.: *Paschimottanásana*: paschima=costas, uttana=alongamento intenso; **postura de alongamento intenso das costas.**

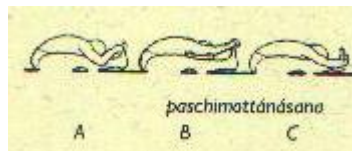


Figura 2: postura de alongamento intenso das costas

- TRABALHO FÍSICO:
 - a) Ação articular: flexão completa do quadril, alongamento vertebral, tensão nos discos intervertebrais, nuca em extensão, braços em extensão;
 - b) Ação Muscular:
 - Tórax, braços e antebraços: peitoral maior, subclávio, deltóide, pronador redondo, pronador quadrado;
 - Dorso: trapézio, grande dorsal, eretores da espinha, elevador de escápula.
 - Fossa ilíaca: iliopsoas;
 - Glúteo, coxas e pernas: glúteo máximo, bíceps femoral, tríceps sural, tibial posterior, flexores longos dos dedos e do hálux.
- TRABALHO TERAPÊUTICO: (FERNANDES, 1994).
 - Tonifica os órgãos abdominais, estimulando a função digestiva;
 - Estimula os rins;
 - Efetua massagem no coração, quando se mantém a postura por algum tempo.

- Pelo esforço da região pélvica, esta é vascularizada com sangue arterial chegando aos órgãos genitais, vitalizando-os;
- Indicada para hipertensão, anemia, dores ciáticas;
- Fortalecimento da musculatura dorsal do tronco, bem como permite uma flexibilidade cada vez maior e notável da coluna;
- Benéficos resultados para todo o organismo;
- Pela atuação no sistema nervoso, esta postura é indicada para disfunções metabólicas, desânimo, debilidade geral e falta de energia;
- **ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:**
 - O alongamento deve ocorrer a partir da região lombar, sendo que a ação deve ser das costelas em direção às coxas e não a cabeça em direção aos joelhos;
 - Os pés devem permanecer unidos e em flexão dorsal;
 - As musculaturas dos ombros e do pescoço devem permanecer relaxadas e os ombros nivelados;
 - Deve-se manter a focalização ocular nos dedos dos pés.
- **CONTRA-INDICAÇÃO:** hérnia de disco, infecções na região sacral, parasitas intestinais e artrose cervical.

2.10.3.: POSTURAS ESSENCIAIS

2.10.3.1.: **Adho mukha svanásana:** adho=para baixo, mukha=rosto, face, svana=cachorro; **postura do cachorro olhando para baixo.**



Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
 Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- **TRABALHO FÍSICO:**
 - a) **Ação articular:**
 - extensão dos joelhos, dos quadris, dos cotovelos;
 - extensão normal dos dedos;
 - abdução dos braços.
 - b) **Ação muscular:**
 - Toda a musculatura dorsal do corpo é exigida;
 - Pescoço: musculaturas anterior e posterior;
 - Tórax e abdome: peitoral maior e reto abdominal;
 - Região glútea: glúteo máximo;
 - Coxas: bíceps femoral, semitendíneo e semimembranáceo;
 - Pernas: tríceps sural, tibial anterior e posterior, plantar.
- **TRABALHO TERAPÊUTICO:**
 - Acaba com a rigidez das escápulas e melhora artrite dos ombros;
 - Previne escoliose, cifose e lordose, trabalhando intensamente a região dorsal;
 - Estimula as funções do fígado, rins, pâncreas e genitais;
 - Função sedativa no organismo eliminando fadiga;
 - Indicada para atletas que utilizam membros inferiores em excesso;
 - Fortalece os joelhos, as pernas e músculos do pescoço;
 - Regulariza o ritmo cardíaco pela ação do diafragma;
 - Indicada para hipertensos, sendo que deve ser executada com muito cuidado;
- **ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:**
 - Pés afastados na largura do quadril, sendo que os calcanhares devem se afastar um pouco mais que os dedos dos pés;
 - Patelas elevadas e coxas com leve rotação medial;
 - Quadril deve rotacionar para cima;
 - Algumas pessoas apresentam encurtamento dos músculos posteriores das pernas e das coxas; assim, devem permanecer com os joelhos flexionados e os calcanhares elevados do chão, mas a coluna deve permanecer alinhada, evitando uma cifose lombar ou cervical;
 - Os ombros devem permanecer nivelados, a região do pescoço descontraída;
 - Braços firmes, estendidos e dedos das mãos abertos e totalmente fixos no chão;
 - Mãos devem permanecer na largura dos ombros;

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
 Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- Focalização ocular nas coxas.
- **CONTRA-INDICAÇÃO:** pessoas com problemas cervicais e gestantes.

2.10.3.2.: **Urdhva mukha svanásana:** urdhva=para cima, mukha= rosto, face, svana=cachorro; **postura do cachorro olhando para cima.**



- **TRABALHO FÍSICO:**
 - a) **Ação articular:**
 - Flexão intensa dos punhos, extensão fixa dos joelhos e tornozelos, extensão do quadril, movimento intenso da região tóraco-lombar, extensão da nuca.
 - b) **Ação muscular:**

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- Eretores da espinha, tríceps braquial, deltóide, trapézio, grande dorsal, oblíquo interno e externo do abdome, reto abdominal, transverso do abdome, glúteo máximo, fortalecimento de toda a musculatura da coxa, fibulares longo e curto.
- TRABALHO TERAPÊUTICO:
 - Pela grande expansão da caixa torácica, os pulmões se desenvolvem, aumentando a capacidade respiratória;
 - O trabalho intenso na região dorsal provoca um grande alívio nas pessoas que têm dores e cansaço muscular neste local, principalmente as pessoas que trabalham por muito tempo sentadas;
 - Recomendada para pessoas com dores ciática e rigidez na região lombar;
 - Ativa a circulação sangüínea na região pélvica, trazendo benefícios para a mulher, em relação às funções ovarianas;
 - Fortalece os braços;
 - Estimula órgãos digestivos e coração;
 - Age sobre o sistema nervoso, equilibrando-o, melhorando o controle psíquico, desenvolvendo a concentração mental e a capacidade de reação ao stress;
 - Promove o rejuvenescimento.
- ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:
 - Deve-se contrair bem os glúteos e as coxas para a proteção da região lombar;
 - Os ombros devem permanecer na mesma altura e o pescoço deve permanecer alongado evitando tensões nesta região;
- CONTRA-INDICAÇÃO: hiperlordose lombar, problemas na coluna vertebral, principalmente hérnia de disco, e doenças infecciosas.

2.10.4.: POSTURAS DE EQUILÍBRIO SENTADA E EM PÉ

2.10.4.1.: **Navásana:** nava=navio; **postura do navio.**



Figura 3: postura do navio.

- TRABALHO FÍSICO:
 - a) Ação articular: trabalho intenso da articulação coxo-femural.
 - b) Ação muscular:

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
 Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- Abdome: Oblíquos interno e externo, transverso, reto abdominal, piramidal, quadrado lombar, psoas maior e íliaco;
- Dorso: serrátil pósterio superior e inferior e eretores da espinha.
- TRABALHO TERAPÊUTICO: (JACQUEMART & ELKÉFI , 1988).
- Age sobre o fígado, vesícula biliar e pâncreas;
- Associada a rotação lateral da coluna ajudará a fortalecer as costas, trazendo vida e vigor;
- Indicada para pessoas com excesso de gases e às que sofrem de males gástricos em geral;
- Reduz a gordura na cintura e tonifica os rins;
- Fortelece a região lombar e abdominal, equilibrando esta musculatura;
- DINÂMICA: fortalecimento da região abdominal e lombar, acelerando a circulação sangüínea nesta região;
- ESTÁTICA: favorece a eliminação de fezes, urina e gases.
- ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:
- Para a realização desta postura, deve-se trazer a consciência para a região coccígea e para a distribuição do peso corporal nesta;
- Pessoas que têm a musculatura dorsal das pernas e das coxas encurtadas, devem permanecer com os joelhos flexionados;
- Evitar ao máximo uma acentuada cifose cervical.
- CONTRA-INDICAÇÃO: pessoas com dores lombares e ciática. Problemas no cóccix e na articulação coxo-femural.

2.10.4.2.: **Natarajásana**: nataraja=dançarino; **postura de shiva nataraja, o dançarino.**



Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
 Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- TRABALHO FÍSICO:
 - a) Ação articular:
 - Do braço que está junto à perna: trabalho intenso da articulação escápulo-umeral, semi-flexão do cotovelo;
 - Expansão máxima da caixa torácica;
 - Extensão lombar e coxo-femoral;
 - Da perna que está elevada: flexão do joelho e flexão plantar;
 - Da perna base: extensão máxima do joelho.
 - b) Ação muscular:
 - Elevador de escápula, trapézio, serrátil póstero superior, eretores da espinha, peitoral maior e menor, intercostais internos e externos, coracobraquial, iliopsoas, glúteos, quadríceps femoral, sartório.
- TRABALHO TERAPÊUTICO: (FERNANDES, 1994).
 - Aumento e expansão torácica;
 - Tonifica os músculos das pernas e coxas;
 - Aumenta a flexibilidade das escápulas;
 - Beneficia todas as articulações vertebrais;
 - Pode ser utilizada com sucesso em casos de labirintite;
 - Trabalha o sentido do equilíbrio e aumenta a força de concentração.
- ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:
 - Deve-se manter sempre as cristas ilíacas alinhadas, evitando desvios na região do quadril;
 - O tronco não deve cair para a frente e sim, permanecer elevado;
 - Ombros devem permanecer alinhados, na mesma altura;
 - Como estratégia de realização da postura, deve-se manter o olhar fixo em um ponto à frente e perceber a distribuição do peso corporal na planta do pé.
- CONTRA-INDICAÇÃO: lombalgias.

2.10.5.: POSTURA EM DECÚBITO DORSAL DE RETROFLEXÃO

2.10.5.1.: **Urdhva dhanurāsana**: urdhva=elevado; dhanura=arco;
postura do arco elevado.



- TRABALHO FÍSICO:
 - a) Ação articular:
 - Punhos em intensa flexão, braços em intensa extensão, vértebras lombares altamente exigidas sendo que nesta postura ocorre um hiperextensão de toda a coluna vertebral, pescoço em extensão e joelhos em semi-flexão;
 - b) Ação muscular:
 - Esternocleidomastoídeo, trapézio, grande dorsal, serrátil póstero inferior, elevador da escápula, eretores da espinha, intercostais internos e externos, íliaco, deltóide, infra-espinhal, supra-espinhal, músculos flexores do antebraço, tensor da fáscia lata, glúteos, quadríceps femoral, tibial anterior .
- TRABALHO TERAPÊUTICO: (FERNANDES, 1994).
 - Tonifica todo o organismo, aumentando a pressão intra-abdominal, ativando o sangue nesta região, exercendo uma ação muito benéfica sobre o fígado, pâncreas, estômago e fortalecendo as supra-renais;
 - Os pulmões são estirados, aumentando a sua elasticidade;
 - Tem ação tônica sobre o sistema nervoso;
 - Tonifica a coluna vertebral;
 - Fortalece braços e punhos;
 - Age beneficemente no coração;
 - A irrigação sangüínea no cérebro é ativada;
 - Aumenta a vivacidade intelectual e a memória.
- ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:
 - Para iniciantes, esta postura deve ser realizada com o apoio da cabeça no chão;
 - Pés devem ficar afastados na largura do quadril e braços afastados na largura dos ombros;

- Ao realizar a postura, deve-se contrair ao máximo os glúteos e coxas, bem como permanecer com os braços firmes.
- **CONTRA-INDICAÇÃO:** problemas na coluna cervical, lombar e dorsal e hérnia de disco.

2.10.6.: POSTURAS DE INVERSÃO

2.10.6.1.: ***Salamba sarvangásana***: salamba=apoiado, sarva=todos, anga=membro; **postura de elevação de todos os membros, com apoio.**



- **TRABALHO FÍSICO:**
 - a) **Ação articular:**
 - flexão dos cotovelos, da coluna cervical, extensão dos punhos e dos membros inferiores.
 - b) **Ação muscular:**

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- Esternocleidomastoídeo, deltóide, rombóide, extensor ulnar do carpo.
- Em sinergia: reto abdominal, oblíquos, grande dorsal, eretores da espinha, iliopsoas, quadríceps femoral, adutores;
- Alongamento contrário com resistência do peso: trapézio, músculos posteriores do pescoço, tríceps braquial, ação intensa da cintura escapular.
- TRABALHO TERAPÊUTICO: (HERMÓGENES, 1998).
- Sarvangasana é um dos asanas mais importantes e possui grandes efeitos benéficos tanto no físico quanto no psíquico.
- É uma das maiores bênçãos conferidas à humanidade por nossos antigos sábios.
- Propicia um direcionamento do sangue arterial para a cabeça, para os órgãos do sentido e para o cérebro; o sangue venoso flui para o coração sem qualquer esforço, pela força da gravidade.
- A contração da massa muscular durante a postura comprime as veias profundamente, recalando o sangue para o coração e para os pulmões, que, purificado, volta novamente à grande circulação, tonificando o organismo.
- Trabalho a nível de extensão muscular raquidiana e abdominal é muito intenso, beneficiando fígado e baço.
- Os intestinos ficam numa posição de soltura, movendo-se livremente, aumentando com isto o seu movimento peristáltico e acabando com a prisão de ventre, permitindo uma grande melhora na colite e nos casos de úlcera gástrica.
- Revitaliza as glândulas tireóide, para-tireóide e salivares. Com o metabolismo cálcico ativado, as toxinas acumuladas nos tecidos, vasos sanguíneos e órgãos são rapidamente eliminados.
- A tonificação da hipófise e da pineal, por irrigação intensa do sangue, constitui, sem dúvida alguma, a maior virtude desta posição, refletindo-se de maneira extraordinária no sistema nervoso.
- É o mais potente rejuvenescedor do organismo, pois restaura as glândulas, devolvendo-lhes saúde e a normalidade juvenil.
- Os sinais da velhice, que aparecem provocados pela disfunção da tireóide, aos poucos desaparecem.
- Indicada para casos de bronquite e asma crônica.
- Atua na cura de anginas de garganta e nas faringites.
- Combate dores de cabeça de origem congestiva.
- Cura casos de hérnia inguinal recentes.
- Acaba com as varizes, se a prática for constante.

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
 Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- Indicado para visceroptoses.
- É benéfica para problemas urinários.
- Combate tensões pré-menstruais, regulariza as funções ovarianas podendo mesmo ser uma aliada das mulheres.
- Cria potência psíquica.
- Ajuda a aliviar a epilepsia, a baixa vitalidade e a anemia.
- Devido ao seu efeito suavizante sobre os nervos, atua nas pessoas irritáveis, as que não têm serenidade, e as insones, melhorando o seu estado em geral.
- Vitaliza todos os poderes da alma, dando maior brilho à inteligência e maior poder criador.
- Induz ao sono, aumenta os vigores físico e mental; é um asana euforizante e acaba com a ansiedade. Propicia alegria em viver e paz interior.
 - ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:
 - O corpo deve permanecer totalmente alinhado para cima, sendo que os pés não devem passar a linha da cabeça;
 - Os cotovelos devem se aproximar ao máximo, dando estabilidade para a postura;
 - Pernas unidas, bem como maléolos mediais.
 - CONTRA-INDICAÇÃO: capilares frágeis dos olhos; coluna frágil e dolorosa a nível de cervical; esclerose arterial; insuficiência cardíaca; obesos; doenças oculares crônicas; tendência a hemorragias de um modo geral; hipotensão e portadores de moléstias pulmonares.

2.10.6.2.: Halásana: hala=arado; **postura do arado.**



- TRABALHO FÍSICO:

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
 Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- a) Ação articular: flexão dos quadris e do pescoço e extensão dos membros inferiores e superiores;
- b) Ação muscular: reto abdominal, oblíquos, eretores da espinha, trapézio, ação intensa da cintura escapular.
 - TRABALHO TERAPÊUTICO: (PACKER, 2000)
 - Pela grande compressão provocada por esta postura, os órgãos abdominais se rejuvenescem, combatendo a dispepsia e a prisão de ventre.
 - É indicada também para casos de fígado e baço.
 - Alivia dor de estômago provocada pela flatulência.
 - A coluna vertebral (juntamente com a medula espinhal e os centros nervosos) recebe maior quantidade de sangue pela grande flexão a que é submetida, aliviando com isto as dores lombares e, ao mesmo tempo, aumentando a sua elasticidade pelo alongamento de seus músculos.
 - Aumenta a irrigação sangüínea no cérebro.
 - Pela ampliação da caixa torácica, tem-se, conseqüentemente, melhora da respiração.
 - No caso de um processo inicial de surdez, esta postura traz grande benefício.
 - Tem a propriedade de descongestionar a garganta, podendo ser utilizada para amigdalite e faringite.
 - As pessoas que sofrem de enrijecimento dos ombros e cotovelos, artrite nas costas, encontram alívio com este ásana.
 - Produz distensão dos músculos, plexos e glândulas posteriores do corpo, enquanto comprime todos os anteriores.
 - Transmite a sensação de intensa vida e energia pela produção de calor ao longo da coluna vertebral.
 - Dá autodomínio, autoconfiança, melhora os estados de angústia, agilidade mental.
 - A pele torna-se macia e a voz fica suave.
 - ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:
 - Para a realização desta postura deve-se manter pescoço e tronco alinhados;
 - Pés em flexão plantar.
 - CONTRA-INDICAÇÃO: insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, doenças dos olhos, hemorragias nasais, ciática, obesos, fragilidade dos capilares dos olhos.

2.10.6.3.: Sírsásana: sirsá=cabeça; **pouso sobre a cabeça.**

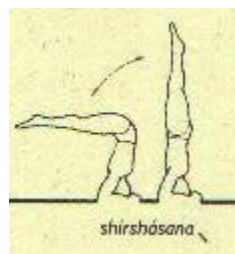


Figura 5: pousa sobre a cabeça.

- **TRABALHO FÍSICO:**
 - A musculatura do pescoço é extremamente exigida para a realização desta postura;
 - Esternocleidomastoídeo, elevador de escápula, rombóide maior e menor, eretores da espinha, serrátil pósteros superior e inferior, peitoral maior e menor, subclávio, reto abdominal, deltóide, bíceps braquial e tríceps braquial.
- **TRABALHO TERAPÊUTICO:** (HERMÓGENES, 1998).
 - Os livros antigos chamam a Sirshasana de rainha das posturas de todos os asanas, e as razões não são difíceis de imaginar. Quando nascemos, normalmente a cabeça vem primeiro, seguida pelos membros. O crânio encerra o cérebro, que controla o sistema nervoso e os órgãos dos sentidos. O cérebro é a sede da inteligência, do conhecimento, do discernimento, da sabedoria e do poder. Sendo assim, Sirshasana auxilia num maior desenvolvimento do processo de pensamento, capacidade de raciocínio e rejuvenescimento devido a produção de uma intensa e enérgica irrigação sanguínea em toda a massa encefálica.
 - De todos os asanas, esta é a mais poderosamente rejuvenescedora e a que mais prontamente alivia a sensação de fadiga.
 - Seu domínio fornece equilíbrio e elegância.
 - Garante um fornecimento de sangue adequado às glândulas pituitária e pineal, promovendo assim, crescimento, saúde e vitalidade.
 - Indicada para insônia, falta de memória e falta de vitalidade, promovendo fontes de energia.
 - Dá vitalidade aos pulmões.
 - Mantém o corpo aquecido.
 - Proporciona uma notável melhora no teor de hemoglobina no sangue.
 - Gastrites, prisão de ventre, visceroptose, distúrbios do baço e do fígado, hérnia, asma, certos distúrbios genitais femininos, varizes venosas e certas anomalias linfáticas são algumas entre muitas enfermidades que este asana previne e cura.

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

- Os desvios das vértebras lombares podem ser corrigidos.
- Fornece alegria, energia, paz, confiança, vitalidade e serenidade.
- Desenvolve o corpo, disciplina a mente e amplia os horizontes do espírito.
- Fornece equilíbrio e autoconfiança ao Ser.
- ESTRATÉGIAS DE ALINHAMENTO:
 - Deve-se realizar esta postura com uma certa evolução: na parede, ou sem o auxílio da parede, mas com a permanência dos joelhos flexionados;
 - Toda a consciência para o alinhamento da coluna vertebral;
 - Distribuição do peso corporal nos ante-braços e no topo da cabeça;
 - Fortalecimento da região cervical para a realização da postura.
- CONTRA-INDICAÇÃO : hipertensos, debilidade nos capilares dos olhos, anomalias cardíacas e debilidades do coração, catarro nasal crônico, prisão de ventre aguda, hemorragias nasais, portadores de desvios das vértebras cervicais.