

## Dhyānāsanas - Posturas para Meditação

### #1 - COLUNA

**Coluna:** Deve manter-se ereta, na vertical, alinhada e encaixada. Essa é a regra mais importante na postura.

**Lombar:** deve manter sua curvatura natural (lordose), e não curvada para frente, nem retificada (reta).

**Ombros:** devem estar relaxados, longe das orelhas (baixos), com o peito levemente aberto (sem ficar “corcunda”), mas sem forçar exageradamente gerando aquele “buraquinho” entre as escápulas (postura militar).

**Pescoço:** Relaxado, com o olhar na linha de horizonte.

**Pernas:** Devem se posicionar de maneira que a COLUNA possa se manter da forma sugerida acima. Gradue a evolução da posição das pernas de acordo com as sugestões de āsanas/posturas abaixo.

O mais importante é sua coluna estar encaixada e alongada, é ela quem determinará a postura que irá usar. O encaixe das pernas é secundário, o importante é não ficar com a coluna torta ou dolorida.



## #2 – Posturas

Escolha uma postura que pode manter ao menos por 5 minutos na mesma posição. Se o corpo não permite nem isso, treine uma menos avançada primeiro, e pratique as *Swastyāsanas* (demais āsanas ensinadas por um ācarya, benéficas para o corpo físico, mente e preparo para a meditação).

Do āsanas/postura mais simples para a mais avançada:

- 1 - Bhojanāsana / Sukhāsana
- 2 - Ardha Siddhāsana
- 3 - Siddhāsana
- 4 - Ardha Padmāsana
- 5 - Padmāsana

### **1 - Bhojanāsana (Sukhāsana) - Postura Sentada de Pernas Cruzadas**

Bhojanāsana nos manuais do sistema de Ananda Marga, e mais popularmente conhecida como Sukhāsana (postura fácil), é a postura de pernas cruzadas de forma mais simples, comum e confortável de se sentar.



## 2 - Ardha Siddhāsana

Meia Siddhāsana – Ou seja, igual a próxima postura, porém apenas 1 pé toca a virilha e o outro posiciona-se no chão, um na frente do outro.



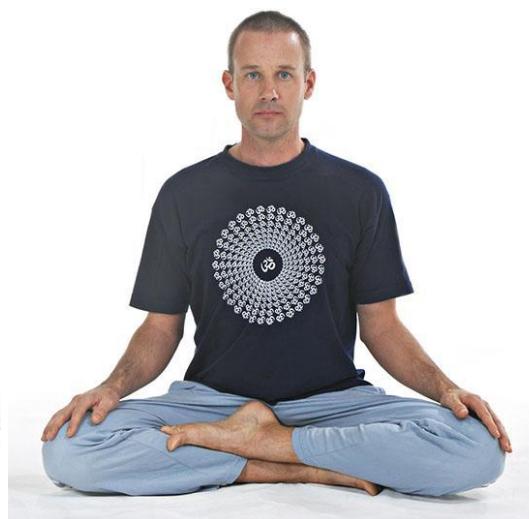
## 3 – Siddhāsana

Assim como em Padmāsana o praticante tem um benefício especial dele se tornar “fechado” para as “microvittas” (energias) negativas externas.

**Benefícios** - Esse ásana direciona a energia dos centros psíquicos inferiores para os centros psíquicos superiores através da coluna. Estimulando o cérebro e acalmando todo o sistema nervoso. Redireciona a circulação sanguínea na região lombar e abdômen, tonificando as mesmas. Harmoniza o sistema reprodutor e a pressão sanguínea. Aumenta a paciência. -

Fonte: Apostila do Dada Diipajinanananda.

**Como Fazer:** Pressione o muladhara com o calcanhar esquerdo. Pressione então o svadhishthana cakra com o calcanhar direito. Coloque as palmas das mãos para cima sobre os respectivos joelhos. Duração - Quanto tempo você quiser. - Descrição do livro Caryacarya - Parte 3.



#### 4 - Ardha Padmāsana – Meia Postura de Lótus

Meia Postura de Lotus - Ou seja, igual a próxima postura, porém apenas 1 pé sobre a coxa e o outro posiciona-se no chão, embaixo da coxa.



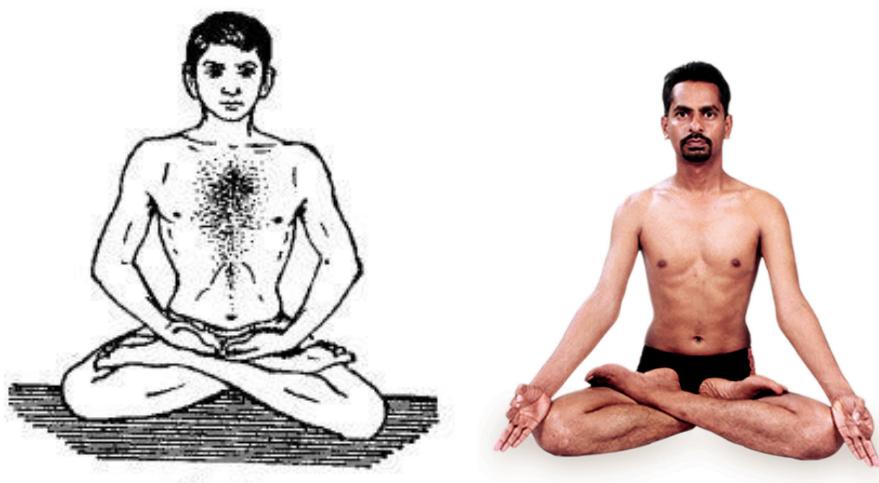
#### 5 – Padmāsana – Postura de Lótus

A flor de Lótus nasce em um lago lamaçento, e eleva-se emergindo das águas intocada pelo lodo, sendo assim um símbolo de pureza. Assim como em Siddhāsana o praticante tem um benefício especial dele se tornar “fechado” para as “microvittas” (energias) negativas externas.

A coluna naturalmente se torna ereta nessa posição, exigindo menor esforço para a coluna que se cansa um pouco menos pois a energia flui por ela com maior liberdade.

Ajuda a equilibrar a energia sexual e torna a mente calma, alerta e desperta. Tonifica todos os nervos e tendões dos pés e pernas.

**Como fazer:** Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita. Encoste as mandíbulas e pressione a língua contra o céu da boca. Você pode manter esta postura o quanto quiser. - Descrição do livro Caryacarya - Parte 3.



## #Mudrās

Os mudrās são gestos corporais realizados em combinação com os āsanas (posturas).

### #Hasta Mudrās – Mudrās Manuais

No método de Meditação para iniciantes da Ananda Marga sugere-se que use uma forma simples com as mãos, evitando assim ficar ocupando a sua mente com encaixes complicados dos dedos.

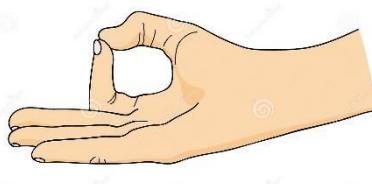
Sugere-se duas formas iniciantes:

**1 – Mão juntas com os Dedos Entrelaçados sobre o colo.**

**2 – Palmas abertas sobre os joelhos para cima ou para baixo.**

Posturas de palmas abertas e para cima trocam mais energia com o ambiente externo. Se você está em um lugar com boas vibrações (de satsaunga, de natureza) pode-se utilizar disso! Já se estiver em um lugar onde não tem certeza das vibrações ali presentes, é melhor deixar as palmas para baixo e/ou os dedos entrelaçados “fechando” o seu corpo e sua energia.

**3 - Chin Mudrā** - Com certeza o Mudrā mais famoso e o primeiro que vem na mente dos novos praticantes de meditação. Não é uma recomendação padrão do Método Ananda Marga, mas você pode usar se desejar.



## #Mana Mudrās – Mudrās de Cabeça

### **1 – Khechari Mudrā – Mudrā de Bloqueio da Língua**

Dobre a língua para cima e para trás, para que a parte inferior fique em contato com o palato superior. Estique a ponta da língua para trás o máximo possível que for confortável. Não force.

### **2 – Shambavi Mudrā – Mudrā com os Olhos**

Olhe para cima e para dentro, olhando no centro das sobrancelhas, na direção do 6º cakra (Ajina Cakra). Esse mudrā estimula a glândula pineal e o estado de concentração.

## #4 – Variações

Não existe certo ou errado, existe a posição que te faz se sentir confortável e te permite meditar por mais tempo!

### #Almofada

**Dica:** Existem 2 motivos para você usá-las:

- Se seus joelhos ficam muito longe do chão experimente uma "almofada alta".
- Se cansa as costas o esforço em deixá-las retas por muito tempo então experimente usar a técnica da "almofada rampa".

### #Almofada "Rampa" ou Cunha

Sentar na ponta da almofada faz com que ela projete um pouco seu quadril para cima e barriga para frente, dando um "empurrãozinho" para quem falta força para sustentar a coluna reta e sente que "vai cair para trás".



\*Variação de Eva, mas pode ser uma almofada que faça um efeito da imagem a seguir.

### #Almofada Alta

Ela fará seus joelhos descerem. Sentar-se um pouco mais alto que o chão deixará seus pés e joelhos num nível mais abaixo em relação ao seu quadril. Serve para quem sente limitação na abertura de quadril. Teste a altura que for melhor para ti. Use uma, duas, três...



## #Almofada Zafu

O Zafu é um modelo famoso de almofada que algumas pessoas acham que “essa é a certa”, sendo na verdade característica das práticas do estilo Zen Budista. Ela é bem alta e é boa para quem fica com o joelho muito alto também. Mas não se oriente por modismo, teste outros modelos mais finos primeiro e vá sobrepondo até achar a altura boa para você.



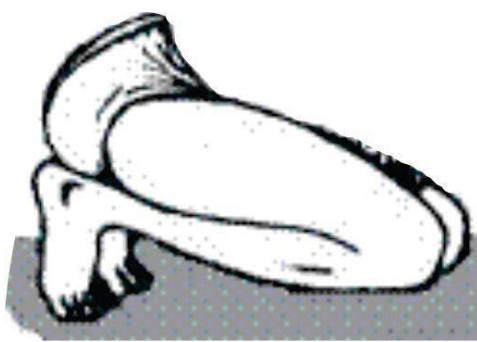
## #De Joelhos

Após um bom tempo sentado talvez mudar para uma postura de joelhos seja uma alternativa para mudar um pouco de posição, caso a postura esteja sendo um fator limitante a te permitir permanecer mais tempo em meditação.

Pode manter os pés estendidos para trás ou a base dos dedos apoiadas, apontando pra a frente.

Você também pode ainda aliviar pressões nos pés, tornozelos, pernas e joelhos colocando uma almofada:

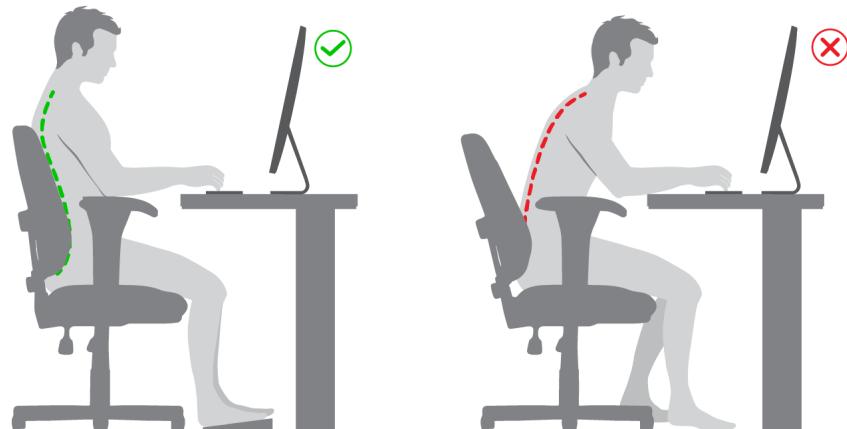
- Entre o tornozelo e o chão;
- E/ou entre a panturrilha e a coxa;
- E/ou também sob os joelhos.



\*com dedos para frente e com dedos para trás.

## #Cadeira

- Sente na ponta da cadeira SEM encostar, assim manterá as costas retas.
- Os dois pés devem estar bem apoiados no chão, deixando um ângulo de 90° nas pernas.
- Mãos apoiadas sobre os joelhos.



## #Banquinhos de Meditação

Não faz parte das práticas do Tantra Yoga, mas caso te agrade busque testar vários antes de comprar. Existem banquinhos, curvos, retos, duros, almofadados, largos, estreitos... O mais importante é acertar nessas características. Observe a: Altura, Maciez, Ângulo de inclinação, e posição das pernas.



## #Parede

Evite encostar-se à parede. Exercite o menos os primeiros minutos da sua meditação fazer sem apoio. Se não pode suportar por 5 minutos então a posturadas pernas deve ser modificada, provavelmente resolvendo com o uso das almofadas que **elevam** a altura do quadril em relação aos pés.

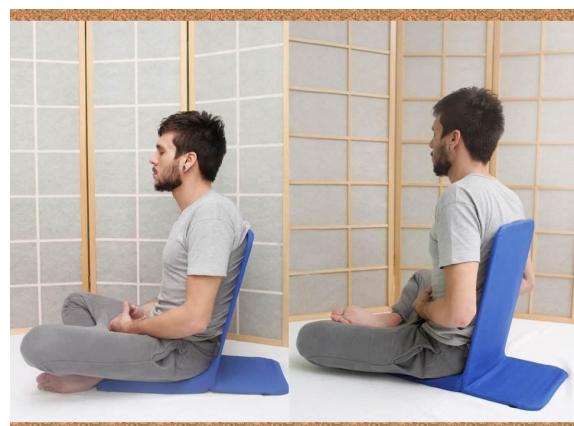
Se mesmo assim precisar encostar (por dor, cansaço, etc) mantenha o encaixe da coluna usando uma almofada na lombar. Essa almofada forçará a sustentação da curvatura natural da lombar. Pode ser que você use uma almofada abaixo do quadril junto com essa lombar.



\*Flecha vermelha: Coloque a almofada aqui, para manter essa curvatura.

## #Cadeira de Meditação (de Chão) - Evite

Essa cadeirinha da foto a seguir é muito confortável, mas na prática ela é como meditar encostado na parede. Você sai do ângulo ereto da coluna, ficando um pouco inclinado, e o tônus das costas é muito importante para que a energia flua através da sua coluna. Não é uma opção recomendada entre as opções para a meditação do estilo tântrico. Mas pode ser útil para assistir uma palestra por mais tempo sentado no chão, por exemplo.

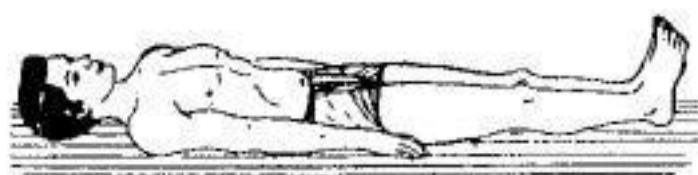


## #Deitado - Evite

Definitivamente não é aconselhado meditar deitado. O nome correto para isso seria “Yoga Nidra” (sono Yogui), que hoje em dia é chamado também de “Meditação” aqui no ocidente, mas são técnicas com propósitos diferentes. Você quer meditar ou relaxar?

E lembre-se: A coluna deve estar ereta verticalmente, isso é importante. Na postura deitada a mente é levada para um estado de relaxamento e sono, atrapalhando no trabalho de concentração mental.

Observação: Essa diretriz pode ser desconsiderada por pessoas que por questões de saúde físicas não possam se sentar.



Shavasana

**Fonte das Imagens da Internet:**

- Sukhasana -

<https://www.istockphoto.com/br/vetor/pose-da-ioga-de-sukhasana-gm1198151833-342327500>

- Chin Mudra -

<https://pt.dreamstime.com/gesto-chin-mudra-de-consci%C3%A3o-vetor-image188713618>

- Ardha Siddhasana -

[https://web.facebook.com/1991057091115603/posts/day-104ardha-siddhasana-the-accomplished-poste-half-single-leg-ease/2759081554313149/?\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/1991057091115603/posts/day-104ardha-siddhasana-the-accomplished-poste-half-single-leg-ease/2759081554313149/?_rdc=1&_rdr)

- Siddhasana - <https://www.theyogatutor.com/siddhasana/>

- Ardha Padmasana - <https://chadyoga.wordpress.com/asana-galleries/impressions/img048/>

- Padmasana - <https://www.vydyayoga.com/health-benefits-of-padmasana-lotus-posture/>

- Coluna - <https://blog.bt.fit/meditacao-o-guia-completo-para-praticar-em-casa/>

- Cunha de EVA - <https://shopee.com.br/product/429058222/21313556660>

- Almofada Alta –

[https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1588478791-zafu-almofada-meditaco-com-enchimento-biopulse-\\_JM](https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1588478791-zafu-almofada-meditaco-com-enchimento-biopulse-_JM)

- Zafu –

[https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1223717052-almofada-de-meditaco-zafu-lindo-e-confortavel-vinho-\\_JM#position=7&search\\_layout=stack&type=item&tracking\\_id=556206f8-fa1f-4816-b607-7ffe9318560f](https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1223717052-almofada-de-meditaco-zafu-lindo-e-confortavel-vinho-_JM#position=7&search_layout=stack&type=item&tracking_id=556206f8-fa1f-4816-b607-7ffe9318560f)

- De joelhos -

<https://arimo.com.br/blog/uncategorized/o-que-sao-mudras-e-mantras-e-como-funcionam>

- Banquinho de Meditação -

<https://www.elo7.com.br/banco-para-meditacao-e-oracao-shoggi-postura-oriental/dp/10D4034>

- Banquinho de Meditação -

<https://www.lojavivaom.com.br/banquinho-para-meditacao-yoga-e-postural>

- Cadeira Ergonomia -

<http://www.institutoflaviopereira.com.br/aperfeicoamento-profissional/curso-instrutor-terapeuta-de-meditacao/>

- Cadeira Ergonomia - <https://epsso.com.br/2017/06/06/ergonomia-o-que-e/>

- Cadeira de Meditação -

[https://www.pazemgaia.com.br/cadeira-zen-de-chao-para-meditacao-oracao.html?google-ads&gclid=Cj0KCQjw166aBhDEARIsAMEyZh5wk\\_GQdJqTkw0H4u9phF7t-DiCulg-GBi9nSWM\\_VQyWsp95yOQam0aAhbFEALw\\_wcB](https://www.pazemgaia.com.br/cadeira-zen-de-chao-para-meditacao-oracao.html?google-ads&gclid=Cj0KCQjw166aBhDEARIsAMEyZh5wk_GQdJqTkw0H4u9phF7t-DiCulg-GBi9nSWM_VQyWsp95yOQam0aAhbFEALw_wcB)

- Cadeira de Meditação - <https://www.meditacaomahayana.com/cadeiradechaoparmediacao/>

<https://www.anandamarga.org.br/>

