

---

## Intensivo para Mulheres de Puna 1997 - conducao de Geeta Iyengar - Aula de 6 de Janeiro

Aula de 6 janeiro de 1997

Aulas de Pranayamas com foco em como acordar a área media do peito definida como a área abaixo dos seios ateh o pescoço do esterno. Manter o abdômen macio

Antara Kumbhaka sentado em swastikasana com kumbhaka no peito médio. Esse pranayama eh bom durante a puberdade, os anos intermediários quando temos tensão mental, casos de pressão alta, gestação e menopausa. No caso da ultima talvez voce não consiga fazer a ultima por causa das ondas de calor. Mas quando voce pode fazer parnayama, antara kumbhaka eh a sua escolha de pratica para mulheres em TPM ou menstruando ou com dores de cabeça antara kunbhaka não eh indicado.

A capacidade de respiração das mulheres eh inferior a dos homens . as mulheres tem mais fadiga no exercício de expansão de peito. As perturbações emocionais e tensoas são amioes nas mulheres embora as mesmas tenham nervos mais fortes. Nas mulheres perturbações mentais aparecerão nos pulmões. Nos homens o cérebro eh afetado como uma paralisia do mesmo. As costelas e músculos intercostais das mulheres são mais macias. A estrutura do corpo feminino leva as mulheres a respirarem menos do que são capazes, homens são menos sensíveis nesse sentido.

A parte alta e baixa dos pulmões são menos sensíveis. A área imediatamente abaixo do seios não abre tanto quanto necessário e a vida volta a tona quando essa região ganha vida . uddhiyana bandha não eh necessario para uma boa saude. Quando inalar não esperma o abdômen pois isso perturba as glândulas, órgãos. Para prevenir tensão na parte alta do peito e garganta durante uma longa inalação mova o ar desde o peito médio para as laterais; assim não se cria problemas com a tireóide.

Hoje o kumbhaka acontecerah no peito médio. O movimento suave eh bom para quem esta menstruando ou em período gestacional final. Na gestação a lombar estah projetada para frente e o peito médio em kumbhaka vai criar epaco. Leve vida ao peito médio mantendo o abdômen suave. Enquanto leva a cabeça para baixo mantenha-a centrada. Uma ação de sucção abdominal irah criar tensão e quando o corpo esterno esta suave o interno tembem fica.

Antar kunbhaka todos sentados em swastikasana fazendo:

Observe onde o esterno tem que se mover para cima. Use a área onde o esterno encontra o abdômen como um fulcrum para subir com o mesmo.

Mova a espinha dorsal para frente para mover o esterno para cima. Isso previne a lombar e abdômen de irem para frente

Deixe a sua natureza te ajudar a encontrar um meio

Mantenha a barriga solta e relaxe a garganta. Para trazer a cabeça baixa mantenha o abdômen suave e os olhos fechados

Todos fazendo:

Leve o peito médio para cima e para frente sem empurrar o peito alto para frente ou elevando o abdômen para cima e para dentro

As inalações devem ser tranquilas e voce deve preencher a área do peito médio mantendo o abdômen suave e o peito alto suave

---

Mantenha o abdômen aberto como se voce estivesse grávida

Avance nas áreas internas de seu corpo desde dentro não desde fora

Ombros relaxados

O peito médio fica tensionado quando voce trabalha demais no peito alto voce deve mover a parte baixa da espinha dorsal para frente.

Quando o miolo do esterno afundar inale nesse área e abra a mesma

As demonstracoes nos estudantes foram feitas em uma ordem clara: primeiramente haviam estudantes não preparados para pranayamas pois a pratica suficiente não estava estabelecida nesses a dorsal deveria estar para dentro dando suporte. Eh necessário a estrutura do corpo antes de mais nada. Estudantes que estavam sugando o abdome para dentro foram apontadas; depois as que não elevavam a parte baixa do esterno, depois as que não levavam o esterno para frente , depois as que precisavam alargar o esterno, e por ultimo onde o pescoço do esterno deveria mover-se para frente. Encontre onde voce estah nessa escala de ações.