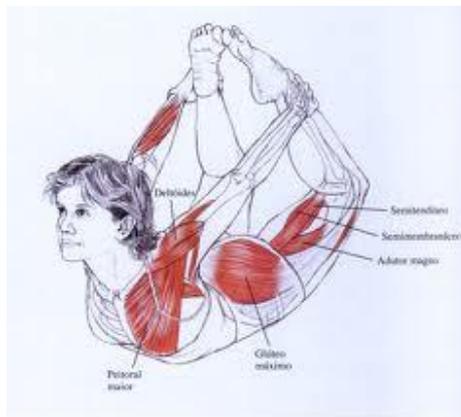
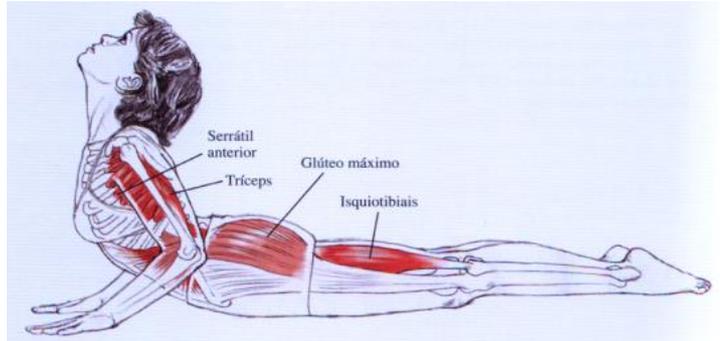


Posturas de extensão da coluna e do quadril

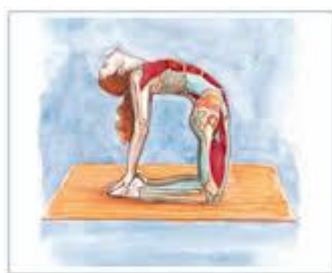
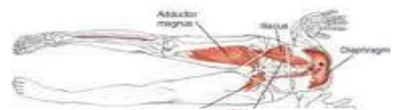
Trabalham em especial a flexibilidade da coluna. São indicadas para pessoas com histórico de hérnia de disco posterior e são contraindicadas para pessoas com hiperlordose lombar. Caso seja feita, manter cóccix para baixo e depois, para compensar, uma flexão da coluna. Não devem ser muito aplicadas em períodos menstruais



Trabalham o alongamento da musculatura anterior.

Em algumas posturas, como as kopotásanas, teremos ênfase também no alongamento pélvico e da musculatura anterior da coxa. No urdva bhujangásana, tomar o cuidado para colocar a

perna da frente em flexão de 90 graus (calcanhar alinhado com o joelho).



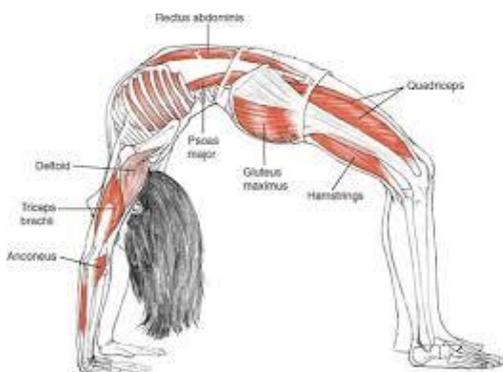
Posturas que trabalham a abertura da caixa torácica, como a

ustrásana e matsyásana, são boas para a melhoria da respiração, pois elimina a ação da musculatura acessória, promove a abertura das costelas e a resp. diafragmática



OBS: devemos ter um cuidado especial em inclinar a cabeça para trás de maneira a não comprimir as artérias e nervos cervicais, levando a sensações de enjôo, tonturas e até danos cerebrais.

A extensão da coluna proporciona abertura, alegria, extroversão



Ardha Bhujangásana (meia P. da cobra. Bhujanga = cobra) ou p. da esfinge



1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Mãos ao lado da cabeça, na largura dos ombros.

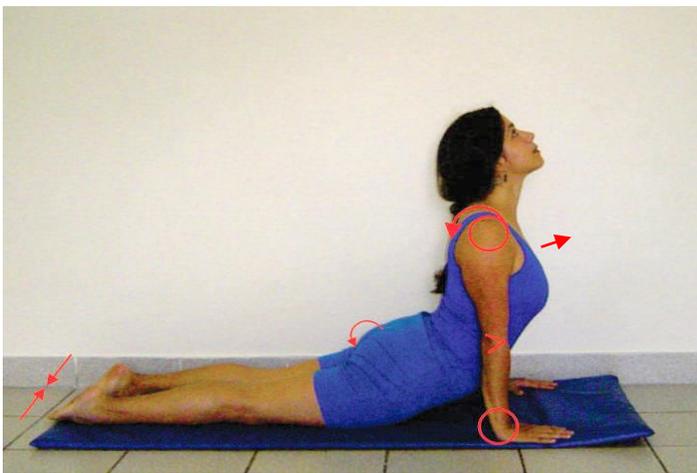
2-Pressione o cóccix para o chão e inspire suspendendo o peito. Expire levando os cotovelos no chão, abaixo da linha dos ombros.

3- Gire os ombros para trás , movendo a escápula para dentro e para baixo.

4- Entrelace os dedos das mãos para firmar os braços de maneira que possa afastar os ombros da orelha e expandir o peito, deixando pescoço erguido, sem forçar. Ou deixe as mãos na linha dos cotovelos para frente, apoiando com firmeza o antebraço.

5- Ao inspirar sinta as costelas se abrirem , a extensão da coluna. Ao expirar, acomode os músculos das costas para baixo. Conserve a firmeza dos glúteos.

Bhujangásana (Postura da cobra)



1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Mantenha os pés com o dorso no chão. Leve as mãos ao lado da cintura, ou peito.

2- Faça um movimento com o cóccix na direção do chão, firmando glúteos.

3-Inspire, esticando os braços, lentamente, elevando a coluna. Expire e aproxime as escápulas e expanda os ombros. Deixe os cotovelos destravados para trás em direção

à cintura.

4- Na inspiração, projete mais o esterno (centro do peito) para frente. Afaste os ombros da orelha e alongue o pescoço na extensão da coluna, sem forçar. Ao soltar o ar, acomode os músculos das costas e solte a pélvis para baixo, mas mantenha o cóccix projetado para o chão e as pernas firmes, com o dorso dos pés apoiados.

6-Se estiver forçando muito, pode flexionar um pouco mais os cotovelos ou levar as mãos um pouco mais para frente.

7-Sinta a abertura do peito. Respire, percebendo espaço nas costelas, o alongamento da região frontal do tronco, enquanto a coluna se ergue na direção do teto.



Padma Bhujangāsana (P. da cobra em lótu. Padma = lótu. Bhujanga = cobra)

1-Sentado em padmāsana (pés cruzados por cima das coxas). Leve as mãos no chão à frente.

2-Retire as nádegas do chão. Caminhe com as mãos um pouco mais à frente e leve a pélvis para baixo na direção do chão, enquanto os joelhos voltam-se para trás.

3-Deixe a coluna erguida, cotovelos destravados para trás. Aponte o cóccix para o chão, de maneira a manter a parte inferior das costas mais alongadas para não forçar a lombar.

4- Aproxime as escápulas, afastando os ombros, alongando o pescoço.

5- Relaxe as articulações dos quadris, pelve, parte interna das coxas e joelhos.

6- Respire, sentindo a expansão das costelas, a extensão da coluna. Ao soltar o ar relaxe os músculos das costas para baixo, enquanto o centro do peito se projeta para frente.

7--Se preferir pode executar esta postura em ardha padmāsana, deixando as pernas enlaçadas por uma faixa para prendê-las. * **Não recomendada**

Sarpāsana (P. da serpente. Sarpa= serpente) ou variação do salabhāsana

1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Braços ao longo do corpo. Pés próximos (sem encostar) com o



dorso no chão. Entrelace os dedos das mãos atrás dos quadris, com os braços esticados.

2- Aponte o cóccix para baixo, esticando as pernas no chão sem levantar os pés.

3- Inspire erguendo o peito, expire aproxime as escápulas.

4- Estique os braços, deixando os ombros rodados para trás e as escápulas para dentro. A cabeça para cima na extensão da coluna, até o ponto de conforto do pescoço. Cuide para não forçar a cervical para trás.

5- Mantenha firmes os músculos das coxas e nádegas, sustentando a coluna para cima.

6- Inspire e expire aproximando mais as escápulas e sentindo a abertura dos ombros

7-Sinta também o fortalecimento das costas, glúteos, a extensão da coluna



Salabhasana I (P. do gafanhoto. Salabha= gafanhoto)

1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Mantenha os pés próximos, sem encostá-los. Leve os braços ao longo do corpo.

2-Inspire e expire, fazendo um movimento com o cóccix para baixo, elevando os

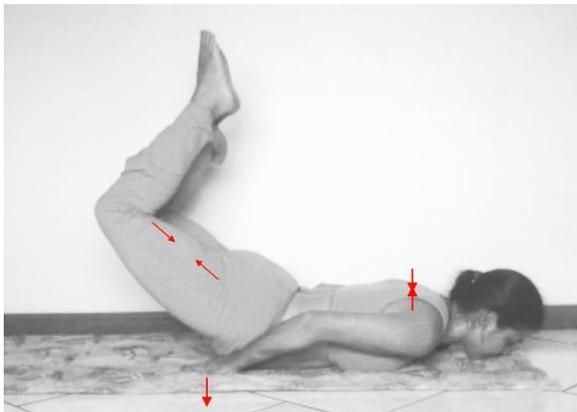
braços, o peito e as pernas.

3-Mantenha, glúteos , coxas e pernas firmes . Alongue as pernas, puxando os dedos dos pés para trás, sem afastar as pernas e sem uni-las totalmente. Sustente o tronco e os braços para cima.

5-Deixe a palma das mãos voltadas p/ baixo , deixando o polegar p/fora ou as palmas voltadas para a coxa. Os ombros ficam para trás, as escápulas p/ dentro e p/ baixo. Eleve os braços. Incline o queixo p/ baixo p/ não forçar a cervical.

4-Sinta a abertura do peito, fortalecimento dos músculos posteriores de todo o corpo.

Salabhasanall (Postura do gafanhoto)



1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Pés juntos. Leve as palmas das mãos no chão abaixo da musculatura superior da coxa (próximo à virilha). Uma outra opção é fechar os dedos das mãos e deixá-los verticalmente apoiados, abaixo da virilha.

2-Flexione um pouco os cotovelos, em direção à cintura. Inspire e expire, elevando uma perna, com o joelho flexionado, depois a outra

3- Quem tiver dificuldade levante uma perna de cada vez.

4- Mova as escápulas para baixo na direção da cintura e relaxe o trapézio.

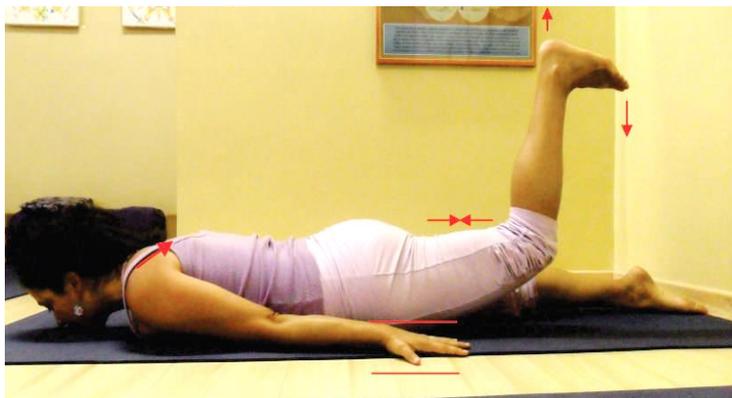
5-Pode-se flexionar mais os joelhos, para suspender mais os pés. Observe para que eles não fiquem muito separados.

6- Ao soltar o ar, leve o umbigo para dentro e ganhe força para manter a suspensão das pernas.

7- Se puder pressione as mãos no chão e levante os quadris, afastando as virilhas do chão. Sinta o fortalecimento da musculatura posterior das coxas, região sacro-lombar da coluna e glúteos.

****Outra opção é, ao invés de apoiar a palma das mãos no chão, apoiar o dorso das mãos abaixo das virilhas, pois assim facilita o abaixar dos ombros em direção à cintura para não forçar a cervical***

Eka pada salabhasana (P. do gafanhoto com uma perna . Eka= um . Pada, pé, perna)



1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Pés unidos. Leve as palmas das mãos no chão, ao lado do quadril.

2- Mantenha a escápula p/ baixo , descomprimindo a cervical. Se for mais confortável , apóie a testa no

chão , com as mãos ao lado do peito. Outra opção é deixar uma mão sobre a outra abaixo da testa e apoiar a testa nas mãos.

3-Inspire elevando a perna esquerda e expire flexione o joelho, eleve a coxa, afastando-a do chão, sem rodar o quadril pra fora. Pode permanecer nesta fase sentindo fortalecer o glúteo e musc. posterior da coxa.



Ou então, eleve mais a perna esq. e flexione o joelho direito, colocando o pé direito em baixo e por dentro do joelho esquerdo.

4- Mantenha a perna esquerda esticada , alongando o calcanhar para cima, deixando os dedos apontados para o baixo (pé em dorso flexão)

6- Deixe a virilha esq. paralela ao solo e evite que a perna caia para o lado direito.

7-Sinta o alongamento anterior da coxa, da pelve esq., a extensão na região sacro-lombar da coluna , o massageamento da



área dos rins . Relaxe a parte superior das costas , levando as escápulas para baixo .



Makarásana (Postura do crocodilo. Makara = crocodilo)

- 1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Mantenha os pés próximos, com o dorso no chão. Entrelace os dedos das mãos atrás da nuca. Olhe para o chão.
- 2- Inspire e expire, apontando o cóccix para o chão, elevando o peito e as pernas.
- 3-Abra cotovelos e ombros, até o ponto que não sentir forçar e acomode as escápulas para baixo. Se o trapézio ficar muito contraído, deixe as mãos próximas às orelhas, em vez de entrelaçar os dedos.
- 4-Mantenha as pernas e glúteos firmes. Alongue as pernas, puxando os pés para trás, mantendo as pernas próximas, enquanto mantém a coluna suspensa.
- 5-Sinta a abertura do peito, o fortalecimento dos músculos posteriores da perna, coxa, glúteos e área lombar e costas



Rajas dolásana (P. De fortalecimento do dorso. Rajas = movimento . Dola= dorso)

- 1-Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Pés unidos. Leve os braços para frente.
- 2-Inspire elevando os braços, o peito e as pernas .
- 3-Expire, apontando o cóccix para baixo, afaste os ombros e encaixe as escápulas para baixo
- 4- Alongue as pernas, puxando os pés em ponta para trás e os braços para frente. 5- Cuide para não forçar as costas. Sinta os músculos posteriores, o fortalecimento da coluna.
- 6-Você pode também fazer um balanço com o tronco nesta postura. Coloque os cotovelos no chão abaixo do ombros, como se fosse fazer a p. da Esfinge. Inspire esticando os braços , elevando mais a coluna e ao expirar, mergulhe o peito no chão, suspendendo mais as pernas, depois, descendo as pernas e suspendendo o peito, inspirando. Assim sucessivamente. Sinta o massageamento anterior do tronco, dos órgãos .

Dhanurásana (P. do arco . Dhanur = arco)



1-Em decúbito frontal, leve o queixo no chão. Flexione os joelhos e segure os pés com as mãos. (se for necessário use uma faixa em vez de segurar os pés).

2-Inspire, puxando os pés na direção do teto, deixando os braços se esticarem e o peito se elevar.

3- Expire, aponte o cóccix para baixo e deixe o peito elevado.

4- Relaxe os ombros, deixando as escápulas voltadas para dentro. Sinta a abertura dos ombros.

5-Inspire , elevando ainda mais os pés e o peito e expire, relaxando ombros para trás e escápulas para dentro, formando um arco com o corpo.

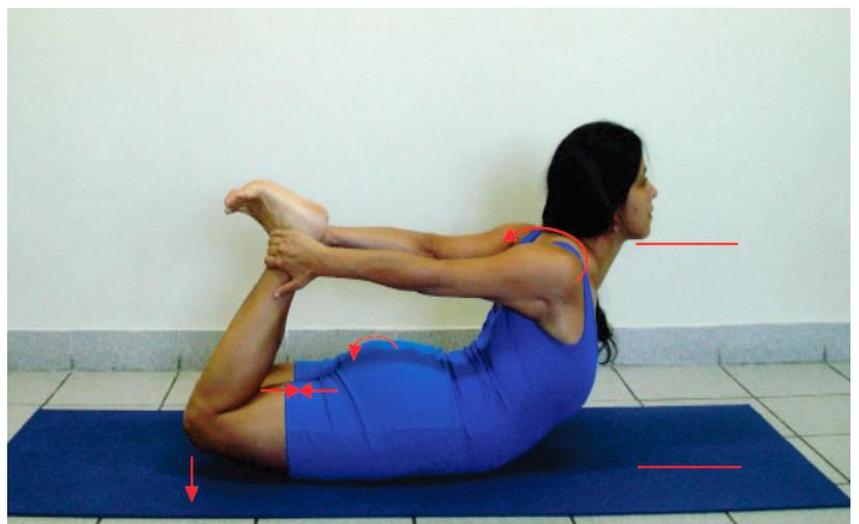
6- Cuide para que os joelhos não se afastem um do outro.

7- Sinta o alongamento anterior do corpo. A extensão da coluna.

8- Podemos permanecer nesta fase ou levar as mãos nos tornozelos e os dedos dos pés para baixo.

9- Inspire e ao soltar o ar puxe os pés para trás e os joelhos em direção ao chão o que vai elevar mais o peito

10-Sinta a expansão maior do tórax, ombros e o fortalecimento posterior de glúteos , coxas.



Bekásana (P. da rã. Bekã)



1-Deitado em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Flexione os joelhos e leve a palma das mãos no dorso do pé.

2-Os punhos ficam próximos ao dedo grande do pé.

3-Inspire e expire, retirando o peito do chão, aproximando os cotovelos acima, enquanto pressiona o calcanhar na nádega.

4-Relaxe o peçoço e costas. Sinta o alongamento anterior das pernas e coxas, o ajuste das escápulas.

5-Se conseguir, rode os punhos, virando os dedos das mãos para frente na direção dos ombros.

6- Para facilitar pode-se realizar a postura com uma perna de cada vez, deixando um cotovelo apoiado abaixo da linha do ombro e com a outra mão segura-se o pé mesmo lado, com o joelho flexionado, trazendo o calcanhar junto à nádega .

Supta vajrasana ou virásana (P. do diamante ou do herói reclinado. Supta=deitado. Vajra=diamante.Vira=herói)



1-Sentado sobre os calcanhares em vajrásana Leve os calcanhares para fora do quadril, assentando-se dentro dos pés

2-Com a ajuda das mãos mova as panturrilhas para fora, até encostar a face interna das panturrilhas na face externa das coxas.

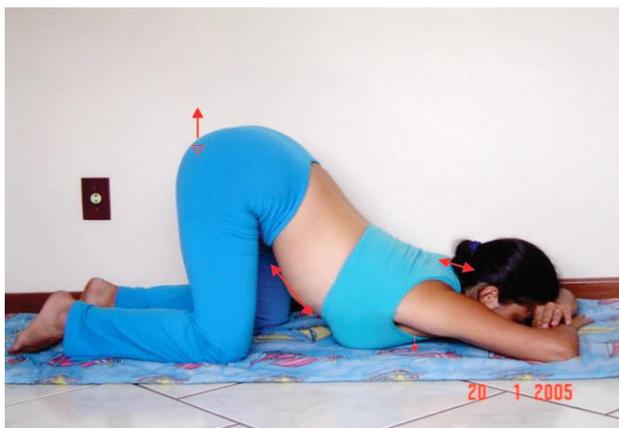
3- Inspire e expire, inclinando a coluna para trás, levando os cotovelos no chão. Deixe os joelhos próximos.

4- Ajuste o cóccix para frente e deite lentamente as costas e leve os braços para trás, com o dorso das mãos no chão. Relaxe a coluna, a musculatura anterior das coxas.

5- Para não forçar muito a lombar, faça um movimento com o abdome para dentro, ao soltar o ar, trazendo os ísquios e cóccix um pouco para frente , enquanto aproxima os joelhos no chão.

6- Evite que os joelhos se levantem do chão e se afastem

7- Respire livremente, sentindo o alongamento em toda a musculatura anterior . Quando dominar a postura, sinta a livre circulação da energia vital na região anterior do corpo.



Uttana pristhásana (P. de intensa extensão da coluna Utt= intenso. Pristha = extensão)

1-Em decúbito frontal. Leve as mãos ao lado do peito. Inspire , eleve a coluna , depois os quadris. Expire trazendo os joelhos mais à frente , mantendo-os no chão, abaixo dos quadris.

2- Traga os cotovelos ao chão , à frente dos ombros, cotovelos flexionados, mãos para dentro, uma mão sobre a outra.

3- Apóie a testa na mão. Inspire e solte o ar, abaixando o peito , trazendo as axilas em direção

ao chão. Ache um ponto confortável para a nuca: afastando os ombros da orelha , levando a escápula em direção à cintura e ajustando o queixo em direção ao peito.

Se estiver forçando a cervical, leve as mãos para frente , alinhadas com os punhos e traga os joelhos mais próximos ao tronco

4-Mantenha os ísquios voltados para o teto e a cintura para baixo.

Descontraia a cintura abdominal, sentindo a suave compressão nos órgãos.

5- Relaxe, os ombros, as costas, a base da coluna. Sinta a extensão da coluna . Respire e sinta o espaço nas laterais e área anterior das costelas.

Tb o alongamento da base da coluna. Relaxe .

*Pode ser realizada tb a partir da post. de 4 apoios.



Outra opção

Ustrásana (P. do camelo. Ustra = camelo)

1-Joelhos no chão, separados na linha dos quadris. Coluna elevada. Entrelace os dedos das mãos, atrás dos quadris, volte os ombros para trás e aproxime as escápulas.

2-Inspire, expandindo o peito e expire, apontando o cóccix p/ baixo, deixando glúteos bem firmes. Fique neste pto c a respiração livre, ou

3- Com as mãos abaixo das nádegas , nas coxas, vá levando os quadris p/ frente , enquanto, inclina a região superior da coluna . Eleve o queixo e incline a cabeça para trás, num ponto confortável para a cervical.

3- Se for confortável, leve as mãos nos calcanhares, sem deixar o peso do corpo sobre eles. Se estiver difícil , levar as mãos nos calcanhares, vire os dedos dos pés para frente , deixando os pés dorsoflexionados . (Pode-se tb colocar um bloco entre os pés p apoiar as mãos)

Imagine uma corda puxando a cintura para cima, enquanto relaxa os ombros para trás , deixando as escápulas para dentro.

4-Para um maior conforto da região lombar, continue com o centro do peito para o alto, deixando os quadris p frente ,alinhados com os joelho.

5- Respire, sinta a extensão da coluna, a abertura do peito, a expansão das costelas, o alongamento anterior do corpo. Relaxe o pescoço, solte maxilares.





Urdva bhujangásana (P. da cobra elevada)

- 1- Joelhos no chão. Traga a planta do pé esquerdo à frente, mantendo o joelho flexionado, deixe o pé na linha do quadril para frente
- 2-Deslize a perna direita para trás, mantendo o joelho no chão
- 3- Deixe o quadril descer , mas mantenha joelho esquerdo em linha com o calcanhar.
- 4- Inspire e erga a coluna elevando os braços e expire ,soltando os braços e leve a mão esquerda no joelho esquerdo e mão direita na coxa direita

5- Gire a coluna e o pescoço suavemente para o lado direito

6-Mantenha o quadril voltado para frente e para baixo, tronco erguido e o peito aberto.

7-Relaxe a musculatura anterior da coxa e da virilha dir. que está sendo alongada. Solte a pelve para baixo e deixe o peito aberto. Sinta o alongamento que se estende da coxa ao pescoço e a leve torção da coluna. Relaxe mais as costas e os quadris.

Eka pada urdva dhanurásana (P. do arco com uma perna para cima)



- 1-Apoiando joelhos e mãos no chão, joelhos na linha dos quadris, punhos na linha dos ombros. Inspire e leve a perna esquerda para cima, expire e flexione o joelho, virando os dedos do pé para baixo . Equilibre os dois lados do quadril. Pode-se ficar nesta postura ou segurar o pé ou o tornozelo esquerdo com a mão direita. Se segurar o tornozelo, deixe o pé dorsoflexionado, com a planta do pé virada para cima.

2-Equilibre-se sobre a mão esquerda e joelho direito. Destrave o cotovelo esquerdo.

3-Inspire, puxando o pé esquerdo na direção do teto, expire deixando braço e ombro direito alongarem-se para trás e a escápula voltar-se para dentro. Relaxe esta área alongada.

4- Ao soltar o ar erga-se na direção do teto e recolha o abdome para firmar o centro da postura.

5-Enquanto o pé esquerdo faz um movimento para cima, cuide para que o joelho esq. Não vá para fora. Mantenha o nivelamento da pelve.

6-Deixe os ombros expandidos, pescoço erguido no prolongamento da coluna. Sinta também o alongamento e fortalecimento da coxa esq., o trabalho glúteo, a extensão da coluna, o fortalecimento do braço esq. e alongamento do dir.

Matsya vajrásana/virášana (P. do peixe com pernas em diamante ou herói. Matsya = peixe)



1-Sentado sobre os calcanhares. Leve os calcanhares para fora do quadril, assentando-se dentro dos pés, em virásana.(ou vajrásana)

2- Incline a coluna para trás, levando os cotovelos no chão, deixando-os mais para dentro

3- Ajuste o cóccix para frente

4- Inspire e projete o esterno, o centro do peito para cima. Solte o ar , aproximando as escápulas e vire a cabeça para trás, tocando o alto da cabeça no chão, cuidando para o queixo não ficar muito para trás em direção à testa.(A extensão cervical , deve ser leve)

5-Solte os ombros para baixo.

6- Faça um pequeno movimento com os ísquios para frente, na direção dos joelhos e com os joelhos para o chão de forma a não sobrecarregar a lombar.

7-Respire, sentido o alongamento frontal do tronco, da musculatura anterior das coxas, a abertura do peito e expansão das costelas.



Matsyásana (P. do peixe. Matsya = peixe)

1-Esta postura pode ser realizada a partir da posição deitada, ou sentada. Com as pernas em padmásana, em samanásana , sukhásana ou mesmo esticadas.

2- Leve os cotovelos no chão ao lado da cintura

3- Leve o cóccix para frente.

4- Inspire, projetando o centro do peito para cima

5-Expire e relaxe os ombros em direção ao chão, enquanto as escápulas voltam-se para dentro.

6-Leve a cabeça para trás , tocando o alto da cabeça no chão, num pto em que a cervical não fique muito contraída, observando para o queixo não ir muito para trás.

7- Cuide para que os cotovelos fiquem mais para dentro e para baixo ,em direção ao quadril, para que os ombros possam ficar bem abertos.

8-O peito continua projetado para cima. Relaxe o pescoço, a garganta.

9- Jogue os ísquios para frente para não comprimir a lombar

10-Sinta o alongamento da garganta, a respiração nas costelas, a abertura do tórax, o trabalho na região pélvica. (OBS: pode- se deixar as pernas esticadas no chão)

Paryankásana (P. da cama. Paryanka = cama)



Mesmo procedimento da postura anterior. Em vez de levar os cotovelos no chão. Levamos as mãos nos cotovelos para trás da cabeça. Sentindo a maior expansão das costelas e o alongamento do braço.



Uttana Padásana (P. de fortalecimento da perna. Utt = intenso . Pada perna , pé)

- 1- Em decúbito dorsal. Pernas flexionadas com a planta dos pés no chão.
- 2- Inspire elevando o centro do peito, expandindo o esterno.
- 3- Expire e aproximando as escápulas e deixe os ombros voltados para baixo.
- 4- Vire a cabeça para trás até tocar o alto da

cabeça no chão, sem levar o queixo muito para trás.

- 5- Jogue os ísquios para frente.
- 6- Estique uma perna para cima, virando os dedos dos pés para a patela.
- 7- Se for confortável levante também a outra perna, deixando as pernas a 30° ou a 45° do chão.
- 8- Estique os braços acima do abdome
- 9- Mantenha o abdome recolhido para proteger a lombar , enquanto o peito fica expandido.
- 10- Sinta a extensão da coluna , fort. do abdome e musc. anterior da coxa.

*Se sentir forçar a cervical, deite as costas e cabeça no chão e realize somente o trabalho com as pernas.

Kapotasana (Postura do Pombo. Kapota = pombo)





Ekapada raja kapotásana (P. completa do pombo com uma perna. Eka = um . Pada = perna. Raja = real, completa. Kapota = pombo)

1-Joelhos no chão. Leve a planta do pé direito à frente, as mãos ao lado do pé (para facilitar você pode usar dois blocos para apoiar as mãos), mantendo o joelho flexionado, formando uma linha do joelho com o calcanhar. A perna direita esticada para trás. Se forçar o joelho, na próxima etapa permaneça assim.

2-Deixe a perna esquerda estendida para trás no chão, joelho apoiado no chão. Traga o pé direito para dentro, levando o joelho direito para o lado e apoiando-o no solo, se for necessário deixe o pé voltar-se um pouco para trás, na direção do perineo.

3-Abaixe o quadril em direção ao chão. Mantenha os quadris ao centro, sem inclinar-se para o lado direito.

4-Sinta o alongamento da musculatura anterior da coxa esquerda, da virilha que está para trás e a musc. posterior da coxa direita e glúteo que está p/ frente. Sinta tb a abertura pélvica e o trabalho lombar.

5-Relaxe a perna, a pelve, a base da coluna.

6-Você pode permanecer nesta postura ou caminhar com as mãos para trás, inclinando a coluna.

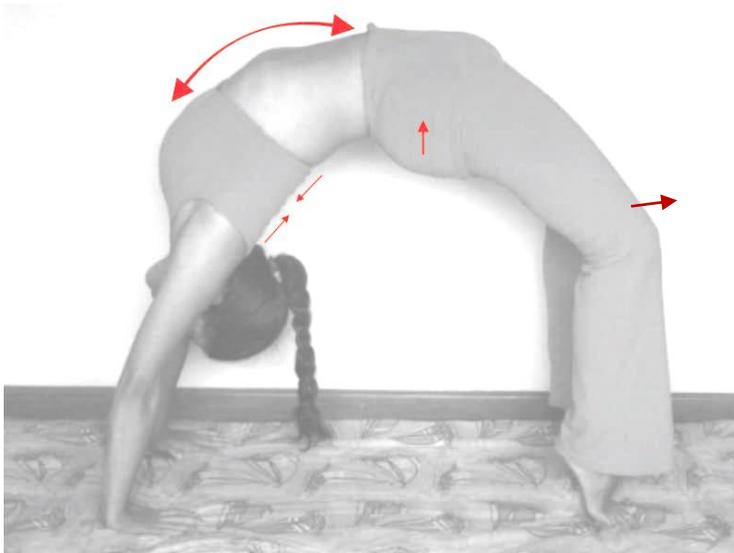
7-Na inspiração , projete o esterno (centro do peito) para frente, leve os ombros para trás e aproxime as escápulas.

8- Na expiração , leve a cabeça para trás, num ponto confortável. Sinta a abertura do peito, o alongamento da garganta.

9-Se puder, flexione o joelho esquerdo e segure o pé com a mão esquerda por dentro, ou passe o braço por cima da cabeça e segure o pé com a mão e leve a cabeça no pé.

10-Pode-se também levar as duas mãos no pé, deixando os cotovelos flexionados para o teto (como o grau de dificuldade é maior nesta etapa, para facilitar use uma faixa).

- **É bom terminar fazendo uma compensação deitando-se sobre a perna da frente , fazendo uma flexão do quadril e tronco e deixando a perna de trás relaxada no chão**



Urdva dhanurásana (P. do arco elevado. Urdva = elevado . Dhanur = arco)

1-Em decúbito dorsal. Flexione os joelhos, deixando calcanhares na linha dos joelhos. Planta dos pés paralelos no chão.

2-Leve a palma das mãos no chão próximas ao ombro. Os dedos das mãos voltam-se para os ombros.

3-Inspire suspendendo os quadris e

esticando os braços.

4-Expire e leve os dois lados do peito para a cima, até que fiquem no meio dos braços.

5-Projete também os ísquios para cima para descomprimir a parte inferior das costas.

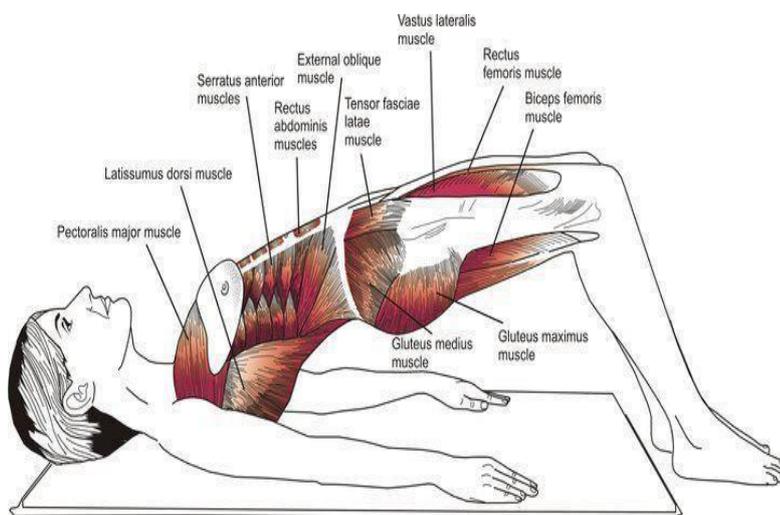
6-Mantenha a planta dos pés bem apoiadas e paralelas entre si, assim como a palma das mãos e dedos. Numa postura mais avançada pode-se elevar os calcanhares e apoiar-se sobre os dedos dos pés.

7- Cuide para que os cotovelos não virem para o lado de fora e que os joelhos não tombem para fora ou para dentro , mantenha-os na linha do tornozelo.

8- Sinta a extensão completa da coluna. A grande expansão do peito.

9-Respire. Relaxe o pescoço, evitando da cabeça virar-se muito para trás.

10- Sinta o alongamento anterior do corpo todo e o fortalecimento do braço.



OMBROS E ESTICA-SE OS BRAÇOS REALIZANDO A POSTURA DO ARCO PARA CIMA

OBS: ESTA POSTURA PODE SER FEITA A PARTIR DO SETUBANDHA SARVANGÁSANA. ENTÃO LEVANTA-SE OS QUADRIS DEIXANDO PLANTA DOS PÉS NO CHÃO JOELHO EM LINHA COM TORNOZELO. RODA-SE O OMBRO , APROXIMANDO-SE A ESCÁPULA. ENTRELAÇE OS DEDOS DAS MÃOS OU DEIXE AS PALMAS DA MÃO PARA CIMA. RELAXE O TRAPÉZIO, FIRME OS DEDOS DOS PÉS E JOGUE OS ÍSQUIOS PARA CIMA. E QUEM PUDE LEVA AS MÃOS AO LADO DA CABEÇA E COM OS DEDOS VIRADOS PARA

Eka pada urdva dhanurásana (P. do arco elevado com uma perna)



Mesmo procedimento da postura anterior. Quando alcançar o alongamento completo na postura, levante uma perna e alongue para cima até que forme uma linha reta com o quadril, depois a outra. Faça uma força com a perna estendida para o alto, como se tivesse uma corda puxando o calcanhar para o teto e firme a coxa de apoio evitando que tombe p/ fora nem

p/ dentro



Viparita dhanurásana (P. do arco invertido. Viparita = invertido)

1-Depois que executar o urdva dhanurásana, flexione os cotovelos, colocando o alto da cabeça no chão.

2-Traga os pés mais para trás, deixando os calcanhares levantados, apoiando-se nos dedos dos pés.

3-Leve as mãos nos tornozelos. Mantendo a pelve suspensa, expanda o esterno (centro do peito) para cima, aproximando as escápulas nas costas.

4-. Mantenha a projeção do esterno e dos ísquios para cima, firmando as coxas, para não sobrecarregar o pescoço que deve ficar confortável.

5-Sinta a extensão completa da coluna. A expansão do peito e o alongamento anterior do corpo * **Não recomendada**

OBS: esta postura pode ser prejudicial para a cervical e cérebro. Sugiro não correr o risco

Pristhásana (P. de extensão da coluna. Prista=extensão)

1-De pé. Pés separados na linha do quadril. Entrelace os dedos das mãos atrás dos quadris . Inspire, projetando o esterno (centro do peito) para cima, aproximando as escápulas.

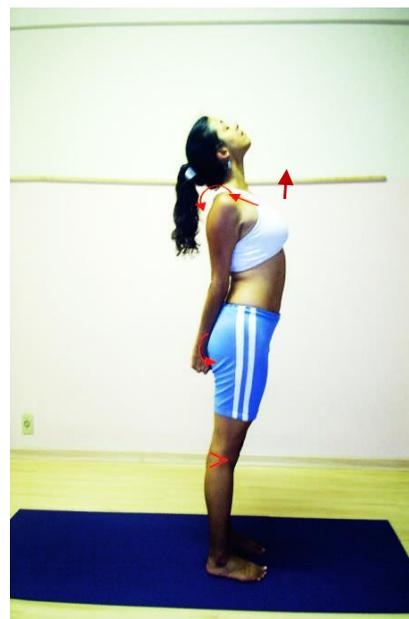
3- Solte o ar, descendo as escápulas e incline a parte superior da coluna para trás, soltando a cabeça, num ponto confortável para o pescoço. Expanda bem o peito.



4-Você pode permanecer nesta posição para não forçar a coluna, ou c/ o cóccix p/ baixo e incline mais a coluna, deslizando as mãos pelas coxas em direção à parte posterior do joelho.

5-Mantenha o esterno projetado para o alto, as escápulas próximas, dando maior ênfase à expansão do tórax, sem exigir muito da lombar.

6- Sinta a extensão da coluna, a abertura do peito, ombros. Respire, percebendo a abertura do peitoral dos, ombros. Observe p/ que o pescoço fique relaxado.



Ardha chakrāsana (P. da meia roda. Ardha = meia. Chakra = roda)

1-Em tadásana, una as palmas das mãos junto ao peito, em pronam mudrá. Deixando o cóccix p/ baixo, inspire elevando os braços, alongando a coluna e expandindo as costelas e o peitoral.

2- Solte o ar e mova as escápulas para dentro e para baixo.

3- Projete o centro do peito para o alto

4- Deite a cabeça para trás, num ponto confortável.

4-Na respiração expanda o tórax, mantendo o cóccix para baixo para que a lombar não vá muito para frente.

5- Sinta a abertura do peito, o alongamento dorsal da coluna





Urdva mukha svanásana (P. do cachorro com a cara/cabeça para cima. Urdva = para cima, elevado. Mukha = cara, rosto. Svana= cachorro)

- 1-Em decúbito dorsal, mãos no chão ao lado do peito ,vire os dedos dos pés para frente e apoie- se nos dedos .
 - 2- inspire e estique os braços, erguendo o tronco e retire as coxas e joelhos do chão.
 - 3- Expire levando os ombros para trás , aproxime as escápulas , projetando o esterno para frente. Respire livremente .
 - 4- Posicione os punhos na linha dos ombros. Mantenha os cotovelos destravados
 - 5-Pode-se manter os dedos dos pés para frente ou apoiar o dorso dos pés no chão. Se estiver com os dedos dos pés para frente, alongue o calcanhar para trás. Se estiver com o dorso dos pés no chão, pressione-os no solo e puxe a patela para cima, ativando a parte anterior da coxa.
 - 6-Aponte o cóccix para o chão, enquanto leva o centro do peito para frente e mantem os ombros abertos. As coxas e pernas devem ficar firmes
 - 7-Mantenha o peito aberto para frente e alongue o pescoço.
 - 8-Sinta a extensão da coluna. A abertura do peito. Respire. Perceba o fortalecimento das costas , glúteos , também dos braços e ombros.
- Caso esteja difícil , pode apoiar as coxas e joelhos no chão

ADHO MUKHA SVANASANA



NirâYoga

Adho mukha svanásana (P. do cachorro com a cara para baixo. Adho = para baixo)

- 1- Na postura de quatro apoios, deixe os joelhos no chão na altura dos quadris. Punhos na linha dos ombros, dedos das mãos separados e firmemente apoiados.
- 2- Inspire retirando os joelhos do chão, levantando os ísquios na direção do teto.
- 3- Ao soltar o ar, leve o tronco para baixo, deixando os braços esticados.
- 4- Mantenha as palmas firmes ao chão, braços estendidos.
- 5- Com os joelhos um pouco flexionados, calcanhares levantados, abaixe mais a cintura, levando o abdome próximo a coxa.
- 6- Abaixar o peito, solte a cabeça em direção ao chão. Relaxe o pescoço. Deixe as mãos para frente.
- 7- Mova as escápulas na direção da cintura e alongue os músculos das costas na direção das nádegas.
- 8- Gire os ombros para fora, afastando-os das orelhas
- 9- Depois de abaixar bem o peito, levante mais os ísquios
- 10- Desça os calcanhares, até aproximá-los do chão. Alongue a musculatura posterior das pernas, da panturrilha e jogue o peso para os calcanhares. Caso esteja difícil o apoio dos calcanhares, alterne, apoiando um de cada vez no solo.
- 11- Observe para deixar pernas e pés paralelos
- 12- Respire, relaxe as costas e alongue bem as pernas.



Tyagrāsana (P. do Tigre. Tyagra = tigre)

1-Joelhos no chão, na altura dos quadris. Punhos na linha dos ombros. Inspire elevando a perna direita e o pé na direção do teto com o joelho flexionado.

2- Solte o ar , leve o umbigo p/ dentro e deixe o calcanhar voltado para cima, com os dedos apontados para baixo(pé dorsoflexionado), cuidando p/ q/ quadril dir. não rode p/ cima.

3- Alongue o calcanhar para cima e um pouco para trás e deixe a coxa paralela ao

chão.

4-Firme os braços e afaste o ombro da orelha, para dar mais conforto ao músculo do trapézio.

5- Olhe para o chão ou na linha do horizonte para deixar espaço na cervical

6- Respire. Quando soltar o ar, leve o abdome para dentro, de forma a firmar o centro da postura e equilibrar o quadril, deixando-os mais nivelados.

7- Permaneça por um tempo, respirando livremente para sentir o trabalho com a musculatura glútea e a posterior da coxa direita se fortalecendo.

8- Inspire e expire, trazendo a planta do pé direito à frente no chão, com o calcanhar na altura do ombro e leve o queixo no peito.

9- Solte o peso da cabeça para relaxar o trapézio. Relaxe também o quadril direito.



OBS: pode-se fazer um movimento contínuo, antes para aquecer. Inspirando elevando a perna para trás, c/ o pé dorso-flexionado e expirando , trazendo o joelho junto ao peito com o pé em ponta. Depois realizando a postura com a permanência



Marjariásana (P. do gato. Marjari= gato)

1-Joelhos no chão na altura dos quadris. Punhos na linha dos ombros, dedos das mãos afastados.

2-Inspire, abaixando a cintura, elevando os ísquios, abrindo os ombros e erguendo o pescoço.

3-Expire, recolhendo os ísquios, suspendendo a cintura, curvando as costas para cima, com os braços bem esticados. (repetir algumas vezes)

Outra opção com movimento mais amplo:

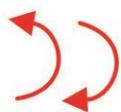
1- Assente-se sobre os calcanhares e, como se fosse dar um mergulho no chão, abaixe o peito e inspire, elevando o peito, esticando os braços, com a cintura baixa e os ísquios levantados.

2-Solte o ar, curvando as costas, recolhendo os ísquios, assentando-se novamente sobre os calcanhares. (3 a 6 vezes)

3-Durante a movimentação, sinta o massageamento das vértebras da coluna e vá desprendendo os músculos das costas.

Sumário

Ardha bhujangásana	pág. 2
Padma Bhujangásana	
Sarpásana/ variação salabhasana.....	pág. 3
Salabhasana I e II	pág. 4
Ekapada salabhasana	pág. 5
Makrásana.	
Rajas dolásana	pág. 6
Dhanurásana.....	pág. 7
Bekásana	
Supta Virásana/vajásana	pág. 8
Uttana pristásana	
Ustrásana	pág. 9
Urdva Bhujansásana	
Ekapada Urdva Dhanurásana.....	pág. 10
Matsya Vajrásana/virásana	
Matsyásana.....	pág. 11
Paryankásana	
Uttana padásana.....	pág. 12
Ekapada Raja Kapotásana.....	pág. 13
Urdva Dhanurásana.....	pág. 14
Ekapada Urdva Dhanurásana	
Viparita Dhanurásana.....	pág. 15
Pristásana	
Ardha chakrásana.....	pág. 16
Urdva Mukha Svanásana	pág. 17
Adho mukha Svanásana.....	pág. 18
Tyagrásana.....	pág. 19
Marjariásana.....	pág.20



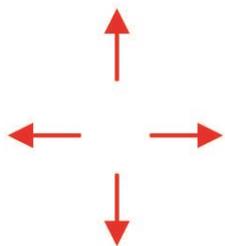
rotação



direção do
movimento/alongamento



contração



alinhamentos



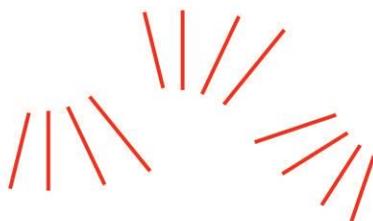
alinramento de
articulações



destravar articulação
joelho ou cotovelo



alinramento
de ísquios



espalhar



deixar paralelo



evitar