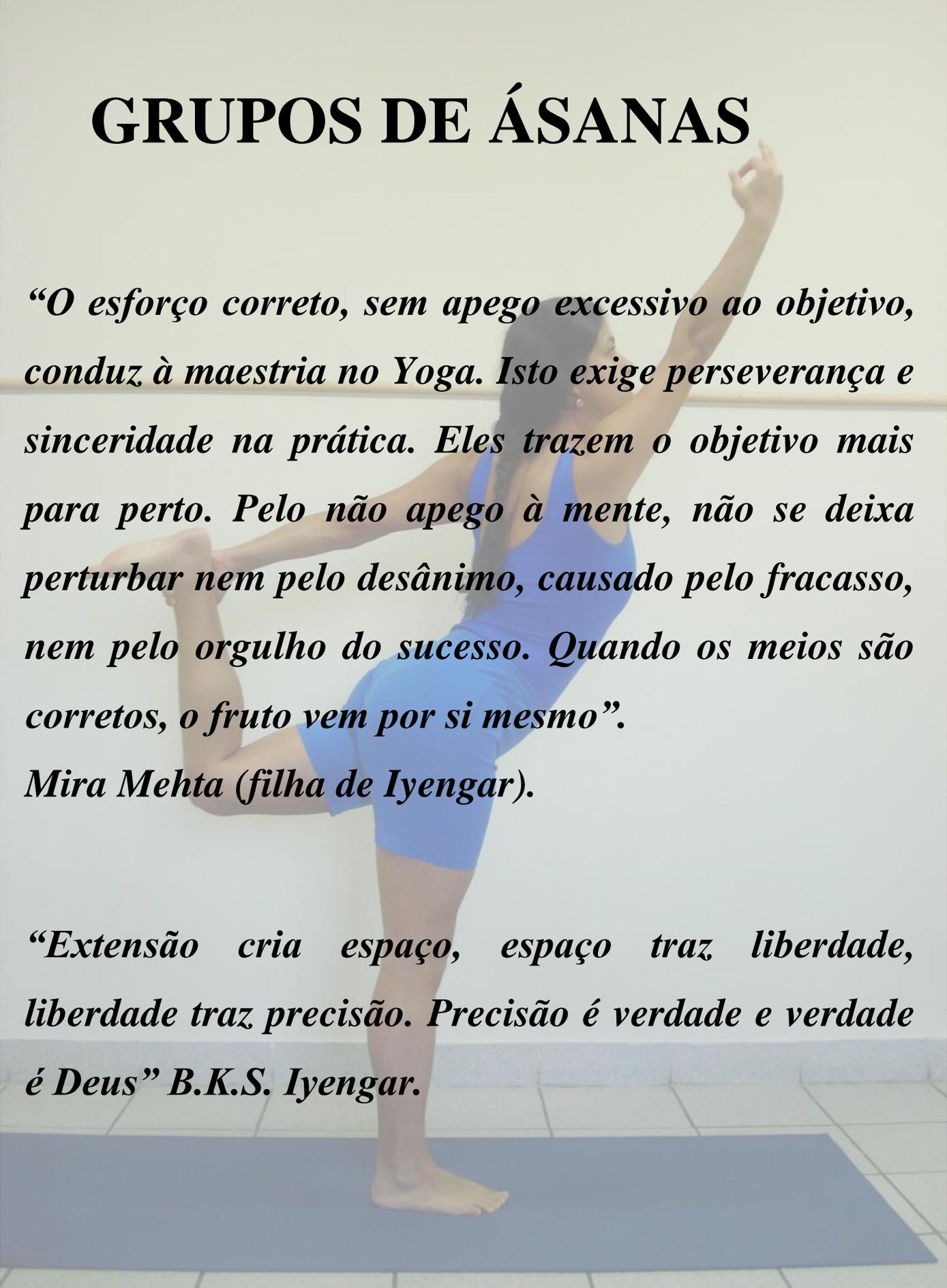


# GRUPOS DE ÁSANAS



*“O esforço correto, sem apego excessivo ao objetivo, conduz à maestria no Yoga. Isto exige perseverança e sinceridade na prática. Eles trazem o objetivo mais para perto. Pelo não apego à mente, não se deixa perturbar nem pelo desânimo, causado pelo fracasso, nem pelo orgulho do sucesso. Quando os meios são corretos, o fruto vem por si mesmo”.*

*Mira Mehta (filha de Iyengar).*

*“Extensão cria espaço, espaço traz liberdade, liberdade traz precisão. Precisão é verdade e verdade é Deus” B.K.S. Iyengar.*

## SUMÁRIO

<b>ÁSANAS DE FLEXÃO .....</b>	<b>9</b>
Dandásana.....	10
Janusirshásana .....	11
Ardha badha padma pachimottanásana .....	12
Krauchasana/garça .....	13
TriangMurkhaikapada pachimottanásana .....	13
Mairichyásana .....	14
Pachimottanásana .....	15
Eka pada pavana muktásana .....	16
Pavana Muktásana/Apanásana .....	16
Pavana muktásana/ Variação bebê feliz.....	17
Supta hasta padangusthásana .....	17
Urdva pachimottanásana .....	18
Puranásana/Ardha uttanásana .....	19
Urdva Hasta Uttanásana /puranásana .....	20
Padangusthásana .....	20
Padahasthásana .....	21
Uttanásana .....	22
Parshvottanásana .....	24
<b>ÁSANAS DE EXTENSÃO .....</b>	<b>25</b>
Ardha bhujangásana .....	26
Bhujangásana .....	26
Padma Bhujangásana .....	27
Sarpásana/ variação salabhasana .....	27
Salabhasana I .....	28
Salabhasana II .....	28
Eka Pada Salabhasana .....	29
Makrásana .....	30
Rajas dolásana .....	30
Dhanurásana .....	31

Bekásana .....	32
Supta Virásana/vajásana .....	32
Uttana pristásana .....	33
Ustrásana .....	33
Urdva Bhujansasana .....	34
Ekapada Urdva Dhanurásana .....	34
Matsya Vajrásana/ Virásana.....	35
Matsyásana .....	35
Paryankásana .....	36
Uttana padásana .....	36
Kapotásana .....	37
Ekapada Raja Kapotásana .....	37
Urdva Dhanurásana .....	39
Ekapada Urdva Dhanurásana .....	40
Viparita Dhanurásana.....	40
Pristásana .....	41
Ardha chakrásana .....	41
Urdva Mukha Svanásana .....	42
Adho mukha Svanásana .....	43
Tyagrásana .....	44
Marjariásana .....	45
<b>ÁSANAS DE LATEROFLEXÃO .....</b>	<b>46</b>
Trikonásana .....	47
Eka hasta chandrásana .....	48
Thalásana/ Parshva tadásana.....	48
Dva hasta parshva konásana .....	49
Parshva konásana .....	50
Parighásana .....	51
Parivrrita janusirshásana .....	51
Parshva samana vajrásana .....	52
<b>ÁSANAS DE TORÇÃO .....</b>	<b>54</b>
Urdva hasta matsyendrásana/ Rajas matsyendrásana .....	55
Sukhamatsyendrásana .....	55

Padmamatsyendrásana .....	56
Ardhamatsyendrásana .....	56
Raja matsyendrásana .....	57
Mairichyásana II .....	58
Baradvajásana II .....	59
Baradvajásana I .....	59
Akarnadhanurásana .....	60
Katichakrasana .....	60
Bhunamanásana .....	61
Parivrrtatrikonásana .....	63
Parivrritaparshvakonásana .....	63
Padachalásana/variação de jatara parivartanásana .....	64
Jatara Parivartanásana .....	65
<b>ÁSANAS DE ABERTURA PÉLVICA .....</b>	<b>66</b>
Upavishta Konásana .....	67
Parivrtta upavishtakonásana .....	68
Parshva upavishta konásana .....	69
Badha konásana .....	70
Ekapada siranásana .....	71
Sukha Kurmanasana.....	72
Ardha Kurmanasana .....	73
Kurmanásana .....	73
Supta hasta padanguthásana .....	74
Sirajanurkonásana /sirapadangusthásana .....	75
Prasarita Padotanásana .....	76
Chatuspada konásana .....	77
Anantásana .....	77
Virabhadrásana II.....	78
Virabhadrásana I.....	79
Virabhadrásana III.....	80
<b>ÁSANAS DE EQUILÍBRIO.....</b>	<b>81</b>
Tasásana .....	82
Prathanásana .....	83

Vrikshásana .....	84
Badhavrikshásana .....	85
Ardha Badha Padmotanasana .....	85
Vayutkásana .....	86
Maha Vrikshásana.....	86
Vajra vrikshásana/Eka pada Urdva dhanurásana .....	87
Sira janurásana .....	88
Urdva prasarita ekapadásana .....	88
Natarajásana.....	89
Padásana .....	89
Garudásana .....	90
Ardha chandrásana .....	91
Uthita hasta padangusthásana .....	92
Uthita hasta parshva padangusthásana .....	92
<b>ÁSANAS DE FORÇA .....</b>	<b>93</b>
Utkatásana .....	94
Sirahasta merudandásana ou sukha naukásana e ardha navásana .....	95
Ardha navásana .....	95
Poorna navásana .....	96
Eka pada naukásana.....	97
Naukásana .....	97
Urdva prasarita padásana .....	98
Tripadásana .....	98
Chatuspadásana .....	99
Chaturanga dandásana .....	99
Ardha purvotanásana/Chatuspada Pitham .....	100
Purvotanásana .....	100
Vasisthasana.....	101
Ekapada Bhujásana I .....	102
Eka pada Bhujásana II .....	103
Bhujápidásana .....	104
Tolásana .....	104
Bakásana .....	105
Lolásana .....	106

<b>ÁSANAS DE SEMI RELAXAMENTO - YOGASANAS</b> .....	107
Lolásana .....	108
Gomukásana .....	108
Vajra Hansásana .....	108
Vajrásana .....	108
Semana Hansásana .....	109
Vajarasamanayogásana/ Hansasana.....	109
Yoga mudra .....	109
Urdva Hasta Uttanásana .....	110
Garudasana .....	110
Hastinásana .....	110
<b>ÁSANAS DE INVERTIDAS</b> .....	111
Salamba Sirshásana .....	112
Parshva Sirshásana .....	112
Parivritta Eka Pada Sirshásana.....	113
Virasana em Sirshásana .....	113
Dvi Pada Viparita Dandasana .....	113
Urdva Dandasana .....	113
Pincha Mayurasana.....	113
Vrishkásana do escorpiao .....	113
Adho Mukha Vrishkásana .....	113
Sirshásana .....	114
Eka Pada Halasana.....	115
Halasana.....	115
Sarvangasana.....	115
Parshvaika Pada Sarvangasana .....	115
Parshva Halasana.....	116
Urdva Padmasana Sarvangasana.....	116
Pibdasana em Sarvangasana .....	116
Parshva Pindasana em Sarvangasana.....	116
Karna Pindasana.....	116
Sarvangásana .....	117



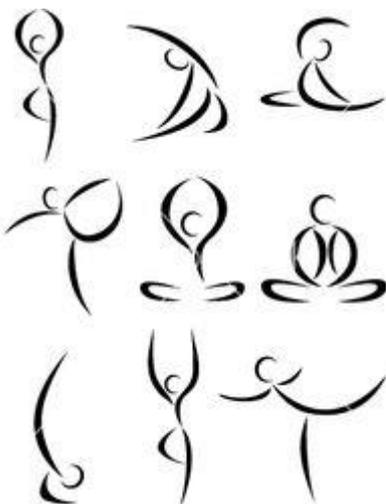
<b>ÁSANAS DE MEDITAÇÃO - DHYANASANAS.....</b>	<b>118</b>
Samkatasana .....	118
Sukhasana .....	119
Samanasana.....	119
Vajra Samanasana .....	119
Padmasana .....	119
Vajrasana .....	119
Ardha Padmasana .....	119
<b>Referencia dos símbolos .....</b>	<b>120</b>

## Orientações gerais:

Essa apostila foi desenvolvida por Adriana Braga. Nenhuma parte dessa apostila pode ser reproduzida ou compartilhada sem devida permissão.

As posturas a seguir são dos grupos de ásanas, obedecendo os critérios seletivos para uma prática balanceada. Se numa prática você colocar uma postura de cada grupo, casando-as de maneira harmônica, terá uma prática de ásanas que trabalham integralmente o corpo, com equilíbrio alongamento e força. Vamos começar pelas posturas de flexão.

*OBS: as posturas seguem orientações de execução e consciência corporal. É importante que estas instruções sejam **aplicadas calmamente**, respeitando-se pausas como se fossem pontos de concentração meditativos. O objetivo é trabalhar a consciência corporal de maneira não mecânica.*



## Posturas de flexão anterior do tronco - flexão da coluna e flexão do quadril

A parte mais contraída do corpo é a musculatura posterior, pois segura o corpo diante da força da gravidade que o puxa para baixo. Estas posturas são importantes para aliviar estes músculos ao alongá-los. Promove ainda a liberação pélvica e trabalho lombar. Não se deve forçar além do limite para não provocar pequenas lesões musculares que, quando acumuladas, podem provocar dor e inflamação.



Nestas posturas, os músculos abdominais são contraídos, estimulando as vísceras que beneficiam a formação de sucos gástricos, peristaltismo intestinal e diminuição de gases.

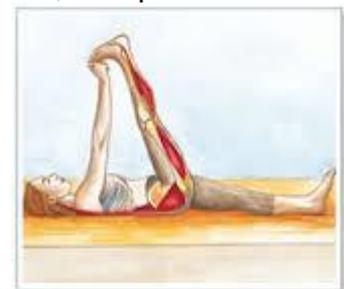
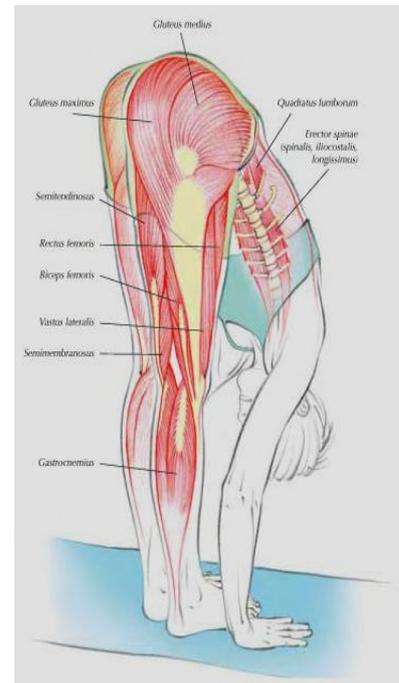
Nas posturas sentadas é importante apoiar-se sobre os ísquios, manter bom alinhamento da coluna (dandásana), manter os pés dorsoflexionados, para e então flexionar a coluna a partir de 90 graus dos quadris, sem fazer força com o pescoço. Tomar cuidado para não forçar e sentir no joelho quando um flexiona, como no caso do janusirshásana.



“As posições sentadas acalmam. Elas removem a fadiga, refrescam o cérebro e acalmam os nervos. Regularizam a pressão sanguínea e ajudam na recuperação de doenças. Elas estimulam o sono sadio. As posturas de flexões frontais, em que o tronco se inclina sobre as pernas, são especialmente recomendadas durante a menstruação”. Mira e Shyam Mehta.

Flexões sentadas são ótimas para pessoas com hiperlordose lombar. Se o aluno se queixar muito, faça a preparação com as posturas de flexão deitadas e exercícios do pavana para liberação pélvica.

Essas posturas devem ser evitadas para pessoas em tratamento de hérnia de disco ou então executá-la evitando curvar a lombar para trás, fazendo um alongamento mais suave da lombar



**Dandásana - Postura de apoio/ bastão. Danda = bastão.**



1. Sentado com as pernas esticadas e unidas. Levante um lado da nádega, depois o outro, puxando-as para trás, de maneira a apoiar melhor os ísquios no chão.
2. Mantenha os dedos dos pés voltados para cima alinhados com a patela de maneira a deixar os pés dorso flexionados. Braços ao longo do tronco, com o cotovelo levemente flexionado ao lado da cintura para deixar os ombros mais abertos e relaxados.
3. Na inspiração erga a coluna, expandindo o tórax, abrindo os ombros e na expiração encaixe as escápulas para dentro e para baixo. Forme 90 graus com o tronco e perna.
4. Se este ângulo for difícil, pode flexionar um pouco os joelhos, ou assentar sobre um cobertor dobrado, almofada, ou bloco para manter a pelve mais neutra e tronco ereto. Aos poucos vá esticando as pernas, sem desfazer a posição do tronco.
5. Inspire alongando a coluna para cima e expire levando o umbigo para dentro no mula bandha, enquanto eleva o esterno. Sinta aumentar o espaço na coluna.
6. Sinta a ativação dos músculos anteriores da perna, coxa, enquanto os músculos posteriores se alongam. O abdome e musculatura paravertebral atuam juntos para manter a coluna erguida. O trapézio (na parte superior das costas) e ombros podem ficar relaxados.

**Janursirshásana - Cabeça em direção ao joelho. Janur = joelho, Sirsha = cabeça.**



1. A partir da postura de apoio (dandásana), flexione o joelho esquerdo, levando o calcanhar próximo ao períneo, deixando o joelho apontado para o chão.
2. Puxe o ísquio direito para trás de maneira que os ísquios fiquem paralelos. Mantenha a perna direita estendida à frente (não para o lado) e alongue a planta do pé, trazendo o peito do pé para trás, com os dedos para cima.
3. Inspire levando os braços para cima, com as palmas voltadas uma para a outra. Sinta os ísquios bem apoiados no chão.
4. Expire e alongue o tronco para frente, trazendo o quadril para dentro, cintura abdominal em direção à coxa. Apoie as mãos no chão ao lado da perna direita ou leve as mãos ao peito do pé. Deixe o tórax mais expandido, ombros abertos. Pode-se também usar uma faixa para envolver o peito do pé e puxá-lo para trás. Mantenha o ísquio direito para trás.
5. Incline o tronco para frente, sem curvar as costas para trás, relaxando os músculos vertebrais. Se sentir tensão nas costas e quadril, experimente flexionar um pouco o joelho, para descer com mais conforto o troco e assim, relaxar a coluna.
6. Relaxe também o quadril direito para que a cintura abdominal chegue mais perto da coxa. Com a nádega direita para trás, vá esticando aos poucos a perna, enquanto alonga o calcanhar para frente. Se a coluna se curvar para trás, volte a flexionar um pouco o joelho.
7. Observe para manter pelve para frente deixando a cintura próxima à coxa direita.
8. Cuide para que o lado esquerdo das costas não vire para cima. Procure levar os dois lados do tronco em direção à perna direita.
10. Quando chegar ao seu ponto máximo de flexão, solte a cabeça. Se possível, leve o queixo abaixo da patela. Pode-se ainda enlaçar um dos punhos por trás do pé, se alcançou o ponto máximo de flexão.
11. Permaneça relaxando as costas, ombros e pescoço. Respire, sentindo soltar toda esta musculatura posterior. Ao se soltar na postura, sinta como ela pode lhe trazer uma sensação de relaxamento interno.

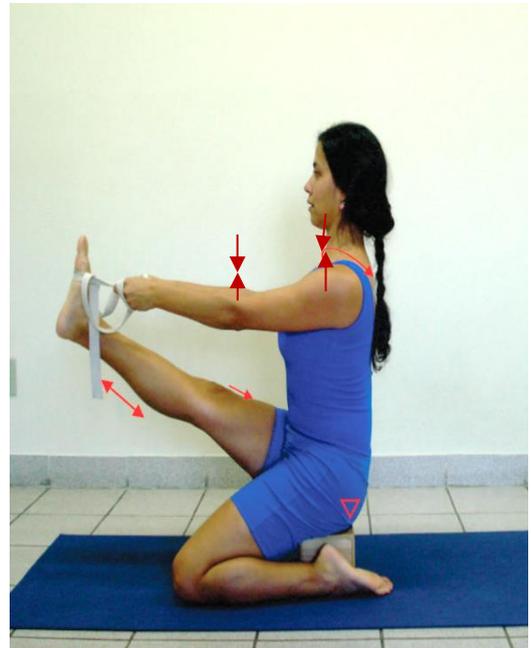
**Ardha baddha padma pachimottanásana - Postura do meio lótus enlaçado em alongamento posterior. Ardha = meio. Baddha = enlaçado. Padma = lótus. Pachimotta= oeste, parte de trás do corpo.**



1. A partir da postura de apoio, flexione o joelho esquerdo e leve o pé sobre a coxa direita, próximo à virilha. Mantenha a perna direita estendida, com os dedos voltados para cima. Se o joelho esquerdo ficar mais alto que o quadril deixe a planta do pé por dentro da coxa direita ou ainda assente-se sobre um bloco ou cobertor dobrado.
2. Passe o braço esquerdo por trás das costas, girando o ombro para trás, realizando uma pequena torção da coluna até segurar o pé esquerdo com a mão por trás. Se não alcançá-lo, enlance o pé com uma faixa e segure-a com a mão esquerda.
3. Projete os dois lados do tronco para a perna direita e leve a mão direita nos dedos do pé direito ou na perna.
4. Respire, soltando bem o ombro esquerdo, a escápula, o pescoço, as costas.
5. Vá aos poucos flexionando o tronco na direção da perna direita, sem arredondar muito as costas para cima, jogando o ísquio direito para trás e alongando os músculos posteriores da coxa e perna direita. Depois de alongar a coluna para frente, relaxe.
6. Sinta o alongamento posterior, além do trabalho com as articulações do quadril, joelho e ombro esquerdo.

### Krauchásana - Kraucha = garsa.

1. Sentado no chão ou sobre o bloco, traga o calcanhar esquerdo próximo ao períneo, ou deixe o dorso do pé apoiado ao lado do quadril ou bloco.
  2. Flexione a perna direita e segure o pé com as duas mãos (ou use a faixa). Sinta o apoio dos ísquios e mantenha a coluna ereta, peito aberto para não curvar a coluna para trás.
  3. Inspire e solte o ar levando o umbigo para dentro, deixando o esterno elevado e estique a perna direita para cima até onde puder.
  4. A partir do apoio dos ísquios, no bloco ou no chão, sinta o alongamento posterior da perna direita, coxa e relaxe estes músculos.
  5. Alongue o calcanhar para cima enquanto o ísquio se mantém bem apoiado, tronco erguido na direção da perna estendida.
- \* É importante que a coluna não caia para trás e não se curve.



### Triang murkaikapada pachimottanásana - Postura da cabeça na perna com três membros. Tri= três. Anga= membro. Murka = rosto. Eka= um. Pada = pé ou perna.



1. Sentado no chão, em um bloco, almofada, ou manta dobrada, mantenha as pernas esticadas, com o centro das panturrilhas no chão e os dedos dos pés voltados para cima.
2. Flexione a perna esquerda trazendo o dorso do pé esquerdo no chão ao lado do quadril ou bloco. Apoie igualmente os ísquios, cuidando para que o tronco não caia para o lado direito.
3. Inspire elevando os braços, erguendo o tronco, até sentir o alongamento, desde a cintura até a ponta dos dedos.
4. Expire, flexionando o quadril, projetando o tronco para frente, levando as mãos no chão ao lado da perna, ou segure a borda externa do pé com a mão direita.
5. Desça a base da coluna, soltando os quadris, sem pressionar a lombar para trás. Mantenha o peito aberto, sem curvar as costas.
6. Se puder, encoste o externo nas coxas. Alongue igualmente os braços. Quando alcançar o ponto máximo de flexão, relaxe a cabeça para baixo, os músculos das costas que se alongam quando a coluna se flexiona. Continue alongando descontraidamente a perna direita, levando o calcanhar para frente e o ísquio direito para trás. Procure manter o tronco flexionado ao centro. Se estiver sobre o bloco, cuide para o joelho não hiperestender.

### **Mairichyásana I - sábio I. Mairichy = nome de um sábio.**

1. A partir da postura de apoio, sentado no chão ou sobre um bloco, flexione o joelho esquerdo junto ao peito. Abrace o joelho.

2. Inspire elevando o braço esquerdo alongue a coluna. Expire, desça a coluna alongada a partir da base e leve a mão esquerda no pé ou perna direita, alongando o lado esquerdo do tronco.

\*\* Se o próximo passo for difícil permaneça nessa etapa.



3. Envolver a perna esquerda por fora com o braço esquerdo. O braço direito passa por trás das costas, até que as mãos possam se unir atrás. Respire.

4. Relaxe as costas, os ombros e, ao soltar o ar e vá descendo o tronco na direção da perna direita, levando o ísquio direito para trás e projetando tronco para frente (esterno em direção ao joelho).

5. Imagine que você quer deitar a parte anterior do tronco sobre a perna direita.



6. Mantenha a perna direita esticada e o peito do pé para trás, calcanhar para frente. Se estiver sobre o bloco, cuide para que o joelho não hiperestenda.

7. Relaxe os quadris e a base da coluna para o tronco se inclinar na direção da perna.

8. Sinta a musculatura posterior da perna, da coxa, o alongamento das costas, as articulações dos ombros e escápulas, quadril esquerdo. Respire profundamente e relaxe toda esta área.

**Pachimottanásana. Postura de alongamento posterior – pachima = oeste, os músculos posteriores.**



1. A partir da postura de apoio, sinta o apoio dos ísquios. Inspire elevando os braços estendidos, virando a palma da mão uma para outra.
2. Solte o ar lançando tronco para frente, sem curvar as costas. Leve as mãos na borda externa dos pés ou no chão ao lado da perna (ou use a faixa).\* Se os quadris estiverem muito rígidos se assente sobre um cobertor dobrado, bloco ou flexione um pouco os joelhos.
3. Respire e concentre-se na base da coluna, relaxando o quadril e glúteos para ajudar a soltá-la.
4. Estique os joelhos (sem hiperestender se estiver sobre o bloco) enquanto faz um ligeiro movimento com a parte de baixo das nádegas para trás, cuidando assim para que a face interna dos ísquios permaneça no chão.
5. Equilibre o apoio nas duas nádegas. Expanda o peito e mantenha o tronco projetado para frente.
6. Se puder entrelace os dedos das mãos atrás da planta dos pés, ou abrace um dos punhos e movimente a coluna para frente pelos dois lados da cintura.
7. Se o quadril estiver bem flexionado, alongue os braços desde a escápula e acabe de deitar o tronco sobre a perna, apoiando o queixo abaixo do joelho.
8. Sinta o alongamento da musculatura posterior do corpo todo, do calcanhar até o pescoço.
9. Respire e solte todos estes músculos. Descontraia o pescoço, os ombros, costas, descendo os cotovelos e relaxando os braços. Sinta como esta postura vai te acalmando por dentro.



**Ekapada Pavana Muktasana - Postura de liberação de ar com uma perna. Eka= um. Pada = perna, pé. Mukta = liberação.**



1. Deitado, alinhe a coluna no chão.
2. Flexione o joelho direito junto ao peito. Abraçe o joelho. Pode também abraçar o joelho por baixo para maior conforto da patela. Relaxe as costas. Mantenha o queixo ligeiramente inclinado para baixo e relaxe os ombros deixando a nuca se apoiar confortavelmente.
3. Sinta o alongamento posterior da coxa e da região sacro-ilíaca da coluna (a região posterior da pelve).

4. Relaxe o glúteo e o quadril direito.
5. Inspire e expire elevando a cabeça e trazendo o joelho próximo a testa, mas mantendo a cabeça ao centro. Sinta a coluna e o massagem dos órgãos internos do lado direito.
6. Expire, descendo lentamente a cabeça. Solte os braços.
7. Inspire esticando a perna direita e os braços para cima. Expire descendo a perna esticada junto com os braços. Relaxe.

**Pavana muktasana - Postura de liberação de ar. Ou Apanasana - apana = força vital de eliminação.**



1. Deitado, alinhe a coluna no chão.
2. Flexione os joelhos unidos junto ao peito. Abraçe as pernas por cima, ou os joelhos por baixo. Relaxe as costas.
3. Mantenha o queixo ligeiramente inclinado para baixo para que você apoie confortavelmente a nuca. Relaxe os ombros.
4. Sinta o alongamento glúteo e a musculatura posterior da coxa, além da região sacro-ilíaca da coluna.

5. Sinta o conforto que esta postura trás para a coluna e para os músculos das costas, a medida que vai soltando as vértebras da coluna no solo. Ao soltar o ar relaxe ainda mais as costas no chão.
6. Inspire e expire levando o queixo no peito, trazendo a testa junto aos joelhos. Sinta o massagem nos órgãos do abdome. Mantenha o pescoço relaxado.
7. Desça lentamente a cabeça. Inspire, esticando as pernas e os braços para cima. Expire e desça os braços e as pernas esticadas. Relaxe.

## Variação do Pavana Mukthásana/apanásana- Postura do besouro deitado ou bebê feliz (Ananda Balásana)



1. Deitado com as costas no chão. Leve os joelhos separados na altura do peito próximo à axila.
2. Segure a borda externa dos pés com as mãos sem tirar muito a pelve do chão. Relaxe ombros.
3. Inspire e levante o calcanhar em direção ao teto, esticando um pouco os joelhos. Expire mantenha os joelhos apontados para axila. Deixe os calcanhares apontados para cima.
4. Mantenha os ombros relaxados em direção ao chão. Relaxe também a coluna e os glúteos.
5. Enquanto eleva os calcanhares, mantenha as coxas na direção ao abdômen e cóccix apontado para o chão.
6. Respire. Sinta o trabalho com a pelve, quadris, com os músculos glúteos e posteriores da coxa e pernas.



## Supta hasta padangusthásana - Postura reclinada da mão no pé. Supta = deitado, reclinado. Hasta = mão. Padangustha = dedo grande do pé.

1. Deitado em decúbito dorsal e flexione o joelho direito junto ao peito.
2. Segure os dedos do pé com a mão direita (ou use a faixa).
3. Inspire, esticando a perna na direção do teto e expire virando os dedos do pé para baixo.
4. Mantenha o ísquio direito próximo ao solo, enquanto alonga o calcanhar na direção do teto, deixando planta do pé numa linha mais reta.
5. Mantenha a patela ao centro, evitando que gire para dentro. Para isto, puxe-a para baixo em direção à pelve, ativando o quadríceps (músculo anterior da coxa) de maneira alongar mais a musculatura posterior.
6. Sinta alongar a musculatura posterior da perna e da coxa direita. Respire e relaxe.
7. Respire e ganhe mais espaço no quadril, liberando glúteo e base da coluna.
8. Relaxe os ombros e as costas. Evite que o queixo fique muito afastado do peito e também que os ombros não se levantem muito do chão.



**Urdva pachimottanásana - Postura do alongamento posterior elevada. Urdva= elevado.**

1. Sentado em dandásana, flexione os joelhos, trazendo-os junto ao peito. Segure a borda externa dos pés com as mãos ou use uma faixa.
2. Apoie no triângulo formado pelos ísquios e cóccix.
3. Retire os pés do chão, mantendo o apoio sobre os ísquios e cóccix.
4. Inspire e solte o ar, leve o umbigo pra dentro,

estique as pernas para cima, sem deixar que a coluna se incline para trás.

\*\* Se for difícil manter as duas pernas estendidas, alongue uma de cada vez, deixando um dos pés no chão.

5. Afaste os ombros e expanda o peito, projetando o tronco para frente, de maneira a aproximá-lo das pernas. É importante que o tronco fique ereto e ísquios apoiados.

6. Respire. Sinta o alongamento posterior e fortalecimento anterior das pernas e coxas, o trabalho com o abdome e paravertebral.



**Puránasana - Postura de preparação ou para iniciar o alongamento posterior. Pura = antes. Ou postura Ardha Uttanásana. ardha= meio. Utt= intenso.**



1. De pé, com os pés ligeiramente afastados, na linha dos quadris.
2. Inspire e solte o ar, movimentando os ísquios para cima e flexionando a coluna a partir dos quadris até levar as mãos abaixo dos joelhos ou no bloco.
3. Inspire e estenda a coluna para frente na linha do quadril.
4. Expire, abaixe a cintura, mantenha os ísquios para o teto projetando a lombar para baixo. Afaste os ombros, deixando o peito um pouco elevado. Deixe o

pescoço no prolongamento da coluna, sem levantar muito a cabeça.

\*Para facilitar esta descida, você pode flexionar um pouco o joelho e apoiar as mãos em um bloco à frente.

5. Puxe a patela para cima e distribua o peso do corpo para o peito do pé, enquanto alonga a base da coluna e a musculatura posterior das coxas e pernas.

6. Respire, sentindo o espaço nas vértebras da coluna e o alongamento posterior das coxas e pernas. Relaxe.



**Urdva Hasta Uttanásana/ purásana - Postura de intenso alongamento posterior com braços para cima. Urdva = elevado. Hasta = mão ou braço. Utt = intenso.**



1. A partir do ardha uttanásana, entrelace os dedos das mãos nas costas.

2. Inspire, eleve as mãos para o teto e solte o ar descendo a coluna. Relaxe as costas e ombros deixando as escápulas voltarem-se para dentro.

3. Solte o tronco para baixo, enquanto os braços se levantam. Relaxe o pescoço. Se for necessário, você pode deixar os joelhos levemente flexionados para a coluna descer mais.

4. Quando sentir a coluna bem solta e costas relaxadas, levante os ísquios para o teto, mantenha o arco lombar da coluna projetado para baixo e alongue as pernas.

5. Observe para que o peso seja distribuído para o peito do pé.

6. Observe para a patela ficar voltada para cima e para frente para evitar que o joelho gire para dentro. Cuide também para joelho não hiperestender.

7. Respire. Sinta o alongamento posterior do corpo. Relaxe toda musculatura trabalhada.



**Padangusthāsana -Postura da mão no dedo grande do pé- angustha = dedo grande do pé.**

1. De pé, com os pés ligeiramente afastados, inspire e expire, jogando os ísquios para cima e flexionando a coluna a partir dos quadris. Se for necessário flexione os joelhos para enlaçar o dedo grande do pé com o dedo indicador, deixando o dorso das mãos voltado para fora.

\*Se for melhor para que a coluna não se arredonde para cima, deixe as mãos em um bloco

à frente ou nas pernas.

2. Projete a região lombar da coluna para baixo. Estique os braços, abra os ombros, erga o peito, num ponto confortável para o pescoço (leve o topo da cabeça para frente).

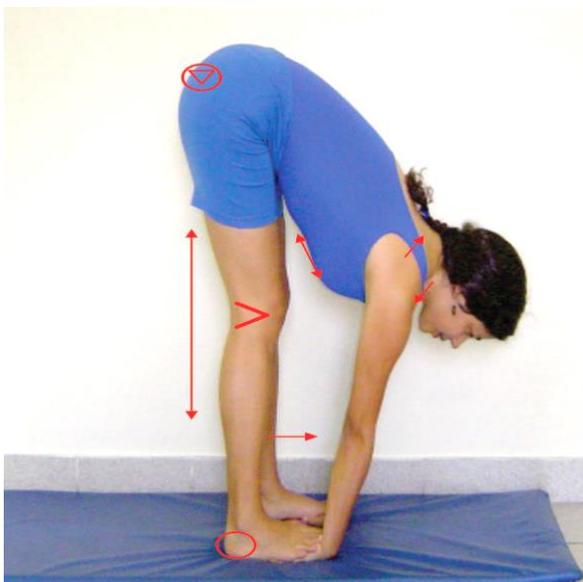
3. Relaxe o quadril e a base da coluna. Levante os ísquios para o teto e alongue as pernas, mantendo o arco lombar da coluna projetado para baixo.

4. Distribua o peso para o peito do pé, deixando ísquios alinhados com os calcanhares.

5. Respire e relaxe a musculatura posterior da perna, coxa e observe o conforto do trapézio e pescoço.

6. Inspire e expire, flexionando os cotovelos de maneira a trazer a cabeça junto às pernas, continuando a alongar as pernas, sem curvar a lombar para cima.

**Padahasthasana - Postura da mão no pé - pada = pé; hasta = mão**



1. De pé, com os pés ligeiramente afastados. Inspire e expire flexionando a coluna, a partir dos quadris. Passe a palma inteira das mãos, por baixo da planta dos pés, se for necessário flexione os joelhos. Os punhos ficam à frente dos dedos dos pés.

2. Projete a região lombar da coluna para baixo. Estique os braços, afaste os ombros das orelhas, erguendo o peito e deixe o pescoço no prolongamento da coluna.

3. Relaxe a base da coluna e os quadris.

Permaneça com a lombar projetada para baixo. Levante os ísquios para o teto, esticando os joelhos. Evite jogar o peso dos quadris para trás, jogue o peso para o peito dos pés.

4. Respire e relaxe a musculatura posterior da perna e coxa.

5. Se a coluna desceu, com o quadril bem flexionado, inspire e expire, suspendendo os cotovelos até trazer a cabeça junto as pernas, como se quisesse deitar o tronco sobre as pernas, cuidando para não curvar as costas para cima.
6. Sinta o alongamento posterior do corpo todo, principalmente da panturrilha.

**Uttanásana - Postura de intenso alongamento posterior. Utt= intenso; tan= esticar, estender.**



1. A partir de ardha uttanásana, inspire e expire levando a palma das mãos no chão, ao lado dos pés. Mantenha o peito elevado, abaixando a cintura. Se for necessário, apoie a mão num bloco.
2. Levante os ísquios para o teto e sinta alongar a musculatura posterior das pernas e coxas. Mantenha a patela voltada para frente e não para dentro.
3. Distribua o peso do corpo para o peito do pé, de modo a inclinar mais os ísquios para cima.
4. Flexione o cotovelo para dentro em direção à perna, com os ombros abertos, para deixar a clavícula com mais espaço e relaxar o trapézio.
5. Mantendo a lombar projetada para a coxa, leve a cabeça para baixo, como se quisesse deitar o tronco sobre a perna. Observe para que a coluna não se arredonde para cima.
6. Respire e solte o peso do tronco para baixo.
7. Sinta o alongamento posterior do corpo todo. Continue respirando e relaxando esta musculatura. Solte o pescoço, os ombros e costas.

**Parshvottanásana - Postura do grande alongamento voltado para o lado. Parshva= lado, lateral. Uttana= intenso alongamento.**

1. Leve a perna esquerda para frente e a direita para trás. Alinhe os calcanhares. Dedos do pé direita voltados um pouco para frente (80 graus).

2. Gire o tronco e os quadris para frente, deixando a crista ilíaca na mesma linha. Apoie seguramente os pés, principalmente dedo grande do pé esquerdo e borda externa do pé direito dedo. Deixe as pernas firmes.

3. Traga os braços para trás, levando as mãos nos cotovelos ou una as palmas das mãos nas costas no meio da escápula. Pode-se ainda, deixar os braços esticados e entrelaçar os dedos.

4. Inspire abrindo o peito, jogando os ombros para trás.

5. Solte o ar, aproximando as escápulas e olhe para cima, alongando a garganta e elevando o esterno. Se sentir desconforto na cervical desça o queixo.

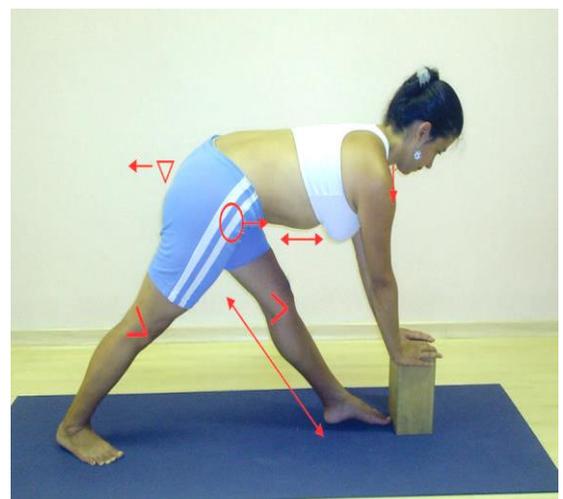
6. Respire livremente. Sinta o trabalho de expansão do tórax, das costelas e deixe os ombros se abrirem mais.

7. Inspire e solte o ar flexionando o quadril e trazendo a coluna alongada para frente até apoiar a mão num bloco ou na perna esquerda.

8. Estique o joelho esquerdo, alongando a musculatura posterior. Observe para o dedo grande do pé e o calcanhar ficarem apoiados.

9. A perna direita atrás deve ficar estendida, com o calcanhar e a borda externa do pé bem firme.

10. Deixe o peito mais elevado e a cintura abdominal projetada para coxa. Relaxe mais quadril e, trazendo o ísquio esquerdo para trás, até as nádegas ficarem paralelas, com os dois lados do tronco voltados para a perna esquerda.



Concentre-se no alongamento posterior da perna, coxa e glúteo esquerdo. Sinta também o alongamento posterior da perna direita. Observe o relaxamento das costas e cervical. Pode permanecer assim.

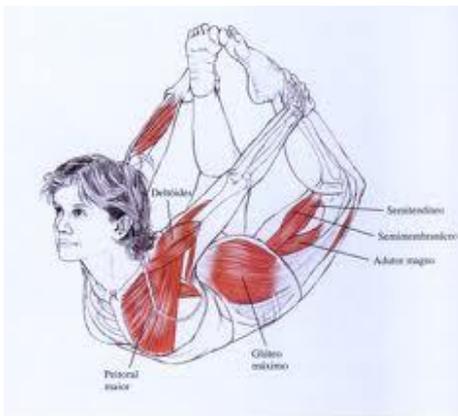
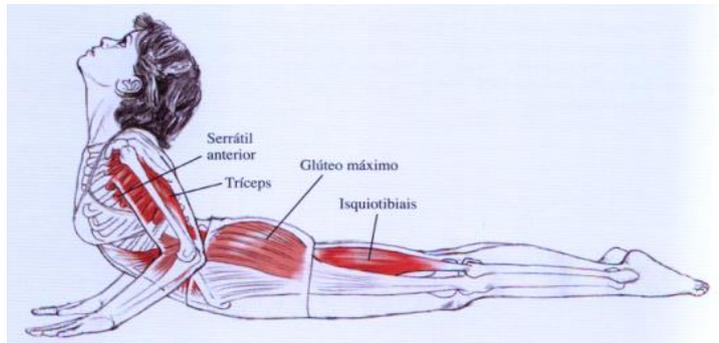
11. Ou entrelace os dedos das mãos. Inspire levantando os braços para o teto e expire, deixando o centro do tronco se deitar na perna esquerda. Flexione levemente o joelho esquerdo e relaxe o quadril para o tronco descer mais e a postura ficar mais confortável.

12. Deixe as escápulas para dentro das costas. Relaxe ombros e trapézio. Solte mais a coluna para baixo. Imagine que você quer levar o queixo abaixo do joelho.



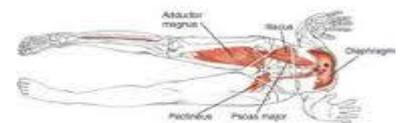
## Posturas de extensão da coluna e do quadril

Trabalham em especial a flexibilidade da coluna. São indicadas para pessoas com histórico de hérnia de disco posterior e são contra indicadas 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



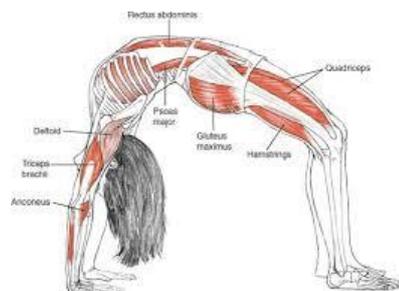
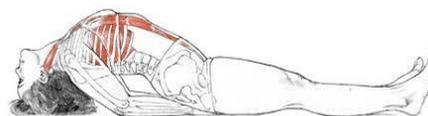
cuidado para colocar a perna da (calcanhar



também no alongamento pélvico e da musculatura anterior da coxa. No urdva bhujangásana, tomar o frente em flexão de 90 graus alinhado com o joelho).

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 e promove a abertura das costelas e por isso, 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 enjoo, tonturas e até danos cerebrais.

**A extensão da coluna proporciona abertura, alegria e extroversão**

### Ardha Bhujangásana - Esfinge ou meia postura da cobra. Bhujanga = cobra.



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 e 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, 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.

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

6. 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 Bhujangásana- Postura da cobra em lótus. Padma = lótus. Bhujanga = cobra.**



1. Sentado em padmásana (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.

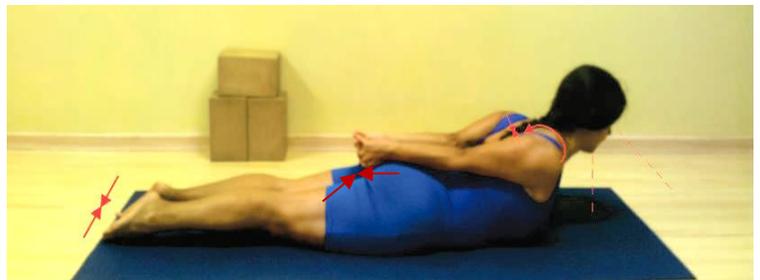
5. Relaxe as articulações dos quadris, pelve, parte interna das coxas e joelhos.

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 padmásana, deixando as pernas enlaçadas por uma faixa para prendê-las. \* Não recomendado!

**Sarpásana - Postura da serpente. Sarpa= serpente, ou variação do salabhásana**

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 e a extensão da coluna.

## Salabhasana I - Postura do gafanhoto. Salabha= gafanhoto



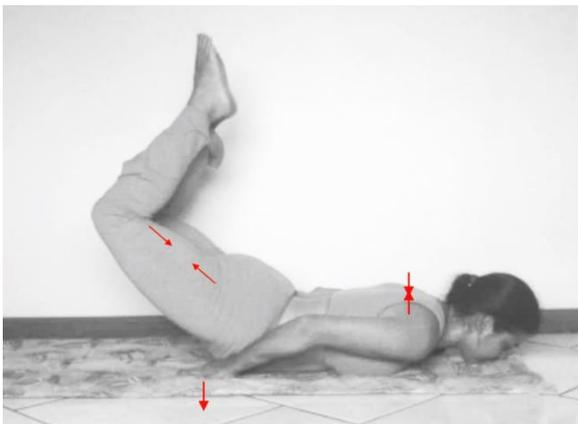
1. Em decúbito frontal. Leve o queixo no chão. Mantenha os pés próximos, sem encostá-los. Leve os braços ao longo do corpo.
2. Inspire e expire, fazendo um movimento com o cóccix para baixo, elevando os braços, o peito e as pernas.
3. Mantenha, glúteos, coxas e pernas firmes. Alongue as pernas, puxando os

dedos dos pés para trás, sem afastar as pernas e sem uni-las totalmente. Sustente o tronco e os braços para cima.

4. Deixe a palma das mãos voltadas para baixo, deixando o polegar para fora ou as palmas voltadas para a coxa. Os ombros ficam para trás, as escápulas para dentro e para baixo. Incline o queixo para baixo para não forçar a cervical.

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

## Salabhasana II - 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. Se tiver dificuldade, levante uma perna de cada vez.
3. Mova as escápulas para baixo na direção da

cintura e relaxe o trapézio.

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

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

6. 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 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 - Postura 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 para baixo, descomprimindo a cervical. Se for mais confortável, apoie 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 musculatura 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).

5. Deixe a virilha esquerda paralela ao solo e evite que a perna caia para o lado direito.

6. Sinta o alongamento anterior da coxa, da pelve esquerda, 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 - Postura 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 e 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 postura 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 e suspendendo o peito, inspirando. Assim sucessivamente. Sinta o massageamento anterior do tronco e dos órgãos.

## Dhanurásana - Postura 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.

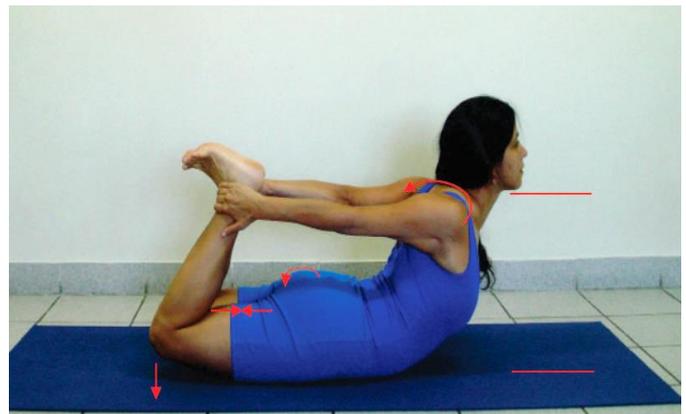
4. Relaxe os ombros, deixando as escápulas voltadas para dentro. Sinta a abertura dos ombros.

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 e 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 - Postura 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 pescoço 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 a outra mão segura o pé mesmo lado, com o joelho flexionado, trazendo o calcanhar junto à nádega.

### **Supta vajrasana ou virásana - Postura 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 e 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- Postura de intensa extensão da coluna. Utt= intenso. Pristha= extensão.

1. Em decúbito frontal. Leve as mãos ao lado do peito. Inspire, eleve a coluna e 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.

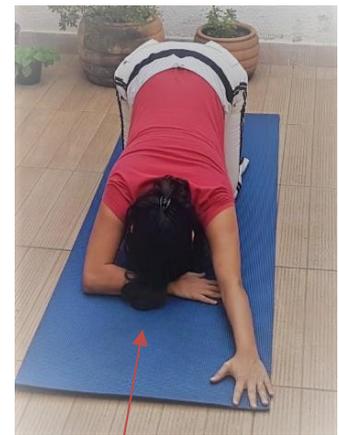
3. Apoie a testa na mão. Inspire e solte o ar abaixando o peito, trazendo as axilas em direção ao chão. Ache um ponto confortável para a nuca, afastando os ombros da orelha, levando a escápula em direção à cintura e ajustando o queixo em direção ao peito. Se estiver forçando a cervical, leve as mãos 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, a área anterior das costelas e o alongamento da base da coluna. Relaxe.

\*pode ser realizada também a partir da postura de 4 apoios.



Outra opção

### Ustrásana- Postura do camelo. Ustra = camelo

1. Joelhos no chão, separados na linha dos quadris e 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 para baixo, deixando glúteos bem firmes. Fique neste ponto com a respiração livre, ou;

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

4. Se for confortável, leve as mãos nos calcanhares, sem deixar o peso do corpo sobre eles. Se estiver difícil, leve as mãos nos calcanhares e vire os dedos dos pés para frente, deixando os pés dorso flexionados (pode-se também colocar um bloco entre os pés para apoiar as mãos).

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

5. Para um maior conforto da região lombar, continue com o centro do peito para o alto, deixando os quadris para frente, alinhados com os joelhos.

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





### Urdva bhujangāsana - Postura da cobra elevada (Variação do Ekapada Raja Kapotāsana)

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, erga a coluna elevando os braços e expire

soltando os braços e levando 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 direita 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 dhanurāsana- Postura 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 dorso flexionado, 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 esquerdo 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 esquerda, o trabalho glúteo, a extensão da coluna, o fortalecimento do braço esquerdo e alongamento do braço direito.

### **Matsya vajrásana/virášana – Postura 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. Cuide 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 e sinta o alongamento frontal do tronco, da musculatura anterior das coxas, a abertura do peito e expansão das costelas.



#### **Matsyásana – Postura 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 ponto 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 e 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 - Postura 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 - Postura 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, fortalecimento do abdome e musculatura anterior da coxa.
- \*Se sentir forçar a cervical, deite as costas e cabeça no chão e realize somente o movimento com as pernas.

**Kapotasana - postura do Pombo. Kapota = pombo.**



**Ekapada raja kapotásana - postura completa do pombo com uma perna. Eka = um. Pada = perna. Raja = real, completa. Kapota = pombo.**

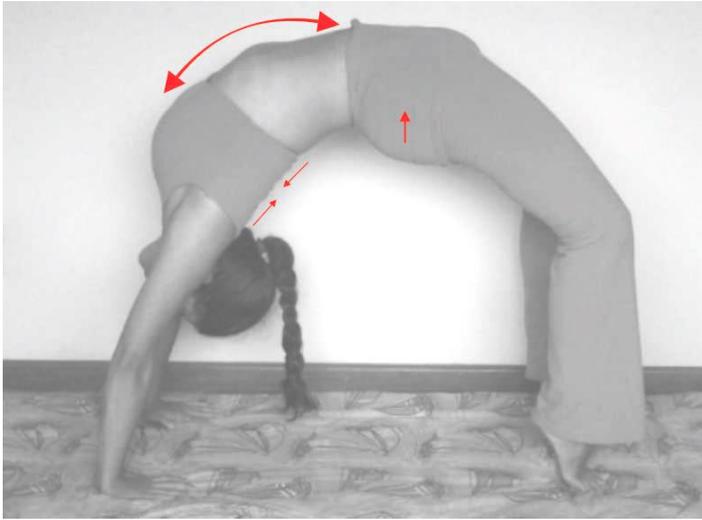


1. Joelhos no chão. Leve a planta do pé direito à frente, as mãos ao lado do pé (para facilitar você pode usar dois blocos para apoiar as mãos), mantendo o joelho flexionado, formando uma linha do joelho com o calcanhar. A perna direita esticada para trás. Se forçar o joelho, permaneça assim.
2. Deixe 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 períneo.
3. Abaixar 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 musculatura posterior da coxa direita e glúteo que está para frente. Sinta também 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, segure o pé com a mão esquerda por dentro, ou passe o braço por cima da cabeça e segure o pé com a mão, levando 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, use uma faixa para facilitar).

**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.**

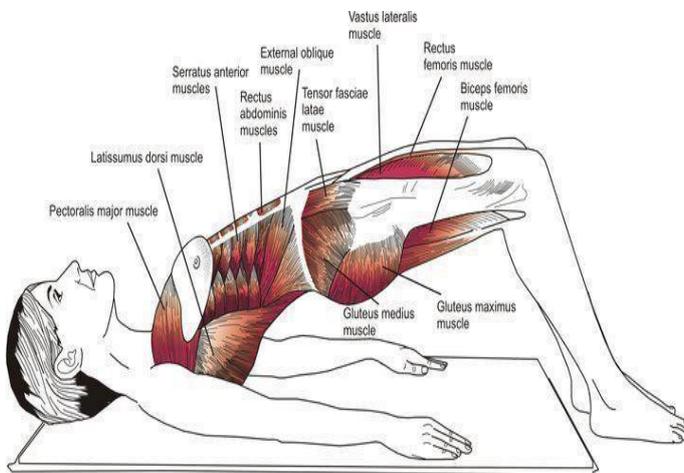
**Urdva dhanurásana - postura do arco elevado. Urdva= elevado. Dhanur = arco.**



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.



ajuste o cotovelo pra cima e estique os braços realizando a postura do arco para cima.

**OBS:** esta postura pode ser feita a partir do setubandha sarvangásana. Levante os quadris deixando planta dos pés no chão, mantenha joelho em linha com tornozelo. Rode o ombro, aproximando as escápulas. Entrelace os dedos das mãos ou deixe as palmas da mão para cima. Relaxe o trapézio, os ombros. Firme os dedos dos pés e jogue os ísquios para cima. Se puder, leve as mãos ao lado da cabeça e com os dedos virados para ombros. Vire a cabeça p trás, coloque o alto da cabeça no chão,

### Eka pada urdva dhanurásana - postura 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 para fora nem para dentro.

### Viparita dhanurásana - postura 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 - 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.

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

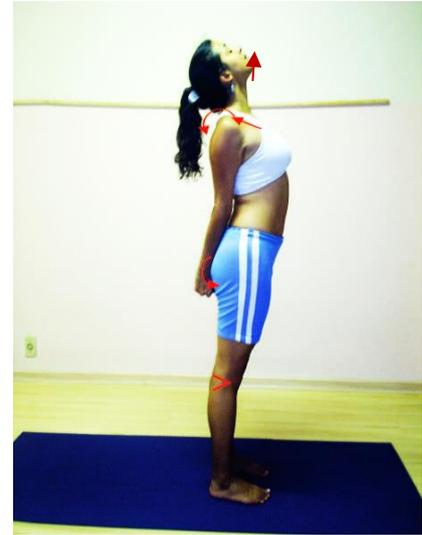


3. Você pode permanecer nesta posição para não forçar a coluna ou, com o cóccix para baixo, incline mais a coluna, deslizando as mãos pelas coxas em direção à parte posterior do joelho.

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

5. Sinta a extensão da coluna, a abertura do peito e ombros. Respire, percebendo a abertura do peitoral e dos ombros.

Observe para que o pescoço fique relaxado.



### **Ardha chakrāsana - postura da meia roda. Ardha= meia. Chakra = roda.**

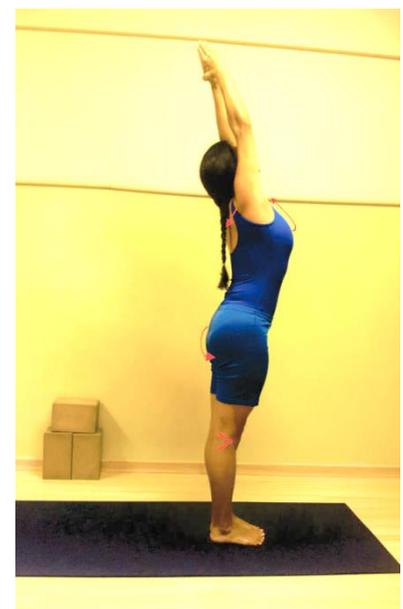
1. Em tadásana, una as palmas das mãos junto ao peito, em pronam mudrá. Deixando o cóccix para baixo, inspire elevando os braços, alongando a coluna e expandindo as costelas e o peitoral.

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. 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 - postura do cachorro com a cara/cabeça para cima. Urdva= para cima, elevado. Mukha = cara, rosto. Svana= cachorro.**



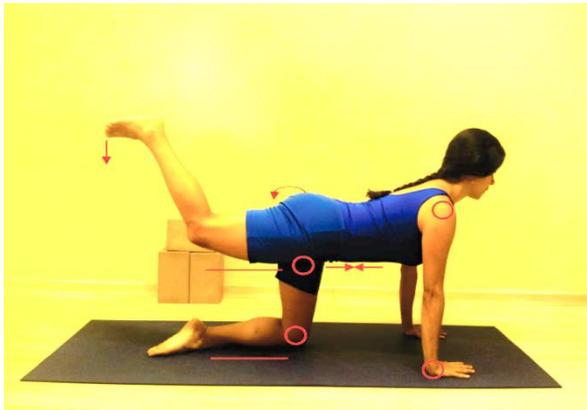
1. Em decúbito dorsal, posicione as mãos no chão ao lado do peito, vire os dedos dos pés para frente e apoie- se nos dedos.
  2. Inspire e estique os braços, erguendo o tronco e retire as coxas e joelhos do chão.
  3. Expire levando os ombros para trás, aproxime as escápulas, projetando o esterno para 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 mantenha 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 svanásana - postura 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 e 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.

**Tyagrásana- postura 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 para dentro e deixe o calcanhar voltado para cima, com os dedos apontados para baixo (pé dorso flexionado) cuidando para que quadril direito não rode para 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 antes um movimento contínuo para aquecer. Inspire elevando a perna para trás, com o pé dorso-flexionado e expire, trazendo o joelho junto ao peito com o pé em ponta. Depois realize a postura com a permanência.**

### Marjariásana - postura do gato. Marjari= gato.

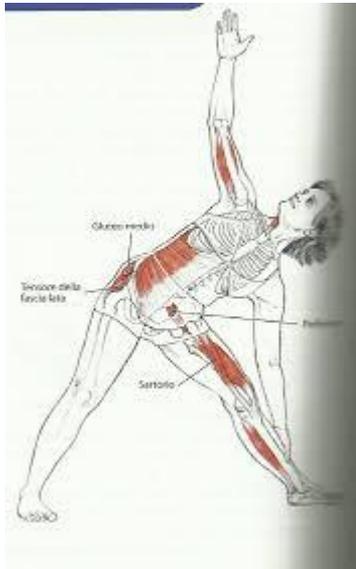


1. Joelhos no chão na altura dos quadris. Punhos na linha dos ombros, dedos das mãos afastados.
2. Inspire, abaixando a cintura, elevando os ísquios, abrindo os ombros e olhando para frente. (OBS: na foto elevo a cabeça. É possível fazer assim, mas algumas pessoas podem sentir a cervical na extensão)
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. Se assente 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.

## Posturas de flexão lateral do tronco



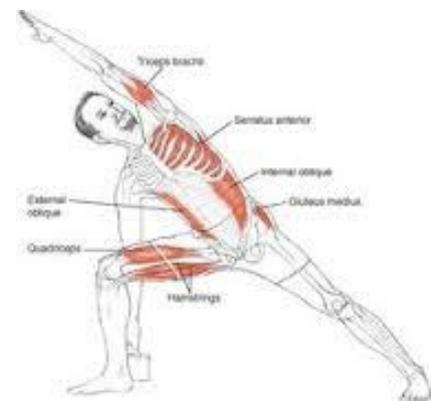
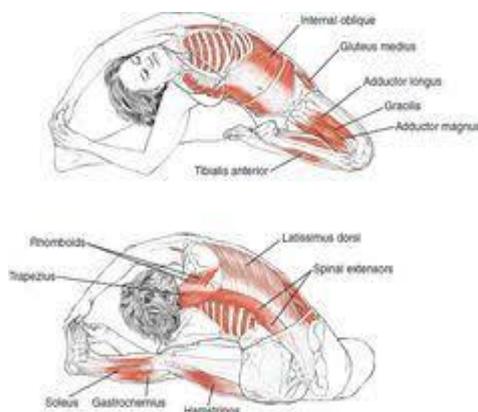
Realizam grande trabalho muscular, dorsal e lateral. As posturas com as pernas separadas (trikonásana) proporcionam maior equilíbrio e dão maior flexibilidade à coluna, em especial a lombar, além de alongar os músculos internos das coxas (adutores). Já, quando feito com as pernas fechadas (urdva hasta chandrásana), a ênfase fica na coluna alta. A posição dos braços deve respeitar o bem-estar do aluno. A permanência dos braços para cima pode levar a um aumento da pressão arterial.



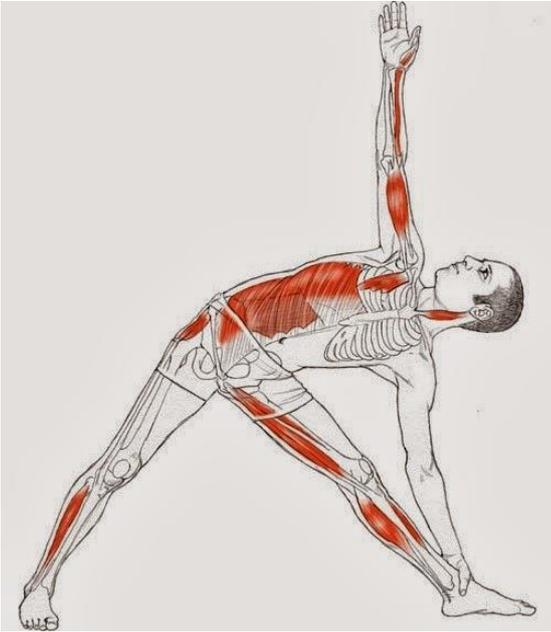
- Observar a posição correta dos joelhos: contração da coxa como se fosse levantar o joelho(patela) e se ficar hiperestendido, destravá-lo. Já se o joelho estiver flexionado, manter o alinhamento com o tornozelo.



- Nas POSTURAS sentadas, manter pelve para frente, evitando retroversão.



**Utthita trikonásana- Postura do triângulo estendido. Utthita= estendido, elevado. Tri= três. Kona= ângulo.**



1. Pernas separadas, vire o pé esquerdo para o lado em 90 graus, pé direito para dentro em 45 graus- o calcanhar esquerdo deve fazer uma linha com o arco do pé direito. Dependendo da forma que o aluno vai usar o tapete, pede-se para levar o pé esquerdo para frente, o direito para trás, mantendo o posicionamento do pé descrito acima.
2. Encaixe os quadris ao centro, de maneira que o cóccix fique apontado para baixo e abdome mais firme.
3. Inspire elevando os braços na altura dos ombros e expire estendendo o braço esquerdo para o lado, enquanto deixa o quadril esquerdo voltar-se para dentro.
4. Inspire novamente e ao soltar o ar, leve a mão

esquerda no bloco (por trás da perna), no tornozelo ou no chão. Relaxe a parte interna da virilha, deixando-a voltada para dentro, até encontrar mais espaço nesta área e alongar toda a musculatura interior da coxa esquerda.

5. Mantenha a parte anterior da coxa esquerda firme puxando a patela para cima. Cuide para que os joelhos não hiperextenda. A coxa direita também deve ficar firme, equilibrando-se com a força das duas pernas e apoio dos pés.

6. Ajuste-se na postura, trazendo o quadril (precisamente o ísquio) esquerdo para frente, girando a cintura e o quadril direito para cima, expandindo a musculatura lateral do tronco, na direção da axila direita e alongue o braço direito para o teto.

7. Perceba agora o posicionamento do braço. Gire os ombros para fora e encaixe as escápulas, movimentando-as para dentro e para baixo, em um movimento de abertura do peito, enquanto o cóccix aponta para baixo e umbigo para dentro.

8. Deixe os ombros na mesma linha, como se abrisse um sorriso com os braços. Gire o pescoço, olhando para a mão direita, depois olhe para frente, mantendo a nuca alinhada com as costas.

9. Respire. Sinta o espaço pélvico, os quadris, cintura, a musculatura da perna e músculos laterais do tronco. Procure formar uma linha da perna, tronco e ombro direito, sentindo o alongamento do calcanhar até a mão direita.

10. Busque o equilíbrio da parte da frente com a parte de trás do corpo e do peso do corpo nos dois lados. O abdome a musculatura paravertebral, e as coxas e glúteos devem ficar firmes para sustentar a simetria do corpo.

**Eka Hasta Chandrásana - postura da lua com um braço. Eka= Um. Hasta= mão, braço. Chandra= lua.**



1. A partir da postura da montanha (tadásana), mantenha o umbigo p dentro e cóccix apontado para o calcanhar.
2. Una polegar e indicador da mão direita em jñana mudrá. Inspire elevando o braço direito, solte o ar inclinando a coluna para o lado esquerdo, alongando o braço lateralmente.
3. Deixe o quadril esquerdo voltar-se um pouco para dentro.
4. Expanda o peito, abaixe as escápulas e volte a justar o cóccix p baixo.
5. Deixe a cabeça para o lado e relaxe a lateral do pescoço e também os ombros. Mantenha o peito aberto.
6. Forme uma linha do quadril, cintura e braço direito. Observe para deixar o quadril esquerdo ao lado do cotovelo esquerdo, enquanto expande a lateral direita do tronco.
7. Evite encolher muito a lateral esquerda do tronco.
8. Respire sentido o alongamento lateral e da região lombar e a expansão das costelas. Mantenha o relaxamento dos ombros. Se estiver desconfortável, pode levar a mão direita na

cabeça.

**Thalásana ou parshva tadásana - postura da palmeira. Thala = palmeira. Ou postura lateral da montanha. Parshva = lado. Tada = montanha.**



1. Partindo da postura da montanha, entrelace os dedos das mãos e inspire elevando os braços acima da cabeça e eleve os calcanhares, apoiando-se nos dedos dos pés.
2. Solte o ar, desça o calcanhar e incline a coluna para o lado direito, mantendo os braços estendidos fazendo um movimento com as escápulas para baixo e relaxando o trapézio. Deixe o quadril direito voltar-se um pouco para dentro.
3. Projete o centro do peito para frente e leve o cóccix para baixo. Sinta a expansão das costelas e peitoral, durante a respiração, enquanto a pelve fica estável.
4. Respire relaxando os ombros, o pescoço, mas deixando o peito aberto, sem curvar as costas.
5. Faça uma linha do quadril cintura e braço.
6. Sinta a musculatura lateral, o espaço nas costelas e o alongamento do braço, relaxando enquanto respira.



**Dva hasta parshva konásana - postura do ângulo lateral com dois braços. Dva= dois. Hasta = mão ou braço. Parshva= lateral. Kona = ângulo.**

1. Pernas separadas. Pé direito à frente e esquerdo para trás. O pé direito em 90 graus, calcanhar apontando para o centro do pé esquerdo que se vira para dentro, em 45 graus.

2. Encaixe os quadris ao centro, mantenha o umbigo p dentro e cóccix um pouco p baixo.

3. Deixando os quadris firmes, inspire e solte o ar flexionando o joelho direito, formando 90 graus com a perna direita: coxa numa linha paralela ao chão e o calcanhar direito numa linha reta com o joelho.

4. Mantenha o joelho direito voltado para trás, na direção do dedo pequeno do pé, enquanto trás o ísquio direito à frente.

5. A perna esquerda fica estendida de maneira firme, com a patela voltada para cima e a borda externa do pé bem apoiada no solo. Cuide para não hiperextender este joelho.

6. Mantendo este posicionamento, inspire e eleve os braços acima da cabeça, expandindo o peito. Solte o ar, leve o umbigo p dentro, enquanto inclina o tronco um pouco para o lado direito. Os braços formam uma linha diagonal para cima e os dois lados do tronco ficam alongados.

7. Gire a cintura esquerda para cima, enquanto puxa o joelho direito para fora. Mantenha posicionamento inicial das pernas e dos quadris, que ficam encaixados ao centro.

8. Respire, relaxe os ombros, mantendo o peito expandido, a base do tronco estável (umbigo p dentro cóccix um pouco p baixo).

9. Sinta o alongamento lateral do tronco, o fortalecimento da coxa, a abertura do quadril que alonga as virilhas e área interna da coxa direita.



### **Parshva konásana- postura do ângulo lateral. Parshva = lateral. Kona = ângulo**



1. Pernas separadas. Pé direito à frente e esquerdo para trás. O pé direito em 90 graus, calcanhar apontando para o centro do pé esquerdo que se vira para dentro, em 45 graus.

2. Ajeite os quadris ao centro. Mantenha o umbigo para dentro.

3. Inspire e expire flexionando o joelho direito, formando 90 graus com a perna direita: coxa numa linha paralela ao chão e o calcanhar direito

formando uma linha reta com o joelho.

4. Leve o cotovelo direito no joelho e pressione o joelho direito para trás, na direção do dedo pequeno do pé, enquanto trás o ísquio direito à frente.

5. Apoie-se sobre o calcanhar direito e não sobre os dedos.

6. A perna esquerda deve permanecer esticada e firme. Para isto, puxe a patela e o tornozelo para cima, enquanto a planta do pé fica totalmente apoiada no solo. Sinta como se os músculos da panturrilha subissem para as coxas. Cuide para não hiperxtender este joelho.

7. Com a mão esquerda na cintura, inspire e gire a cintura e ombro esquerdo para cima, solte o ar e acerte os quadris à frente, de maneira que fiquem alinhados com o tronco.

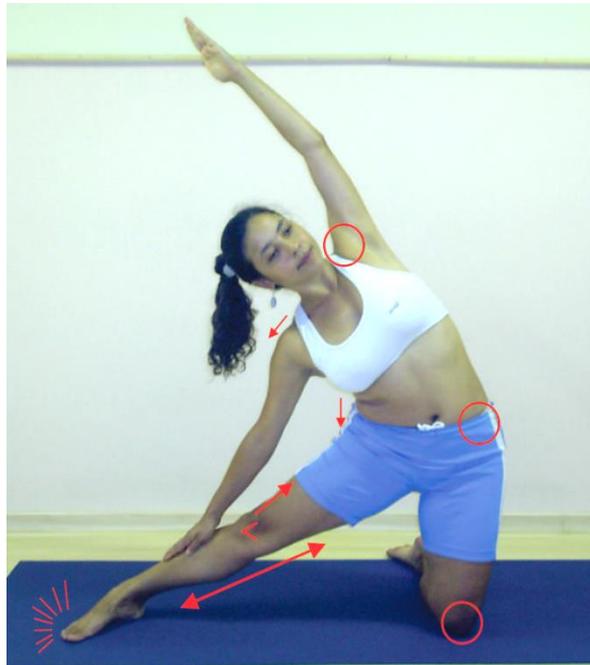
8. Inspire e estique o braço esquerdo para o lado direito. Expire e relaxe o trapézio, abaixando a escápula. Se estiver desconfortável, deixe a mão na cintura. Respire livremente.

9. Se puder, leve a mão direita no chão atrás do pé direito (ou no bloco). Pressione o joelho direito no braço, mantenha o ísquio direito à frente e perna esquerda estendida desde o tornozelo.

10. Alongue o tronco, a axila, braço e punho, formando uma linha da perna, tronco e braço esquerdo.

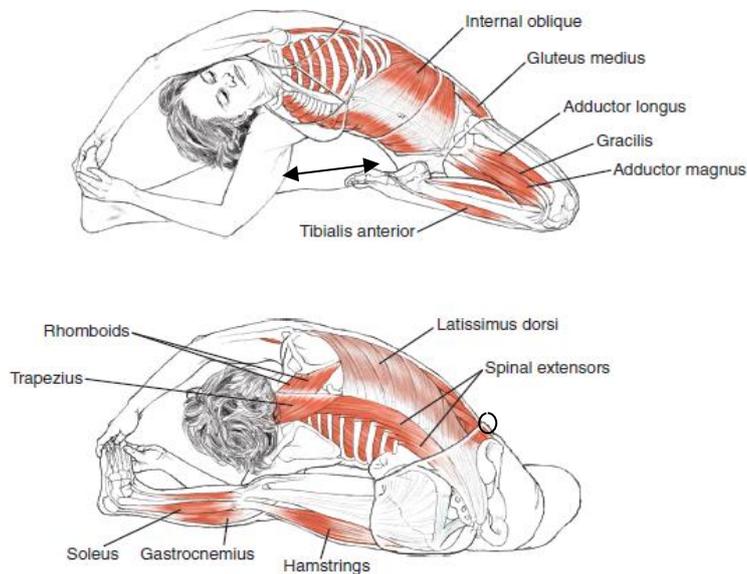
11. Respire, sinta o fortalecimento da coxa direita e abertura do quadril, além do trabalho de alongamento da musculatura lateral esquerda do tronco.

**Parighásana- postura da tranca da porta ou postura da cancela. Parigha = tranca de porta.**



1. Joelhos no chão juntos. Quadril e coluna elevados. \*Se forçar os joelhos, coloque uma almofada em baixo.
2. Estique a perna direita para o lado na linha do quadril, deixe os dedos do pé direito voltados para o lado, ou para frente num ponto confortável para o tornozelo.
3. O joelho esquerdo deve ficar em baixo do quadril.
4. Inspire, elevando os braços na altura do ombro. Solte o ar estendendo o braço direito para o lado, levando a cintura junto com o braço e trazendo o quadril direito para dentro, até levar a mão direita na perna direita.
5. Deixe a perna direita firme, com a patela voltada para cima para firmar a coxa. Evite hiperestender este joelho.
6. Inspire elevando o braço esquerdo, unindo polegar e indicador. Solte o ar deixando o braço fazer uma curva por cima da cabeça, inclinando o tronco para o lado direito. Se sentir forçar o ombro, deixe a mão na cabeça ou na cintura esquerda.
7. Movimente o ísquio direito para frente, enquanto gira a cintura esquerda para cima.
8. Cuide para que a lombar não fique tensionada. Para isto, leve o cóccix para baixo.
9. Procure alinhar quadril tronco e braço esquerdo
10. Expire, relaxando o trapézio. Sentindo o alongamento lateral do tronco e coxa esquerda. O trabalho na cintura e quadril. Mantenha o relaxamento da virilha direita.

**Parivrrta janusirshásana - Postura torcida da cabeça no joelho. Parivrrta = torcido. Janur= joelho. Sirsha-cabeça.**



1. Sentado. Estique a perna esquerda para o lado. Flexione joelho direito, trazendo o calcanhar próximo ao períneo ou área interna da coxa.
2. Posicione o braço esquerdo por dentro da perna esquerda, trazendo a pelve para frente de maneira que cintura esquerda se alinhe com a coxa.
3. Unindo polegar e indicador da mão direita, inspire elevando o braço direito e expire inclinando a coluna para o lado esquerdo, aproximando a cintura esquerda da coxa.
4. Deixe o braço formar uma curva sobre a cabeça e, se forçar o ombro, deixe a mão na cabeça ou na cintura.
5. Expanda o peito para não deixar as costas se curvarem. Deixe o quadril tronco e braço direito na mesma linha.
6. Inspire e solte o ar, relaxando os ombros, a lateral do pescoço, deixando a cabeça pender para o lado e perceba todo o alongamento da musculatura lateral o tronco. Solte também o quadril e a cintura.
7. Sinta os músculos internos da coxa esquerda e posteriores da perna. Para isto, os dedos do pé devem ficar voltados para cima, peito do pé voltado para a patela, o calcanhar alongado e a pelve deve continuar projetada para frente.

## Parshva samana vajrásana



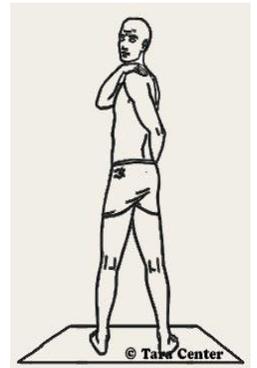
1. Assentando-se em samana vajrásana, joelho direito flexionado com o pé direito ao lado do quadril em flexão plantar (dedos do pé p trás). Planta do pé esquerdo no interior da coxa direita (se esta posição forçar o joelho, deixe as pernas cruzadas na posição fácil). Apoie a mão direita no chão ao lado da perna, entre joelho e tornozelo.
2. Inspire elevando o braço esquerdo unindo polegar e indicador e expire inclinando o tronco para o lado direito, deixando o braço formar uma curva sobre a cabeça.
3. Solte a cabeça lateralmente, relaxando a lateral do pescoço e também o ombro, escápulas.
4. Sinta alongar toda a lateral esquerda do tronco do quadril ao braço.
5. Deixe a respiração no abdome. Relaxe toda a área alongada.
6. Se for confortável, leve o joelho direito um pouco para trás, levante o pé o coloque-o sobre o cotovelo direito.
7. Eleve o braço esquerdo flexione o cotovelo, passando o braço por trás da cabeça e forme um gancho com as mãos. Relaxe o ombro e evite que a cabeça tombe para frente.
8. Inspire e expire relaxando as articulações superiores do tronco. Sentindo alongar o braço, além da lateral do tronco

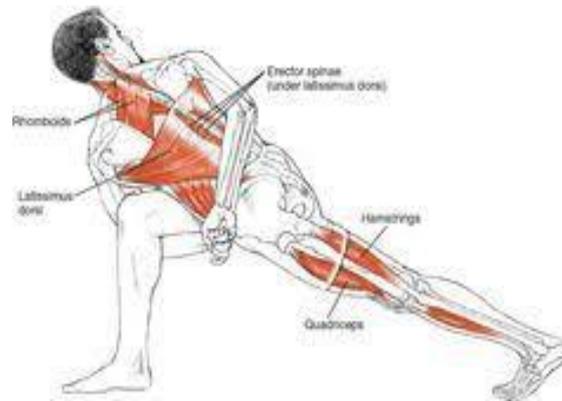
## Posturas de torção

São consideradas rejuvenescedoras, pois liberam a circulação energética dos três nadis como também o fluxo do sistema nervoso que passa pela coluna e é distribuído para o resto do corpo.

As torções massageiam o fígado, baço, intestinos, por isto ajudam nas funções digestivas. Além disto, são boas para aliviar tensões nas costas, nos quadris. Recomendada também para aliviar a artrite.

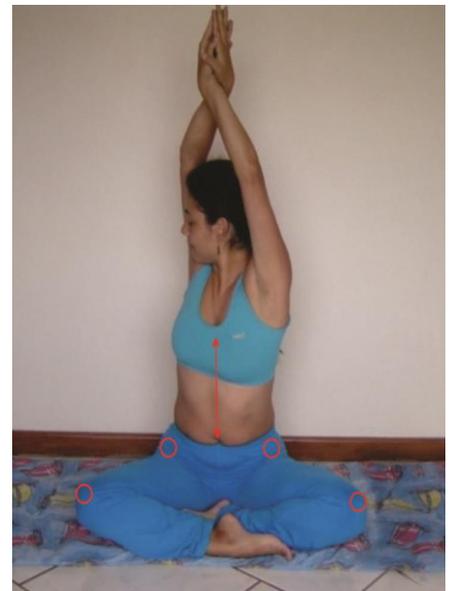
As torções sentadas como o ardha e raja matsyendrāsana e marichyāsana, alongam a musculatura lateral das coxas e massageia os ísquios, promovendo assim, o relaxamento da musculatura posterior da perna. Já as torções deitadas, são muito boas para o relaxamento dorsal e, as executadas em pé, trabalham equilíbrio, lateralidade como Katichakrāsana e akarnadhanurāsana, por isto, indicadas para idosos. Já as parivrttikrāsana e postura parshvakrāsana (imagem abaixo) são mais desafiadoras e por isto, menos indicada para idosos. Neste caso executar com muito cuidado. Tomar cuidado com a torção lombar em pessoas com história de hérnia de disco





**Urdva hasta matsyendrásana - postura do sábio com duas mãos acima; ou rajas matsyendrásana- torção com movimento.**

1. Sentado em sukhásana ou samanásana. Eleve os braços. Coloque um punho à frente do outro, com a palma virada para frente e enlance as palmas das mãos, acima da cabeça, em Purusha Mudrá. Relaxe os ombros e volte as escápulas para baixo.
2. Inspire e solte o ar, girando a coluna para um lado.
3. Inspire voltando e solte o ar girando a coluna para o outro lado.
4. Continue girando a coluna, descontraidamente, para um lado e outro, com a respiração livre. Relaxe as costas e ombros durante o movimento. Se forçar os ombros, cruze os braços e deixe as mãos nos ombros.
5. Cuide para que a coluna fique ereta e a cabeça não tombe para frente.
6. Sinta os músculos e órgãos abdominais estimulados. Sinta a expansão das costelas.
7. Sinta a coluna girar no seu eixo e os músculos que a envolvem se aquecerem e se soltarem, liberando o fluxo de energia que passa pela coluna.



Obs: após esta postura é bom fazer uma flexão do tronco pra relaxar costas e coluna.

### **Sukhamatsyendrásana - postura fácil do sábio. Sukha=fácil**

1. Pernas cruzadas em sukhásana ou na postura simétrica em samanásana. Se o joelho ficar mais alto que o quadril, assente sobre um bloco ou almofada.
2. Inspire e leve o tronco e expire, levando a mão direita no joelho esquerdo e trazendo o braço esquerdo atrás da coluna, estendido, dando apoio, mas evite jogar o peso para trás.
3. Vire o pescoço e o ombro esquerdo para trás, olhando para o ombro, encaixando a escápula para dentro. Deixe os ombros nivelados e relaxados.
4. Expanda o peito. Relaxe o pescoço e o trapézio.
5. Inspire projetando o abdome para fora, dilatando costelas e solte o ar, com o abdome para dentro, relaxando a cintura, os músculos das costas, concentrando-se na torção. Sinta o movimento da respiração subir e descer pela coluna, ao inspirar e expirar.



### **Padmamatsyendrásana- postura do sábio em lótus**

1. Sentado na postura de lótus em padmásana, com os pés cruzados sobre a região superior das coxas (ou ardhapadmásana, somente com o pé esquerdo por cima da coxa direita). Se o joelho elevado estiver acima do quadril, opte em fazer o sukhamatsyendrásana (descrito acima). Cuide para não forçar o joelho.
2. Leve a mão direita no joelho esquerdo, inspire erguendo a coluna e na expiração, passe o braço esquerdo por trás das costas e segure o pé esquerdo que está por cima da coxa com a mão esquerda.\*Use a faixa se for necessário. Olhe por cima do ombro esquerdo.
3. Inspire, enchendo o abdome e expandindo o peito. Expire, solte o ombro, leve escápula para dentro. Descontraia os músculos das costas.
4. A cada expiração encontre mais conforto na postura até a coluna e as costas se soltem mais. A inspiração se expande do abdome para o peito e sobe pela coluna, a expiração desce descontraindo as vértebras. E assim, aos poucos o fluxo de energia é desbloqueado.





### **Ardhamatsyendrásana- meia postura do sábio.**

1. A partir da postura de apoio, flexione o joelho esquerdo e coloque o pé por cima da coxa direita, próximo a virilha, ou deixe o pé no chão, com a planta do pé no interior da coxa direita e mantenha o joelho apontado para o chão. Se o joelho ficar alto, assente em um bloco ou almofada.

2. Inspire e na expiração gire o tronco para o lado direito, levando o lado esquerdo para frente. O braço direito atrás das costas dando suporte e a mão esquerda nos dedos do pé direito ou na perna.

3. Você tem a opção de permanecer nesta etapa da postura ou levar a mão direita no pé esquerdo que está sobre a coxa, se for necessário use uma faixa.
4. Deixe a coluna erguida e torcida, observando a simetria dos tórax.
5. Solte o ombro direito para trás, a escápula para dentro e relaxe as costas.
6. A cada expiração solte a cintura e os músculos das costas, sentido a torção.
7. Mantenha a perna direita estendida, sentindo o alongamento posterior e lateral da perna.

### **Raja matsyendrásana- Postura completa do sábio. Raja = real.**

1. A partir da postura do bastão, cruze a perna direita sobre a perna esquerda, apoiando a planta do pé direito no chão ao lado do joelho esquerdo.

2. Flexione o joelho esquerdo, levando o calcanhar ao lado do quadril direito. Se o quadril direito ficar mais alto, retorne com a perna esticada.



- 3- Inspire e solte o ar, levando o braço direito estendido atrás da coluna, dando suporte
- 4- Traga o ísquio direito para trás, mas mantenha a nádega no chão.

5. Coloque o cotovelo esquerdo do lado de fora do joelho direito, levando a mão no joelho esquerdo, ou deixe o braço estendido com o polegar e indicador unidos. Pode-se ainda envolver a coxa com o antebraço esquerdo e deixar a mão próxima ao quadril.

6. Deixe a coluna erguida e torcida.

7. Gire o ombro direito para trás, escápula para dentro e relaxe as costas. Cuide para que a parte superior do tórax fique alinhada.

8. Respire, percebendo a torção e o alongamento do quadril direito, área lombar da coluna e da musculatura de lateral da coxa direita e glúteo.

9. A cada expiração, solte mais as vértebras da coluna que estão torcidas e a musculatura das costas, a clavícula e escápula. Ao relaxar a coluna e costas na expiração, a inspiração fica mais fluida, do abdome para o peito e assim o ar sobe e desce.

10. Sinta também o massageamento nos órgãos internos.



## Marichyásana II - postura do sábio.



1. A partir da postura do bastão, flexione a perna direita, abraçando o joelho. Sinta a coxa pressionar o abdome.
2. Inspire elevando a coluna e na expiração, gire a coluna para o lado direito, levando o braço direito atrás das costas. O lado esquerdo do tronco deve se aproximar da coxa direita.
3. Coloque o braço esquerdo do lado de fora da perna direita, e leve a mão esquerda na perna esquerda que deve ficar estendida, sem cair para o lado.
4. Pode deixar a mão na perna, ou levantar a mão para o teto, unindo polegar e indicador, mantendo o cotovelo esquerdo do lado de fora do joelho direito.
5. Inspire e solte o ar girando o ombro direito para trás e encaixando a escápula para dentro.
6. Levante a nádega direita e jogue o ísquio um pouco mais para trás para o quadril acompanhar a rotação da coluna. Mas cuide para manter a nádega direita apoiada no chão, a coluna erguida e torcida. Deixe o ombro direito voltar-se para trás e relaxe as costas. Respire. Observe para não tombar a coluna para trás, evitando lançar o peso na mão.
7. Ao soltar o ar, solte a cintura, sentindo a torção da coluna e o alongamento da musculatura lateral do quadril, da coxa e nervos lombares.
8. Com o cotovelo, pressione o joelho direito para dentro, enquanto a coluna gira para trás. Observe para que o ísquio permaneça no chão.
9. Numa postura mais avançada, leve o ombro esquerdo próximo ao joelho direito, pressionando a axila do lado de fora do joelho. Inspire e ao soltar o ar, envolva a perna direita com o braço esquerdo.
10. Retire a mão direita do chão, leve o braço atrás das costas, até unir as mãos.
11. Observe para que a perna esquerda continue estendida, com os dedos voltados para cima.
12. Olhe para o ombro direito e mova a escápula direita para dentro de maneira a liberar a área superior do ombro nesta torção.

## Baradvajásana II- postura do sábio.



1. Sentado em vajrasamanásana: Perna direita flexionada, com o dorso do pé direito apoiado no chão, do lado de fora do quadril e planta do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Se for confortável, coloque o pé esquerdo por cima da coxa direita, próxima à virilha. Se o joelho ficar mais alto que o quadril, volte com o pé no chão.

2. Inspire e solte o ar, levando a mão direita no joelho esquerdo e o braço esquerdo estendido atrás da coluna, dando suporte.

3. Se puder, segure, por trás, o pé esquerdo, que está por cima da coxa, com a mão esquerda, ou use a faixa.

4. Solte o ombro esquerdo para trás e leve escápula para dentro. Olhe por cima do ombro

5. Respire e sinta a torção da coluna.

6. Relaxe pescoço, as costas. Concentre-se em todos os músculos e articulações envolvidos nesta torção. Cuide para que a nádega direita fique relaxada. Para isto, desça o ísquio direito. Cuide também para que os ombros fiquem simétricos.



## Baradvajásana I- postura do sábio.

1. Sentado na postura de apoio, flexione os joelhos para o lado esquerdo, deixando os pés ao lado do quadril direito.

2. Inspire expanda o peito e solte o ar, girando a coluna para o lado esquerdo, passando o dorso da mão direita por baixo da coxa esquerda, palma da mão toca o chão.

3. Passe o braço esquerdo para trás das costas até segurar o braço direito com a mão

esquerda. Se não conseguir alcançar o braço, use uma faixa para aproximar a mão esquerda do braço direito.

4. Relaxe o ombro para trás, a escápula para dentro.

5. Encontre a simetria do tórax.

6. Solte a cintura e sinta a torção da coluna. Enquanto permanece, respire e encontre mais espaço e conforto na postura.

### **Akarnadhanurásana- postura do arco e flecha.**



1. De pé. Pés ligeiramente afastados, dê um passo com o pé direito para frente.
2. Inspire elevando os braços esticados à frente e expire virando os braços para o lado direito, girando a cintura para trás.
3. Puxe o cotovelo esquerdo, flexionado, como se atirasse uma flecha. Posicione a mão esquerda acima do ombro esquerdo. Mas se for não estiver confortável , experimente deixar a mão esquerda perto do ombro direito.

4. Respire. Sinta o apoio firme do pé direito no chão, enquanto solta a cintura para trás, estendendo o braço direito, olhando para a mão. Expanda os ombros.
5. Deixe os ombros girarem para fora enquanto as escápulas voltam-se para dentro e para baixo.
6. Relaxe o trapézio e pescoço, as costas, as escápulas, ajustando o corpo para o conforto desta torção.

### **Katichakrasana- postura do giro da coluna.**

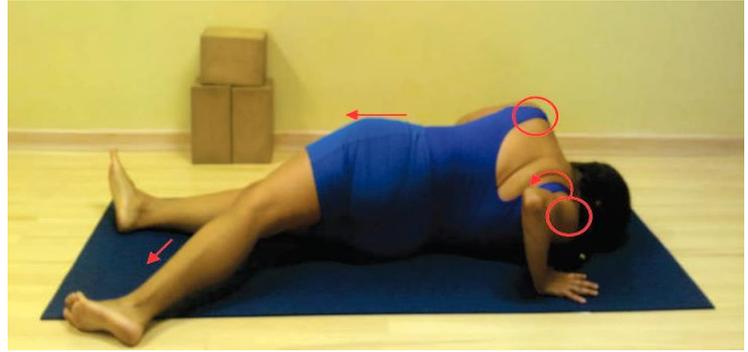
1. De pé. Pés ligeiramente afastados na linha do quadril. Leve a mão esquerda no ombro direito e a mão direita passa por trás das costas e segura o quadril esquerdo.
2. Deixe os quadris voltados para frente. Dê um pequeno passo com o pé direito à frente.
3. Expire girando a coluna para trás da cintura para cima.
4. O ombro direito deve se soltar para trás e a escápula se encaixa para dentro. Relaxe o braço e o ombro.
5. Deixe a parte superior do tórax simétrica.
6. Respire. Com pé bem apoiado, relaxe o quadril e a cintura permitindo uma torção mais confortável na base da coluna.
7. Cuide para não relaxar o abdome para frente e tombar as costas para trás.



8. A cada expiração solte mais a cintura, as costelas e os músculos que estão torcidos.

### **Bhunamanásana. Bhunamah= saudação à terra.**

1. Sentado em dandásana. Inspire e solte o ar, girando a coluna para o lado direito, com o braço direito dando suporte, mão esquerda na perna direita. Ao soltar o ar, relaxe as costas na torção.



2. Ou então, traga o quadril direito um

pouco para dentro, levante a nádega esquerda e trazendo a perna esquerda para fora, gire a coluna e deixe duas mãos paralelas no chão atrás das costas.

3. Abaixei lentamente a coluna, flexionando os cotovelos para cima, levando a cabeça no chão entre as mãos, ou até onde for confortável.

4. Os dois cotovelos ficam voltados para cima, se forçar os ombros ou cotovelos, deixe-os no solo.

5. Cuide para não jogar muito peso na mão e no ombro direito. Distribua o peso nas duas mãos.

6. Relaxe as costas, ombros, escápulas, as costas, a cintura, quadril e perna esquerda.

### **Parivrrtatrikonásana- postura do triângulo torcido. Parivrrta = torcido.**



1. Perna direita à frente, deixe o pé em 90 graus, para trás, em 45 ou 80 graus, o calcanhar direito apontado o calcanhar esquerdo, como se estivesse andando.

2. Leve as mãos na cintura. Flexione um pouco o joelho esquerdo atrás e com a ajuda da mão conduza o quadril esquerdo para frente na direção da perna direita.

3. Estique a perna esquerda, pressionando a borda externa e o calcanhar no chão, sem hiperestender o joelho.

4. Traga a mão esquerda junto à direita. Inspire e expire, girando o ombro direito e a cintura para trás. Olhe por

cima do ombro e descontraia o trapézio. Deixe o quadril direito acompanhe a rotação da cintura, enquanto o esquerdo volta-se um pouco para frente, até que estejam alinhados.

5. Inspire e solte o ar, flexionando o quadril, alongando primeiro a coluna para frente do quadril. Em seguida, leve a mão esquerda no bloco que pode ficar, a princípio, posicionado à frente do pé. Se não tiver o bloco apoie a mão no tornozelo direito ou no chão do lado de fora do pé.

6. Com a mão direita puxe o quadril para trás e deixe o pé bem apoiado. Sinta alongar a musculatura lateral e posterior da perna, coxa até o glúteo direito.

7. Repouse o braço direito nas costas, destrave o joelho

direito e ajuste os quadris novamente. Relaxe as costas. Deixe o lado esquerdo do tronco

descer, enquanto puxa o quadril direito, mais uma vez para trás. Aos poucos estique a perna, sem curvar as costas para cima.

8. Se esta etapa da postura estiver dominada com conforto, coloque o bloco do lado de fora do pé direito e com a mão direita na cintura, mantenha o quadril direito para trás. Inspire levante o peito alongando a coluna à frente e expire, girando o ombro direito e a cintura

para cima, expandindo o peito, até sentir a torção da coluna. Mantenha o espaço entre as costelas e a pelve, enquanto executa a torção.

9. Mantenha firme, a musculatura das coxas e nádegas para equilibrar-se na postura, com os pés bem apoiados. Se for confortável para os ombros, estenda o braço direito, na linha do ombro para cima. Expando o peito e mova as escápulas para dentro e para baixo. Relaxe o trapézio, a nuca. Respire. Permaneça deixando as pernas e pés firmemente apoiados, soltando a cintura na torção e deixando as costas relaxada.



**Parivrritaparshvakonásana- - postura do ângulo lateral torcido. Parivrrta= torcido.**



1. Leve o pé esquerdo para frente, a perna direita para trás.
2. Flexione o joelho esquerdo, levando as mãos no chão ao lado do pé. Forme 90 graus com a perna: coxa paralela ao chão, joelho alinhado com o calcanhar (postura do corredor).
3. Retire o calcanhar direito do chão, apontando-o para o teto, apoiando-se nos dedos do pé e deixando a perna direita estendida. Você pode optar em deixar o joelho direito apoiado no chão, mantendo a pelve para baixo, se estiver desconfortável.
4. Eleve o tronco inspirando, elevando também os braços e unindo a palma das mãos.
5. Solte o ar e gire a cintura para o lado esquerdo. Coloque o cotovelo direito no joelho esquerdo. Relaxe o ombro esquerdo para trás, encaixando a escápula para dentro, sem levantar o cotovelo para o alto. Sinta a torção, descontraia as costas.
6. Levante um pouco o peito e nivele os ombros. Observe para que as costas não se curvem. Sustente a postura com a coxa e glúteo direito firme. Evite que o quadril direito fique caído.
7. Se puder, leve a mão direita no chão (ou bloco) do lado de fora do pé esquerdo, apoiando o cotovelo do lado de fora do joelho, enquanto a cintura gira para o alto e o tórax se expande.
8. Você pode optar em deixar a mão esquerda na cintura, mantendo a abertura o ombro ou levantar o braço esquerdo esticado para o teto.
9. Puxe o quadril esquerdo mais para trás e deixe o joelho esquerdo apontado para o centro do pé, evitando que tombe para dentro.
10. Respire, relaxe as costas e firme as perna. Sinta a torção da coluna e o alongamento da musculatura lateral da coxa e quadril e músculos lombares e o fortalecimento.

### Padachalásana ou variação de jatara parivartanasana.



1. Deitado. Una os pés. Leve o joelho esquerdo junto ao peito, segure o joelho esquerdo com a mão direita. Deixe antebraço esquerdo paralelo à cabeça.

2. Inspire e solte o ar, conduzindo o joelho esquerdo para o lado direito do solo, trazendo o quadril direito para o centro da esteira de modo a facilitar a torção. Alinhe a perna direita com o tronco.

3. Deixe os ombros na mesma linha.

4. Se sentir muito desconforto no quadril, pode apoiar o joelho esquerdo sobre um bloco ou almofada, ao lado do quadril. Ou ainda deixar os joelhos flexionados juntos, sem esticar a perna esquerda.



5. Relaxe as pernas, quadris, cintura. Inspire e ao soltar o ar solte bem as costas, solte o peso do braço e ombro esquerdo no chão. Se for mais confortável, deixe o braço estendido para o lado ou para trás. A palma da mão fica voltada para cima.

6. Permita o alongamento da musculatura peitoral, enquanto solta mais o ombro.

7. A cada expiração descontraia mais as costas, a coluna, os quadris. Sinta o alívio

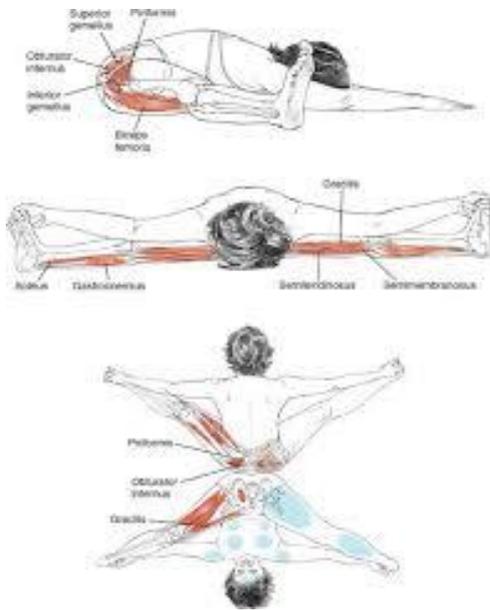
que esta postura trás para as costas e região sacro lombar da coluna e o alongamento da musculatura peitoral

**Jatara Parivartanasana - postura de torção em volta da cintura. Jatara= estômago, barriga. Parivartana= girar, dar uma volta.**



1. Deitado. Flexione os joelhos, levando a planta dos pés no chão.
2. Deixe os antebraços paralelos à cabeça ou os braços estendidos para o lado, na altura dos ombros. Se forçar, deixe o braço mais para baixo.
3. Desloque os quadris para o lado direito, mantendo a parte superior das costas ao centro.
4. Inspire e solte o ar, trazendo os joelhos junto ao peito. Inspire de novo e expire conduzindo os joelhos para o lado esquerdo, deixando os joelhos a aproximadamente 5 cm do chão. Os joelhos devem ficar unidos, na linha dos quadris para o lado e calcanhares na linha do joelho para baixo.
5. Vire os dedos dos pés na direção da patela. Se for confortável, estique as pernas para o lado, próximo ao braço esquerdo, deixando-as perto do chão, mas sem encostá-las no solo.
6. Mantenha o braço direito e ombro apoiado no chão. Ao soltar o ar, recolha o abdome e gire a cintura direita para baixo para sustentar as pernas que devem ficar firmes e suspensas. Se estiver forçando a lombar deixe as pernas se relaxarem no chão
7. Deixe os ombros num ponto confortável. Observe a torção e o fortalecimento da área do abdome, da parte interna das coxas e glúteos.

## Posturas de aberturas pélvicas



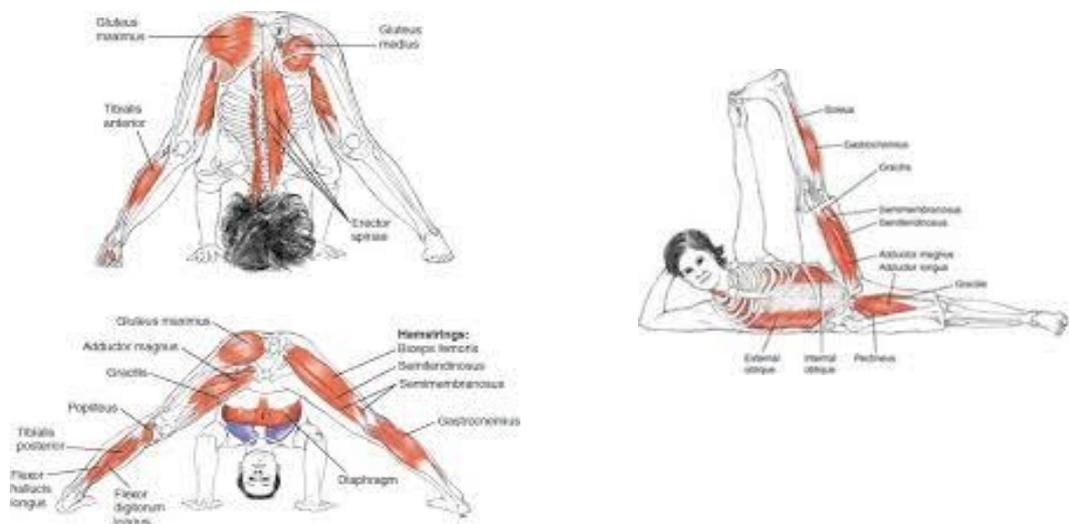
São posturas de grande trabalho de alongamento da musculatura adutora da perna (musculatura interna/medial da coxa). Estira os tendões e ajuda o sangue a circular na região pélvica.

O upavishta konásana e prasarita padotánásana, são indicadas para pessoas com problemas nos joelhos. Estas, mais o baddha konásana são especialmente indicadas para mulheres, pois regularizam o fluxo menstrual, estimulando os ovários. Também são aconselhadas para casos de dores ciáticas.

Nas posturas sentadas, o ideal é posicionar a coluna ereta, com os pés dorso flexionados, e só depois flexionar a coluna a partir dos 90 graus dos quadris. Se o quadril estiver muito rígido pode flexionar um pouco os joelhos.

Nas posturas de pé, é importante manter o alinhamento do joelho e calcanhar, nunca ultrapassar a linha do pé para frente, para não forçar a articulação do joelho, e manter os pés em (90 e 45 graus).

Na posição de decúbito lateral (anantásana), alinhar o quadril com o joelho e pressionar o ísquio da perna elevada para frente.



**Upavishta Konásana - Postura do ângulo sentado. Upavishta= sentado. Kona= ângulo.**



1. Sentado. Pernas bem separadas. Leve as mãos atrás dos quadris, mantendo os braços esticados e ombros abertos.
2. Projete a pelve para frente, com se tivesse uma corda puxando a cintura para frente, jogando a parte de baixo dos glúteos para trás, até sentir a face interna dos ísquios tocarem o chão.
3. Os dedos dos pés ficam voltados para cima (pés em dorso flexão).
4. Sinta a musculatura interior da coxa, virilhas e todo o trabalho na região pélvica. Respire no abdome para energizar o baixo ventre.
5. Depois leve as mãos no chão à frente e vá descendo com o tronco para frente, projetando o umbigo agora para o chão, enquanto os ísquios voltam-se para trás.
6. Evite fazer força com os ombros para frente, flexione a partir do quadril.
7. Descontraia a base da coluna e solte bem os quadris para facilitar a descida do tronco.
8. Observe para as costas não se curvarem para cima.
9. Se puder deite o tronco no chão. Respire e relaxe as costas, coluna, os ombros, toda a pelve e o interior da coxa. Cuide para que os dedos dos pés não virem para dentro e nem para fora.
10. Sinta o intenso alongamento da musculatura interior e posterior das coxas e pernas.

**OBS: Para facilitar este exercício, assente-se sobre uma almofada, uma manta dobrada, ou bloco. Se os quadris estiverem muito rígidos, flexione um pouco os joelhos durante a flexão da coluna.**

**Parivrrta upavishta konásana - postura torcida do ângulo sentado. Parivrrta = torcido**



1. Sentado. Pernas bem separadas. Leve as mãos atrás dos quadris, mantendo os braços esticados e ombros abertos. Projete a pelve para frente, com se tivesse uma corda puxando a cintura para frente, enquanto faz um movimento com a face interna dos ísquios para trás, suspendendo levemente as nádegas.
2. Dedos dos pés ficam voltados para cima, pés dorso flexionados.
3. Sinta a musculatura interior da coxa, a musculatura posterior da perna e todo o trabalho de abertura do quadril.
4. Leve o braço esquerdo por dentro da perna esquerda e mantenha a pelve voltada para frente.
5. Inspire elevando o braço direito, unindo polegar e indicador da mão.
6. Expire, inclinando a coluna para o lado esquerdo, aproximando a cintura esquerda da coxa. Deixe o braço direito formar uma curva por cima da cabeça.
7. Enquanto mantêm a pelve para frente, expanda a cintura direita para cima, formando uma linha com o quadril tronco e braço, enquanto a cintura esquerda se aproxima da coxa
8. Relaxe o braço, a cabeça, o pescoço, sem curvar as costas para trás e sem tombar a coluna.
9. Sinta todo o alongamento da musculatura lateral do tronco, a abertura dos quadris, a expansão das costelas, o alongamento interior e posterior da coxa esquerda.
10. Respire e relaxe. Se puder leve a mão direita no pé esquerdo, sem curvar as costas.

**OBS:** Quem tiver dificuldade pode deixar a perna direita flexionada com a planta do pé na parte interna da coxa esquerda, realizando o parivrrta janusirshásana, ou sentar-se sobre o bloco ou cobertor dobrado.

**Parshva upavisthakonásana-** postura do ângulo sentado voltado para o lado.  
**Parshva= lado, lateral.**



1. Sentado. Pernas bem separadas. Leve as mãos atrás dos quadris, mantendo os braços esticados e ombros abertos.
2. Projete a pelve para frente, com se tivesse uma corda puxando cintura para frente, enquanto os ísquios se voltam para trás. Dedos dos pés virados para a patela.
3. Gire o tronco para o lado direito e deixe as duas mãos paralelas à coxa direita, no chão.
4. Relaxe o quadril direito para dentro e projete o tronco na direção da coxa.
5. Inspire e solte o ar, projetando o tronco na direção da coxa, sem curvar as costas flexionando a coluna a partir do quadril, caminhando, ao poucos, com as mãos em direção ao pé, descendo a coluna mais alongada.
6. Se for confortável, deite todo o tronco na perna e leve as mãos no pé, ou use uma faixa.
7. Relaxe a musculatura interna e posterior da coxa direita, perna. Retire a tensão do quadril e encontre um ponto de conforto para as costas.

**OBS: Para facilitar a flexão do tronco e quadril, flexione um pouco o joelho direito. Em caso de maior rigidez pode-se também assentar-se num bloco ou almofada.**

## **Baddha konásana - Postura do ângulo enlaçado.**



1. Sentado. Una a planta dos pés. Segure os pés com as mãos. Se não forçar os joelhos, traga os calcanhares mais próximo do períneo.
2. Sinta o apoio dos ísquios no chão. Mantenha a coluna erguida, pressione os joelhos para baixo e a pelve para frente.
3. Respire. Sinta o trabalho de abertura do quadril.
4. Depois inspire e expire, levando tronco para frente como se quisesse encostar o umbigo no calcanhar, projetando a pelve para frente.
5. Mantenha o peitoral expandido e a parte superior do tronco elevada.
6. Relaxe a base da coluna, glúteos, quadris e parte interna das coxas.
7. Flexione o restante da coluna, levando a cabeça na direção do pé. Se for confortável encoste a cabeça no chão, à frente do pé.
8. Pode-se ainda levar os pés mais à frente para que a coluna se flexione com mais conforto e também para não forçar os joelhos .
9. Respire. Relaxe as costas, os quadris, as vértebras da coluna: da base ao pescoço e também a musculatura interna da coxa e a pelve.

**OBS: Pode-se antes do badhakonasana fazer um aquecimento dos quadris, movimentando os joelhos para cima e para baixo (pavana muktásana).**

## Ekapada siranásana- postura do pé na cabeça. Sira= cabeça



1. Sentado. Segure o pé direito com as duas mãos, deixando o joelho flexionado e voltado para fora. Mantenha os ísquios bem apoiados, coluna estendida. Você pode fazer um movimento com a coxa para um lado e outro, liberando o quadril.

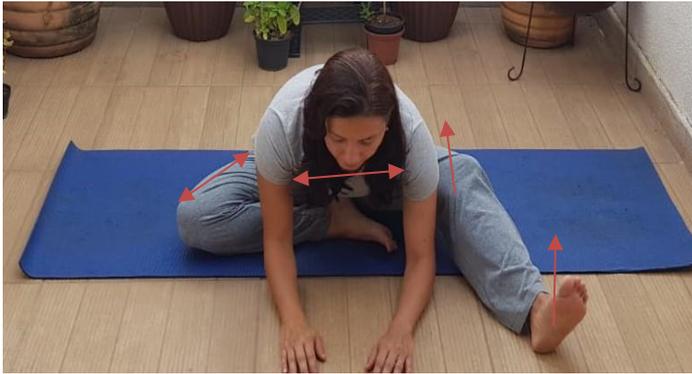
2. Inspire e solte o ar, abraçando a perna, trazendo o pé para cima na direção do peito. Relaxe a parte interna da coxa direita, o quadril.

3. Sinta o alongamento interno e posterior da coxa direita, as articulações do joelho e quadril.

4. Se for confortável, leve o pé perto da cabeça, cuidando para que a coluna não se curve muito para trás. Cuide para que os ombros fiquem confortáveis.

5. Esta postura também pode ser feita deitado supta ekapada siranásana: levando o pé na direção do peito e depois da cabeça. A outra perna pode ficar estendida no chão ou deixar o joelho flexionado com pé esquerdo no chão. Mantenha o queixo um pouco p baixo, enquanto a cabeça estiver no solo.





**Sukha kurmanásana- postura fácil da tartaruga. Kurma= tartaruga.**

1. Sentado. Leve o calcanhar direito próximo ao períneo e coloque a área posterior do calcanhar do pé esquerdo no chão, mais à frente e um pouco para o lado, deixando o joelho flexionado.

2. Sinta os ísquios bem apoiados e leve as mãos no chão à frente. Abra os ombros e erga o peito.
3. Inspire levando o tronco para frente, expire e relaxe as costas, sem curvar a área inferior da coluna para trás.
4. Solte a base da coluna e os quadris ao jogar a respiração para esta área.
5. Chegando ao ponto máximo de flexão, solte a cabeça, relaxe as costas e a musculatura posterior da coxa esquerda.
6. Mantenha o apoio do ísquio esquerdo no chão e procure projetar a cintura abdominal em direção ao calcanhar direito



**Ardha kurmanásana - meia postura da tartaruga,**

1. Separe as pernas. Flexione os joelhos. Levante os dedos dos pés, deixando a parte posterior dos calcanhares apoiados (pés dorso flexionados).

2. Leve as mãos no chão, à frente. Afaste os ombros, projetando o centro do peito para frente.
3. Inspire e expire, soltando a base da coluna, desprendendo os quadris, levando a parte de baixo das nádegas (ísquios) para trás de maneira a flexionar o quadril e projetar o tronco para o chão.
4. Depois que soltar bem a base da coluna e os quadris e músculos internos das coxas e posteriores das coxas, inspire e expire, caminhando com as mãos para frente, flexionado a coluna a partir do quadril, mantendo os ísquios voltados para trás.
6. Mantenha dos dedos dos pés virados para cima.

**Kurmanásana- postura da tartaruga. Kurma = tartaruga.**



1. A partir da postura anterior, passe os braços por baixo das pernas, deixando o cotovelo embaixo dos joelhos, as mãos mais para trás, na direção dos quadris.
2. Suspenda os dedos dos pés. Inspire e solte o ar, levando o tronco para o chão, enquanto estica, aos poucos as pernas, sobre os braços que se deslizam para o lado, sob as pernas.
3. Cuide para não curvar a parte superior das costas.
4. Se puder, flexione os cotovelos, levando as mãos para trás, deixando-as próximas aos quadris.
5. Procure deixar os joelhos próximos aos ombros, deixando as pernas se esticarem à frente, os pés se aproximarem, enquanto a coluna se flexiona mais.
6. Se estiver confortável você pode entrelaçar os dedos das mãos atrás, próximo a base da coluna e unir os pés à frente.
7. Respire, relaxe as costas, os quadris e as coxas.

**Supta hasta padangusthásana- postura reclinada da mão no pé. Supta= deitado, reclinado. Hasta= mão. Padangustha= dedo grande do pé.**



1. Deitado em decúbito dorsal. Una os pés e flexione o joelho direito junto ao peito.
2. Segure os dedos do pé com a mão direita (ou use a faixa).
3. Deixe braço esquerdo ao longo do corpo. Inspire e expire, esticando a perna na direção do teto.
4. Mantenha o ísquio direito próximo ao solo enquanto alonga o calcanhar na direção do teto, deixando planta do pé numa linha mais reta.
5. Mantenha a patela centralizada. Para isto, puxe-a para baixo em direção à pelve, ativando o quadríceps (musculo anterior da coxa), de maneira alongar mais a musculatura posterior.
6. Sinta alongar a musculatura posterior da perna e da coxa direita. Respire e relaxe.
7. Respire e ganhe mais espaço no quadril, liberando glúteo e base da coluna.
8. Relaxe o ombro e as costas e evite que o queixo fique muito afastado do peito e também que os ombros se levantem muito do chão.
9. Depois inspire e expire, levando a perna para o lado de fora, fazendo uma abertura do quadril. Se puder, encoste a perna no chão. Sinta o alongamento interior da coxa e posterior da perna. Relaxe o quadril.
10. Evite que o quadril esquerdo e o ombro se elevem enquanto leva a perna direita para fora e para baixo.
11. Depois de descer a perna direita pode-se também trazê-la mais próxima a cabeça, na medida em que relaxa a musculatura alongada.
12. Volte com o pé. Segure o pé direito, agora com a mão esquerda ou use a faixa.
13. Expire e conduza a perna direita para o lado esquerdo, enquanto faz um movimento com o quadril direito em direção ao chão.
14. Mantenha o joelho esticado
13. Sinta o alongamento lateral da coxa, glúteos até os nervos lombares.
15. Inspire e, ao soltar o ar, relaxe a cintura o quadril, os músculos alongados até encontrar o ponto de conforto.

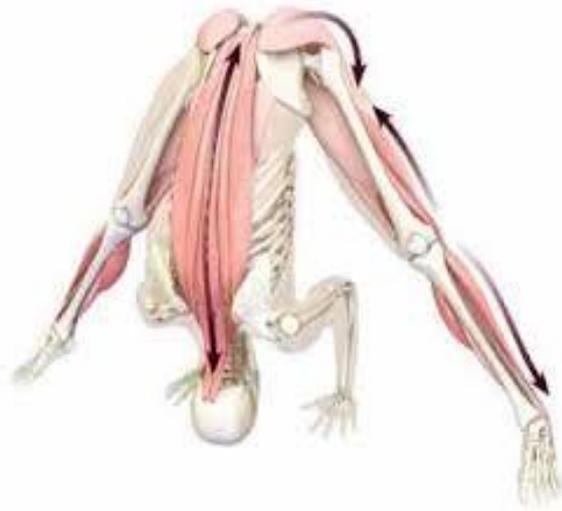


**Sira janurkonásana /sirapadangusthásana- postura da cabeça no joelho e da cabeça no dedo grande dos pés. Sira= cabeça. Janur= joelho. Kona= ângulo. Padangustha= dedo grande do pé.**



1. De pé. Pernas separadas. Pé esquerdo para o lado em 90 °, calcanhar apontado para o arco do pé direito que fica com os dedos voltados para dentro em 45° para dentro.
2. Abrace um dos punhos atrás dos quadris e gire o tronco para o lado esquerdo. Inspire e expire, flexionando o joelho esquerdo, deixando o joelho alinhado com o calcanhar numa flexão de 90°.
3. Flexione a coluna, levando a cabeça na direção do joelho, relaxe as costas. Deixe a perna direita estendida de maneira firme e apoie bem a planta do pé direito no chão
4. Pode-se ainda abaixar o tronco, levando a cabeça próxima ao pé.
5. Inspire e expire levantando os braços na direção do teto e relaxe as escápulas e articulações dos ombros.
6. Mantenha a perna direita estendida, com firmeza. Para isto, puxe a patela para cima e deixe a planta do pé inteiro no chão, principalmente a borda externa. Distribua o peso do corpo para esta perna para não sobrecarregar a articulação do joelho à frente.
7. Respire, relaxando as costas, as escápulas, mantendo as pernas firmes, conscientizando-se dos músculos trabalhados: o fortalecimento da coxa esquerda, o alongamento glúteo esquerdo e da virilha direita, a abertura pélvica. Mantenha os pontos de firmeza e, ao respirar, ganhe mais espaço na pelve.

**Prasarita padottanásana- postura do grande alongamento das pernas separadas. Prasarita= aberto, estendido. Pada perna. Tan= esticar.**

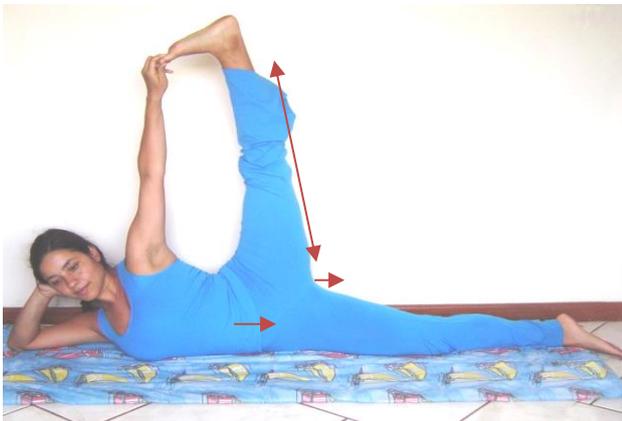


1. De pé, com as pernas separadas. Leve as mãos nos quadris.
2. Inspire estendendo a coluna para frente da linha do quadril.
3. Mantenha os ísquios levantados na direção do teto.
4. Expire e leve as mãos ao chão, deixando-as na linha dos dedos dos pés. Se for melhor, apoie as mãos em um bloco.
5. Observe o equilíbrio no apoio dos pés, pressionando o dedo grande a borda externa e o calcanhar. Puxe as patelas para cima, ativando a área anterior das coxas.
6. Abaixar a cintura, projetando a curva lombar para baixo, enquanto os ísquios ficam voltados para cima, mantendo a lombar arqueada.
7. Estique os braços e afaste os ombros ao inspirar. E na expiração, flexione os cotovelos para dentro, deixando os ombros abertos, descendo a coluna.
8. Sinta o alongamento dos músculos interiores e posteriores das coxas, os tendões e a abertura dos quadris.
9. Inspire e solte o ar relaxando toda esta área.
10. Solte a cabeça para baixo, relaxe as costas e toda a coluna. Sinta a irrigação do cérebro.
11. Se preferir pode levar as mãos nos tornozelos e conduzir a cabeça para dentro da perna.



**Chatuspada konásana - postura do ângulo em quatro apoios. Chatus= quatro. Pada= pé, apoio. Kona= ângulo) ou postura do corredor.**

1. De pé. Leve o pé esquerdo à frente. Inspire e solte o ar, flexionando o joelho esquerdo, levando as mãos no chão paralelas ao pé esquerdo.
2. Forme 90 graus com a perna esquerda, joelho em linha reta com o calcanhar, coxa paralela ao chão.
3. Estique a perna direita para trás, apoiando os dedos do pé, deixando o calcanhar para cima.
4. Mantenha braços esticados, ombros abertos, pescoço no prolongamento da coluna, sem tencionar. Respire.
5. Firme o glúteo direita e nivele os dois lados dos quadris. Sinta o trabalho de abertura pélvica: o alongamento da virilha direita e glúteo esquerdo.
6. Firme o calcanhar esquerdo no chão e sinta o fortalecimento da musculatura coxa
7. Estique a perna direita para trás e sinta alongamento desta perna e o fortalecimento glúteo direito



**Ananthásana- postura de Vishnu.  
Anantha= um dos nomes do Deus Vishnu.**

1. Deitado de lado, cotovelo direito no chão, cabeça apoiada na mão direita com o quadril esquerdo para cima, pernas esticadas.
2. Olhe para o pé e forme uma linha reta com a perna, quadril e tronco. Observe para que o cotovelo direito forme uma linha reta com o ombro direito.
3. Flexione o joelho esquerdo, segurando os dedos do pé com a mão, ou use uma faixa.
4. Inspire e expire, esticando a perna para o teto, trazendo o ísquio esquerdo para frente.
5. Aponte o cóccix para baixo e encaixe os quadris ao centro. Os dedos do pé esquerdo e a patela devem ficar virados para a cabeça.
6. A perna de baixo deve ficar firme para equilibrar a postura. Se for melhor, deixe esta perna flexionada. Evite levar o joelho muito à frente da linha do quadril.
7. Respire. Mantenha os quadris para frente e o peito aberto, cóccix para baixo, alinhando nuca, costas e parte posterior da pelve. Sinta o alongamento interior e posterior da coxa, e também da perna esquerda o trabalho pélvico e o alongamento lateral da parte direita do tronco que se encosta ao chão.

## Virabhadrásanas- posturas do guerreiro



## Virabhadhásana- postura guerreiro II. Virabadha= nome de um guerreiro).

1. Pernas separadas. Pé esquerdo em 90 graus para o lado. Pé direito em 45 graus para dentro, alinhando o calcanhar esquerdo com o arco do pé direito.
2. Ajeite os quadris ao centro. Inspire e expire trazendo o cóccix para baixo e umbigo para dentro. Mantenha os quadris firmes.
3. Inspire e expire flexionando o joelho esquerdo. De preferência coxa formando linha paralela ao chão e o calcanhar direito forma uma linha reta com o joelho (flexione menos se forçar o joelho).
4. Mantenha o joelho esquerdo voltado para trás, na direção do dedo pequeno do pé, enquanto trás o ísquio esquerdo à frente. Isto evita do joelho voltar para dentro.
5. A perna direita deve ficar firme, com a patela para cima e com a borda externa do pé apoiada. Cuide para que este joelho não fique flexionado, nem hiperestendido.
6. Mantenha a firmeza dos glúteos para manter a abertura do quadril, fazendo com que a parte anterior da coxa direita gire para fora e o joelho esquerdo permanece flexionado em 90°, apontado para trás.
7. Inspire elevando os braços na altura dos ombros. Solte o ar, abaixando as escápulas e olhando para a mão esquerda. Alongue os braços lateralmente, até encontrar mais espaço nos ombros. Deixe os braços alinhados
8. Mantenha os glúteos firmes e faça um pequeno movimento com a cintura direita para o lado, de modo a trazer o tronco ao centro, deixando a axilas alinhadas com o quadril, e o peso equilibrado nos dois pés.
9. Sinta o eixo do corpo. Relaxe ombros e traga a força para os membros inferiores e abdome. Sinta o trabalho glúteo, de abertura do quadril, de fortalecimento das coxas.
10. Esta postura trabalha força, firmeza, as qualidades de um guerreiro.



## Virabhadhasana III- postura do guerreiro III



1. De pé inspire elevando os braços e expire inclinando o tronco à frente com a coluna reta, enquanto eleva a perna esquerda. Se puder traga a perna na altura do quadril e deixe o tronco paralelo ao chão. Se você se desequilibrar pode ficar com o tronco mais alto e a perna mais baixa para se sustentar no equilíbrio.
2. Equilibre-se nos quatro cantos do pé direito no chão e deixe os dedos do pé esquerdo voltados para baixo, cuidando para que o quadril esquerdo não gire para cima
3. Cuide para que o joelho direito não fique hiperestendido.
4. Faça uma linha da perna esquerda, coluna e braço, enquanto a perna direita faz um ângulo de 90° com o tronco.
5. Quando soltar o ar, recolha o abdome para estabilizar a coluna e deixar os quadris alinhados.
6. Alongue os braços para frente e a perna esquerda para trás Observe a descontração do trapézio, levando as escápulas para baixo, enquanto alonga os braços à frente.
7. Concentre-se e sinta o trabalho na musculatura das pernas, costas e abdome.

**OBS:** esta postura também pode ser executada partindo do uttanásana (flexão em pé) com as mãos no bloco. Então inspire elevando uma das pernas até a altura do quadril, solte o ar recolhendo o abdome mantendo nádegas no mesmo nível. E se puder leve o braço oposto ao da perna elevada. Observando o alinhamento de perna tronco, cuidando para não hiperestender o joelho



## Posturas de equilíbrio

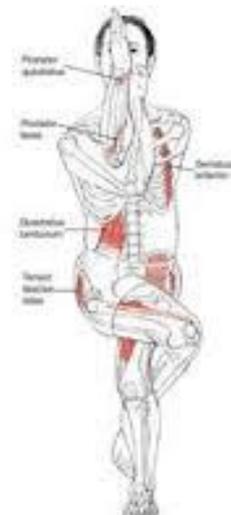
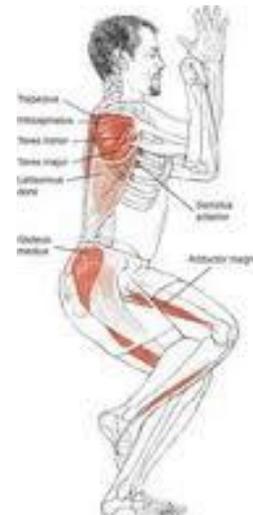
As posturas de equilíbrio trazem equilíbrio ao corpo e desenvolvem a autoconfiança, o autodomínio, pois exigem um grau maior de concentração e por isto, preparam o caminho para a meditação. Realizam também um ótimo trabalho abdominal e paravertebral, ajudando no reequilíbrio postural e alinhamento da coluna. Os membros inferiores são também tonificados.

São indicadas para todas as idades, sendo que os praticantes da terceira idade devem ter maior atenção na sua execução. Também as pessoas com lesões agudas no quadril e joelhos, como fraturas pós-cirúrgicas, merecem especial observação, devido a sobrecarga nos mesmos. Tomar cuidado especial com vayutkásana. →



Outros cuidados que podemos tomar é:

- Fazer uma leve flexão dos joelhos, pois sua hiperextensão provoca uma trava articular que sobrecarrega os ligamentos.
- Os idosos e gestantes devem realizar as posturas de equilíbrio em pé, com algum auxílio, ou próximo à parede para ganharem mais segurança. A postura mais indicada para idosos é o prarthanásana.



### **Tadāsana - Postura da Montanha. Tada= montanha**

De pé com os pés juntos, aproxime o dedo grande do pé, mantendo os outros dedos separados. Os calcanhares também ficam próximos. Sinta o contato da planta do pé com o chão. Equilibre-se nos quatro cantos dos pés. Sinta os pés firmes te dando um apoio seguro. Firme as coxas puxando a patela para cima, cuidando para não hiperestender os joelhos. Inspire e expire. Aponte o cóccix para o calcanhar e traga o umbigo para dentro deixando a pelve neutra. A partir da firmeza da base, erga a coluna, expanda o tórax e alinhe a parte posterior da cabeça com a parte superior das costas. Enquanto mantêm a coluna erguida, relaxe os músculos das costas para baixo, descendo as escápulas . Encontre o perfeito equilíbrio entre a firmeza da base e a descontração do tronco e pescoço, deixando manifestar no seu corpo e na sua mente uma força serena. Mantenha o olhar focado em um ponto para a mente se concentrar e você permanecer na postura de equilíbrio.



## Prarthanasana- variação do tadásana ou postura dos pés em prancha.



1. A partir da postura da montanha com as mãos unidas frente ao peito em pronam mudrá, coloque o pé esquerdo à frente do pé direito, deixe o calcanhar à frente dos dedos do pé.

2. O calcanhar de trás alinhado com o calcanhar da frente. Distribua o peso do corpo nos dois pés. Firme as pernas, os quadris, deixando a coluna erguida.

3. Sinta o toque da palma da mão ajudando a equilibrar os dois lados do corpo e os hemisférios do cérebro

4. Quando sentir segurança na postura feche os olhos e encontre o ponto de equilíbrio dentro de você. Caso tenha dificuldade, permaneça com os olhos abertos concentrando-se num ponto à frente.

5. Depois de um tempo se concentrando, abra os olhos. Inspire, elevando os braços e quadril e

perna (ou bloco à frente). Levante o peito, levante os ísquios. Distribua o peso do frente e deixe o calcanhar de trás a musculatura posterior das pernas, perna que está à frente.

6. No próximo passo, leve as mãos ao mantenha-as no bloco à frente) o peito alongada à quadris e os



expire flexionando o levando as mãos na abaixe a cintura e corpo para o pé da apoiado. Sinta alongar principalmente da

chão, ao lado do pé (ou elevado, com a coluna frente da linha dos ombros afastados da

orelha. É importante que a coluna não se arredonde para cima.

7. Mantendo a região lombar da coluna projetada para a coxa, abaixe mais o tronco, solte a cabeça para baixo, relaxe as costas, solte a cintura e o quadril.

8. Respire e sinta o alongamento posterior do corpo, principalmente e também da lateral da coxa e glúteo esquerdo. Para sair da postura leve as mãos aos joelhos, flexione os joelhos, levante o peito e inspire, elevando a coluna.

### Vrikshásana- postura da árvore. Vrsha= árvore.



1. A partir da postura da montanha, leve a planta do pé direito junto a parte interna perna esquerda acima do tornozelo, ou traga o pé, com a ajuda da mão direita, na parte interior da coxa esquerda. O calcanhar fica próximo ao períneo. Se for necessário permaneça segurando o pé com a mão para manter o pé na parte interior da coxa, ou até mesmo desça um pouco mais o pé. Cuide para que o pé não fique no joelho.

2. Leve o cóccix para baixo, firmando os glúteos e movimente o joelho direito para fora, enquanto firma a musculatura interior da coxa esquerda. Se estiver com o pé por dentro da coxa, pressionando a área interna da coxa, contra a planta do pé direito. Isto ajuda a manter os quadris centralizados, cuidando para que o quadril não se incline para o lado esquerdo

3. Una as palmas das mãos frente ao peito. Inspire e eleve os braços. Expire relaxe os ombros abaixando a escápula.

4. Pressione dedo grande e borda externa do pé esquerdo no chão e puxe a patela esquerda para cima para ativar a musculatura da coxa e perna, mantendo o joelho direito volta-se para o lado. Se o joelho esquerdo ficar hiperestendido, destrave-o.

5. Sinta a abertura do quadril direito, o fortalecimento da perna e coxa esquerda que estão dando sustentação à postura. O trabalho com abdome e musculatura paravertebral. Perceba também a expansão das costelas, quando os braços ficam erguidos, o que libera a respiração e o fluxo de energia na parte superior do tronco, enquanto a base do corpo fica firme.

6. Como uma árvore, sinta a integração do céu e terra



### **Baddha Vrikshásana- - postura da árvore enlaçada. Baddha= enlaçado, agarrado.**

1. A partir do Tadasana, deixe a planta do pé esquerdo por dentro da perna próxima ao tornozelo direito (como na postura anterior). Leve as mãos nos cotovelos por trás das costas.
2. Traga o pé esquerdo, por cima da coxa direita próximo à virilha. Solte a mão direita para segurar o pé esquerdo.
3. Deixe o braço esquerdo por trás das costas, com a mão no braço direito, ou então fique só segurando o pé. Mantenha os ombros nivelados.



4. Sinta as articulações do membro inferior esquerdo, o alongamento anterior da coxa e perna.
5. Você pode permanecer nesta etapa da postura, ou soltar mais o ombro esquerdo para trás, movendo a escápula para dentro, até segurar o pé esquerdo com a mão esquerda por trás.



6. Inspire levantando o braço direito para o teto, com polegar e indicadores unidos (em jñāna mudrá). Expire acomodando as escápulas e nivelando os ombros .
7. Mantenha o joelho esquerdo voltado para baixo e também o cóccix , evitando que as nádegas inclinem-se para trás e que o joelho direito hiperstenda. Sinta o alongamento do ombro esquerdo, a expansão lateral da parte direita das costelas (vá ajustando até ficarem confortáveis).

### **Ardha baddha padmotanásana- postura enlaçada da árvore com alongamento da perna.**

1. A partir da postura anterior. Inspire e solte o ar flexionando a coluna, levando a mão direita no chão ao lado do pé e a cabeça para baixo. Equilibre-se na perna direita e relaxe as costas e pescoço.
2. Cuide para não hiperestender o joelho direito. Relaxe mais os quadris, permitindo que o tronco se solte mais para baixo. Sinta o alongamento das costas, glúteos e musculatura posterior das pernas. Respire relaxe mantendo o ponto de equilíbrio.



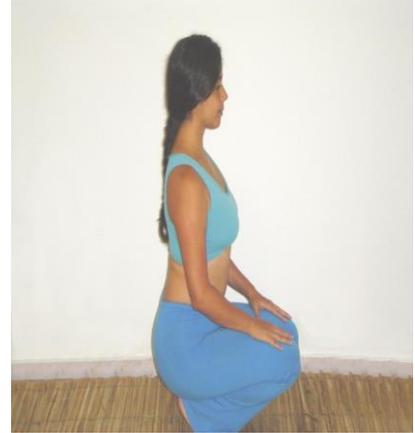
### Vayutkásana- postura do vento. Vayu = vento.

A partir da postura da montanha, inspire e solte o ar flexionando os joelhos, abaixando os quadris, enquanto retira os calcanhares do chão. Apoie-se sobre os dedos dos pés. Deixe a coluna ereta, costas relaxadas, alinhe as nuca com as costas. Sinta as articulações da perna, alongamento dos tornozelos e o alinhamento da coluna.



OBS: esta postura é mais usada como passagem de uma postura para outra, pois força os joelhos se permanecer).

**\*A VARIAÇÃO SEM FLEXIONAR MUITO OS JOELHOS É MELHOR P/ O FORTALECIMENTO. NESTE CASO OS QUADRIS SE VOLTAM PARA TRÁS E SE FIRMA O ABDOME E GLÚTEOS**



### Maha vrikshásana- postura da árvore avançada. Maha= avançado, mais que completo.



1. A partir do Tadasana, traga o pé esquerdo, com a ajuda das mãos por cima da coxa direita, próximo à virilha. Pode permanecer nesta etapa , segurando o pé ou unir as palmas das mãos frente ao peito. Mantenha pé, perna e abdome firmes.
2. Ajuste o cóccix e joelho esquerdo para baixo, evitando que as nádegas se voltem para trás e o abdome caia para frente. \*Encontre um ponto de conforto para o joelho.
3. Fique neste estágio, ou então inspire elevando os braços e solte o ar, flexionando o quadril, a coluna, levando as mãos na perna abaixo dos joelhos, num bloco ou no chão, ao lado do pé.
4. Relaxe os quadris, as costas deixando o tronco se soltar para baixo, o lado direito em direção à perna esquerda.
5. Sinta o alongamento posterior, o trabalho com as articulações do membro inferior esquerdo

6. Se puder, una as palmas das mãos, acima da cabeça, mantendo o equilíbrio e continue com as costas relaxadas.

**Vajra vrikshasana - postura da árvore com perna em diamante. Eka pada urdva dhanurásana - postura do arco elevado com uma perna, variação do natarajasana.**

1. A partir da postura da montanha, flexione o joelho direito , segure o pé, com as mãos por trás.

2. Deixe os joelhos um do lado do outro e encaixe os quadris ao centro, mantendo o cóccix voltado para baixo.

3. Pressione o calcanhar esquerdo na nádega, e evite que a pelve se incline para frente. Sinta o alongamento anterior da coxa. Os ombros devem ficar abertos.

4. Pode permanecer assim ou então inspire e, ao soltar o ar, puxe o pé direito para trás, distanciando-o da nádega.

5. Evite que a coluna vá para frente. O pé para trás vai esticar o

braço e expandir os ombros e peitoral. Acione o glúteo direito e puxe o pé para trás e um pouco para cima, acentuando a extensão da coluna e o trabalho de alongamento da musculatura anterior da coxa e perna direita e fortalecimento glúteo.

6. Cuide para que o joelho direito não vá para fora e que joelho esquerdo não hiperestenda.

7. Respire sentindo as costelas expandidas e a energia fluir na região anterior do tronco. Ao soltar o ar, relaxe os ombros para trás, projete o centro do peito para frente e mantenha o cóccix voltado para baixo.





**Sirajanurásana - Postura da cabeça no joelho. Sira= cabeça. Janur= joelho.**



1. A partir da postura da montanha, flexione o joelho direito junto ao peito e abrace o joelho. Se for difícil só levante um pouco o pé direito do chão.
2. Mantenha a coluna erguida, quadris encaixados ao centro de maneira que a parte alta da pelve não se incline para trás.
3. Firme a perna esquerda. Relaxe os ombros.
4. Sinta a região lombar e glúteo direito que se alonga.
5. Enquanto permanece na postura, você pode movimentar o pé, girando para um lado e para o outro, desbloqueando o tornozelo.
6. Mantenha-se neste ponto ou se puder, traga o joelho mais acima e desça a cabeça na direção do joelho, sem curvar muito as costas e sem flexionar o joelho esquerdo.

7. Relaxe o trapézio e pescoço enquanto mantém o ponto de equilíbrio.

**Urdva prasarita ekapadásana- postura com uma perna estendida para cima. Urdva=elevado. Pada= perna. Eka= um. Prasarita= estendido, aberto.**



1. A partir da postura da montanha. Inspire e solte o ar, flexionando quadril, descendo a coluna sem curvá-la, enquanto levanta a perna esquerda na altura do quadril. Firme o abdome e leve as mãos sobre um bloco ou no chão à frente.
2. Vire os dedos do pé direito para baixo (pé dorso flexionado) e o calcanhar para o teto, evitando que o quadril direito gire para cima.
3. Mantenha-se neste etapa, ou relaxe as costas, descendo mais o tronco, enquanto a perna direita se ergue mais.
4. Com a perna direita estendida, relaxe a cintura, a lombar para o tronco descer mais.

5. Se puder, deixe a mão esquerda no chão ao lado do pé, leve a mão direita no tornozelo, procurando levar a cabeça em direção ao pé e trazendo a perna direita mais acima, cuidando para o quadril direito não girar para fora.
6. Sinta o alongamento posterior da perna direita, coxa e o fortalecimento do glúteo e coxa esquerdo. Mantenha as costas relaxadas, enquanto sente o alongamento.



### **Natarajāsana - Postura do bailarino real. Nataraja= bailarino real.**

1. A partir da postura da montanha, flexione o joelho esquerdo e segure o pé com a mão esquerda atrás.
2. Deixe os joelhos na mesma linha e encaixe os quadris ao centro, apontando o cóccix para baixo, até sentir o alongamento anterior da coxa e perna esquerda.
3. Estenda o braço direito à frente, unindo polegar e indicador.
4. Fique nesta posição ou então, inspire e solte o ar inclinando a coluna um pouco à frente, enquanto leva o pé esquerdo para trás e para cima, mantendo o cóccix para baixo. Evite que o joelho direito vá para fora.

5. Deixe o ombro esquerdo ir para trás ao mover a escápula para dentro. Relaxe a área anterior do ombro e peitoral. Sinta o alongamento anterior da coxa, braço, ombro esquerdo, a extensão da coluna.
6. Cuide para o joelho direito não ficar hiperestendido.
7. Inspire percebendo a expansão das costelas e quando soltar o ar, relaxe o ombro esquerdo para trás, enquanto suspende a perna esquerda. Sinta o tronco e braço crescerem na direção do teto, o joelho esquerdo e cóccix apontam para o chão.

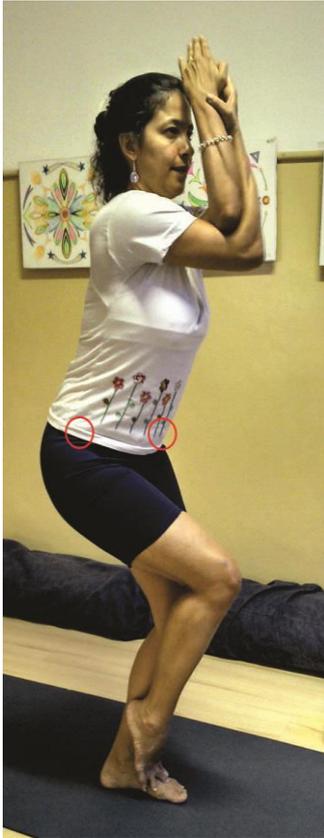
### **Padásana - postura do pé**

1. A partir do tadásana, flexione os joelhos e vire os dedos dos pés para fora, num ponto em que você se equilibre.
2. Inspire e solte o ar, flexionando um pouco mais os joelhos, deixando-os voltados para fora de maneira que não passem a linha do dedo grande do pé. Mantenha o dedo grande do pé e borda externa firmes no chão, enquanto pressiona o joelho para trás.
3. Para aumentar a força nesta base o tronco deixa as mãos em atma mudrá (unindo a ponta do dedo polegar com os outros dedos).
4. Movimente o cóccix na direção do calcanhar. Inspire e expire levando o umbigo pra dentro. Sinta firmar o assoalho pélvico, no baixo ventre. Mas deixe o tórax expandido e ombros relaxados.
5. Você pode também contrair os esfíncteres inferiores, ao levar o umbigo pra dentro, aumentando a força na base do tronco.
6. Sinta o fortalecimento do tornozelo, coxas, nádegas, musculatura lombar e abdominal. Se sentir forçar os joelhos deixe os pés mais separados e observe para os joelhos não ficarem para dentro da linha do dedo grande do pé



### **Garudásana- postura do pássaro mitológico. Garuda= pássaro que levava o Deus Vishnu e sua consorte Lakshmi**



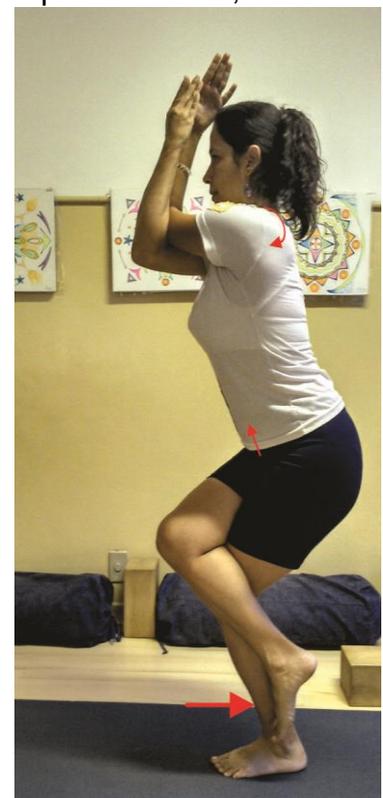


1. A partir da postura da montanha, leve os dedos do pé direito por cima do dorso do pé esquerdo, ou no chão à frente do pé. Levante o calcanhar direito e flexione o joelho esquerdo como fosse se assentar.
2. Ao soltar o ar, recolha o abdome para sustentar a região lombar da coluna e distribua o peso do corpo para o calcanhar de forma a não jogar muito peso para o joelho esquerdo.
3. Deixe no mesmo nível a crista ilíaca (parte alta da pelve).
4. Você pode permanecer com os pés nesta posição, se for melhor para seu equilíbrio, ou então cruze a perna direita, sobre a esquerda, até tocar o dorso do pé direito na panturrilha esquerda, atrás. Uma outra opção é passar a perna direita por trás da perna esquerda sem cruzar à frente, como se estivesse enlaçando a perna por trás.

5. Agora cruze os braços, deixando o cotovelo esquerdo por cima do direito e leve as mãos nas costas. Relaxe os ombros, as escápulas. Se for mais confortável fique assim ou levante e as mãos, virando uma palma para a outra. Erga o peito. Relaxe as costas e ombros.

6. Eleve o cotovelo, na linha do ombro na inspiração e ao soltar o ar, relaxe ombros e mova suavemente as escápulas para baixo.

7. Respire. Sinta o fortalecimento da coxa e perna direita e alongamento da lateral do braço esquerdo até a escápula.



**Ardha chandrāsana - Postura da meia lua. Ardha= meio. Chandra= lua.**



1. A partir da postura da montanha, separe as pernas e vire o pé esquerdo em 90 graus. Deixe a mão direita na cintura. Flexione o joelho esquerdo, levando a mão ao chão, ou em um bloco que deve ficar um palmo à frente e um pouco para trás do pé.
2. Firme o pé esquerdo no chão. Inspire, esticando a perna esquerda, e expire elevando a perna direita até à altura do quadril.
3. Mantenha a patela do joelho esquerdo voltado para os dedos do pé, firmando a coxa e evitando que o joelho vire para dentro. Para isto, firme a coxa e o glúteo esquerdo e equilibre o apoio do dedo grande, borda externa e calcanhar do pé esquerdo no chão. Se o joelho esquerdo hiperestender, deixe-o destravado.
4. Vire os dedos do pé direito para a patela, alongue o calcanhar para trás, deixe o pé dorso flexionado até deixar a perna firmemente estendida.
5. Você pode permanecer nesta postura, ou então inspire e expire, girando o quadril e o ombro direito para cima. Ao girar o quadril direito pra cima, gire também a coxa esquerda para fora para que o quadril esquerdo não rode para dentro. Mantenha a abertura dos quadris.
6. Firme a musculatura glútea, trazendo o cóccix para baixo e expanda o peito.
7. Estenda o braço direito para cima e mova as escápulas para dentro.
8. Imagine várias cordinhas puxando toda a lateral direita do corpo para o teto. Deixe os braços na mesma linha e também a perna direita e a lateral do tronco.
9. Sinta o alongamento e fortalecimento da perna, abertura pélvica e todo o trabalho com a musculatura lateral.

**Uthita hasta padangusthasana - Postura ereta com a mão no pé. Uthita= elevado, estendido. Hasta= mão. Padangustha= dedo grande do pé**



1. A partir da postura da montanha, flexione o joelho direito e segure o dedo grande do pé com a mão (ou use uma faixa envolta do pé).
2. Estique a perna direita na linha do quadril. Se for difícil pode deixar a perna mais baixa ou até o calcanhar no chão ou apoiado num bloco à frente.
3. Mantenha a perna de apoio (a esquerda) esticada e a coluna erguida.
4. Sinta alongar a musculatura posterior da perna e coxa direita, mova o ísquio direito para trás, ganhando mais espaço no quadril. Deixe os dois ísquios nivelados.

5. Enquanto alonga a musculatura posterior, sinta o fortalecimento da parte superior da coxa.
6. Sinta também a força na perna de apoio
7. Cuide para que o tronco não se incline para trás e que o joelho esquerdo não se flexione.

**Uthita parshva padangusthasana- postura ereta com a mão no pé para o lado. Parshva= lado.**



O mesmo procedimento da postura anterior. Depois de esticar a perna para frente, conduza-a para o lado, procurando levar o pé um pouco para cima. Encaixe o quadril ao centro, deixando a parte alta da pelve voltada para frente e o tórax expandido. Cuide para não inclinar o tronco para o lado. Observe a linha do tronco, quadril e perna esquerda. Sinta a abertura do quadril e alongamento interno da coxa direita além do fortalecimento superior da coxa.



## Posturas de força

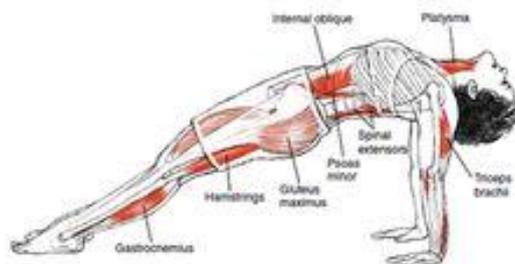
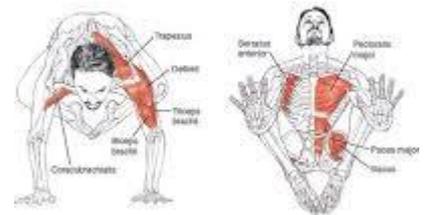
São posturas que alteram significativamente a pressão arterial, por isto devem ser evitadas ou realizadas com menor tempo de permanência, por pessoas com histórico de hipertensão descontrolada, idosos e gestantes.

Para ocorrer ganho de força muscular, as posturas devem ser mantidas de 20 a 30 segundos cada.

Todas as articulações envolvidas devem ser respeitadas e qualquer sinal de dor investigado. Executar as posturas com o cuidado de não prender a respiração, para evitar tonteados e enjoos.

Evitar usar posturas de equilíbrio com apoio no braço após operação abdominal (respeitar a orientação médica), nos períodos de menstruação e gravidez. Tomar cuidado com os punhos fracos ou que já foram machucados.

“Você deve manter o equilíbrio pela inteligência do corpo - usando o instinto ou o sentido de equilíbrio – e não somente a força. Quando você mantém o equilíbrio usando a força, é ação física, quando você mantém pela inteligência do corpo, é um relaxamento na ação” Iyengar.



### Utkatásana - Postura poderosa ou postura da cadeira. Utkata= poder, força.



1. Inicie pela postura da montanha. Palmas das mãos em pronam mudrá, unidas frente ao peito.
2. Inspire, eleve os braços. Alongue a coluna.
3. Expire, abaixe as escápulas, relaxe os ombros, recolha o abdome e flexione os joelhos, como se fosse sentar em uma cadeira.
4. Leve o cóccix para baixo. Mantenha o peito erguido, e a coluna alongada. Cuide para que o ombro fique confortável.
5. Deixe o peso no calcanhar evitando levar o peso do corpo todo para os dedos dos pés, sobrecarregando assim os joelhos. Cuide para os joelhos não passem a linha dos dedos dos pés e para que não fique para

dentro. Para isto você pode visualizar uma bola entre os joelhos.

6. Respire. Quando soltar o ar, leve o umbigo para dentro firmando o centro do corpo.

7. Sinta o trabalho com as pernas, coxas, abdome, costas e ombros. Se esta posição estiver difícil, deixe os braços estendidos à frente dos ombros e os pés um pouco separados, mantendo-os paralelos entre si. Cuide para que joelhos fiquem apontados para o centro do pé.

8. Você pode também descer mais o tronco, mantendo a flexão dos joelhos e alongar os braços para frente, enquanto joga o peso dos quadris para trás, até os músculos das costas ficarem bem alongados e a coxas paralelas ao chão.



### **Sira hasta merudandásana - Postura da mão na cabeça com inclinação da coluna ou sukha navásana**



1. Sentado em dándásana, na postura do bastão, entrelace os dedos das mãos atrás da cabeça. Inspire e expire inclinando a coluna para trás, sem deitar a coluna no chão.

2. Mova as escápulas para dentro para expandir o peito e não curvar as costas. Deixe o queixo distanciado do peito.

3. Mantenha as pernas firmes, com os dedos dos

pés apontados para a patela. Sinta o trabalho com o abdômen, paravertebral, e musculatura anterior da coxa e perna.

4. Sempre que expirar recolha o abdômen. Mantenha o esterno (centro do peito) projetado para frente.

5. Para potencializar a postura, você pode levantar um pouco uma perna com o joelho estendido, deixando o ísquio apoiado e alongando o calcanhar para frente. Sinta aumentar a força na coxa que se eleva. Após algumas respirações, desça esta perna e levante a outra.

### **Ardha Navásana- meia postura do barco.**

1. Sentado em dandásana, entrelace os dedos das mãos atrás da cabeça.

2. Inspire e expire inclinando a coluna para trás, afastando os ombros e projetando o esterno, o centro do peito, para frente.

3. Inspire e expire elevando as pernas unidas, com os joelhos flexionados. Se for difícil elevar as pernas, mantenha-as no chão, como na postura anterior.

4. Se não for forçar, estique as pernas, deixando os dedos pés voltados para a patela, na linha da testa.

5. Procure manter o queixo erguido, ombros afastados, sem curvar as costas para o chão.

6. Quando solta o ar leve o umbigo para dentro, sustentando a postura.

7. Sinta o fortalecimento do abdome, da coluna e da área anterior da coxa.



### Poorna navásana - postura do barco.



1. A partir do dandásana, apoiando os ísquios, elevando o peito, aproxime as escápulas, flexione os joelhos, apoiando a planta dos pés no chão.

2. Inspire e expire recolhendo o abdome, inclinando a coluna para trás de maneira que não se curve em direção ao chão.

3. Se for confortável para a lombar, levante os pés, segurando os joelhos com as mãos. Deixe os dedos dos pés voltados para cima (pés dorso flexionados).

4. Se puder, vá esticando os joelhos, ativando a musculatura anterior da coxa.

5. Pode-se ainda deixar as mãos ao lado do joelho, sem segurar. Se estiver difícil continue a segurar os joelhos.

6. Mantenha a coluna reta e abdome firme para dentro. Sinta fortalecer abdome, costas e a musculatura anterior da coxa e pelve.



### **Ekapada naukásana ou - Variação muscular do Pavana Muktásana**



1. Deitado com as costas no chão e joelhos flexionados, deixe os pés e joelhos na linha dos quadris.
2. Entrelace os dedos das mãos atrás da nuca. Inspire e solte o ar levantando a cabeça.
3. Estique a perna direita, mantendo a perna elevada, deixando os joelhos na mesma linha, sem encostá-los.
4. Os dedos do pé direito ficam voltados para a patela e a planta do pé esquerdo apoiada no chão.
5. Estique o braço direito e leve a mão ao lado da coxa direita.
6. Para potencializar a postura, retire o pé esquerdo (um pouco) do chão mantendo os dedos para cima. Ao soltar o ar, recolha o abdome para sustentar melhor a postura.
7. Sinta o trabalho de fortalecimento da musculatura anterior do tronco e da musculatura anterior da coxa, como também o alongamento posterior da perna direita.

### **Naukásana - postura do bote.**



1. Em decúbito dorsal. Joelhos flexionados e planta dos pés no chão. Entrelace os dedos das mãos atrás da cabeça. Inspire e expire, elevando a cabeça, aproximando cotovelos à frente. Levante também as pernas, deixando-as paralelas ao chão, virando os dedos dos pés para a patela.
2. Pode-se ficar nesta etapa ou esticar a perna, deixando-a uns 15 cm do solo. Estique os braços, posicionando as mãos ao lado das coxas.
3. Ao soltar o ar traga o abdome para dentro para sustentar a postura.
4. Sinta o trabalho de fortalecimento da musculatura anterior do corpo, principalmente o abdome.
5. Se forçar muito o pescoço, volte com as mãos atrás da cabeça ou deixe a cabeça e braços no chão e fazendo o trabalho somente com as pernas erguidas.
6. Se estiver forçando a região lombar deixe os joelhos flexionados.

**Urdva prasarita padásana – postura da perna estendida para cima. Prasarita= espalhado, esticado. Ou Ardha halásana - meia postura do arado.**



1. Em decúbito dorsal. Braços ao longo do corpo, ou acima da cabeça, com as mãos nos cotovelos, se for confortável para o trapézio.
2. Joelhos flexionados com a planta dos pés no chão. Leve o cóccix para frente.
3. Inspire e expire elevando as pernas, deixando as pernas afastadas do chão a aproximadamente 45 graus do chão.
4. Se tiver dificuldade e forçar a lombar, pode flexionar os joelhos, mantendo os dedos dos pés voltados para a patela e pernas paralelas ao chão.
5. Depois levante as pernas mais acima, até ficar em 90° com o tronco.
6. Alongue o calcanhar para o teto e aponte os dedos dos pés para baixo, estendendo a musculatura posterior da perna.
7. Mantenha a base da coluna apoiada no chão.
8. Ao soltar o ar, o abdome vai para dentro. Ao segurar a postura com o abdome, descontraia o ombro e a coluna. Apoie a nuca, evitando que o queixo se eleve.
9. Sinta o trabalho de alongamento posterior da perna e fortalecimento anterior da coxa, pelve e do abdome.
10. Inspire e ao soltar o ar, desça as pernas e volte à posição de 45° acima do chão e depois a 30°. Fique um pouco mais, sentindo aumentar a força com o abdome. Acabe de descer as pernas e relaxe.

**Tripadásana - postura de três apoios. Tri = três. Pada pé, perna, apoio.**



1. Joelhos no chão na altura dos quadris. Punhos na linha dos ombros. Dedos das mãos afastados.
2. Inspire elevando a perna esquerda. Solte o ar esticando a perna para trás na linha do quadril. Leve o umbigo para dentro.
3. Vire os dedos do pé para o chão e alongue o calcanhar esquerdo para trás, alongando bem a perna.
4. Evite que o quadril esquerdo gire para cima.
5. Você pode permanecer com as duas mãos no chão, ou então esticar o braço direito para frente na linha do ombro.
6. Ao soltar o ar, recolha o abdome, firmando os quadris ao centro, e alongue a perna esquerda para trás, puxando o braço direito para frente, até formar uma linha reta da perna, coluna e braço. Equilibre os dois lados do tronco, deixando-os mais simétricos.
7. O abdome deve ficar firme. Sinta o fortalecimento do glúteo e coxa esquerda, também do braço e musculatura paravertebral e abdominal.
8. Esta postura trabalha equilíbrio e coordenação motora.

### **Chatuspadásana - postura de quatro apoios. Chatus= quatro. Ou postura da prancha.**



1. Joelhos no chão na altura dos quadris. Punhos na linha dos ombros. Dedos das mãos afastados, braços esticados, porém com os cotovelos destravados.

2. Vire os dedos dos pés para frente, apoiando-se neles. Inspire e solte o ar esticando as pernas.

3. Puxe a patela para cima, firmando a coxa. Traga

abdome para dentro e aponte o cóccix para baixo na linha do calcanhar.

4. Você pode alongar o calcanhar para trás para distribuir o peso.

5. Forme um linha com as costas, quadris e pernas, deixando-os firmes com a ajuda do abdome que sustenta esta linha, ao centro.

6. Se a postura estiver difícil pode-se também apoiar os joelhos no chão, mantendo o cóccix para baixo. Se forçar os punhos, apoie os antebraços no chão.

7. Mantenha o abdome recolhido, cóccix voltado para o calcanhar, os ombros abertos, nuca alongada.

8. Respire. Sinta o trabalho com os braços, ombros, abdome, músculos dorsais e glúteos.



### **Chaturanga dandásana – postura do bastão em quatro apoios.**



1. Joelhos no chão na altura dos quadris, punhos na linha dos ombros, braços esticados.

2. Inspire e solte o ar, esticando as pernas para trás, apoiando-se nos dedos dos pés, em chatuspadásana.

3. Encoste os joelhos no chão. Aponte o cóccix para baixo, firme as coxas e abdome.

4. Inspire e solte o ar, flexionando os cotovelos para cima, junto à cintura, sem levantar os ísquios e sem encostar o tronco e pelve no chão.

5. Se puder estique as pernas e forme uma linha reta do corpo, firmando coxa, abdome e braço, aproximando o corpo do chão, sem deitar.

6. Sinta o trabalho com os braços, abdome, tronco e glúteos.

7. Mantenha os cotovelos voltados para cima, perto da cintura, sem deixá-los cair para o lado.

## **Ardha purvotanásana ou Chatuspada Pitham - postura da mesa de 4 pernas**



1. Sentado em dandásana. Leve as mãos atrás dos quadris, no chão, com os punhos abaixo dos ombros deixando os dedos das mãos voltados para fora, numa posição neutra.
2. Joelhos flexionados, calcanhares um pouco à frente da linha dos joelhos. Pés separados na linha dos quadris.
3. Aproxime as escápulas e abra os ombros. Inspire e solte o ar, levando o umbigo para dentro e eleve os quadris. Mantenha as escápulas próximas e deixe o pescoço no prolongamento da coluna ou a cabeça voltada para trás, até o ponto de conforto do

pescoço. OBS: soltar a cabeça para trás pode comprometer a cervical. **NÃO FORCE!**

4. Mantenha o centro do peito e os ísquios projetados para cima, e firme a planta e os dedos dos pés nos chão, sustentando a postura.
5. Deixe coxas, quadris, abdome e peito na mesma linha.
6. Sinta a abertura do peito e o trabalho com o braço, ombros e também com as coxas e glúteos.
7. Para trabalhar mais a postura, pode-se levantar a perna esquerda esticada à frente da linha do quadril, com os dedos do pé voltados para a patela. Deixe o cóccix para cima. Sinta aumentar a força na coxa e glúteo de apoio. Permaneça um pouco. Depois repita com a perna direita.

## **Purvotanásana - purva= leste. Uttana, estiramento intenso. Postura de intenso alongamento da musculatura anterior. Também postura da prancha para cima.**



1. A partir da postura anterior, estique as pernas e apoie a planta dos pés no chão. Apoie também os dedos.
2. As pernas devem ficar firmemente estendidas.
3. Mantenha as escápulas próximas e os ombros abertos, o pescoço no prolongamento da coluna ou deite a cabeça para trás, até o ponto em que não force a cervical.
4. Projete o centro do peito e os ísquios para cima e o cóccix para frente em direção aos pés. Volte o umbigo para dentro e firme a parte interna das coxas.

5. Respire sentido a expansão do peito, fortalecimento dos braços e o trabalho com os músculos posteriores e ainda com as coxas.

## Vasisthásana - Postura do sábio ou postura da prancha lateral.

1. Na postura de apoio, Leve o braço direito atrás das costas. Flexione o joelho esquerdo, cruze a perna esquerda sobre a direita, colocando o pé esquerdo ao lado de fora do joelho. Pode-se permanecer assim, realizando uma torção leve. Ou vire-se de lado, movendo o quadril direito um pouco para dentro, apoiando-se sobre este quadril.



2. Deixe a mão direita ao lado do quadril, com o punho em baixo do ombro.

3. Olhe para o pé direito e forme uma linha reta da perna quadril e tronco.

4. Inspire e solte o ar, retirando o quadril do chão. Apoie com firmeza o pé esquerdo. Abra os ombros, deixe os ísquios para frente, cóccix na direção do calcanhar, até formar, uma linha com a perna, quadris e tronco.

5. Se puder, coloque uma perna sobre a outra. Mantendo firmes, coxas, glúteos e abdome. O braço esquerdo elevado para o teto.

6. Evite que o quadril faça uma curva para cima ou para baixo.

7. Na postura mais avançada, flexione o joelho esquerdo e segure os dedos do pé com a mão esquerda. Estique a perna para cima, trazendo o ísquio esquerdo para frente. Deixe firmes, a musculatura glútea e a perna direita.

8. Sinta o fortalecimento de braço, ombro e punho.



**Ekapada bhujásana I - Postura do braço com uma perna. Eka= um. Pada= perna. Bhuja= braço.**



1. Sentado em dandásana. Mãos um pouco para trás dos quadris, com os dedos voltados para o lado, punhos abaixo dos ombros. Deixe as escápulas próximas e ombros abertos.
2. Flexione os joelhos, planta dos pés no chão, calcanhar um pouco à frente da linha do joelho.
3. Inspire e expire levantando os quadris, mas deixando o cóccix perto do chão e a cintura mais próxima dos cotovelos.
4. Se puder eleve a perna esquerda para o teto, deixando os joelhos na mesma linha sem encostar.
5. Ao soltar o ar, recolha o abdome e mantenha os ombros abertos com espaço no pescoço.
6. Alongue o calcanhar esquerdo para cima, mantendo o cóccix para baixo, formando uma letra V com a perna esquerda e o tronco.
7. Sinta o trabalho com braço, ombro, abdome, glúteos e coxas.

## Ekapada bhujásana II - Postura do braço com uma perna



1. Sentado em dandásana, flexione o joelho direito e segure o pé com a mão direita.
2. Levante a nádega direita e coloque a perna sobre o braço direito, posicionando o joelho próximo ombro.
3. Deixe as mãos paralelas.
4. Inspire e expire, retirando os quadris do chão, deixando a perna esquerda estendida com o calcanhar apoiado num bloco ou no chão. A postura avançado é feita sem o bloco: levantando o calcanhar do chão, mantendo a perna estendida.
5. Alongue os braços e tronco e deixe os ombros simétricos. Evite do pescoço se afundar dentro dos ombros.
6. Deixe a escápula numa posição mais neutra, sem aproximá-las muito e nem arredondar muito aparte superior do tronco.
7. Para facilitar, você pode também executar a postura, com o pé esquerdo por cima do direito, deixando as pernas cruzadas.

**OBS:** como opção para o aluno que não está preparado para fazer esta postura, pode-se começar pelo sukha kurmanásana, dando a opção para o aluno ficar nela e depois passando para o ekapada Bhujásana com o pé sobre o outro. Ou ainda realizar o sirapadásana (postura pé na cabeça) para soltar o quadril, dando o aluno a opção de permanecer nesta ou daí colocar o braço sobre o braço perto do ombro.



**Bhujapidásana. Pida= pressão. Bhuja= braço. Postura de pressão sobre o braço.**



1. De pé, com os pés afastados, flexione os joelhos e passe os braços por dentro das pernas, deixando os cotovelos em baixo dos joelhos.
2. As mãos se apoiam no chão atrás dos pés, com os dedos para frente.
3. Flexione o cotovelo, apoiando os joelhos sobre os braços.
4. Aproxime os pés até colocar um pé sobre o outro ou simplesmente uma a planta dos pés.

Jogue o peso da cabeça para frente e deixe os quadris para cima.

6. Inspire e solte o ar, recolhendo o abdome e suspendendo os pés. Pressione as coxas nos braços.
7. Mantenha o peso da cabeça para frente para equilibrar-se na postura. Sinta o braço e abdome.
8. Use a respiração no abdome para ajudar a manter a postura.
9. Deixe a escápula numa posição mais neutra, sem aproximá-las muito e nem arredondar muito a parte superior do tronco.



**Tolásana - postura da escama do peixe. Tola= escama de peixe.**

1. Sentado com as pernas cruzadas na postura fácil (sukhásana) ou em postura de lótus (padmásana).
2. Leve as mãos ao lado dos quadris. Quem tiver os braços mais curtos, pode apoiar-se sobre os dedos das mãos, ou apoie as mãos num bloco.

escápulas.

3. Aproxime as
4. Inspire e ao soltar o ar, recolha o abdome e retire os quadris do chão, suspendendo o joelho na direção do peito.
5. Se estiver somente com as pernas cruzadas na postura fácil, procure retirar também os pés do chão.
6. Evite que o pescoço se afunde dentro dos ombros.
7. Sinta o braço e o abdome



### **Bakásana- Postura da ave. Baka = ave.**



1. De pé, com os pés afastados na linha dos quadris, flexione os joelhos, apoiando as palmas das mãos no chão à frente dos pés.
2. Flexione um pouco os cotovelos e apoie os joelhos nos braços, próximos às axilas.
3. Mantendo os joelhos encostados nos braços, leve os dedos dos pés mais atrás, até apoiar-se só em sua ponta.
4. Inspire e expire, recolhendo o abdome e projete o peso do corpo para o braço. Se for possível, retire os pés do chão e traga-os para cima, apoiando-se nos braços e equilibrando-se nas mãos.

5. Mantenha a cabeça voltada para cima, cuide para não contrair muito a cervical.

6. Observe para o pescoço não afundar dentro dos ombros, conserve os ombros abertos

### **Lolásana- Postura do balanço. Lola = balanço**

1. Assentado sobre os calcanhares em vajrásana.

2. Joelhos no chão, cruze um pé sobre o outro deixando-os no chão ou sobre um bloco. Se for sobre o bloco não precisa cruzar os pés.

3. Mãos ao lado das pernas no solo ou apoiadas em um bloco.

4. Inspire e solte o ar, levantando os quadris e posicione-os na linha dos ombros. Levante também os joelhos na direção do peito.

5. Se puder suspenda os pés na direção das nádegas, deixando os joelhos junto ao peito e depois faça um balanço com as pernas para frente e para trás.

6. Cuide para que o pescoço não afunde dentro dos ombros. Deixe os ombros mais abertos e arredonde a parte superior das costas.



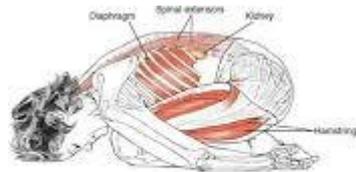
## Posturas de semi-relaxamento- yogásanas

São posturas que levam a introspecção, ao recolhimento e ao relaxamento. Indicadas para se executar no início, no meio ou no final da prática de ásanas.

Elas atuam em músculos mais tensos como os do pescoço, ombros e costas. Executar algumas delas no início da prática preparam os músculos para a prática de ásana, evitando assim o “mau jeito” desta musculatura em algumas posturas que exigem mais do corpo.

Se executadas no meio da prática, proporcionam o descanso para se prosseguir com outros ásanas. Já se aplicadas no final, fazem a passagem para o relaxamento.

Indicadas também após os ásanas de força, como compensação para aliar a sobrecarga muscular.



**Lolásana**



**Gomukásana - postura da Cara de Vaca.**



**VajraHansásana - cisne em postura diamantina ou postura da criança.**

**Yoga Mudráem vajrásana – selo.**

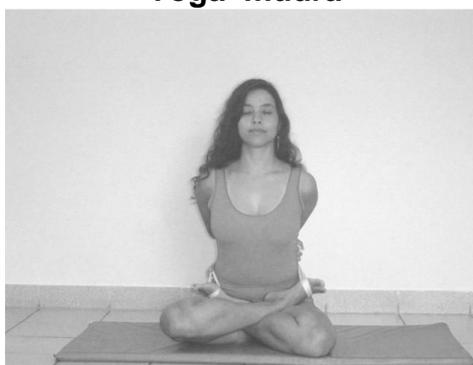




**SamanaHansásana- postura do cisne simétrica. Vajarasamanayogásana ou hansásana**



**Yoga mudrá**



**UrdvaHasta Uttanásana – postura braços.**



Braços à frente com uma mão sobre a outra, palmas para baixo. Inspire levando braços para cima da cabeça. Expire descendo os braços lateralmente, deixando a palma da mão para cima.

**Garudásana - braços na postura da ave mitológica.**



**Hastinásana - postura do elefante.**

**Posturas invertidas**



São as posturas principais do yoga, pois são revitalizantes e promovem intensa irrigação cerebral. O sarvangásana é considerada a rainha e o sirshásana o rei de todas as posturas do yoga. O sirshásana traz especial irrigação cerebral. O cérebro é o governante do sistema nervoso, dos órgãos e dos sentidos, por isto, sua irrigação acaba por beneficiar todo o organismo. É também a sede da inteligência, da sabedoria e do poder. O sirshásana mantém a saúde das células cerebrais, aumenta a capacidade de raciocínio e a clareza da mente. Alimenta a glândula pituitária e pineal que garantem nosso crescimento, saúde e vitalidade. Boa também para insônia, falta de memória, fortalecimento dos pulmões e melhoria das funções intestinais.\*

Já o sarvangásana se destaca por dar harmonia e felicidade aos aparelhos fisiológicos humanos. Ajudam no funcionamento das glândulas endócrinas para produzirem os hormônios necessários ao corpo. Atuam principalmente na glândula tireoide e paratireoide, ao comprimir o queixo. A circulação sanguínea flui livremente pelo coração, pulmões, aliviando-os e revitalizando-os. Sua prática constante cura resfriados e outras perturbações nasais. Pela mudança da atuação da força gravitacional ajudam a curar prisão de ventre, perturbações urinárias, útero caído, problemas menstruais, hemorroidas hérnias. A prática constante do sarvangásana traz vigor, força, confiança e alegria. São posturas de grande benefício físico e psíquico.\* **A Luz da Yoga** de B.K.S Iyengar.Ed. Cultrix.

Também promovem grande trabalho de fortalecimento da musculatura abdominal, paravertebral e glútea. Suas contra indicações são:

- Cervicalgias: neste caso, pode-se fazer o viparita karani na parede, com a almofada ou manta dobrada em baixo dos quadris.
- Pressão alta: se estiver controlada por remédio pode-se fazer o halásana. Caso sinta desconforto, faça a viparita karani na parede por menos tempo. Diante de qualquer mal estar desfaça.
- Labirintite: o ideal é fazer o viparita karani na parede, com exceção nos períodos de crise.
- Gestantes: viparita karani na parede, somente até o sexto mês. Após o sexto mês pode fazer a postura, mas permanecendo por pouco tempo.
- Glaucoma.

Qualquer sinal de dor ou desconforto deve ser levado em consideração e a postura ser interrompida. No caso de relato de dor lombar durante a realização da postura invertida, fazer um trabalho de relaxamento dorsal, privilegiando o encaixe do quadril e mobilização pélvica, como o pavana muktásana (apanásana). Começar com as posturas mais leves e só depois ir evoluindo.

**Salamba Sirshasana- postura invertida sobre a cabeça com apoio (preparação).**



Sirsha= cabeça. Salamba= com sustentação.



Salamba Sirshasana

Parshva Sirshasana



**Parivritta Eka Pada Sirshasana**  
**Postura Invertida com uma perna torcida**



**Virásana em Sirshásana**



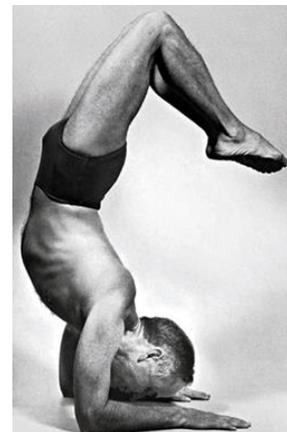
**Dvi Pada Viparita Dandásana- duas pernas em bastão invertido**



**Urdva Dandásana- postura do bastão para cima**



**Pincha Mayurásana- postura da cauda do pavão.**



**Vrishkása ( do escorpião)**

**Adho Mukha Vrikshásana**  
**Postura da árvore de cabeça para baixo.**  
**\*Também conhecida como parada de mão.**

## Sirshásana

Joelhos no chão. Leve os cotovelos ao chão, coloque as mãos nos cotovelos, formando um triângulo mais exato com os braços. Leve as mãos para frente. Entrelace os dedos formando um triângulo com as mãos e cotovelos. Coloque a cabeça dentro deste triângulo. A parte posterior da cabeça encosta-se à palma das mãos. Estique as pernas, suspendendo os ísquios para cima. Caminhe com os pés na direção da cabeça. Flexione os joelhos, retirando os pés do chão, trazendo os joelhos unidos, junto ao tronco. Firme o abdome e encaixe a coluna, deixando-a alinhada, através do mula bandha (contração inferior da pelve, umbigo para dentro cóccix para calcanhar). Mantenha os joelhos unidos, ativando a parte interna das coxas e vá esticando lentamente as pernas para o teto, mantendo a firmeza dos glúteos. Procure formar uma linha reta com o corpo, semelhante ao tadásana (alinhe calcanhares com o cóccix e parte posterior da cabeça). Alongue os calcanhares para o teto, enquanto fecha a parte inferior das costelas e abre mais os ombros. Mantenha espaço na cervical, como se quisesse alongar as costas e peito para o teto. No início, distribuimos o peso do corpo nos braços e cabeça, depois vamos sentir o apoio de sustentação maior no alto da cabeça, como se seu corpo se equilibrasse sobre uma moeda no alto da cabeça. Esta postura pode ser treinada, numa parede por trás, se a pessoa tiver dificuldade. Pode ser executada num canto de parede para ter apoio de dois lados e dar maior segurança. Quando estiver dominada a postura pode-se tentar levantar as pernas esticadas. Para não “viciar” na parede, pode-se treinar a postura, apoiando-se as mãos separadas no chão, próximas aos joelhos, alinhando cotovelo e punho. Leve o alto da cabeça no chão sobre uma almofada ou manta dobrada. Forme um triângulo com a cabeça e as mãos e deixe os punhos um pouco mais à frente do cotovelo para que, ao levar o joelho no braço, o cotovelo fique sobre o punho. Caminhe com os pés em direção ao braço, deixando os ísquios para cima. Leve os joelhos sobre o braço, trazendo os pés para cima. Observe para que o queixo não fique nem muito próximo, nem muito afastado do peito. Quando estiver firme na postura, levante uma perna na direção do teto (ativando o glúteo e quadríceps) e deixe a outra sobre o braço. Troque depois a posição das pernas. Vencido esta etapa, flexione os joelhos unidos junto ao tronco, encaixe a coluna (mula bandha) e levante os joelhos, até a altura dos ombros. Vencido esta etapa, levante as pernas unidas, deixando os pés dorso flexionados, formando uma linha reta dos pés à cabeça.

**Eka pada halásana- postura do arado com uma perna.**



**Halásana- Postura do arado. Hala= arado.**

Cuidado com o excesso de flexão cervical. Pode ser utilizado um bloco para apoiar os pés e almofada ou cobertor dobrado em baixo dos ombros para diminuir ângulo da flexão da cervical.



**Sarvangasana- postura completa.**

Sarva=completo, integral.



**Parshvaika Pada Sarvangasana- postura com uma perna para o lado em Sarvangásana**



**Parshva Halásana**  
Postura do arado para o lado



**Urdva Padmásana Sarvangasana**  
**Sarvangásana com postura de Lótus**



**Pibdásana em Sarvangasana**  
Postura do feto em Sarvangasana



**Parshva Pindásana em Sarvangásana**

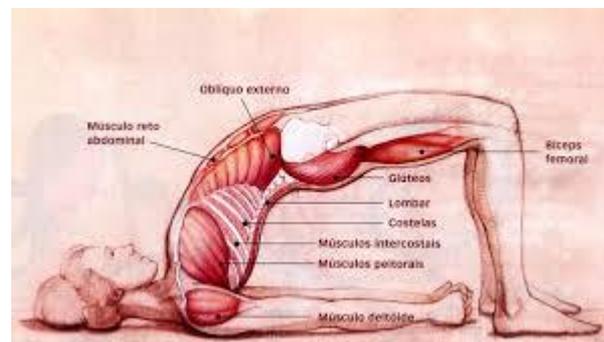


**Karna Pindásana- Postura da pressão na orelha**

## Sarvangásana ( Postura completa. Sarva= inteiro , completo)

Deitado em decúbito dorsal. Inspire e solte o ar, levantando as pernas, dando um impulso com os quadris para cima, levando as pernas para trás na direção da cabeça. Flexione os joelhos, colocando-os sobre a testa. As mãos ficam apoiadas nas costas. Relaxe as costas e o pescoço. Aproxime os cotovelos, de maneira que fiquem na linha dos ombros e deixe os braços bem apoiados. Se puder, leve os pés no chão, acima da cabeça e aos poucos vá esticando as pernas (no halásana). Caso force a coluna e o pescoço volte com os joelhos sobre a testa. Pode-se apoiar também os pés em um bloco ou uma cadeira. Depois levante uma perna e a outra em seguida, deixando o corpo formar um ângulo de 180° (viparita karani). Ou então, permanecendo no halásana, entrelace os dedos das mãos e estique os braços no chão, rodando os ombros externamente, aproximando as escápulas. Mantendo os cotovelos paralelos atrás das costas, volte a apoiar as mãos nas costas, pressionado lentamente as costas para trás, até a região torácica da coluna ficar estendida para cima. Espalhe a cervical e o trapézio superior no chão, enquanto alonga os braços em direção aos cotovelos. Depois, levante uma perna para o teto, em seguida, a outra, executando o sarvangásana, em que a perna, quadris e o tronco devem ficar em linha reta, na direção do teto. Gire a face interna das panturrilhas para fora, una as coxas e leve os calcanhares para cima, de maneira a diminuir o peso sobre os ombros. Relaxe a cervical, maxilares, testa. Sinta a irrigação sanguínea no cérebro e parte superior do tronco. Apreciando a sua revitalização.

***O sarvangásana pode também ser feito a partir do setubandha sarvangásana.***



## **Posturas de meditação (Dhyanásanas)**

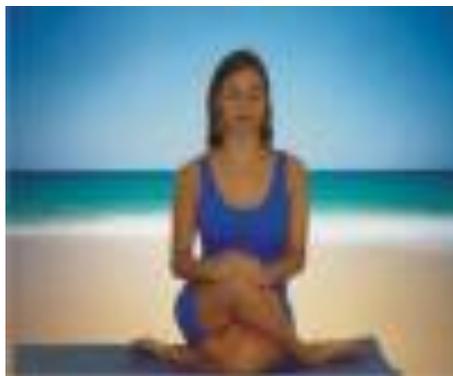
São posturas que acalmam e induzem ao centramento. São as primeiras posturas, pois o Yoga surgiu como prática meditativa. Patânjali nos ensina que toda postura deve ser estável e confortável.

As posturas meditativas aquietam o corpo e preparam o caminho para o trabalho respiratório e mental que criam uma atmosfera de positividade e equilíbrio interno.

Os dhyanásanas, associados aos mudrás, isolam o corpo das influências externas, preparando para o pratyahara (abstração dos sentidos) que nos levam a uma jornada ao nosso universo íntimo.

Nas posturas meditativas, a estabilidade do corpo gera a estabilidade da mente.

### **Samkatásana**



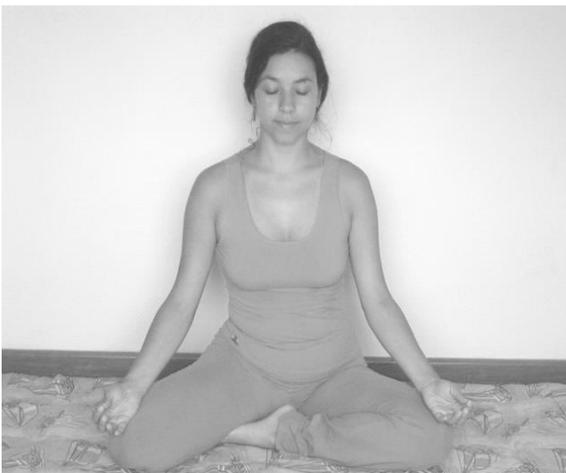
**Sukhasana- postura fácil**



**Samanásana - postura simétrica**



**Vajra samanásana  
Postur do diamante simétrica**



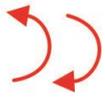
**Padmásana - Postura do lótus**



**Vajrásana- Postur do diamante**



**Ardha padmásana- Postur do meio lótus**



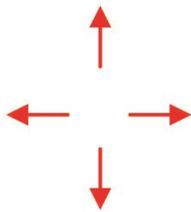
rotação



direção do movimento/alongamento



contração



alinhamentos



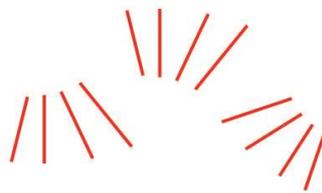
alinhamento de articulações



destravar articulação joelho ou cotovelo



alinhamento de ísquios



espalhar



deixar paralelo



evitar