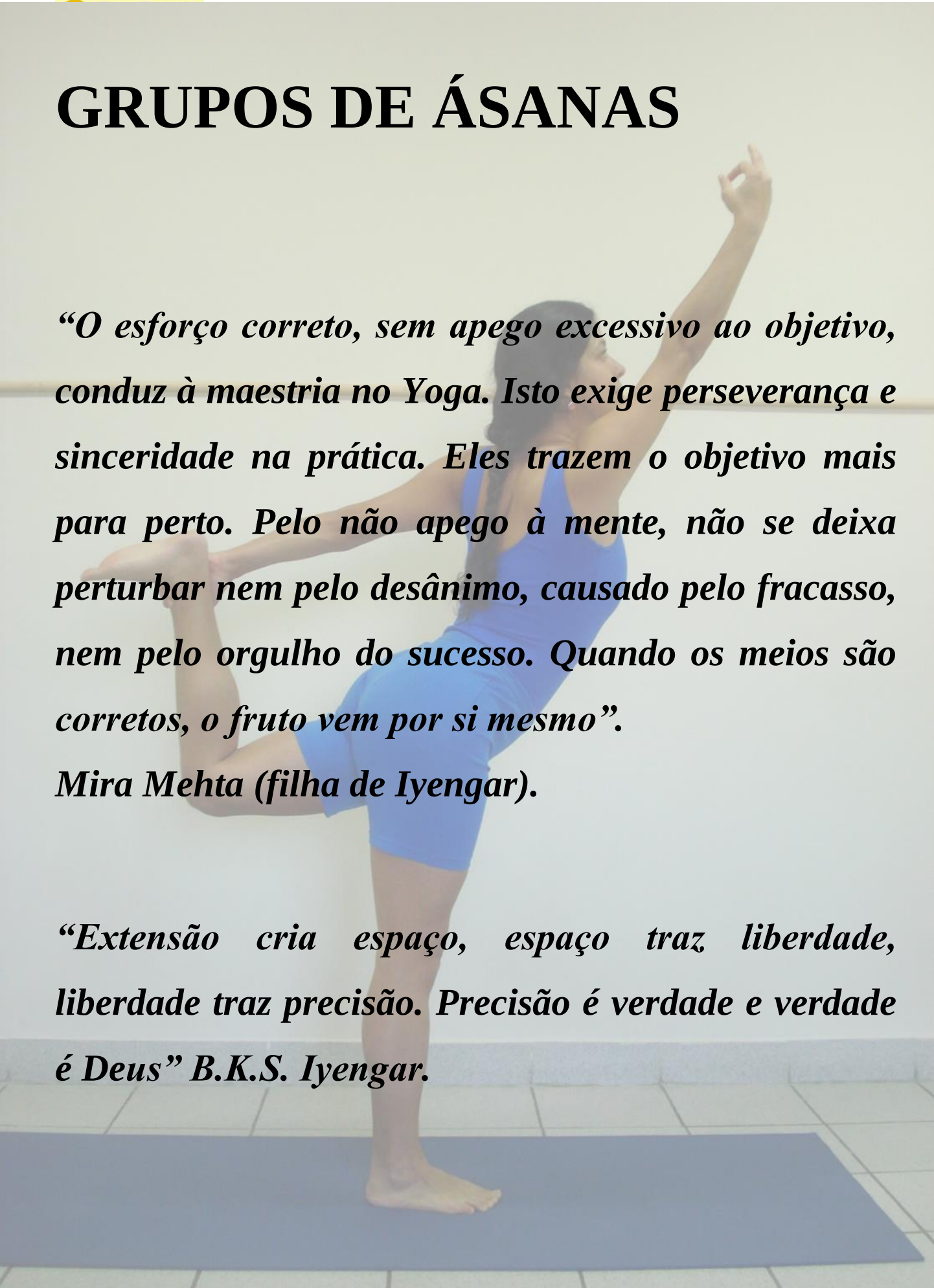


GRUPOS DE ÁSANAS



“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.

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.

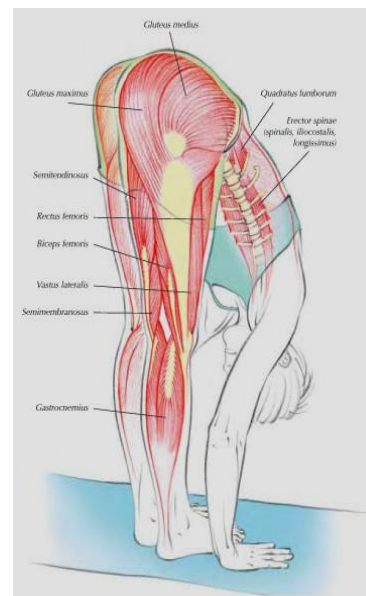
OBS: AS POSTURAS SEGUEM ORIENTAÇÕES DE EXECUÇÃO E CONSCIÊNCIA CORPORAL. É IMPORTANTE QUE ESTAS INSTRUÇÕES SEJAM APLICADAS CALMAMENTE, RESPEITANDO-SE PAUSAS COMO SE FOSSEM PONTOS DE CONCENTRAÇÃO MEDITATIVOS . O OBJETIVO É TRABALHAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL DE MANEIRA NÃO MECÂNICA

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.



É importante, nas posturas sentadas, apoiar-se sobre os ísquios, manter bom alinhamento da coluna (dandásana), pés dorsoflexionados, só então flexionar a coluna, a partir de 90 graus dos quadris, sem fazer força com o pescoço. E quando um dos joelhos flexiona, como no caso do janushirsasana, tomar cuidado para não sentir dor no joelho

“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



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.

Devem ser evitadas para pessoas em tratamento de hérnia de disco ou então executá-la sem curvar a lombar para trás.





Dandásana (P. 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.

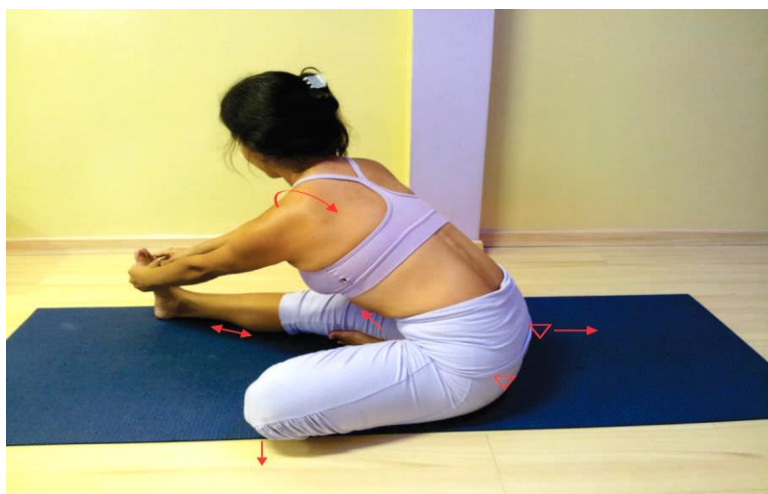
2-Mantenha os dedos dos pés voltados para cima, alinhados com a patela de maneira a deixar os pés dorsoflexionados. Braços ao longo do tronco, com o cotovelo levemente flexionado ao lado da cintura para deixar os ombros mais abertos e relaxados.

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 e, 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 externo. Sinta aumentar o espaço na coluna.

5- Sinta a ativação dos músculos anteriores da perna, coxa, enquanto os músculos posteriores se alongam. O abdome e musculatura para-vertebral atuam juntos para manter a coluna erguida. O trapézio (na parte superior das costas) e ombros, podem ficar relaxados.



Janursirshásana (P. da cabeça em direção ao joelho. Janur = joelho. Sirsha = cabeça)

1-A partir da postura do apoio (dandásana), flexione o joelho esquerdo, levando o calcanhar próximo ao períneo, deixando o joelho apontado para o chão.

2-Puxe o ísquio dir. para trás de maneira que os ísquios fiquem paralelos. Mantenha a perna direita estendida à frente (não p/o lado) e alongue a planta o pé, trazendo o peito do pé p/ trás, com os dedos p/ 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 dir. 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 dir. para trás

5-Incline o tronco p/ frente , sem curvar as costas p/trás, relaxando os músculos vertebrais.

6-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 p/ trás, volte a flexionar um pouco o joelho.

7-Observe para manter pelve para frente deixando a cintura próxima à coxa dir.

8- Cuide para que o lado esquerdo das costas não vire para cima. Procure deixar mais igual os dois lados do tronco em direção à perna dir.

10-Quando chegar no 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 pto 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 (P. 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 esq. ficar mais alto que o quadril deixe a planta do pé por dentro da coxa dir. 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 p/ 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 p/ dentro, deixando o esterno elevado, 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 ísqüio 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 pachimottanāsana(P. 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.

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 c/ a mão dir.

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 da perna direita, levando o calcanhar para frente e o ísqüio direito para trás. Procure manter o tronco flexionado ao centro. Se estiver sobre o bloco , cuide p/ o joelho não hiperextender.



Mairichyāsana I (P. do 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 esq. no pé ou perna dir., alongando o lado esq. do tronco. (Se o próximo passo for difícil permaneça assim)



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

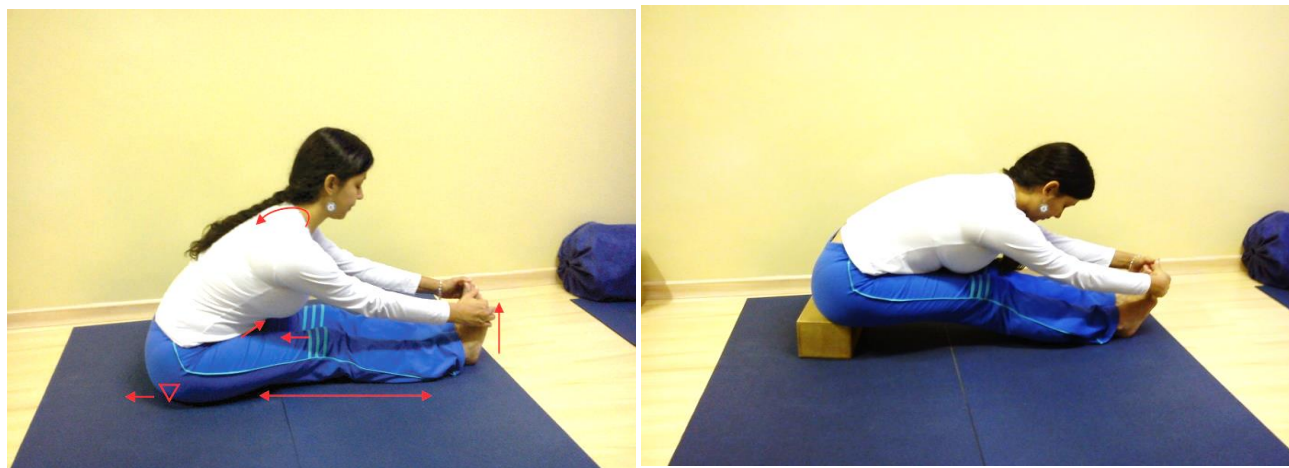
4- Relaxe as costas, os ombros ao soltar o ar e vá descendo o tronco na direção da perna direita, levando o ísquio direito para trás e projetando tronco para frente (esterno em direção ao joelho)

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 p/ q/ o joelho não hiperxtenda)

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, coxa, o alongamento das costas, as articulações dos ombros e escápulas , quadril esquerdo. Respire profundamente e relaxe toda esta área.



Pachimottanāsana (P. 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 assente-se 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 hiperextender 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 Muktaasana (P. de liberação de ar com uma perna. Eka= um. Pada = perna, pé. Mukta = liberação)

- 1- Deitado. Ajeite a coluna no chão.
- 2- Flexione o joelho direito junto ao peito. Abraça o joelho. Pode tb abraçar o joelho por baixo p/ maior conforto da patela. Relaxe as costas. Mantenha o queixo ligeiramente inclinado para baixo e relaxe os ombros e deixe 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 massageamento dos órgãos internos do lado direito.

6-. Expire, descendo lentamente a cabeça. Solte os braços.

7- Inspire esticando a perna direita para cima e os braços . Expire descendo a perna esticada junto com os braços. Relaxe.

Pavana muktasana (P. 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. Abraça 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, para os músculos das costas, na 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 massageamento nos órgãos do abdome. Mantenha o pescoço relaxado.

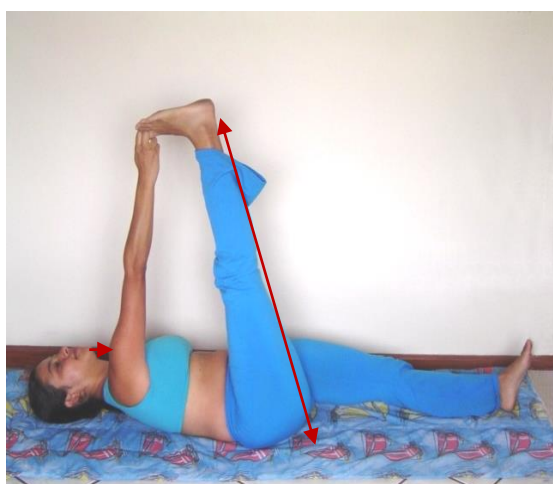
7- Desça lentamente a cabeça . Inspire, esticando as pernas e os braços para cima . Expire e desça os braços e as pernas esticadas. Relaxe.



Variação do Pavana Mukthasana/apanásana

(Postura do besouro deitado/ P. do bebê feliz)

- 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 p/ a axila. Deixe os calcanhares apontados para cima.
- 4-Mantenha os ombros relaxados em direção ao chão , relaxe tb a coluna , 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 p/ 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 (musc. anterior da coxa), de maneira alongar mais a musc. posterior.
- 6- Sinta alongar a musculatura posterior da perna e da coxa dir. 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-Apóie 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.

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

6- 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.

7-Respire. Sinta o alongamento posterior e fortalecimento anterior das pernas e coxas. O trabalho com o abdome e para-vertebral.



Puránasana (P. de preparação ou para iniciar o alongamento posterior. Pura = antes) ou **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 num bloco.

3- Inspire e estenda a coluna para

frente na linha do quadril

4-Expire, abaixe a cintura, mantenha os ísquios e para o teto projetando a lombar para baixo e 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 também 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 (P. 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 p/ o teto e solte o ar descendo a coluna. Relaxe as costas e ombros deixando as escápulas voltarem-se para dentro.

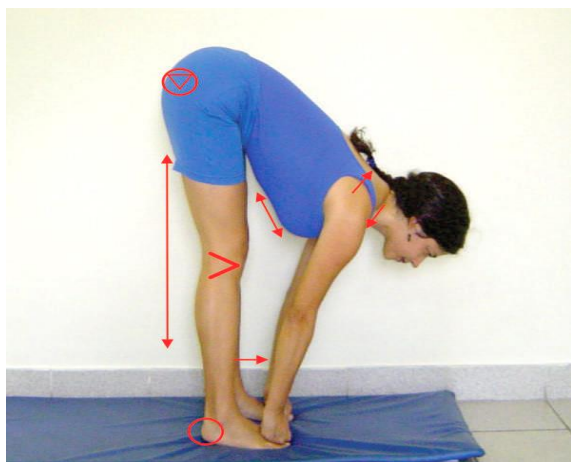
3-Solte o tronco para baixo, enquanto os braços se levantam. Relaxe o pescoço. Você pode deixar os joelhos levemente flexionados p/ a coluna descer mais. Se for necessário.

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 .

1- 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. Observe tb p/ o joelho não hiperextender.

7-Respire. Sinta o alongamento posterior do corpo. Relaxe esta musculatura.



Padangusthásana (P. 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 p/ 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.

7-Inspire e expire, flexionando os cotovelos de maneira a trazer a cabeça junto as pernas , continuando a alongar as pernas, sem curvar a lombar p/ cima.



Padahasthasana (P. 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 , pescoço no prolongamento da coluna.

3-Relaxe a base da coluna, os quadris. Mas permaneça com a lombar projetada para baixo. Levante os ísquios para o teto, esticando os joelhos. Evite de jogar os 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

2- Sinta o alongamento posterior do corpo todo, principalmente da panturrilha.

Uttanásana (P. 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 troco sobre a perna.

Observe para que a coluna não se arredonde para cima.

6- Respire e solte o peso do tronco para baixo.

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 esq. para frente e a dir. para trás. Alinhe os calcanhares. Dedos do pé dir. 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 esq. e borda externa do pé dir. 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.

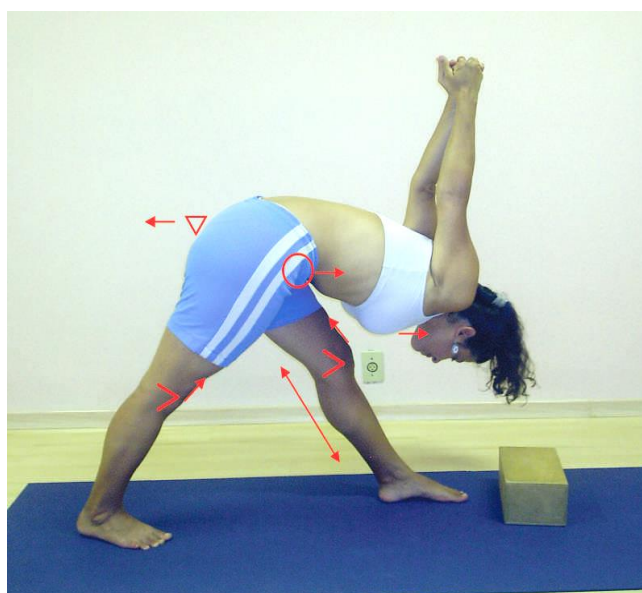
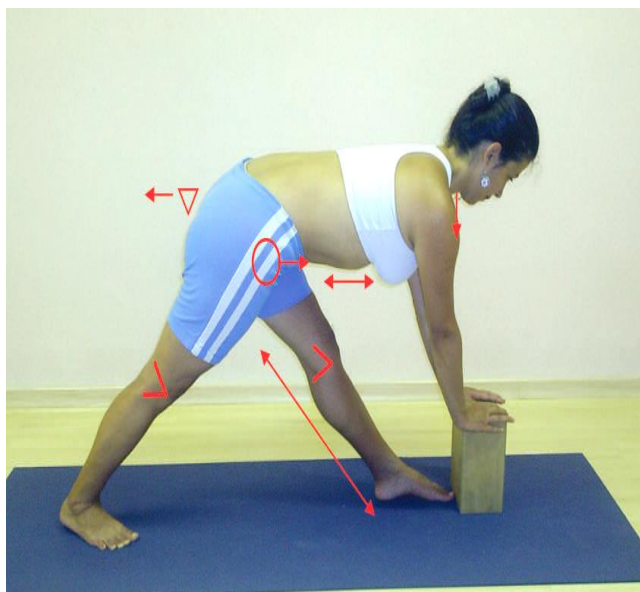
8-Estique o joelho esquerdo, alongando a musculatura posterior. Observe para o dedo grande do pé e o calcanhar ficarem apoiados.

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 entre si com os dois lados do tronco voltados para a perna esquerda. Concentre-se no alongamento posterior da perna, coxa, glúteo esq. Sinta Tb o alongamento posterior da perna dir. Observe o relax. 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. Você flexionar levemente o joelho esquerdo e relaxar 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.





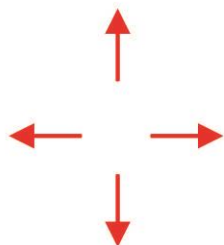
rotação



direção do
movimento/alongamento



contração



alinhamentos



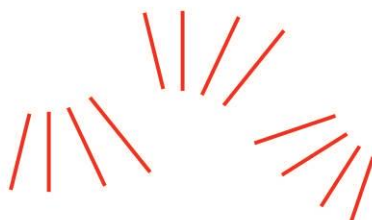
alinhamento de
articulações



destravar articulação
joelho ou cotovelo



alinhamento
de ísquios



espalhar



deixar paralelo



evitar

SUMÁRIO

Dandásana	pág. 04
Janusirshásana	pág. 05
Ardha badha padma pachimottanásana.....	pág. 06
Kraushásana.....	pág. 07
TriangMurkhaikapada pachimottanásana.....	pág. 07
Mairichyásana	pág. 08
Pachimottanásana.....	pág. 09
Eka pada pavana muktásana	pág. 10
Pavana Muktásana/Apanásana.....	pág.10
Variação do pavana muktásana(bebê feliz)...	pág. 11
Supta hasta padangusthásana	pág. 11
Urdva pachimottanásana	pág. 12
Puranásana/Ardha uttanásana	pág. 12
Urdva Hasta Uttanásana /puranásana.....	pág. 13
Padangusthásana	pág. 13
Padahasthásana	pág. 14
Uttanásana.....	pág. 14
Parshvottanásana.....	pág. 15