



SEQUÊNCIA DE HATHA YOGA JANEIRO / 2012

*PREMA - Yoga e Restaurante Natural
Rua Maria Figueiredo, 189 Tel.3283-0884 / 2528-1373*

EVENTOS NO PREMA EM JANEIRO

Aulas de Yogaterapia com o tema:

“Controle da Ansiedade e da Hipertensão”

Dias 6, 13, 20 e 27 de janeiro (sextas-feiras, das 19h às 20h15)

Mais informações na secretaria

MANTRA ENTOADO NAS AULAS DE HATHA YOGA

SAHANAA VAVATU

Om Saha Naavavatu Saha Nau Bhunaktu

Saha Veeryam Karavaavahai.

Tejasvi Naavadheetamastu

Ma Vidvishaavahai.

Om Shaantih Shaantih Shaantih.

(Taittiriya Upanishad, Brahmavalli & Bhrgu

Valli, Shanti Mantra)

Significado:

Possa o Senhor nos proteger unidos.

Possa o Senhor nos aceitar unidos.

Que possamos unir nossas forças.

Que nosso aprendizado seja sempre novo.

Que não ocorram

desentendimentos entre nós.

Om Paz, paz, paz.

1. VRKSHASANA (Postura da Arvore):

Vrksha = árvore / *Asana* = postura

Esta é uma postura de equilíbrio na qual trazemos um dos pés para a coxa oposta ou, dependendo da sua flexibilidade, para a virilha oposta, mantendo a estabilidade com a atenção dos olhos em um ponto à frente e a concentração no pé e na perna de base, mantendo o corpo inteiro bem alongado para cima. Como efeitos, as pernas são fortalecidas, o corpo é alinhado e a mente é relaxada devido à estabilidade física que é atingida.



Varição 1: com a sola do pé tocando a coxa interna e os braços esticados.



Varição 2: com o pé "encaixado" na virilha oposta.



Varição 3: segurando o pé esquerdo com a mão esquerda (o braço está atrás da cintura)

2. VIRABHADRASANA III (Postura do Herói III):

Virabhadra = herói / *Asana* = postura

Partindo de *Tadasana* (Postura da Montanha, isto é, em pé com pernas e pés unidos), inspire e traga as mãos à cintura. Na expiração desça o tronco, deixando-o paralelo ao chão 90 graus, ao mesmo tempo em que você eleva a perna direita. Tronco e perna elevada devem estar paralelos ao chão (foto 1). Inspire profundamente e traga os braços abertos e esticados lateralmente (foto 2). Estabilize a respiração lenta e profunda para manter-se em equilíbrio e estique os braços para frente (foto **Postura Completa**). Permaneça de 5 a 10 segundos e repita elevando agora a perna esquerda.

Como efeitos, desenvolvemos harmonia, equilíbrio e concentração. Ótimo para alongar e fortalecer quadris, costas, joelhos, pernas e braços. Modela as pernas e melhora a postura. Aumenta o vigor, a força e a resistência.



Foto 1: com as mãos nos quadris



Foto 2 : com os braços esticados lateralmente



Postura Completa

3. PRASARITA PADOTTANASANA (Postura da extensão intensa das pernas):

Prasarita = expandido / *Pada* = pés / *Uttana* = intenso

A partir de *Tadasana* (Postura da Montanha - foto 1), inspire e salte com braços e pernas abertos lateralmente (foto 2). Posicione os pés paralelos e, se possível, logo abaixo da linha dos pulsos. Traga as mãos na cintura. Mantendo as pernas ativas, exale e desça o tronco à frente posicionando as mãos no chão na mesma linha dos ombros (foto 3). Respire profundamente algumas vezes, alongando o tronco e a coluna à frente e, ao expirar, desça a cabeça na direção do chão (foto **Postura Completa**).

Como benefícios, temos o fortalecimento dos pés e pernas, além do alongamento do tronco, coluna, costas, quadris e pernas. Também um maior fluxo de sangue flui através do tronco e em direção à cabeça, trazendo energia e revitalizando estas regiões.



Foto 1: Tadasana
(Postura da Montanha)



Passo 2



Passo 3: (alongando o
tronco e a coluna à frente).



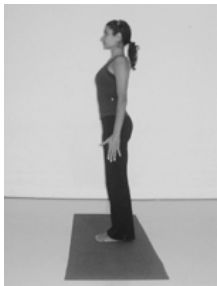
Postura Completa

4. PASASANA (Postura do Laço):

Pasa = laço / *Asana* = postura

Partindo de *Tadasana* (Postura da Montanha, isto é, em pé com pernas e pés unidos), flexione os joelhos. Baixe os quadris o quanto puder, deixando os calcanhares no chão com bastante ação (se seus calcanhares não tocam o chão, use um tapete enrolado ou um bloquinho sob os pés, para estabilizar as pernas). Posicione o braço esquerdo entre os joelhos e dobre os braços de maneira que as mãos se tocam (veja foto da **Postura Completa**). Se necessário, use o cinto para ligar uma mão à outra.

Como benefícios, temos o alongamento da coluna, quadris e tornozelos, a abertura do peito e dos ombros, o massageamento dos órgãos abdominais e a melhora do processo da digestão e da eliminação. Também as pernas e os tornozelos são fortalecidos e a concentração e o equilíbrio são aprofundados.



Passo 1: Tadasana
(Postura da Montanha)



Passo 2: UTKATASANA
(Postura da Cadeira)



Postura Completa

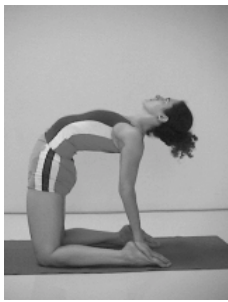


Preparatória (com o uso
do cinto)

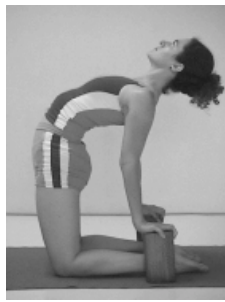
5. USTRASANA (Postura do camelo):

Ustra = camelo / *Asana* = postura

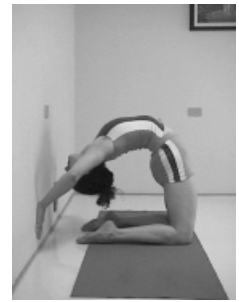
Nesta postura devemos dar bastante atenção para a preparação, na qual pressionamos contra o chão os joelhos, as canelas e os pés (que devem estar afastados na largura dos quadris), criando assim uma boa base para a postura. Os quadris são bem encaixados, as nádegas contraídas e a região lombar alongada. A partir daí, trazemos os quadris à frente e esticamos a coluna para trás. Somente após este alongamento intenso é que apoiamos as palmas das mãos nas solas dos pés e continuamos empurrando os quadris para frente, ainda com a intenção de esticar a coluna, principalmente a região lombar. Nesta postura, o peito deve ser projetado para o teto e os ombros abertos amplamente, o que melhora sensivelmente a respiração e a postura. As canelas, assim como os joelhos, o peito dos pés e os dedos dos pés devem pressionar o chão, ação esta que ativa as pernas e as tornam a base da posição, pois nas pernas e nos quadris é que deve estar à força enquanto que, a partir dos quadris deve haver leveza e alongamento. Ao voltarmos da postura, a coluna e as costas estão retas, leves e equilibradas. As pessoas com ombros caídos e corcundas são beneficiadas por este *asana*, pois toda a coluna é esticada para trás e a musculatura das costas é tonificada.



Postura Completa



Postura Preparatória
(com o uso dos blocos)



Postura Avançada

6. AKARNA DHANURASANA (Postura do Arqueiro):

Akarna = próxima da orelha / *Dhanur* = arco / *Asana* = postura

Neste *asana*, ao puxamos a perna próxima a orelha, nos dá a impressão de um arco com uma seta a ser atirada e conseqüentemente, o nome **Postura do Arqueiro**. Para executá-la, sente-se com as pernas esticadas e unidas à frente. Em seguida, dobre o joelho esquerdo e segure o dedão do pé esquerdo com a mão esquerda e o pé direito com a mão direita. Caso não alcance o seu pé direito ou o esquerdo, use um cinto para estabilizar-se. Mantenha sua respiração fluida e, ao expirar, eleve a perna esquerda e puxe o pé até a orelha esquerda, se possível, estabilizando a respiração e a postura neste ponto. Procure manter a mão direita no pé direito e seu olhar fixo nela. Mantenha a postura respirando suave e profundamente. Repita para o outro lado.

Esta postura fortalece as virilhas e promove o alongamento da musculatura das costas, porém, para não estressá-las, não perca o foco na força do seu abdome. Também o fortalecimento dos braços e das costas é muito beneficiado, além do alongamento das pernas e a abertura da caixa torácica.



Postura Completa



Postura preparatória com o uso do cinto, para quem não alcança os pés com as mãos.

7. URDHVA UPAVISTHA KONASANA (Postura Erguida do Ângulo Sentado)

Urdhva = erguido / *Upavistha* = sentado / *Kona* = ângulo / *Asana* = postura

Sente-se com as pernas esticadas à sua frente. Dobre os joelhos e, lentamente, acionando o abdome, traga seus calcanhares na direção da sua pélvis e então deixe os joelhos caírem para os lados e pressione uma sola do pé contra a outra (foto 1). Não deixe os ombros se curvarem para frente, sinta os quadris firmes no chão e, mantendo as costas eretas, faça um "ganchinho" com o dedo indicador e médio e segure os dedões dos pés. Lentamente, procure esticar as pernas para os lados, uma de cada vez, sem perder o contato com os quadris e abdome (foto 2). Se for possível, estique completamente os joelhos e mantenha-se na postura, mas se ao esticar as pernas a coluna se curvar, deixe-as dobradas e leve o foco para os ísquios (os dois ossinhos que estão na base dos quadris), a contração abdominal e o alinhamento da coluna.

Como benefícios, temos o fortalecimento do abdome e músculos das costas, além do alongamento das virilhas, pernas e quadris. A concentração, o equilíbrio, a força de vontade e a determinação também são trabalhados.



Foto 1



Foto 2



Postura Completa

8. SUPTA KONASANA (Postura do Ângulo Deitado)

Supta = deitado / *Kona* = ângulo / *Asana* = postura

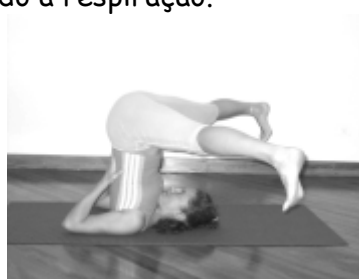
Deitado de costas, eleve as pernas unidas trazendo-as cuidadosamente para trás, até que os dedos dos pés toquem o chão atrás da sua cabeça.

Mantenha as mãos nas costas, dando um bom apoio à musculatura para que a coluna esteja o mais alongada e alinhada possível. Em seguida, afaste bem as pernas completando assim a postura.

Como benefícios, temos o alongamento e fortalecimento das pernas, o massageamento e o aumento da circulação sanguínea nos órgãos genitais e abdominais, o alongamento e a tonificação da musculatura das costas e a massagem dos pulmões, beneficiando a respiração.



Postura Completa



Postura Preparatória (com as pernas paralelas ao chão)