

NATALIE HEATH

POSTURAS DE YOGA

Os melhores instrumentos
para fortalecer o corpo
e equilibrar a mente



 nascente

ÍNDICE

| | | | |
|--|---|-------------------------------|---|
| Yoga: o que é? | 4 | Como usar este kit | 7 |
| A importância da respiração | 5 | Os tipos de posturas e o yoga | 8 |
| Usar acessórios como auxiliares da sua prática | 6 | O objetivo deste kit | 8 |
| | | Garantir a segurança | 9 |

AS SEQUÊNCIAS

| | | | |
|--|----|--|----|
| Abrir ancas tensas | 10 | Alongamentos numa cadeira | 42 |
| Reduzir as dores de costas | 12 | Relaxar antes de dormir | 44 |
| Aliviar a tensão no pescoço e nos ombros | 14 | Cultivar a paz interior | 46 |
| Estimular o metabolismo | 16 | Reforçar a imunidade | 48 |
| Reduzir o inchaço | 18 | Abrir o coração | 50 |
| Esculpir a parte inferior do corpo | 20 | Enraizar-se | 52 |
| Fortalecer a parte superior do corpo | 22 | Aumentar o foco | 54 |
| Melhorar a flexibilidade | 24 | Fazer um <i>detox</i> | 56 |
| Melhorar o equilíbrio | 26 | Libertar emoções | 58 |
| Descansar e Reiniciar | 28 | | |
| Encorajar um sono profundo | 30 | Como criar as suas próprias sequências | 60 |
| Equilibrar os chakras | 32 | | |
| Saudar o dia | 34 | | |
| Nutrir a força interior | 36 | | |
| Estimular a sua energia | 38 | | |
| Favorecer uma digestão saudável | 40 | | |



USAR ACESSÓRIOS COMO AUXILIARES DA SUA PRÁTICA

Verá que algumas das alterações das Asanas o convidam a usar acessórios para obter mais estabilidade e conforto. Os acessórios não devem ser vistos apenas como uma ferramenta para principiantes; são um complemento útil para a sua prática, quer seja um *yogi* novato ou experiente. De facto, existem estilos de yoga, tal como o Yin yoga, em que os acessórios são parte integrante da prática.

Os acessórios ajudam a alcançar um alinhamento correto e dão suporte ao corpo. Poderá acrescentar acessórios a qualquer postura em que sinta que precisa de um apoio adicional. Dê ouvidos ao seu corpo, não ao seu ego.

Eis alguns dos acessórios de yoga mais comuns, com sugestões de utilização:

- **Bloco:** pode ser colocado por baixo dos ísquios para endireitar a coluna e debaixo das mãos e dos pés para reduzir a distância para o chão e diminuir o estiramento.
- **Rolo:** um acessório regenerador que pode ser usado em posturas reclinadas sob a coluna ou os joelhos para um suporte adicional.
- **Cobertor:** um acessório versátil que pode ser dobrado e usado da mesma forma que um bloco, enrolado e usado como um rolo, ou utilizado como uma manta para se manter quente durante o relaxamento final na Postura do Cadáver.
- **Fita:** para alongar os braços quando for preciso abraçar os pés num alongamento ou unir as mãos num laço.

OS TIPOS DE POSTURAS E O YOGA

Cada carta do baralho segue um código de cores para o ajudar a identificar rapidamente a que categoria pertence. Esta informação será útil se, mais tarde, optar por criar as suas próprias sequências (ver página 60).

Este baralho inclui 7 tipos de posturas:

| | |
|------------------------|------------------------|
| Posturas sentadas | Retroflexões |
| Posturas de pé | Torções |
| Posturas invertidas | Posturas regeneradoras |
| Posturas de equilíbrio | |

E o livrinho apresenta 5 tipos de yoga:

1. Hatha Clássico
2. Vinyasa Flow
3. Ashtanga
4. Yin
5. Regenerador

O OBJETIVO DESTE KIT

O objetivo deste kit é tornar o yoga mais acessível e ajudá-lo/a a cultivar uma rotina de yoga regular. É muito benéfico praticar um pouco todos os dias e fazer uma sessão mais longa uma vez por semana. Convido-o/a a criar um objetivo diário e a mantê-lo durante 30 dias. Mesmo que só tenha tempo para praticar uma carta, os resultados de uma prática diária serão surpreendentes.

UMA SEQUÊNCIA PARA **ABRIR ANCAS TENSAS**

DURAÇÃO 10-15 MINUTOS

ESTILO DE YOGA HATHA CLÁSSICO

BOA PARA AUMENTAR A FLEXIBILIDADE

E A AMPLITUDE DE MOVIMENTOS NAS ARTICULAÇÕES DA ANCA

Esta sequência é excelente para pessoas que passam o dia sentadas ou para qualquer pessoa com tensão nos flexores da anca. Alonga as ancas em todas as direções: para dentro, para fora, para a frente e para trás.

Isto ajuda a aumentar toda a amplitude de movimentos das articulações da anca e melhora o movimento funcional diário.

Faça 5 a 10 respirações em cada postura (de cada lado, quando a postura for realizada dos lados esquerdo e direito). Use as alterações e os acessórios quando necessário. Termine a prática descansando durante 2 minutos na Postura do Cadáver.

Não se preocupe se a tensão nas ancas impedir a plena expressão de movimento das posturas. Seja gentil consigo mesmo/a e vá apenas até onde o seu corpo permitir. Pratique esta sequência diariamente e, em breve, verá uma melhoria na sua flexibilidade. Depois, poderá acrescentar as variações sugeridas para a postura.

1



POSTURA FÁCIL
(SUKHASANA)

2



POSTURA DA BORBOLETA
(BADDHA KONASANA)

3



POSTURA DA GRINALDA
(MALASANA)

4



LUNGE BAIXO
(ANJANEYASANA)

5



POSTURA DO POMBO-REI COM UMA PERNA
(EKA PADA RAJAKAPOTASANA)

6



POSTURA DO ROSTO DE VACA
(GOMUKHASANA)

7



POSTURA DO BEBÉ FELIZ
(ANANDA BALASANA)

1



POSTURA DA CRIANÇA
(BALASANA)

2



POSTURA DO GATO/VACA
(CHAKRAVAKASANA)

3



POSTURA DO CÃO VIRADO PARA BAIXO
(ADHO MUKHA SVANASANA)

4



CÃO VIRADO PARA CIMA
(URDHVA MUKHA SVANASANA)

5



POSTURA DA PONTE
(SETU BANDHASANA)

6




JOELHOS AO PEITO
(APANASANA)

7



TORÇÃO DEITADA
(SUPTA MATSYENDRASANA)



Um maravilhoso
conjunto de posturas
de yoga para aliviar
tensões e cultivar
a paz interior.