

*Fluir
com a
vida*

Cartilha

Fluir a vida com **Yoga**



Apresentação

Com uma rotina completamente diferente do costume, devido à pandemia do novo coronavírus, é normal sentir esgotamento físico e emocional. Pensando em uma alternativa benéfica que une corpo e mente em meio ao isolamento social, o projeto de extensão “Fluir com a Vida”, juntamente com Inês Siqueira, bolsista do projeto, discente do curso de Educação Física da UFPE, especialista em pilates e terapeuta holística, elaboraram a cartilha “Fluir a Vida com Yoga”.

Além de apresentar um pouco a história do surgimento da Yoga, nesta cartilha, nós ensinamos exercícios para pessoas que desejam iniciar esta prática corporal e caminhar nesta jornada de autoconhecimento.

*Fluir
com a
vida*



Conhecendo a Yoga

A yoga não se trata apenas de um método de exercícios, mas de um estilo de vida que possui suas próprias filosofias!

A prática teve origem milenar na Índia. Trabalha de forma com que a mente esteja integrada ao movimento, fazendo com que o praticante adquira maior consciência corporal e espiritual, buscando harmonia do ser como um todo, e é indicada para todos os públicos de todas as idades. Possui algumas vertentes, mas todas utilizam da respiração aliada a posturas e movimentos.

No Brasil, a yoga começou a ganhar espaço por volta de 1950 e vem crescendo cada vez mais ao longo dos anos, na medida em que mais pessoas descobrem seus benefícios.

Dentre os inúmeros benefícios, a prática de yoga proporciona:

- diminuição dos níveis de stress e ansiedade;
- redução de dores crônicas;
- melhora do equilíbrio;
- aumento da flexibilidade e do tônus muscular.

*Fluir
com a
vida*



Série de exercícios:

EXERCÍCIO 1

(7 vezes)

Sentado, de pernas cruzadas e palmas das mãos para cima, apoiadas nos joelhos, com os olhos fechados, inspire pelo nariz, elevando os ombros e expire também pelo nariz, rotacionando os ombros para trás e para baixo.

Posições:

1.1



1.2



1.3



EXERCÍCIO 2

(14 respirações)

Com as mãos entrelaçadas acima da cabeça, palmas das mãos voltadas para o teto, e braços estendidos, realize 7 respirações olhando para as mãos e depois desça os braços pela lateral em expiração. Faça a mesma coisa agora com os braços posicionados atrás do corpo e olhando para frente.

Posições:

2.1



2.2



EXERCÍCIO 3

(10 respirações cada lado)

Ainda na posição inicial, apoie uma mão virada para o lado e o cotovelo no chão (se possível), e eleve o outro braço na diagonal, alongando a lateral do tronco, mantendo o olhar para a mão de cima e respirando.

Posições:

3.1



3.2



EXERCÍCIO 4

(7 vezes)

Postura do Gato: na posição de 4 apoios inspire abrindo o peitoral e olhando para frente, e expire ativando o abdome e olhando para o umbigo, com a coluna em forma de “C”.

Posições:

4.1



4.2



EXERCÍCIO 5

(10 respirações cada lado)

Na posição de 4 apoios, estenda uma perna e o braço contrário, retirando o apoio do chão, olhando para frente e mantendo o crescimento axial da coluna.

Posição:

5.1



EXERCÍCIO 6

(10 respirações)

Postura da criança: com os joelhos apoiados no chão, leve o glúteo em direção ao calcanhar e deite o tronco sobre as pernas, estendendo os braços apoiados no chão para frente.

Posição:

6.1



EXERCÍCIO 7

(10 respirações)

Cachorro olhando para baixo: com os pés e mãos apoiados no chão, tente estender as pernas, alongando a cadeia posterior e buscando manter o calcanhar apoiado no chão. Relaxe a cabeça e mantenha o crescimento da coluna.

Posição:

7.1



EXERCÍCIO 8

(10 respirações)

Deitado, com os pés apoiados no chão e joelhos flexionados, as mãos apoiadas no chão chegando a tocar no calcanhar, eleve o quadril, ativando abdome e glúteos. Pense em manter o peitoral aberto.

Posição:

8.1



EXERCÍCIO 9

(10 respirações)

Em pé, com as pernas abertas e os pés virados para frente, apoie as mãos no quadril e desça o tronco, expirando e mantendo a ativação do abdome e equilíbrio, alongando a cadeia posterior. Após descer o tronco, relaxe os braços apoiando as mãos no chão (se possível).

Posições:

9.1



9.2



EXERCÍCIO 10

(10 respirações para cada lado)

Na posição final do exercício anterior, apoie uma mão no chão, com os dedos bem abertos e eleve a outra mão em direção ao teto. Com uma rotação de tronco, olhe para essa mão que está para cima, depois troque o lado, sempre lembrando de respirar. Para voltar, apoie as mãos novamente no quadril, flexione um pouco os joelhos e eleve o tronco lentamente.

Posições:

10.1



10.2



10.3



REFERÊNCIAS:

<https://docs.google.com/document/d/1LvyzKRhFlzvc3jT94L3QISYFtMxbcWoGKLx8jBPLB8/edit>

<https://www.awebic.com/yoga/>

<https://www.youtube.com/watch?v=QbxPUFI3cuc>

<https://www.youtube.com/watch?v=5Xp64C5NWGw>



*Fluir
com a
vida*

