

TAPETE DE IOGA



YOGA - PRIMEIROS EXERCÍCIOS - A SAUDAÇÃO AO SOL

A Saudação ao Sol é composta por 13 movimentos que devem realizar-se de forma sucessiva e fluida. Para uma aprendizagem isenta de erros, pratique primeiro a variante de iniciante para se fortalecer e ter um pouco de prática em cada uma das posturas (Asana).

No próximo passo, deve aprender a sincronizar a sua respiração com os seus movimentos. Nesse processo, inspire e expire pelo nariz, de forma profunda no seu tórax. No início deve concluir três a quatro repetições. Nesse processo, pode

por exemplo adicionar uma repetição a cada semana que passa para que, após aprox. 8 semanas, chegue às 12 repetições. Esforce-se sempre para executar os exercícios com atenção e respirar sempre de forma contínua!

Importante: Naturalmente que pode praticar sozinho(a) a Saudação ao Sol e os exercícios aqui ilustrados, no entanto recomendamos orientação profissional logo ao início por parte de um(a) instrutor(a) de yoga experiente para evitar erros.

A SAUDAÇÃO AO SOL

- 1** EXPIRAR – unir as mãos à frente do tórax.
- 2** INSPIRAR – pressionar os pés no chão, esticar os braços para cima e puxar os ombros para baixo.
- 3** EXPIRAR – dobrar o joelho, apoiar a parte superior do corpo na coxa e apoiar as mãos junto aos pés. Relaxar a nuca!
- 4** INSPIRAR – colocar a perna direita para trás, em posição de lunge. O joelho esquerdo está dobrado a um ângulo de 90°, alinhado com o calcanhar.
- 5** EXPIRAR – colocar a perna esquerda para trás e pressionar as mãos nas costas esticadas. Aqui, se necessário, dobrar o joelho para manter a coluna alta.
- 6** INSPIRAR – e ficar em posição de flexão alta. Afastar os ombros.
- 7** EXPIRAR – baixar o corpo de forma esticada, sem o apoiar. Manter os cotovelos junto ao corpo.
- 8** INSPIRAR - esticar os braços de forma apoiada no chão e impulsionar o peito para a frente e para cima. Nesse processo, apenas apoia-se o peito o pé, as pernas estão esticadas e a púbis é impulsionada para a frente.
- 9** EXPIRAR – apoiar o rabo nos calcanhares e colocar as mãos nas costas esticadas.
- 10** INSPIRAR – trazer o pé direito para a frente e colocar entre as mãos em posição de lunge. O joelho direito está dobrado a um ângulo de 90°, alinhado com o calcanhar.
- 11** EXPIRAR - colocar o pé esquerdo junto do direito, para a frente, e dobrar o tronco para cima da coxa.
- 12** INSPIRAR - levantar-se lentamente com os joelhos dobrados e costas direitas, bem como levantar ambos os braços acima do nível da cabeça.
- 13** EXPIRAR – unir as mãos à frente do tórax.
- 14** RELAXAMENTO FINAL - Shavasana
Abrir as palmas das mãos para cima, deixar cair as pernas de forma relaxada para fora e manter os olhos fechados. Este relaxamento deve ser sempre efetuado após o exercício, para que o corpo e, sobretudo, o espírito possam descansar. O importante é libertar-se de tudo, principalmente dos pensamentos!

