



YogaEduca



Yoga com Nali **Cuidando do corpo e da mente - aula 2**

NAI (NÚCLEO DE AÇÕES INTEGRADAS)

Coordenação: Juliana Martins

Elaboração: Janaina Souza

APRESENTAÇÃO E ORIENTAÇÕES

Esta atividade foi elaborada em Home Office com o objetivo de fornecer alternativas pedagógicas não presenciais durante o período de restrição social devido à pandemia do COVID-19. Ela faz parte do projeto YogaEduca que é uma frente de trabalho do Núcleo de Ações Integradas (NAI) da Fundação Municipal de Educação de Niterói, cujo objetivo geral é apresentar o Yoga como uma ferramenta de auxílio no processo de ensino e aprendizagem dos alunos da Rede.

A proposta neste momento é oferecer atividades físicas leves, técnicas de respiração, concentração e relaxamento, contribuindo, assim, para saúde física e mental de todos que praticarem.

As atividades são indicadas para prática com pelo menos duas pessoas: uma para ler as instruções e a outra para realizar os exercícios, podendo depois haver um revezamento.

Faixa etária recomendada: crianças a partir dos 7 anos desde que haja um adulto para ler as instruções e ajudar nos exercícios, ou crianças e adolescentes acima de 12 anos.

Oi, pessoal!

Tudo bem por aí? Já estava com saudades de vocês!

Praticaram bastante a primeira aula??

Espero que sim, porque hoje tem mais YOGA COM NALI!!

Já podemos nos divertir?



As missões que preparei para
aula de hoje são: 2
PRANAYAMAS, 3 ASANAS e o
RELAXAMENTO.

Preparados?? Então vamos lá..!

AH... Se alguém não lembrar o
que são pranayamas e asanas, dá
uma olhadinha lá na aula 1!



PRANAYAMA 1

1. Sente-se de forma confortável, de preferência com pernas cruzadas.
2. Feche os olhos e relaxe todo o corpo.
3. Observe a respiração. Perceba a entrada e a saída do ar pelo nariz. Veja que na inspiração, o ar entra frio e na exalação, sai maisquentinho.
4. Inspire pelo nariz de forma lenta e profunda, por 4 segundos. Prenda o ar por 4 segundos.
5. Exale lentamente pelo nariz por 4 segundos e mantenha o pulmão sem ar por 4 segundos também. Reinicie a partir do 4º passo.

Obs. Se no início, você não conseguir fazer por 4 segundos, faça por 2 segundos cada etapa.

Repita 5 vezes ou quantas vezes achar necessário!



Este pranayama é um “calmante natural”! Ele ajuda a controlar a mente, trazendo equilíbrio e foco!

Então, como estão se sentindo?

Perceberam o poder que tem a
respiração para acalmar nossa
agitação??

Entãoooo... Sempre que precisarem, já
sabem... é só parar um pouquinho e ...
RESPIRAR!

Agora vamos colocar também o resto
do corpo para trabalhar?!



ASANA 1



1. Mantenha-se sentado com as pernas cruzadas. Puxe os glúteos (bumbum) para trás, para melhorar a postura. Mantenha as mãos sobre os joelhos.



2. Na inspiração, levante os braços lateralmente para cima da cabeça. Entrelace os dedos, vire as palmas das mãos para cima e puxe bem para cima, alongando toda a coluna por 5 segundos.



3. Na exalação, incline um pouco os braços (ainda com as mãos entrelaçadas), a cabeça e o tronco para o lado direito. Respire livremente por 5 segundos.



4. Na próxima inspiração volte o tronco, a cabeça e os braços ao centro. Estique os braços para cima e respire livremente por mais 5 segundos.



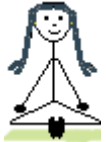
5. Na exalação, incline os braços ainda com as mãos entrelaçadas e todo o tronco e a cabeça para o lado esquerdo. Respire livremente por 5 segundos.



6. Inspire novamente e volte o tronco e os braços ao centro. Exale, desça os braços lateralmente e apoie as mãos sobre os joelhos.

Reinicie o asana a partir do passo 2. Repita 3 vezes.

ASANA 2



1. Ao terminar o ASANA 1, mantenha-se sentado, mas descruze as pernas.
2. Mantenha os joelhos dobrados e encoste as solas dos pés uma na outra.



3. Na inspiração, levante os braços lateralmente para cima da cabeça, entrelace os dedos.



4. Na exalação, desça os braços pela frente e segure os pés com as mãos entrelaçadas. Mantenha a coluna reta.



5. Respire livremente e movimente os joelhos para cima e para baixo. Feche os olhos e imagine-se voando por um lindo bosque como se fosse uma linda borboleta.

6. “Voe bem alto”!!! Permaneça por 30 segundos ou o quanto achar suficiente.



7. Ao finalizar, pare o movimento lentamente e estique as pernas para frente.

Reinicie o asana e repita 3 vezes.

ASANA 3

1. Ao terminar o ASANA 2, deite-se lentamente com a barriga para cima.



2. Inspire e exale livremente 3 vezes.



3. Inspire profundamente e, na exalação, flexione ambos os joelhos e traga-os em direção ao peito.



4. Inspire novamente e, ao exalar, abrace os joelhos.



5. Mantenha os joelhos abraçados e faça o movimento de um balanço com o corpo, para o lado direito e para o lado esquerdo, bem lentamente. Permaneça por 20 segundos.



6. Pare o movimento lentamente, inspire profundamente e, na exalação, estique as pernas uma de cada vez.

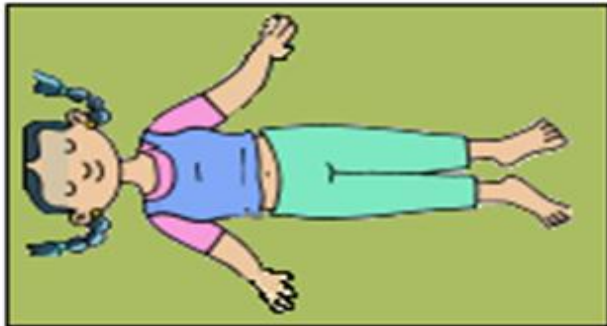
7. Permaneça deitado para o Relaxamento.

Terminamos os asanas por hoje! E para absorvermos todas as boas energias da prática do dia, agora faremos o nosso RELAXAMENTO!!!

Vocês lembram como é bom esse momento??

Vamos deixar o corpo relaxar todinho, como se estivéssemos diluindo sobre o tapetinho.

Podemos começar?



RELAXAMENTO

1. Após realizar o ASANA 4, mantenha-se deitado, com o corpo todo relaxado.



2. Afaste um pouco as pernas e deixe os pés caírem para fora. Os braços ficam ao longo do corpo com as palmas das mãos para cima.



3. Respire lenta e suavemente.

4. Pense em cada parte do seu corpo e dê o comando mental: RELAXE! Relaxe pés, pernas, tronco, braços, mãos, ombros, pescoço, cabeça, face.



5. Relaxe TODO O CORPO! Imagine como se você estivesse diluindo sobre o chão. Como uma poça de água. Deixe todo o seu corpo mole, relaxado e sinta uma paz que envolve todo o seu ser.



6. Mantenha-se deitado por mais alguns minutos e perceba uma energia boa passando por todo o seu corpo, desde o dedinho do pé até a cabeça!

7. Inspire e exale lentamente e quando se sentir preparado, deite-se de lado. Fique por alguns segundos, em seguida, Imagine-se renascendo.



8. Quando se sentir pronto, sente-se com ajuda das mãos.

Estamos quase terminando... Mas antes de finalizarmos hoje ... Temos mais um PRANAYAMA. Lembram que hoje eram 2?

Este pranayama vai ajudar a absorver melhor tudo que praticamos e aumentará a sensação de PAZ e BEM-ESTAR.

VAMOS LÁ??

Esse é bemmmm fácil!!!



PRANAYAMA 2

1. Sente-se novamente de forma confortável, de preferência com pernas cruzadas.
2. Feche os olhos e relaxe todo o corpo.
3. Observe a respiração. Perceba a entrada e a saída do ar pelo nariz.
4. Inspire pelo nariz de forma bem lenta e suave.
5. Exale muuuuuito suavemente pelo nariz. Imagine que na ponta de seu nariz há uma pena e sua missão é não deixar que essa pena se mova enquanto você respira.

Obs. Faça com calma e concentração e perceba que você é capaz!!

Permaneça por alguns segundos ou quanto achar necessário!



Este pranayama traz sensação de paz e bem-estar!

Agora, simmm, já podem abrir os olhos!!!
Chegamos ao final por hoje!

Treinem bastante, pois estamos avançando na
missão!!!

Fiquem bem e não se esqueçam: qualquer sinal de
agitação... Volta lá na respiração!

Estou adorando praticar Yoga com vocês!!! Até a
próxima!!!

Um beijo e... Namastê!!!



YOGA COM NALI
Cuidando do Corpo e da mente – aula 2

NAI (NÚCLEO DE AÇÕES INTEGRADAS)

Coordenação: Juliana Martins

Elaboração: Janaina Souza

Ilustrações

Créditos: [MakeBeliefsComix.com](https://www.makebeliefscomix.com)

Referências:

FLAK, M.; DE COULON, J. Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

MASSOLA, M. E. (2012). Yoga para crianças. Revista Brasileira De Medicina De Família E Comunidade, 7(1), 16. [https://doi.org/10.5712/rbmfc7\(1\)516](https://doi.org/10.5712/rbmfc7(1)516). Acesso em: 31 mar. 2020.

STURGESS, S. Meditando com o yoga: tranquilize a mente e desperte o seu espírito interior, 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2015.

