



YogaEduca



Yoga com Nali

Cuidando do corpo e da mente - aula 1

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.

Olá, pessoal! Eu sou a NALI !

Todos bem por aí? Como vocês, eu também estou de QUARENTENA nestes dias de COVID19.

SABEMOS QUE FICAR EM CASA É MUITO IMPORTANTE!!!

Mas às vezes é chaaaato não ter o que fazer, né??
...A cabeça fica cheia de **ideias** e o corpo cheio de **energia!**

Então vamos fazer algo diferente para melhorar nosso dia??



Você já ouviu falar em YOGA?

Ainda não??

Yoga é uma forma muito legal de ficarmos em boa forma física e ainda mais inteligentes!! Porque o Yoga mexe com todo o nosso corpo e também com a nossa mente!!



Separei algumas “missões” do Yoga
para praticarmos:

Um pranayama, 3 asanas e um
relaxamento para finalizar.

PRANAYAMA??? ASANA?? ?

Nunca ouviram falar?? Ótimo começo!!

Já botamos o cérebro para investigar!!!

Vamos lá!



A pronúncia da palavra asana
é “ássana”

PRANAYAMAS são os exercícios que nos ensinam a respirar ... Isso mesmo, não respiramos direito!

Com o Yoga aprendemos a respirar melhor e de várias maneiras e isso desperta muitos “poderes” que nos ajudam a resolver diferentes problemas durante nossa vida inteira!

Viu como Yoga é tudo de bom?!

Agora vamos ao pranayama!



PRANAYAMA

1. Sente 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.
4. Veja que na inspiração, o ar entra frio e na exalação, sai maisquentinho.
5. Coloque agora a mão direita sobre o seu tórax e sua mão esquerda sobre seu abdômen.
6. Inspire bem profundo, enchendo primeiro o abdômen depois o tórax.
7. Exale esvaziando primeiro o tórax e depois o abdômen.
8. Imagine como se estivesse enchendo e esvaziando um balão!!!

Repita 5 vezes ou quantas vezes achar necessário!



Esse pranayama acalma a mente, evitando a ansiedade e trazendo mais concentração!

E agora os ASANAS!

Asanas são as posturas físicas...
Posições que realizamos para
trabalhar todos os órgãos que
compõem o nosso corpo! Por isso
ficamos em forma... Viu?!

Mas ohhhh... Como estamos
começando, não queremos acidentes,
né? Então vamos aprender com
calma!



ASANA 1



1. Sente-se no chão com as pernas estendidas à frente, mantendo a coluna ereta e alinhada.
2. Puxe os glúteos (bumbum) para trás, para melhorar a postura. Mantenha as pontas dos pés para cima.
3. Deixe as palmas das mãos apoiadas no chão ao lado do corpo.
4. Movimente os ombros para trás e para baixo uma vez.



5. 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. (5 segundos).



6. Na exalação, solte os dedos, desça os braços lateralmente e apoie novamente as mãos no chão ao lado do corpo. (3 segundos)

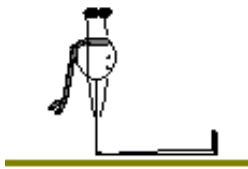
Reinicie o asana a partir do passo 5.

Repita 3 vezes os passos 5 e 6.

ASANA 2



1. Ao terminar o ASANA 1, mantenha-se na mesma posição inicial.



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. (5 segundos)



3. Na exalação, desça os braços pela frente e flexione o tronco tentando alcançar os pés. (Não precisa chegar nele. Toque onde alcançar). Conte 3 segundos com o tronco flexionado.



4. Inspire lentamente, ainda com o tronco flexionado e comece a subir o corpo lentamente, desenrolando vértebra por vértebra da coluna. A cabeça é a última que será alinhada para voltar à postura sentada com a coluna reta.

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 por 3 vezes.

3. Faça uma tensão em todos os músculos do corpo o mais forte que puder.

4. Inicie apertando os músculos desde os pés até a cabeça.

5. Mantenha todo o corpo tensionado por 3 segundos.

6. Inspire profundamente, na exalação faça o som de AHHH e relaxe todo o corpo de uma só vez .



7. Ao final das 3 repetições , continue deitado para o Relaxamento.

Reinicie o asana a partir do passo 2.

Repita 3 vezes.

E a última missão de hoje é a melhor de todas... É também um asana, mas nele fazemos o RELAXAMENTO final...

Nesse momento o corpo relaxa por inteiro, do dedinho do pé ao fio do cabelo!!!

E é uma delícia!! Às vezes até sonhamos

Só não pode ficar aí, relaxando o dia todo, hein!!!



RELAXAMENTO

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



2. Respire lenta e suavemente.



3. Imagine um sonho que gostaria de realizar.

4. Envolve esse sonho em uma bolha dourada.



5. Solte a bolha e imagine-a flutuando pelo universo.

6. Sinta como se o sonho já está realizado.



7. Em seguida, mantenha-se deitado por mais alguns minutos perceba a sensação da realização de toda a prática.

8. Inspire e exale lentamente e quando se sentir preparado, deite-se de lado. Imagine-se renascendo.



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

Finalizamos nossa prática por hoje, pessoal!
Devemos repetir até estarmos muito bem em
todos os asanas! Assim poderemos “passar de
fase” e aprender outros !

Espero que tenham gostado!

Eu adorei praticar com vocês!!

Nos vemos já!

Namastê!!!



YOGA COM NALI
Cuidando do Corpo e da mente – aula 1

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.

