

APOSTILA DE ASANAS

CLASSIFICAÇÃO DOS ASANAS

TRADICIONAIS	MODERNOS	
	MOVIMENTOS PREPARATÓRIOS <i>(Não são asanas)</i>	USADOS COMO ASANAS
<ul style="list-style-type: none">• Número reduzido• Referências aos elementos míticos• Estáveis (predominantemente deitados e sentados)• Máximo de 15 até o século 14 e aproximadamente 100 até o século 18• Origem oriental (Indiana)	<ul style="list-style-type: none">• São dinâmicos• Úteis para iniciar a prática ou preparar posturas seguintes• Não possuem nomes em sânscrito• Atuam sobre as articulações• São preventivos• Origem na Educação Física, Fisioterapia e Pilates• Úteis para o contexto atual	<ul style="list-style-type: none">• Alusão à elementos recentes ou partes do corpo• Mais instáveis• Mais de 2000 posturas• Origem oriental e ocidental

CLASSIFICAÇÃO DOS ASANAS (EXEMPLOS)

TRADICIONAIS

MODERNOS

MOVIMENTOS PREPARATÓRIOS
(Não são asanas)

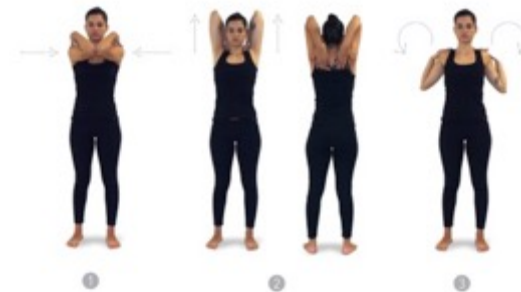
USADOS COMO ASANAS



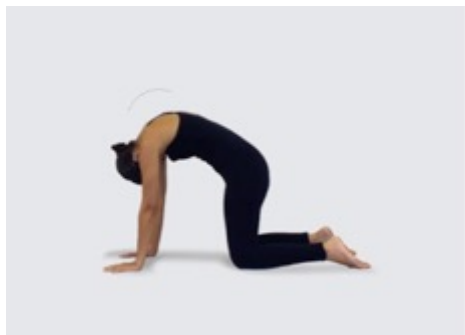
O que usaremos nas nossas aulas?

Textos tradicionais de Hatha Yoga

- *Nascidos em solo indiano*
- *Anteriores à colonização britânica*
- *Objetivo exclusivo : êxito espiritual*



MOVIMENTOS E POSICIONAMENTOS PREPARATÓRIOS



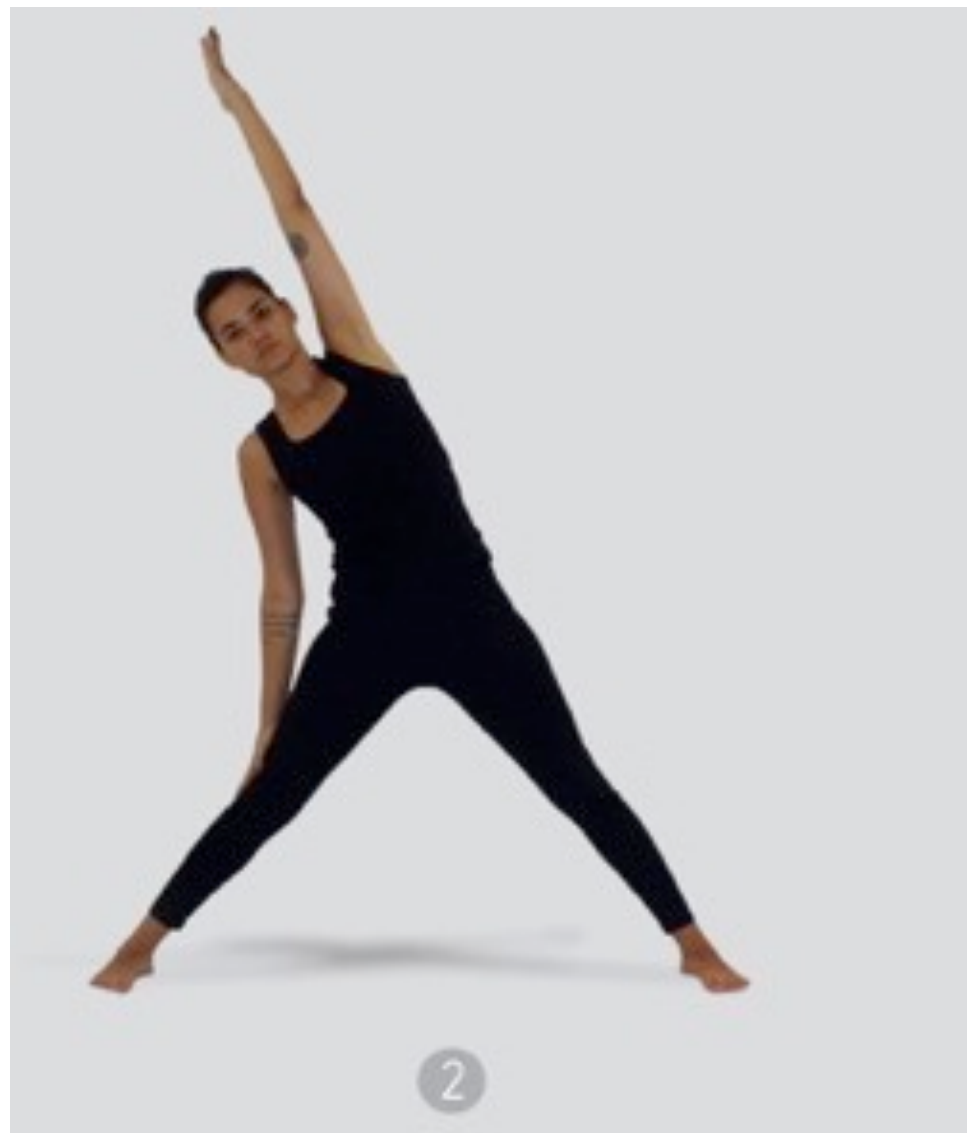
FLEXÃO



EXTENSÃO



INCLINAÇÃO LATERAL



TORÇÕES



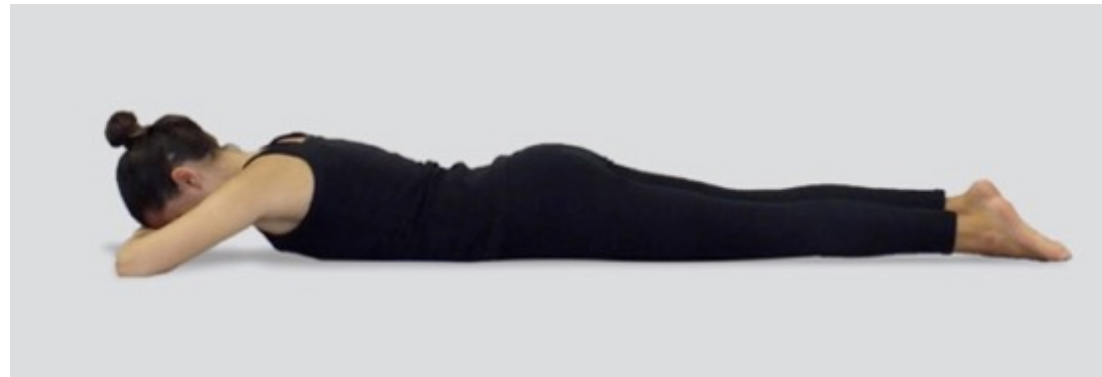
POSTURAS SENTADAS



RELAXAMENTO E TRANSIÇÃO



*



POSTURAS DE EQUILÍBRIO



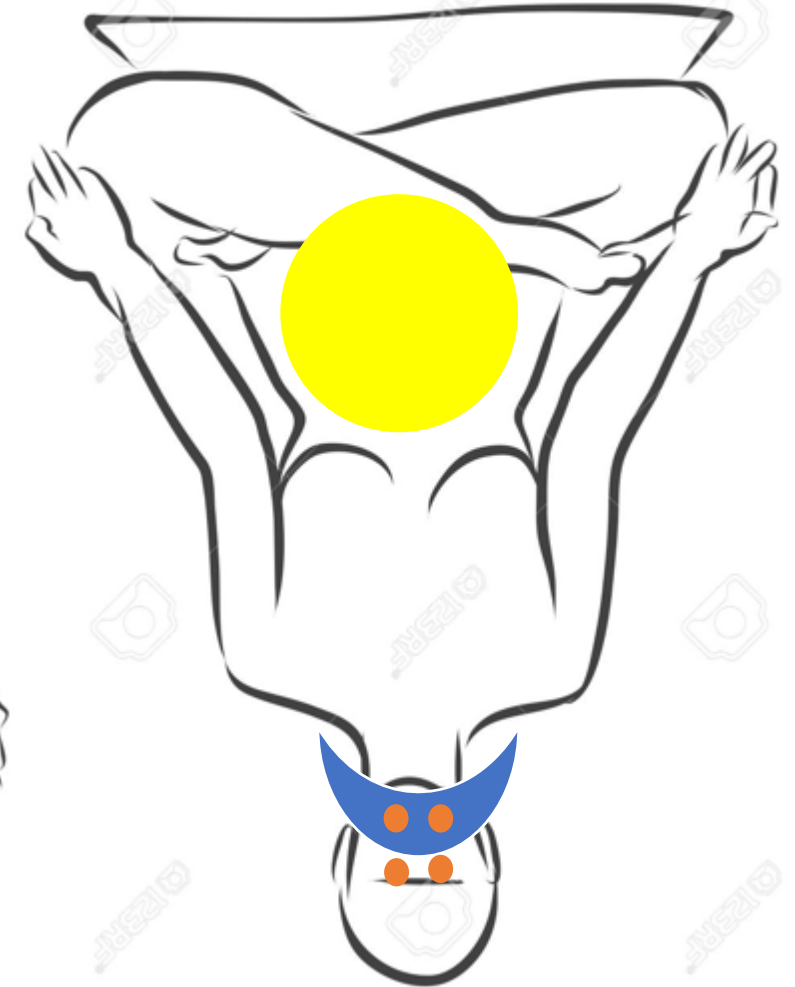
Goraksha Shataka

55 - “ O sol (localizado no umbigo) absorve para si mesmo a corrente de néctar que flui da Lua (situada na base do palato). A ação de evitar essa absorção é denominada **pratyahara**”

57 - “ Na região do umbigo, há um sol ardente e, na base do palato, está sempre a Lua, repleta de néctar .”

58 - "A Lua, inclinada para baixo, libera **amrta (néctar)**, e o sol, com sua boca para cima , o absorve. É por isso que se deve conhecer a prática pela qual se evita que o suculento néctar seja consumido.”

O conceito de inversão no Hatha Yoga



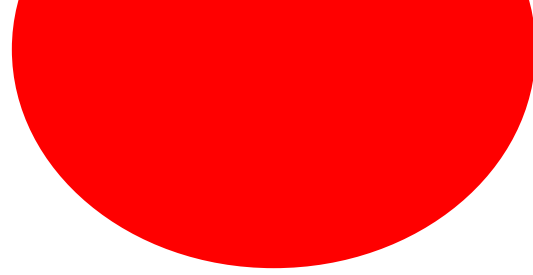
POSTURAS INVERTIDAS



POSTURAS INVERTIDAS



POSTURAS INVERTIDAS



Abordagens encontradas

- *Excessivamente anatômica*
- *Moderadamente anatômica*
- *Psicológica*
- *Energética*
- *Filosófica*
- *Mítica*

A importância da prática balanceada

- *Saúde da coluna vertebral em relação aos discos e curvas*
- *Efeito de “liberação” na maior parte do corpo*
- *Efeitos prejudiciais de uma prática mal balanceada*

PRINCÍPIOS PARA
ELABORAR
UMA SEQUÊNCIA DE
ASANAS

1. OBJETIVO (S) DA PRÁTICA – “TEMA (S) SECUNDÁRIOS” - TEMA
2. MOVIMENTOS PRINCIPAIS DA COLUNA VERTEBRAL
3. PRÁTICA DIVERSIFICADA (EQUILÍBRIO, RELAXAMENTO, INVERSÃO E OUTROS
4. EVITAR ALTERNÂNCIA EXCESSIVA DE POSICIONAMENTO
5. SUTILIZAÇÃO DA PRÁTICA : DO “FÁCIL” PARA O “DIFÍCIL” , DO DENSO PARA O SUTIL
6. REGRA DOS MOVIMENTOS PREPARATÓRIOS
7. ASANAS QUE FACILITAM A EXECUÇÃO DE ASANAS SEGUINTE
8. USO DE VARIAÇÕES

OBJETIVO (S) DA PRÁTICA – TEMA (S) SECUNDÁRIOS - TEMA

1

- ✓ Seleção dos asanas relacionada diretamente com o objetivo da aula
- ✓ Ver tabela de temas
- ✓ Considerar o perfil do aluno, rotatividade, heterogeneidade, faixa etária, horário, ambiente (empresa,hospital..), atividade profissional etc...

PRINCIPAIS MOVIMENTOS DA COLUNA VERTEBRAL

2

- ✓ FLEXÃO
- ✓ EXTENSÃO
- ✓ ROTAÇÃO (TORÇÃO)
- ✓ LATERALIZAÇÃO

EXERCÍCIOS - MARQUE CONFORME A LEGENDA ABAIXO

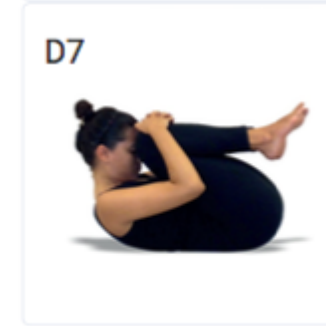
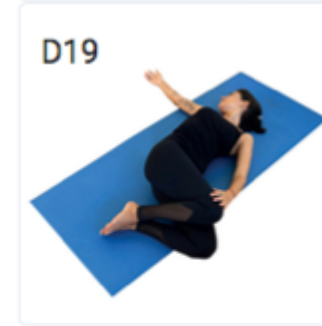
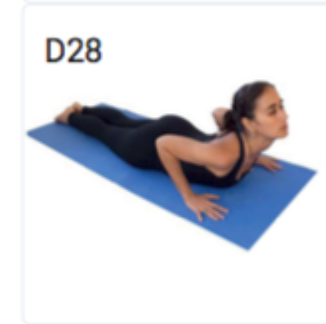
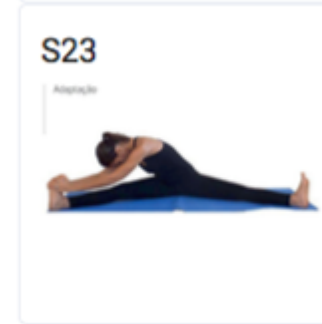
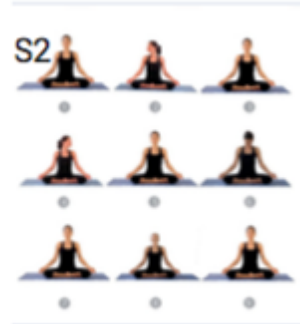
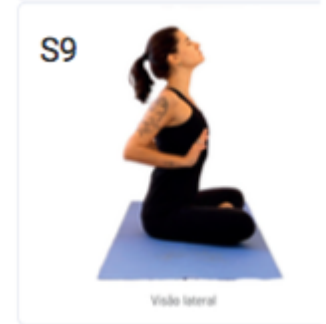
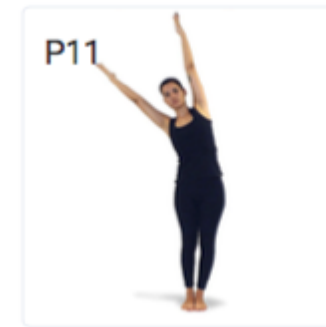
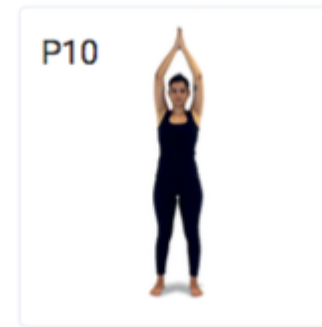
✓ FLEXÃO = F

✓ EXTENSÃO = E

✓ ROTAÇÃO (TORÇÃO) = T

✓ LATERALIZAÇÃO = L

✓ NEUTRA = N



EXERCÍCIOS - MARQUE CONFORME A LEGENDA ABAIXO

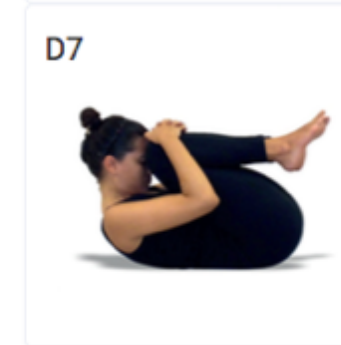
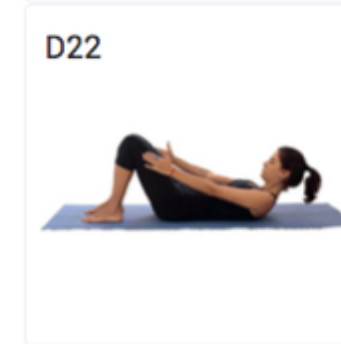
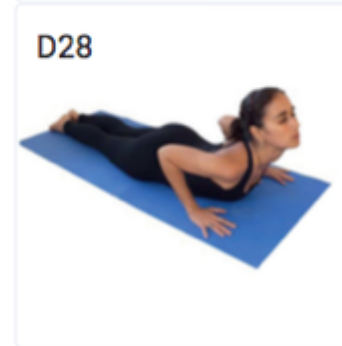
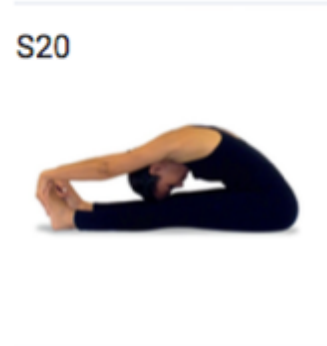
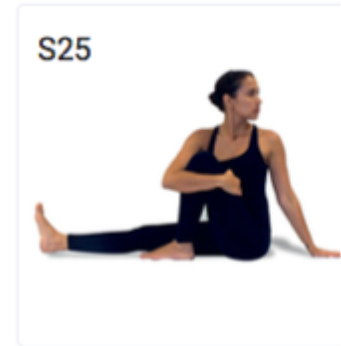
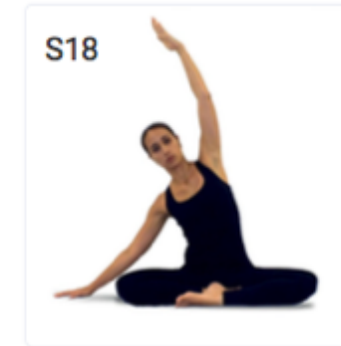
✓ FLEXÃO = F

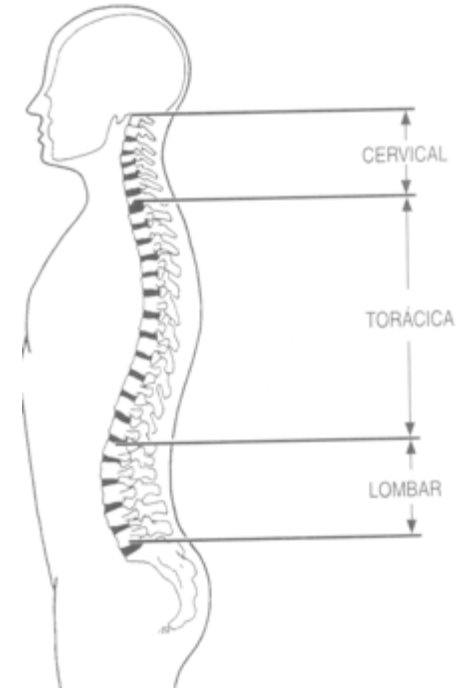
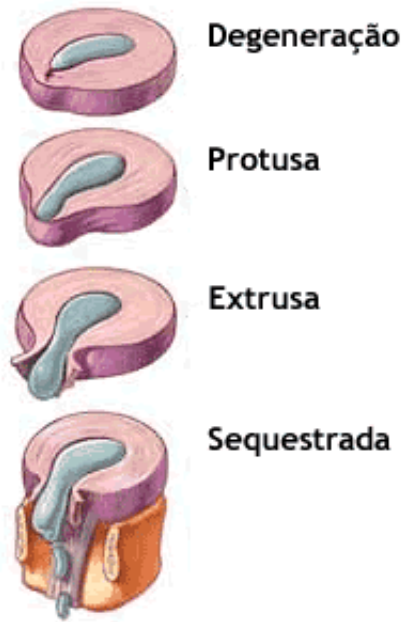
✓ EXTENSÃO = E

✓ ROTAÇÃO (TORÇÃO) = T

✓ LATERALIZAÇÃO = L

✓ NEUTRA = N





MOTIVOS PARA EXPLORAR OS MOVIMENTOS
PRINCIPAIS DA COLUNA VERTEBRAL

PRINCIPAIS MOVIMENTOS DA COLUNA VERTEBRAL

2

FLEXÃO

EXTENSÃO

ROTAÇÃO (TORÇÃO)

LATERALIZAÇÃO

2.1

COMPLEMENTARIEDADE

2.1.1

FLEXÃO E EXTENSÃO
SEMPRE JUNTOS

2.1

COMPLEMENTARIEDADE

- ✓ Flexões e extensões se complementam (o mais breve possível)
- ✓ Inclinações e torções são feitas para os dois lados.
- ✓ Regra aplicável às posturas de equilíbrio, preparatórios e outros.

2.1.1

FLEXÃO E EXTENSÃO SEMPRE JUNTOS



FLEXÕES E EXTENSÕES



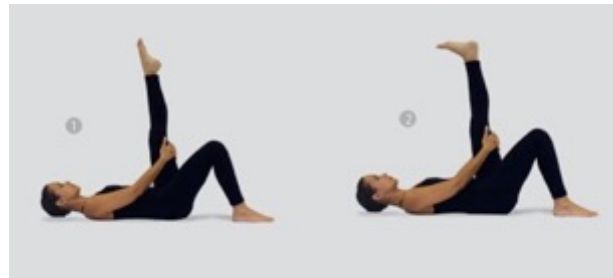
INCLINAÇÕES E TORÇÕES



OUTROS



PRÁTICA DIVERSIFICADA



EVITAR ALTERNÂNCIA EXCESSIVA DE POSICIONAMENTO



4

1.EM PÉ (SEMPRE NO INÍCIO DA PRÁTICA)

2.AGACHADAS

3.BAIXAS COM APOIOS DE MÃOS, JOELHOS, PÉS, ANTEBRAÇOS

4.SENTADAS (SEMPRE TERMINAREMOS SENTADOS (AS))

5.DEITADAS

5.1. COM A BARRIGA PARA BAIXO

5.2. COM A BARRIGA PARA CIMA

5.3. DE LADO

1. EM PÉ
(SEMPRE NO
INÍCIO DA
PRÁTICA)



2. AGACHADAS



3. BAIXAS COM APOIOS DE
MÃOS, JOELHOS, PÉS,
ANTEBRAÇOS



4. SENTADAS



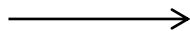
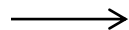
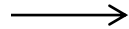
5. DEITADAS

5.1. COM A BARRIGA PARA BAIXO



5.2. COM A BARRIGA PARA CIMA





5

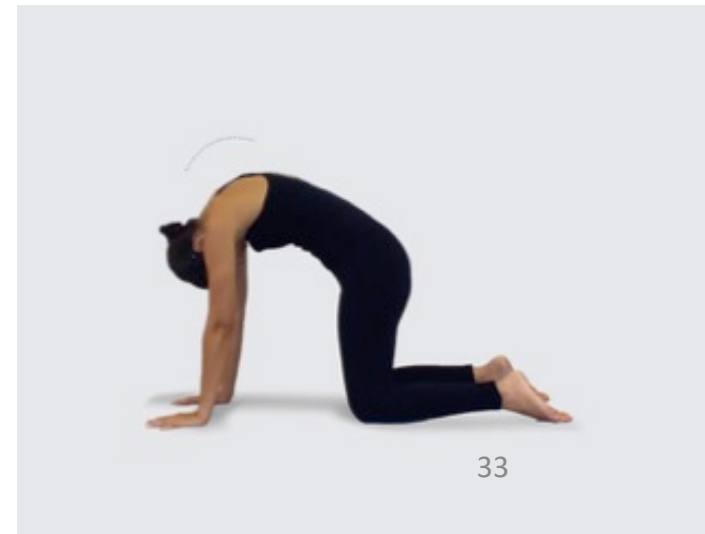
SUTILIZAÇÃO DO “FÁCIL” PARA O “DIFÍCIL”

DO DENSO PARA O SUTIL
DO DINÂMICO PARA O ESTÁTICO
DO ALTO PARA O BAIXO
DE FORA PARA DENTRO
DO MAIS SIMPLES PARA O MAIS ELABORADO

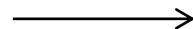
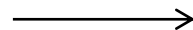
6

USO DE MOVIMENTOS PREPARATÓRIOS

- NO INÍCIO OU MEIO DA PRÁTICA
- CASO ESPECIAL : EXERCÍCIO DO GATO



ASANAS QUE AJUDAM NA REALIZAÇÃO DE OUTROS ÁSANAS



3



VARIAÇÕES

8

