



FLASHCARDS

YOGA FOR KIDS



ÁRVORE

De pé, com as pernas ligeiramente afastadas e à largura dos ombros, juntam-se as mãos fletidas à frente do peito e, ao mesmo tempo, dobra-se uma perna, apoiando-se a planta do pé no tornozelo ou nos gêmeos ou ainda na virilha. Repete-se do outro lado. O corpo deve estar relaxado, estavelmente equilibrado e sem tensões. A posição ajuda à concentração e a dirigir a atenção para si mesmo, fortalece as pernas e treina o equilíbrio.



LIVRO ABERTO

Com as pernas afastadas e os pés apoiados no chão. Dobra-se o tronco para a frente com os braços abertos, mas não rígidos, até tocarem no chão na zona central entre as pernas. O corpo deve estar relaxado. Esta posição ajuda a alongar todos os músculos das costas e da parte posterior das pernas.



LIVRO FECHADO

De pé, com as pernas ligeiramente afastadas. Dobra-se o tronco para a frente até chegar, se possível, aos tornozelos. A barriga fica para dentro, os pés estáveis, o pescoço e as costas relaxadas e olha-se para os pés ou para as pernas. O livro fechado ajuda a acalmar a mente e a alongar os músculos de todo o corpo.



TRIÂNGULO

De pé, com as pernas afastadas a uma distância maior do que a largura dos ombros. Dobra-se lateralmente o tronco girando o peito para fora, mantendo-se a cabeça e o olhar em frente, até se tocar com uma mão no chão e conservando-se o braço oposto esticado em direção ao teto. Volta-se à posição inicial e repete-se do outro lado. A posição ajuda a estabilizar o centro de gravidade, a compreender o alinhamento ancas-costas e a fortalecer as pernas e as costas.



NAMASTÉ

De pé, com as pernas direitas e ligeiramente afastadas, os joelhos descontráídos e as costas direitas. Respira-se normalmente e juntam-se as mãos na região do peito com as pontas dos dedos voltadas para cima e pronuncia-se a saudação «Namastê». Esta posição ajuda à concentração e ao relaxamento, fazendo-se habitualmente no início e no final de uma sequência.



MONTANHA

De pé, pernas juntas, pés bem apoiados no chão e braços ao longo do tronco. Levantam-se os braços lateralmente até se cruzar as mãos por cima da cabeça com as palmas voltadas para cima e, ao mesmo tempo, levantam-se os calcanhares ficando-se nas ponta dos pés e respirando-se normalmente. O corpo deve estar relaxado, a barriga contraída, as nádegas contraídas e olha-se em frente. A montanha ajuda a treinar o equilíbrio, a alongar todos os músculos, fortalece os quadris, os glúteos e os abdominais.



GUERREIRO

De pé, com as pernas afastadas a uma distância maior do que a largura dos ombros, posiciona-se um pé para fora e, ao mesmo tempo, a bacia, dobrando a perna correspondente. A perna oposta está esticada. Volta-se à posição inicial e passa-se ao outro pé. A posição do guerreiro ajuda a fortalecer todos os músculos.



CADEIRA

De pé, com as pernas ligeiramente afastadas, levam-se os braços paralelos para a frente à altura das orelhas (ou onde se chegar sem forçar) com as palmas das mãos paralelas uma à outra e dobram-se ligeiramente as pernas levando os quadris para trás e mantendo-se as costas direitas. As costas, o pescoço e a cabeça ficam relaxados e olha-se em frente. A cadeira ajuda a fortalecer os abdominais, os glúteos e a alongar os grupos musculares das costas.



GUIRLANDA

De pernas afastadas, realiza-se um agachamento com os pés bem apoiados no chão voltados ligeiramente para fora. A zona abdominal está contraída, as mãos estão à frente da região do peito com as palmas unidas e os dedos a apontar para cima. Todo o corpo está relaxado e, sobretudo, a cabeça, o pescoço e os ombros. As costas ficam direitas e olha-se em frente. A posição guirlanda rã ajuda a alongar os grupos musculares.



LEÃO

Sentado, com as pernas dobradas e os pés por baixo das nádegas, as mãos apoiadas nas coxas e os braços relaxados. Solta-se um rugido deitando para fora a língua e o ar. Olha-se em frente, a cabeça, o pescoço, os ombros e todo o corpo estão alertas, mas relaxados. A posição do leão ajuda a ter confiança em si mesmo, alivia o stress e a raiva e permite a compreensão da respiração correta, mantendo os músculos tonificados.



CÃO COM A CABEÇA PARA BAIXO

De joelhos, com as mãos no chão, fixam-se os pés trazendo o peso do corpo para a frente, apoiando-o sobre as mãos e com os braços esticados, sem estarem rígidos, e a seguir estica-se as pernas e levanta-se o quadril. As costas e o pescoço ficam relaxados e o olhar voltado para o meio das pernas. O cão com a cabeça para baixo ajuda a alongar a zona posterior das pernas, fortalecendo os braços e alongando a coluna.



GATO

Com os joelhos e as mãos bem apoiados no chão, arqueia-se as costas inspirando e levando a cabeça para cima e curva-se quando se expira e leva-se a cabeça para baixo. A cabeça, o pescoço e as costas ficam relaxados e a zona abdominal contraída. A posição do gato ajuda a relaxar a coluna vertebral e a modular a respiração.



COBRA

Deitar no chão de barriga para baixo. Dobrar os braços à altura dos ombros. Com os cotovelos ligeiramente fletidos, levanta-se o tronco inclinando-o para trás e contraindo os glúteos. Apoiar o peso sobre os braços esticados ou ligeiramente dobrados e nas mãos. A cabeça, o pescoço e as costas estão direitos, sem estarem rígidos. Os quadris e as pernas ficam bem apoiados no chão e o olhar é direcionado em frente. O rosto está relaxado e sorridente. A cobra ajuda a alargar o tórax, melhora a flexibilidade e a postura.



FLOR DE LÓTUS

Sentados no chão com as pernas cruzadas e as mãos nos joelhos, as palmas das mãos voltadas para cima, as costas, o pescoço e a cabeça direitos sem estarem rígidos. A pélvis está ligeiramente contraída e olha-se em frente. A flor de lótus ajuda a concentração, a respiração e fortalece os músculos pélvicos.



ARCO

Deitado, com a barriga apoiada no chão, fletir as pernas ligeiramente afastadas e segurar os tornozelos ou dedos dos pés com as mãos. Arquear o corpo precisamente como um arco que está prestes a disparar a flecha. A cabeça, os ombros e as costas estão relaxados e olha-se ligeiramente para cima. O arco ajuda a dar mais elasticidade à coluna vertebral.



BORBOLETA

Sentado no chão, dobra-se as pernas juntando-se as plantas dos pés em direção à virilha. As mãos ficam unidas para segurar os pés. Os ombros, o pescoço e cabeça ficam direitos, mas nunca rígidos. Balançam-se as pernas ritmicamente de cima para baixo, simulando o bater das asas de uma borboleta. A borboleta ajuda a relaxar e a alongar a coluna, a alongar os músculos da parte interna da coxa e a relaxar os quadris.



VELA

Deitado no chão com a barriga voltada para cima e os braços laterais ao tronco. Levantam-se as pernas perpendicularmente ao solo com as pontas dos pés alinhadas com as pernas e para cima, contraindo o abdómen para fazer uma vela com o corpo. Posicionam-se os braços fletidos com as mãos apoiadas na região lombar para segurar as costas. A cabeça, o pescoço e os ombros devem estar relaxados. Respirar normalmente. Volta-se à posição inicial. A vela ajuda a alongar os músculos posteriores do pescoço e a fortalecer os músculos da coluna vertebral e os abdominais.



SAUDAÇÃO

Sentado, cruzam-se as pernas e juntam-se as mãos à altura do peito e cumprimenta-se dizendo «Namastè». As costas estão direitas, a cabeça, o pescoço e os ombros relaxados e o abdómen contraído. Variante: pode colocar-se uma almofada por baixo dos glúteos para ajudar a manter as costas direitas. Esta posição ajuda ao relaxamento e à concentração.

