

APÊNDICE A – PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO DE HATHA YOGA PARA PACIENTES COM COMER TRANSTORNADO

Materiais necessários:

1. Tapetes de Yoga confortáveis
2. Almofadas
3. Cobertores - opcional

Recomendações de cuidados com o ambiente:

1. Iluminação baixa ou em cores quentes. Evitar iluminação excessiva e/ou cores frias
2. Evitar espelhos ou superfícies que refletem a própria imagem
3. Temperatura confortável. Evitar calor ou frio excessivo
4. Silencioso. Sem poluição sonora

Recomendações de cuidados ao guiar a prática:

1. Evitar usar palavras gatilho para pessoas com comer transtornado, como “peso do corpo” ou “se teu corpo não consegue”
2. Fazer ajustes físicos e correções verbais sobre as posturas somente se estritamente necessário. De maneira geral, evitar. Isso se dá devido a preocupação excessiva com o corpo e a tendência ao perfeccionismo dessas pacientes.

Objetivo principal das práticas:

1. Aumentar a consciência corporal: propriocepção e interocepção
2. Aumentar a consciência respiratória
3. Aumentar a consciência sobre os pensamentos
4. Trazer a atenção ao momento presente
5. Retirar o foco dos pensamentos automáticos, nocivos e disfuncionais (responsáveis pelos gatilhos emocionais que podem levar a comportamentos alimentares restritivos ou compulsivos)

Prática 01			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Tempo de permanência	Objetivo específico
Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Aprimorar a respiração. Trazer a atenção ao momento presente.
			Ensinar conceito de inspiração e exalação - o que é - e como realizar	-	
			Orientar a realização da respiração diafragmática	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e vertebral, entrando em Tadasana	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.
	Em pé. Mãos na cintura: Pé direito à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	Aquecer o corpo, lubrificar as articulações, promover conexão com o corpo e consciência corporal
	Tadasana			Sem permanência.	
	Em pé. Mãos na cintura: Pé esquerdo à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	

<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho direito à frente flexionad o a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>	
<p>Tadasana</p>			<p>Sem permanência.</p>	
<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho esquerdo à frente flexionad o a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>	
<p>Em pé. Mãos na cintura</p>		<p>Orientar realizar movimentos circulares com o quadril para um lado e para o outro lado</p>	<p>3x para cada lado</p>	
<p>Em pé. Mãos nos ombros</p>		<p>Orientar fazer movimentos circulares com os ombros, levando os cotovelos para cima e para trás na inspiração, abrindo o peito e levando os cotovelos para frente na exalação, fechando o peito</p>	<p>3x para cada lado</p>	

<p>Em pé. Braços estendidos à frente. Mãos na mesma altura e largura dos ombros. Palmas das mãos voltadas pra frente. Dedos abertos.</p>		<p>Orientar flexionar os dedos, trazendo os braços rentes ao corpo, flexionando os cotovelos para trás na inspiração. Após empurrar as mãos à frente de volta à posição inicial de forma intensa na exalação.</p>	<p>Repetir 3x</p>
<p>Em pé. Cabeça em direção ao ombro direito com auxílio da mão direita</p>		<p>Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.</p>	<p>permanecer 5 respirações (15 seg)</p>
<p>Em pé. Cabeça em direção ao ombro esquerdo com auxílio da mão esquerda</p>		<p>Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.</p>	<p>permanecer 5 respirações (15 seg)</p>
<p>Em pé. Cabeça em direção ao peito com mãos entrelaçadas por trás da cabeça</p>		<p>Orientar trazer o queixo em direção ao peito com as mãos por trás da cabeça. Manter peito aberto</p>	<p>5 respirações (15 seg)</p>

	Em pé. Mãos na cintura. Cabeça pra trás.		Orientar alongar bem o pescoço e garganta	5 respirações (15 seg)	
	Em pé		Orientar realizar movimentos circulares com a cabeça de forma lenta e suave para um lado e depois para o outro	3x para cada lado	
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo	Sem permanência	Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala	Utkasana		Orientar deixar baixo ventre ativo e quadril encaixado	3 respirações (10 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core
Inspira					

Exala	Uttanasana (joelhos flexionados)		Orientar soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdome em direção a lombar".	5 respirações (15 seg)	
Inspira	Ardha Uttanasana com joelhos flexionados		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna. Abrir o peito.
Exala	Ardha Uttanasana com joelhos flexionados e mãos na cintura		Orientar levar as mãos na cintura, mantendo coluna estendida e peito aberto	Sem permanência	
Inspira	Tadasana		Eleva tronco	Sem permanência	Transição
Exala				Sem permanência	Transição
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Utthita parśvakoṅṅāsana com antebraço direito apoiado na coxa direita		Orientar abrir o peito para lateral, deixando o braço esquerdo alongado na mesma linha do tronco e perna esquerda. Joelho esquerdo estendido. Ombros afastados das orelhas. Olhar na mão esquerda. Pernas, abdômen e baixo ventre ativo.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar braço e tronco. Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas

Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Utthita parśvako nāsana com antebraço esquerdo apoiado na coxa esquerda		Orientar abrir o peito para lateral, deixando o braço direito alongado na mesma linha do tronco e perna direita. Joelho direito estendido. Ombros afastados das orelhas. Olhar na mão direita. Pernas, abdômen e baixo ventre ativo.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Prasārita pādotānāsana A (mãos no chão).		Orientar trazer o quadril para frente e sentir uma pressão maior na parte interna e na ponta dos pés. Ativar coxas, manter pernas e joelhos estendidos. Baixo ventre ativo. Mãos no chão, na mesma distância dos ombros. Dedos apontados para frente e cotovelos para trás.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior e interior das coxas, promover abertura de quadril, fortalecer core.
Exala	Prasārita pādotānāsana (mãos na cintura)		Levar mãos na cintura	Sem permanência	
Inspira	Em pé com as pernas afastadas uma da outra		Elevar tronco	Sem permanência	Transição
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão direita segurando o joelho direito flexionado o 90 à frente. Mão esquerda na cintura		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core

Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão esquerda no joelho esquerdo flexionado 90° à frente. Mão direita na cintura.		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Namaskar asana		Orientar manter peito aberto, coluna estendida e alinhada. Com ajuda dos cotovelos, abrir o quadril.	permanecer 3 respirações (10 seg)	Promover abertura do quadril
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril	Sem permanência	Transição
Inspira olhar acima e exala olhar abaixo	Mārjāryasana		Orientar na inspiração levar a cabeça, o olhar e o quadril em direção ao teto (anteroversão da pelve) e o abdômen em direção ao chão e na exalação arredondar a coluna, levando o abdômen em direção ao teto e a cabeça em direção ao quadril (fazer retroversão da pelve)	5 inspirações 5 exalações	Aumentar a mobilidade da coluna, quadril, pescoço. Alongar abdômen e costas

Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Balāsana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.	permanecer 8 respirações (20 seg)	Relaxar. Conectar com a respiração. Promover aumento da interocepção: perceber batimentos cardíacos e outros aspectos internos do corpo
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Sentado			Sem permanência	Transição
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do pascimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Baddha Konasana		Orientar ativar baixo ventre e alongar parte interna das coxas e virilhas. Levar ombros para trás e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril
Exala	Deitado			Sem permanência	Transição

Inspira	Setu bandhasana		Pés e joelhos na mesma largura do quadril, coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas e mobilidade da coluna
---------	------------------------	---	---	-----------------------------------	--

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir pra cima na inspiração e o abdômen ir pra baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a relembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão

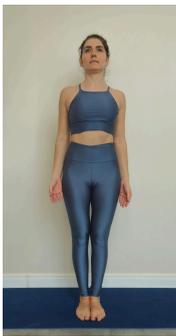
Finalização

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão

Prática 02			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Número de respirações ou repetições ou tempo de permanência	Objetivo específico
Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Aprimorar a respiração. Trazer a atenção ao momento presente.
			Fazer mantra "OM"	-	
			Ensinar respiração Ujjayi - respiração ressonante	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	Trazer à mente pensamentos saudáveis e funcionais, além do propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e vertebral, entrando em Tadasana	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.
	Em pé. Mãos na cintura: Pé direito à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	Aquecer o corpo, lubrificar as articulações, promover conexão com o corpo e consciência corporal
	Tadasana			Sem permanência.	
	Em pé. Mãos na cintura: Pé esquerdo à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	

<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho direito à frente flexionado a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>
<p>Tadasana</p>			<p>Sem permanência.</p>
<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho esquerdo à frente flexionado a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>
<p>Em pé. Mãos na cintura</p>		<p>Orientar realizar movimentos circulares com o quadril para um lado e para o outro lado</p>	<p>3x para cada lado</p>
<p>Em pé. Mãos nos ombros</p>		<p>Orientar fazer movimentos circulares com os ombros, levando os cotovelos para cima e para trás na inspiração, abrindo o peito e levando os cotovelos para frente na exalação, fechando o peito</p>	<p>3x para cada lado</p>
<p>Em pé. Braços estendidos à frente. Mãos na mesma altura e largura dos ombros. Palmas das mãos voltadas para frente.</p>		<p>Orientar flexionar os dedos, trazendo os braços rentes ao corpo, flexionando os cotovelos para trás na inspiração. Após empurrar as mãos à frente de volta à posição inicial de forma intensa na exalação.</p>	<p>Repetir 3x</p>

Dedos abertos.				
Em pé. Cabeça em direção ao ombro direito com auxílio da mão direita		Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Em pé. Cabeça em direção ao ombro esquerdo com auxílio da mão esquerda		Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Em pé. Cabeça em direção ao peito com mãos entrelaçadas por trás da cabeça		Orientar trazer o queixo em direção ao peito com as mãos por trás da cabeça. Manter peito aberto	5 respirações (15 seg)	
Em pé. Mãos na cintura. Cabeça pra trás.		Orientar alongar bem o pescoço e garganta	5 respirações (15 seg)	
Em pé		Orientar realizar movimentos circulares com a cabeça de forma lenta e suave para um lado e depois para o outro	3x para cada lado	

Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo	Sem permanência	Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdômen em direção a lombar".	5 respirações (15 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna, glúteos e posterior das coxas.
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna e posterior das coxas. Abrir o peito.
Exala					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala	Tadasana		Solta os braços ao lado do corpo	Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.	5 respirações (15 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna, glúteos e posterior das coxas.
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna e posterior das coxas. Abrir o peito.
Exala					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala	Utkasana		Orientar deixar baixo ventre ativo e quadril encaixado	3 respirações (10 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core
Inspira					
Exala	Uttanasana (joelhos flexionados, mãos no chão)		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdome em direção a lombar".	5 respirações (15 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna, glúteos e posterior das coxas.
Respiração fluida					
	Uttanasana		Orientar tentar estender os joelhos aos poucos até onde for possível sem perder a conexão do abdômen às coxas e sem tirar as mãos do chão	5 respirações (15 seg)	
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna. Abrir o peito.
Exala					
Inspira	Tadasana		Eleva tronco	Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Virabhadrasana B. Lado Direito		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para frente, abrir bem o quadril. Ombros afastados das orelhas. Braços estendidos na lateral na mesma linha do	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas

			ombro. Olhar na mão direita.		
Inspira	Em pé com as pernas afastadas uma da outra		Elevar tronco	Sem permanência	Transição
Exala mão direita no chão. Inspira mão esquerda em direção ao teto	Prasārita pādōtānās ana (mão direita no chão no centro entre as pernas, mão esquerda em direção ao teto).		Orientar trazer o quadril para frente e sentir uma pressão maior na parte interna e na ponta dos pés. Ativar coxas, manter pernas e joelhos estendidos. Baixo ventre ativo. Mão no chão, no centro entre os dois pés. Outra mão em direção ao teto, fazendo uma torção com o tronco e a coluna.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior e interior das coxas, promover abertura de quadril, mobilidade da coluna, fortalecer core.
Exala mão esquerda no chão. Inspira mão direita em direção ao teto	Prasārita pādōtānās ana (mão esquerda no chão no centro entre as pernas, mão direita em direção ao teto).			permanecer 5 respirações (15 seg)	
Exala	Prasārita pādōtānās ana (mãos na cintura)		Levar mãos na cintura	Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé com as pernas afastadas uma da outra		Elevar tronco	Sem permanência	Transição

Exala	Virabhadrasana B. Lado Esquerdo		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para frente, abrir bem o quadril. Ombros afastados das orelhas. Braços estendidos na lateral na mesma linha do ombro. Olhar na mão direita.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas.
Inspira	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão direita segurando o joelho direito flexionado 90 à frente. Mão esquerda na cintura		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão esquerda no joelho esquerdo flexionado 90 à frente. Mão direita na cintura.		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição

Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Namaskar asana		Orientar manter peito aberto, coluna estendida e alinhada. Com ajuda dos cotovelos, abrir o quadril.	permanecer 3 respirações (10 seg)	Promover abertura do quadril
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril	Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira olhar acima e exala olhar abaixo	Mārjāryas ana		Orientar na inspiração levar a cabeça, o olhar e o quadril em direção ao teto (anteroversão da pelve) e o abdômen em direção ao chão e na exalação arredondar a coluna, levando o abdômen em direção ao teto e a cabeça em direção ao quadril (fazer retroversão da pelve)	5 inspirações 5 exalações	Aumentar a mobilidade da coluna, quadril, pescoço. Alongar abdômen e costas
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição
Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	Sem permanência	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição

Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	Sem permanência	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição
Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	Sem permanência	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição
Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	permanecer 3 respirações (10 seg)	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição

Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.	permanecer 8 respirações (20 seg)	Relaxar. Conectar com a respiração. Promover aumento da interocepção: perceber batimentos cardíacos e outros aspectos internos do corpo
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Adomuca		Orientar ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço. Quadril para o alto e para trás. Pés na mesma largura do quadril. Cuidar a distância das mãos dos pés.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar coluna, glúteos e posterior das coxas. Fortalecer core e coxas. Aumentar a mobilidade de ombro.
Inspira	Sentado			Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do paschimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.

Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Baddha Konasana		Orientar ativar baixo ventre e alongar parte interna das coxas e virilhas. Levar ombros para trás e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Janusirsana Lado Direito		Orientar abrir o quadril levando a perna direita em direção ao chão e cuidando para não torcer o joelho. Ativar baixo ventre. Levar tronco para frente e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril e alongamento das costas e da posterior da coxa.
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Baddha Konasana		Orientar ativar baixo ventre e alongar parte interna das coxas e virilhas. Levar ombros para trás e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Janusirsana Lado Esquerdo		Orientar abrir o quadril levando a perna esquerda em direção ao chão e cuidando para não torcer o joelho. Ativar baixo ventre. Levar tronco para frente e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril e alongamento das costas e da posterior da coxa.
Inspira sobre o quadril. Exala desce o quadril	Setu bandhasana		Orientar manter os pés e joelhos na mesma largura do quadril, coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas e mobilidade da coluna
Inspira eleva pernas pro alto. Exala desce pernas.	Invertida com tronco no chão, braços e pernas pro alto		Orientar estender o punho, levando os dedos das mãos em direção aos braços. Apontar calcanhares para o teto, levando dedos dos pés em direção às canelas (dorsiflexão do tornozelo). Manter coxas e baixo ventre ativo. Abdômen e lombar em direção ao chão.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento abdômen e pernas.

Pranayama Ujjayi	Postura de lótus ou Sukhasana		<p>Orientar deixar coluna estendida e alinhada, peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, baixo ventre ativo. Orientar manter a contração na garganta, aumentando gradativamente o volume de ar inalado/exalado e tempo de inspiração/exalação. Guiar respiração Ujjayi</p>	<p>5 segundos de inspiração e 5 segundos de exalação</p>	<p>Aumentar foco, atenção, concentração. Promover calma e aumentar a consciência. Ampliar capacidade respiratória</p>
-------------------------	--------------------------------------	---	--	--	---

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar a inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir pra cima na inspiração e o abdômen ir para baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar a sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a relembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão

Finalização

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar a unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Prática 03			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Número de respirações ou repetições ou tempo de permanência	Objetivo específico
Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Trazer a atenção ao momento presente. Conectar-se à prática. Acalmear a mente.
			Fazer mantra "OM"	-	
			Guiar respiração Ujjayi - respiração rressonante	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	Trazer à mente pensamentos saudáveis e funcionais, além do propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.

			vertebral, entrando em Tadasana		
O instrutor demonstra o Surya Namaskar A e os alunos observam. Após faz junto com os alunos, conforme segue:					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Conectar a respiração ao movimento. Trazer o foco e a atenção para o corpo e para o momento presente promovendo um estado meditativo. Alongar e aquecer o corpo e as articulações.
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdômen em direção a lombar".		
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas		
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"		
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		
	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao				

	lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	

Inspira	Ardha Uttanasana		<p>Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito.</p> <p>OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas</p>	Sem permanência	
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.		
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.		
Exala	Tadasana				
Repetir mais 1x. Se possível, o instrutor guia verbalmente e observa os praticantes fazendo. Mas, se necessário, faz junto com os alunos novamente.					
Respiração fluida	Vṛkṣāsana lado direito		Orientar encaixar quadril, ativar baixo ventre e glúteos, estender coluna, pressionar pé contra a coxa e fixar olhar em um ponto e respirar de forma fluida e tranquila	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio.

	Vr̥kṣāsana lado esquerdo				
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Virabhadra sana A. Lado Direito		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para a perna direita. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas
Exala	Anjaneyasana. Lado Direito		Orientar manter o joelho na mesma linha do calcanhar e levar o quadril para frente e para baixo. Ativar baixo ventre. Estender cotovelos. Olhar para frente ou para os polegares	permanecer 5 respirações (15 seg)	Fortalecer e alongar a coxa
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Virabhadra sana A. Lado Esquerdo		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho direito estendido. Tronco rotado para a perna esquerda. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas
Exala	Anjaneyasana. Lado Esquerdo		Orientar manter o joelho na mesma linha do calcanhar e levar o quadril para frente e para baixo. Ativar baixo ventre. Estender cotovelos. Olhar para frente ou para os polegares	permanecer 5 respirações (15 seg)	Fortalecer e alongar a coxa
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril	Sem permanência	Transição
Exala					

Inspira	4 apoios com braço direito estendido à frente na linha e largura do ombro e perna esquerda estendida atrás na linha e largura do quadril		Orientar ativar baixo ventre, ativar glúteo e manter braço e perna estendida	permanecer 5 respirações (15 seg)	Fortalecer braços, costas, abdômen, coxas e glúteos.
Exala	4 apoios			Sem permanência	Transição
Inspira	4 apoios com braço esquerdo estendido a frente na linha e largura do ombro e perna direita estendida atrás na linha e largura do quadril		Orientar ativar baixo ventre, ativar glúteo e manter braço e perna estendida	Sem permanência	Fortalecer braços, costas, abdômen, coxas e glúteos.
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.	permanecer 8 respirações (20 seg)	Relaxar. Conectar com a respiração. Promover aumento da interocepção: perceber batimentos cardíacos e outros aspectos internos do corpo
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição

Exala	4 apoios com braço direito por baixo do tronco e estendido e para a lateral esquerda, fazendo torção com a coluna		Orientar respirar profundamente e torcer coluna	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	4 apoios com braço esquerdo por baixo do tronco e estendido e para a lateral direita, fazendo torção com a coluna		Orientar respirar profundamente e torcer coluna	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Adomuca		Orientar ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço. Quadril para o alto e para trás. Pés na mesma largura do quadril. Cuidar a distância das mãos dos pés.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar coluna, glúteos e posterior das coxas. Fortalecer core e coxas. Aumentar a mobilidade de ombro.

Inspira	Sentado			Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do pascimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.
Exala	Pascimotanasana		Orientar levar o tronco para frente e para baixo, soltar o tronco, pescoço e cabeça. Quadril para trás. Trazer pontas dos pés em direção às canelas. Ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção a lombar".	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior das coxas e glúteos, fortalecer baixo ventre, abdômen e coxas.
Inspira	Pascimotanasana com coluna estendida à frente			Sem permanência	Transição
Exala	Upavisthakonasana		Orientar levar o tronco para frente e para baixo, soltar o tronco, pescoço e cabeça. Quadril para trás. Trazer pontas dos pés em direção às canelas. Ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção a lombar".	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar parte interior e posterior das coxas, fortalecer baixo ventre, abdômen e coxas.

Inspira sobre quadril. Exala desce o quadril	Setu bandhasanacom pé direito por cima do joelho esquerdo		Orientar manter coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás e afastar a perna direita do tronco, levando-a em direção ao chão, promovendo abertura do quadril.	Permaneçer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas, mobilidade da coluna e abertura do quadril
Inspira sobre o quadril. Exala desce quadril	Setu bandhasanacom pé esquerdo por cima do joelho direito		Orientar manter coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás e afastar a perna esquerda do tronco, levando-a em direção ao chão, promovendo abertura do quadril.	Permaneçer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas, mobilidade da coluna e abertura do quadril
Inspira eleva pernas pro alto. Exala desce pernas.	Invertida com tronco no chão, braços e pernas pro alto		Orientar estender o punho, levando os dedos das mãos em direção aos braços. Apontar calcanhares para o teto, levando dedos dos pés em direção às canelas (dorsiflexão do tornozelo). Manter coxas e baixo ventre ativo. Abdômen e lombar em direção ao chão.	Permaneçer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento abdômen e pernas.
Pranayama Ujjayi	Postura de lótus ou Sukhasana		Orientar deixar coluna estendida e alinhada, peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, baixo ventre ativo. Orientar manter a contração na garganta, aumentando gradativamente o volume de ar inalado/exalado e tempo de inspiração/exalação. Guiar respiração Ujjayi	8 segundos de inspiração e 8 segundos de exalação	Aumentar foco, atenção, concentração. Promover calma e aumentar a consciência. Ampliar capacidade respiratória

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
---------	------------------------	----------

Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar a inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir pra cima na inspiração e o abdômen ir para baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar a sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a relembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão
Finalização		
Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar a unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão

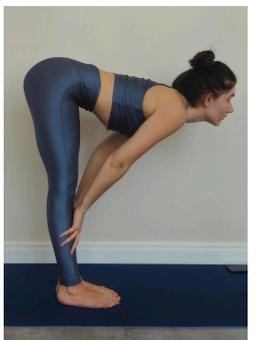
Prática 04			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Número de respirações ou repetições ou tempo de permanência	Objetivo específico

Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Trazer a atenção ao momento presente. Conectar-se à prática. Acalmar a mente.
			Fazer mantra "OM"	-	
			Guiar respiração Ujjayi - respiração ressonante	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	Trazer à mente pensamentos saudáveis e funcionais, além do propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e vertebral, entrando em Tadasana	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.

O instrutor guia verbalmente o primeiro Surya Namaskar A, conforme segue:

Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Conectar a respiração ao movimento. Trazer o foco e a atenção para o corpo e para o momento presente promovendo um estado meditativo. Alongar e aquecer o corpo e as articulações.
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdômen em direção a lombar".		
Inspira	Ardha Uttanasana		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa,		

			orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas		
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"		
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		
	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				

Exala	Balāsana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar “abdômen em direção às costas”. Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	
Inspira	Ardha Uttanasana		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas	Sem permanência	
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.		
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.		

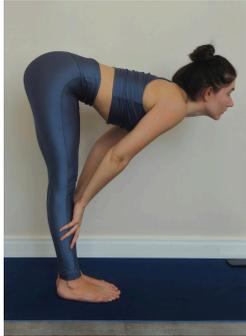
Exala	Tadasana				
O instrutor guia verbalmente mais 1x o Surya Namaskar A. Após, guia mais 2x apenas as inspirações e exalações e deixa os praticantes fazerem os movimentos sozinhos para que eles memorizem a prática.					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Introduzir alguns movimentos mais complexos do Surya Namaskar B. Alongar e aquecer o corpo e as articulações.
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.		
Inspira	Ardha Uttanasana		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas		
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em “prancha alta”		
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		

	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas".	permanecer 5 respirações (15 seg)	

			Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	
Inspira	Virabhadrasana A. Lado Direito		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para a perna direita. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"	Sem permanência
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.	
	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			

Inspira	4 apoios				
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Inspira	Virabhadrasana A. Lado Esquerdo		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho direito estendido. Tronco rotado para a perna esquerda. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"	Sem permanência	
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		

	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas".	permanecer 5 respirações (15 seg)	

			Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.		
Inspira	Ardha Uttanasana		<p>Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito.</p> <p>OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas</p>	Sem permanência	
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.		
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.		
Exala	Tadasana				
Respiração fluida	Vr̥kṣāsana lado direito		Orientar encaixar quadril, ativar baixo ventre e glúteos, estender coluna, pressionar pé contra a coxa e fixar olhar em um ponto e respirar de forma fluida e tranquila	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio.

	Vṛkṣāsana lado esquerdo				
Inspira	Namaskarasana		Orientar manter peito aberto, coluna estendida e alinhada. Com ajuda dos cotovelos, abrir o quadril.	Sem permanência	Transição
Exala	Sentado			Sem permanência	Transição
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do pascimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.
Exala	Pascimotanasana		Orientar levar o tronco para frente e para baixo, soltar o tronco, pescoço e cabeça. Quadril para trás. Trazer pontas dos pés em direção às canelas. Ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção a lombar".	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior das coxas e glúteos, fortalecer baixo ventre, abdômen e coxas.
Inspira	Pascimotanasana com coluna estendida à frente			Sem permanência	Transição

Exala	Sentado			Sem permanência	Transição
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Torção em Postura de lótus ou Sukhasana lado direito		Orientar fazer a torção a partir da base da coluna, manter respiração fluida.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna, promover abertura de quadril
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Torção em Postura de lótus ou Sukhasana lado direito		Orientar fazer a torção a partir da base da coluna, manter respiração fluida.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna, promover abertura de quadril
Inspira sobre o quadril. Exala desce quadril	Setu bandhasana		Orientar manter os pés e joelhos na mesma largura do quadril, coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas e mobilidade da coluna
Inspira eleva pernas pro alto. Exala desce pernas.	Invertida com tronco no chão, braços e pernas pro alto		Orientar estender o punho, levando os dedos das mãos em direção aos braços. Apontar calcanhares para o teto, levando dedos dos pés em direção às canelas (dorsiflexão do tornozelo). Manter coxas e baixo ventre ativo. Abdômen e lombar em direção ao chão.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento abdômen e pernas.
Pranayama Nadi Shodana	Postura de lótus ou Sukhasana		Orientar deixar coluna estendida e alinhada, peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, baixo ventre ativo. Guiar respiração Nadi Shodana	5 ciclos	Aumentar foco, atenção, concentração. Promover calma e aumentar a consciência. Ampliar capacidade respiratória

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura
Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir para cima na inspiração e o abdômen ir para baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a lembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão
Finalização		
Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão