

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



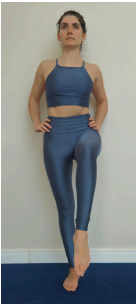


Recomendações de cuidados ao guiar a prática:





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.



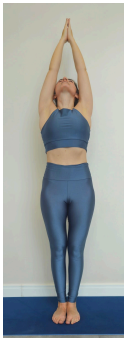
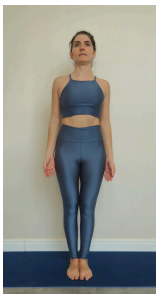
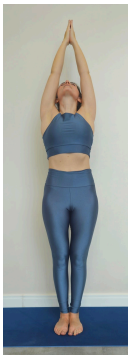
Objetivo principal das práticas:


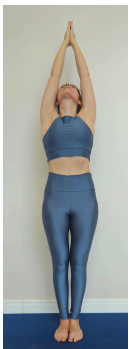
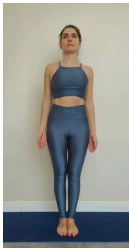
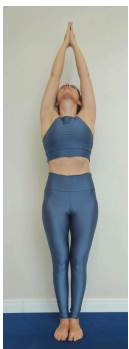

1. Aumentar a consciência corporal: propriocepção e interocepção
2. Aumentar a consciência respiratória
3. Aumentar a consciência sobre os pensamentos
4. Trazer a atenção ao momento presente
5. Retirar o foco dos pensamentos automáticos, nocivos e disfuncionais (responsáveis pelos gatilhos emocionais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




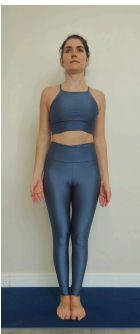

| Prática 01 | | | Duração total: 1h00 | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> |




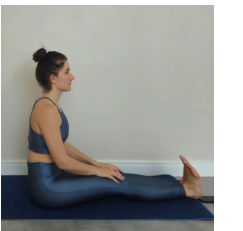
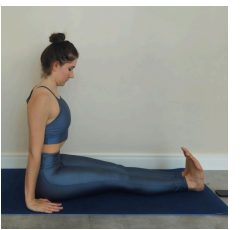


| | | | | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | 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 Konāsana |  | 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

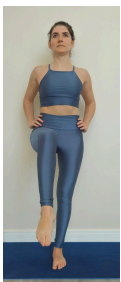

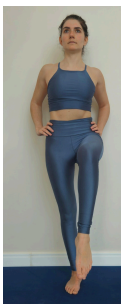

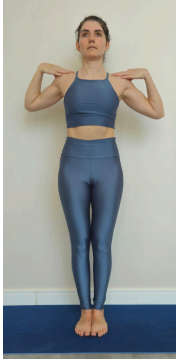
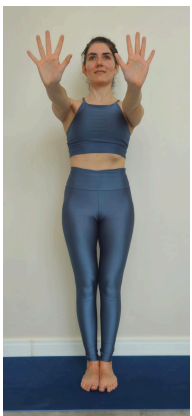
Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)


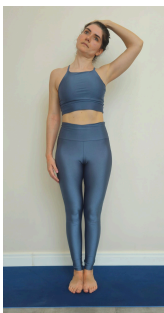

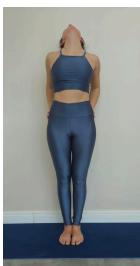

| Postura | Descrição da atividade | Objetivo |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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

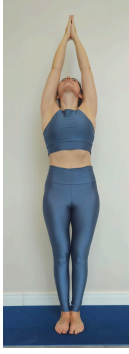

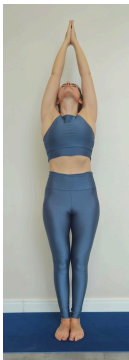
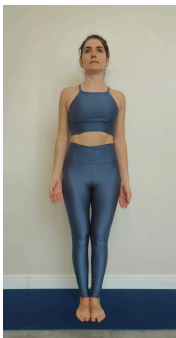
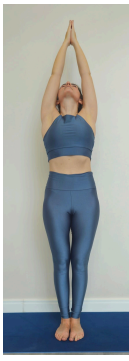
Finalização

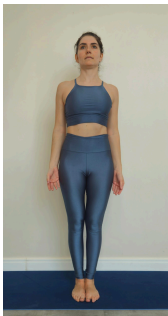
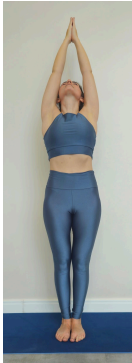

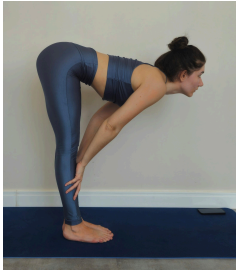
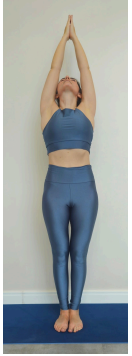
| Postura | Descrição da atividade | Objetivo |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|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

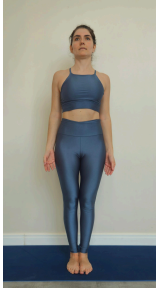
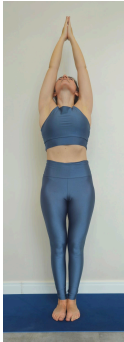


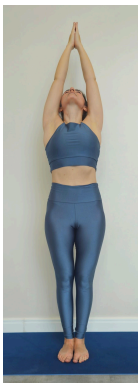
| Prática 02 | | | Duração total: 1h00 | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | |


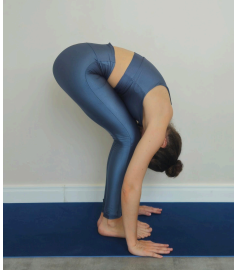
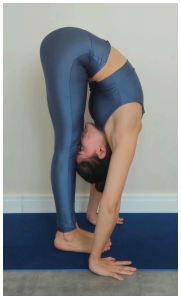



| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <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> |



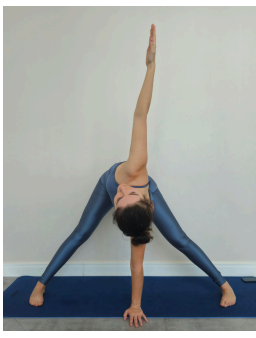


| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 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 |






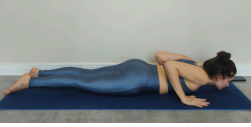
| | | | | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |


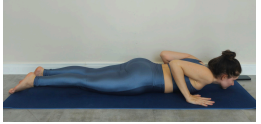

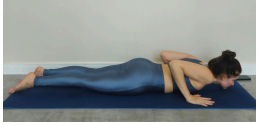

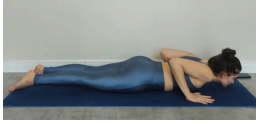
| | | | | | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |





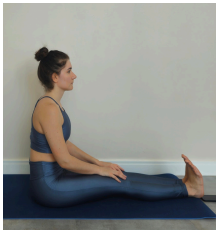

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 pādotānāna (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 pādotānāna (mão esquerda no chão no centro entre as pernas, mão direita em direção ao teto). |  | | permanecer 5 respirações (15 seg) | |
| Exala | Prasārita pādotānāna (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 | Bhujangasana |  | 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 | 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 | 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. |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |


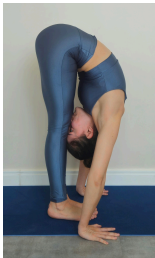
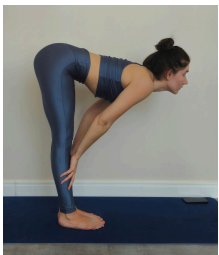


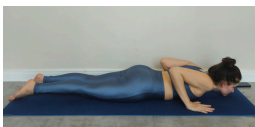
Relaxamento com o corpo deitado no tapete







Orientações gerais:

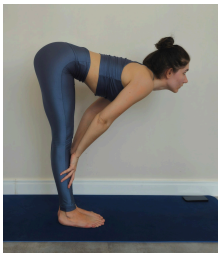

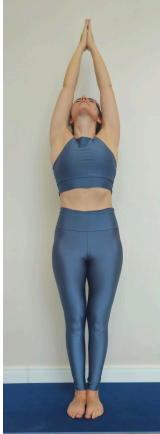
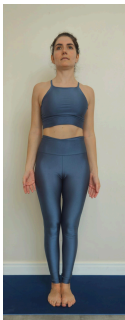
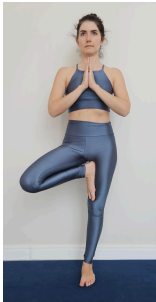
Verificar conforto dos participantes nessa postura

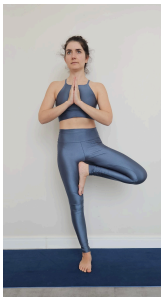


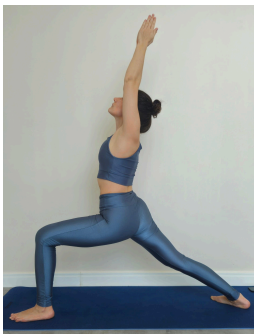


Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)






| 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. Acalmar a mente. |
| | | | Fazer mantra "OM" | - | |
| | | | Guiar respiração Ujjayi - respiração rressonante | - | |
| | | | | | |
| | | | 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) | |




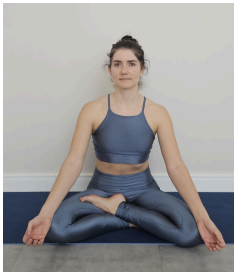
| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 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 | 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. |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | 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 |
|---------|------------------------|----------|
|---------|------------------------|----------|





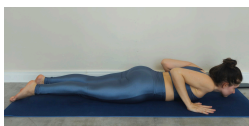

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |




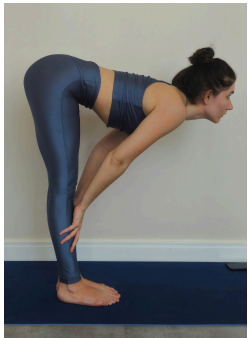

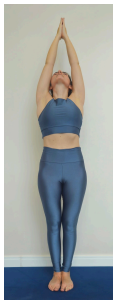
| Prática 04 | | | Duração total: 1h00 | | |
|------------|---------|--------|------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|
| Respiração | Postura | Imagem | Descrição da atividade | Número de respirações ou repetições ou tempo de permanência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


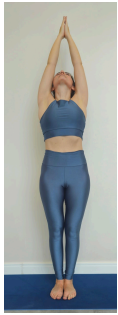




| | | | | | |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |



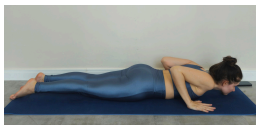




O instrutor guia verbalmente o primeiro Surya Namaskar A, conforme segue:




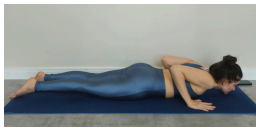

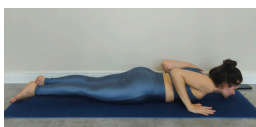
| | | | | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, | | |





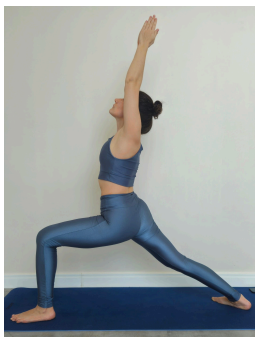


| | | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | 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 |  | | | |



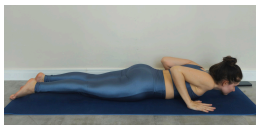




| | | | | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 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. | | |

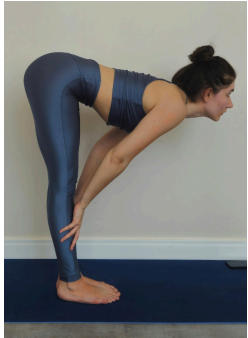

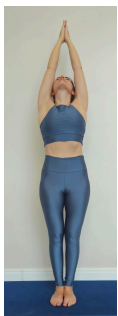


| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Namaskara sana |  | 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 | Pascimota nasana |  | 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 | Pascimota nasana 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 |