

Sequência de Prática

Nível: misto/intermediário

Duração: aproximadamente 60 a 75 min (dependendo da permanência e ritmo de cada um)

Postura chave: parsva bakasana

Esta sequência pode ser utilizada em uma aula mista, na qual alunos iniciantes se inspiram a fazer esta postura, e alunos que já praticam há mais tempo têm a chance de se desafiar. Em geral, muitos alunos têm a capacidade de fazer este asana, porém não sabem o passo a passo para chegar até lá. Parsva Bakasana requer força abdominal, força da parte alta da coluna, flexibilidade da coluna e dos quadris. Como trabalha com força abdominal e torções, uma ideia para o tema da aula no aspecto sutil é trabalhar com o terceiro Chakra ou chakra umbilical, podendo explorar o tema da força interior, digestão de alimentos e sentimentos durante o início da aula e no relaxamento final.

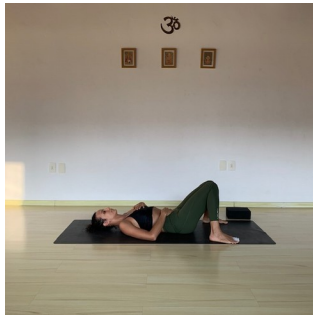
Centramento + primeira postura (5 a 8min)	<p>Deitados em descanso construtivo (de costas no chão com os joelhos fletidos e unidos) leve a atenção para o abdômen. Faça algumas respirações completas. (Uma opção é introduzir o tema do terceiro chakra, conduzindo a sua visualização).</p> <p>Realize Jathara Parivartanasana para ambos os lados.</p>
Aquecimento (10 – 15 min)	<p>Postura da mesa (aquecimento dos punhos) dedos para fora, dedos na direção dos joelhos, dorso das mãos no chão.</p> <p>Adho Mukha Svanasana 3 Voltas do Surya Namaskar A + uma volta Surya Namaskar B</p>
Posturas em pé+preparações (30 – 35 min)	<p>Utkatasana → Navasana</p> <p>Posicione um bloco entre as pernas e realize Parivrtta Bakasana com as costas no chão para ambos os lados → faça um vinyasa e vá para Adho Mukha</p> <p>Adho Mukha Svanasana com uma perna elevada e joelho flexionado → Postura do pombo com torção → volte para adho mukha e faça para o outro lado, seguido de um vinyasa → permaneça 3 respirações no cachorro e salte à frente</p> <p>Parivrtta utkatasana → parivrtta parsvakonasana → parivrtta ardha chandrasana → posicione-se de pé novamente e faça para o outro lado → vinyasa até cachorro para baixo</p> <p>Leve os antebraços ao chão e realize prancha</p>

	<p>com os antebraços no solo de 30 segundos a 1 minuto → vinyasa ou direto para adho mukha</p> <p>Sente-se no chão e vá para ardha matsyendrasana (ambos os lados)</p>
Postura chave (Parivrtta Bakasana) (5 min)	<p>Bakasana → explique o passo a passo (caso o aluno não consiga realizar esta postura, ele deve continuar trabalhando nela enquanto os outros alunos exploram a postura chave)</p> <p>Parivrtta bakasana → explique o passo a passo. Para os alunos que conseguirem fazê-la facilmente, dê a opção de ir para dwi pada koundinyasana ou eka pada koundinyasana</p>
Compensações (5 min)	<p>Posturas de torções são uma boa preparação tanto para retroflexões quanto para flexões à frente.</p> <p>Opção 1 → Retroflexões: Anjaneyasana com as mãos no joelho da frente Setubandhasana Urdva Dhanurasana</p> <p>Opção 2 → Flexões à frente: Baddha Konasana Upavista Konasana Paschimottanasana</p>
Posturas Finais (5 minutos)	<p>Caso você tenha optado pela primeira opção realize: supta baddha konasana apanasana invertida sobre os ombros</p> <p>Caso tenha optado pela segunda opção: invertida sobre os ombros</p>
Relaxamento e finalização (5 – 8 min)	<p>Savasana guiado Relaxe o corpo parte por parte, sinta a respiração, levando a atenção para o centro do corpo. Visualize o chakra umbilical, com suas doze pétalas de cor amarela trazendo vitalidade, vigor, força de vontade, capacidade de digestão de alimentos e situações, de impor os limites com amorosidade, de ampliar o seu brilho social através do cumprimento do seu dharma.</p> <p>Finalize com alguns momentos de meditação sentada.</p>

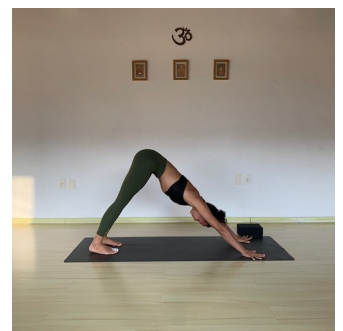
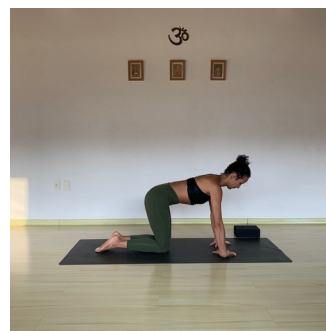
Sequência

(Todas as posturas com exceção da Saudação ao Sol A e B)

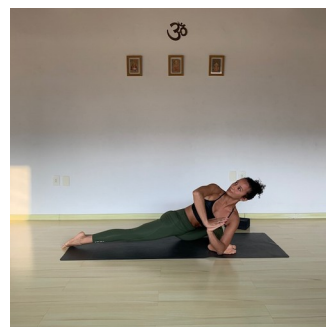
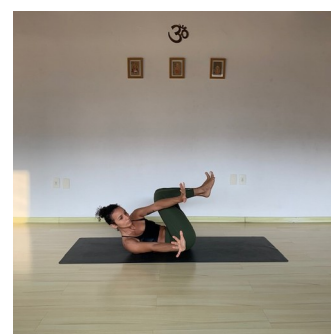
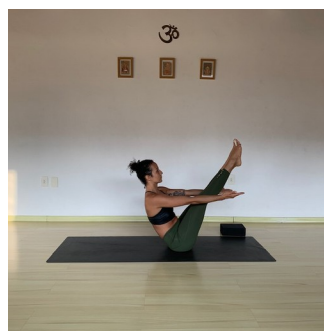
Início

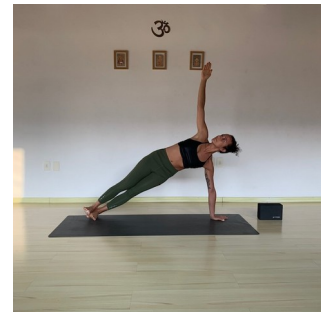


Aquecimento (realizar 3 Saudações ao Sol A e 1 B após Adho Mukha)

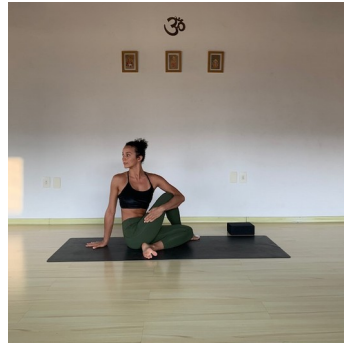


Posturas em pé+preparações





Posturas Chave

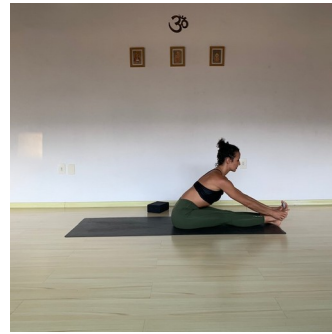


Compensações

Opção 1



Opção 2



Posturas Finais e Relaxamento

