



PREPARAR-SE

Antes de mais nada, para que uma sessão de yoga possa acontecer da melhor forma possível. É de grande importância estarmos preparados, centrados, alinhados, corpo, mente coração e respiração.

Você pode conferir esse alinhamento, ficando na postura de Lotus e levando sua “coroa” feita com as mãos até o topo de sua cabeça.



EXEMPLO DE UMA SESSÃO DE 30 MINUTOS:

Fase Preparatória:

Um ou dois exercícios de respiração. Uma vez instalada em seu próprio tapete de yoga, ou cadeira, procure levar a consciência de sua respiração, sentir seu próprio corpo. Veja alguns exemplos de respirações que você pode usar na tabelinha em anexo. Isso facilita a passagem para a fase ativa. *(Duração 5 minutos).*

Fase Ativa:

Comece a se movimentar lentamente. Sentada ou de pé, você poderá agora escolher 6 a 8 posturas dentre aquelas que você já conhece.

Em seguida, encerre com alguma postura sentada ou deitada, afim de fazer a transição para uma fase relaxante. *(Duração em torno de 20 minutos)*

Fase relaxante:

Pronto, agora acomodados em seus tapetes (em suas cadeiras ou sofás), completamente disponíveis para se entregar na postura final coloque uma musica relaxante e procure deixar o seu corpo mais imóvel possível. *(Duração: 5 minutos.)*

PARA RELAXAR:

Fase 1- Preparatória

Cachorro (Fácil)	A língua para fora, você inspira e expira, guardando a saída de ar. Respire completamente como se fosse um cachorro que está com calor.	Dessa forma de 5 a 20 vezes
Balão (Fácil)	Inspirando encha a caixa torácica e sinta sua barriga bem arredondada como um balão. Expirando, esvazie o balão.	Dessa forma de 5 a 20 vezes
Coelho (médio fácil)	Prenda os lábios inferiores com os dentes superiores. Mostre seus dentes de coelho, inspirando e expirando pelas narinas.	No mínimo 5 e continue de acordo com a necessidade
Serpente (difícil)	Enrole a língua formando um canudinho. Tire para fora a língua formando o canudinho e faça o ar passar pela cavidade do canudinho.	De acordo com a necessidade da criança.

PARA MOVIMENTAR

Fase 2- Ativa Este é o momento para experimentarmos as posturas escolhidas, ou apenas a postura escolhida que praticaremos ativamente.

Corpo:

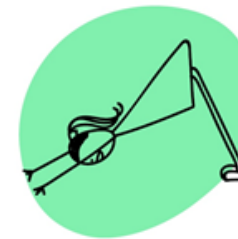
Dirijo minha atenção para as partes do corpo solicitadas e estimuladas durante o movimento.

Respiração:

Procuro integrar a atenção a para a respiração durante a postura.

Movimentos:

Acrescento alguns movimentos, rápidos ou lentos, de forma a liberar tensões ou fazer trabalhar a energia. Perceba se você está mais para um estado de preguiça, ou estado de muita energia. Se estiver se sentindo bem animada, procure então fazer movimentos mais rápidos, se estiver com mais preguiça, faça movimentos mais lentos.



OS SONS À SUA VOLTA:

Deixe então seu corpo ficar bem pesado no chão. Comece acalmando a respiração. Você pode passar mentalmente por cada parte do seu corpo, imaginando que uma luz acende a cada pedacinho que está em contato com o chão. Uma vez feito isso, leve sua atenção para cada som à sua volta. Primeiro os sons que estão do lado de fora da sala. Uma vez que você reconheceu cada som do lado de fora, preste atenção nos sons que estão bem pertinho de você, e por fim, escute o som da sua respiração, tranquila e natural.

O RIACHO TRANQUILO:

Uma vez que seu corpo estiver bem acomodado na postura da nuvem, ou bem sentado de forma que você consiga ficar bem quietinho, leve sua atenção para cada pensamento que passa em sua cabeça. Depois, imagine que está sentado à beira de um riacho. Você observa a água fluindo nesse riacho puro e cristalino, enquanto isso, você vai pescando cada pensamento que chega na sua cabeça, e vai depositando dentro do riacho, observe os pensamentos fluírem com a correnteza. Repita isso com cada pensamento que se aproximar. Perceba como você vai se sentir mais tranquilo, após alguns momentos assim.