

Técnicas corporais



1.

1 MIN 30 SEG



2.

1 MIN

Mantenha a estabilidade, sem apoiar o pé no solo.

1. Tracione sem inclinar o tronco para trás. Estenda bem ambos joelhos. Eleve a perna ao máximo.

2. Leve a perna para atrás sem tocar o pé no solo. A coluna se arqueia, os ombros vão para trás. Eleve ao máximo a perna, sem inclinar o tronco para a frente.

Desafio: nos 30 segundos finais, eleve o calcanhar do solo e permaneça na ponta do pé.



3.

1 MIN 30 SEG



4.

30 SEG

3. Deixe os pés bem afastados e impecavelmente alinhados. Desça o tronco à frente e alongue. O calcanhar de trás permanece no chão.

4. Apoie firmemente as mãos no solo, deixe o abdômen e braços bem firmes e flexione um joelho, sem descer os quadris.



5.

1 MIN

5. Mantenha os joelhos bem estendidos; contraia os glúteos. Deslize as mãos por detrás das pernas enquanto leva a cabeça e os ombros para trás.

6. Afaste os pés ao máximo, sustente-se nas mãos e desça lentamente até sentar-se.



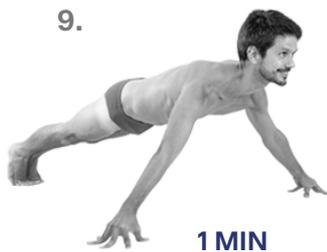
6.

7. Com o máximo afastamento e extensão das pernas, tracione e faça a torção.

7.



1 MIN



8 a 12. Enlace os musculares com o mínimo movimento e com consciência para manter a força contínua: não relaxe entre uma variação e outra, não suba ou desça os quadris etc.

8. Braços perpendiculares ao solo. 9. Mãos bem afastadas para os lados. 10. As mãos vão bem para a frente. 11. Uma perna se flexiona lateralmente; não gire os quadris; eleve bem o joelho flexionado. 12. Aproxime os pés das mãos, eleve bem os quadris e flexione os braços de forma tal que os antebraços fiquem perpendiculares ao solo (os ombros se projetam para a frente).



13 a 17. Enlace as técnicas sem descontraír entre elas.

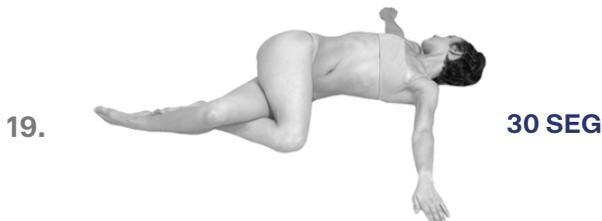
Mantenha a força abdominal constante, empurrando a região lombar para o chão.

Evite tensionar o pescoço. Mantenha a extensão dos joelhos.



18. Descontraia e alongue, mantendo os joelhos estendidos.

19. A última técnica visa simplesmente descontraír as costas.



Descontração

1ª parte: entrada – descontraindo todo o corpo dos pés para a cabeça;

2ª parte: utilização – mentalização do *ásana sem corpo*;

3ª parte: preparação para o retorno;

4ª parte: retorno gradual e efetivo.