

Yoga para crianças

Ergonomia e Preventiva

7º A 2009-1

Para colorir

Para colorir

Para colorir

Para colorir

Para colorir

Para colorir

Yoga para crianças

Ergonomia e Preventiva

7º A 2009-1

Para colorir

Para colorir

Para colorir

“As posturas de Yoga para crianças desenvolvem a calma e a concentração, ajudam a combater a ansiedade e sua prática regular cria bases para uma boa flexibilidade na adolescência.

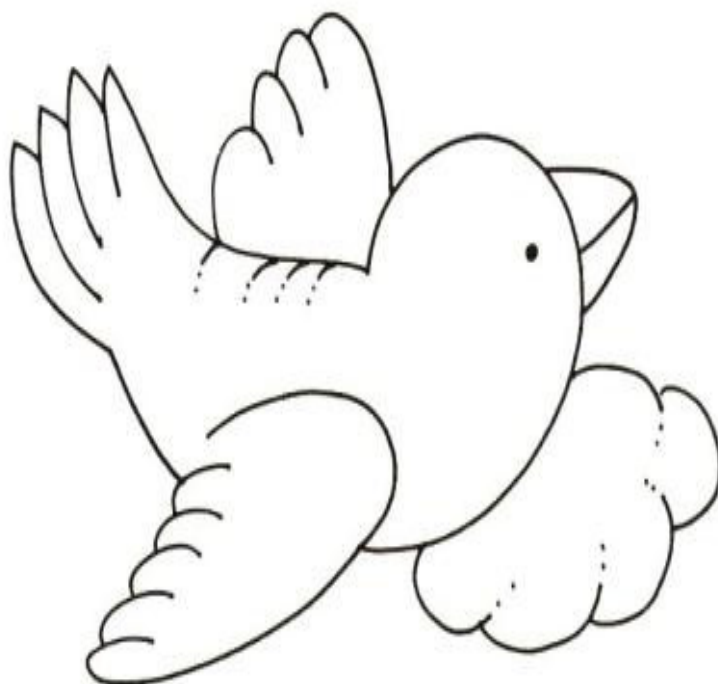
A apostila propõe a integração da criança com a fantasia, contação de histórias e a arte, através da pintura.

O objetivo é estimular desde cedo o auto cuidado através de brincadeiras simples que podem ser realizadas a partir de 2 até os 8 anos, quando a criança poderá executar as posturas da Hatha Yoga.

Que através desta cartilha possamos realizar a boa respiração, o dom do equilíbrio, e a arte da meditação através de atos de simplicidade.”

Prof^a. Maria Carolina Garabini

Fisioterapeuta



Somos pássaros.
Como é bom voar
Lá no alto, lá no céu.

Sabemos nos equilibrar
Nas pontas dos pés
Com as asas esticadas
Para trás.





Nós somos rãs.
Você nos ouvirá
coaxando na lagoa.

Sentamos sobre os calcanhares
E nos equilibramos nas pontas dos pés,
Com os braços em volta da cabeça.

Quando estamos contentes, saltamos
nas pontas dos pés, de um lugar
para o outro.



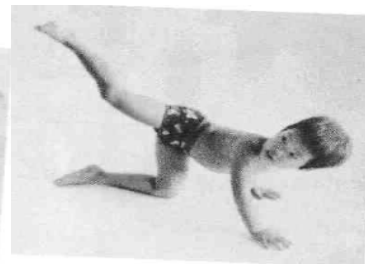
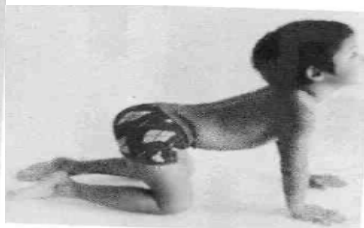


Sou um gato.
Gosto muito de esticar meus músculos.
Veja só o que consigo fazer!

Consigo arquear as costas com a cabeça
para baixo, com as mãos e os pés
encostados no chão.

Dobro os joelhos e fico de
gatinhas, afundo as costas
e olho para cima.

Então, estico uma perna
para o alto, vir
E olho para o pé, lá em cima o a cabeça

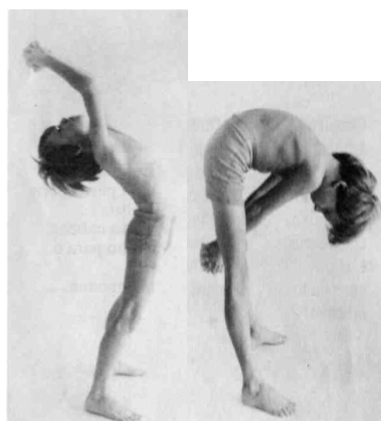


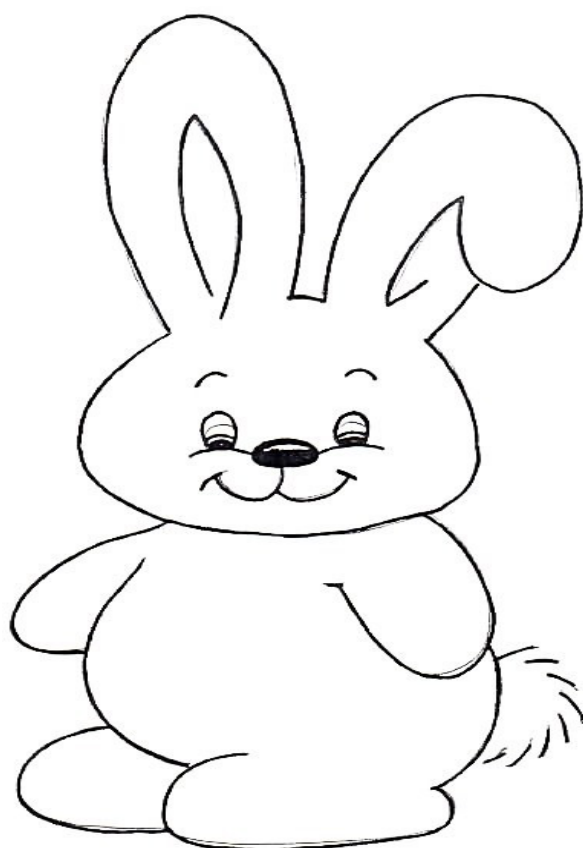


Sou um lenhador.
Você tem que ficar forte para ser como eu.

Quando racho lenha,
afasto as pernas e entrelaço
os dedos por cima da cabeça.

Eu me inclino bem para trás e depois
para frente e para baixo, depois as
mãos balançarem entre as pernas,dez vezes.

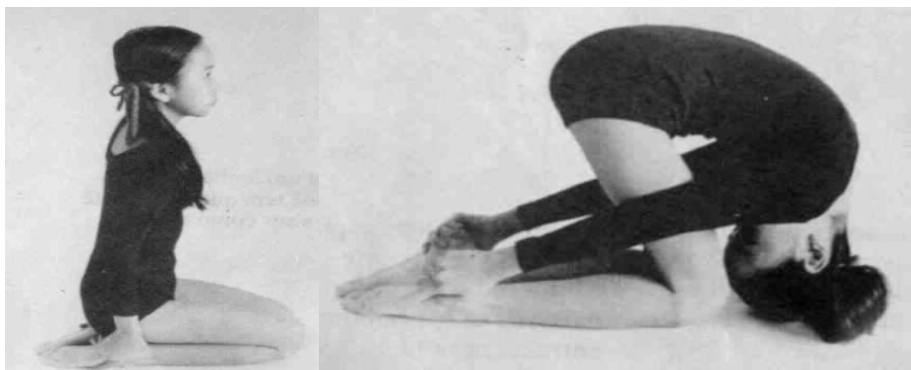


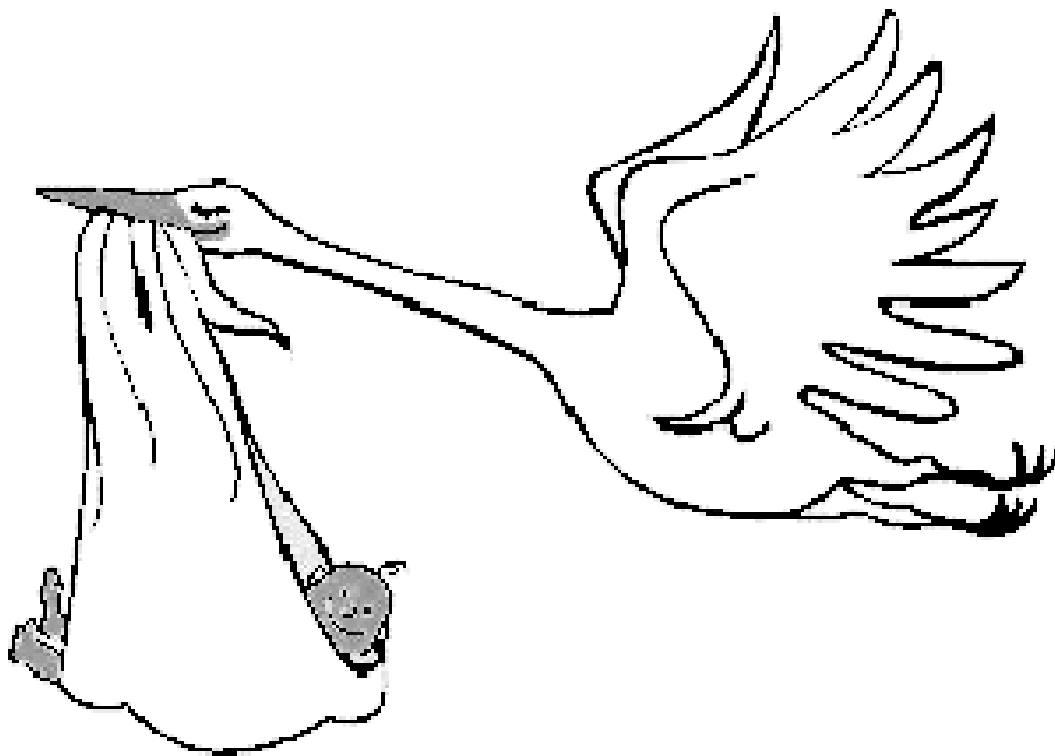


É muito fácil parecer comigo
Sou um coelho.

Sento sobre meus calcanhares
com as pernas juntas, e seguro
firme nos meus pés.
Minhas costas ficam retas.

Então eu me dobro, esticando os
braços, e coloco a cabeça
perto dos joelhos.





Sou uma cegonha.

Quando durmo,

eu me equilibro sobre uma perna só,

e dobro a outra para trás.

Abaixo a cabeça, fecho os olhos

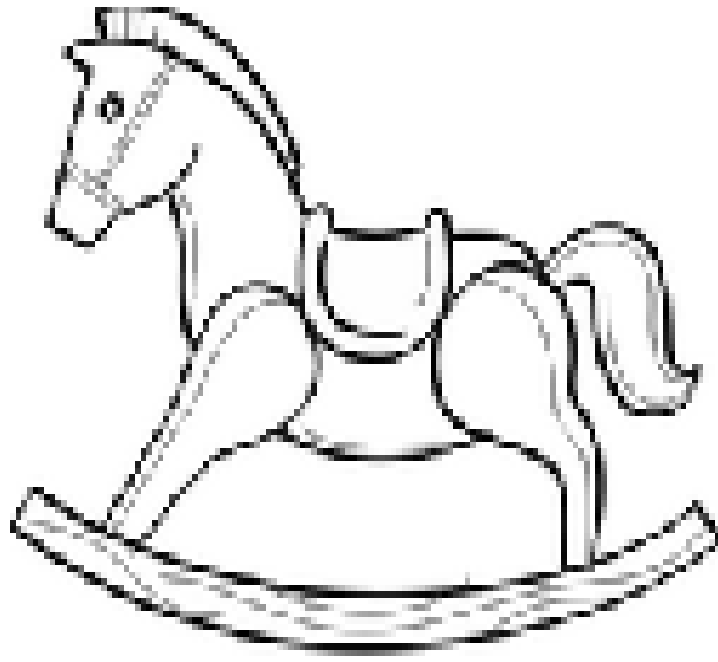
e coloco as mãos juntas diante do peito

Você consegue se equilibrar assim,

como eu,

e contar devagar até dez?



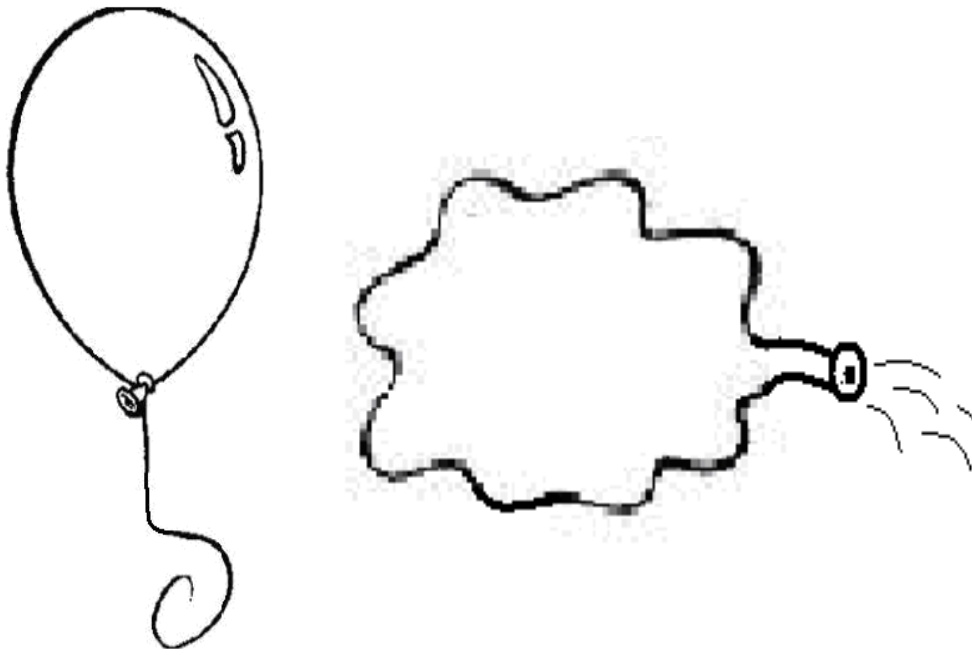


Sou um cavalinho de balanço.
Balanço para frente e para trás,
como o corpo parecendo uma bola.

Estou sentado com os joelhos próximos ao peito,
e os braços envolvendo as pernas.
Consigno balançar até minhas costas encostarem no chão,
e fico de pés para o ar.

Então volto depressa para frente,
até encostar os pés de novo no chão.
Consigno balançar assim muitas vezes,
sem largar as pernas.





Adivinhe o que eu sou?

Posso me encher de ar e me esvaziar.

Sou uma bexiga.

Respiro profundamente.

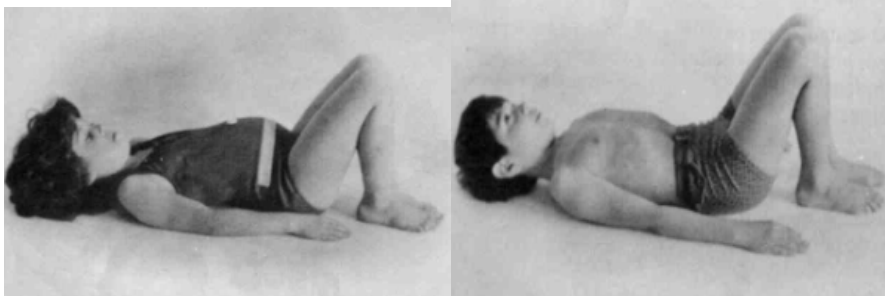
Inspiro pelo nariz e meu corpo vai se enchendo de ar.

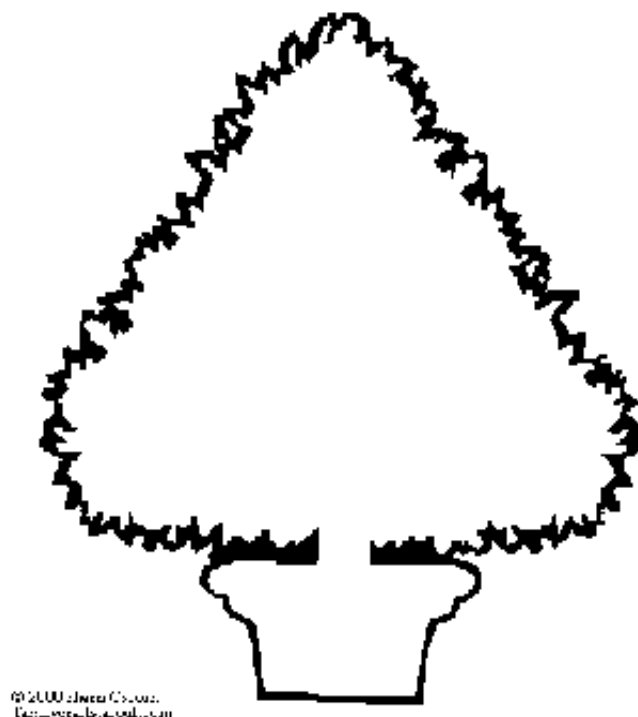
Fico redondo e inchado.

Quando expiro pelo nariz,

eu me esvazio.

Fico achatado e magro.



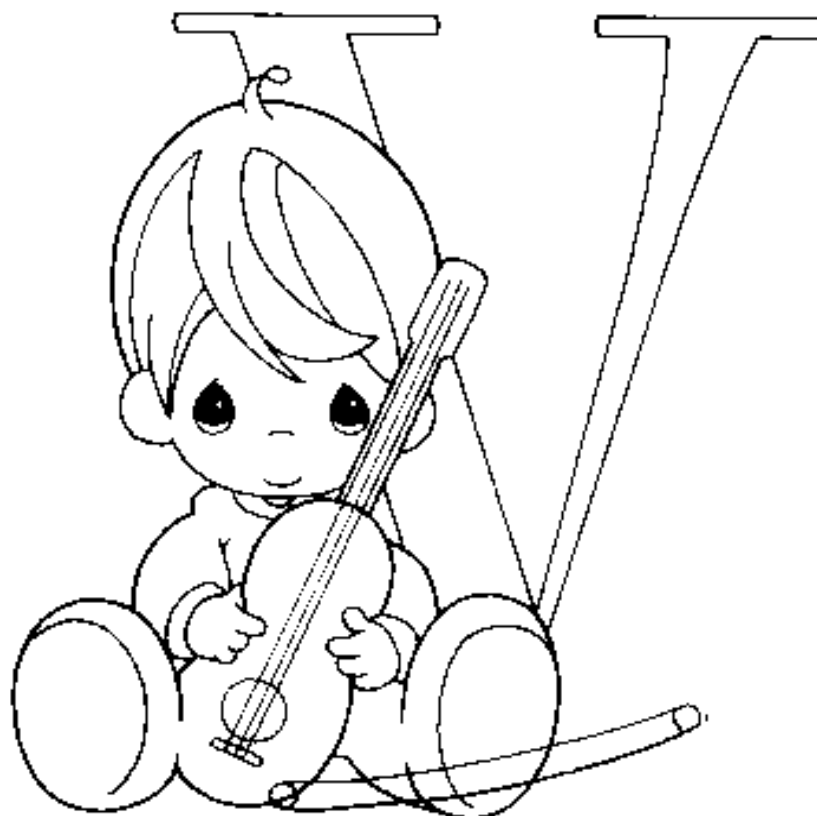


Minha perna esquerda é meu tronco.
Minha perna direita é um galho.
Dobro e perna direita, e apóio o pé direito na perna esquerda.
Você já viu uma árvore como eu?

Agora seja você uma árvore também; mas, desta vez, o galho torto será a perna esquerda.

Meus braços são as pontas cheias de folhas, no topo da árvore.
Levantando os braços, e meus dedos se tocam por cima da minha cabeça



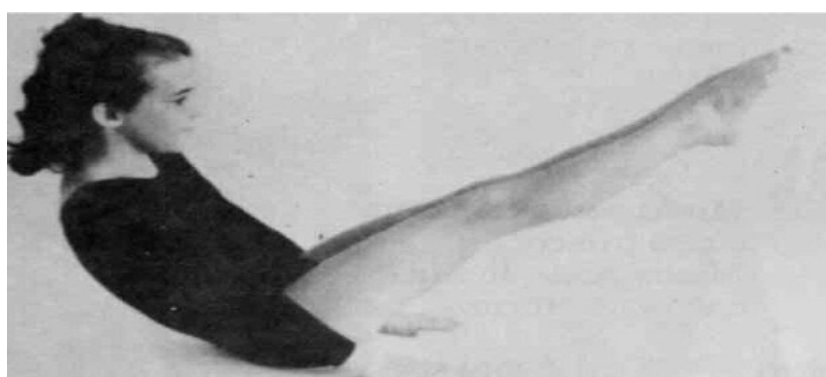


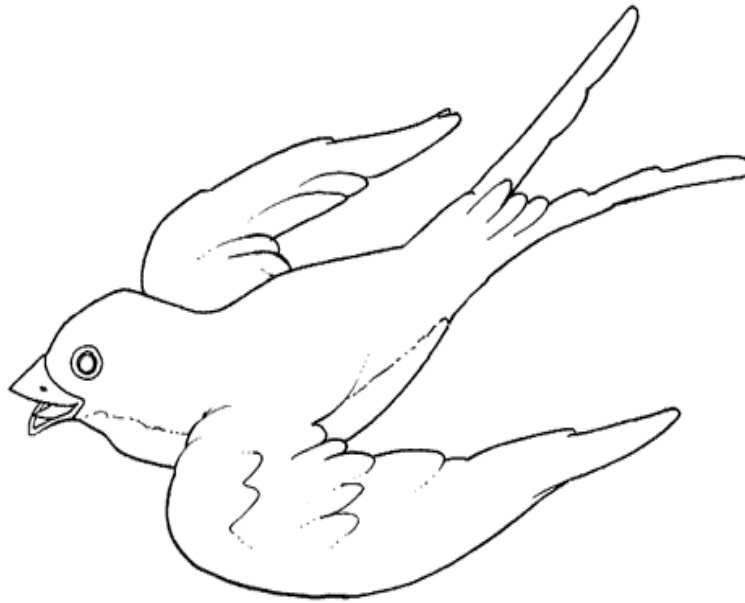
Adivinhe o que eu sou?

Meu corpo se afunda; mantendo a cabeça e os pés voltados para cima.

Mantenho as pernas e os braços retos, e me apóio nas mãos.

Sou a letra “V”!





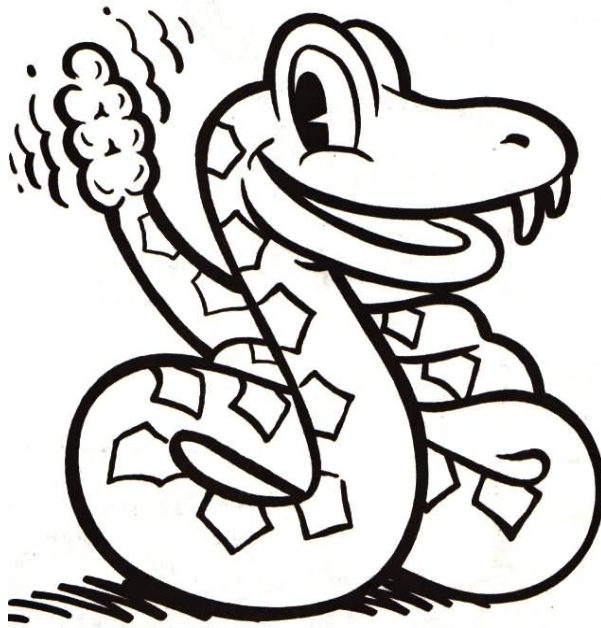
Sou uma andorinha.
Gosto de respirar fundo e esticar todo o corpo.
Você consegue me imitar?

Estou sentada nos meus calcanhares;
levanto os braços acima da cabeça,
e encosta as palmas das mãos uma na outra.

Respiro fundo, e minha costas formam um arco; o
lho para cima e me estico o mais possível,
com toda a força.

Quando estou cansada,
descanso apoiada nos calcanhares.
Deixo a cabeça apoiada no chão e os braços esticados para
frente





Sou uma cobra.

Meu corpo comprido e sinuoso rasteja pelo capim.

Quando levanto a cabeça,

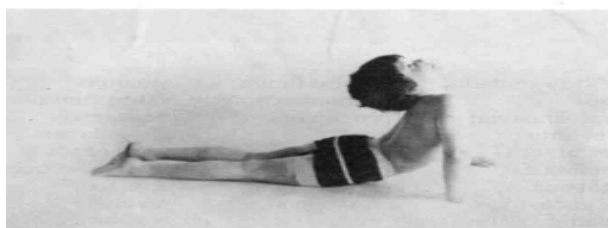
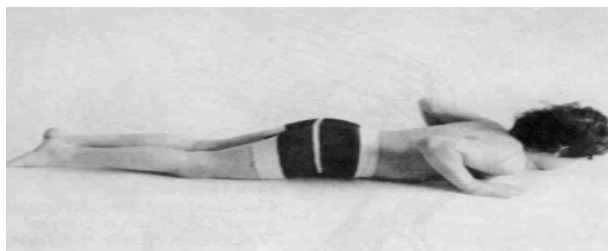
faço um arco com as costas

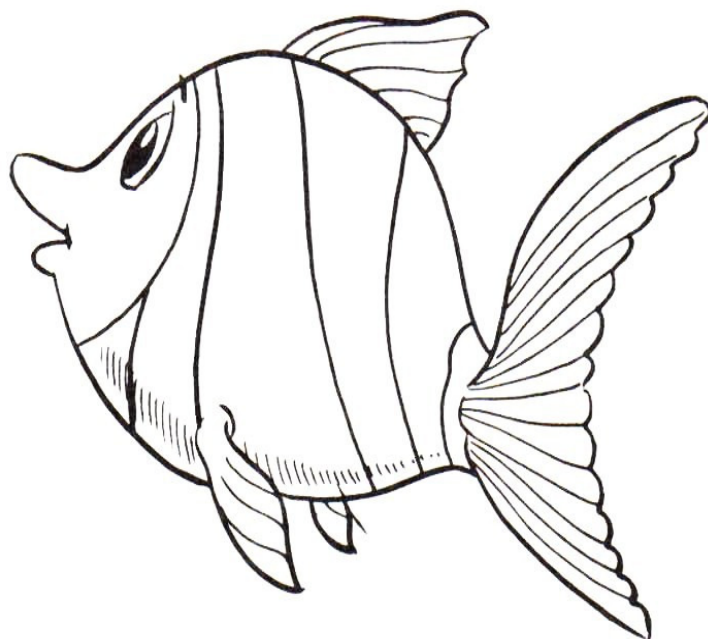
e mantenho o resto do corpo no chão.

Você também pode fazer como eu.

Mantenha as pernas e os braços retos

e as palmas das mãos apoiadas no chão.



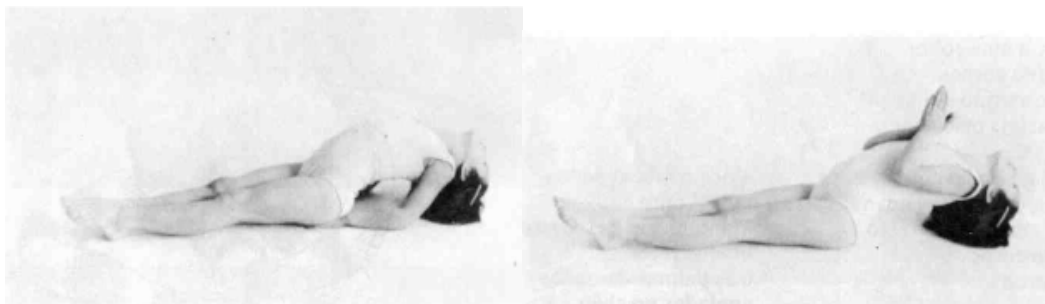


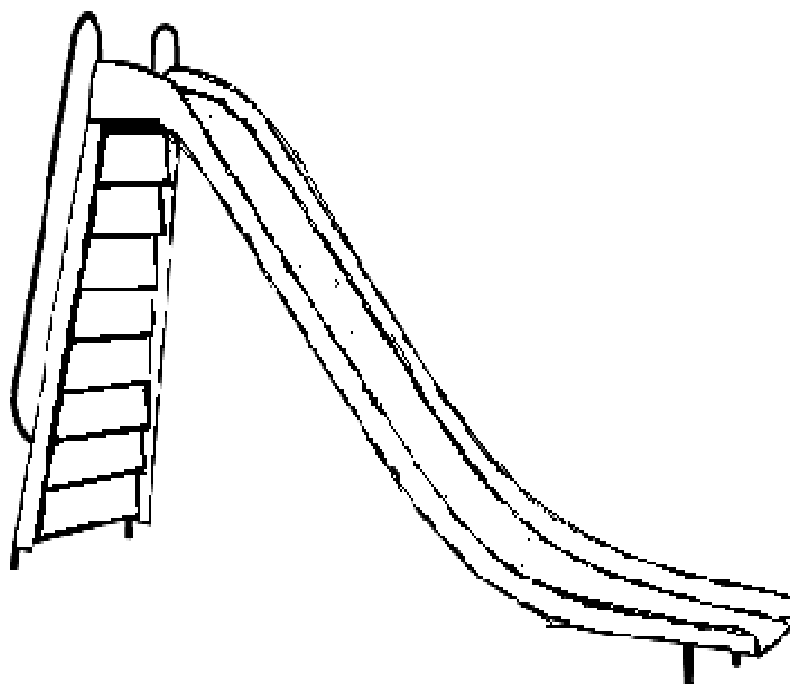
Sou um peixe.
Minhas pernas são um rabo forte;
minhas mãos são barbatanas.

Quando flutuo,
ponho as mãos por baixo do corpo
para fazer uma ponte entre a cabeça e as costas.

Quando arqueio as costas,
trago as mãos para debaixo de mim
e as coloco juntas sobre o peito.

Então eu sonho e vou embora flutuando.





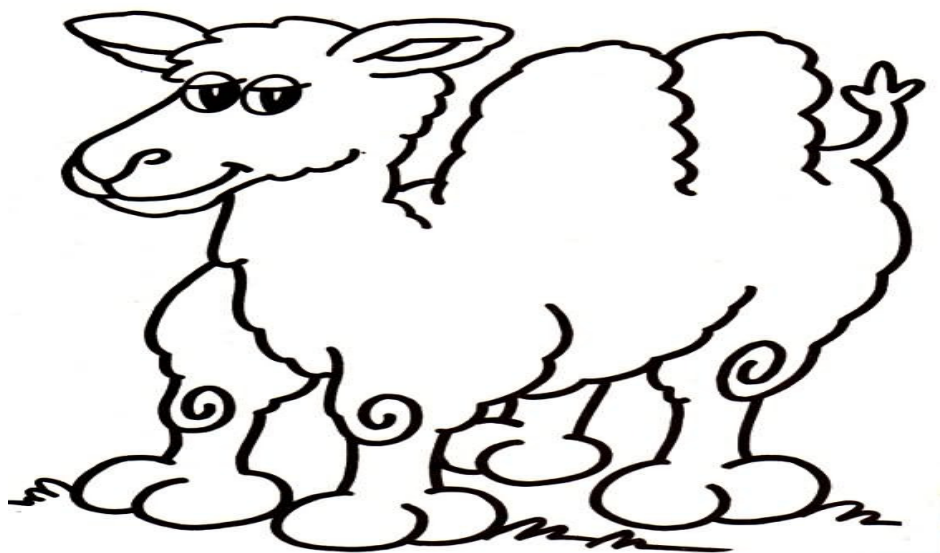
Sou um escorregador.
Para ficar forte,
sustento o corpo com os braços e as pernas.

Eu me sento com as pernas juntas.
Minhas mão se apóiam no chão,
voltadas para fora e afastadas do meu corpo.

Quando me levanto,
meus braços se esticam
e as plantas dos pés encostam no chão.

Minha cabeça se inclina para trás
e meu corpo forma um declive,
totalmente reto.



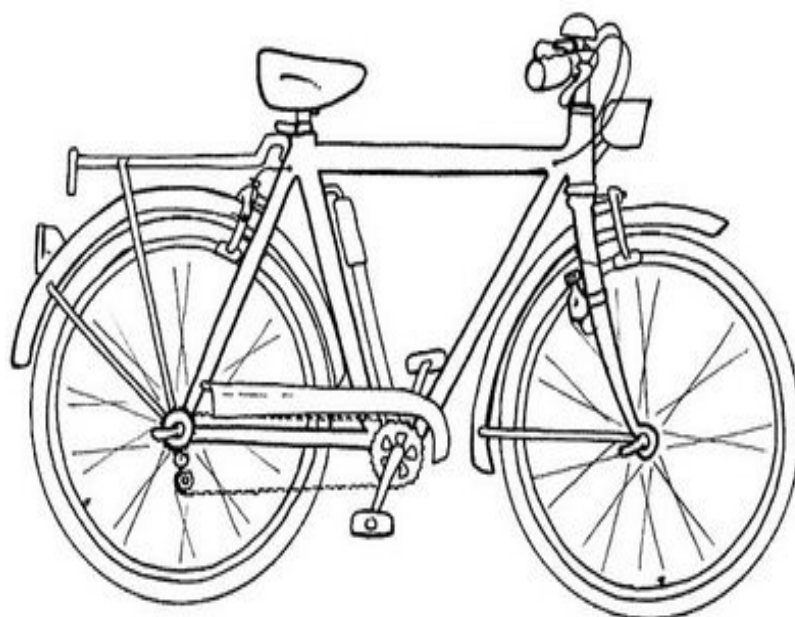


Adivinhe quem eu sou!
Posso viajar muitos dias sem comida e sem água.
Vivo no deserto.

Sou um camelo.

Eu me ajoelho,
com as pernas afastadas e as mãos na cintura.
Então eu me inclino para trás,
até tocar os pés com as mãos





Sou uma bicicleta.

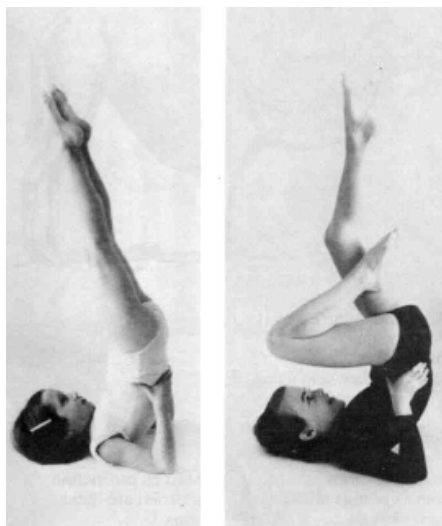
Meu corpo é a armação,
minhas pernas são as rodas
e meus braços são os breques.

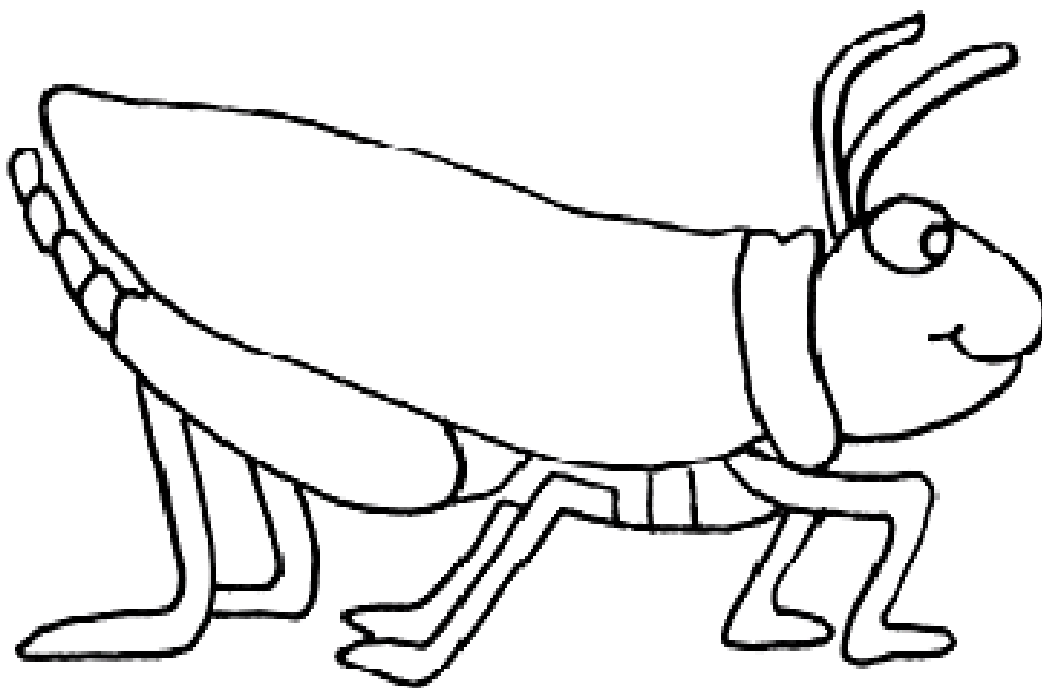
Levanto as pernas e coloco as mãos nos quadris
para sustentar meu corpo.

Ele é forte e reto.

Dobro os joelhos e estico os dedos dos pés.

Então movimento as pernas como as rodas de uma bicicleta.



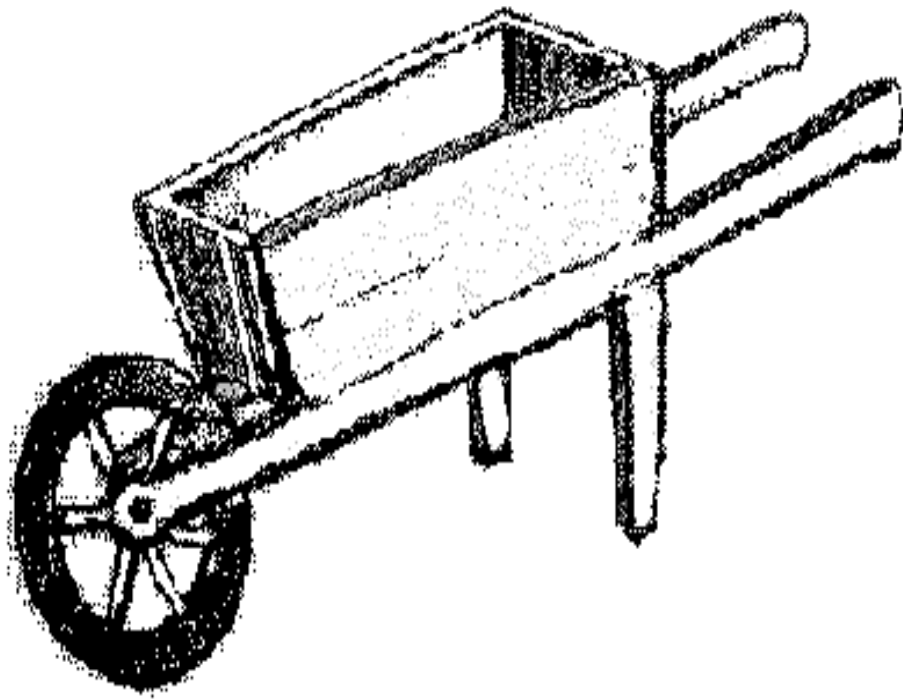


Sou um gafanhoto.
Salto esperto e veloz pelos campos.

É assim que eu fico: coloco os punhos por baixo do corpo.

Para levantar as pernas,
mantenho o queixo encostado no chão.
Então respiro profundamente, e minhas pernas sobem.





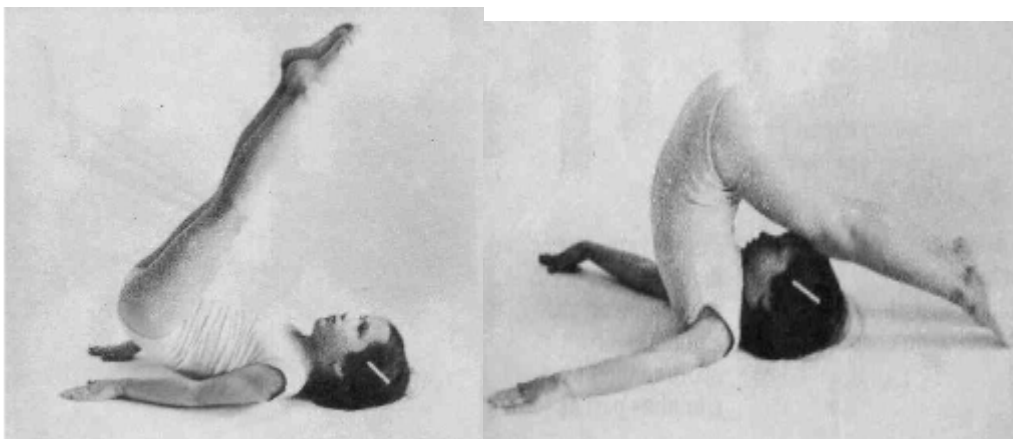
Sou um carrinho de mão.

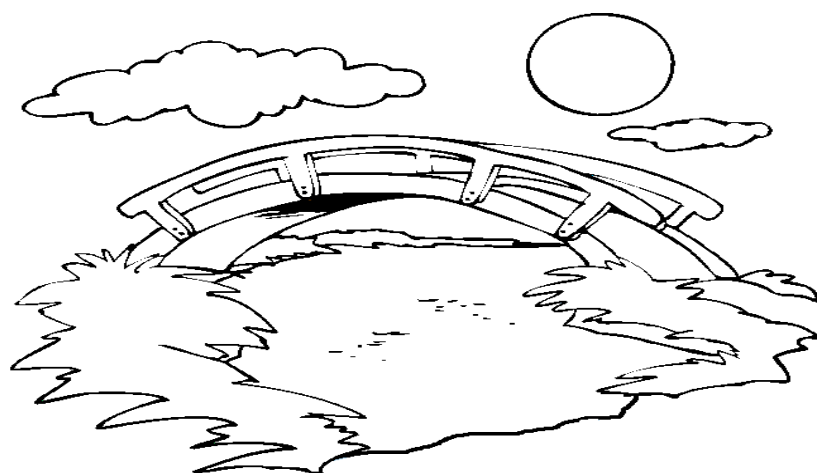
Meus braços são os varais.

Meu corpo e minhas pernas são a carroceria.

Quando elevo as pernas para além da cabeça,
conservo as mãos espalmadas no chão.

As pernas vão para cima
e para trás e os dedos dos pés encostam no chão.



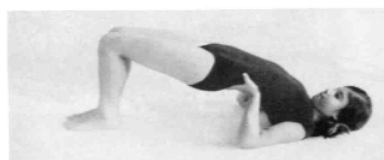


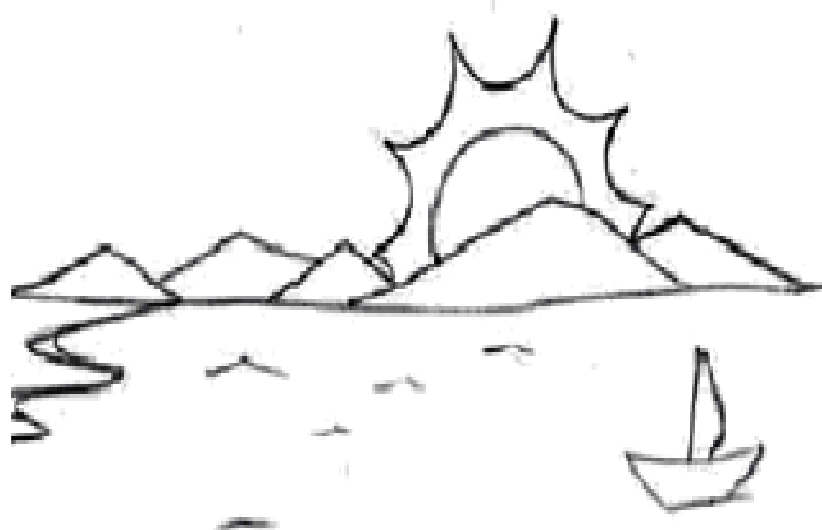
Navios passando por baixo de mim.
Carros e pessoas passam em cima de mim.
Eu sou uma ponte.

Para arquear as costas, eu dobro os joelhos,
mantendo as pernas juntas,
e ponho as mãos nos quadris.

Então me levanto,
com os cotovelos próximos ao corpo,
para me sustentarem.

Faço minhas pernas deslizarem para frente,
com as plantas dos pés no chão.
Agora sou uma ponte sólida.



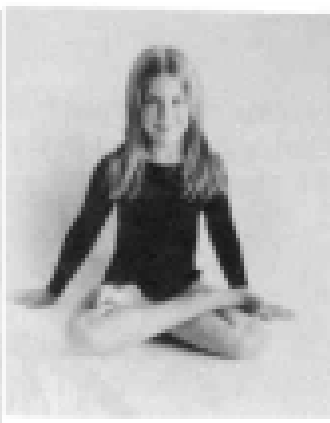


Sou uma montanha.
Minhas pernas são a base; meus braços
e minhas mãos são o cume.

Para o sopé da montanha fazer parte de mim,
coloco a perna esquerda sobre a perna direita,
e a perna direita sobre a perna esquerda.

Para fazer o cume,
estico os braços por cima da cabeça,
até os dedos das mãos se tocarem.

E agora, uma montanha!
Coloque a perna direita sobre a esquerda,
e a perna esquerda sobre a direita.

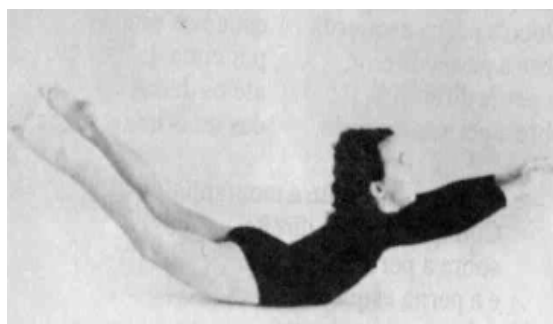


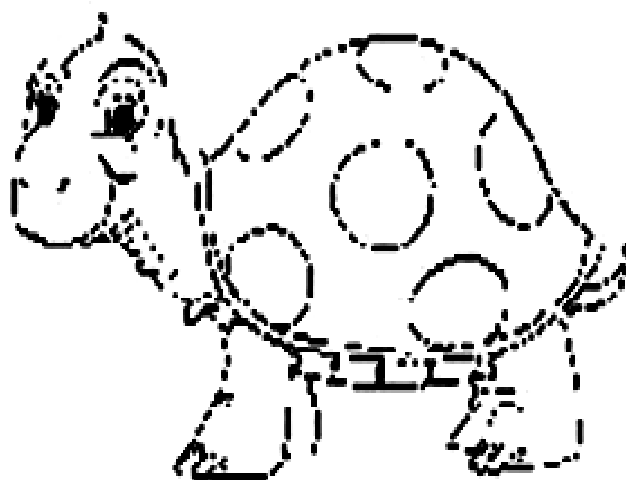


Sou uma nadadora.

Para fortalecer meus músculos,
levanto os braços e as pernas o mais alto possível.

Conservo pernas e braços esticados,
e assim posso me balançar para frente e para trás,
muitas vezes, com a cabeça levantada.



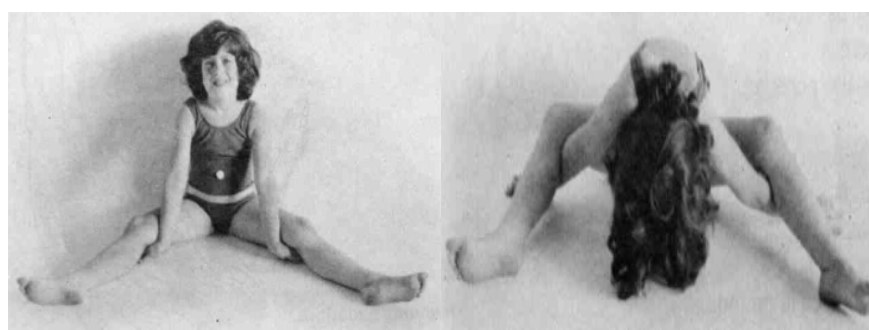


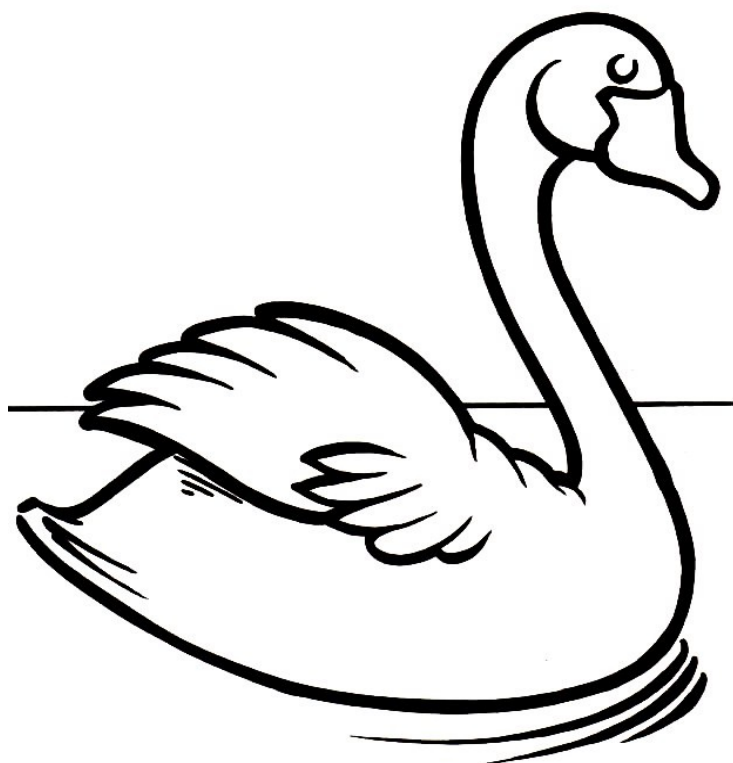
Sou uma tartaruga.
Certa vez venci uma corrida com um coelho.

Quando eu me arrasto,
minhas pernas ficam bem separadas.

Ponho os braços por baixo das pernas,
com as palmas voltadas para baixo.

Então, eu me inclino para frente,
até encostar a cabeça no chão



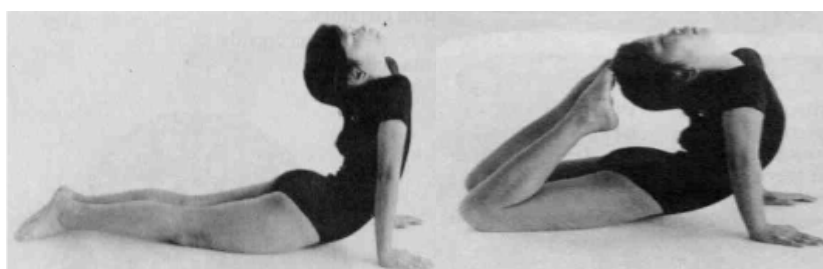


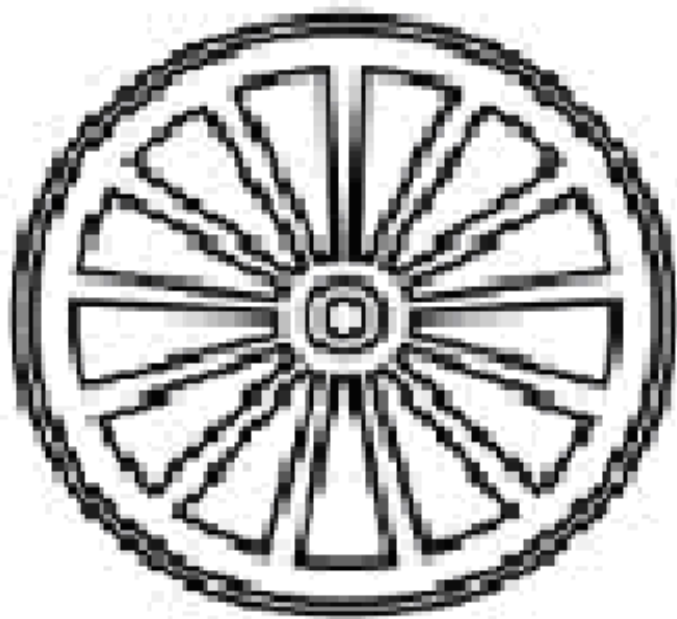
Sou um cisne que desliza pelo lago.

Para mostrar meu pescoço comprido,
arqueio as costas.

Meus braços e pernas estão retos,
e as palmas das mãos encostadas no chão.

Para fazer a cauda e as pernas das asas,
dobro os joelhos até a cabeça
encostando os dedos dos pés.



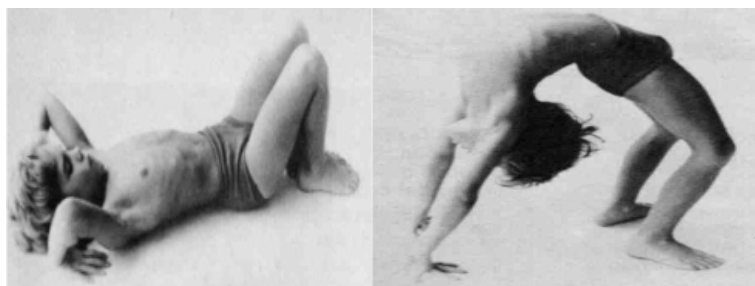


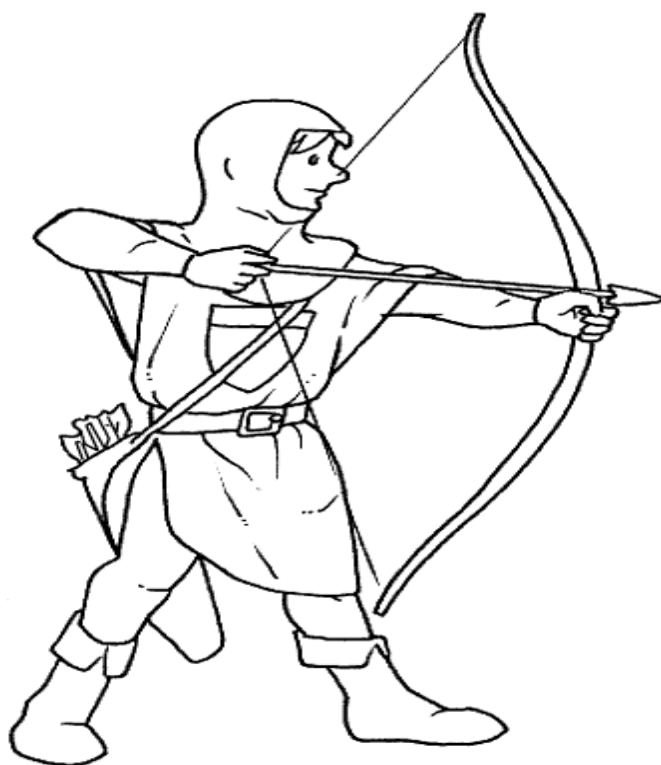
Sou uma roda.
Faço as coisas girarem, girarem.

Dobro os joelhos até os pés chegarem bem perto do corpo.
Dobro os braços e ponho as mãos perto dos ombros.

Então para erguer o corpo,
faço muita força sobre as palmas das mãos
e sobre as pernas.

Ao me manterem erguido,
meus músculos se tornam fortes e firmes.

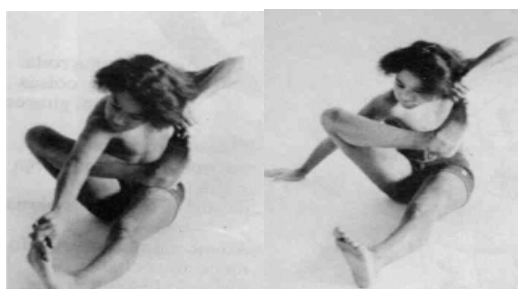


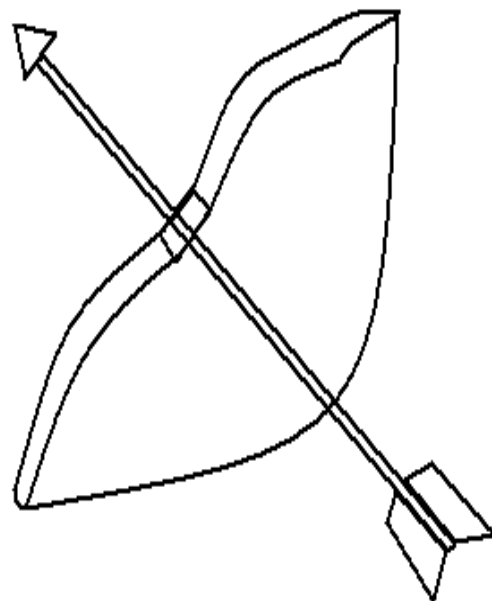


Sou um arqueiro.
Atiro com arco e flecha.

Dobro a perna direita até ela chegar perto da orelha
esquerda,
e seguro o dedão para formar o arco.

Para formar a flecha,
estendo o braço direito até alcançar
o dedão do pé esquerdo.





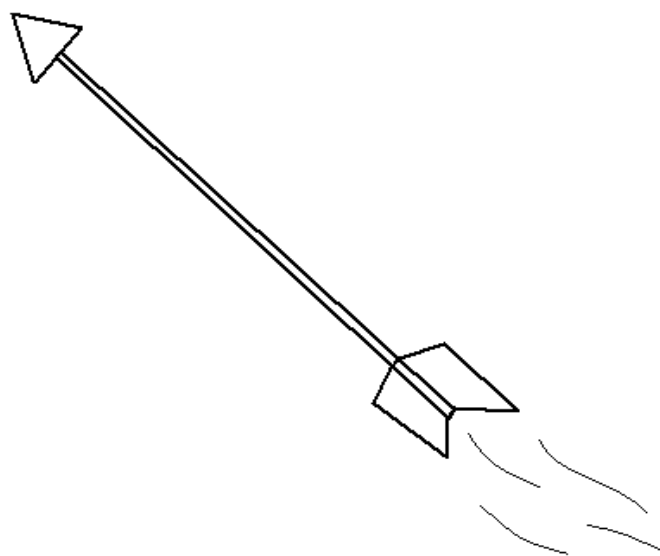
Sou o arco que atira a flecha.

Dobro os joelhos e seguro os tornozelos.
Então me levanto e me estico.

Agora os meus braços estão retos como a corda do arco
e a minha cabeça está inclinada para trás.

Para fortalecer os músculos,
eu me balanço para trás,
sempre segurando os tornozelos.





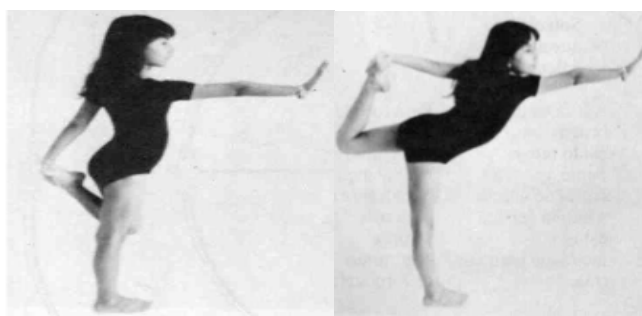
Meu corpo é reto e veloz.
Sou uma flecha!

Fico de pé sobre a perna direita.
Ela é forte e firme.

Dobro a perna esquerda para trás
e a seguro com a mão esquerda.

Então faço um movimento para a frente
e estico a perna esquerda para trás.

O braço direito está reto,
e a palma da mão voltada para cima.



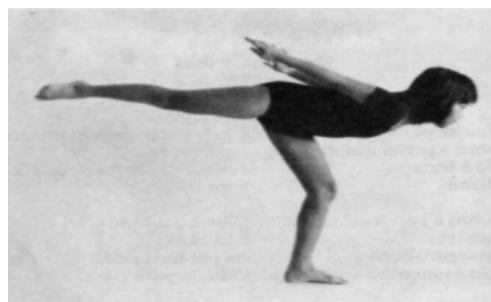


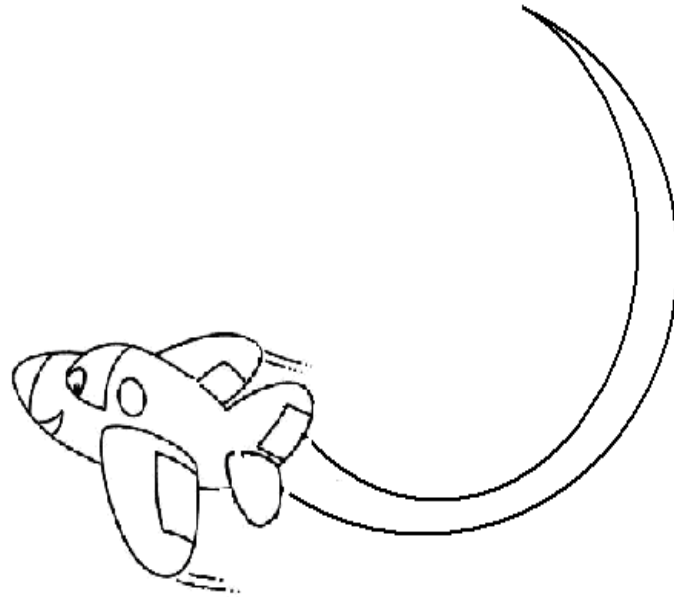
Sou uma abelha.
Você pode me ver voar de flor em flor.

O meu corpo está reto como uma flecha.
Meus braços são as asas.

Estou equilibrada sobre a perna esquerda;
ela é forte e firme.

Levanto a perna direita esticada para trás,
e levo os braços para trás,
para poder voar.



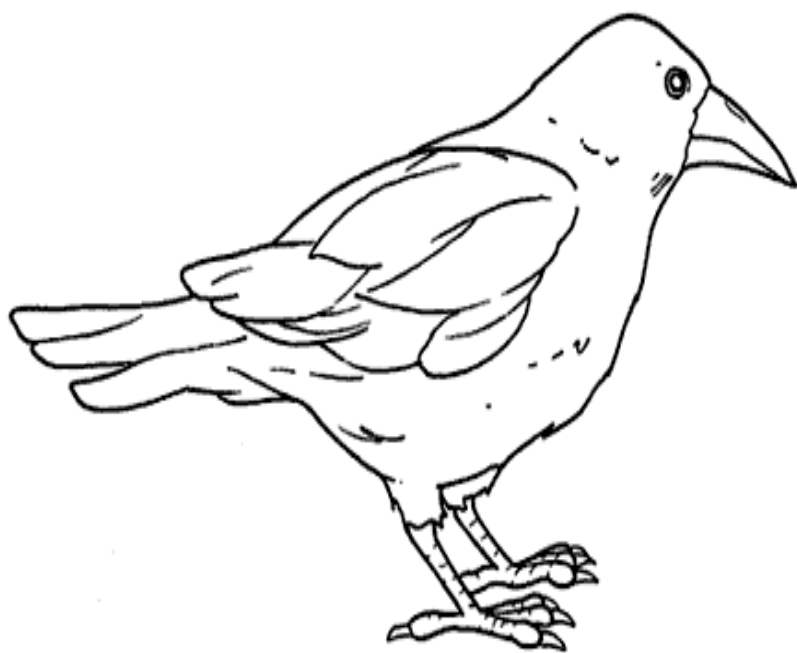


Sou um arco.
Meu corpo é uma curva.
É difícil ficar equilibrado assim.

Dobro uma perna e mantenho a planta do pé no chão.
Estico a outra perna para trás.

Então, arqueio as costas e levanto os braços acima da
cabeça,
com as palmas das mãos se tocando.





Sou um corvo.
Eu me equilibro nos cotovelos para levantar os pés para o ar.

Para isso. Faço o seguinte:
Eu me agacho com as pernas afastadas.
Os cotovelos tocam meus joelhos,
minhas mãos estão espalmadas no chão.

Para levantar os pés para o ar,
eu me equilibro nas pontas dos pés
e apoio os joelhos sobre os cotovelos.



Bibliografia:

Carr's Rachel. Ioga para Crianças. Martins Fontes, São Paulo 1973.

Adaptado pela turma do Curso de Fisioterapia do 7º Período de Ergonomia e Preventiva da FAL- Faculdade de Alagoas, turma 2009-1:

Aloisio Silva De Andrade

Ana Karolyne Espindola Martins Gomes

Andréya Janniffer Barbosa Da Silva

Bernardo Lucena Junior

Bianca Maria Silva Ferro

Deborah Kristhiane Silva De Souza

Eduardo Henrique Calheiros Santos

Karina Magalhães Nunes Costa

Karla Letícia Silva Francelino

Keny Micheline C. R. Lopes

Larissa Lamenha Sampaio Sousa

Mariana Tavares Mota

Michele Duarte Acioly

Michelle Alcântara Santos Da Silva

Morganna Barbara De Brito Silva

Nathália Costa Toledo Pacheco

Nayara Correia Sarmento

Rayane Priscilla De Oliveira Silva

Roberta Cristina Rios Pepe

Roxane Carnaúba Amorim

Sarah Michely Oliveira De Moraes

Suzana Bizerril Accioly Lins Cavalcanti

Aline Alves E Silva

Ana Byatriz Lima Dorvillé De Araújo

Antonio Roberto De Lima Santos

Carolina Araújo De Souza Lima

Leyliane De Sá Fonseca

Mariana Bonaldi Figueiredo Rocha

Patrycia Portela Ayres Matos

Rayanne Emanuelle Basto Callado De Lima

Roberta Santana Sampaio

Realizado para uma aula de ioga para crianças no Lar de Amparo a Criança para Adoção (LACA) em março de 2009.

Maceió 2009.