

Espaço
Cura

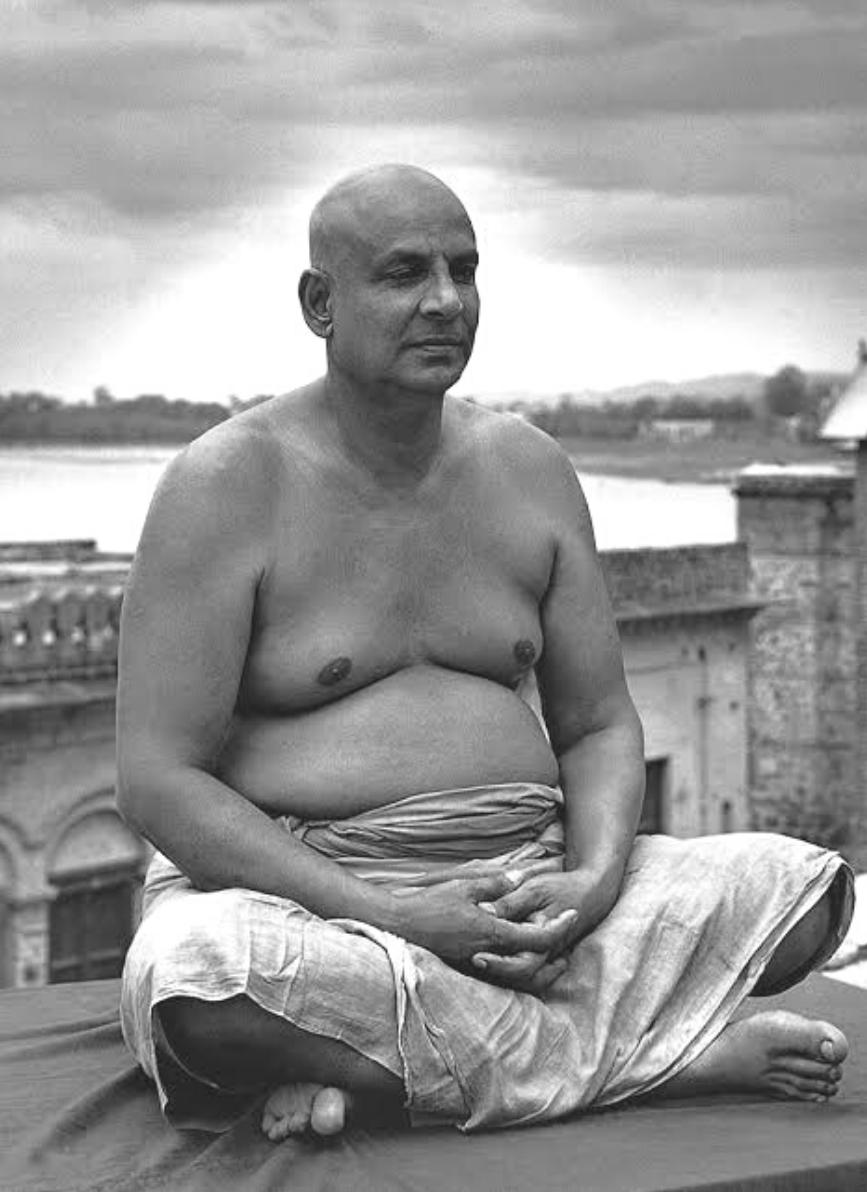
E-BOOK | GRATUITO

PRÁTICA DE YOGA EM CASA



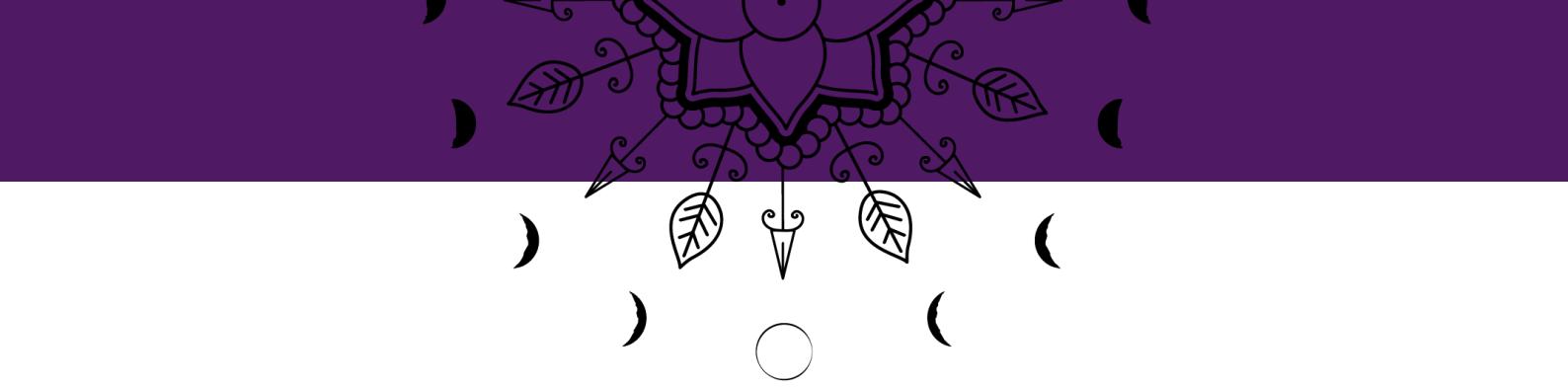
RAQUEL OLIVEIRA

TERAPEUTA INTEGRATIVA E INSTRUTORA DE YOGA



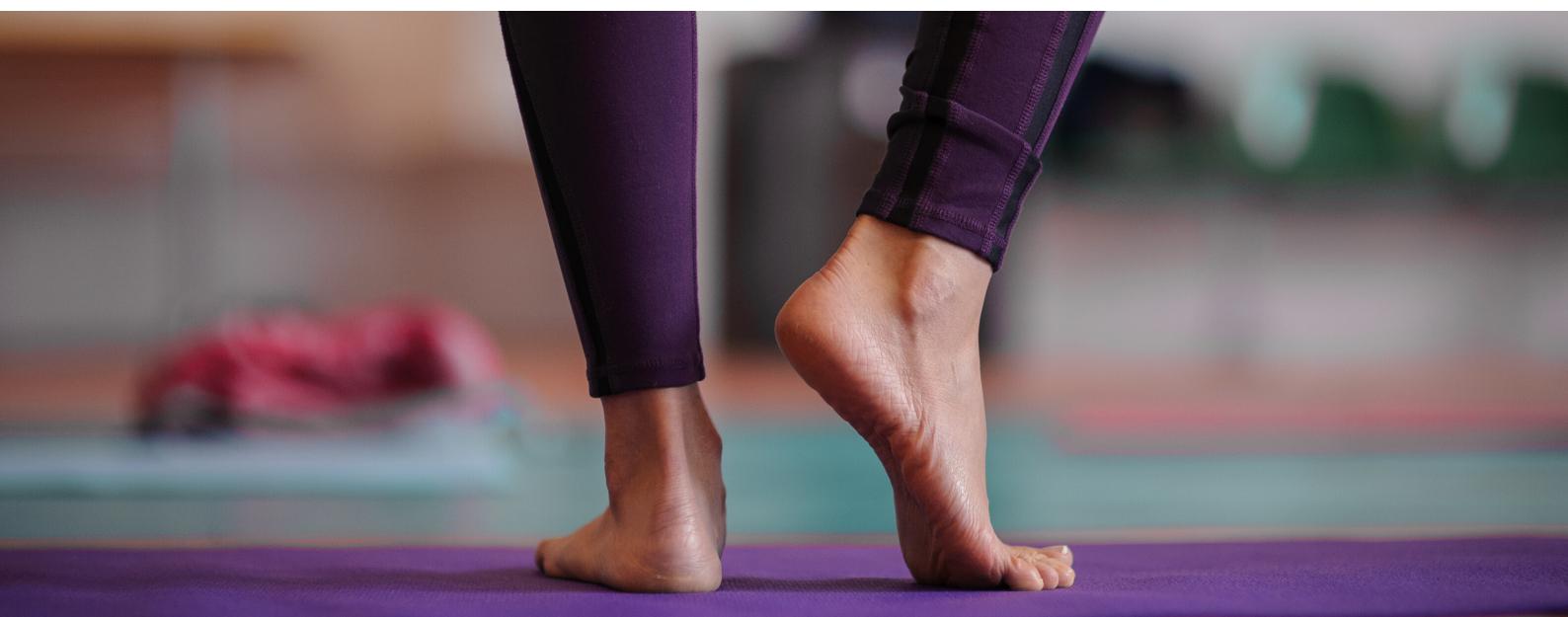
“
**SIRVA,
AME,
DOE,
PURIFIQUE,
MEDITE,
REALIZE.**

SWAMI SIVANANDA



Conteúdo

- 1. Ubuntu - Somos todos Um;**
- 2. Apresentação;**
- 3. Hatha Yoga;**
- 4. Sequência de Posturas;**
- 5. Pranayama;**
- 6. Agradecimento;**
- 7. Espaço Cura;**
- 8. Contato**



UBUNTU

Somos todos Um

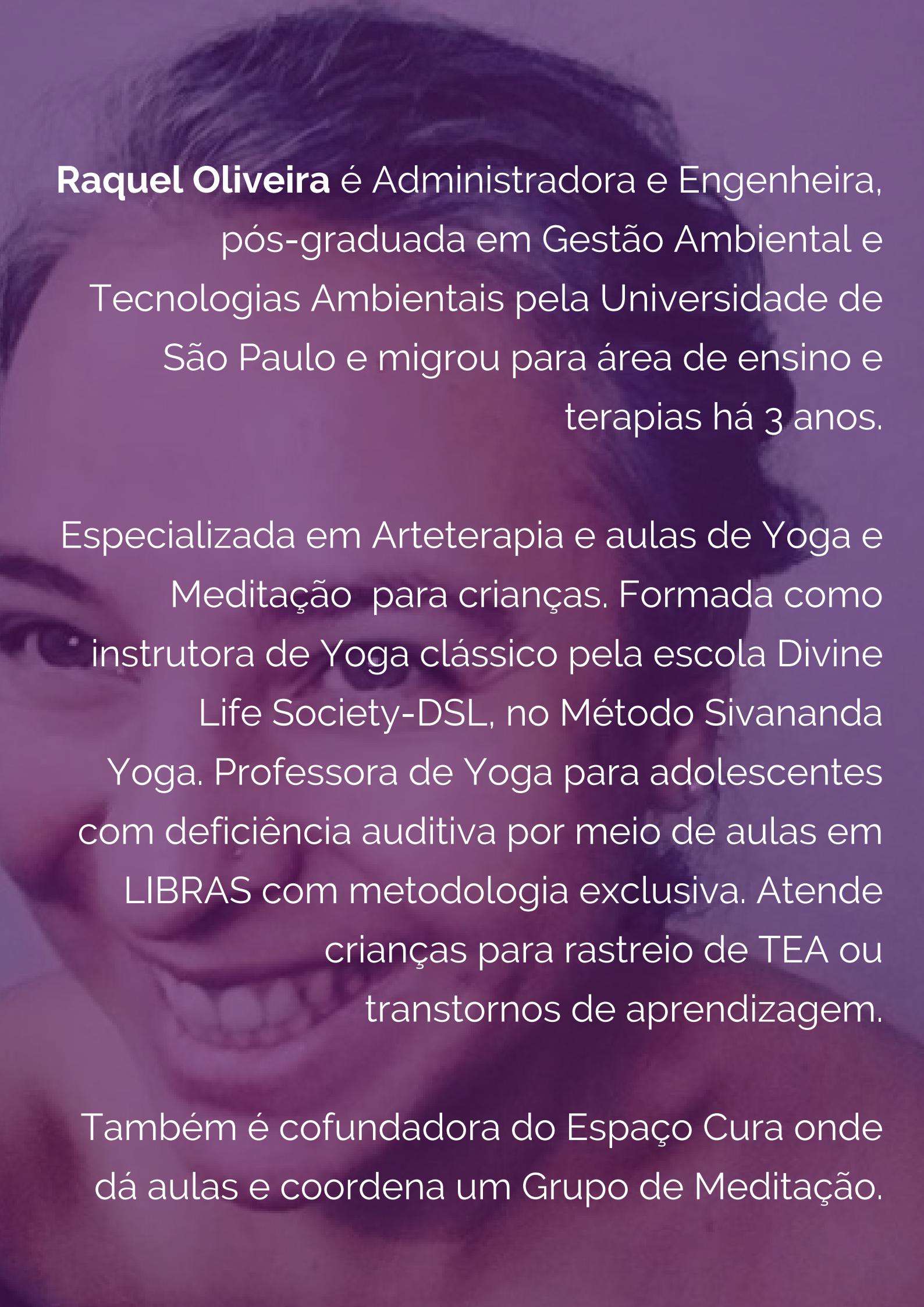
UBUNTU: uma palavra comum em muitas línguas africanas. Geralmente é traduzida como HUMANIDADE. Trata-se de uma palavra com muitos significados, tais como amizade, compaixão, perdão, humanidade, unidade, amor ao próximo, união, além da capacidade de entender e aceitar o outro.

Essa palavra representa uma filosofia africana antiga: "Sou quem sou porque somos todos nós." Não vivemos em uma ilha, sozinhos e únicos. Precisamos uns dos outros para ser quem realmente somos.

Que este e-book seja uma ferramenta, uma âncora para viver no presente, com consciência e auto gentileza, tendo o Yoga como recurso ao seu alcance.

Somos seres únicos, mas viemos ao mundo para viver em comunidade. "Nós" é uma palavra que não deve estar só em nossa boca, mas em nosso coração. Tenho fé no ser humano, tenho fé na unidade, tenho fé no coletivo.

UBUNTU para você.

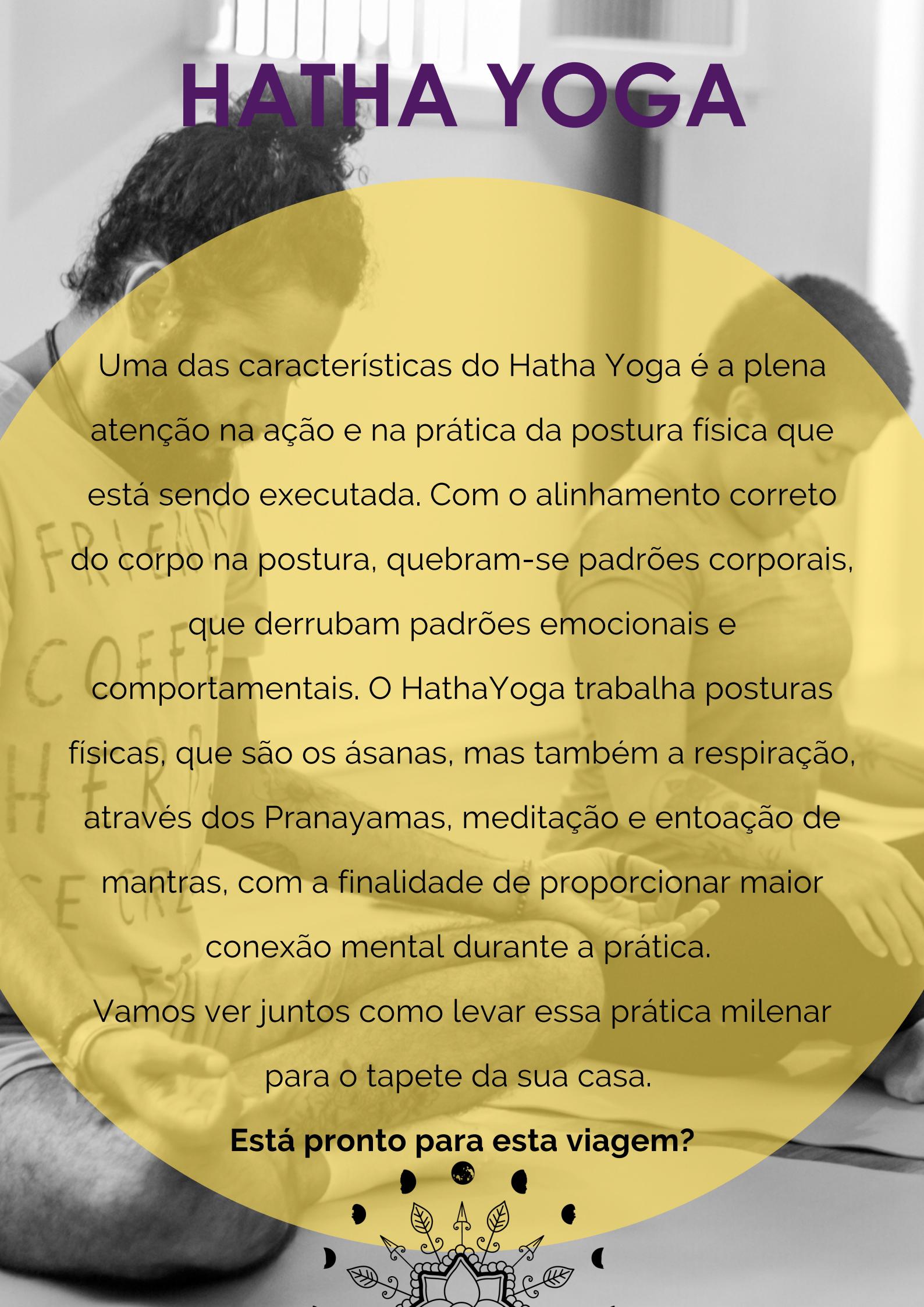


Raquel Oliveira é Administradora e Engenheira, pós-graduada em Gestão Ambiental e Tecnologias Ambientais pela Universidade de São Paulo e migrou para área de ensino e terapias há 3 anos.

Especializada em Arteterapia e aulas de Yoga e Meditação para crianças. Formada como instrutora de Yoga clássico pela escola Divine Life Society-DSL, no Método Sivananda Yoga. Professora de Yoga para adolescentes com deficiência auditiva por meio de aulas em LIBRAS com metodologia exclusiva. Atende crianças para rastreio de TEA ou transtornos de aprendizagem.

Também é cofundadora do Espaço Cura onde dá aulas e coordena um Grupo de Meditação.

HATHA YOGA



Uma das características do Hatha Yoga é a plena atenção na ação e na prática da postura física que está sendo executada. Com o alinhamento correto do corpo na postura, quebram-se padrões corporais, que derrubam padrões emocionais e comportamentais. O HathaYoga trabalha posturas físicas, que são os ásanas, mas também a respiração, através dos Pranayamas, meditação e entoação de mantras, com a finalidade de proporcionar maior conexão mental durante a prática.

Vamos ver juntos como levar essa prática milenar para o tapete da sua casa.

Está pronto para esta viagem?



SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

- 1 . Prepare seu tapetinho para poder realizar as posturas no chão sem que exista qualquer desconforto;
2. Prepare o ambiente. Livre-se de qualquer atividade paralela, coloque seu celular no mudo, acenda um incenso ou uma vela perfumada.

Se escolha, se priorize e essencialmente: se acolha;

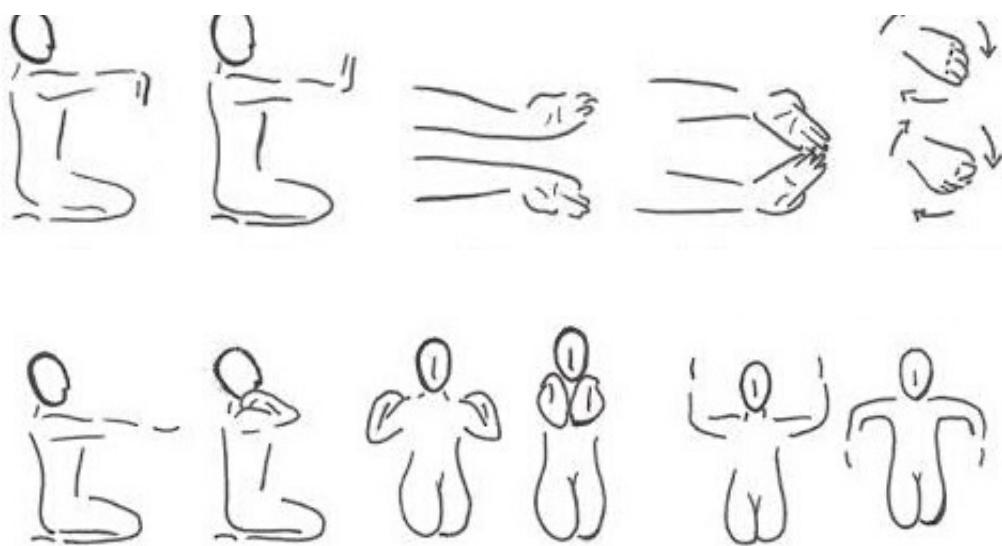
3. Sente-se em postura confortável e mantenha sua coluna ereta;
4. Inspire pelo nariz profundamente e solte o ar pela boca como um assopro leve e constante. Repita esta respiração seis vezes. Esse é o **Shanti Pranayama**, a Respiração da Paz, muito simples e eficiente para acalmar o corpo e a mente;
5. Inicie sua prática percebendo seu estado emocional antes de iniciar a respiração e depois de ter se conectado com seu corpo durante este exercício de respiração;
6. Repita o mantra **OM** 10 vezes, se possível com os olhos fechados.



SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

7. Sente-se e inicie se alongando: pernas, braços, dedos dos pés e das mãos, músculos do rosto. Faça cada movimento com total atenção em você, no seu corpo, na sua respiração, no seu coração. Este momento de alongamento é importante para que seu corpo desperte e esteja pronto para as posturas físicas com maior exigência de flexibilidade.

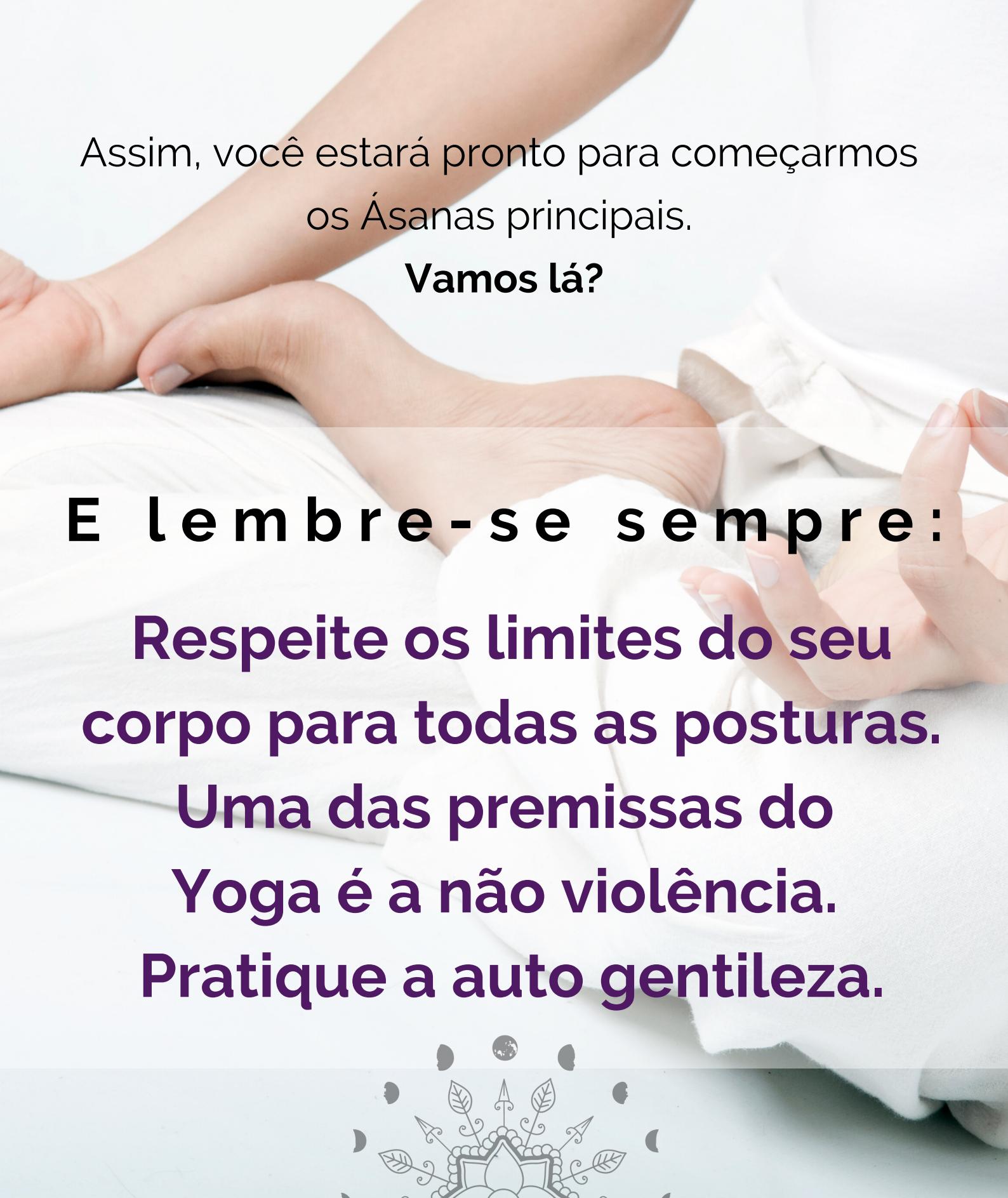
São posturas prévias chamadas **Pawanmuktasanas**.



Observe qualquer ponto de tensão e coloque sua intenção para que este ponto seja alongado e relaxado.

Se necessário, use uma almofada para permanecer sentado corretamente.

SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS



Assim, você estará pronto para começarmos os Ásanias principais.

Vamos lá?

E l e m b r e - s e s e m p r e :

**Respeite os limites do seu
corpo para todas as posturas.**

**Uma das premissas do
Yoga é a não violência.
Pratique a auto gentileza.**

SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

1

PASCHIMONTANASANA POSTURA DA PINÇA

Inicie de joelhos. Inspire profundamente para se alongar e expire para contrair o úmbigo para dentro junto à coluna e inclinar o tronco para frente. Estenda as mãos para frente até onde as pernas e a região lombar ainda estiverem confortáveis.

Mantenha seu pescoço relaxado, para baixo, permitindo que a sua energia flua. Permaneça por 3 respirações, retornando lentamente seu tronco e por último eleve seu pescoço. Repita por 6 vezes esta postura.



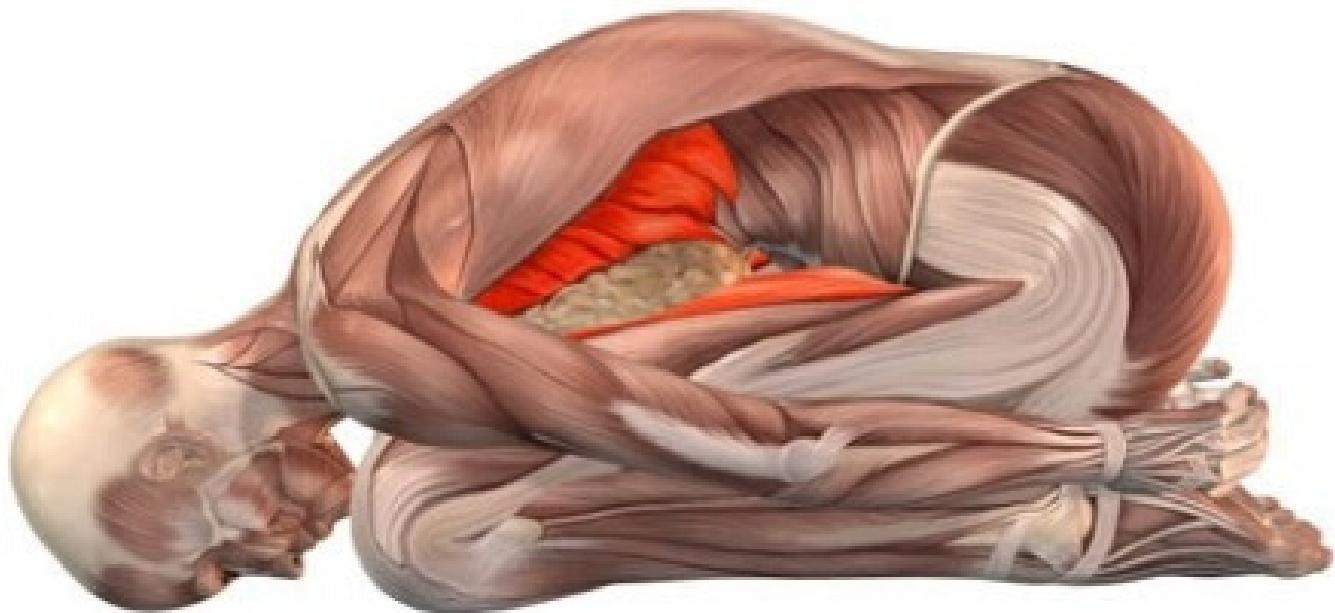
SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

2

BALASANA POSTURA DA CRIANÇA

Inicie de joelhos. Inspire e solte o ar descendo o tronco com a testa em direção ao chão. Mantenha os braços alongados em paralelo às pernas e seu quadril baixo.

Permita que seu tronco relaxe sobre as coxas expandindo suas escápulas.. Mantenha-se assim por 1 minuto e desenrole seu corpo, retornando à posição inicial.



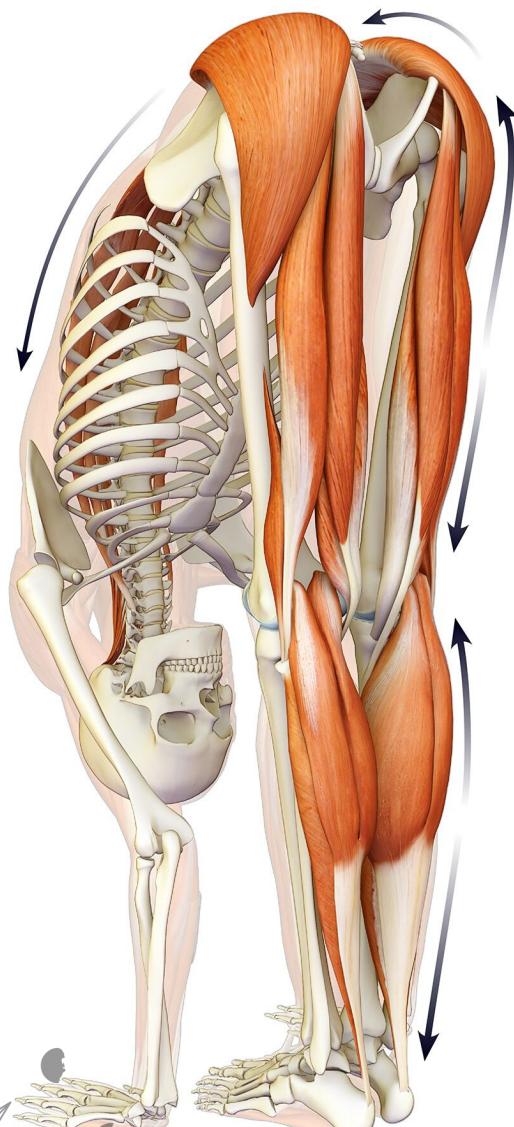
SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

3

PADA HASTASANA POSTURA DA CEGONHA

Levante-se e mantenha seus pés unidos, apontando para frente. Inspire e ao expirar, desça seu corpo em direção ao chão, com a intenção de levar suas mãos ao encontro dos seus pés.

Mantenha seu pescoço abaixado, permitindo a fluidez da energia da sua coluna até o topo da cabeça. Inspire novamente elevando o corpo, desça na expiração. Este movimento deve ser ritmado. Faça a repetição por 10 vezes, mantendo seu corpo parado e ereto na última vez. Respire.



SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

4

TADASANA

POSTURA DA MONTANHA



Na sequência da postura anterior, permaneça de pé. Seus pés devem estar unidos, apontando para frente. Seu corpo está parado, mas há tônus e intenção de estar nesta postura, portanto, siga atento e se observando. Não permita que seu corpo de incline para os lados. Seu pescoço está firme, seus ombros estão relaxados. Inspire e expire lentamente. Concentre-se. Sinta seus pés enraizando no chão e a energia da Mãe Terra subindo da planta dos seus pés, alinhando seu corpo, alongando sua coluna, saindo no topo da sua cabeça. Permaneça nesta posição por 1 à 2 minutos.

SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

5

SURYA NAMASKAR SAUDAÇÃO AO SOL

Saudação ao Sol é como uma oração que fazemos com o corpo para honrar ao Sol e a energia da vida. É uma sequência de 12 posturas que se conectam uma a outra através do ritmo da respiração que exigem força, resistência respiratória, equilíbrio e concentração.

A seguir, a ilustração com a sequência para você se exercitar:

SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

5



Repita quatro vezes a sequência da Saudação ao Sol.

SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

6

SAVASANA POSTURA DE DESCANSO



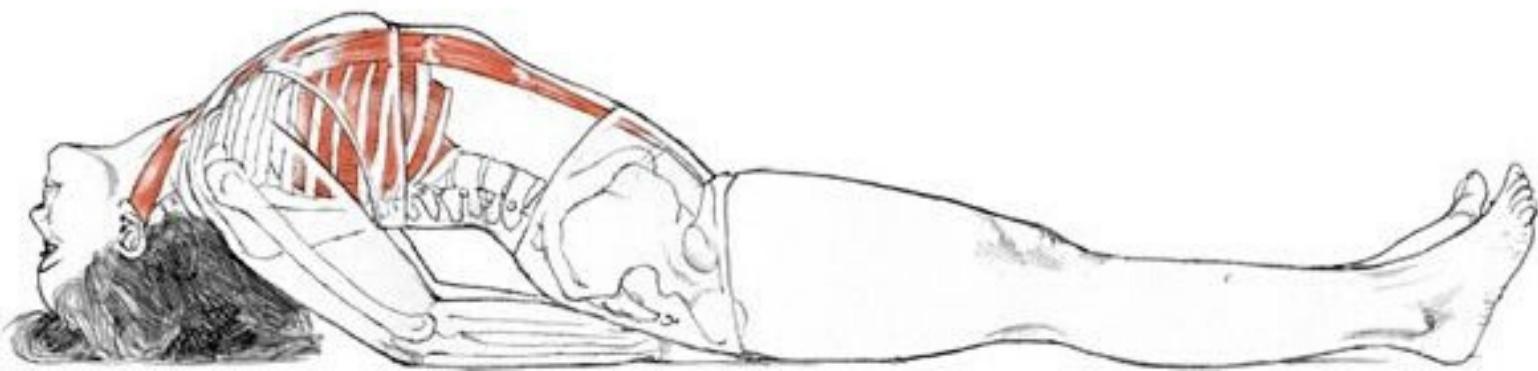
Após finalizar o Surya Namaskar, aguarde de pé, na Postura da Montanha, sua respiração retornar ao normal e deite-se no chão. Deitado, sinta seu corpo sendo reativado e restaurado: essa é a energia que a sequência da Saudação ao Sol proporciona e que agora seu corpo está absorvendo. Relaxe e aproveite. Permaneça por 2 minutos deitado, atento à sua respiração.



SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

7

MATSYASANA POSTURA DO PEIXE



INVERTIDAS

Corpo deitado no chão, sente-se sobre suas mãos, com as palmãs apontando para baixo. Eleve o topo da sua cabeça para que este encontre o chão, fazendo uma curva com sua coluna lombar para sustentação da postura. Feche os olhos e relaxe na postura por 1 minuto. Desça a cabeça e coloque os braços ao lado do corpo.

SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

8

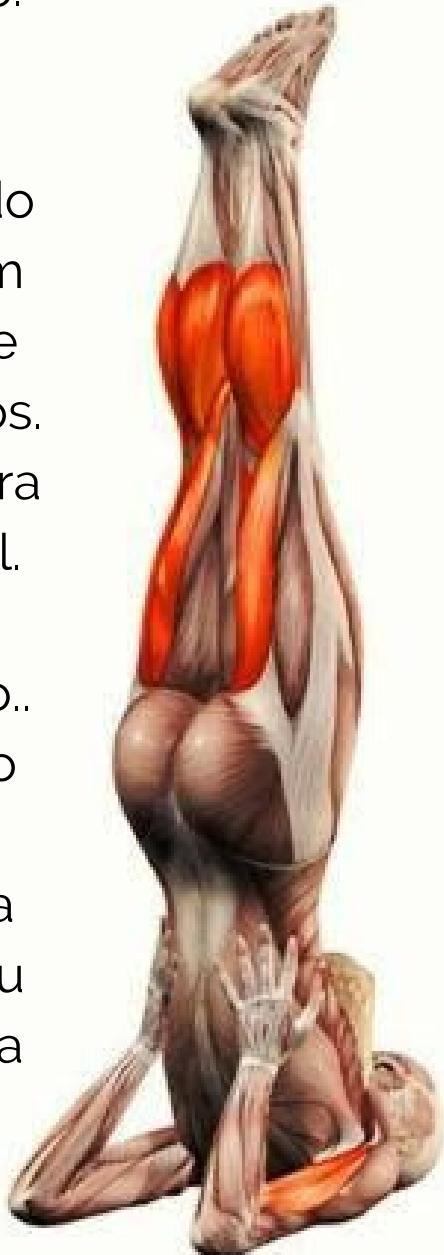
INVENTIDAS

SARVANGASANA POSTURA DA VELA

Corpo deitado no chão, sente-se sobre suas mãos, com as palmãs apontando para baixo.

Eleve seu tronco para cima, virando suas mãos para que segurem sua lombar, apoiando a sustentação da postura com as pernas para cima. Pernas e pés devem permanecer unidos. Permaneça com as pernas para cima o quanto for confortável.

Desça devagar, soltando vértebra por vértebra no chão.. Coloque as mãos e braços ao lado do corpo. Mantenha o ombro relaxado durante toda esta postura evitando que seu corpo faça uma alavanca para subir ou descer suas pernas.



SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

9

HALASANA POSTURA DO ARADO



INVERTIDAS

A partir da postura anterior, Sarvangasana, deixe que suas pernas alcancem o solo, atrás da sua cabeça. Mantenha a expiração mais ativa para realizar esta postura com maior facilidade. Permaneça com as pernas para trás o quanto for confortável. Desça devagar, soltando vértebra por vértebra no chão. Coloque as mãos e braços ao lado do corpo. Mantenha o ombro relaxado durante toda esta postura evitando que seu corpo faça uma alavanca para subir ou descer suas pernas.

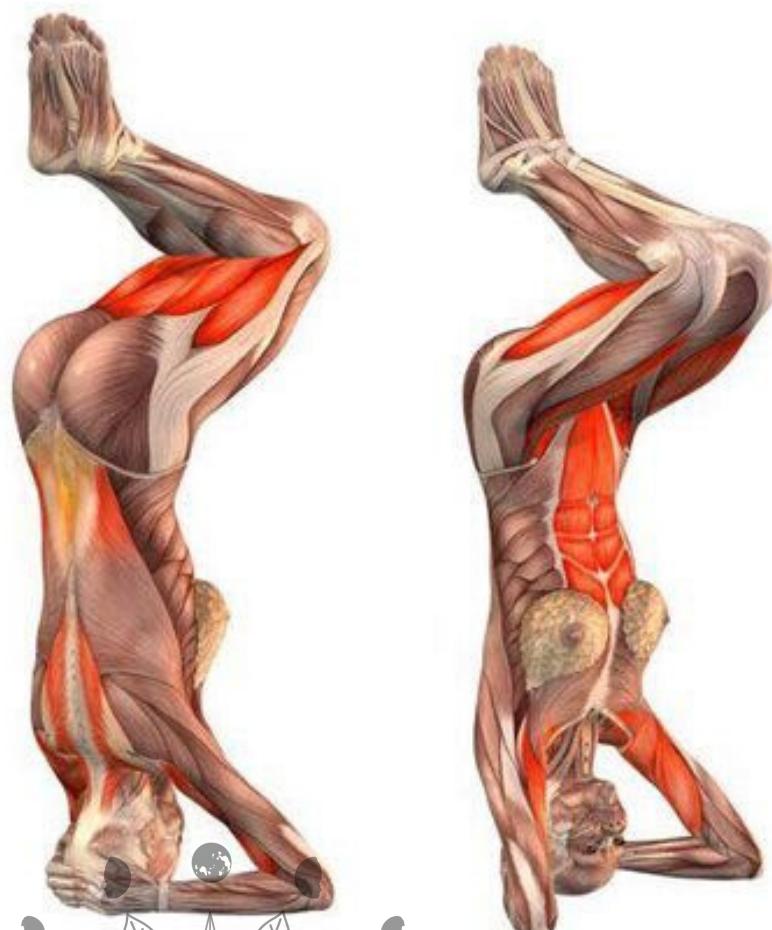
SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

10

SIRSHASANA POUSO SOBRE A CABEÇA

Esta invertida requer um passo a passo para evitar lesões. Faça apenas se já tiver experiência anterior, seja respeitoso com seu corpo e sua possibilidade hoje.

INVERTIDAS

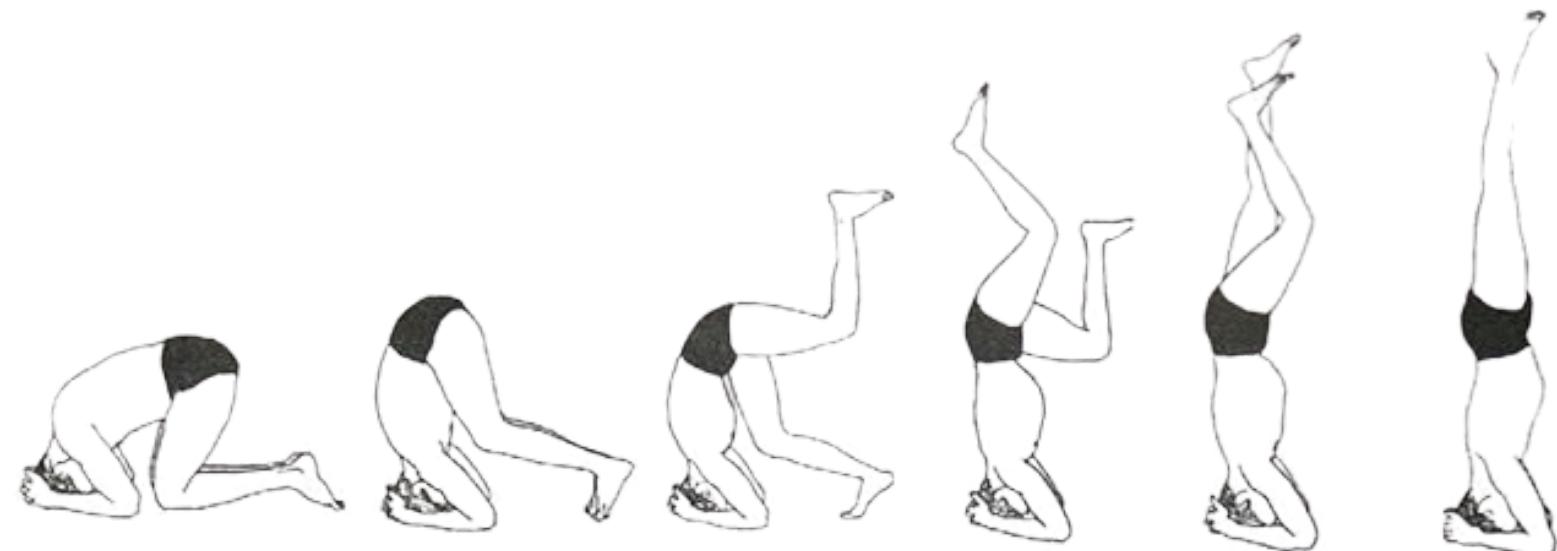


SEQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DAS POSTURAS

10

SIRSHASANA POUSO SOBRE A CABEÇA

Siga o passo a passo a seguir:

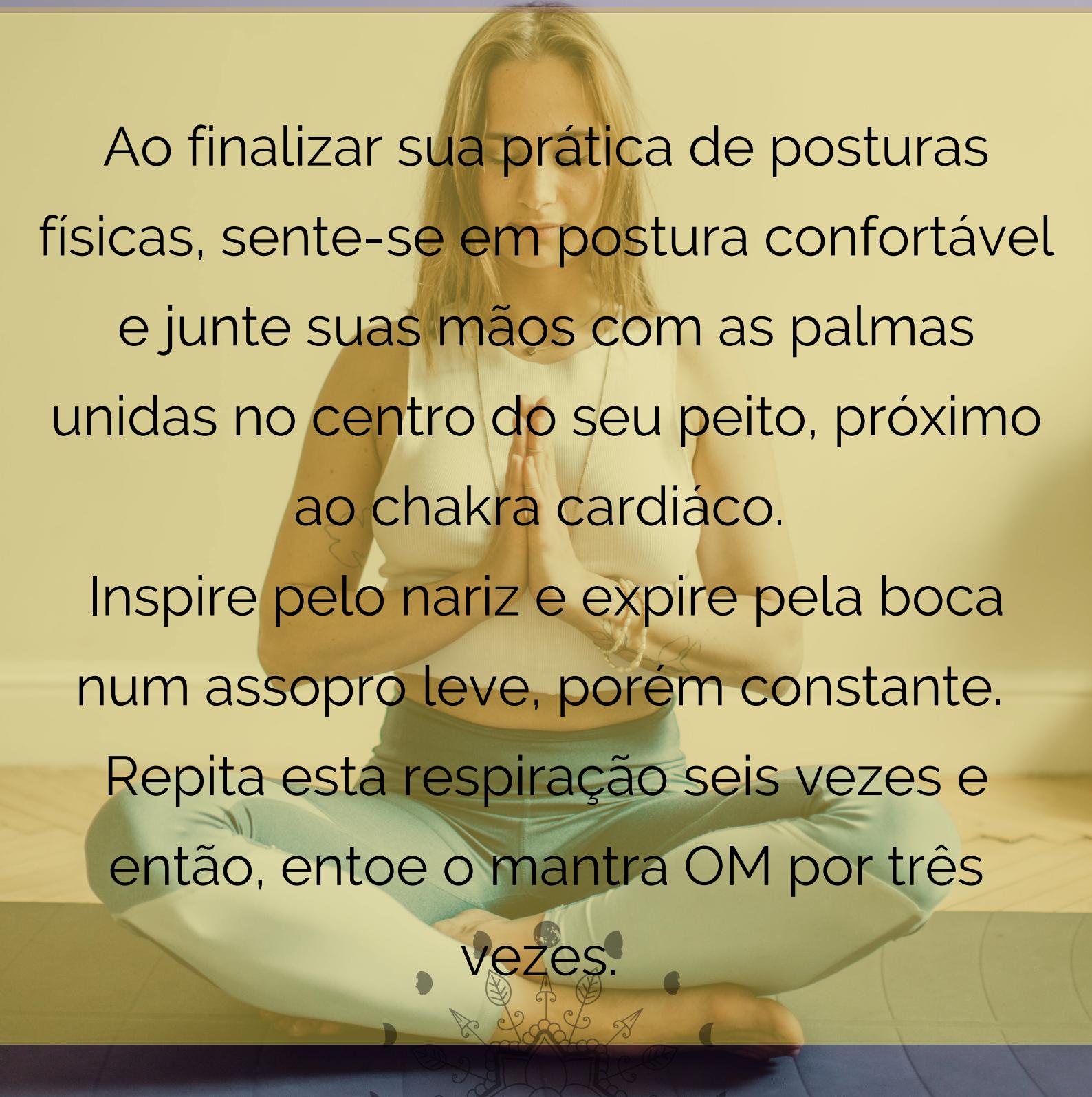


INVERTIDAS



PRANAYAMA

TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO



Ao finalizar sua prática de posturas físicas, sente-se em postura confortável e junte suas mãos com as palmas unidas no centro do seu peito, próximo ao chakra cardíaco.

Inspire pelo nariz e expire pela boca num assopro leve, porém constante.

Repita esta respiração seis vezes e então, entoe o mantra OM por três vezes.

Finalize sua prática com um lindo agradecimento.



POSSIBILIDADE DE ESTAR

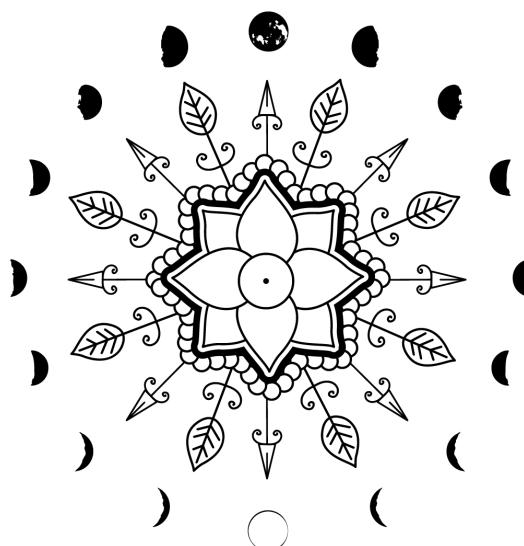
Agradeça pela possibilidade de estar aqui no aqui e no agora, pronto para vencer seus desafios.

POSSIBILIDADE DE SER

Agradeça pela possibilidade de ser quem você é: um ser único e cheio de potencialidades.

POSSIBILIDADE DE PRATICAR

Agradeça a possibilidade de praticar Yoga, um dia por vez, construindo cada postura dentro de você e do seu coração.





O **Espaço Cura** é um projeto compartilhado baseado em três pilares: **Yoga, Sagrado Feminino e Autoconhecimento** - que transmitem a essência do que oferecemos em nossas atividades e vivências.

Nosso propósito é acolher cada indivíduo em todos os sentidos partindo do princípio da integralidade do ser: somos corpo, mente e espírito e é o equilíbrio entre todas as instâncias que proporciona saúde e qualidade de vida. Nossa forma de estudar o ser humano e sua complexidade leva em consideração filosofias e saberes milenares, aliando conhecimentos ancestrais a técnicas contemporâneas.

Assim, o nosso principal convite a cada um que chega ao nosso espaço é que se permita experimentar novos olhares sobre o que significa a cura e de que forma chegamos a ela. Por exemplo, a partir da visão integrativa da Medicina Chinesa, do entendimento da estrutura psíquica humana visto pelas psicoterapias ou mesmo pela filosofia yogue de unicidade e integração à natureza. Acima de tudo, celebramos a vida e queremos compartilhar essa forma de viver – tanto nas experiências em grupo como nos atendimentos individuais.



www.espacocura.com

f /espacocurasp

o @curaespaco



Compartilhe.
Contate.
Apoie.
Siga.