



# AERIAL YOGA BRASIL TEACHER TRAINING MANUAL VOLUME 1

UM GUIA PASSO A PASSO PARA INSTRUTORES DE AERIAL YOGA.

By Sarah Clotworthy



Edição e fotografia by Joseph Clotworthy





Parabéns.

Seja bem vindo à comunidade Aerial Yoga Brasil.

Quando você terminar este Curso passará a fazer parte desta família que continua crescendo e se espalhando rapidamente e implementando esta nova maneira de se praticar Yoga, desfrutando dos seus benefícios, buscando saúde e bem estar e ao mesmo tempo se divertindo.

O conteúdo deste Manual é confidencial e protegido por Copyright, para manter a qualidade e a originalidade da técnica e também para que os estudantes possam continuar desfrutando dos benefícios do método na sua íntegra.

Não é autorizado fazer cópias e/ou distribuir por qualquer meio o conteúdo deste Manual.



# SOBRE SARAH CLOTWORTHY



O método Aerial Yoga foi trazido para o Brasil por Sarah Clotworthy em 2010, após alguns anos de pesquisa e treino aperfeiçoando e criando novas formas de ensinar a técnica de uma maneira simples e segura, para que todos possam desfrutar, desde os mais jovens até os que já alcançaram a Melhor Idade.

Em 2000 fez sua primeira formação em Hatha Yoga onde ministrou aulas em Essex, no Reino Unido, e em Hasselt-Bélgica.

Em 2005 estudou Psychoteraphy Pranic and Pranic Healing (Psicoterapia Prânica e Cura Prânica) com o Master Choa Kok Sui em Valência na Espanha.

Em 2006 estudou Ashtanga Yoga em Purple Valley, Goa-India.

Em 2008 voltou à Índia para estudar Ashtanga e Pranayama em Rishikesh, na cidade berço do yoga.

Foi em 2009 em Nova Iorque que fez a sua primeira aula de Aerial Yoga. E sabia que ali estava o seu coração.

# SOBRE SARAH CLOTWORTHY



Bastou o primeiro contato com o tecido para se apaixonar pela técnica que lhe permite explorar com detalhes o alinhamento de cada postura, reforçando a consciência corporal de uma maneira divertida, sem perder a essência e respeitando os princípios do Yoga tradicional, combinando técnicas de Pranayamas, Bhandas, asanas e mudras.

A partir daí, retornou inúmeras vezes a NY estudando e se aprofundando na técnica. Sentindo a necessidade de socializar o Aerial Yoga no Brasil formatou o seu primeiro curso em 2010, a partir daí já formou um grande número de instrutores pelo Brasil, Chile e Japão, e sua maior alegria é que o Aerial Yoga Brasil possa se propagar e todos possam desfrutar de seus inúmeros benefícios.



**Nosso Programa de Treinamento em Aerial  
Yoga é reconhecido Yoga Alliance  
International (YAI)**

**Você receberá o seu Certificado  
TTC 200h com a devida credibilidade.**





# A ORIGEM DO AERIAL YOGA

As práticas de exercícios suspensos não são nenhuma novidade. O Mestre B.K.S.Iyengar, uma das mentes mais abertas do mundo do yoga, adaptou diferentes ferramentas para auxiliar na execução de certas posturas. Ele usou cordas, bancos, cadeiras, cintos etc., popularizou o kuruntas, suspensão em cordas. Ele dizia: *“Quando pratico sou filósofo, quando ensino sou cientista, quando demonstro sou artista.”*

B.K.S. Iyengar





A prática de Aerial Yoga – que combina posturas do yoga tradicional com as acrobacias no tecido circense – teve sua origem em Nova York, nos Estados Unidos.

No início foi chamado de Treinamento Suspenso e tinha como objetivo a diversão enquanto se aprendia novas técnicas de exercícios mais intensos. No entanto, é possível encontrar referências gráficas de exercícios suspensos do yoga que datam o século XII, onde se pode ver yogis e faquires usando cordas e telas para realizar as posturas do yoga suspensos no ar.

No ocidente, a técnica surgiu por volta de 1991 e se manteve fiel aos princípios do yoga, procurando sempre a paz interior e a união entre mente, corpo e alma.

O apoio do tecido nos ajuda a manter o conforto e a calma.



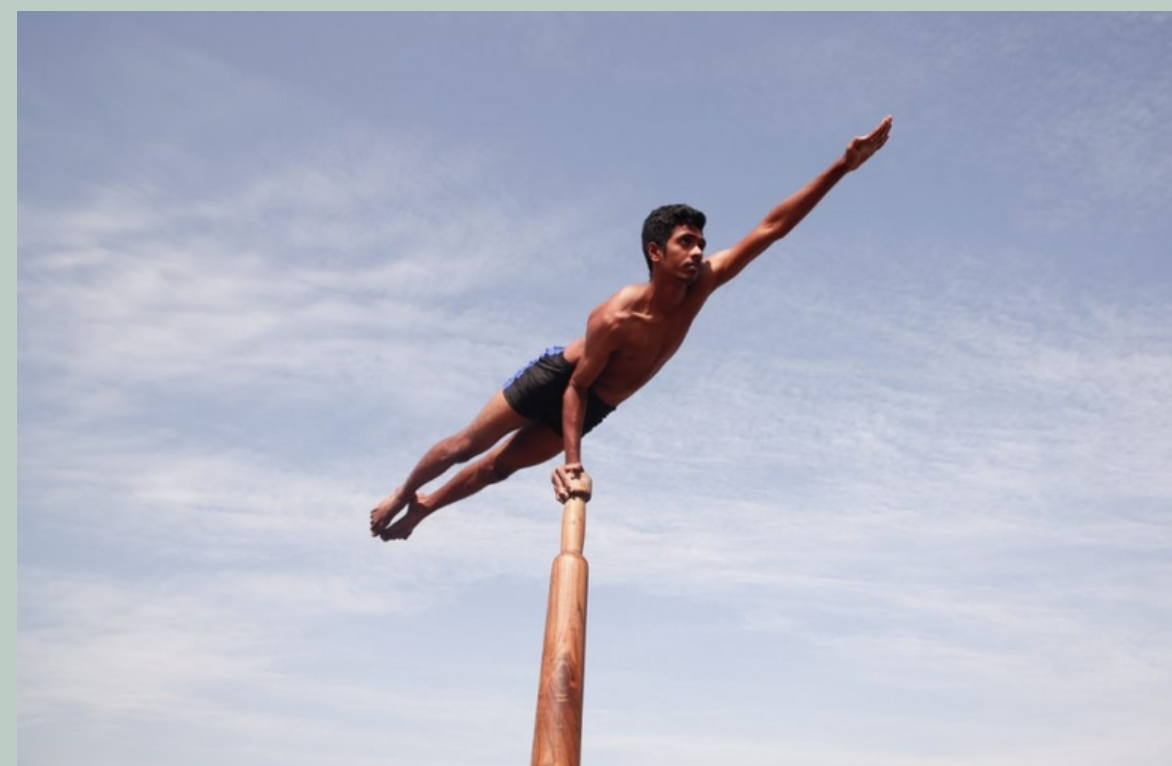


Mas o primeiro método aéreo surgiu na Índia, em Mumbai. A prática – chamada de Mallakamb – consiste em um antigo sistema de fitness holístico, onde se usam cordas e outros elementos para encontrar força, flexibilidade e equilíbrio em suspensão. Hoje é reconhecido e muito utilizado pela federação de ginastas da Índia.

Os primeiros indícios desta prática data no século XI. Era uma época em que os relatos não eram guardados com tanta facilidade como nos dias de hoje e a sobrevivência de muitas práticas como o Yoga, o Ayurveda, dentre outras, dependia somente do seu Guru (mestre) passando a seus discípulos as suas disciplinas.

Assim também o Mallakamb foi passado de geração a geração. Hoje está ganhando popularidade não só na Índia, mas no mundo todo. Muitas outras práticas tem se inspirado neste método como o Pole Dance, o Acro-Yoga, o Aerial Yoga e o Tecido Aéreo Circense.





O Mallakhamb exige concentração, flexibilidade, foco, equilíbrio e rapidez. É o único jogo que se joga contra a gravidade. Há 3 tipos de Mallakhamb:

1. Mallakhamb fixo: um poste fixo no chão, untado com óleos especiais.
2. Mallakhamb suspenso: é praticado com o auxílio de uma espécie de vara presa ao teto mas que se movimenta e fica mais ou menos há 1.20 m do solo.
3. Mallakhamb com corda: no qual se utilizam cordas presas ao teto. Elas minimizam espaço e são fáceis de serem transportadas.





# 6 regras básicas quando trabalhamos com o tecido

- 1 - **PLUMB LINE:** é o seu ponto de equilíbrio. É o centro do tecido, ou linha do plumo. Na maioria das posturas é preciso iniciar a partir do centro de gravidade
- 2- O tecido deve estar sempre tracionado.
- 3 - **RIB HANG:** para posturas de abertura peitoral. Denominamos esta postura de RIB HANG, onde o tecido fica abaixo das escápulas, na linha das costelas. Não deixe que o tecido escorregue para as axilas, isso pode machucá-las.
- 4 - **BACK STRADDLE:** para posturas totalmente invertidas de retroflexão. O tecido deve ser ajustado na região lombar (sacro).
- 5 - **HIP HANG:** nas flexões nas quais as posturas são invertidas, ou parcialmente invertidas, o tecido deve ser ajustado abaixo das cristas ilíacas, na altura do osso púbis.
- 6 - No tecido, as posturas feitas com os pés em ponta alongam e ativam a musculatura superior da perna. Já as posturas feitas com os pés flexionados alonga e ativa a parte posterior da perna e dão segurança na maioria das posturas invertidas.



# CAPÍTULO 1

## RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

1. Cadeirainha
2. Prancha
3. Virabhadrasana 3
4. Girando e alongando as laterais
5. Vasisthasana
6. Virabhadrasana 1
7. Viravhadrasana 2
8. Utthita Trikonasana
9. Virabhadrasana 2 Variação
10. Urdhva Mukha Svanasana
11. Ardha Chandrasana
12. Ustrasana
13. Upavistha Konasana
14. Utthita Hasta Padandusthasana
15. Utthita Padandusthasana
16. Utthita Hasta Padangusthasana avançado
17. Pulinho para trás
18. Morcego
19. Urdha Mukha Svanasana
20. Garudhasana
21. Padangustha hasta Utikatasana
22. Virabhadrasana 2 Variação





# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

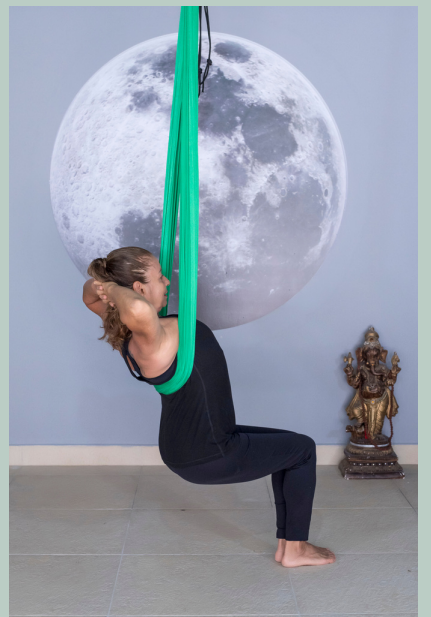
## CADEIRINHA

- Encoraja a abertura peitoral
- Alonga a coluna vertebral
- É o início de todas as posturas com o tecido nas escápulas
- Expande a área do tórax cultivando a vitalidade e o entusiasmo
- Sistemas corporais equilibrados: respiratório e imunológico.
- FOCO NO CHAKRA ANAHATA.



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## CADEIRINHA



1- Fique em pé com o tecido nas costas, eleve os braços segure por dentro do tecido. Inclina o tronco para trás e deixe o tecido se posicionar na linha das costelas abaixo das escápulas.

2 - Mantenha o tronco inclinado até se sentir apoiado pelo tecido. Olhar para frente, cuidado com a cervical. Ainda com os braços alongados, junte as escápulas e empurre os ombros para baixo. Olhe para frente.

3 - Caminhe dois passos a frente (ainda com o tronco inclinado) e vá sentando como numa cadeira, ombros para baixo e para trás, abrindo o peito. Empurre o quadril para trás sem perder a abertura peitoral.

4 e 5- Entrelace as mãos atrás da cabeça e incline o tronco para trás abrindo um pouco mais o peitoral.



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## PRANCHA

- Encoraja a abertura peitoral
- Ativa glúteos e fortalece as pernas
- Alonga a parte frontal do corpo
- Expande a área do tórax cultivando vitalidade e entusiasmo
- Equilibra os sistemas corporais respiratório e imunológico
- Foco no chakra Vishuda, Anahata, Manipura e Swadhisthana





# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## PRANCHA

- 1 - Mantenha o quadril e ombros alinhados
- 2 - PRANCHA: mantenha os pés firmes no chão e leve o tronco e braços para trás. Braços ficam paralelos às orelhas
- 3 e 4 - Abra os braços para os lados, dê um impulso e leve o tronco à frente, pressionando os pés no chão e ficando na pontinha dos pés. Mãos em Mudra
- 5 - Volte para a postura da foto 2



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VIRABHADRASANA 3



- Fortalece o centro de gravidade do corpo
- Nos abre para possibilidades infinitas do futuro
- Expande a área das axilas
- Equilibra os sistemas corporais Nervoso, Muscular e Esquelético
- Foco no Chakra Básico e Swadhisthana
- Busca equilíbrio dinâmico no momento presente





# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VIRABHADRASANA 3

- 1 - A partir da prancha
- 2 - Coloque os calcanhares no chão, inclinando o tronco a frente e para baixo
- 3 - Eleve o joelho direito ao peito
- 4 - Abra os braços, leve a perna direita para trás e aponte o pé para baixo



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## GIRANDO E ALONGANDO AS LATERAIS

- Fortalece braços e pernas
- Alonga as laterais do corpo
- Expande a área das axilas
- Equilibra os sistemas corporais muscular e esquelético
- Foco no Chakra Básico e Anahata
- Busca equilíbrio e flexibilidade





# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## GIRANDO E ALONGANDO AS LATERAIS



1 - Iniciando na cadeirinha

2 - Segure no tecido acima, dê um passo com os pés para trás e volte para a prancha.

3 - Mantendo o centro do peito sempre para frente, girar o tronco para os lados e depois a volta completa

### OBSERVAÇÃO:

O ajuste dos pés é importante para a execução do movimento. Lembre-se de não flexionar os joelhos



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VASISTHASANA

- Postura dedicada ao sábio Vasistha. Ele nos ensina a real natureza da unidade do ser
- Cria estabilidade pélvica e escapular
- O tecido mantém o tronco estável enquanto as mãos tentam alcançar o chão
- Foco no Chakra Básico e Anahata
- "Ao cultivar a nobreza do meu coração, acolho os desafios com mais coragem e leveza"



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VASISTHASANA

1 e 2 - Comece na cadeirinha, depois prancha, puxe o tecido com a mão esquerda, gire o tronco para a direita até que o ossinho do seu quadril esteja alinhado com o chão. Caminhe com os pés para frente até voltar para o Plumb Line

3 - Alinhe os braços, uma mão para o teto e a outra tocando o chão, use um bloquinho se for necessário

4 - Leve o pé esquerdo à coxa direita e eleve o quadril

5 - Mantenha o quadril alto, alongue e eleve a perna esquerda



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## VIRABHADRASANA 1

A Postura do Herói cultiva a estabilidade e a determinação, para enfrentar a vida de frente com a coragem do Herói interior

- Desenvolve a estabilidade dos quadris e ombros
- Fortalece as pernas
- Alonga e fortalece quadríceps e psoas da perna de trás
- Foco no Chakra Básico e Anahata





# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VIRABHADRASANA 1

1 - Cadeirinha

2 - Eleve o joelho direito no peito depois leve a perna para trás, mantendo-a firme. Ajuste o joelho da frente para ficar na mesma linha do calcanhar, distribuindo o peso uniformemente nas duas pernas. Áreas para serem ativadas: peitorais (maior e menor) quadríceps, glúteos máximo e psoas

3 - Mantenha a elevação do tórax e estenda os braços para trás, ombros para baixo e leve o olhar acima



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## VIRABHADRASANA 2

Esta postura nos convida a manifestar nosso poder pessoal com integridade

- Estabiliza tornozelos, joelhos, quadris e ombros
- Fortalece as pernas
- Promove a saúde do Sistema Reprodutivo
- Foco no Chakra Básico e Anahata



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VIRABHADRASANA 2



1 e 2 - A partir da cadeirinha, Virabhadrasana 1

3 e 4 - Abra os braços para os lados e gire o tronco para a direita mantendo o quadril aberto e o joelho da frente alinhado com a ponta do pé.

Coluna em posição neutra. Olhe para a mão da frente

Áreas ativadas: braços e antebraços a partir das escápulas, principalmente o braço de trás. Manter os ombros e braços alinhados

Ative o mula bandha, elevando o assoalho pélvico, projetando a pelve para a frente.

Faça pressão mantendo os ombros para baixo, distante das orelhas



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## UTTHITA TRIKONASANA

O triângulo simboliza a Trindade do Ser Cósmico:

- BRAHMA (o Criador)
  - VISHNU (o Preservador)
  - SHIVA (o Transformador)
- 
- Alonga a coluna e promove a abertura do quadril
  - Aumenta a força e a estabilidade das pernas
  - Promove a saúde do Sistema Reprodutivo
  - Foco no Chakra Básico e Anahata



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UTTHITA TRIKONASANA



1- CADEIRINHA

2 - VIRABHADRASANA 1

3 - VIRABHADRASANA 2

4 - Olhe por fora do tecido. Leve o olhar ao pé da frente, vá inclinando o tronco e alongando a perna da frente. Faça pressão no tecido para baixo, olhe acima e abra o peito encaixando a pélve. Ativar o Mula bandha é fundamental para levar a pélve a frente.



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VIRABHDRASANA 3 VARIAÇÃO



O Guerreiro 3 com as mãos apoiadas no tecido nos convida a levar o foco para a perna de apoio, enquanto distribui o peso do corpo entre a perna de trás e os braços.

- Melhora o equilíbrio e foco
- Tonifica o abdômem
- Alonga a coluna vertebral.



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## VIRABHDRASANA 3 VARIAÇÃO

- 1 - A partir de Virabhadrasana 1
- 2 - Abra os braços para os lados com o tecido
- 3 - Passe por cima da cabeça, e junte as mãos a frente
- 4 - De um impulso a frente e eleve a perna esquerda mantendo o quadril alinhado com o pé de baixo



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## URDHVA MUKHA SVANASANA

A cobra elevada simboliza o processo de despertar da energia primordial adormecida, na base da coluna:

- Fortalece a coluna, musculaturas das costas, braços, escápulas e punhos
- Alonga a parte frontal do corpo, fortalecendo os órgãos abdominais
- Abre e estende o peitoral
- Abre o portal de expansão da consciência para os chakras superiores



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## URDHVA MUKHA SVANASANA



- 1 - A partir de Virabhadrasana 1
- 2 - Leve a perna da frente para se juntar com a de trás
- 3 - Vá descendo o tronco e escorregando as mãos no tecido até o quadril chegar ao chão. **IMPORTANTE.** Não flexionar os cotovelos. Leve o olhar para cima. Se for necessário coloque um apoio embaixo do quadril.
- 4 - Coloque a ponta dos pés no chão e com um impulso suba o quadril e alongue a coluna.

**OBS. VOCÊ NÃO DEVERÁ SENTIR NENHUMA PRESSÃO NA LOMBAR.**



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## ARDHA CHANDRASANA | Postura da Meia Lua)

Esta postura requer equilíbrio e graça. A lua representa a noite, o inconsciente, a feminilidade e a intuição:

- Nos abre as fronteiras do coração e nos ensina a acolher a vida
- Proporciona a extensão da coluna vertebral
- Abre e estende o peitoral
- Alonga o quadríceps e o psoas



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## ARDHA CHANDRASANA

1. Segure no tecido em cima e leve o joelho direito ao peito
2. Mantenha a mão direita no tecido e, com a mão esquerda, empurre o tecido para baixo, inclinando o tronco para a esquerda
3. Mantenha o tecido na altura das cristas ilíacas e desça a mão esquerda até o chão. O quadril fica alinhado com o pé de baixo.
4. Se for possível segure o pé de trás com a mão direita, e eleve a perna para o alto e longe dos glúteos



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## USTRASANA (O Camelo)

- Expande a capacidade respiratória
- Ativa a glândula Timo, contribuindo para o equilíbrio do sistema Imunológico
- Massageia as glândulas suprarrenais e a tireóide
- Alonga toda parte frontal do corpo e o psoas
- Cultiva vitalidade, entusiasmo e confiança plena no fluxo da vida
- Chakras: Vishuda, Anahata, Manipura





# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## USTRASANA

1. Cadeirinha
2. Mantenha a mão direita no tecido e segure o pé esquerdo com a outra mão
3. Incline o tronco para trás, eleve o quadril, e a perna longe dos glúteos
4. Mantenha o peito aberto, dê um impulso e segure o outro pé. Empurre os pés para longe dos glúteos e olhe acima



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UPAVISTA KONASANA



- Alonga a parte interior e superior das pernas
- Alonga os tendões das virilhas
- Traciona e flexibiliza a coluna
- Convide a sua atenção para as escápulas e na exalação leve a energia para o centro da pélve
- Chakras: Muladhara, Anahata, Manipura.





## RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UPAVISTA KONASANA

1. A partir da cadeira, eleve os dois joelhos ao peito e segure-os
2. Separe os joelhos para os lados como em badhakonasana e segure nos pés por dentro
3. Separe as pernas para os lados e faça pressão com os ombros para baixo longe das orelhas



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

Tocar o pé de um mestre é sinal de respeito. Nesta postura tocamos nosso próprio pé em respeito ao nosso Ser real.

- Fortalece e estabiliza a pélve e as pernas
- Alonga a musculatura posterior das coxas
- O apoio do tecido ajuda a perna a subir
- Chakras: Muladhara, Swadhisthana, Manipura



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA



1. Incline o tronco para trás, eleve as pernas e coloque o pé direito por fora do tecido conectando a lateral do pé
2. Caminhe para trás até a perna de baixo ficar na vertical, projete o tronco para frente empurrando o tecido com o pé. Abra os braços segurando as laterais do tecido
3. Passe o braço esquerdo para trás e o direito para frente.
4. Junte as mãos em frente ao coração e mantenha a pressão do pé empurrando o tecido



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UTTHITA PADANGUSTHASANA



Esta postura alonga os isquiostibiais e melhora o equilíbrio.

Inicie da Figura 1:

Traga a perna para frente e abrace-a com as duas mãos. Mantenha a perna de apoio alongada, se preferir flexione a perna que está no tecido



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UTTHITA HASTA PADANGUSTASANA

### AVANÇADO

- Aqui encorajamos a abertura peitoral e a flexibilidade dos ombros e braços
- Fortalece e estabiliza a pelve e as pernas
- Alonga a musculatura posterior das coxas
- O apoio do tecido ajuda a perna a subir
- Chakras: Muladhara, Swadhisthana, Manipura e Anahata.



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## UTTHITA HASTA PADANGUSTASANA AVANÇADO

1. Com os braços abertos, faça pressão com o pé no tecido
2. Passe o ombro da mesma perna que está no ar (direito) para a frente e junte as mãos ao peito
3. Passe o braço direito por baixo da perna e leve as duas mãos para trás
4. Segure nos punhos e suba mais a perna



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## COMO SAIR DA POSTURA

1. Segure no tecido pela frente na altura do pé
2. Passe a perna para frente conectando o joelho
3. Passe o tecido por trás e por cima da cabeça para frente
4. Deixe o tecido se ajustar no joelho naturalmente



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## PULINHO PARA TRÁS



- Aqui somos desafiados a vencer os medos e cultivar uma atitude de auto-confiança
- Nos lembra a infância. Pessoas que executam esta postura relatam uma sensação de alegria quase infantil
- Fortale o core, punhos e braços
- Chakras: Muladhara, Swadhisthana



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## PULINHO PARA TRÁS

1. Iniciando na cadeirinha
2. Incline o tronco para trás, suba as pernas flexionando os joelhos e leve-os ao peito, fazendo uma bolinha
3. Segure firme no tecido, sem escorregar as mãos, leve o quadril para o alto, alongue e desça as pernas. O topo da cabeça aponta para o chão
4. Leve as pernas até o chão e fique em pé



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## MORCEGO



1. Inicie na Cadeirainha
2. Passe as mãos por dentro do tecido e segure firme
3. Eleve as pernas e conecte a parte externa dos pés no tecido
4. Puxe o tecido para baixo e suba as pernas conectadas com o tecido até ficar numa linha reta
5. Ative o mula bandha, suba o abdômen para alinhar a coluna e relaxe na postura
6. Para retornar volte à postura da Figura 3



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## URDHVA MUKHA SVANASANA

- Esta postura acolhe o despertar da Consciência humana
- Cria fronteiras saudáveis para acolher as polaridades
- Fortalece, expande e alonga a parte frontal do corpo principalmente o peitoral
- Fortalece as pernas
- Chakras: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata e Vishuda.



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## URDHVA MUKHA SVANASANA



1. A partir da Cadeirinha, faça uma prancha para trás
2. Abra os braços e com um impulso leve o tronco a frente, levando primeiro o quadril e depois o peitoral vai para trás e para cima usando o tecido como apoio. Fique na pontinha dos pés
3. Olhe acima e alongue os braços na lateral
4. AVANÇADO. Coloque o dorso dos pés no chão, alongue as pernas e eleve o quadril



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## GARUDASANA

Garuda é um pássaro místico, veículo de Vishnu o preservador do Universo. Cultiva o olhar aguçado da águia, trazendo clareza e discernimento

- Fortalece e ativa a circulação das pernas e braços
- Expande a respiração nas costas
- Cultiva clareza mental e discernimento
- Chakras: Anahata, Vishuda e Ajna



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## GARUDASANA



1. Comece na cadeirinha e alongue as pernas um pouco para trás
2. Eleve a perna direita
3. Passe por cima da esquerda e enrosque o pé direito por trás da panturrilha esquerda e volte para a sentar
4. Mantenha a expansão peitoral, alongue os braços para os lados, cruze o braço direito por baixo do esquerdo, una as palmas das mãos e leve o olhar acima



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## PADANGUSTHA PADMA

## UTKATASANA

(Equilíbrio sobre um pé)



- Postura de equilíbrio e foco
- Nos ensina a estar presente acolhendo os ciclos da vida com segurança e fluidez
- Cria flexibilidade nos tornozelos e quadril
- Aumenta a circulação da pelve e do assoalho pélvico
- Chakras: Anahata e Swadhisthana



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS



## PADANGUSTASANA (Equilíbrio sobre um pé)

É preciso foco e concentração para executar esta postura

1. Cadeirinha
2. Coloque o pé direito em cima da coxa esquerda
3. Vá descendo o tronco e se soltando do tecido ficando na pontinha do pé
4. Solte uma mão, encontre equilíbrio e depois se puder solte a outra, junte as mãos em frente ao peito



# RIB HANG - SUSPENSO PELAS COSTELAS

## ABRINDO O PEITORAL

1. Com o tecido atrás nas escápulas
2. Entrelace as mãos nas costas e caminhe para frente até ficar totalmente na vertical
3. Leve o joelho direito ao peito e depois a perna para trás flexionando o joelho da frente como em Virabhadrasana 1



# CAPÍTULO 2

## BACK STRADDLE | PELA REGIÃO LOMBAR

1. CONTRA INDICAÇÕES PARA AS INVERTIDAS
2. INVERTIDA COM O TECIDO ABERTO
3. INVERTIDA COM O TECIDO FECHADO
4. EKA PADA RAJAKAPOTASANA
5. EKA PADA RAJAKAPOTASANA PERNA EXTENDIDA
6. EKA PADA RAJAKAPOTASANA VARIAÇÃO
7. INVERTIDA VARIAÇÃO
8. VIPARITA CHAKRASANA (PARADA DE MÃO )
9. HANUMANASANA (SPLIT NO AR)
10. HANUMANASANA COMO SAIR
11. UPAVISTA KONASANA INVERTIDO
12. DHANURASANA SUSPENSO
13. DHANURASANA NO TECIDO



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## CONTRA INDICAÇÕES (SÓ PARA AS INVERTIDAS)



- Glaucoma
- Pressão muito baixa
- Pressão alta
- Gravidez
- Período menstrual intenso
- Aneurisma
- Cirurgia recente e patologias cardíacas
- O tempo de permanência na postura depende da habilidade ou experiência de cada um
- Para iniciantes, não permanecer por muito tempo, geralmente 3 respirações profundas
- É normal sentir um pouco de tontura ou até mesmo enjoô no início, com o tempo passa. Geralmente, este desconforto é gerado pelo medo ou por movimentos muito bruscos para entrar e sair da postura



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## INVERTIDA COM O TECIDO ABERTO

Os back straddles são todas posturas invertidas, trazendo a energia para o topo da cabeça e região lombar.

Estas posturas ajudam o sistema circulatório a funcionar mais eficientemente. Usamos a força da gravidade a nosso favor para favorecer o retorno sanguíneo dos membros inferiores, prevenindo o surgimento de varizes e hemorroidas. As glândulas pituitárias e tireoide são estimuladas ajudando a melhorar as funções do cérebro, enquanto todo o sistema nervoso é massageado. Reposiciona os órgãos da região abdominal. Muitas pessoas sofrem de queda de órgãos (visceroptose). Estas posturas vão reposicionando os órgãos dentro do abdômen.

Aumenta e regula a produção de hormônios. Maior quantidade de oxigênio flui para a face ajudando no retardamento do processo de envelhecimento a medida em que as células vão se nutrindo. Nas invertidas alongamos a espinha, reduzindo a pressão nos discos da coluna vertebral, enquanto promove um estado de calma profundo e relaxamento.



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## INVERTIDA COM O TECIDO ABERTO



1. Segure na pontinha do tecido e com a outra mão pegue a ponta de trás e junte-as.
2. Vire de costas com as pontinhas juntas nas costas. Dê 3 pegadas diminuindo o tecido ao meio
3. Abra as mãos mais largo que o quadril, caminhe para trás empurre-o para baixo, suba uma perna e senta
4. Segure no tecido com os dedos maiores para dentro, e posicione na linha do sacro.





# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## INVERTIDA COM O TECIDO ABERTO

1. Incline o tronco para trás e separe as pernas para os lados.
2. Vá descendo o tronco devagar
3. Junte a sola dos pés pela frente do tecido
4. Entrelaçe as mãos atrás de você e relaxe
5. Projete a pelve para frente ativando mula bandha
6. Mantenha o topo da cabeça direcionado para o chão



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## INVERTIDA COM O TECIDO FECHADO (SIRSASANA)

Nestas posturas o coração, sede do amor Universal e da compaixão, está posicionado acima da cabeça nos convidando a expandir nossa visão para novas perspectivas

- Facilita o retorno venoso das pernas
- Maior quantidade de sangue e oxigênio flui para o cérebro, melhorando suas funções
- Cria espaço entre as vértebras aliviando as tensões da coluna
- Chakras: todos, especialmente Sahasrara.



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## INVERTIDA COM O TECIDO FECHADO (SIRSASANA)



1. Com o tecido nas costas, eleve os braços e segure por dentro. Vá deslizando as mãos até chegar na região do sacro
  2. Incline o tronco para trás depois caminhe um passinho à frente até sentir a pressão do tecido no sacro, não deixe-o subir. Suba as mãos
  3. Eleve as pernas e junte as solas dos pés como em Badhakonasana. Continue olhando acima dos pés
  4. Separe as pernas para os lados e vá descendo o tronco
  5. Junte as solas dos pés novamente na frente do tecido
  6. Relaxe com as mãos na frente do coração
- Ative o mula bandha projetando a pelve para frente



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## EKA PADA RAJAKAPOTASANA (POSTURA DO POMBO)



- O pombo branco simboliza a Paz
- Esta postura nos convida para a expansão peitoral naturalmente, cultivando a serenidade para o desabrochar do nosso coração
- Alonga toda a parte frontal do corpo
- Alonga a musculatura anterior das coxas, dos glúteos e quadris
- Promove a abertura peitoral
- Chakras: todos, especialmente Sahasrara



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)



## EKA PADA RAJAKAPOTASANA

1. Inicia na invertida
2. Conecte o pé direito nos dois tecidos e leve a perna esquerda para o lado
3. Leve a perna esquerda vai para trás. Como em KAPOTASANA
4. Segure no pé se for possível e leve-o longe dos glúteos. Olhe para o chão e abra o peito



# BACK STRADDLE ( PELA REGIÃO LOMBAR)

## EKA PADA RAJAKAPOTASANA

(perna estendida)

1. Inicie na invertida
2. Conecte o pé direito no tecido e leve a perna esquerda para o lado
3. A perna esquerda vai para trás
4. Suba a perna direita conectada com o tecido. Segure no pé esquerdo se for possível e leve-o longe dos glúteos. Olhe para o chão para abrir o peitoral.



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)



## EKA PADA RAJAKAPOTASANA VARIACÃO

1. Inicie na invertida
- 2 e 3. Conecte o pé esquerdo nos dois tecidos, depois o joelho, levando a perna direita para trás
4. Conecte o pé esquerdo na coxa direita e segure no pé direito se for possível, olhe para o chão e abra o peito



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## INVERTIDA VARIAÇÃO

1. Inicie na invertida
2. Leve a perna esquerda para o lado
- 3 e 4 . Segure no pé, passe o braço direito por trás e segure na coxa esquerda
5. Suba a perna direita conectada com o tecido e abra o braço para o lado



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## VIPARITA CHAKRASANA (PARADA DE MÃO)



- Aumenta a força dos braços e punhos
- Amplia o equilíbrio
- Melhora a saúde dos ossos
- Facilita o retorno venoso
- O tecido apoiado no sacro ajuda na elevação do tronco e pernas para cima
- Chakras: Todos, especialmente Sahasrara



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## VIPARITA CHAKRASANA (PARADA DE MÃO)

1. A partir da invertida, enrosque os pés no tecido e coloque as mãos diretamente embaixo dos ombros
- 2.2. A medida que vai empurrando o chão com as mãos, vá subindo as pernas numa linha reta conectadas com o tecido
- 3.3. Junte as pernas e leve o olhar ao chão
- 4.4. Separe as mãos para os lados, ative os músculos do abdômen, suba o tronco e segure por trás das pernas



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)



## HANUMANASANA (SPLIT NO AR)

- O grande salto de Hanuman para ajudar Rama a salvar sua amada Sita
- Nos ensina sobre devoção e fé
- Para as mulheres que sofrem com problemas menstruais, esta é uma boa maneira de fortalecer o abdômen. Mas devem evitá-la no período menstrual
- Esta postura também ajuda a eliminar toxinas do seu corpo
- Chakras: todos, especialmente Sahasrara



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## HANUMANASANA (SPLIT NO AR)

1. Inicie na invertida e enrosque os pés no tecido
2. Suba mais as mãos no tecido e olhe acima dos pés
3. Passe uma perna de cada vez para frente conectando os joelhos
4. Segure mais acima e, com um impulso, separe as pernas e suba o tronco. Puxe o tecido para baixo subindo mais o quadril e aliviando a tensão nas pernas



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## SALABHASANA



- Estimula todo o sistema nervoso especialmente o fluxo parasimpático
- Aumenta a flexibilidade e a força da coluna
- Alonga braços e escápulas
- Traz consciência para o corpo frontal, abrindo o tórax ajudando a criar confiança



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## SALABHASANA



1. Na invertida, enrosque os pés no tecido
2. Ative os músculos do abdômen, suba o tronco e segure acima dos pés.
3. Suba mais as mãos no tecido e prenda os joelhos. Dê uma cambalhota para trás
4. Segure firme no tecido, suba as pernas e abra o peito, levando o olhar a frente
5. Solte uma das mãos e flexione a mesma perna
6. Desça o tronco, una as solas dos pés e volte para figura 1



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## HANUMANASANA (SPLIT NO AR - como sair\_)



1. Inicia em Hanumanasana
2. Mantenha a mão esquerda no tecido. Passe o ombro direito para a frente e segure no pé. Olhe acima, alongando a lateral esquerda
3. Volte, dobre o joelho direito e segure agora com as duas mãos do lado direito do tecido. A esquerda continua alongada
4. Vá descendo o tronco pela frente, escorregando as mãos, girando todo o tronco até ficar deitado. Mantenha a perna direita dobrada e esquerda esticada
5. Solte as duas mãos, entrelace os dedos nas costas, olhe para o chão para abrir o peito. Volte para a invertida para sair



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## UPAVISTA KONASANA INVERTIDO



- A gravidade nos ajuda a levar as pernas em direção à cabeça
- Nesta postura, podemos levar o olhar para novas perspectivas.
- Trabalha a abdução do quadril
- Chakras: todos, especialmente Sahasrara



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## UPAVISTA KONASANA INVERTIDO

1. Eleve os braços, segure no tecido e fique na pontinha dos pés. Vá trazendo-o até a linha do sacro
2. Incline o tronco para trás e caminhe dois passinhos à frente
3. Segure bem acima no tecido, suba as pernas separadas e vá descendo o tronco
4. Segure nos pés à frente
5. Separe as pernas para os lados



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## DHANURASANA SUSPENSO

Dhanu significa Arco, o corpo, e a flecha simboliza o focalizar da consciência

- Tonifica a musculatura posterior do corpo
- Aumenta a capacidade respiratória
- Fortalece o equilíbrio, e traz flexibilidade
- Chakras: Todos, especialmente Sahasrara



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## DHANURASANA SUSPENSO

1. Com o tecido no sacro, incline o tronco para trás.
2. A medida que vai inclinando o tronco vai subindo as pernas, encontrando equilíbrio. Segure nos pés, leve-os longe dos glúteos, olhe para o chão e abra o peito



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)

## PINCHA MAYURASANA/ ESCORPIÃO



- Fortalece os antebraços, ombros e escápulas
- Tonifica a musculatura posterior do corpo
- Fortalece o equilíbrio e traz flexibilidade
- Chakras: todos, especialmente Ajna



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)



## PINCHA MAYURASANA/ ESCORPIÃO

1. A partir da invertida, estenda os braços para trás alongando toda a parte frontal do corpo
2. Coloque os cotovelos no chão e, com controle, leve as pernas para trás, primeiro separadas e depois junte-as
3. Olhe para o chão e flexione os joelhos levando os pés em direção à cabeça



# BACK STRADDLE (PELA REGIÃO LOMBAR)



## DHANURASANA NO TECIDO

1. Sentado com o tecido dobrado ao meio, segure no tecido e incline o tronco para trás
2. Vá descendo o tronco devagar, solte as mãos e entrelace os dedos nas costas. Mantenha as pernas alongadas, olhe para o chão e abra o peito
3. Segure nos pés e leve-os para longe dos glúteos
4. Para voltar, segure novamente no tecido, traga o queixo ao peito e sente com os braços para fora e a cabeça para baixo
5. Esta postura exige bastante da coluna lombar, é preciso compensar com uma flexão



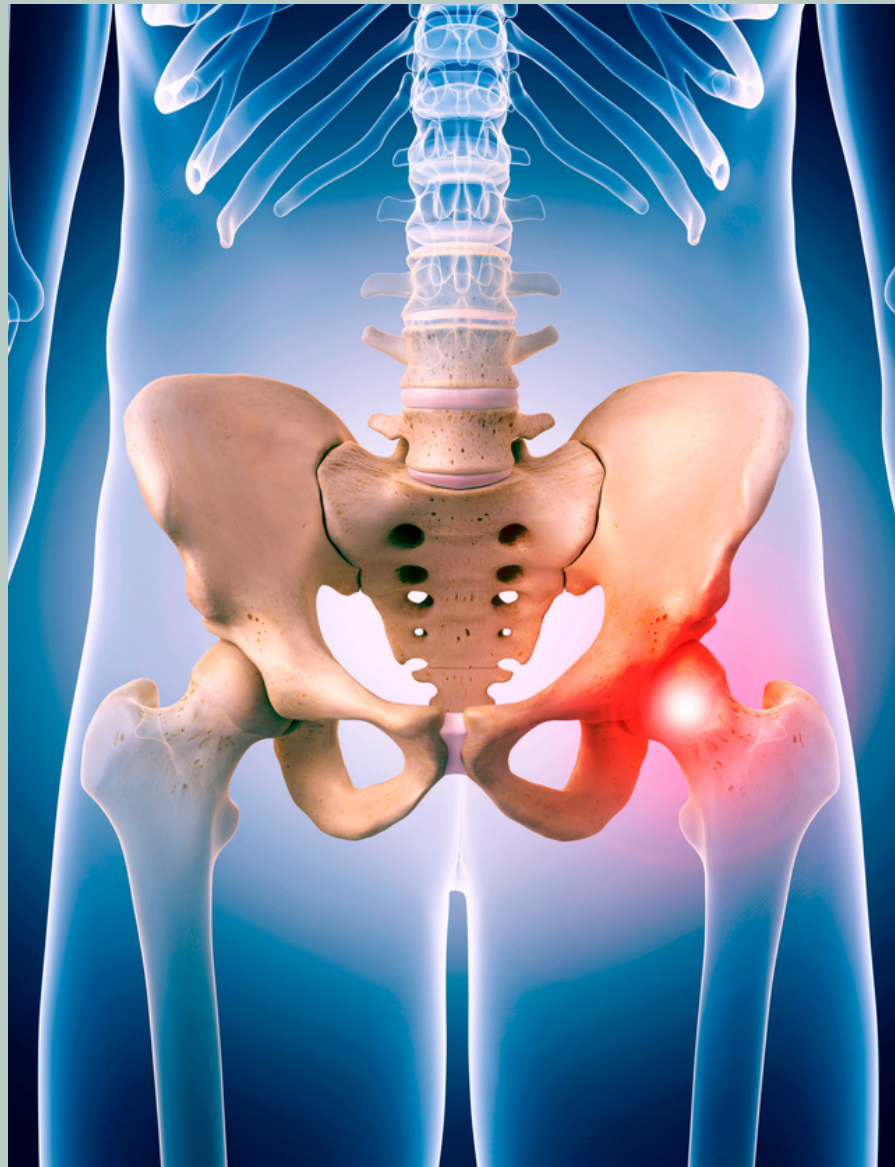
# CAPÍTULO 3

## HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS)

1. Adho Muka Svanasana
2. Prancha com extensão da coluna
3. Parada de mão
4. Hanimanasana Variação
5. Vrichikasana | Escorpião 1
6. Escorpião | Pincha Mayurasana
7. Salabhasana



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)



O ilíaco é um osso plano, chato, irregular, para fusão de três ossos: ílio, ísquio, e púbis, em sua porção superior numa região chamada cristas ilíacas.

O ilíaco flexiona o quadril e faz a rotação lateral da coxa. Já o psoas maior, por sua vez, age flexionando a coxa e a coluna lombar.

Púbis é um osso da Bacia que fica na frente e na região inferior da pelve. Ele participa da formação do anel pélvico, protege os órgãos da pelve como bexiga, próstata (homem) e útero (mulher) e também serve para origem e inserção de músculos do abdome e coxa.



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## ADHO MUKA SVANASANA

No Mahabharata, Yuddhisthira chega ao céu acompanhado por um cachorro o qual mais tarde se revela como sendo o seu pai, o Deus Dharma.

Nesta postura, a cabeça apontando para baixo simboliza reverência ao Dharma

- O tecido ajuda a manter o quadril apontando para cima
- Promove a tração da coluna
- Ameniza as dores na região lombar
- Chakras: todos



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## ADHO MUKA SVANASANA



1. Segure o tecido à frente, fique na pontinha dos pés, empurre-o para baixo e posicione na altura das cristas ilíacas ou osso púbis
2. Mantenha as mãos pressionando o tecido para trás e desça o tronco, mas não desloque o quadril
3. Leve as mãos até o chão em Uttanasana
4. Olhe a frente e estenda a coluna
5. Caminhe com os pés para trás, em Adho Muka Svanasana. Leve o centro do peito em direção às coxas. Orelhas ficam paralelas aos braços



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## PRANCHA COM EXTENSÃO DA COLUNA.



1. A partir de adho muka savanasana
2. Dobre os joelhos, suba as pernas e segure nos pés levando o topo da cabeça para o chão para ajustar o tecido
3. Volte a colocar as mãos no chão, estenda as pernas e leve o tronco para trás. Adho muka com as pernas estendidas
4. Flexione os joelhos, olhe à frente e traga os ombros para alinhar com as mãos. Suspenda o peitoral em uma preparação para o escorpião
5. Volte a estender as pernas e levar o tronco para trás



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## PARADA DE MÃO



1. A partir de Adho muka savanasana com as pernas suspensas
2. Enrosque os pés por fora do tecido e alongue a parte frontal do corpo
3. Traga o quadril a frente até alinhar com os ombros juntando os joelhos. Mantenha os braços firmes e estendidos
4. A perna esquerda faz pressão para baixo e a direita sobe conectada com o tecido. Procure equilíbrio, ative o mula bandha



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## HANUMANASANA VARIAÇÃO

Nesta postura o tecido mantém o quadril estabilizado para a perna de trás subir

A cabeça apontando para baixo simboliza referência ao Dharma

- Alonga e tonifica toda a parte interna das coxas
- O tecido ajuda a manter o peito em direção às pernas, alongando toda a musculatura das costas
- Chakras: todos



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## HANUMANASANA VARIAÇÃO

1. A partir da prancha
2. Enrosque o pé esquerdo no tecido
3. Eleve o quadril e traga a perna direita o mais perto das mãos que for possível. Alongue a perna esquerda conectada com o tecido. Leve o centro do peito em direção às panturrilhas.
4. Mantenha as mãos firmes no chão, flexione a perna de baixo e conecte o pé na coxa esquerda. Suba o quadril para alinhar com os ombros.



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## VRICHIKASANA | ESCORPIÃO 1

Vem para treinarmos cada vez mais o olhar interno e descobrirmos a nossa essência

- Fortalece braços e punhos
- Tonifica os nervos da espinha
- Fortalece punhos e braços
- Reorganiza a força vital do corpo
- Chakras: todos



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## VRICHIKASANA/ ESCORPIÃO01

1. A partir de Adho muka savanasana
2. Prancha suspensa
3. Separe as pernas e leve-as para o alto, trazendo o quadril em direção aos ombros
4. Flexione os joelhos levando as pernas para trás
5. Eleve o peito e a cabeça e una os pés



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## PINCHA MAYURASANA

É a postura do pavão que, para os iniciantes, pode parecer muito desafiadora

Mayurasana é a postura que o indivíduo assume o pavão como postura

- Fortalece os ante-braços
- Reorganiza a força vital do corpo
- Ajuda no sistema digestivo
- Fortalece os órgãos reprodutivos da mulher
- Chakras: todos



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## PINCHA MAYURASANA

1. A partir da Prancha
2. Enrosque os pés por fora do tecido
3. Coloque os antebraços no chão. Alongue as pernas e leve-as para trás, deixando o tecido se posicionar nos pés
4. Faça uma pressão com os antebraços para baixo suspendendo o tronco e leve o olhar para o chão



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS SISRSASANA

Considerado o Rei das posturas do yoga

Para realizar esta postura é preciso primeiro fortalecer os antebraços e escápulas para o peso do corpo não recair sobre a cervical

Nos convida a olhar a vida sob novas perspectivas, expandindo a visão para enxergar as situações com mais clareza

- Fortalece os antebraços
- Reorganiza a força vital do corpo
- Fortalece os órgãos reprodutivos da mulher
- Chakras: todos, foco na Sahasrara



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)



## SISRSASANA

1. Prancha suspensa
2. Enrosque os pés no tecido e coloque os cotovelos no chão. Entrelace os dedos das mãos e traga o topo da cabeça em direção ao chão
3. Pressione os antebraços para baixo e suba uma perna por vez, juntando-as acima. Procure equilíbrio e mantenha a cabeça fora do chão



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)

## SALABHASANA

É a postura do Gafanhoto. Ele é símbolo de agilidade e leveza

- Tonifica a musculatura posterior do corpo
- Encoraja a abertura peitoral para proteger a lombar
- Fortalece o coração e ativa a circulação
- Expande o coração para o amor universal
- Expande a capacidade respiratória
- Chakras: todos



# HIP HANG (PELA REGIÃO DAS CRISTAS ILÍACAS OU OSSO PÚBIS)



## SALABHASANA

- 1 e 2. Com o tecido na cristas ilíacas, fique na pontinha dos pés. Empurre o tecido para trás e vá na caminhando para a frente. Segure no tecido acima
3. Eleve as pernas para o alto e abra o peito olhando à frente
4. Flexione um joelho e conecte o pé na coxa contrária ajudando a elevar um pouco mais a perna. Repita com a outra perna

