

# AERIAL YOGA BRASIL TEACHER TRAINING MANUAL VOLUME 2

UM GUIA PASSO A PASSO PARA INSTRUTORES DE AERIAL YOGA.

By Sarah Clotworthy



Edição e fotografia by Joseph Clotworthy



# CAPITULO 4- POSTURAS DENTRO DO TECIDO

- 01-INVERTIDA COM TECIDO NOS OMBROS. 1 E 2
- 02- DHANURASANA VARIAÇÃO
- 03- BADHA KONASANA
- 04-. BADHA KONASANA INVERTIDA COM ALONGAMENTE LATERAL
- 05- BADHA KONASANA DENTRO DO TECIDO.
- 06- BADHA KONASANA/ NAVASANA/ UPA VISTA KONASANA/ SUPTA KURMASANA
- 07- THE BUTTERFLY
- 08- VRKSANA (ÁRVORE)
- 09- NATARAJASANA NO AR
- 10- VIRABADHASANA 3 VARIAÇÃO
- 11- VIRABADRASANA 3 COM TECIDO ABERTO
- 12- HANUMANASANA
- 13- MORCEGO 1 E 2
- 14- PADMASANA LOTUS SUSPENSO.



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## INVERTIDA COM TECIDO NOS OMBROS 1



1. Segure na pontinha do tecido, caminhe para frente, vire de costas e segure com as duas mãos na largura do quadril. Dê 6 pegadas diminuindo o tecido, caminhe para trás, empurre-o para baixo, eleve uma perna e sente
2. Segure nas bordas de trás do tecido, abra os braços para os lados e posicione o tecido nos ombros, vestindo-os
3. Se certifique que os ombros estão cobertos, mas não tem tecido sobrando no pescoço
4. Suba as pernas conectando a lateral dos pés em flex, na parte que você está segurando



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## INVERTIDA COM TECIDO NOS OMBROS 2



1 e 2. Segure firme no tecido, puxe-o para baixo, elevando as pernas ao mesmo tempo

3. Se certifique que os ombros estão cobertos. Se se sentir seguro, tire uma mão de cada vez colocando em frente ao coração, mantendo os cotovelos para dentro

OBS: CUIDADO PARA NÃO DEIXAR O OMBRO ESCAPAR



3. Para sair, segure novamente no tecido e traga as pernas devagar em direção ao chão

4. Mantenha as mãos firmes no tecido sem escorregar fazendo tração para alongar os braços e escápulas



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## DHANURASANA VARIAÇÃO



1. Coloque o joelho direito na ponta do tecido como na figura 1 e segure a ponta do outro lado abrindo os braços
2. Pressione o joelho no tecido e suba a perna esquerda ficando em pé
3. Tire os cotovelos para fora e deite dentro do tecido cobrindo o peito e deixando os ombros e os joelhos para fora
4. Segure nos pés por fora e leve-os para cima abrindo o peito e levando-os para longe dos glúteos. Relaxe descendo as pernas e depois repita novamente

CUIDADO PARA NÃO DEIXAR O TECIDO PASSAR DOS JOELHOS NA HORA DE DEITAR



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO



## BADDHA KONASANA

1. Segure no alto e coloque um pé no tecido, encaixando-o bem no centro do pé
2. Desça o quadril e coloque o outro pé abrindo os joelhos para os lados por fora, juntando as solas dos pés em Baddha konasana. Leve os ombros para tocar o tecido e passe um ombro para frente e depois o outro
3. Abra os cotovelos para os lados e Junte as mãos na frente do coração



**OBS. NÃO DEIXE OS OMBROS PASSAR PARA TRÁS, VOCÊ PODE CAIR E SE MACHUCAR**



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## BADDHA KONASANA INVERTIDA COM ALONGAMENTO LATERAL



1. Baddha konasana, segure no tecido abaixo das axilas e desça o tronco à frente
2. Mantenha a mão direita no tecido e a esquerda no chão para a lateral direita. Depois troque
3. Para sair segure no tecido com as duas mãos viradas para cima e os dedos maiores se olhando. Suba o tronco, segure acima, alongue as pernas e vá escorregando as mãos até o quadril chegar ao chão em Navasana



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## BADDHA KONASANA DENTRO DO TECIDO



1. Dobre o tecido ao meio, caminhe para frente e vire de costas
2. Segure o tecido com as mãos mais largo do que o quadril. Pegue 3x
3. Caminhe de volta até o centro do tecido, eleve uma perna e sente
4. Encoste as costas em um lado do tecido, e segure o da frente com as duas mãos.  
Empurre o tecido para a frente
5. Passe uma perna para dentro, depois a outra, juntando as solas dos pés



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## BADDHA KONASANA | NAVASANA | UPAVISTA KONASANA | SUPTA KURMASANA



1. Baddha konasana
2. Eleve uma perna e depois a outra em Navasana
3. Puxe o tecido na parte de trás para sentar um pouco mais a frente. Abra os joelhos para os lados e segure os pés
4. Separe as pernas para os lados em Upavista Konasana
5. Leve os pés para trás e conecte por trás da cabeça em Supta Kurmasana

Evitar a hiperflexibilidade da cervical para levar as pernas na posição caso não haja flexibilidade na coluna vertebral.



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO



## THE BUTTERFLY

1. Deite completamente dentro do tecido
2. Segure no alto com a mão direita e gire o tronco para a esquerda, ficando completamente na lateral. O braço direito se alinha com o esquerdo
3. Abra o peito levando o braço e cabeça para trás, curvando a coluna na inalação
4. Traga os joelhos no nariz e abrace-os com a mão esquerda na exalação arredondando a coluna
5. Repita algumas vezes e depois troca de lado





# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## NATARAJASANA NO AR



1. Suba no tecido deixando a perna esquerda para trás. Conecte as costas no tecido, passe o ombro direito para frente e coloque o pé que esta solto no alto no tecido da frente
2. Sente deixando o ombro esquerdo conectado com o tecido. Segure acima com as duas mãos
3. Com o ombro esquerdo conectado, suba o quadril, juntando os dois pés
4. Passe a mão esquerda pela frente e por dentro e segure novamente no tecido. Tire a perna esquerda e segure no pé



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## VRKSANA (ÁRVORE)

1. Suba no tecido deixando a perna esquerda para trás
2. Leve-a para o lado, passe para a frente e conecte na coxa direita
3. Mantenha as mãos no tecido. Passe o ombro esquerdo para frente, o mesmo da perna que está dobrada, o outro fica para trás. Junte as mãos em frente ao coração.
4. Separe os braços para os lados
5. Segure no tecido com a mão direita, estenda a perna esquerda e segure no pé se for possível



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## VIRABHADRASANA 3 VARIAÇÃO



1. Suba no tecido, conecte o pé esquerdo na coxa direita e segure o mais baixo possível
2. Incline o tronco para trás, mantendo a perna do tecido em tração. A perna que está dobrada o joelho pressiona para baixo
3. Alongue a perna que está dobrada e desça até o chão passando a outra por dentro do tecido
4. Leve o olhar acima

**OBS. SE A PERNA QUE ESTÁ CONECTADA COM O TECIDO PERDER A TRAÇÃO NÃO SERÁ POSSÍVEL EXECUTAR A POSTURA.**



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO



## HANUMANASANA

1. Sentado dentro do tecido com as pernas alongadas, cubra o pé esquerdo e deixe-o direito para fora
2. Com a mão direita pegue o tecido por trás e traga para frente, depois cubra o pé direito
3. Segure no tecido na parte da frente no alto e fique de joelhos. Junte os joelhos
4. Suba o tronco separando as pernas para os lados, alongando as laterais do corpo



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO



## MORCEGO 1

1. Sente no tecido, conecte os ombros sem deixar muito tecido na cervical
2. Deite de costas e coloque as pernas dentro do tecido, deixando sobrar nos pés
3. Segure acima no tecido e conecte as laterais dos pés nas bordas acima das mãos
4. Suba as pernas, ative o mula bandha levando a pelve para frente para se manter numa linha reta



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO



## MORCEGO 2

1. Entrar no morcego 1
2. Flexione os joelhos levando-os ao peito e mantenha o quadril alinhado com os ombros no centro do tecido
3. Mantenha o quadril e alongue as pernas à frente
4. Leve o tronco à frente ficando com a parte frontal do corpo totalmente paralela ao chão. Ative o mula bhandha
5. Para voltar flexione os joelhos e volte a sentar





# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## PADMASANA (LOTUS )SUSPENSO

1. Coloque a perna esquerda totalmente dentro do tecido, cobrindo todo o seu glúteo. Leve o quadril à frente, abra o peito e leve o olhar acima
2. Volte ao centro, flexione o joelho esquerdo e traga-o junto ao quadril
3. Passe os braços e ombros por dentro na frente do tecido e junte as mãos em frente ao coração. Empurre o quadril à frente e os ombros para trás
4. Volte para o plumb line, eleve a perna que está embaixo e coloque-a por cima da perna que está no tecido



# CAPITULO 5 - POSTURAS EM PÉ

- 01-UTTITA TRIKONASANA
- 02- PARIVRTTA TRIKONASANA
- 03-. PARIVRTTA PARSVAKONASANA
- 04- GOMUKASANA
- 05- ANJALI MUDRA
- 06- VIRABADRASANA 3/NATARAJASANA
- 07- FLEXÃO /TORÇÃO.
- 08- ABERTURA DE QUADRIL
- 09- VRIKASANA ( ÁRVORE)
- 10- MAIS ABERTURA DE QUADRIL
- 11- HANUMANASANA
- 12- ALONGAMENTO LATERAL
- 13 - ABERTURA DE QUADRIL 2
- 14 - HERÓI1 e 2
- 15 TORÇÃO



# POSTURAS EM PÉ

## UTTITA TRICONASANA



1. Fique em pé na borda do tapetinho, segure no tecido bem alto com a mão direita, separe as pernas, aponte o pé esquerdo para frente e o calcanhar do pé direito para trás
2. Olhe a frente estenda o braço esquerdo e vá descendo o tronco, alinhando o ombro e o pé de baixo.
3. A mão direita não escorrega no tecido, mantenha o braço bem alongado. Puxe o tecido fazendo a ação de abrir o peito e levar a pelve para a frente.



# POSTURAS EM PÉ



## PARIVRTTA TRICONASANA (Torção)

1. A partir de triconassana, suba e gire os pés para o outro lado. Mantendo a mesma mão no tecido e fique na pontinha do pé de trás
2. O braço que está solto vai ao chão pela frente do pé, fazendo uma torção. Coloque o calcanhar no chão, abra o peito e leve o olhar acima



# POSTURAS EM PÉ

## Parivrtta parsvakonasana



1. Iniciando em Virabhadrasana 1, solte a mão esquerda e segure o mais acima possível com a mão direita
2. Passe o tecido para trás e traga o cotovelo esquerdo na coxa direita. Puxe o tecido para baixo, leve o ombro direito para trás e o olhar acima
3. Se for possível, leve a mão até o chão mas não desconecte o cotovelo do joelho. Abra mais o peito



# POSTURAS EM PÉ

## GOMUKASANA

1. Segure no tecido com a mão direita aberta
2. Gire o tronco para o outro lado, girando também a mão. Mantenha o dorso da mão conectado com as costas
3. Vá caminhando para a frente, o tecido vai ajudando a mão a subir
4. Leve o braço esquerdo para cima, não para o lado, segure na mão de trás se for possível



# POSTURAS EM PÉ



## ANJALI MUDRA

1. Com o tecido nas costas, abra os braços para os lados
2. Coloque as mãos por dentro do tecido como na figura
3. Vá caminhando para frente, as mãos vão girando para dentro e os dedos para cima naturalmente. O tecido vai subindo as mãos, continue caminhando até o tecido sair



# POSTURAS EM PÉ

## VIRABHADRASANA 3 | NATARAJASANA

1. Junte as mãos em prece em frente do tecido e passe por dentro, juntando as mãos
2. Mantenha os pés firmes no chão e leve somente o tronco à frente, mantendo o quadril alinhado com o calcanhar
3. Suba a perna esquerda, mantenha as orelhas alinhadas com os braços
4. Solte a mão esquerda e segure no pé. Desça mais o tronco e suba a perna para o alto. A perna de sustentação se mantém alongada e na vertical



# POSTURAS EM PÉ

## FLEXÃO | TORÇÃO

1. Coloque o pé esquerdo no tecido, ajuste o pé debaixo apontando para frente e estenda os braços acima
2. Desça o tronco, segure no pé por fora do tecido, ou na perna. Olhe a frente e empurre os ombros longe das orelhas
3. Volte para a posição da figura 1, abra os braços, gire o tronco para a esquerda e conecte a mão direita por fora do tecido



# POSTURAS EM PÉ

## ABERTURA DE QUADRIL

1. Coloque o pé direito no tecido, ajuste o pé de baixo. Dobre o joelho para o lado
2. Desça o tronco e segure no pé
3. Passe o braço direito por baixo da perna, a mão esquerda se junta nas costas
4. Eleve o tronco e a perna direita



# POSTURAS EM PÉ

## VRIKSHASANA (ÁRVORE)

1. Coloque o pé direito no tecido, ajuste o de baixo e dobre o joelho para o lado
2. Coloque o pé na parte interna da coxa esquerda e passe o ombro direito para a frente. Junte as mãos na frente do coração



# POSTURAS EM PÉ



## ABRINDO O QUADRIL

1. A partir da postura da árvore.
2. Flexione o joelho esquerdo, leve as mãos até o chão, volte a alongar a perna debaixo e leve o joelho direito para o alto abrindo o quadril. Para voltar flexione o joelho novamente e suba com a força dos pés



# POSTURAS EM PÉ

## HANUMANASANA

1. Coloque o pé esquerdo no tecido, ajuste o pé debaixo. Eleve os braços
2. Segure no tecido no alto e leve o quadril a frente. Olhe para cima e abra o peito. Para aprofundar mais na postura fique na ponta do pé



# POSTURAS EM PÉ

## ALONGAMENTO LATERAL



1. Coloque o pé esquerdo no tecido, ajuste o pé de baixo. Eleve os braços
2. Gire o tronco ficando de lado, segure no pé com a mão esquerda e a direita segura acima, alongando a lateral direita. Leve o olhar acima por baixo das axilas, o ombro direito para trás e abra o peito



# POSTURAS EM PÉ



## ABERTURA DE QUADRIL 2

1. Coloque o joelho esquerdo no tecido, ajuste o pé de baixo para apontar para frente
2. Leve o quadril à frente, os ombros continuam alinhados com o quadril
3. Leve o quadril para trás, desça um pouco as mãos, leve o nariz ao joelho arredondando a coluna
4. Figura 4 - volte com o tronco a frente novamente, mas agora com o dorso do pé, alongue a perna de sustentação



# POSTURAS EM PÉ

## HERÓI 1 E 2



1. Com o joelho esquerdo no tecido, leve o quadril à frente, abra o peito e leve os braços para trás, mantendo-os paralelos às orelhas
2. Abra os braços para os lados e gire o tronco e o pé de sustentação para a direita. Olhe para a mão esquerda
3. Incline o tronco à esquerda, por dentro do tecido, alongue a perna e segure no pé. A mão direita segura no tecido de trás ajudando a manter o extensão peitoral. Leve o olhar acima



# POSTURAS EM PÉ

## PARIVRITTA PARSVAKONASANA



1. A partir da figura 1, com o joelho esquerdo no tecido
2. Incline o tronco à frente e, por dentro do tecido, coloque o cotovelo direito no joelho esquerdo, junte as mãos em frente ao coração e faça pressão para abrir mais o peito
3. Desça a mão direita para o chão sem descolar o cotovelo do joelho, eleve a mão esquerda para segurar no tecido de trás e abrir mais o peito
4. Coloque os dois ombros dentro do tecido, desça a cabeça e descanse



# CAPITULO 6 POSTURAS NO SOLO

- 01 MARJARYASANA E BITILASANA.(GATO E A VACA)
- 02- ELEVAÇÃO DE QUADRIL
- 03- ELEVAÇÃO DE QUADRIL, HANUMANASANA
- 04-TORÇÃO
- 05- ABDOMINAIS
- 06- SARVANGASANA
- 07- MEIA PARADA DE MÃO
- 08- SUKHASANA
- 09 PASCHIMOTTANASANA COM O TECIDO NAS COSTAS
- 10- HALASANA
- 11- EKA PADA RAJAKAPOTASANA 1
- 12 - PASCHIMOTANASANA COM O TECIDO NOS PÉS
- 13- EKA PADA RAJAKAPOTASANA 2
- 14- BADHA KONASANA
- 15- KAKASANA OU BAKASANA
- 16- EKA PADA KOUNDINYASANA 2
- 17- PURVOTTANASANA
- 18- KAPOTASANA



# POSTURAS NO SOLO

## MARJARYASANA E BITILASANA (GATO E A VACA)

Inicie na postura de 4 apoios com as mãos embaixo dos ombros e joelhos embaixo do quadril, coloque o pé direito no tecido

1. Olhe acima curvando a coluna
2. Puxe o pé que está no tecido olhe no umbigo arredondando a coluna
3. Volte a olhar acima, curvar a coluna e alongar a perna de trás
4. Suba o quadril, alongue a perna de baixo e flexione a que está no tecido levando o joelho ao peito
5. Volte para figura 1
6. Descanse com a cabeça e cotovelos no chão



# POSTURAS NO SOLO

## ELEVAÇÃO DE QUADRIL



1. De costas, braços paralelos ao corpo. Coloque os pés no tecido
2. Contraia os glúteos, ative o mula bandha e eleve o quadril. Depois volte com o quadril ao chão
3. Eleve quadril e braços simultaneamente. Repita



# POSTURAS NO SOLO

## ELEVAÇÃO DE QUADRIL (HANUMASANA)

1. Deitado de costas com os pés no tecido
2. Coloque o pé esquerdo na coxa direita e suba o quadril
3. Eleve a perna e suba mais o quadril
4. Segure no pé e leve-o em direção a cabeça



# POSTURAS DENTRO DO TECIDO

## TORÇÃO

1. Dois pés no tecido
2. Coloque o pé esquerdo na coxa direita e suba o quadril
3. Gire para a direita
4. Estenda a perna esquerdo e segure no pé, leve-o em direção ao chão e suba mais o quadril



# POSTURAS NO SOLO

## ABDOMINAIS

1. Deitado de costas com o pé esquerdo no tecido
2. Eleve a perna direita em 90 graus e os braços
3. Suba o tronco e desça a perna. Repita com a outra perna
4. Com os dois pés no tecido ative os músculos do abdomen e suba o tronco



# POSTURAS NO SOLO

## SARVANGASANA

1. De costas com os pés no tecido
2. Eleve o quadril, contraindo os glúteos e segure nas costas na altura da cintura
3. Flexione os joelhos e traga-os ao peito sem tirar os pés do tecido até alinhar quadril e ombros
4. Suba as pernas em uma linha reta em direção ao teto. O tecido agora sai dos pés



# POSTURAS NO SOLO

## MEIA PARADA DE MÃO

1. Postura de 4 apoios, com um pé dentro do tecido
2. Depois coloque o outro, ative o abdômen e e mula bhanda e sustente na prancha
3. Mantendo as pernas estendidas eleve o quadril para alinhar com os ombros



# COM O TECIDO BAIXO

## SUKHASANA

1. Sentado com o tecido nas escápulas
2. Eleve os braços, inclinando o tronco para trás
3. Volte, coloque as mãos no chão à frente, abra o peito e caminhe com as mãos para frente



COM O TECIDO BAIXO

## PASCHIMOTTANASANA com o tecido nas escápulas



1. Sentado com o tecido nas escápulas alongue as pernas e segure nos pés
2. Eleve os braços, incline o tronco para trás
3. Volte, flexione os joelhos e segure nos pés



# COM O TECIDO BAIXO

## HALASANA



1. Coloque o tecido na região do sacro, flexione os joelhos e coloque os pés no chão
2. Segure no tecido no alto, puxe-o para baixo elevando o quadril
3. Vá descendo as pernas até os pés tocarem o chão



# COM O TECIDO BAIXO

## EKA PADA RAJAKAPOTASANA

1. Comece com o tecido na altura do sacro
2. Eleve as pernas e separe-s para os lados. Conecte os dois pés pela frente do tecido
3. Tire uma perna, leve para o lado e depois para trás.
4. Flexione o joelho e segure no pé. Traga o joelho para tocar o chão



# COM O TECIDO BAIXO

## SARVANGASANA



1. Com o tecido na altura do sacro
2. Eleve as pernas e separe para os lados.
3. Conecte os dois pés na frente do tecido
4. Tire uma perna leve para o lado e segure no pé.
5. Volte para Figura 2
6. Enrosque os pés no tecido e suba as pernas juntas



# COM O TECIDO BAIXO



## PASCHIMOTANASANA com o tecido nos pés

1. Sentado com os pés no tecido, eleve os braços
2. Desça as mãos até os pés, traga os ombros para baixo longe das orelhas



# COM O TECIDO BAIXO

## EKA PADA RAJA KAPOTASANA 2

1. Com o pé esquerdo no tecido, desça o tronco
2. Leve a perna que esta no tecido para o lado e depois para trás
3. Segure o tecido atrás com as duas mãos
4. Volte para a figura 1



# COM O TECIDO BAIXO

## BADHA KONASANA

1. Coloque os dois pés no tecido e junte as solas dos pés abrindo os joelhos para os lados
2. Segure os pés por baixo e desça o tronco
3. Abra os braços para os lados e desça mais o tronco



# COM O TECIDO BAIXO



## KAKASANA OU BAKASANA

1. Com os dois pés no tecido, fique de joelhos, com as mãos diretamente embaixo dos ombros
2. Alongue as pernas ficando numa prancha
3. Com um impulso, subindo o quadril, conecte os joelhos nos antebraços
4. Leve o olhar acima



# COM O TECIDO BAIXO

## EKA PADA KOUNDINYASANA 2

1. Com os dois pés no tecido em prancha
2. Traga o pé esquerdo entre as mãos como na postura do corredor
3. Flexione o braço esquerdo e conecte o joelho no antebraço
4. Olhe para a esquerda, desça mais o tronco e depois alongue a perna esquerda sem desconectar o joelho





# COM O TECIDO BAIXO ALONGANDO AS ESCÁPULAS

1. Sentado com o tecido na frente, passe a mão pela frente e por dentro do tecido juntando as mãos
2. Leve o tronco à frente alongando as escápulas e criando espaço entre as vértebras
3. Incline o tronco para trás, puxe o tecido e abra o peito levando o olhar acima



# COM O TECIDO BAIXO

## PURVOTTANASANA



1. Passe as mãos por dentro do tecido e alongue as pernas
2. Incline o tronco à frente com os calcanhares para frente apontando os dedos para você
3. Incline o tronco para trás, suba o quadril e conecte os pés no chão





COM O TECIDO BAIXO

## KAPOTASANA



1. Com as mãos no tecido
2. Fique de joelhos e leve o tronco a frente
3. Incline o tronco para traz e suba o quadril abrindo o peito e levando o olhar para cima



# NAMASTÊ



*Sarah Clothworthy*

"Chegamos ao final do nosso Manual do Curso Básico de Instrutores de Aerial Yoga. Aqui você encontra toda a técnica com instruções para que se torne um instrutor com segurança e responsabilidade.

O Aerial Yoga vem trazer não só flexibilidade ao corpo, mas também uma sensação de bem-estar espiritual e mental para quem o pratica. Com mais de 150 posturas do yoga tradicional, este Manual é de grande valor para os buscadores de equilíbrio, sabendo que a capacidade de estar no momento presente é uma recompensa para si mesmo.

Para mim, a prática de Yoga é sobre relembrar quem eu sou verdadeiramente. E a recompensa vem dos meus alunos quando vejo o sorriso de felicidade e reconhecimento em seus rostos durante uma aula e, por isto, sou muito grata.

Me sinto abençoada por tantos mestres iluminados que passaram pela minha vida, e pelos seus ensinamentos, especialmente os que me colocaram no caminho do Aerial Yoga.

Meu carinho e gratidão à B2 Marketing pela produção deste Manual e por me fazer acreditar que é possível quando se tem determinação e perseverança.

Espero que para você este também seja o início de um novo ciclo."