IOGA

O ioga é um método antigo que faz a ligação entre a mente e o corpo através de movimentos físicos e exercícios de respiração em simultâneo. São muitas as posições de ioga que pode experimentar para ajudar a relaxar e a aliviar o stress. O ioga oferece inúmeros benefícios para a saúde, incluindo maior flexibilidade, força física, autocontrolo e muito mais. Estes são alguns dos motivos pelos quais o ioga está a tornar-se numa das estratégias de autoajuda preferidas.

Neste folheto vamos explorar duas posições de ioga para iniciantes. É boa ideia começar com estas duas e evoluir para posições mais avançadas após dominar as mais simples.

Atenção: Se tem qualquer lesão no corpo ou sentir desconforto durante estes exercícios, PARE e procure um instrutor de ioga credenciado para saber como pode ajustar estas posições de ioga.

As seguintes instruções de ioga são oferecidas pela organização CIGNA. (Posição do cão com a cabeça para baixo & Posição do gato e da vaca).

POSIÇÃO DO CÃO COM A CABEÇA PARA BAIXO

Para jovens ▶ Para adultos ▶

Nível de dificuldade: Fácil

Veja os vídeos desta técnica de ioga aqui:

1. Comece por colocar as mãos e os joelhos sobre um tapete ou carpete. Equilibre o seu corpo de forma a que os ombros fiquem alinhados com os pulsos e as ancas alinhadas com os joelhos. Inspire profunda e lentamente.
2. Expire e desloque as mãos alguns centímetros para a frente e baixe as ancas em direção aos calcanhares, chegando apenas ao meio. Os seus braços devem fazer pressão para a frente e apenas as suas mãos devem tocar no chão.
3. Em seguida, baixe a cabeça até que a testa toque no tapete ou carpete e relaxe o pescoço. Pressione as mãos para baixo e para a frente no chão. Sinta os braços a esticar. Ao mesmo tempo, mova as ancas para trás em direção aos calcanhares. Ao mover os braços e as ancas em direções opostas, pode alongar bem a coluna vertebral. Nesta posição, respire normalmente e sinta o alongamento da sua coluna vertebral. Mantenha esta posição entre 30 segundos a um minuto.
4. Apoie as ancas sobre os calcanhares e relaxe.

POSIÇÃO DO GATO E DA VACA

Para jovens ▶ Para adultos ▶

Nível de dificuldade: Fácil

Veja os vídeos desta técnica de ioga aqui:

1. Comece por colocar as mãos e os joelhos sobre um tapete ou carpete, e equilibre o corpo de forma a que os ombros fiquem alinhados com os pulsos e as ancas alinhadas com os joelhos. As costas devem estar direitas e o pescoço deve estar direito e alinhado em relação à coluna. Olhe para baixo, para o chão.
2. Quando voltar a expirar, arqueie a coluna e a pélvis para cima, como um gato. Sem mexer os joelhos e os ombros, incline a cabeça para baixo, para o chão. Tente não tocar no peito com o queixo.
3. Ao inspirar, arqueie as costas e levante o peito e a pélvis para cima (os ossos isquiáticos são os ossos das nádegas que sentimos quando nos sentamos numa cadeira dura). Ao fazer isto, o abdómen irá mover-se naturalmente em direção ao chão. Levante a cabeça, olhando em frente (sem olhar para cima). Repita a sequência 10 a 20 vezes. Certifique-se de que faz os movimentos ao inspirar e expirar.

Há muitas posições de ioga que pode aprender ao seu próprio ritmo. Pode encontrá-las online ou em recursos em bibliotecas públicas. Algumas cidades oferecem aulas gratuitas ou de baixo custo à comunidade para promover a saúde pública.

Pode ver mais vídeos de ioga aqui:

Jovens	Adultos
▶	▶

Se estiver interessado(a) em saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.