

# Asanas - Estratégias

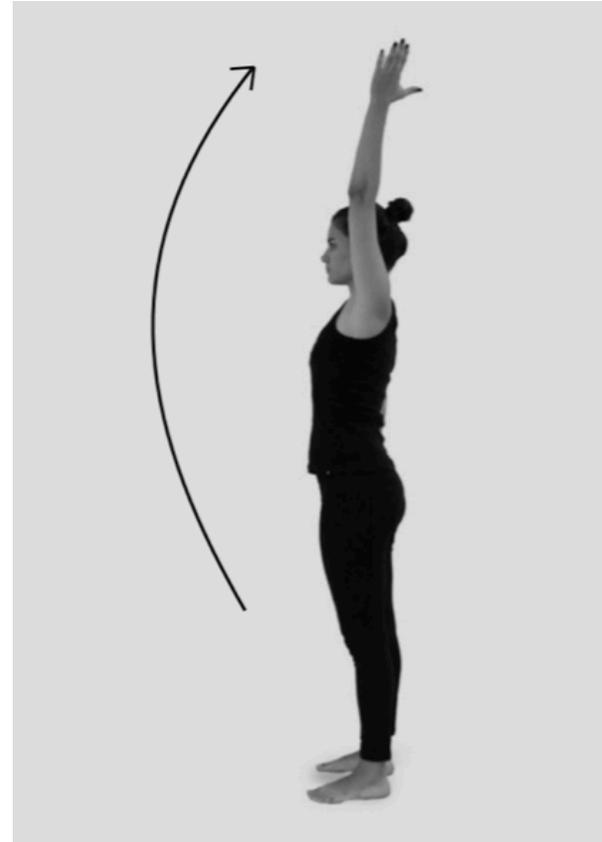
# Posturas em pé

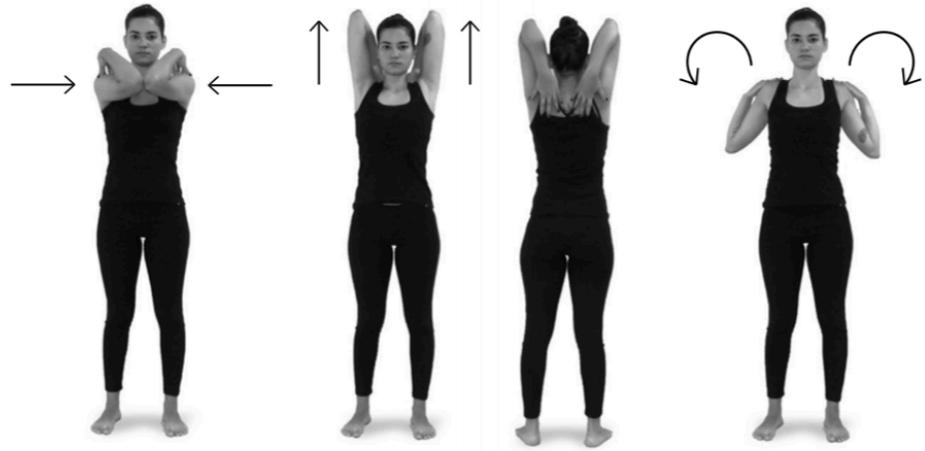
1. Exercícios envolvendo o pescoço deverão ser feitos de olhos abertos



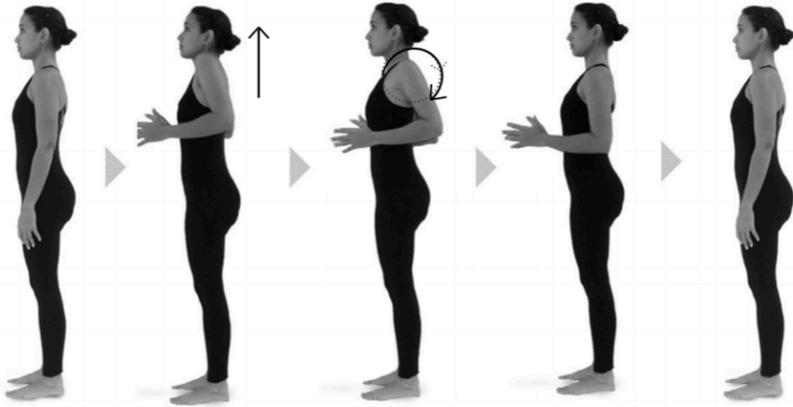
# Posturas em pé

2. Elevação dos braços –  
Preparatórios podem ser  
feitos antes e depois





Neutro



# Posturas em pé

3. Posições de equilíbrio – olhos abertos

4. Posições de equilíbrio – atenção ao abdômen (suave contração)



# Posturas sentadas

5. Finalização da prática -  
respiração - meditação
6. Uso de pelo menos 01  
exercício facilitador da  
postura sentada
7. Ajuste dos ísquios



# Nadi Shodhana

- Postura sentada
- Mão direita
- Começamos pela esquerda e terminamos pela esquerda
- Trocamos a obstrução das narinas com os pulmões cheios
- Treinamento – 10 minutos (Pausa na metade para descanso do braço)
- Faremos “sem a pausa com ar”



# Kapalabhati (crânio brilhante)

- Treinamento deitado / Postura sentada
- Ênfase na exalação (ativa)
- Inspiração passiva
- Ao final respira-se naturalmente
- 3 x 12 – 3 x 30
- Fisionomia e ombros
- Efeito sobre a mente
- Tonturas