



# GUIA DO (A) INSTRUTOR (A) DE YOGA SEGURO(A)

CONTEÚDO DE SUPORTE DO WORKSHOP  
"PROFESSOR (A) DE YOGA SEGURO (A)"

**AULA 02**

COM GERMANA LUCENA



Seja bem-vindo(a) a essa jornada de aprendizados!

Esse material de apoio foi construído especialmente para acompanhar o seu aprendizado, ao longo dessa semana, nas atividades do nosso Workshop do (a) Professor (a) de Yoga Seguro (a).

Aqui você encontrará os principais pontos apresentados na segunda aula do nosso workshop.

Se você ainda não faz parte, te espero lá na comunidade do facebook, e nas nossas lives, ao longo da semana, para mergulharmos mais fundo nesse aprendizado que é tão especial!

Gratidão pela tua presença, e por continuar nessa jornada comigo.

Vamos lá?





## O que veremos nessa segunda aula...

Para darmos continuidade ao nosso estudo por aqui, quero lhe apresentar mais um passo, para te trazer clareza, quando o assunto é segurança nas suas aulas de yoga. Claro, sem abrir mão de uma aula que seja potente, com tudo o que potência da prática yogue represente para nós yogues.

No nosso encontro de hoje, vou trazer duas informações bem importantes. A primeira delas é que eu vou te apresentar uma forma fácil e acessível, para você aprender sobre o que acontece no corpo do seu aluno quando ele está executando um ásana. Levaremos em conta os movimentos articulares, e as demandas musculares (sejam de alongamento, sejam de tonificação).

A segunda informação que quero te trazer nessa aula tem o objetivo de ampliar o teu olhar, com relação ao estudo do movimento humano, e claro, transportaremos esse estudo, para a orientação dos nossos alunos, na execução dos ásanas. Vou te apresentar o que chamamos da roda do movimento, ela traz todos os aspectos e elementos envolvidos no movimento humano. Veremos muito mais aspectos do que apenas fortalecer ou alongar um músculo. Vamos lá conferir o conteúdo que preparei pra você.



## O que acontece com o nosso esqueleto, quando executamos USTRASANA?

A nossa primeira análise vai para entendermos como o nosso esqueleto ósseo se organiza, para que essa postura possa ser construída.

Partimos de uma posição ajoelhada, onde as nossas pernas e pés formam a nossa base de sustentação, e mantemos o joelho flexionado a aproximadamente noventa graus.

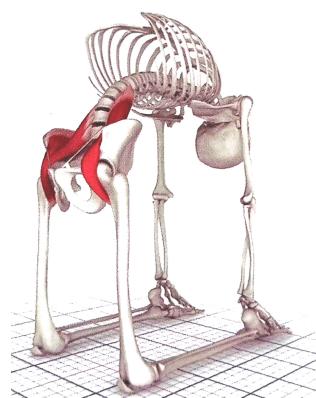
A pelve mantém o alinhamento com os joelhos, criando uma linha reta, que é perpendicular ao chão. Também vemos que a pelve mantém-se em posição neutra.

A partir da pelve, observamos um movimento de extensão intenso da coluna, que envolve desde a região lombar, até a região cervical.

Essa extensão da coluna também convida a caixa torácica para uma abertura.

E por fim, vemos o ombro em extensão, para que as mãos naturalmente, e em consequência desse arqueamento da coluna, consigam tocar os pés.

Esses são os principais aspectos que você precisa analisar na postura do seu aluno, quando ele executa ustrasana, para perceber se ele está utilizando o seu esqueleto da forma adequada.



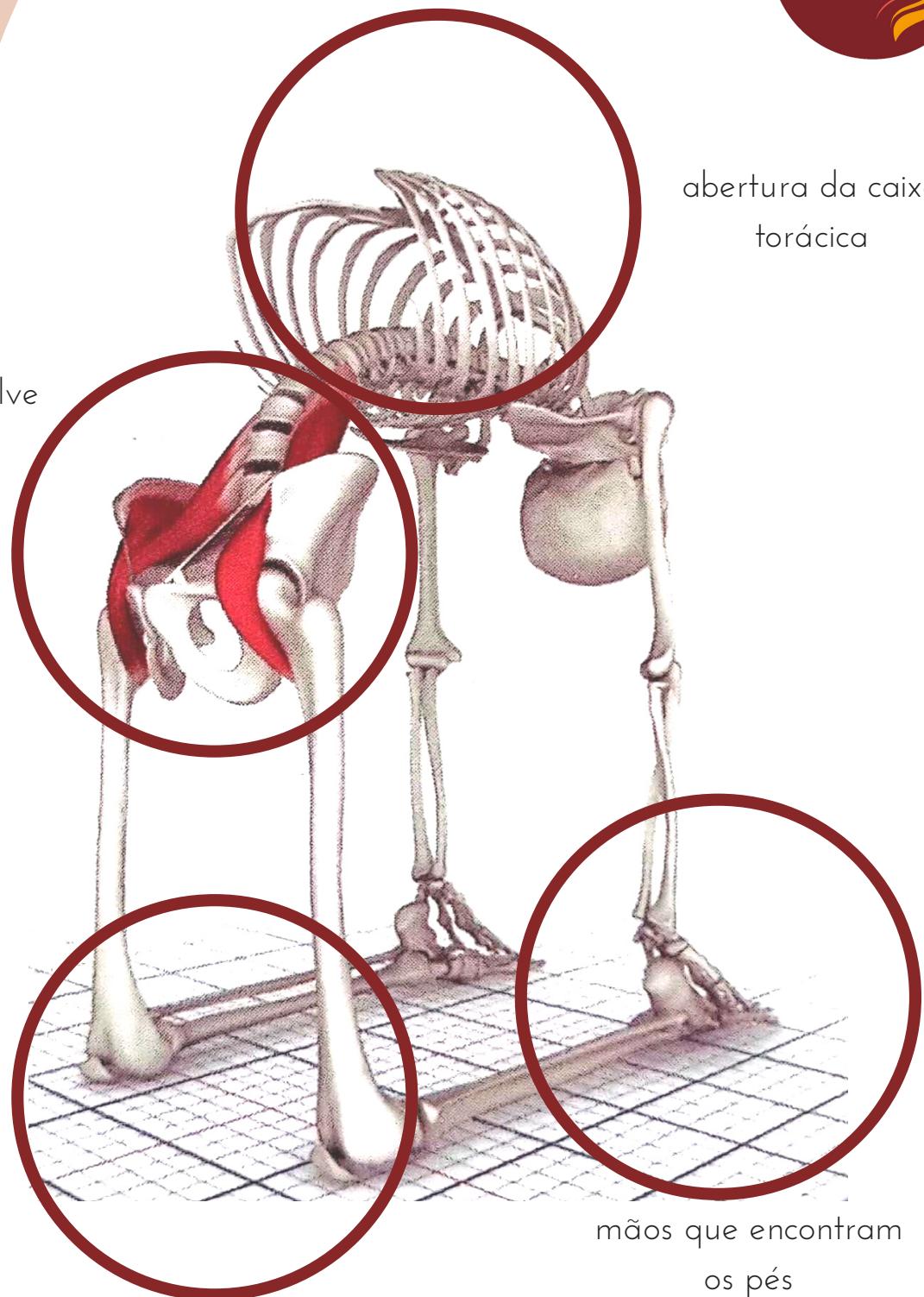


alinhamento da pelve

abertura da caixa torácica

alinhamento dos joelhos

mãos que encontram os pés





## O que acontece com os nossos músculos quando executamos USTRASANA?

Para darmos início ao nosso estudo, em relação aos nossos músculos, nessa postura, trago uma imagem com um esquema de cores que é bastante didático.

Tudo que está em azul, está sendo acionado em contração, para manter o corpo nessa posição, e tudo que está em rosa, está sendo alongado, quando executamos essa postura.

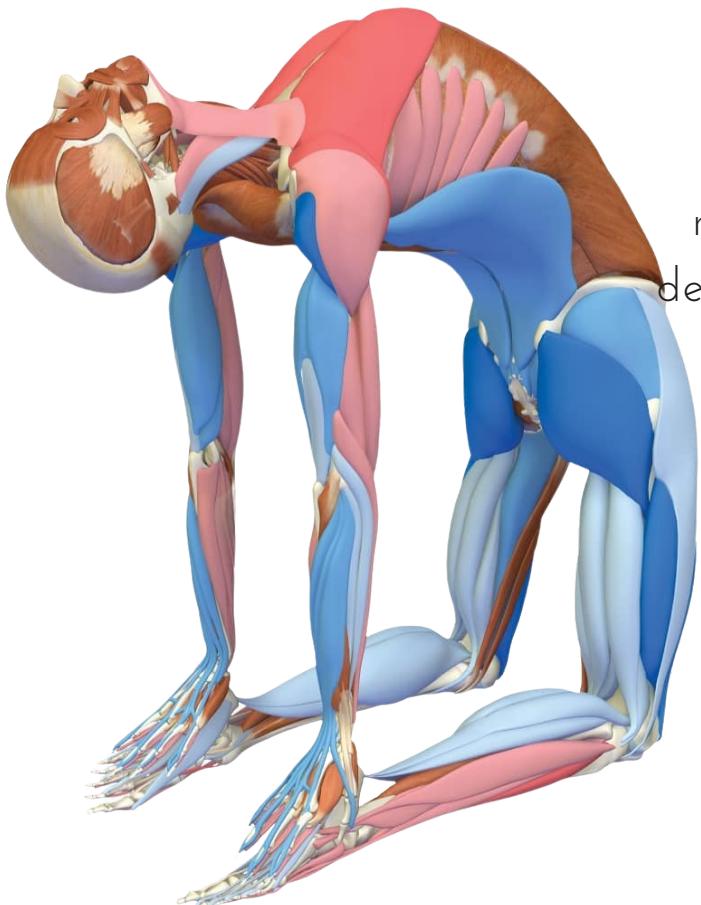
Os tons das cores também nos indicam a intensidade do que está acontecendo, seja mais alongamento (rosa mais escuro) ou mais tonificação (azul mais intenso)





## O que acontece com os nossos músculos quando executamos USTRASANA?

Nessa imagem, vemos principalmente o alongamento do peitoral maior (os braços são levados para trás), do serrátil anterior (as escápulas estão próximas da coluna).



Num nível mais profundo, temos também o alongamento do músculo iliopsoas, em decorrência desse arqueamento da coluna para trás.

Observe o quanto os músculos da região do quadril e das pernas (glúteos, tensor da fáscia lata, adutores) estão sendo ativados, para a manutenção da pelve estável no ar, e também para a manutenção da flexão do joelhos.

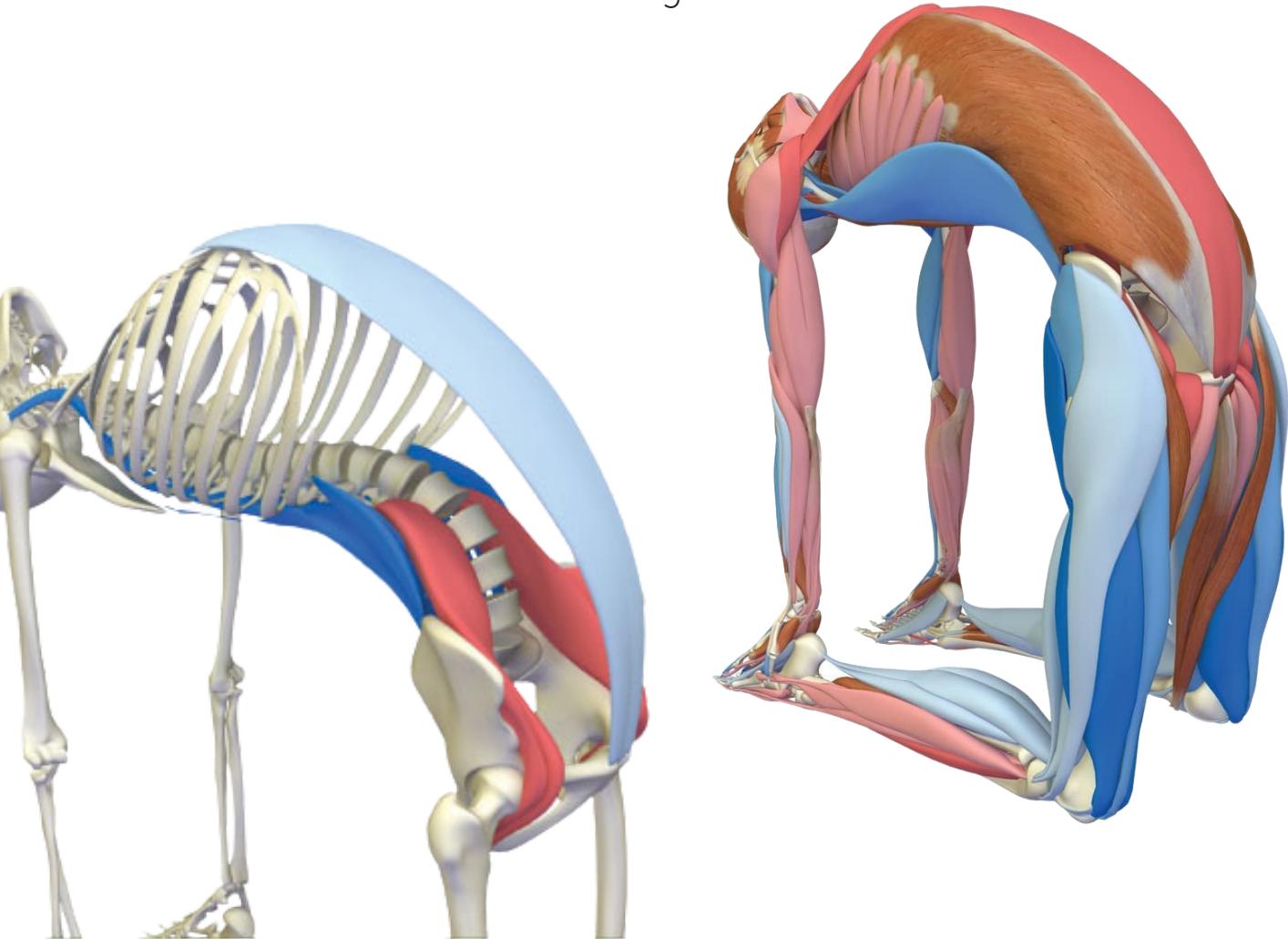
Os extensores da coluna também estão sendo ativados, além do grande dorsal, atuando na articulação do ombro. As escápulas se aproximaram da linha da coluna vertebral, ativadas pelos rombóides e pelo trapézio.



## O que acontece com os nossos músculos quando executamos USTRASANA?

Quanto ao músculo reto abdominal, ele está sendo alongado, mas também mantém um nível de contração, como se ele criasse um efeito de airbag abdominal, protegendo a coluna lombar.

Veja na imagem abaixo, o detalhe do alongamento do iliopsoas, assim como os outros flexores do quadril, que também estão sendo alongados.





## Vamos ao nosso segundo tema do encontro de hoje: a RODA DO MOVIMENTO

Muitas vezes, quando um(a) instrutor(a) de yoga pensa em preparar o seu aluno para a execução de ásanas, de forma segura e potente, é muito comum que duas ideias principais lhe venham na mente: alongar e fortalecer grupos de músculos.

Mas, quero trazer para você uma visão muito mais ampla do que só alongar e tonificar músculos isolados. Abaixo vemos 11 aspectos que são importantes para realizarmos um movimento de forma potente e segura.

O nosso corpo é um sistema integrado, inteligente e que tem a capacidade de aprender, e de guardar experiências. O nosso sistema se move de forma conectada entre as suas diferentes partes, entre as estruturas que executam o movimento, e as estruturas do sistema nervoso, que coordenam essas ações, como também com o meio que nos cerca.





Esses são todos os aspectos que precisamos trabalhar com os nossos alunos, para ensinarmos uma prática yogue potente e segura. É esse modelo que nós adotamos nos nossos preparatórios somáticos, que são integradores, inteligentes e expandem a consciência do praticante, nas suas diferentes dimensões.

