



Yoga

O principal objetivo neste mês e seguinte, será promover a consciencialização da respiração.

A dinâmica da respiração:

Respirar é viver. No momento em que nascemos somos confrontados com duas forças que não conhecíamos *in útero*: a respiração e a gravidade. A prática de yoga pode ser vista como uma forma de explorar conscientemente a relação entre respiração e a postura.

“Respirar consiste no processo de inalar ar para os pulmões e exalar ar dos pulmões causando uma mudança tridimensional da forma das cavidades do tórax e do abdómen.” *In Yoga Anatomy, Leslie Kaminoff*



Yoga—Objetivos

Introdução ao Surya Namascar (aquecimento); asanas (posturas psico-físicas); pranayamas (técnicas de respiração); e relaxamento final.

Uma aula de **Funny Yoga** consiste nestes 4 passos, sendo introduzidos sempre com jogos de uma forma divertida, promovendo: aumento de força; aumento de tónus muscular, postura e equilíbrio; aumenta a flexibilidade de todo o sistema muscular; estimula as glândulas que controlam a produção de hormonas; aumenta o fluxo sanguíneo e melhora a circulação; promove o controlo da respiração; ajuda a reduzir problemas de sono e insónia; proporciona um bem-estar geral; diminui o stress e a ansiedade; ajuda a desenvolver uma atitude positiva em relação à vida; aumenta a concentração e o equilíbrio emocional; melhora a capacidade imunológica, melhora a coordenação motora.