

5 minutos AO ACORDAR



Para quem se sente rígido ao acordar e quer um dia mais leve e sem dores. ♥



AQUECE O CORPO

Prepara seus músculos e articulações para o dia, evitando dores e tensões. ♥



DESPERTA O CORPO

Ativa a circulação, a energia e a disposição desde cedo. ♥



DESPERTA AS ARTICULAÇÕES

Mais mobilidade e leveza para se mover melhor durante o dia. ♥



IDEAL PARA QUEM DORME ENCOLHIDO

Solta a rigidez do corpo, alivia a tensão acumulada durante a noite. ♥



OBJETIVO DA PRÁTICA

AQUECER o corpo, soltar a rigidez e preparar você para um dia mais leve, produtivo e sem dores. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



DESPERTA
O CORPO



PREPARA PARA
UM DIA MELHOR



@adudarosa



TORÇÃO EM PÉ

(1 MINUTO)



FIQUE EM PÉ

Pés na largura do quadril, coluna ereta e ombros relaxados. ♥



GIRE O TRONCO

Leve o braço direito em direção ao lado esquerdo e apoie a mão direita no braço ou na coxa esquerda. ♥



OLHE POR CIMA DO OMBRO

Vire o tronco e o olhar para a esquerda, alongando suavemente a lateral do corpo. ♥



RESPIRE E MANTENHA

Respire fundo e mantenha a posição com conforto, sem forçar. ♥



TROQUE DE LADO

Repita do outro lado, mantendo o mesmo tempo. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



DESPERTA
O CORPO



≡ CACHORRO ≡ OLHANDO PARA BAIXO

(1 MINUTO)



POSICIONE-SE

Apoie as mãos e os joelhos no chão, com as mãos alinhadas aos ombros e os joelhos abaixo dos quadris. ♥



ELEVE O QUADRIL

Empurre o quadril para cima, esticando as pernas e formando um "V" invertido com o corpo. ♥



ALONGUE A COLUNA

Mantenha as costas alongadas, o peito em direção às coxas e o olhar para o umbigo ou para as pernas. ♥



ALONGUE AS PERNAS

Mantenha os calcanhares em direção ao chão (sem forçar) e alongue bem as panturrilhas e posteriores das pernas. ♥



RESPIRE FUNDO

Respire profundamente e mantenha a posição de forma ativa e confortável. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



DESPERTA
O CORPO



ALONGAMENTO DO FLEXOR DO QUADRIL



(1 MINUTO DE CADA LADO)



PASSO À FRENTE

Dê um passo à frente com uma perna e apoie o pé no chão. Mantenha o joelho da outra perna no chão. ♥



ALINHE O CORPO

Mantenha a coluna ereta, o abdômen levemente contraído e os ombros relaxados. ♥



EMPURRE O QUADRIL

Leve o quadril levemente para frente, até sentir um alongamento na parte da frente do quadril e da coxa. ♥



RESPIRE FUNDO

Respire profundamente e mantenha a posição de forma confortável. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



DESPERTA
O CORPO



@adudarosa



GATO E VACA

(1 MINUTO)



GATO

Expire, arredonde as costas, leve o queixo ao peito e contraia o abdômen.

Alongue bem as costas. ♥



VACA

Inspire, abra o peito, leve o olhar para cima e curve a lombar suavemente.

Alongue a frente do corpo. ♥



Continue alternando entre as posições no seu ritmo, sincronizando com a respiração.

Movimente-se com consciência. ♥



RELAXA
O CORPO



ALIVIA
TENSÕES



ACALMA
A MENTE



DESPERTA
O CORPO



respire
solte
confie
agradeça



@adudarosa

