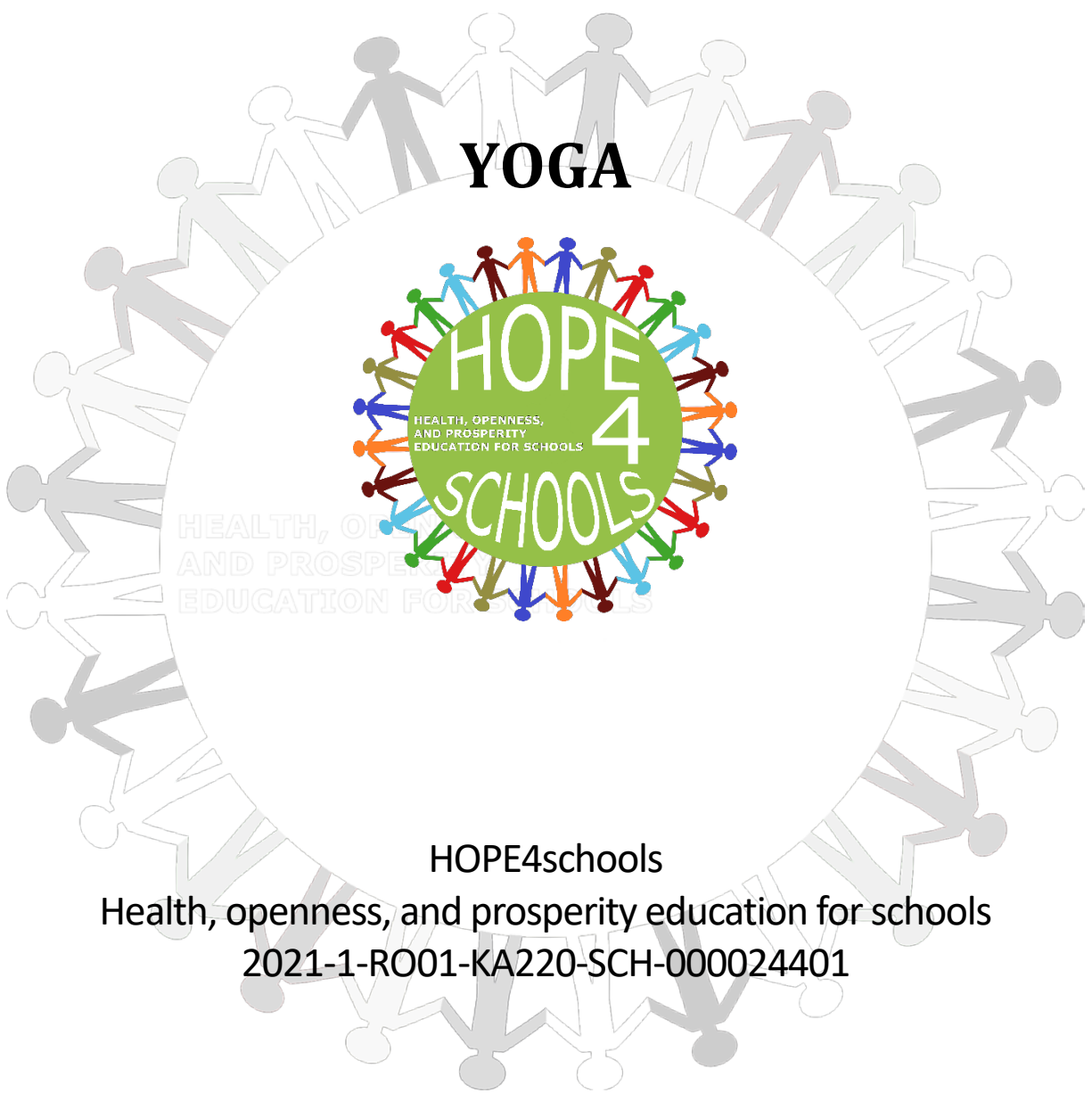




GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)



# YOGA



HEALTH, OPENNESS,  
AND PROSPERITY  
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

## UM CONJUNTO DE EXERCÍCIOS QUE ESTIMULAM A CONCENTRAÇÃO E POR CONSEQUÊNCIA A APRENDIZAGEM

### Como funcionam os exercícios?

Graças a estas posições, grandes grupos de músculos relaxam, a circulação sanguínea no cérebro melhora e os exercícios têm um efeito harmonizador no sistema nervoso vegetativo. Isto pode ajudar a ultrapassar o stress e barreiras mentais. O exercício final “balanço nas costas” é energizante e especialmente útil antes da aula.

### 1. EXPIRE “HA”

Fique em pé direito. Com uma inspiração, levante ambos os braços e com um “ha” deixe-os cair outra vez expirando fortemente da barriga.



### 2. FIQUE EM PÉ COM A CABEÇA VOLTADA PARA O LADO

Coloque uma cadeira ou caixa perto de si. Coloque o seu pé direito na cadeira. Agarre a parte de fora do seu joelho direito com a sua mão esquerda e puxe it em direção a si. Vire a cabeça



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



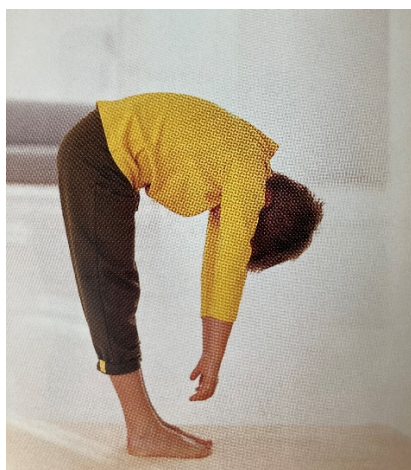
[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

para a esquerda e coloque a sua mão direita atrás das costas. Fique direito e respire profundamente da barriga. A seguir, mude de lado.



### 3. NAVALHA QUE FECHA EM PÉ

Imagine: mexe-se da mesma forma como uma navalha que se fecha. Coloque-se direito em pé, deixe a sua cabeça cair para a frente, permita que toda a parte superior do seu corpo caia, Imagine toda a pressão e stress a abandonar o seu corpo gradualmente, desde os ombros, através dos braços, saindo pelas pontas dos dedos.



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

#### 4. CÃO QUE OLHA PARA BAIXO

Imagine: estique-se como um cão. Coloque as mãos e os pés no chão de forma a que o seu corpo forme um triângulo. Agora estique-se o máximo possível - como um cão.



#### 5. ALONGAMENTO DO PEITO

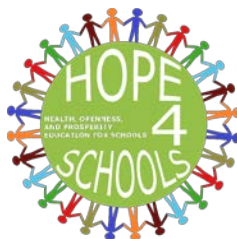
Fique em pé com as pernas ligeiramente afastadas. Levante o braços para a frente com as mãos juntas. Abra bem os braços com as mãos bem abertas e junte-os nas suas costas, entrelaçando os dedos das suas mãos. Stand with your legs slightly apart. Incline-se um pouco para trás de forma a conseguir olhar para cima. Agora, incline-se para a frente fazendo subir os braços com as mãos entrelaçadas e respire profundamente. Depois, lentamente, regresse à posição original.



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



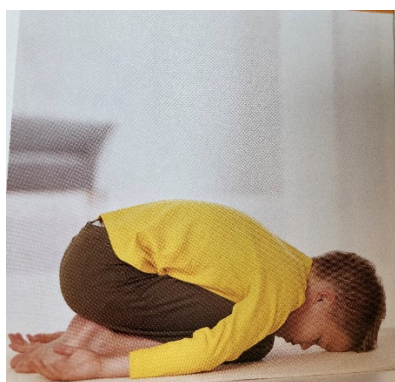


[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

## 6. YOGA MUDRA

Ajoelhe-se e sente-se nos seus calcanhares; incline a parte superior do corpo para a frente e descanse sobre as suas coxas. Coloque a cabeça no chão. Estique o pescoço e em seguida ponha os braços ao longo do corpo, com as palmas das mãos para cima.

Pense na posição de yoga mudra como a posição de humildade: eu aceito as coisas como elas são, sem medo e sem stress, eu sinto paz dentro de mim.



## 7. BALANÇAR SOBRE AS COSTAS

Faça este exercício para ficar completamente acordado e pronto a aprender. Deite-se de costas, dobre as pernas e puxe-as para si. Arredonde as costas e pode agora balançar para trás e para a frente. Balance sempre sobre as costas com pequenos impulsos; role sempre sobre todas as costas até à cabeça e depois na direção contrária até quase ficar numa posição de sentado.



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*