

### Aulas dos 4 aos 6 anos

- Sentar em círculo
- Sentar à Yogui
- Apresentação com a bolinha + respiração
- Música “I am Happy”

### História

- Vocês já visitaram alguma quinta?  
E uma floresta? o que tem lá?  
Então vamos passear a uma floresta muito bonita, com alguns animais. Querem ir?  
Mas para irmos temos de ter uma pulseira mágica\*
- Formiga, Formiguinha (música)  
Mas sabem quem estava escondido?  
O Sapo ..... Fazer a posição  
O Cavalo .... Fazer a posição  
As Penas ..... quem perdeu as penas? Cada um sopra uma pena  
Então vamos ver quem mais estava escondido?  
Cada um tira uma carta e fazemos as posições.
- Massagem em círculo  
Relaxamento com música e com taças / + dedo de macaco + almofadinhas
- Conversa + Namastê

\*pulseira mágica – fiz com uma fita e um guizo

### Aula com história da Tartaruga (4 aos 6 anos)

Era uma vez uma tartaruga que vivia numa ilha.

Mas para irmos a essa ilha, temos de ir de avião ou barco.

Esta tartaruga todos os dias brincava com a sua amiga.

Um dia decidiram fazer algo diferente e ir até à margem do rio ver um amigo, que não viam há muito tempo e estavam com muita saudade de abraçar.

Pelo caminho, viram algas, golfinhos, cavalos-marinhos, polvos, estrelas do mar e ao chegarem à areia viram um caranguejo.

Quando olharam lá ao fundo viram o seu amigo, mas ainda estava muito longe.

Vamos imitar uma tartaruga a andar! Como é?

Bom, ao chegar elas viram o seu amigo Urso, a comer mel. Ele comia, comia, comia...

E elas perguntaram – “Amigo, porque estás a comer tanto mel?”

E ele respondeu com uma carinha triste (fazemos todos) – “Estava triste, sem saber o que fazer e fui comer. Até já me doi a barriga”

A tartaruga disse – “Olha quando estou triste eu choro...” e a outra disse – “Olha eu fecho os olhos, respiro fundo e penso em coisas boas, que me façam rir” (vamos todos experimentar)

“Mas o melhor é fazer algo divertido... vamos brincar? “

Então foram todos fazer jogos.

1. Musica “É devagar” – Depois para a musica e têm de fazer algo.
2. Escolher um número dos rolos ou tirar uma carta da bolsa.
3. Dado:
  - Saudação ao sol
  - Zumbalalumba
  - Cartas / Afirmações

Depois de brincarem, o urso já estava alegre e até se esqueceu porquê que estava triste, ele reparou que o pote de mel estava cheio de abelhas.

Eles deram um enorme abraço e foram para casa, porque já era horas de ir dormir.

- Deitar
- Fazer meditação e imaginar esta viagem
- Conversa
- Namastê
- Finalizar com o “Eu sou Feliz”

### **Aula com história do Sapo (4 aos 6 anos)**

Era uma vez um sapo, que acordou, espreguiçou, lavou a cara, deu 3 pulinhos e foi tomar o pequeno almoço. Sabem o que comeu?

Uma banana (fazer a banana) e uma maçã. Sabem onde nascem as maçãs?

De uma árvore, que se chama Macieira! Ela primeiro é uma sementinha, que cresce parecendo uma flor (cheirar a flor) e depois se torna numa linda árvore.

O sapo (fazer a postura) foi de barco (fazer a postura), passou por uma ponte (fazer a postura) e foi até à montanha (fazer a postura).

Porque lá estavam os seus amigos!

Eles tinham combinado fazer uns jogos... vamos lá jogar com eles!

- Música do Stop – com as cartas dos macacos.
- Adivinhas dos animais do mar + outras posturas

O sapo (fazer a postura) voltou para casa, mas de avião, chegou a casa (fazer a postura), toucou à campainha (fazer a postura), abriu-se o portão (fazer a postura) e ele foi para a caminha dormir (agora é para se deitarem)

Ficou quietinho a ouvir a música de embalar – Cantar a música “Cai a noite cai”

### Aulas dos 6 aos 11 anos

- Início com uma respiração
- Dança ou coordenação para bater palmas e bater com os pés
- História
  - Cada um diz 1 ou 2 palavras  
Inventa-se uma história (juntando Ásanas, já escolhidos previamente, para lhes ir mostrando)  
E/ou adicionar 1 ou 2 jogos  
Exemplos:  
Com os pés juntos – Saltar 3 vezes para a frente, depois 3 vezes para trás, 3 vezes para um lado e depois para o outro lado.  
Fazer o mesmo mas só com um pé.
- Respiro devagar / eu sei como acalmar / estou tranquilo / encontro a minha paz !
- Deitar e fazer relaxamento guiado com afirmações positivas.

### Aula das Emoções (6 aos 11 anos)

- Conversa sobre as aulas e como se estão a sentir
- Sentar e iniciar a aula com a música “Respiro devagar”
- Exercícios para aquecer o corpo e fazer alguns Ásanas sem as cartas, vamos fazendo e eles repetem.
- Exercício de desenhar as emoções:
  1. Fecham os olhos.
  2. Digo uma palavra.
  3. Meditam sobre ela  
O que se lembram? O que esta palavra vos faz sentir?
  4. Desenham as palavras, entre 3 a 5min cada
    - Tristeza
    - Raiva
    - Amor
    - Medo
    - Alegria
    - Felicidade
- Meditação
- Namastê
- “Eu sou feliz”

## Aula na cadeira ( 6 aos 14 anos )

1 – iniciar conversa sentados na cadeira

- cada um escolhe um colega para perguntar algo sobre:
  - como correu o dia;
  - como foi na escola;
  - como se sente;
- ou outra pergunta definida pela professora

2 – De pé, pôr uma música “mexida”, “divertida” e dançar á volta da cadeira

- quando parar a música têm de sentar rápido
- quando parar a música têm de fazer uma postura de yoga com o auxílio da cadeira
- quando parar a música têm de sentar na cadeira à Yogui ou chinês, fechar os olhos e respirar fundo
- quando a música tocar em vez de dançar têm de pular
- quando a música tocar em vez de dançar têm de pular só num pé
- quando a música tocar em vez de dançar têm de pular no outro pé
- quando a música tocar em vez de dançar têm de andar nas pontas dos pés

3 – sentar, fechar os olhos e acalmar a respiração

4 – exercícios de Medicina Energética

- 4 pontos
- Aranha
- Acalma guerreiro

5 –

- inspira a cabeça vai atrás  
Expira a cabeça vai à frente
- rodar o **pescoço**
- mão puxa o pescoço para um lado e depois troca

- **Braços** esticados – abrir e fechar mãos (com toda a força ao fechar)
- rodar os pulsos
- abrir e fechar os braços
- rodar os ombros
- rodar o tronco
- entrelaça as mãos e estica lá em cima
- fazer a lua

### **Pés**

- Dedos das mãos dentro dos dedos dos pés e puxar
- Rodar os pés
- Massagem nos tornozelos
- Massagem aos pés

### **Pernas**

- Puxa a perna ao peito
- Cruza a perna e vai à frente dobrando o tronco sobre a perna
- Deitar sobre as pernas e as mãos ficam penduradas
- Abrir as pernas e olha sobre o ombro oposto, inclinando o outro
- Fecha pernas e olha atrás, torção, mão na perna oposta
- Entrelaça as mãos atrás e sobe as mãos ( pernas abertas )
- Mão para cima e mão para baixo – esticar bem – Ligar céu e terra

### **De pé**

- Árvore
- Avião
- Guerreiro
- Alongar as costas
- Alongar as pernas com pé em cima da cadeira
- Bailarino
- Flamingo
- etc

### **Sentar na cadeira**

Escolher um Pranayama/respiração para fazer

## **Meditação**

- sentados na cadeira
- sentados à Yogui, chinês
- deitados no tapete com as pernas na cadeira

\* com música de fundo

\* relaxamento guiado

## **Ritual de despedida**

- partilha do relaxamento
- voltar a fechar os olhos
- mãos unidas – Namastê
- Eu sou feliz

## **Aulas dos 12 aos 16 anos**

- Início – conversa
- Fechar os olhos, conectar com o corpo e escolher uma intenção para a aula.
- Aquecer o corpo
  - Rodando
  - Torções
  - Alongar
  - Exercício arco-íris - desenhar com o braço
  - Respiração de Fogo
- Pomos a música para dança livre e ao parar a música um faz uma postura de yoga
- Acrescento mais posturas (cartas)
- Rotina energética diária
- Fazer EFT, explicar como funciona e fazer rondas
- No final fazer uma meditação.

## Aula da Intenção (12 aos 16 anos)

- Conversa
- Fechar os olhos, respirar fundo e pensar numa intenção para a aula.  
Por exemplo: enraizar, ansiedade, dormir melhor, confiança, medo, autoestima, concentração, etc.
- Ainda de olhos fechados, vão pensar no que as pessoas estão sempre a dizer que têm de melhorar.
- Abrem os olhos e escrevem.
- Voltam a fechar os olhos e vão pensar nos elogios que as pessoas vos dão.
- Tentar mentalmente formar uma frase positiva. Exemplo: Eu sou corajoso. Eu sinto-me seguro. Eu sou tranquilo. É seguro para mim. Etc.
- Abre novamente os olhos e escreve.
- Conversar um pouco para ajudar a construir as frases.
- Cada um partilha.
- Aquecer um pouco o corpo
- Pranayama
- Saudação ao Sol
  1. Com a canção
  2. Mostro a sequência
  3. Fazer com eles
  4. Eles fazem sozinhos ao seu ritmo

Ao mesmo tempo canto “Eterno Sol”
- Deitar e colocar a mão na barriga e a outra na testa
- Meditação assim só com música
- Namastê
- “Eu sou feliz porque mereço”

## Meditação do Balão

Deitar ou sentar – conduzir o início do relaxamento...

Vão a passear e vêm os balões ter contigo 1 a 1... vamos agarrando neles com um fio bem forte porque estes balões são teus.

Temos 7 balões

1. Eu sou Capaz – chacra 1
2. Eu sou Criativo – chacra 2
3. Eu sou Forte – chacra 3
4. Eu sou Amor – chacra 4
5. Eu sou Alegria – chacra 5
6. Eu sou Livre – chacra 6
7. Eu sou Energia / Luz – chacra 7

Passeamos com os balões.

Depois agradecemos e voltamos. Sempre que precisarmos, podemos ir buscar aquele balão que mais necessitamos.

## **Meditação do Tapete Mágico**

Vais imaginar que vem até ti um Tapete Voador.

Uau é um Tapete Mágico! Ele convida-te a subir para cima dele! E ao subires, vês que tens uma mensagem para ti, que diz assim:

”Olá, por seres especial, corajoso/a e forte, decidimos concretizar-te um desejo. Vais viajar para onde tu quiseres! Com quem quiseres! Respira fundo, mantém os olhos fechados, pois só assim conseguirás viajar.”

E segues no teu Tapete, tu vais escolher o sítio, onde gostarias de ir hoje? Visitar alguém? Conhecer algum país?

Visualiza, imagina e aproveita a tua viagem...

Agora está na altura de voltar desta viagem, agradece ao teu Tapete Voador e despede-te dele.

Estás de volta aqui começa por mexer os teus dedos das mãos, os dedos dos pés, estica-te, boceja, agarra nos teus joelhos e balança para um lado e para o outro e quando estiveres pronto podes senta-te e abrir os teus olhos.

## **Meditação da Gratidão**

Hoje queremos ser gratos! É a meditação da Gratidão!

Nesta meditação, vamos agradecer tudo o que nós temos e que muitas vezes nem nos apercebemos. Já agradeceste hoje aos teus pais? Aos que cuidam de ti?

Então de olhos fechados, vais imaginar que estás agora em frente a eles e agradeces e lhes dizes tudo o que eles significam para ti. Agradece tudo o que eles fazem por ti.

Dizes: Obrigado por isto... aquilo...

Podes também fazer este exercício com os teus professores, avós, amigos e família. Aqueles que queres agradecer ou podes, simplesmente, agradecer ao Universo, ou ao teu anjo da guarda, ou ao sol, a uma fada, a quem tu quiseres.

Agradece, também, por teres uma casa, uma caminha quentinha. Os teus brinquedos, as tuas roupas, os teus amigos e por estares a ouvir esta meditação.

Sente a alegria e a calma de agradecer pela vida, por tudo o que temos e por aquilo que somos.

Agradece à Natureza, por tudo o que ela nos dá!

E assim com este sentimento de Gratidão, terminamos a nossa meditação.

Podes esticar, bocejar e voltar a sentar.



## Adivinhas / Ásanas

1. Quando vamos à praia nós gostamos de apanhar?  
**Concha**
2. Há um animal no mar que às vezes vem dar à praia, que é transparente / branco, que temos de ter muito cuidado e não lhe podemos tocar, é uma?  
**Alforreca**
3. Um animal marinho que também há na terra, mas são muito diferentes... o da terra gosta de correr e saltar. O da terra é grande, maior do que nós e o do mar é pequeno. O da terra faz "imm...imm" (fazer o som do cavalo a correr para eles imitarem)  
**Cavalo marinho**
4. É um animal que no mar tem várias espécies, vários nomes, há quem coma assado, cozido ou grelhado, que animal é? (Fazer com a boca como fazem os peixes)  
**Peixe**
5. É um animal do mar, muito grande, joga água pela cabeça... o que é?  
**Baleia**
6. É um animal marinho com muitos braços...  
**Polvo**
7. Este animal é grande, mas também existem uns mais pequenos. Uns mais perigosos do que outros... Aqui existem poucas espécies, mas que não nos fazem mal... o que é?  
**Tubarão**
8. É uma coisa / objeto, que faz parte da natureza... existem várias na praia, no meio do mar, são duras e fortes, encontramos algumas mais pequenas junto às conchas... o que são ?  
**Pedras / Rochas**
9. Têm várias patinhas e andam sempre para o lado...  
**Caranguejo**
10. Não anda no mar, pois gosta mais do rio, mas também é perigoso, é muito grande e forte, tem uma cauda e muitos dentes, esconde-se por baixo de água e gosta muito de apanhar sol...  
**Crocodilo**

(podem ser criativas e inventar mais adivinhas, aliás podem pedir às crianças para inventarem as suas próprias adivinhas. Elas adoram!)

## Aquecimentos

1.
  - rodar o corpo
  - rodar o pescoço
  - rodar ombros, mãos, pés
  - alongar braços de lado
  - abrir uma perna, dobrar a outra e desenhar o arco-íris com um dos braços, enquanto o outro fica agarrar a perna, tornozelo ou pé
  
2. Música para dançar
3. Música para o jogo das sombras
4. Música para o jogo do stop
5. Música para o jogo da careta
6. Música com coreografia
7. Música para marcação de ritmos
8. Yoga da cara ( caretas + olhos )
9. Auto-massagem

## Músicas

1. Palma Palma Pé ( repetir )  
Palma Palma Pé Pé ( repetir )  
Palma Palma Palma Pé ( repetir )  
Palma Palma Pé Pé Pé ( repetir )

## 2. Zumbalumba

Zumbalumba bate pernas

Zumbalumba dá um abraço

Zumbalumba estala os dedos

Zumbalumba bate a mão (bis)

Perna, braço, dedo, mão

Perna, braço, dedo, mão

( começar devagar e depois acelerar ao máximo )

## 3. Os meus pezinhos já sabem dançar

Os meus pezinhos já sabem dançar

Abrem e fecham e vão descansar (Bis)

As minhas perninhas já sabem dançar...

O meu tronquinho já sabe dançar...

Os meus bracinhos já sabem dançar...

Os meus dedinhos já sabem dançar...

( para os mais pequenos )

4. Bom dia, Bom dia, **Bom dia ao Sol**,  
Bom dia, Bom dia, Bom dia

Bem-vindo sejas ó sol,  
Que os teus raios me iluminem  
Toda a terra quero saudar  
E as árvores abraçar

(com gestos para alongar)

5. Firme como uma montanha  
Sinto o bater do meu coração  
Levanto as mãos ao céu  
E a minha boca para o chão  
Salto como um gafanhoto  
Que numa cobra se transforma  
Sou um cão ou um cavalo  
Que volta a boca para o chão  
Subo como um guerreiro  
Forte a conquistar seus sonhos  
Ponho as minhas mãos no centro  
E assim saúdo o sol

( saudação ao sol )

6. Gobinday, Mukanday, Udharay, Aparay  
Hariang, Kariang, Nirnamay, Akamay
7. I am Happy, I am Good, I am Happy, I am Good  
Satnam, Satnam, Satnam – ji!  
Wahe guru Wahe guru Wahe guru – ji!
8. **Sa ta na ma ( todo cambia )** – pesquisar por este nome no Youtube | este mantra é para crianças, mas também há outros mantras que dá para fazer os gestos
- Sa** – toca com o dedo polegar no dedo indicador
- Ta** - toca com o dedo polegar no médio
- Na** - toca com o dedo polegar no anelar
- Ma** - toca com o dedo polegar no mindinho
9. Para dentro e para fora , Shiva Shiva  
Para dentro e para fora, Shiva Shiva Shiva
- Para cima e para baixo , Shiva Shiva  
Para cima e para baixo, Shiva Shiva Shiva
- Dou um pulo bem alto , Shiva Shiva  
Dou um pulo bem alto, Shiva Shiva Shiva

Eu junto as minhas mãos, Shiva Shiva

Eu junto as minhas mãos, Shiva Shiva Shiva

Eu dou uma voltinha , Shiva Shiva

Eu dou uma voltinha, Shiva Shiva Shiva

Eu fico respirando, Shiva Shiva

Eu fico respirando, Shiva Shiva Shiva

Eu faço de elefante ...

Eu faço a árvore ...

Eu corro como um cavalo ...

Eu sento-me à chinês ...

10. Formiga, Formiguinha

vamos todos formigar

Vamos passear na floresta

na floresta passear

Olha só tantos animais

Tantas árvores moram lá

E lá vem o elefante

Com a sua tromba a balançar

Olha só dona girafa  
Muito alta ela é  
Mas se ainda não alcança  
Sobe na ponta do pé

Quando quer conversar  
com as amiguinhas lá no chão  
Logo vem abaixando  
o seu grande pescoço ( dizer: olá amiguinhas )

O gatinho espreguiça  
Olha o sol e pensa assim  
Também tenho um sol lindo  
Aqui bem dentro de mim

O seu amigo cãozinho  
Ouve sempre o que ele diz  
Arrebita o rabinho  
Diz bem alto **EU SOU FELIZ**

Dona cobra ao chegar  
Deslizando pelo chão  
Levanta a cabecinha  
Põe de fora a sua língua

Não podemos esquecer  
do rei da floresta  
vem chegando o leão  
p'ra fazer parte da festa

Borboletas voam  
com as suas asas coloridas  
vêm trazendo a alegria  
e colorindo as nossas vidas

A tartaruga assustada  
Logo se quer esconder  
Fica toda encolhidinha  
Acha que ninguém vai ver

Já está bem na hora  
de relaxar um pouquinho  
vamos deitar confortáveis  
fechar os olhos bem quietinhos

- 1... mexer os dedinhos das mãos...
- 2 ... mexer os dedinhos dos pés...
- 3 ... mãozinhas e pés para cima... sacode...
- 4 ... abraça as perinhas...
- 5 ... balança, balança para lá e para cá...
- 6 ... dá um beijinho nos joelhos (mua, mua, mua)
- 7 ... e dou um impulso para a frente, para sentar....



11. **É devagar**, bem de mansinho  
p'ra não cansar, devagarinho  
e quando eu acelerar  
tu vais dançar  
mais rápido!  
+ rápido + rápido + rápido + rápido  
bem rápido bem rápido bem rápido bem rápido

Parou! (ninguém mexe)

12. **Respiro devagar** ( respiração profunda )  
Eu sei como acalmar ( respiração profunda )  
Estou tranquilo  
Encontro a minha paz

13. Silêncio  
Está na hora de ficar bem quietinho  
Sem nenhum barulhinho e fazer silêncio  
Silêncio  
(ir baixando o tom de voz)

14. O meu nome eu vou falar  
É tão fácil de dizer  
Faz silêncio p'ra escutar  
Que tu vais aprender

\_\_\_\_(nome)\_\_\_\_

**15. Eu sou capaz**

Sou forte

E corajosa

Eu sou feliz

Importante

E especial

**Quero ser como sou**

**Gosto de mim assim**

**Aqui, Agora, Aceito-me**

**Respeito, confio em mim**

**Quero ser como sou**

**Gosto de mim assim**

**Aqui, Agora, Aceito-me**

**Respeito, confio em mim**

Eu sou gentil

Sou meiga

E confiante

Eu sou Amor

Criativa

E generosa

**Quero ser como sou**

**Gosto de mim assim**



### **Respiração da Vela**

Para os mais pequenos – pedir para imaginar que o seu dedo polegar esticado é uma vela de aniversário, pedir para soprar devagar, depois mais rápido num só sopro.

Para os mais crescidos – pedir para imaginar que a barriga é um balão que se enche com a inspiração e na expiração sopram para a “vela”, com o seu dedo polegar esticado, tal como o seu braço. Pondo a mão em frente à cara.

Podem aproveitar este exercício e de seguida fazer “yoga dos olhos”:

- esticar o dedo polegar e fechar o resto da mão e o braço bem esticado à frente e os olhos vão sempre seguir a ponta do dedo polegar:
- desenhar um círculo para o lado direito com o dedo, bem devagar e os olhos seguem a ponta do dedo, tendo em atenção que o corpo não mexe, nem a cabeça, só o que se mexe é o braço e os olhos.
- repetir para o lado esquerdo
- aproximar e afastar
- desenhar linha direita da esquerda para a direita e da direita para a esquerda

### **- Respiração do cão**

Fazer a postura do cão e Inspirar e expirar rapidamente com a língua de fora como um cão depois de correr.

### **- Respiração da cobra**

Na postura da cobra, inspire pelo nariz e expire pela boca com os dentes fechados e os lábios afastados fazendo “ssseeeee” até terminar a expiração por completo.

### **- Respiração do coelho**

Inspirar em pequenas doses, rapidamente e solte o ar de uma só vez! Pode soltar em suave e baixinho ahhh

### **Respiração do Leão**

Inspirar profundamente com as mãos fechadas e sentados de joelhos com o rabo apoiado nos pés e ao expirar solte um rugido do leão, sentido a respiração passar pela garganta.

No rugido deite a língua fora e os olhos olharem para cima.

#### **- Respiração do sobe e desce**

Com esta respiração pode contar uma linda história.

Esticar o dedo indicador esquerdo e tapar a narina esquerda, enquanto a mão direita está apoiada na perna direita e ao inspirar o dedo vai tapar a narina direita.

Automaticamente a mão esquerda começa a descer até apoiar na perna, enquanto expiramos devagar.

Depois troca, ao puxar o ar pela narina esquerda, o dedo esquerdo sobe até tapar a narina esquerda e destapa do lado oposto. E terminamos depois de repetirmos várias vezes e terminamos quando expirarmos do lado direito para que fique equilibrado.

### **Respiração com as bolinhas de sabão**

Usar as bolinhas de sabão dá outra percepção do ar à criança. Principalmente os mais novos.

### **Respiração da flor**

Pôr as mãos em posição de flor, juntando os punhos, a lateral dos dedos mindinhos e os polegares abrindo os outros dedos.

Inspirar como se tivesse a cheirar uma flor e deitar o ar fora pelo nariz e soltar um “hum...” ou “ahhh”.

### **Respiração do lenhador ou Respiração da Raiva**

Inspirar e levar as mãos fechadas até acima da cabeça e ao expirar vamos “gritar” “Ah” de uma só vez e bem vigoroso.

Repetir várias vezes até começar a acalmar.

E terminar fazendo este movimento, repetidamente e cada vez mais devagar.

**Exercícios:**

- Numa folha A4, branca, dividir a folha em 6 quadrados.

Para cada quadrado vamos ter uma música.

As crianças numeram os quadrados. Fecham os olhos e a música começa a tocar. Elas vão sentir um pouco a música e quando quiserem abrem os olhos e vão desenhar o que aquelas música lhes fez lembrar/sentir.

Depois de todos terminarem o desenho no 1º quadrado, voltam a fechar os olhos e ouvem outra música e assim sucessivamente.

Só no final dos 6 quadrados preenchidos podem partilhar quadrado a quadrado.

- Numa folha branca, A4, pegam numa caneta (até pode ser com a cor que menos gostam, pois não a podem utilizar depois), e fecham os olhos e riscam/fazem uma linha continua sem levantar o lápis ou caneta da folha. No final abrem os olhos e vão ter de aproveitar a folha para fazer um desenho “bonito” utilizando aqueles riscos. É para ser rápido e não ficar a riscar tudo.

No final podem falar do que sentiram, ou sobre as emoções, sair de um estado de confusão para algo mais calmo e bonito...

- Criação de um quantos queres das emoções, com ásanas, exercícios para aquecimento, com perguntas, com mimica...

**12 aos 16 anos**

- Yamas e Nyamas
- Chacras
- O poder da palavra – mensagens escondidas na água
- EFT
- Medicina Energética

## Os 4 pontos

1-Encoste os dedos à parte inferior das bochechas, perto do nariz. Toque repetidamente, com firmeza, durante quinze segundos. Esta ação ajuda a limpar os seios nasais e as glândulas linfáticas do pescoço. Pode também libertar a tensão e reduzir a preocupação excessiva. É também o ponto do estômago e faz-nos enraizar.

2 - Coloque os dedos indicadores nas clavículas e mova-os para dentro até ao ponto em formato de “U” localizado por cima de esterno (zona onde fica a gravata). Mova os dedos até ao fundo desse “U”. Depois, afaste os dedos para a os lados cerca de meio centímetro e toque repetidamente e com firmeza durante dez a quinze segundos.

3 - Coloque os dedos de uma ou ambas as mãos no centro do esterno, perto do timo. Toque repetidamente e com firmeza durante dez a quinze segundos.

4 - Toque repetidamente e com firmeza nos pontos neurolinfáticos do baço durante dez a quinze segundos com os dedos ou os nós dos dedos. Ficam localizados por baixo dos seios, contando uma costela para baixo.

## Aranha

Limpa pensamentos e ajuda a concentrar.

1 – Faça pressão na testa e puxe os seus dedos devagar, afastando-os, esticando a pele. Inspire profundamente pelo nariz e expire pela boca. Em seguida, coloque as pontas dos dedos no topo da cabeça e repita.

2- Repita este padrão, começando no topo, depois no centro e, finalmente, na parte detrás da cabeça. Continue até chegar à base do pescoço.

### **Ligar céu e terra**

- 1- Comece com as mãos nas coxas, dedos bem afastados
- 2- Inspire pelo nariz, afaste os braços em forma de círculo e junte as mãos como se estivesse a rezar e expire pela boca
- 3- Inspirando pelo nariz, estique um braço para cima e o outro para baixo, empurrando com as palmas das mãos. Sustenha a respiração, expire pela boca e regresse À posição de rezar. Troque de braço e volte a repetir
- 4- Baixe os braços, dobrando o corpo à frente, relaxe os joelhos dobando um pouco, deixar a cabeça e os braços caídos. Respire duas vezes antes de subir lentamente e desenhando com as mãos figuras 8, várias figuras do infinito até lá a cima. Quando não conseguir mais, junta as costas das mãos e desce com os braços abertos, pelas laterais.

### **Acalma o guerreiro**

- 1 – Feche os olhos e deslize os seus dedos de dentro para fora, passando por cima dos olhos, suavemente.
- 2 - Encoste os dedos às têmporas. Inspire profundamente pelo nariz e expire pela boca.
- 3- No inspirar, mova lentamente os dedos, para cima e para baixo, contornando as orelhas, mantendo alguma pressão.
- 4 – Quando expirar, mova-os até à parte detrás das orelhas, descendo pelo pescoço, até pousar os dedos nos ombros.
- 5 – Quando estiver pronto, faça pressão nos ombros com os dedos, arraste-os pela frente dos ombros e deixe-os cair.
- 6 – Apoie as mãos cruzadas sobre o peito, feche os olhos e respire fundo, durante uns segundos e sinta a calma que este exercício proporciona.



**Fecho-ecler**

- 1 – Toque várias vezes e energeticamente, nos pontos da clavícula, pontos do meridiano dos rins.
- 2 – coloque as mãos na parte inferior do torso e deslize a mão até ao centro
- 3 – inspire profundamente enquanto move as mãos devagar pelo centro do corpo e até ao lábio inferior.
- 4 – continue o movimento para cima, levando as mãos além dos lábios e levante-as para cima. Expire. Num movimento rotativo, mova os braços de volta até à pélvis e repita três vezes.

**Limpa o pó – emocional**

- 1 – colocar a mão direita sobre o peito / coração e inspirar, ao expirar deitamos o ar fora pela boca, enquanto a mão desliza pela parte de dentro/baixo do braço até chegar aos 3 dedos (médio, anelar e mindinho) e empurrar para fora da mão/ dedos.
- 2 – repetir 5 vezes para um lado e depois 5 vezes para o outro lado.