

PICs e COVID-19

Compilado de Práticas Terapêuticas para o autocuidado, fortalecimento da imunidade e bem-viver, durante e após a pandemia

#FiqueEmCasa

Nesse momento de isolamento e distanciamento social, preparamos um conjunto de orientações referenciadas pelo uso e sabedoria ancestral-tradicional e pelo conhecimento científico.

As recomendações aqui expressas são sugestões de estímulo à imunidade e melhora da qualidade de vida. Não há qualquer sugestão de ação direta sobre o vírus ou mudança na evolução e prognóstico da doença específica.

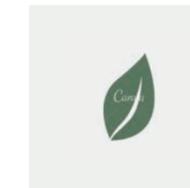
É FUNDAMENTAL SEGUIR
TODAS AS RECOMENDAÇÕES DA
OMS E DO MINISTÉRIO DA
SAÚDE.



Busque uma alimentação variada e colorida



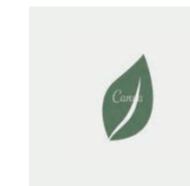
Evite alimentos processados e/ou com aditivos químicos



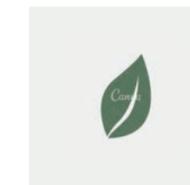
Mantenha-se hidratado e exponha-se ao sol (+-10 min/dia)



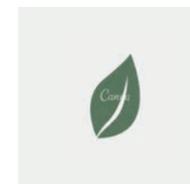
Movimente-se e procure meditar



Procure ter um sono restaurador em tempo e qualidade



Evite tabaco e bebidas alcoólicas



Proteja-se de variações bruscas de temperatura

Lembre-se:

Mais informações:
<https://coronavirus.saude.gov.br>



Lavar frequentemente as
mãos com sabão ou usar
álcool gel



Evitar aglomerações e manter
ambientes arejados



Não compartilhar
objetos pessoais



Cobrir nariz e boca ao
tossir ou espirrar

Fitoterapia

As plantas medicinais são grandes aliadas no alívio de sintomas gripais e de infecções virais. Importante lembrar que até o momento não existem estudos validando fitoterápicos para tratar o Covid-19.

As plantas apresentadas a seguir são geralmente seguras e tem seu uso apoiado pela observação e larga utilização popular.



Atenção aos cuidados e precauções na utilização de plantas como prevenção ou tratamento de sintomas:

- Plantas podem provocar efeitos adversos ou causar alergias em pessoas sensíveis. Se acontecer, a pessoa deve suspender o uso e comunicar ao profissional de saúde ou ao CIATox/SC (0800 643 5252)
- Prefira utilizar plantas conhecidas no ambiente familiar ou que já tenha usado anteriormente.
- Plantas podem interagir com medicamentos e mesmo com outras plantas.

Atenção aos cuidados e precauções na utilização de plantas para prevenção ou tratamento de sintomas:

- Se coletar a planta in natura, observe se o ambiente é salubre e evite super-exploração.
- Adquira de fornecedores idôneos.
- Use dose e planta adequadas.
- Para infusão, a **dose média** dos espécimes descritos é de **uma colher de sopa** para **uma xícara**, até **3 vezes** ao dia, por até **15 dias**.
- Em **grávidas a cautela** é maior, há poucos estudos sobre segurança no uso.
- Em **crianças abaixo de 2 anos**, diminua a **dose** para **1/4 da dose padrão** descrita anteriormente.

Plantas com propriedades antigripais e expectorantes:



FIGURA 1: STACHYS BYZANTINA

1. **Peixinho frito, pulmonária, orelha de lebre.**

Nome botânico: **Stachys byzantina.**

É comestível e a infusão é usada para aliviar tosse e sibilos.



FIGURA 2: PLANTAGO MAJOR

2. **Tansagem, tranchá, tanchá.**

Nome botânico: **Plantago spp.**

A infusão é usada para amenizar dor de garganta e tosse.

Plantas com
propriedades
antigripais e
expectorantes:



FIGURA 3: CUNILA MICROCEPHALA

3. **Poejo, poejo miúdo.** A espécie mais comum nas hortas domésticas é a **Cunila microcephala**. É utilizada para sintomas virais e tosse.



FIGURA 4: OCIMUM AMERICANUM

4. **Manjeriço.** Nome botânico: **Ocimum americanum** (de folha miúda) e a **Ocimum basilicum** (folhas largas). São utilizadas para tosses, rouquidão e cólicas.

Plantas com propriedades antigripais e expectorantes e que podem melhorar a imunidade, auxiliar o sono e diminuir a ansiedade:



FIGURA 5:ALOYSIA GRATÍSSIMA

5. **Erva santa, garupa, garupazinho.**

Nome botânico: ***Aloysia gratissima***. Tem uso popular para sintomas de viroses como tosse, dor, febre. Alivia sintomas dispépticos e ansiedade.



FIGURA 6:LIPPIA ALBA

6. **Melissa e Salva-da-gripe** são nomes populares da espécie ***Lippia alba***. Melissa tem folhas menores e é usada em casos de ansiedade e insônia. Já salva tem folhas grandes e inflorescências róseas e é utilizada em casos de tosse de qualquer causa, ambos utilizadas para gripes e resfriados.

Plantas com propriedades antigripais e expectorantes e que podem melhorar a imunidade:



FIGURA 7: MALVA PARVIFLORA

7. **Malva.** Temos 2 espécies a ***Malva parviflora*** que é a mais encontrada nos jardins e a ***Malva sylvestris*** que você encontra em lojas de produtos naturais. Usadas para dores de garganta.



FIGURA 8: ARCTIUM LAPPA

8. **Bardana ou gobô.** Nome botânico: ***Arctium lappa***. A raiz é comestível e sua decocação é usada para aliviar dores. A folha aplicada sobre o corpo é usada para baixar a febre.

Plantas com propriedades antigripais e expectorantes e que podem melhorar a imunidade, auxiliar o sono e diminuir a ansiedade:



FIGURA 9: MIKANIA GLOMERATA

9. **Guaco.**

Nome botânico: ***Mikania glomerata, M. laeviata, M. cordifolia.***

A infusão tem ação expectorante e broncodilatadora.



FIGURA 10: MELISSA OFFICINALIS

10. **Erva cidreira.**

Nome botânico: ***Melissa officinalis.***

A infusão é usada para aliviar sintomas de ansiedade e palpitações benignas. Também usada para amenizar sintomas gripais.

Plantas com
propriedades
antigripais e
expectorantes:



FIGURA 11: CARICA PAPAYA.

11. **Flor de mamão macho.**

Nome botânico: ***Carica papaya.***

Usada para tratar tosse.



FIGURA 12: PLECTRANTHUS AMBOINICUS

12. **Malvariço, orégano-francês, hortelã da folha-graúda.**

Nome científico: ***Plectranthus amboinicus.***

É usada para aliviar a tosse gripal, bronquites e rouquidão.

Plantas com propriedades antigripais e expectorantes e que podem melhorar a imunidade, auxiliar o sono e diminuir a ansiedade:



FIGURA 13: *CORONOPUS DIDYMUS*

13. **Mastruço rasteiro.**
Nome botânico: ***Coronopus didymus***.

Planta muito usada pela população em forma de chá para gripes e resfriados.



FIGURA 14: *CITRUS SINENSIS*.

14. **Laranja.** Nome botânico: ***Citrus sinensis* (laranja comum)** ou ***Citrus aurantium var sinensis***, laranja amarga, usada para fazer doces e antigamente temperar peixe. Utiliza-se a folha (sem a nervura central) e a flor para sintomas de gripes e resfriados, ansiedade.

Plantas com propriedades antigripais e expectorantes e que podem melhorar a imunidade:



15. **Alfavaca-cravo.** Nome botânico: **Ocimum gratissimum.** Usada para melhorar sintomas congestivos e problemas dentais.



16. **Mil-folhas.** Nome botânico: **Achillea millefolium.** Usada para baixar febre, aliviar dores e melhorar sintomas congestivos.



17. **Hortelã.** Nome botânico: **Mentha sp.** Usada para alívio dos sintomas gripais e congestivos.



18. **Alho.** Nome botânico: **Allium sativum.** Reputada ação antimicrobiana e expectorante, usado para tratar gripes, resfriados, tosse.

Plantas com propriedades antigripais e expectorantes e que podem melhorar a imunidade, auxiliar o sono e diminuir a ansiedade:

19. Abacaxi, agrião, malvariço: tem ação expectorante.

20. Malvariço, gengibre e gargarejos com casca de romã e malva: tem ação em broncoespasmo e melhora da rouquidão.

21. Macela, camomila, veleriana, mil-folhas: podem ser usadas no travesseiro, são anti-gripais e auxiliam na ansiedade e melhora do sono.

AROMATERAPIA



O uso das plantas pode se dar através de seus óleos essenciais, com propriedades relaxantes, bactericidas e fortalecedoras do sistema imune. No difusor de ambientes ou em água bem quente, utilizar quatro gotas do óleo essencial de sua preferência e deixar no ambiente por 4 horas. Ambientes com crianças de 2 a 7 anos utilizar 2 gotas e deixar no ambiente por 2 horas. Bebês até 2 anos, 30 minutos no ambiente. No colar difusor, 1 gota.

➔ Laranja, Cravo da Índia, Canela, Eucalipto, Melaleuca e Alecrim são **bactericidas e antivirais.**



O que eu como pode ajudar na minha imunidade?

SIM! UMA ALIMENTAÇÃO DIVERSIFICADA QUE CONTEMPLE UMA QUANTIDADE ADEQUADA DE VITAMINAS E MINERAIS É A MELHOR FORMA DE GARANTIR UM BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA IMUNE.

Manejar o estresse e praticar atividade física regular também são fundamentais para um bom funcionamento do sistema imunológico.



Quais alimentos ajudam o sistema imune?

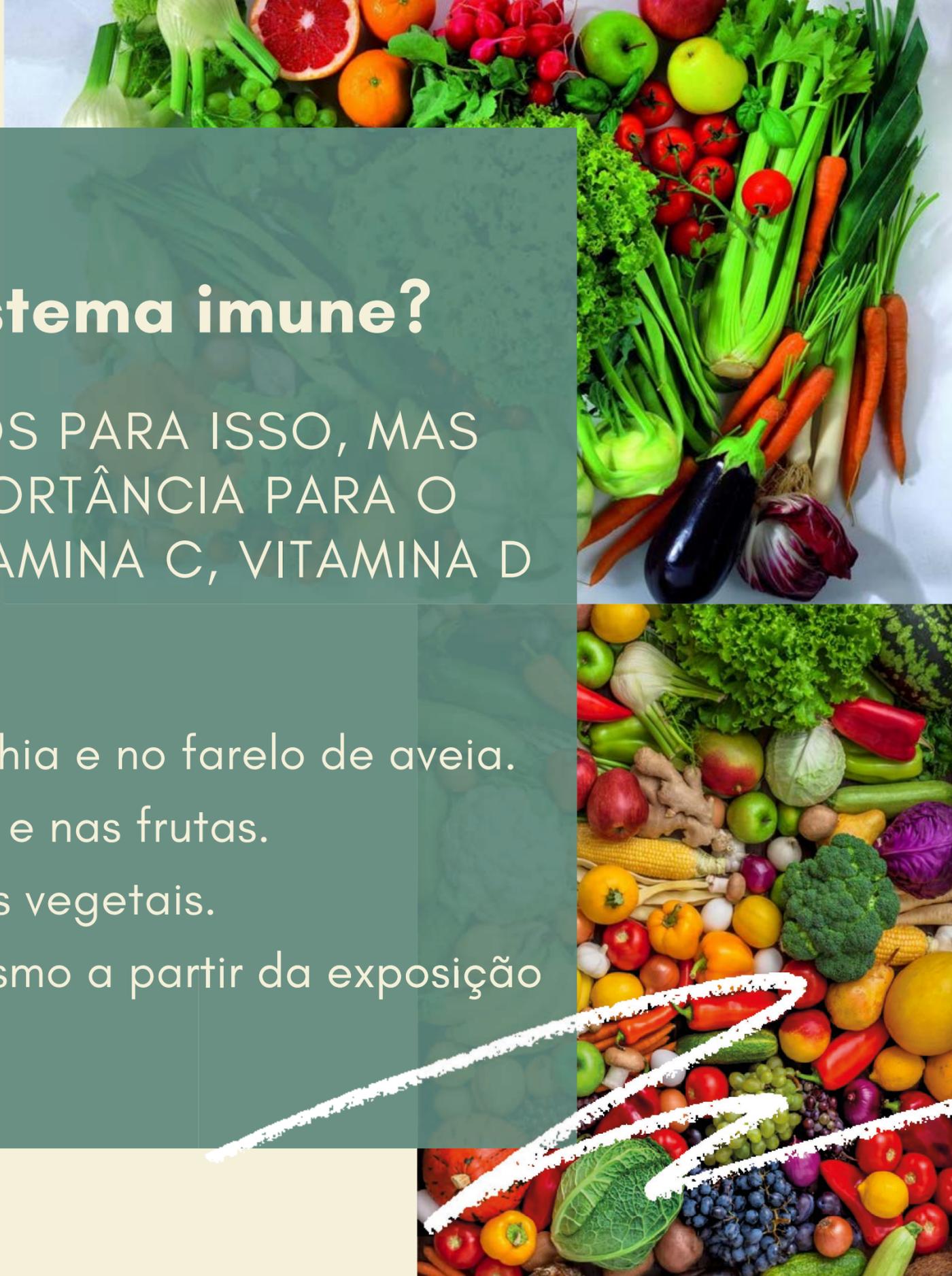
NÃO EXISTEM ALIMENTOS ESPECÍFICOS PARA ISSO, MAS EXISTEM NUTRIENTES DE GRANDE IMPORTÂNCIA PARA O SISTEMA IMUNE, COMO O ZINCO, VITAMINA C, VITAMINA D E VITAMINA E.

O **Zinco** é encontrado nas nozes, farinha de chia e no farelo de aveia.

A **Vitamina C** é encontrada nos vegetais crus e nas frutas.

A **Vitamina E** é encontrada nos óleos e pastas vegetais.

A **Vitamina D** é sintetizada pelo nosso organismo a partir da exposição ao sol.





Recomendações

PREVENÇÃO

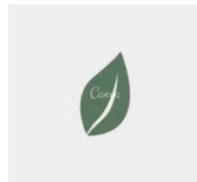
Práticas corporais diárias : Qi Gong ,
Liam Gong , Tai Chi

TRATAMENTO NAS FASES SINTOMÁTICAS

Estimulação de pontos de acupuntura
através do toque, pressão ou golpes leves
com os dedos ou objetos arredondados

Pontos Indicados

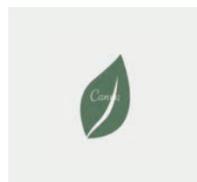
St36 - Zusanli



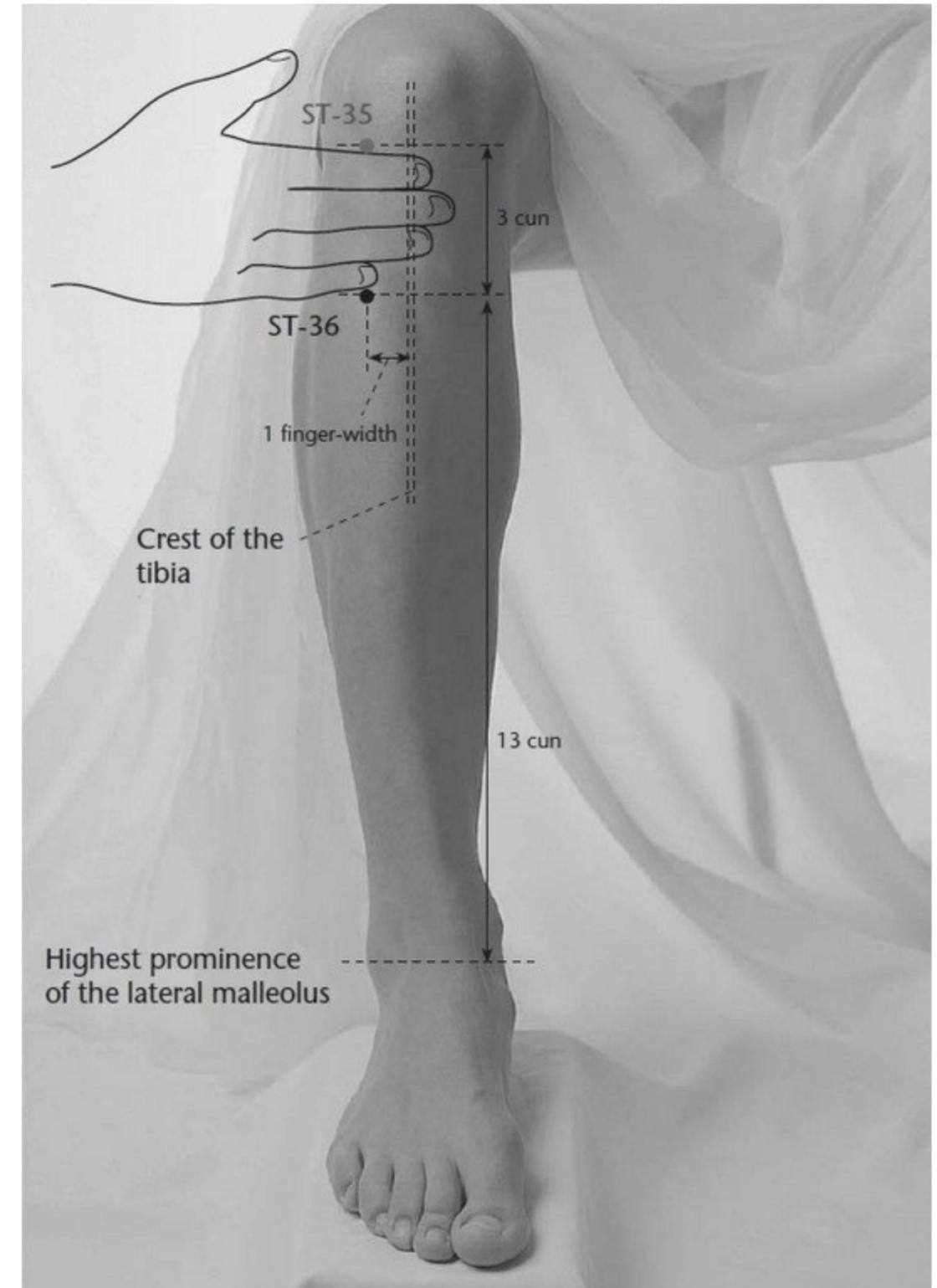
Estimular com pressão com as ponta dos dedos ou objeto arredondado



Estimula o Nervo Vago



Alivia o estresse , melhora a respiração, diminui a inflamação

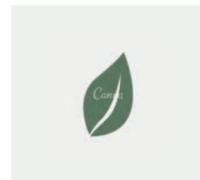


Pontos Indicados

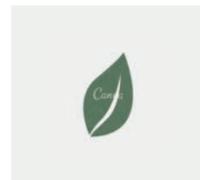
Li11 - Quchi



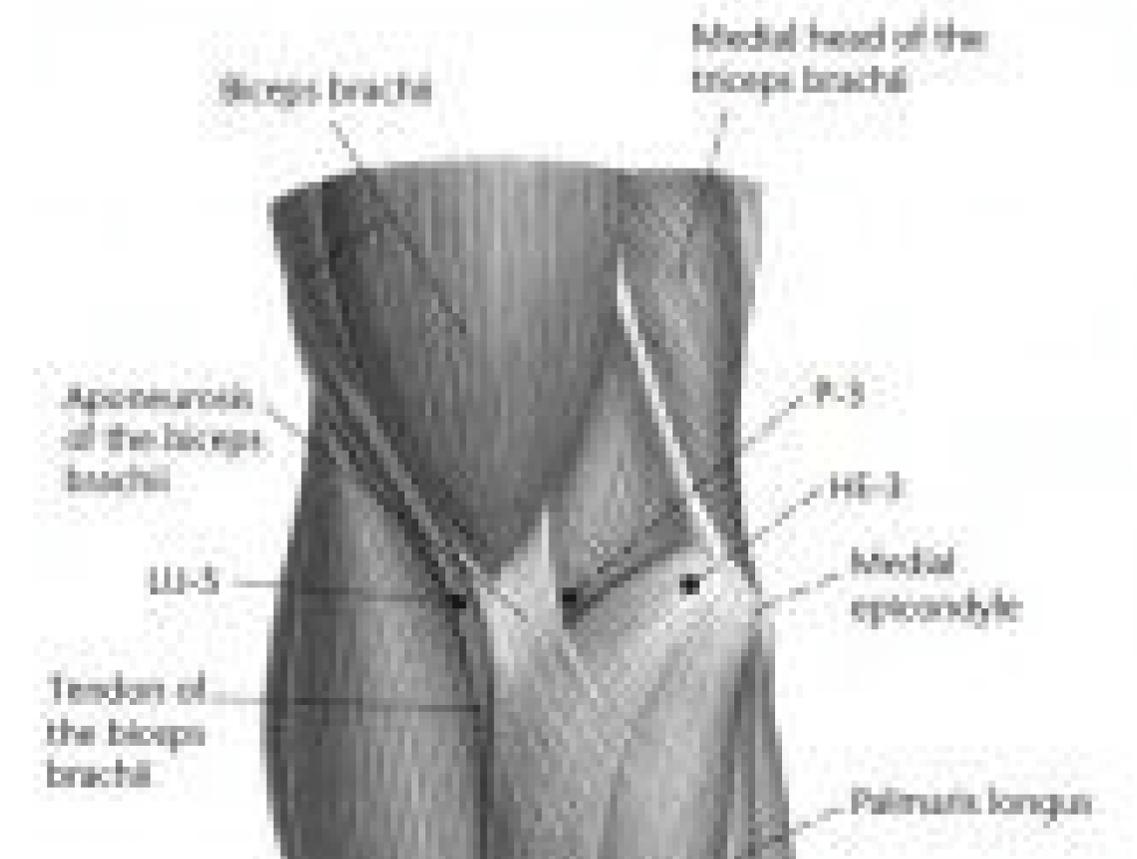
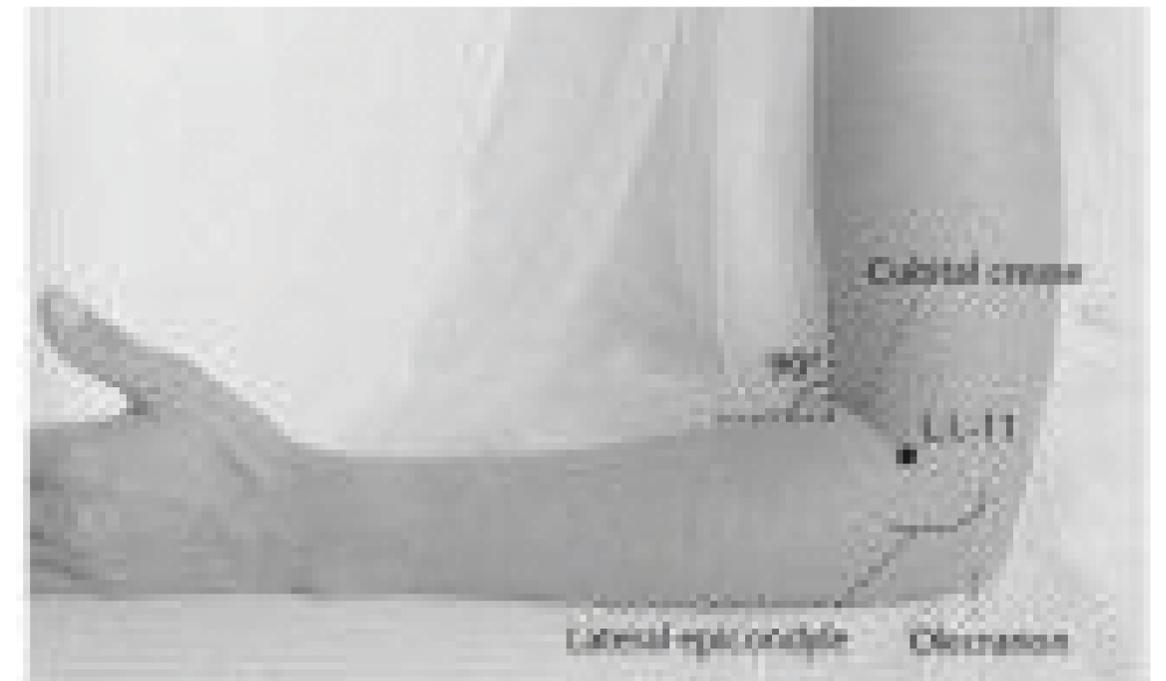
Trata a febre , elimina excesso de calor do corpo



Para cada sessão de 10 a 15 minutos , selecionar 2 pontos

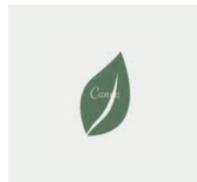


Se a área estimulada ficar dolorida indica que estímulo adequado

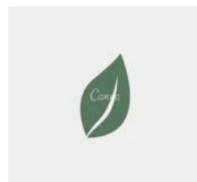


Pontos Indicados

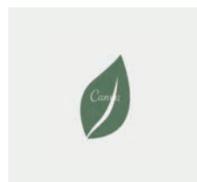
PC6 - Neiguan



Indicado para sensação de
opressão no peito / falta de ar

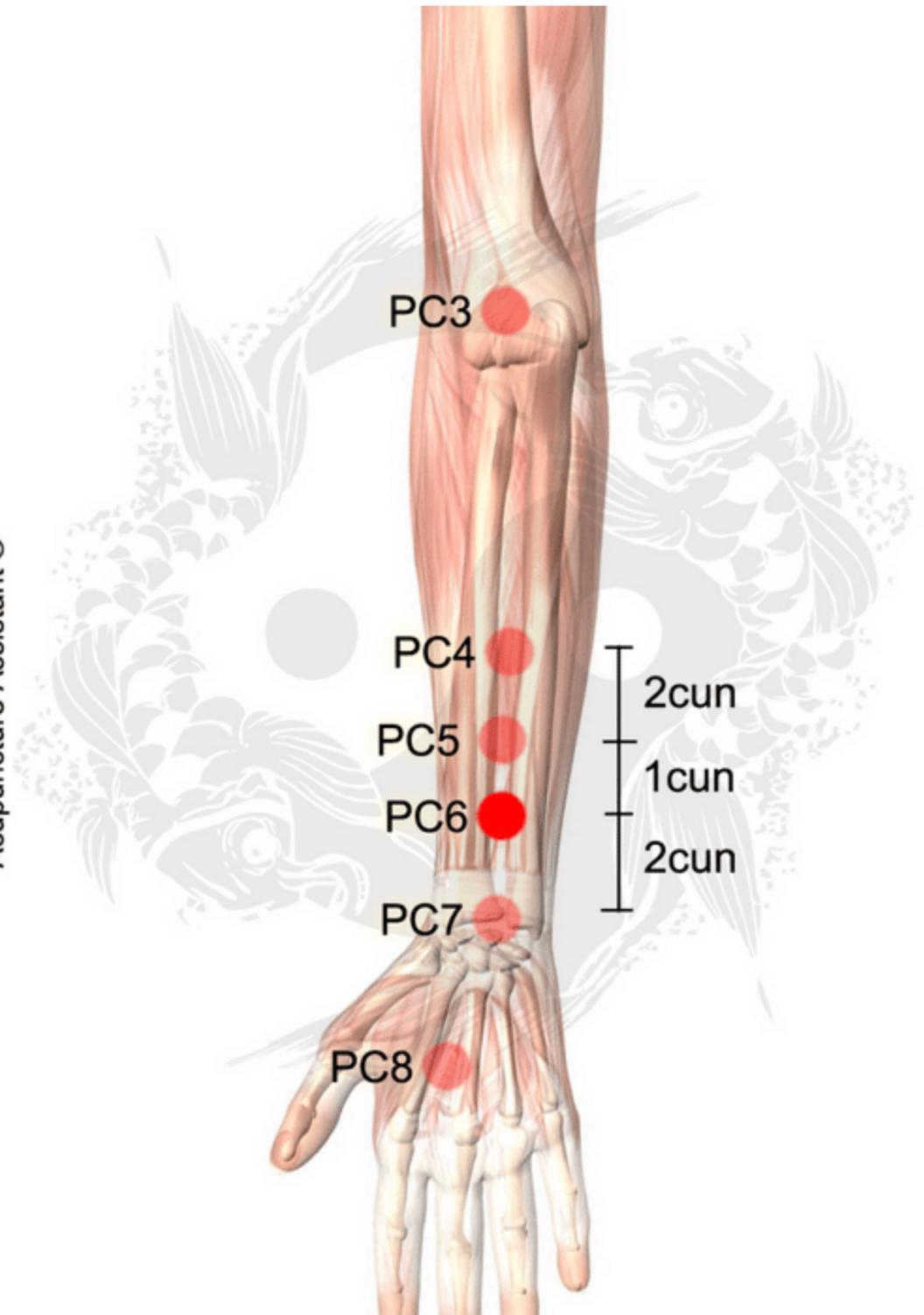


Também auxilia na recuperação
dos órgãos internos na
convaescença



Se tosse pode associar com ST40
CV17 também auxilia na falta de
ar e na ansiedade

Acupuncture Assistant ©

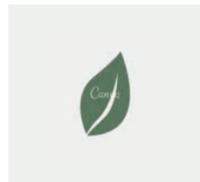


Pontos Indicados

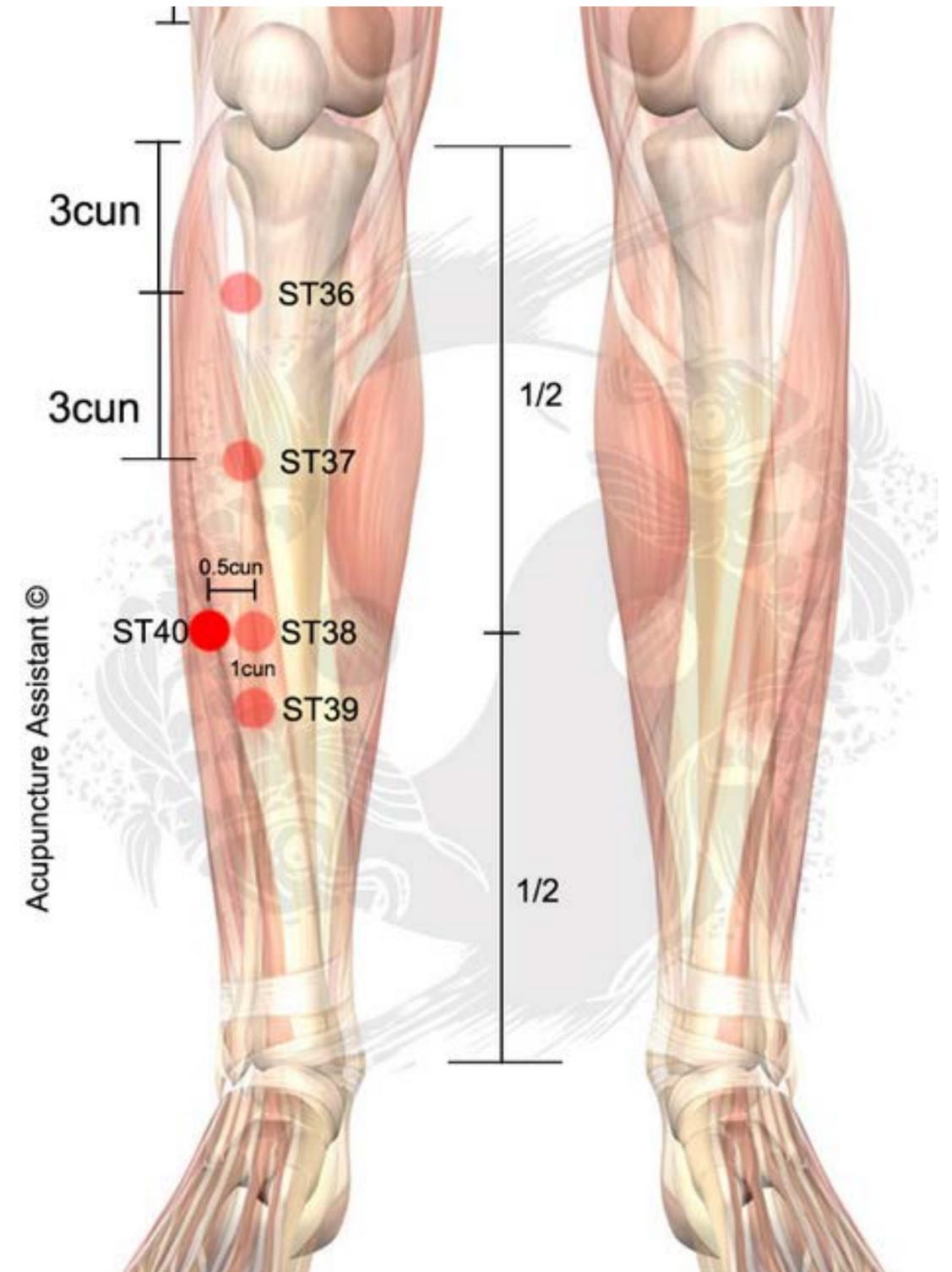
ST40 - Fenglong



Indicado para tosse e inchaço na garganta



Também auxilia na recuperação dos órgãos internos na convalescença

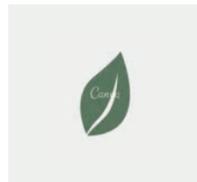


Pontos Indicados

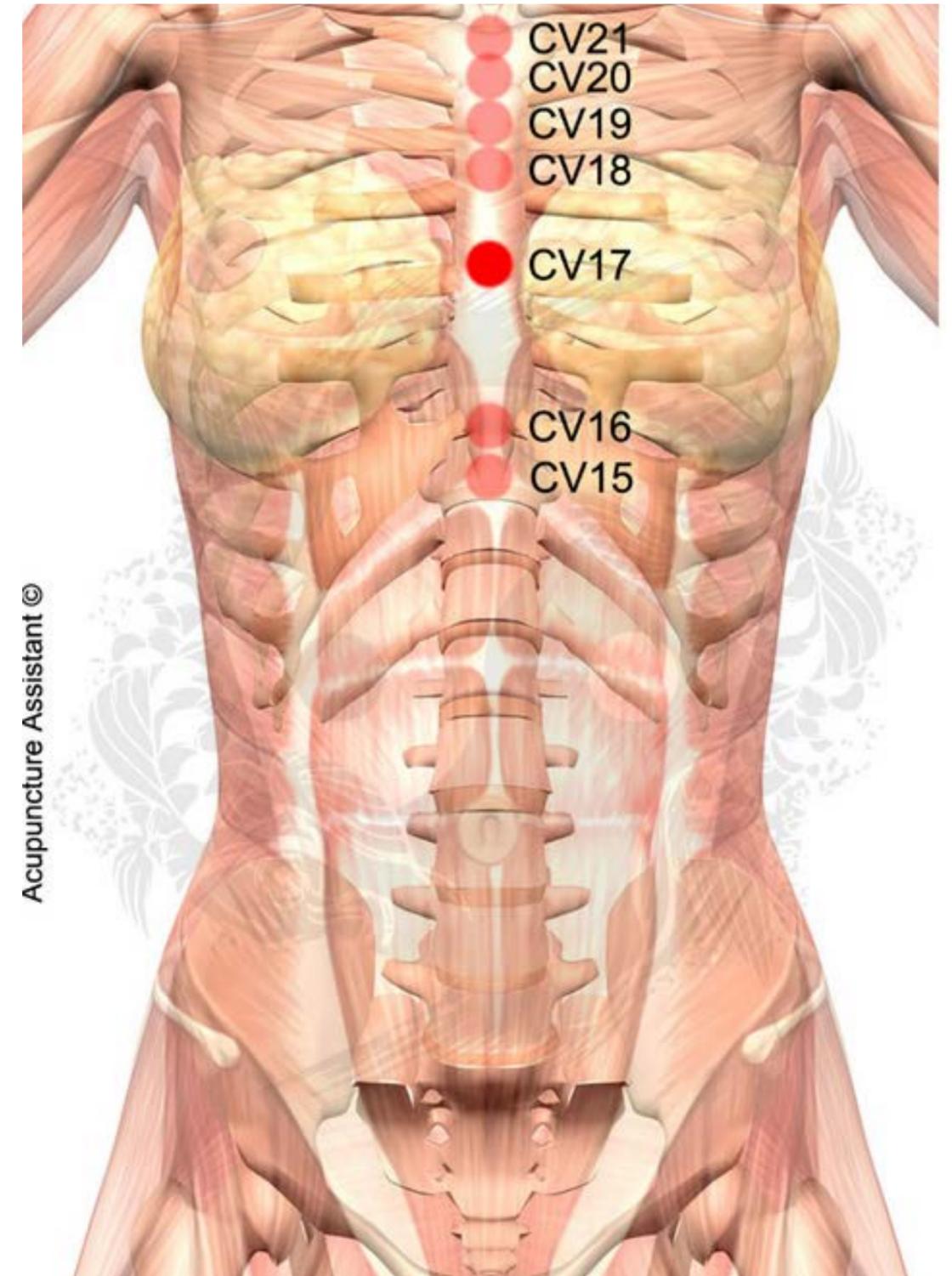
CV17 - Tanzhong



Falta de ar, ansiedade



Indicado para melhorar a imunidade

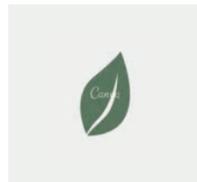


Pontos Indicados

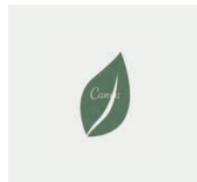
Sp6 - Sanyinjiao



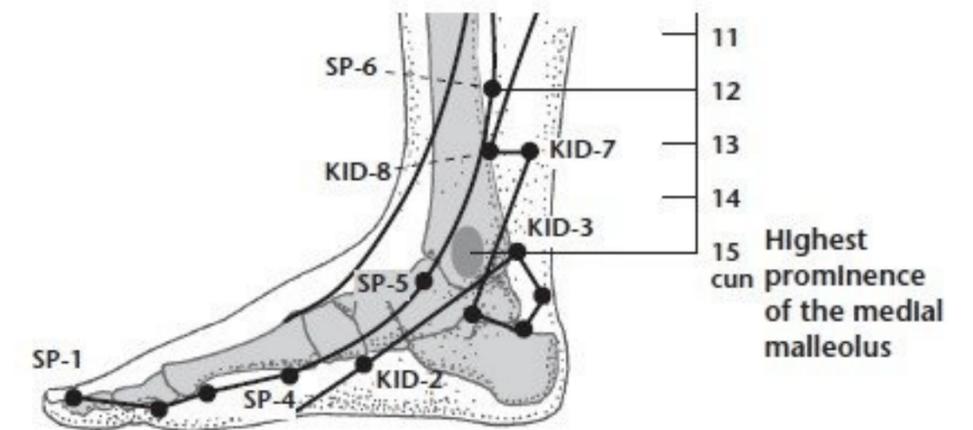
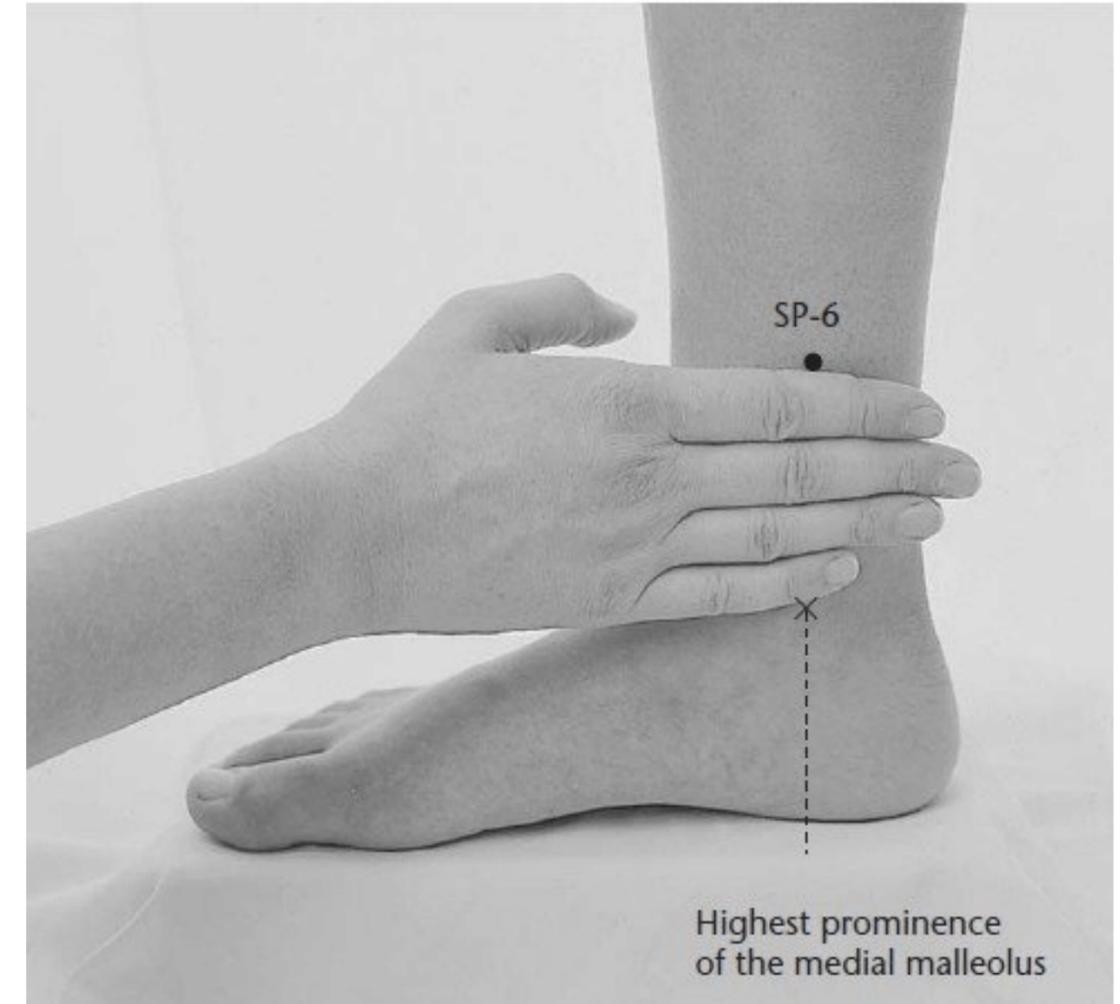
Tonifica o sistema digestivo,
tristeza, sintomas depressivos



Indicado para o cansaço e a
fadiga, bom para convalescença



Outros pontos : LI4 - cefaléia



Do in/ Reflexologia



Nos pés há uma notável concentração de terminações sensoriais, que no cérebro fazem conexões com as áreas motoras que regulam o tônus dos músculos do nosso corpo que mantêm a postura

TOQUES E MASSAGENS NOS PÉS RELAXAM O CORPO ,
DIMINUEM TENSÕES E FAVORECEM O SONO
REPARADOR

Do-in / Automassagem



A sessão

- Duração de 15 a 20 minutos
- Pode melhorar o sono, se feita à noite
- Autoridades em Medicina Chinesa recomendam fazer escalda-pés com infusão de ervas em água morna/quente, para expulsar patógenos climáticos, antes ou após a sessão, por 30 minutos

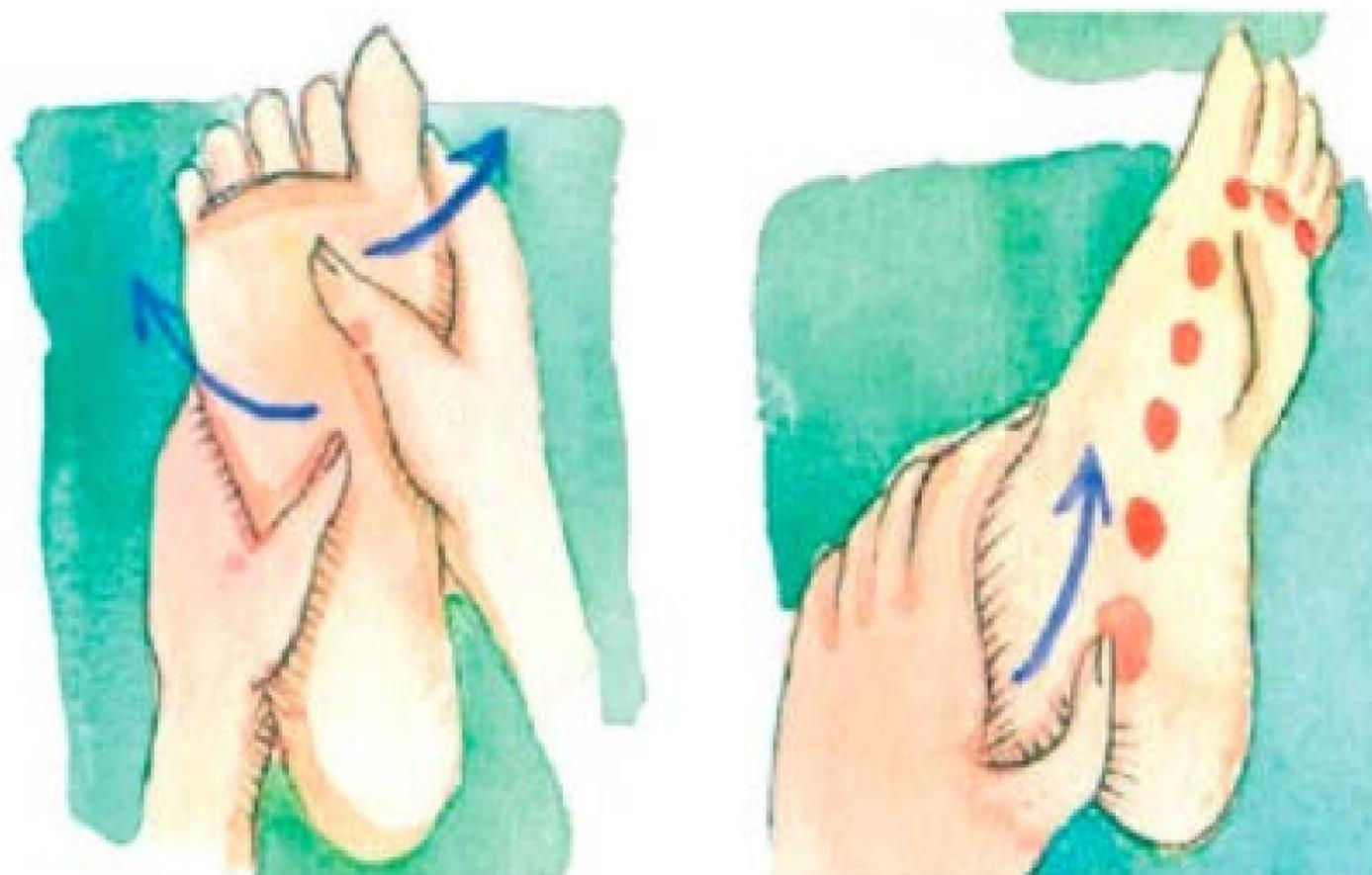
Auto- massagem

COMECE MOBILIZANDO AS ARTICULAÇÕES DO TORNOZELO, PÉ E DEDOS DO PÉ

Faça movimentos de rotação com cada um dos dedos , puxando-os suavemente

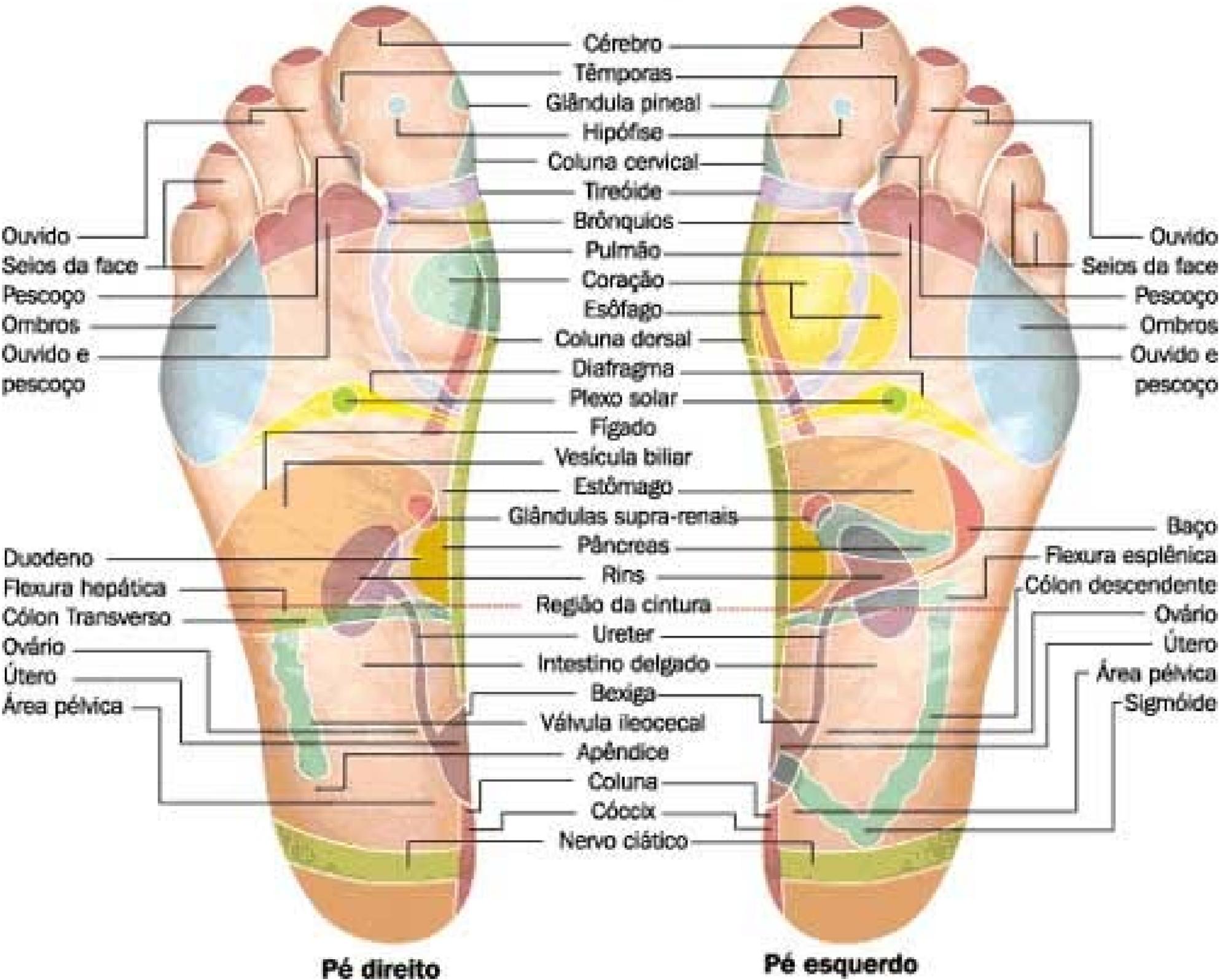
COM OS POLEGARES NA SOLA E OS DEDOS NO PEITO DO PÉ, TORÇA AS MÃOS EM DIREÇÕES OPOSTAS, COMO SE VOCÊ ESTIVESSE ESPREMENDO UMA ESPONJA.

Depois pressione com os polegares , segurando por 3 segundos em cada lugar

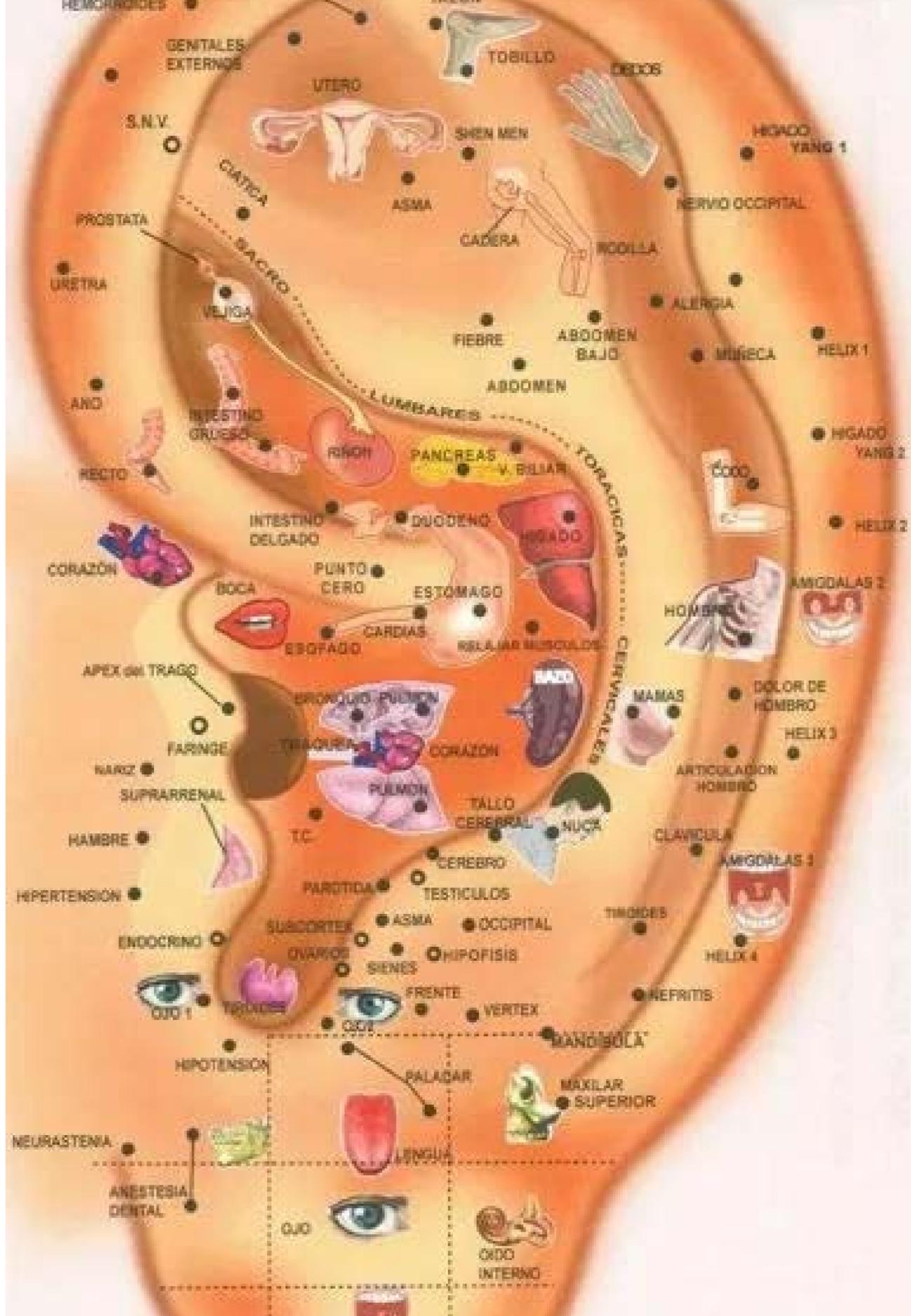


O MAPA DAS PLANTAS DOS PÉS

Saiba quais pontos correspondem a cada órgão do seu corpo

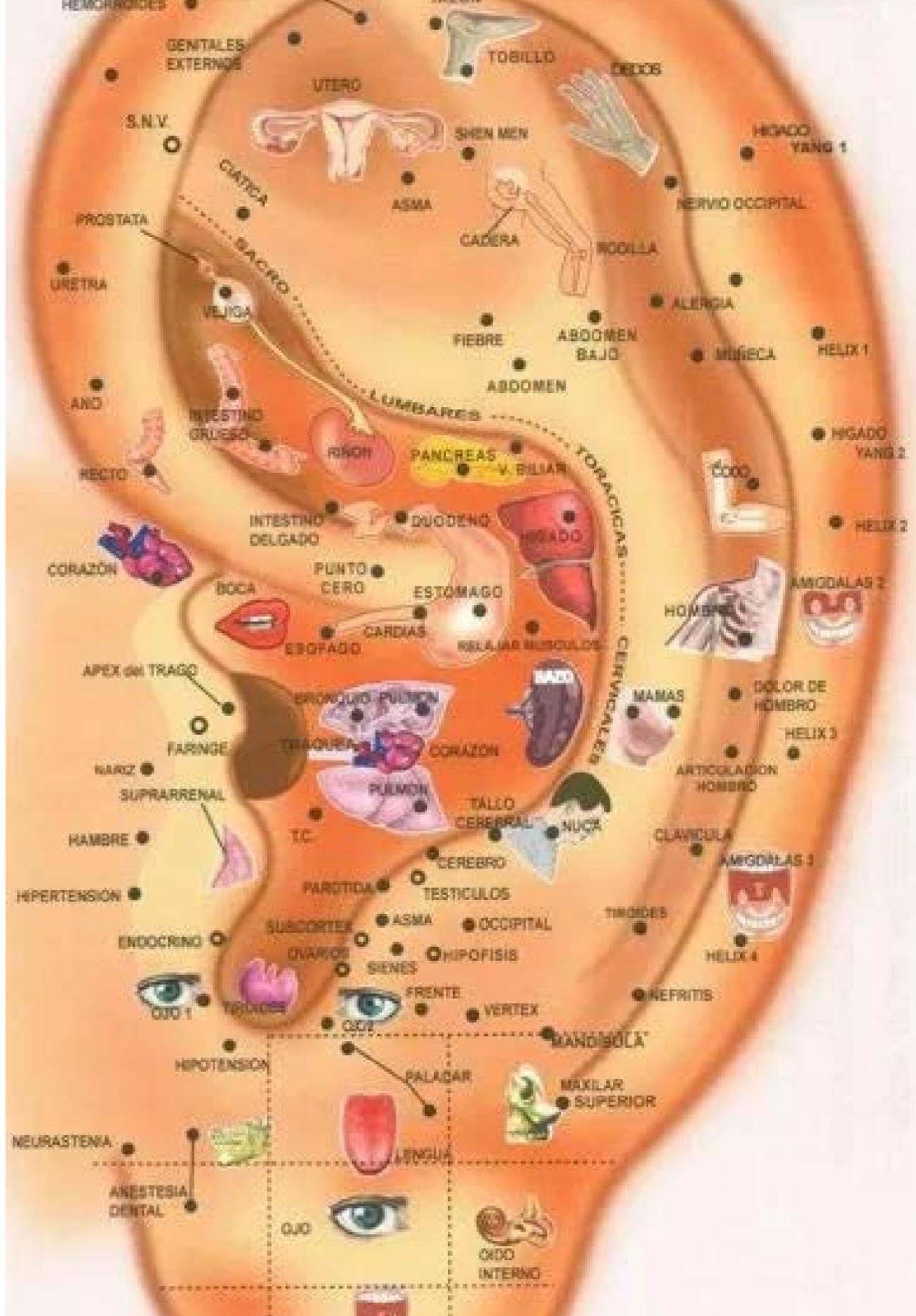


Você pode deslizar seus dedos pela planta do pé com um pouco de óleo, ou ficar mais tempo em algum ponto específico que necessite relaxar



Auriculoterapia

Assim como os pés, o pavilhão auricular é um microssistema relacionado a todas as áreas do corpo



Auriculoterapia

Para estimulação dos pontos, pode-se utilizar sementes de colza ou mostarda fixadas com um esparadrapo ou micropore. Se você não tem sementes, pode massagear suavemente o pavilhão auricular, observando as zonas indicadas no mapa.

Sugestões de pontos que podem ser massageados ou receber aplicação de sementes

- Pontos para ansiedade: ansiedade, neurastenia, coração, subcórte, shen men.
- Pontos para depressão: neurastenia, coração, fígado, subcórte.
- Pontos para imunidade: rim, baço, apêndice.
- Ápice da orelha: harmonização emocional.
- Pulmão: tristeza, melancolia, sintomas respiratórios.
- Rim: medo, falta de vontade e insegurança. Sintomas na lombar e joelhos e urinários.
- Baço: preocupação, pensamentos obsessivos. Sintomas relacionados à alimentação e digestão. Fraqueza e fadiga muscular.
- Fígado: raiva, irritabilidade. Sintomas de contrações musculares, tendinites, tensão, dor, rigidez.
- Coração: euforia, ansiedade. Sintomas do tórax.

Práticas Corporais

Manter-se em movimento é fundamental para a manutenção e melhora da vitalidade. Além dos benefícios físicos, a melhora do gerenciamento do estresse e da ansiedade é notável com práticas que integram movimento, respiração e consciência corporal.



Orientações gerais:

- Mente e o corpo em estado de relaxamento e conforto
- Roupas confortáveis e leves
- Respeitar os limites do organismo, não excedendo a prática
- Evitar praticar exercícios com fome ou sede, ou com o estômago cheio
- Mulheres grávidas ou menstruadas devem evitar práticas intensas e muito mobilizadoras;
- O ambiente da prática também deve ser confortável: nem muito frio, nem muito quente. Início da manhã ou no final da tarde quando há menor incidência de raios solares.
- Práticas com os pés descalços não devem ser feitas em piso muito frio ou úmido, pois é nocivo para os rins.



Qi Gong: prática corporal da Medicina Tradicional Chinesa.

Qi: energia vital

Gong: cultivo, prática, metodologia

Qi Gong= cultivo da energia vital



No organismo humano o **Qi** se origina de três fontes: energia ancestral (herdada), alimentação e respiração.



Inspiração → nutrição energética.
Expiração → liberação de angústias e sentimentos desagradáveis.



Utilize a mente para melhor direcionamento do Qi e desenvolver a intencionalidade para onde você quer fazer circular a energia.



Você pode ver a sequência aqui:
<https://youtu.be/3FJy0EDoYK0>

Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



COMECE CONTEMPLANDO A RESPIRAÇÃO:

Este exercício pode ser feito em pé, com os pés paralelos afastados à distância da largura dos ombros, mãos sobrepostas sob o Dāntián (região abaixo do umbigo), ou sentado de pernas cruzadas, mãos sobre as pernas. O Dāntián é um dos pontos de maior concentração energética do corpo humano. Observe sua respiração por um momento, de forma longa, suave e tranquila.

Como fazer os exercícios:

Repita 8 vezes cada movimento, lentamente e coordenando com a respiração.

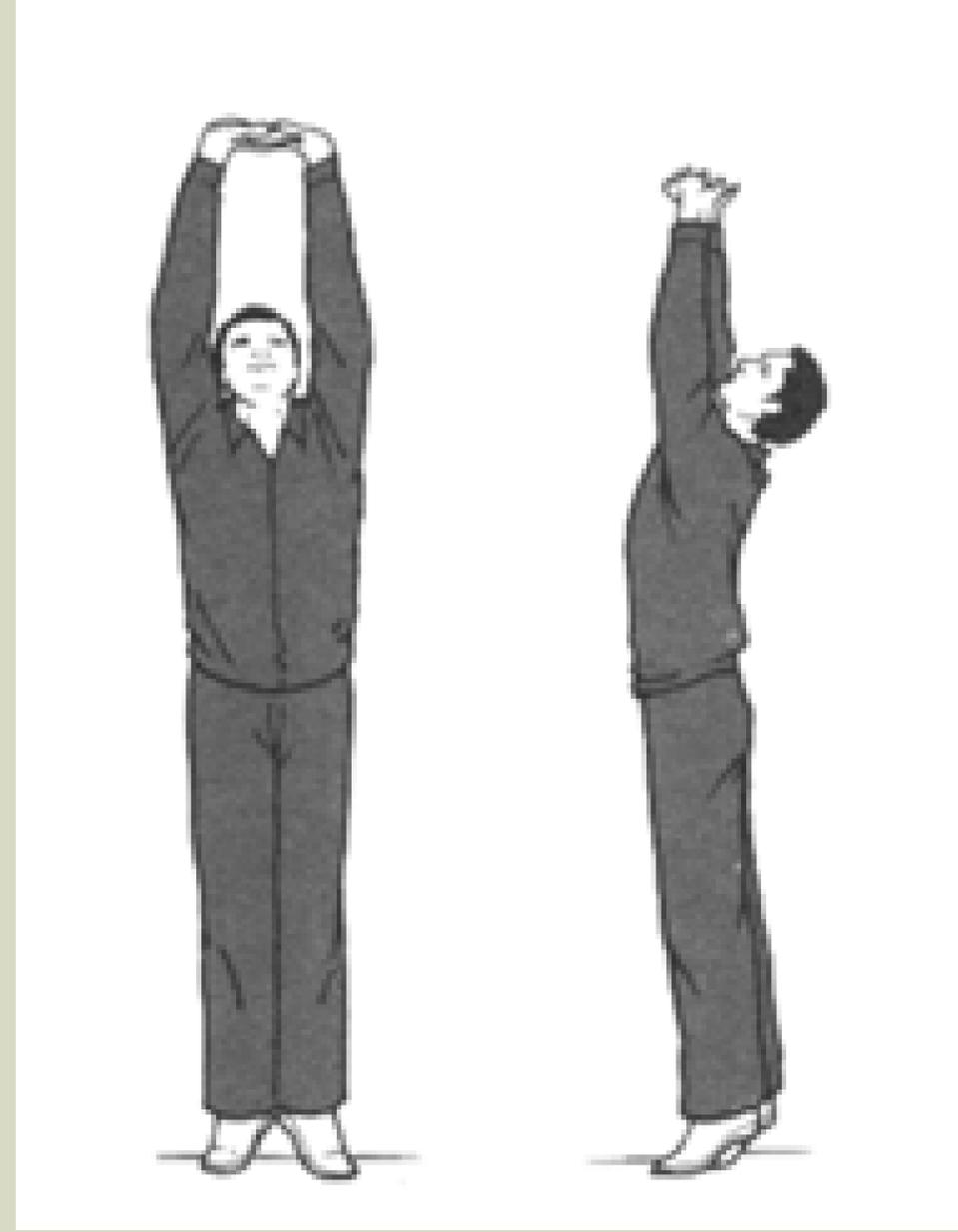
Inspiração - fica associada com a ascendência **Expiração** com a movimentação descendente do corpo. O ar deve ser inspirado pelas narinas e expirado pela boca.

Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



1 SUSTENTAR O CÉU:

Entrelace os dedos em frente ao seu ventre. Eleve os braços pela frente ao inspirar, solte as mãos e abaixe pelos lados exalando o ar. Promove alongamento e melhorar a postura, regulariza os órgãos internos.

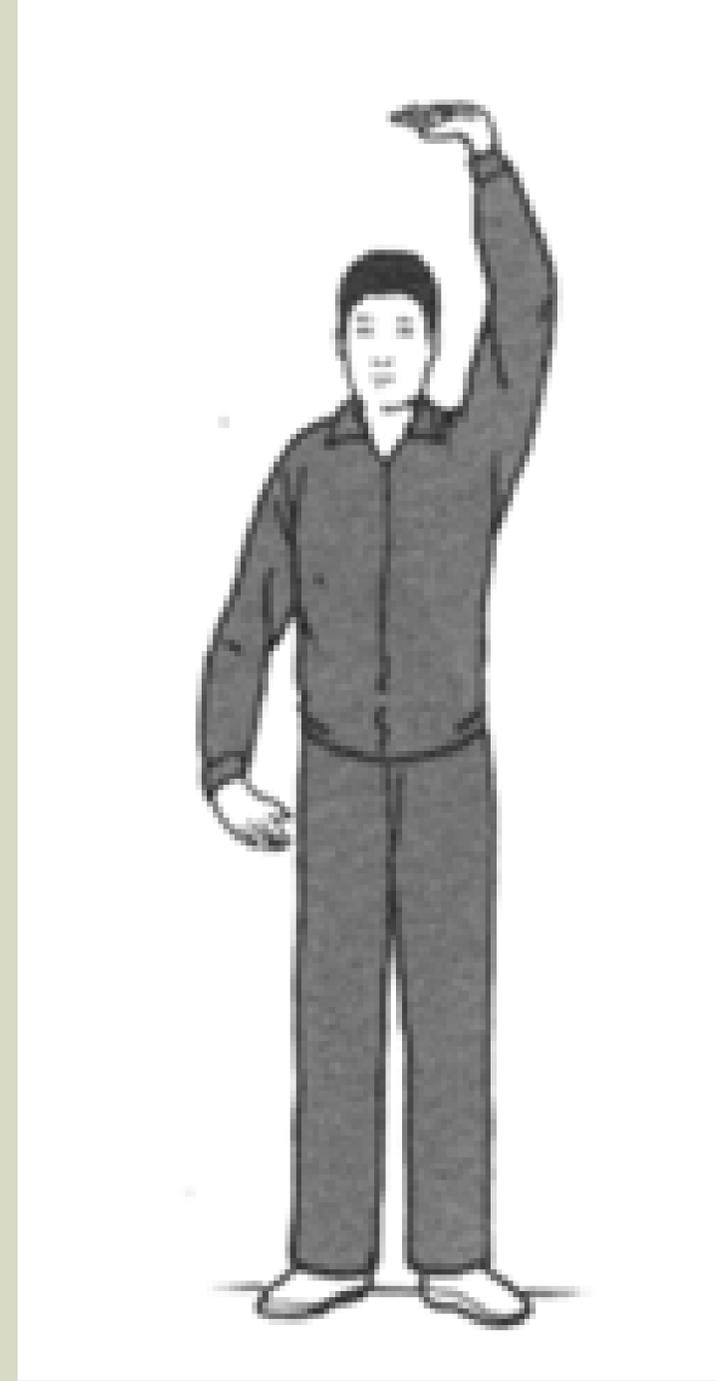


Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



2 EMPURRAR O CÉU E A TERRA

Mãos na altura do umbigo, segurando uma esfera de energia. Inspire elevando o braço esquerdo pela frente do tronco, acima da cabeça, voltando a palma da mão para cima, ao mesmo tempo que volta a palma da outra mão para baixo, e alongue-se. Expire voltando à postura inicial. Repita o movimento invertendo os braços. Regulariza as funções do baço e do estômago, ajudando a digestão.

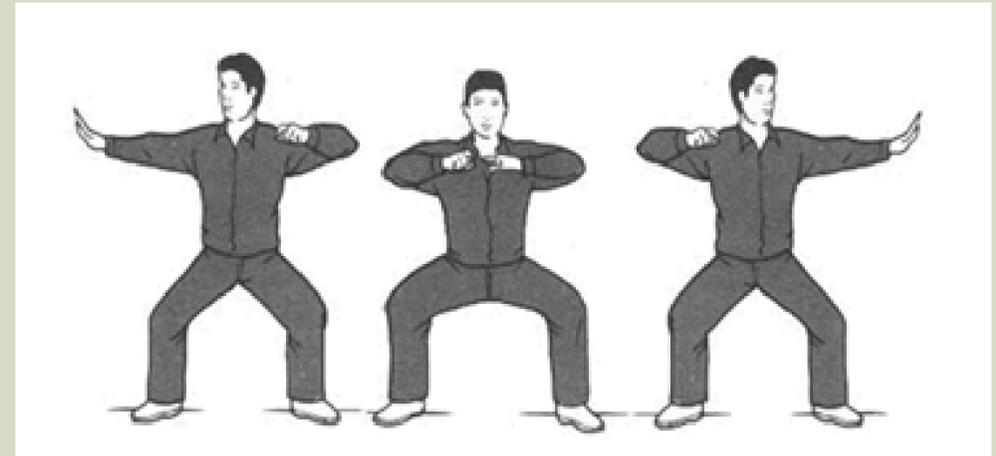


Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



3 PUXAR O ARCO E ATIRAR A FLECHA

Cruze os braços em frente ao peito, em seguida estenda um braço e flexione o outro como se puxasse um arco e lançasse uma flecha. Olhe na direção da flecha. Cruze novamente e repita o movimento para o lado oposto. Este exercício aumenta a capacidade respiratória e melhora a circulação sanguínea.

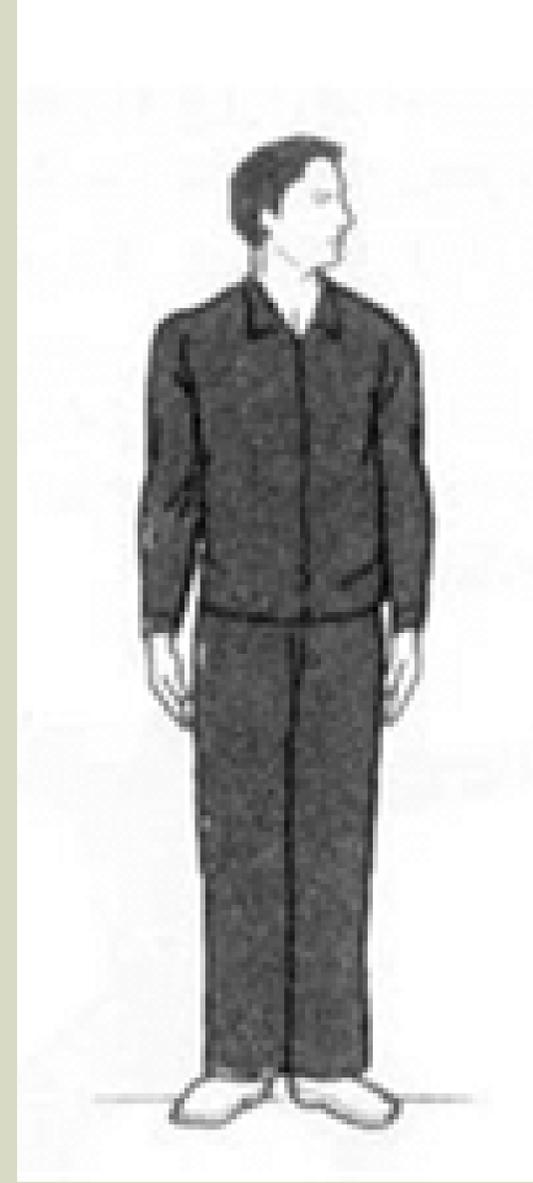


Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



4 OLHAR PARA TRÁS

Expire girando o pescoço para a esquerda, como que olhando sobre o ombro. Inspire voltando à postura inicial. Repita o movimento para o lado direito. Pode ser feito com as mãos no quadril. Procure relaxar mandíbulas, bochechas, olhos e testa.

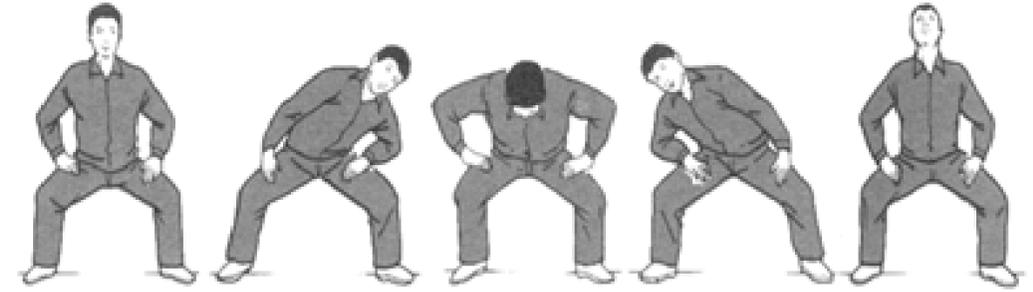


Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



5 O GRANDE URSO VIRANDO PARA O LADO

Inspire com o peito girando para o lado. Desça, passe a coluna pela frente exalando e suba pelo outro lado. Este exercício fortalece as coxas e desenvolve a flexibilidade da coluna vertebral, além de aliviar a insônia e a inquietação.

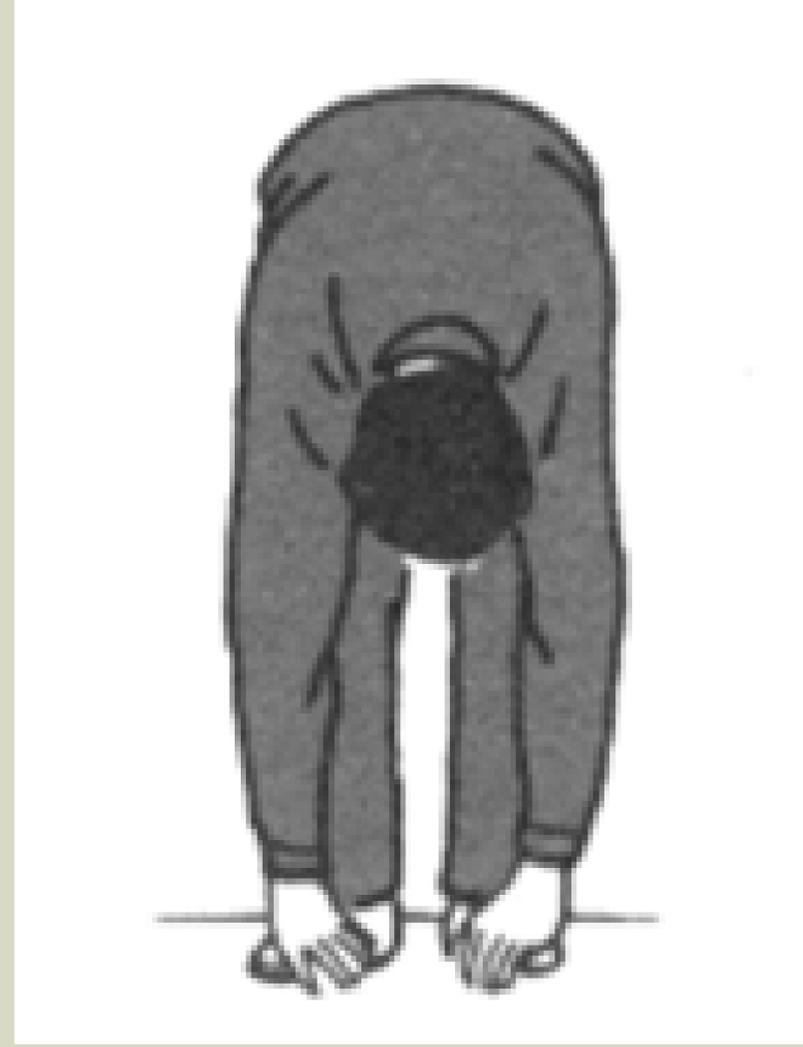


Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



6 TOCAR OS PÉS E FORTALECER OS RINS

Com as mãos sobre os rins, inspire abrindo e elevando o peito. Expire inclinando o tronco para frente e para baixo, passando as mãos por fora das pernas. Inspire voltando à postura inicial passando as mãos por dentro das pernas. Este exercício desenvolve a flexibilidade da coluna lombar, do quadril e da cintura além de fortalecer os rins.

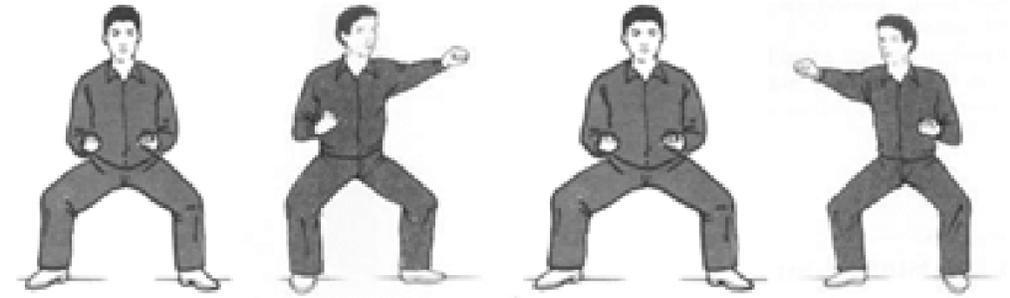


Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



7 CERRAR OS PUNHOS E SOCAR COM FÚRIA

Peito aberto, punhos cerrados ao lado do tronco. Expire arremessando um dos braços para frente, como que socando. Abra a mão e feche “buscando” a energia para você. Inspire voltando à postura inicial. Repita o movimento com o outro braço. Este exercício fortalece as coxas e os braços, além de aumentar a energia vital.

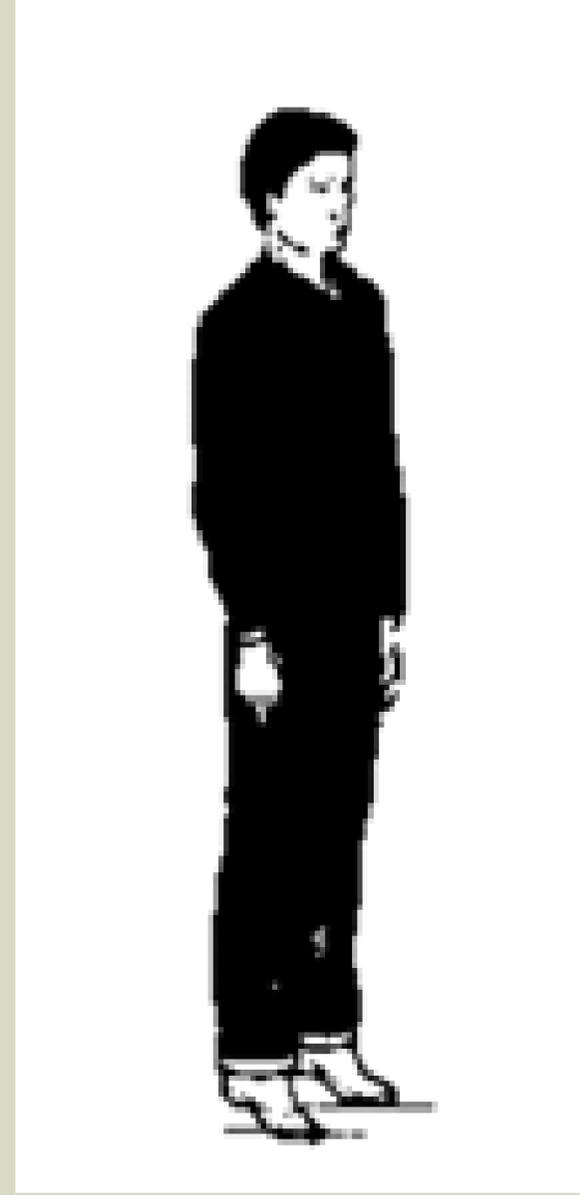


Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



8 ESTENDER-SE PARA O CÉU

Inspire elevando o corpo, como se estivesse sendo puxado pela cabeça, elevando e chacoalhando os calcanhares. Desça com os calcanhares ao chão e bata a frente dos pés, soltando o ar. Este exercício fortalece os músculos das pernas e melhora a postura.



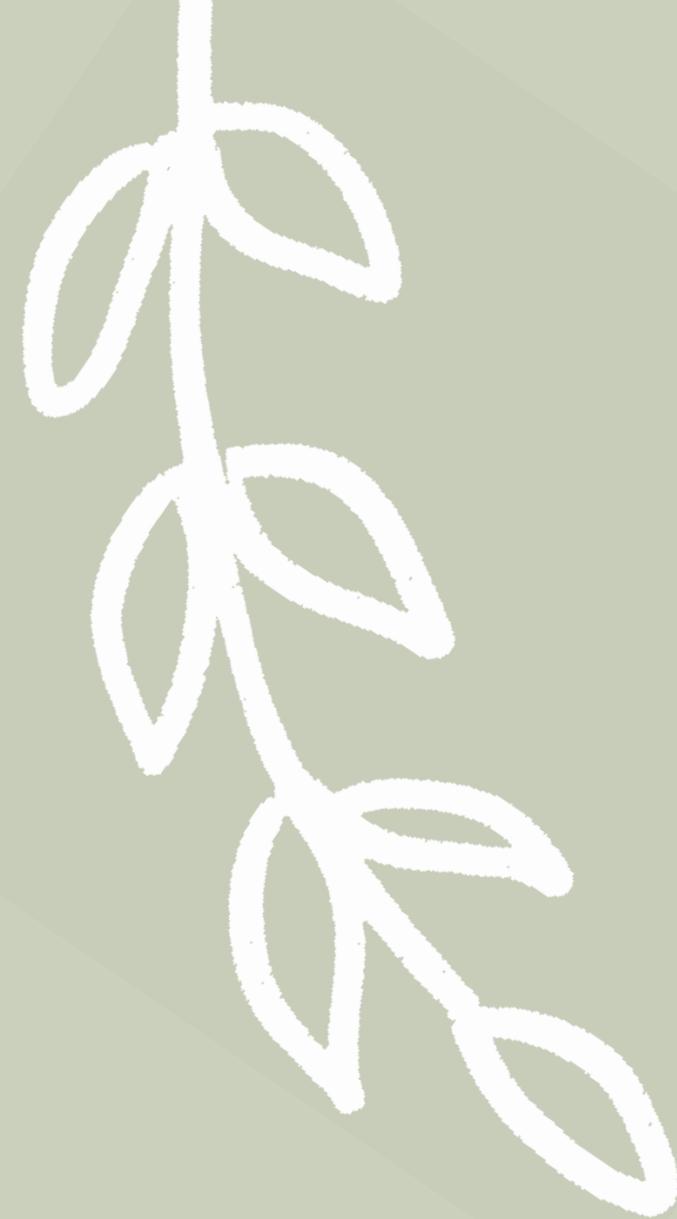
Sequência de Chi Kung: Ba Duan Jin



9 ABRAÇAR A ÀRVORE

Feche os olhos e respire fundo. Imagine que caminha em uma bela floresta. Você olha em volta e escolhe uma árvore. Imagine que caminha até ela, chega bem perto, e posiciona os braços para abraçá-la. Permaneça ali, respirando o mesmo ar da árvore, sentindo a sua sombra, sentindo a tranquilidade que a árvore emana. Ouça o seu silêncio, o barulhinho das folhas, respire fundo. Perceba seu corpo, aproveite o momento.





Yoga

Yoga é essencialmente uma disciplina espiritual baseada numa ciência sutil que busca harmonizar as relações entre corpo, mente, emoção, respiração e espiritualidade.

YOGA É ARTE E CIÊNCIA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Yoga é derivada da palavra em sânscrito "**yuj**" que significa unir, integrar.

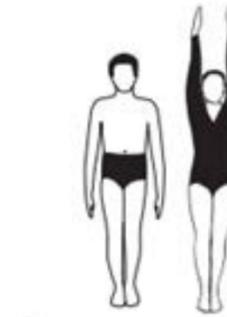
Yoga

- Apresentamos sequências de posturas para fazer em casa.
- Siga as figuras, conforme sua possibilidade e conhecimento, observando conforto, esforço e estabilidade.
- Busque permanecer por 30 segundos em cada posição, para cada lado do corpo.
- Respire com consciência, sentindo sua inspiração e sua expiração.
- Pratique com leveza, suavidade, presença e amor. Namastê!

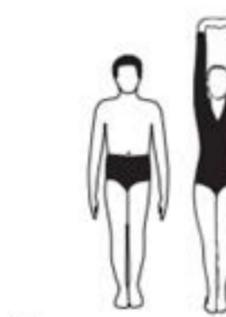
IYENGAR YOGA
INSTITUTE OF NEW YORK
ASSOCIATION OF GREATER NEW YORK
150 W. 22nd Street, 11th Floor
New York, New York 10011
212 691 9642 www.iyengaryogainc.org

HOME PRACTICE SEQUENCE LEVEL I Sequence 1

(Wherever the time is not given, the pose should be done according to one's capacity and time at one's disposal. Repetitions are recommended over timings to avoid strain.)



1 *Tāḍāsana/Samasthiti*
to *Ūrdhva Hastāsana*
3 x



2 *Tāḍāsana/Samasthiti*
to *Ūrdhva Baddhāṅguliyāsana*
(change interlock)
2 x



3 *Vṛkṣāsana*
2 x each side



4 *Utthita Trikoṇāsana*
2 x each side



5 *Utthita Pārśvakoṇāsana*
2 x each side



6 *Pārśvottānāsana*
(hands on hips; concave back)
2 x each side



7 *Prasārita Pādottānāsana*
(hands on floor, arms straight;
concave back)
2 x



8 *Adho Mukha Śvānāsana*
2 x



9 *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*
(resting version: legs up wall,
back flat on floor)
stay quietly for 5 minutes

Yoga

IYENGAR YOGA
INSTITUTE OF NEW YORK
ASSOCIATION OF GREATER NEW YORK
150 W. 22nd Street, 11th Floor
New York, New York 10011
212 691 9642 www.iyengar.org

HOME PRACTICE SEQUENCE LEVEL I Sequence 2

(Wherever the time is not given, the pose should be done according to one's capacity and time at one's disposal. Repetitions are recommended over timings to avoid strain.)



1 *Utthita Trikoṇāsana*
2 x each side



2 *Vīrabhadrāsana II*
2 x each side



3 *Ardha Uttānāsana*
(half *Uttānāsana*;
hands on wall at
shoulder height;
concave back)
1 x



4 *Pārśvottānāsana*
(concave back; hands
on chair or blocks)
2 x



5 *Prāsārita Pādottānāsana*
(hands on floor, arms
straight; concave back)
2 x



6 *Sukhāsana*
(simple cross legs;
switch cross and twist
to each side) 2 x



7 *Baddha Koṅṅāsana*
(back supported
against wall or couch)
sit on support for
several minutes



8 *Vajrāsana (Śrīrāṅgha)*
& *Parvatāsana* in
Vajrāsana) sit with
blanket between calves
and thighs)



9 *Adho Mukha Vīrāsana*
(knees apart; relax
forward; then arms
forward) 2 x



10 *Pavanmuktāsana*



11 *Adho Mukha Śvānāsana*
2 x



12 *Supta Baddha Koṅṅāsana*
(with support under
legs, back, and head)

IYENGAR YOGA
INSTITUTE OF NEW YORK
ASSOCIATION OF GREATER NEW YORK
150 W. 22nd Street, 11th Floor
New York, New York 10011
212 691 9642 www.iyengar.org

HOME PRACTICE SEQUENCE LEVEL I Sequence 2

(Wherever the time is not given, the pose should be done according to one's capacity and time at one's disposal. Repetitions are recommended over timings to avoid strain.)



1 *Utthita Trikoṇāsana*
2 x each side



2 *Vīrabhadrāsana II*
2 x each side



3 *Ardha Uttānāsana*
(half *Uttānāsana*;
hands on wall at
shoulder height;
concave back)
1 x



4 *Pārśvottānāsana*
(concave back; hands
on chair or blocks)
2 x



5 *Prāsārita Pādottānāsana*
(hands on floor, arms
straight; concave back)
2 x



6 *Sukhāsana*
(simple cross legs;
switch cross and twist
to each side) 2 x



7 *Baddha Koṅṅāsana*
(back supported
against wall or couch)
sit on support for
several minutes



8 *Vajrāsana (Śrīrāṅgha)*
& *Parvatāsana* in
Vajrāsana) sit with
blanket between calves
and thighs)



9 *Adho Mukha Vīrāsana*
(knees apart; relax
forward; then arms
forward) 2 x



10 *Pavanmuktāsana*



11 *Adho Mukha Śvānāsana*
2 x



12 *Supta Baddha Koṅṅāsana*
(with support under
legs, back, and head)

Yoga - aquecimentos

A



Exercite a mudança de foco do olhar no polegar, estendendo e flexionando o cotovelo.

B



Gire a cabeça para a direita e os olhos para a esquerda; depois, a cabeça para a esquerda e os olhos para a direita.

C



Esfregue as palmas das mãos até que se aqueçam, colocando-as, em concha, sobre os olhos fechados.

D



Com os braços estendidos para frente: flexione e estenda os punhos; depois, gire os punhos em ambos os sentidos.

E



Com os dedos das mãos entrelaçados, movimente os braços, desenhando ondas ou o símbolo do infinito, em ambas as direções.

F



Inicie com as mãos entrelaçadas e as palmas para baixo: (in) elevando os braços para o alto - (ex) baixando.

G



Inicie com as mãos entrelaçadas sob o queixo: (in) elevando os cotovelos e baixando a cabeça - (ex) aproximando os cotovelos e elevando a cabeça.

H



Inicie com os dedos de uma das mãos entrelaçados nos dedos do pé oposto: flexione e estenda o tornozelo; depois gire-o em ambos os sentidos. Repita para o outro lado.

I



(ex) com os joelhos flexionados - (in) estendendo as pernas. Repita para o outro lado.

J



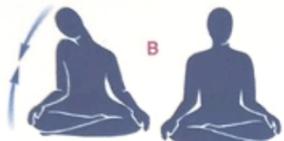
Com as mãos entrelaçadas contra a coxa: (in) estendendo a perna - (ex) flexionando o joelho. Repita para o outro lado.

A



(ex) ombros para frente - (in) ombros para trás.

B



Gangorra: (in) orelha e ombro se aproximam - (ex) de volta ao centro.

C



(in) ombros sobem - (ex) ombros descem.

D



Desenhe círculos com os cotovelos, como se estivesse nadando para frente, e depois para trás.

E



Liberação das Escápulas: inicie com cabeça a 30° para a direita/esquerda; (in) elevando o queixo e o ombro oposto - (ex) descendo queixo e ombro.

F



Meia Lua: (ex) flexão lateral - (in) ao centro - (ex) para o outro lado.

G



Desenhe círculos com a ponta do nariz no plano frontal.

H



(in) arqueando a coluna para trás.

I



(ex) arqueando para frente.

J



(ex) levando o ombro direito para frente e o esquerdo para trás (cabeça gira na mesma direção do ombro da frente) - (in) ao centro - (ex) para o outro lado.

A



Inicie na Montanha, de lado para uma parede: (ex) girando o tórax e apoiando as mãos na parede enquanto a cabeça gira no sentido oposto - (in) retornando. Repita para o outro lado.

B



(ex) girando o tórax para um dos lados - (in) retornando ao centro - (ex) girando o tórax para o outro lado.

C



Meia Roda em Rotação: (in) elevando um braço - (ex) retornando ao centro, apoiando a mão no chão. Repita para o outro lado.

D



Arqueiro sentado, com as mãos em punho e polegares para cima: (in) braços paralelos para frente - (ex) girando o tórax para um lado, flexionando o cotovelo oposto - (in) retornando ao centro, - (ex) girando para o outro lado.

E



Torção do Corredor: (ex) no Corredor com as duas mãos no chão - (in) girando o tórax para um lado e elevando o braço. Repita para o outro lado.

F



Agachamento com Torção: (ex) com as duas mãos no chão - (in) elevando um dos braços verticalmente e abrindo o peito - (ex) ao centro - (in) elevando o outro braço e abrindo o peito para o outro lado.

G



(ex) girando o tórax para um dos lados - (in) retornando ao centro - (ex) girando para o outro lado.

H



Gtumbo Sukhasana: (ex) girando o tórax levemente para um dos lados - (in) de volta ao centro - (ex) girando para o outro lado.

I



Shaitilyasana: (ex) girando o tórax para um lado, apoiando a mão oposta no joelho e a outra atrás, no chão - (in) ao centro. Repita para o outro lado.

© Yoga Integrativa 2017 - Joseph e Lilian Le Page

Yoga - saudação ao sol

SAUDAÇÃO AO SOL **14a**

Surya Namaskar

Saudação ao Sol Clássica - com mantras

Pranamasana (ex)
Om Mitraya Namah
Oh! Amigo de todos

Tadasana em Extensão (in)
Om Ravaya Namah
Oh! Radiante Ser

Uttanasana (ex)
Om Suryaya Namah
Oh! Ser que dissipa a escuridão

Ashva Sanchalanasana (in)
Om Bhavane Namah
Oh! Luminoso Ser

Chaturanga Dandasana (ex/in)
Om Khagaya Namah
Oh! Onipresente Ser

Ashtanga Namaskara (ex)
Om Pushne Namah
Oh! Ser que nos alimenta

Bhujangasana (in)
Om Hiranyagarbhaya Namah
Oh! Dourado Ser

Garbhasana (ex/opcional)

Sadharasana (in/opcional)

Adho Mukha Svanasana (ex)
Om Marichaye Namah
Oh! Fonte de Inspiração

Ashva Sanchalanasana (in)
Om Adityaya Namah
Oh! Filho de Aditi

Uttanasana (ex)
Om Savitre Namah
Oh! Fonte de Luz em meio à escuridão

Tadasana em Extensão (in)
Om Arkaya Namah
Oh! Louvado Ser

Pranamasana (ex)
Om Bhavane Namah
Oh! Fonte de Sabedoria

** Repita a sequência para o outro lado.*

© Yoga Integrativa 2017 - Joseph e Lilian Le Page

SAUDAÇÃO AO SOL **14b**

Ashtanga Vinyasa - Série A

Saudação ao Sol

Preservamos os nomes dos Asanas em sânscrito usados pelo Ashtanga Vinyasa Yoga de Patabi Jois

Preparação

Pranamasana (ex)

Urdhva Vrikshasana (in)

Uttanasana A (ex)

Uttanasana B (in)

Uttanasana A (ex)

Urdhva Vrikshasana (in)

Pranamasana (ex)

Série A Ashtanga

Pranamasana (ex)

Urdhva Vrikshasana (in)

Uttanasana A (ex)

Uttanasana B (in)

Pulo para trás (ex)

Chaturanga Dandasana (permanência)

Urdhva Mukha Svanasana (in)

Adho Mukha Svanasana (ex)

Pulo para frente (in)

Uttanasana A (ex)

Urdhva Vrikshasana (in)

Pranamasana (ex)

© GUIPPY - Guia Prático de Posturas de Yoga, 2017

SAUDAÇÃO AO SOL **15a**

Ashtanga Vinyasa - Série B

Saudação ao Sol

Preservamos os nomes dos Asanas em sânscrito usados pelo Ashtanga Vinyasa Yoga de Patabi Jois

Pranamasana (ex)

Utkatasana (in)

Uttanasana A (ex)

Uttanasana B (in)

Pulo para trás (ex)

Chaturanga Dandasana (permanência)

Urdhva Mukha Svanasana (in)

Adho Mukha Svanasana (ex)

Virabhadrasana I (in)

Chaturanga Dandasana (ex)

Urdhva Mukha Svanasana (in)

Adho Mukha Svanasana (ex)

Virabhadrasana I (in)

Chaturanga Dandasana (ex)

Urdhva Mukha Svanasana (in)

Adho Mukha Svanasana (ex)

Uttanasana B (in)

Uttanasana A (ex)

Utkatasana (in)

Pranamasana (ex)

© Yoga Integrativa 2017 - Joseph e Lilian Le Page

Yoga - saudação à lua

SAUDAÇÃO À LUA

13b

Saudação à Lua Integrativa

(ex) (in) Montanha Tadasana Variação A e C

(ex) (in) (ex) Meia Lua Ardha Chandrasana Variação C

(in) Estrela de Cinco Pontas Tarasana Variação da Deusa

(ex) Deusa Deviasana

(in) Estrela de Cinco Pontas Tarasana Variação da Deusa

(ex) Herói II Virabhadrasana II

(in) Herói Invertido Virabhadrasana II Variação B

(ex) Triângulo Trikonasana

(in) Corredor Ashva Sanchalāsana

vista de frente (ex) Corredor Ashva Sanchalāsana Variação D

vista de costas (in) Corredor Ashva Sanchalāsana

(ex) Ângulo Lateral Parsvakonasana Modificação D

(in) Devoção Anjaneyāsana

(ex) Corredor Ashva Sanchalāsana

(in) Equilíbrio na Meia Lua Tula Ardha Chandrasana

(ex) Intenso Alongamento Lateral Parvottanasana

(in) Flexão de Pé com as Pernas Afastadas Prasarita Padottanasana Modificação B

**Repita para o outro lado, a partir da Deusa*

(ex) Flexão de Pé com as Pernas Afastadas Prasarita Padottanasana

(in) Torção de Pé Parivritta Prasarita Padottanasana

(ex) Flexão de Pé com as Pernas Afastadas Prasarita Padottanasana Modificação B

(in) Torção de Pé Parivritta Prasarita Padottanasana

(in) Estrela de Cinco Pontas Tarasana Variação da Deusa

(ex) Deusa Deviasana

(in) (ex) (in) (ex) (in) (ex) Montanha Tadasana Variação C

Meia Lua Ardha Chandrasana Variação C

Montanha Tadasana Variação A e C

**Depois de completar a saudação para o outro lado, finalize com a série de Ardha Chandrasana.*

Yoga integrativa - nível 1

5b *Yoga Integrativa* AQUECIMENTOS E ASANAS
Nível I - Para iniciantes

Os aquecimentos **simétricos** são realizados por 5 vezes e os **assimétricos**, para o lado direito e esquerdo, por 3 vezes para cada lado. O tempo de permanência nos Asanas, sejam eles simétricos ou assimétricos, pode variar de 3 a 5 respirações para o Nível I e, de 5 a 10 respirações para os Níveis II e III. Sempre repita para o outro lado nos assimétricos.

Aquecimentos para ombros e coluna

(in) ombros para trás - (ex) ombros para frente.
 (in) ombros para cima - (ex) ombros para baixo.
 Círculos com os cotovelos, "nadando" para frente, e depois para trás.
 Postura da Mesa com a coluna neutra.
 Movimentos do Gato: (ex) arqueando a coluna para cima - (in) arqueando a coluna para baixo.
 Gato Lateral: (in) no centro - (ex) aproximando um dos ombros e o quadril do mesmo lado.

Aquecimentos para a estabilização da pelve, seguidos da Criança (ida e volta) e modificação do Corredor

Mesa Sadharasana (29)
 Movimentos do Tigre: (in) estendendo uma das pernas para trás - (ex) joelho em direção à testa, testa em direção ao joelho.
 Pássaro do Sol Chakoravakasana (30)
 Criança Garbhasana (70)
 Corredor com a coluna ereta Ashva Sanchalaksana Modificação A (46)

Posturas de Pé

Montanha Tadasana Variação C (19)
 Meia Lua Ardha Chandrasana Modificação B (65)
 Estrela de 5 Pontas Tarasana Modificação A (20)
 Deusa Deviasana (20)
 Estrela de 5 Pontas Tarasana Modificação A (20)
 Herói II Virabhadrasana II (21)

4. Posturas de Flexão para Frente, de Pé e Equilíbrios

Flexão de Pé com as Pernas Afastadas Prasaritha Padottanasana Modificação B (77)
 Ângulo Lateral Modificado Ardha Parsvakonasana Modificação B (23)
 Estrela de 5 Pontas Tarasana Modificação A (20)
 Montanha Tadasana Variação C (19)
 Cegonha Ardha Padangushthasana Modificação A (87)
 Árvore Vrikshasana (79)

© GUIPPY - Guia Prático de Posturas de Yoga, 2017

16a *Yoga Integrativa* AQUECIMENTOS E ASANAS
Nível I - Para iniciantes

5. Posturas de Equilíbrio e de Transição (Estabilizações e Aberturas de Quadril)

Preparação para Herói III Virabhadrasana III Variação A (83)
 Cadeira Utkatasana (33)
 Côcoras Malasana Variação B (39)
 Mesa Sadharasana (29)

6. Preparação para futura prática da Saudação ao Sol

Cachorro com a Cabeça para Baixo Adho Mukha Svanasana Modificação B (32)
 Mesa Sadharasana (29)
 Corredor com a coluna ereta Ashva Sanchalaksana Modificação A (46)
 Crocodilo Makarasana (54)
 Meia Postura do Gafanhoto Ardha Shalabhasana Modificação A (57)

7. Extensões e Compensação

Esfinge Purusha Mrigasana Variação B (55)
 Meia Postura da Cobra Ardha Bhujangasana Modificação B (56)
 Criança Garbhasana (70)
 Barco Sentado Paripurna Navasana Modificação B (35)
 Torção do Sábio Matsyendra Ardha Matsyendrasana Modificação A (48)

8. Estabilização e Torção

9. Posturas de Flexão para Frente

Flexão da Borboleta Baddha Konasana (40)
 Bastão Dandasana (34)
 Testa no joelho Janushirshasana Modificação A (73)
 Joelho ao Peito Apanasana (37)
 Lua Crescente Deitada Supta Ardha Chandrasana Variação B (66)

10. Posturas em Decúbito Dorsal

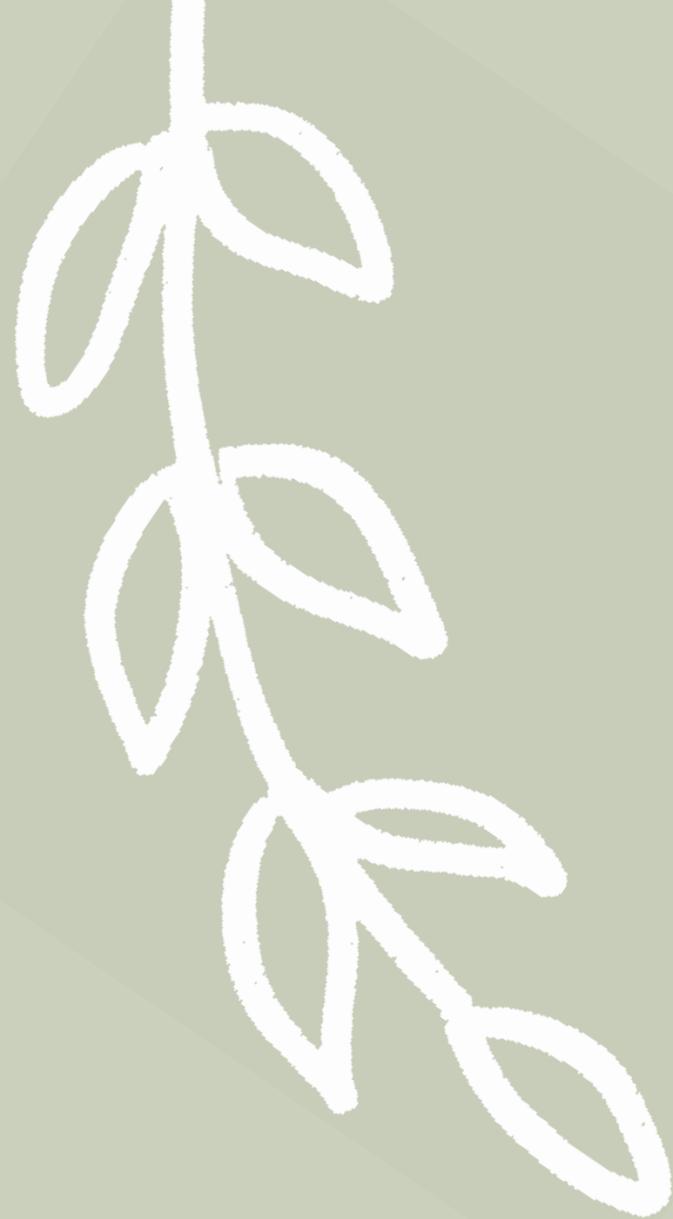
11. Postura Invertida

Meia Postura da Ponte Ardha Setubandhasana Modificação A (60)
 Joelho ao peito Apanasana Modificação B (37)
 Meia Postura da Vela Ardha Sarvangasana Modificação A (89)

12. Posturas de Finalização

Torção Deitada sobre o Abdômen Jathara Parivartanasana Modificação B (52)
 Postura de Relaxamento Shavasana (94)

© Yoga Integrativa 2017 - Joseph e Lilian Le Page



Yoga

para praticar online

- https://www.instagram.com/solar_iyengar_yoga/ - Centro de Iyengar Yoga
- <https://www.instagram.com/yogashalabrasil/> - Centro de Yoga
- <https://www.instagram.com/yogacomresultado/?hl=pt-br> - Yoga online
- <https://www.instagram.com/jan.yoga/?hl=pt-br> - Professora de Yoga, que oferece práticas gratuitas ao vivo
- <https://www.instagram.com/studiohathavinyasayoga/?hl=pt-br> - Studio dedicado à prática de hathavinyasayoga, com práticas gratuitas ao vivo
- <https://www.instagram.com/yoga.spanda/?hl=pt-br> - Escola de Yoga e Terapias Complementares, com práticas gratuitas ao vivo
- https://www.instagram.com/budyoga_/?hl=pt-br - Aulas de Yoga ao vivo diariamente às 20h
- <https://www.instagram.com/studionataraja/?hl=pt-br> - Aulas de Yoga gratuitas ao vivo
- <https://www.instagram.com/sayanealves/?hl=pt-br> - Professora de Yoga, Meditação e Pilates, práticas gratuitas ao vivo
- <https://www.instagram.com/hotyogasp/?hl=pt-br> - Aulas de Hot Yoga, práticas gratuitas ao vivo
- <https://www.instagram.com/sou.yoga/?hl=pt-br> - Práticas de Yoga gratuitas ao vivo
- <https://www.instagram.com/marcusrojo/?hl=pt-br> - Práticas de Yoga gratuitas ao vivo toda terça-feira
- <https://www.instagram.com/yogaparatodosbrasil/?hl=pt-br> - Escola de yoga nada convencional, práticas gratuitas ao vivo
- <https://www.youtube.com/channel/UCsDadZihK5iQmwltlOL5dVA> - Canal Casa Shanti, Escola de Yoga online



MEDITAÇÃO

A prática da interiorização e da atenção no presente através da respiração é grande aliada na manutenção do equilíbrio emocional. Práticas de poucos minutos apresentam efeitos comprovados.

<https://www.instagram.com/positivapp/?hl=pt-br> - App de meditação e autoconhecimento

<https://www.youtube.com/channel/UCTqpr2W0r2cC3wefoUrxftQ> - Canal Yoga Mudra

<https://youtu.be/vggnSTK2Lcw>https://www.youtube.com/watch?v=u1QnOGp_qHw - Relaxamento Yoganidra

<https://www.youtube.com/watch?v=J0XdOQb6AD0> - Canal Inspiramor, práticas e meditação

Ayurveda

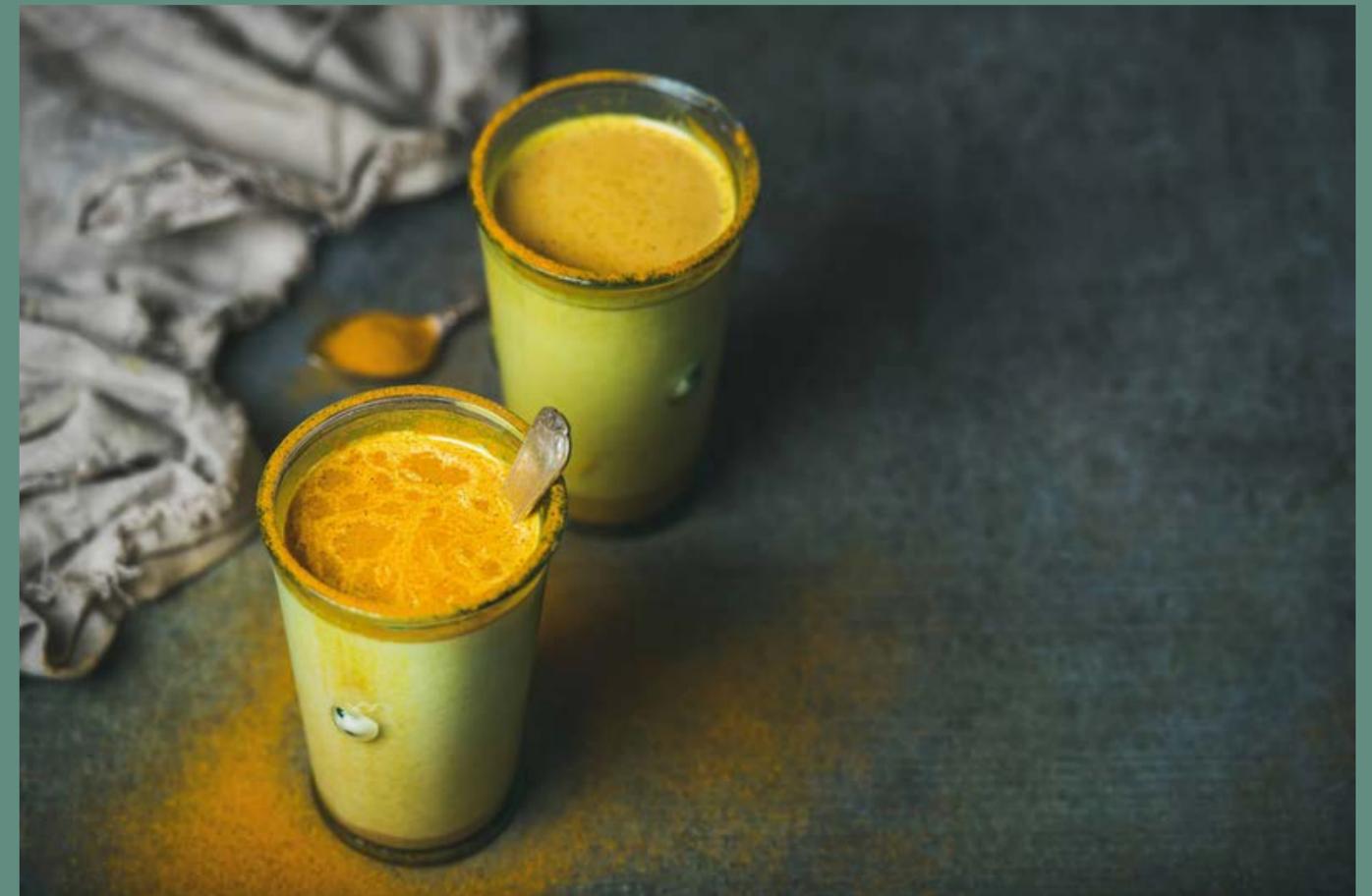
Recomendações do Ministério
Ayush/Índia: Medidas para
aumento da imunidade e para o
autocuidado durante a crise
Covid19

<http://ayush.gov.in/covid-19>



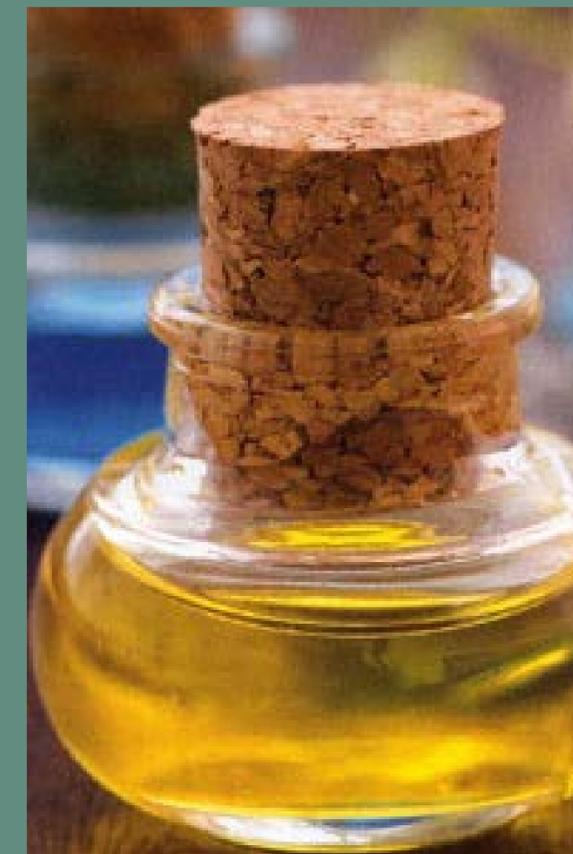
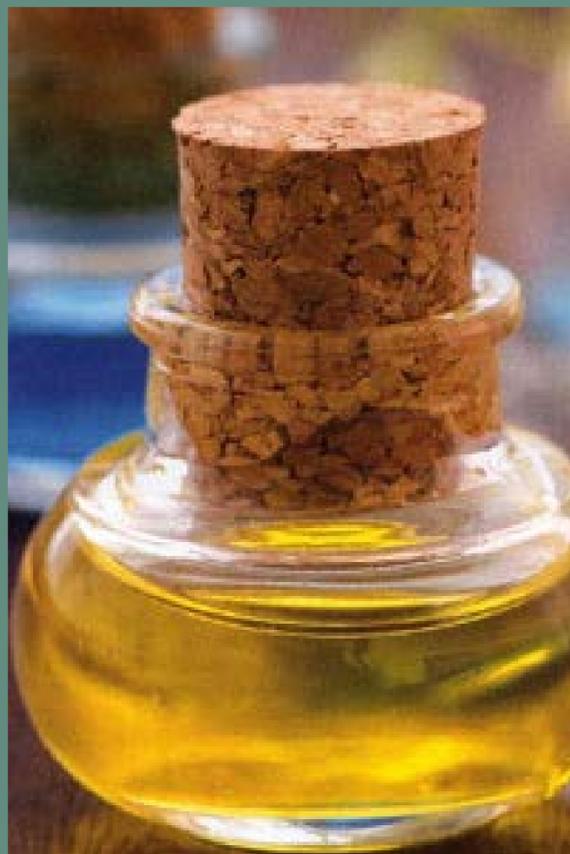
Medidas Gerais

1. Beba água morna ao longo do dia.
2. Pratique diariamente: posturas de yoga suaves, exercícios respiratórios (pranayamas) e meditação por, pelo menos, 30 minutos.
3. Utilize especiarias como açafrão da terra, cominho, coentro e alho, na culinária.



MEDIDAS DE PROMOÇÃO DA IMUNIDADE AYURVÉDICA

1. Decocção de ervas (10 partes de água para 1 parte das ervas, ferver por 3 minutos). Coloque **manjeriço** ou alfavaca, **canela**, **pimenta preta**, **gengibre em pó** e **uva passa**, em partes iguais. Tome uma xícara de chá uma ou duas vezes por dia. Adicione açúcar mascavo e/ou suco de limão fresco ao seu gosto.
2. Leite Dourado - meia colher de chá de **açafrão da terra** em pó em 150 ml de **leite natural**, integral. Ferver e tomar uma ou duas vezes por dia



PROCEDIMENTOS AYURVÉDICOS SIMPLES

1. Aplicação nasal - Aplique 1 gota de óleo morno (gergelim, coco ou Ghee) nas duas narinas de manhã e à noite.
2. Bochecho com óleo - Coloque 1 colher de sopa de óleo de gergelim ou óleo de coco na boca. Não beba. Bocheche por 2 a 3 minutos e cuspa. Em seguida, lave a boca com água morna. Isso pode ser feito uma ou duas vezes por dia.

SE TIVER FEBRE, TOSSE, DOR DE GARGANTA e/ou outros sintomas respiratórios, PERMANECER EM QUARENTENA:



Fazer inalação do vapor de folhas de hortelã ou sementes de cominho uma vez por dia. Ferva a água com as folhas ou sementes, coloque em uma bacia, cubra sua cabeça com uma toalha e inale o vapor por 10-20 minutos.



Cravo em pó misturado com açúcar mascavo ou mel pode ser tomado 2-3 vezes ao dia em caso de tosse ou irritação na garganta.



Essas medidas geralmente tratam a tosse seca normal, dor de garganta e febre baixa. Contudo, se piorar, entrar em contato com sua equipe de saúde ou ligar Alô Saúde Floripa (0800 333 3233)

Colaboradores e colaboradoras:

Coordenação de Práticas Integrativas e Complementares
da Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis

- LETICIA CALADO CARNEIRO
Fisioterapeuta - Prefeitura Municipal de Florianópolis
- MURILO LEANDRO MARCOS
Médico de família e comunidade - Prefeitura Municipal de Florianópolis
- ROGERIO DE SOUZA DUARTE
Médico de família. Acupuntura - Prefeitura Municipal de Florianópolis
- SIMONE MORINI
Profissional de Educação Física - Prefeitura Municipal de Florianópolis
- CESAR SIMIONATO
Médico, professor de plantas medicinais. Horto Plantas Medicinais HU/UFSC
- GELSO GRANADA
Médico de família e comunidade. Prefeitura Municipal de Florianópolis
- SAYANE ALVES
Fisioterapeuta, professora de yoga e pilates

