



Lu Marchetti

Instrutora de Yoga & Neurociência • +20 anos
Personal de Autorregulação Emocional



1. Postura de Lótus (Padmasana)



Sentado de pernas cruzadas em lótus completo, mãos apoiadas sobre os joelhos em gyan mudra, coluna alongada.

2. Postura do Ângulo Limitado (Baddha Konasana)



Sentado com as solas dos pés unidas, joelhos abertos para os lados, mãos segurando os pés.

3. Postura da Cara de Vaca (Gomukhasana)



Sentado com as pernas empilhadas joelho sobre joelho, braços entrelaçados nas costas, um por cima e outro por baixo.

4. Postura do Herói (Virasana)



Ajoelhado sentado sobre os calcanhares entre os pés, mãos em prece na altura do coração.

5. Postura do Bastão (Dandasana)



Sentado com as pernas esticadas à frente, mãos ao lado dos quadris, coluna ereta.

6. Postura da Garça (Krounchasana)



Sentado com uma perna estendida para cima segurando o pé, a outra perna dobrada.

7. Postura do Diamante (Vajrasana)



Ajoelhado sentado sobre os calcanhares, mãos nas coxas, coluna ereta.

8. Postura do Barco (Navasana)



Equilibrando-se nos ísquios, pernas e tronco elevados formando um V, braços paralelos ao solo.

9. Postura da Bússola (Surya Yantrasana)



Sentado com uma perna estendida para cima atrás do braço, segurando o pé com a mão; a outra perna dobrada.

10. Postura do Macaco (Hanumanasana)



Espacate frontal completo, uma perna à frente e outra atrás, mãos em prece.

11. Postura do Meio Pombo (Ardha Kapotasana)



Uma perna dobrada à frente com a canela paralela, a outra estendida atrás, tronco ereto.

12. Postura do Triângulo (Utthita Trikonasana)



Pernas afastadas, mão da frente na canela, braço de cima esticado para o alto, olhar ao teto.

13. Triângulo Invertido (Parivrtta Trikonasana)



Pernas afastadas, tronco torcido com a mão oposta no pé da frente, braço de cima para o alto.

14. Postura da Montanha (Tadasana)



Em pé firme, pés unidos, braços ao lado do corpo, palmas voltadas para frente.

15. Saudação Ascendente (Urdhva Hastasana)



Em pé com os braços estendidos acima da cabeça, palmas unidas.

16. Meia Flexão à Frente em Pé (Ardha Uttanasana)



Em pé, dobra pela metade à frente, coluna reta, pontas dos dedos nas canelas.

17. Postura da Cadeira (Utkatasana)



Joelhos flexionados como se sentando em uma cadeira, braços estendidos acima da cabeça.

18. Guerreiro I (Virabhadrasana I)



Joelho da frente flexionado, perna de trás estendida, braços estendidos acima da cabeça.

19. Guerreiro II (Virabhadrasana II)



Joelho da frente flexionado, braços estendidos paralelos ao solo, olhar sobre a mão da frente.

20. Ângulo Lateral Estendido (Utthita Parsvakonasana)



Pernas em guerreiro II, antebraço da frente sobre a coxa, braço de cima esticado por sobre a orelha.

21. Postura da Árvore (Vrksasana)



Em pé sobre uma perna, o outro pé apoiado na coxa interna, mãos em prece no coração.

22. Mão ao Dedão do Pé A



Em pé sobre uma perna, a outra estendida à frente, mão segurando o dedão do pé.

23. Mão ao Dedão do Pé B



Em pé sobre uma perna, a outra estendida para o lado, mão segurando o dedão do pé.

24. Postura da Meia Lua (Ardha Chandrasana)



Equilibrando-se em uma perna, a outra paralela ao solo, mão de baixo no chão, braço de cima para o alto.

25. Postura da Águia (Garudasana)



Em pé com as pernas entrelaçadas e os braços entrelaçados à frente do corpo.

26. Postura do Senhor Shiva (Natarajasana)



Em pé sobre uma perna, a perna de trás elevada e segurada, braço da frente esticado para frente.

27. Ângulo Lateral Fechado (Baddha Parsvakonasana)



Ângulo lateral com braços entrelaçados por baixo da coxa e atrás das costas.

28. Meia Árvore de Lótus (Ardha Padma Vrksasana)



Em pé sobre uma perna, a outra em meio lótus, mãos em prece.

29. Estocada Alta (Utthita Ashwa Sanchalanasana)



Estocada alta, perna de trás elevada e estendida, braços acima da cabeça.

30. Postura Equestre (Ashwa Sanchalanasana)



Estocada baixa, joelho de trás no chão, braços acima da cabeça.

31. Guerreiro III (Virabhadrasana III)



Equilibrando-se em uma perna, tronco e perna de trás paralelos ao solo, braços estendidos à frente.

32. Flexão em Pé à Frente (Uttanasana)



Dobra à frente em pé, mãos no chão ao lado dos pés, cabeça relaxada.

33. Cabeça ao Joelho (Janu Sirsasana)



Sentado com uma perna estendida e a outra dobrada, dobrando o tronco à frente sobre a perna estendida.

34. Sábio Marichi I (Marichyasana I)



Sentado com uma perna estendida e outra dobrada, braços entrelaçados atrás das costas, dobra à frente.

35. Flexão Sentada em Ângulo Amplo (Upavistha Konasana)



Sentado com as pernas bem abertas, tronco dobrado à frente em direção ao solo.

36. Postura da Cobra (Bhujangasana)



Deitado de barriga para baixo, peito elevado com as mãos sob os ombros, pernas no chão.

37. Postura do Arco (Dhanurasana)



Deitado de barriga para baixo segurando os tornozelos, peito e coxas elevados.

38. Postura do Rei Pombo (Eka Pada Rajakapotasana)



Pombo com a perna de trás dobrada, pé segurado por ambas as mãos acima da cabeça, retroflexão profunda.

39. Postura do Camelo (Ustrasana)



Retroflexão ajoelhado, mãos nos calcanhares, peito elevado, cabeça inclinada para trás.

40. Postura da Ponte (Setu Bandha Sarvangasana)



Deitado de costas, joelhos flexionados, quadris elevados, braços ao lado do corpo.

41. Herói Reclinado (Supta Virasana)



Reclinado de costas com as pernas dobradas na postura do herói, braços acima da cabeça.

42. Postura do Peixe (Matsyasana)



Deitado de costas, peito elevado, topo da cabeça no solo, pernas em lótus ou estendidas.

43. Braços Elevados (Hasta Uttanasana)



Retroflexão em pé, braços estendidos acima da cabeça alcançando para trás.

44. Cão Olhando para Baixo (Adho Mukha Svanasana)



Cachorro olhando para baixo, formato de V invertido, mãos e pés no solo.

45. Postura do Arado (Halasana)



Deitado de costas, pernas estendidas acima da cabeça tocando o solo atrás, braços apoiados no chão.

46. Postura sobre os Ombros (Sarvangasana)



Apoio sobre os ombros, pernas estendidas para cima, mãos apoiando a lombar.

47. Postura sobre a Cabeça (Sirsasana)



Parada de cabeça, pernas estendidas para cima, antebraços no chão sustentando a cabeça.

48. Postura do Gato (Marjariasana)



Sobre as mãos e joelhos, coluna arredondada para cima, cabeça recolhida.

49. Postura da Criança (Balasana)



Ajoelhado com o tronco dobrado à frente, testa no chão, braços estendidos à frente.

50. Postura do Cadáver (Shavasana)



Deitado de costas relaxado, braços e pernas soltos, palmas para cima, olhos fechados.

51. Ângulo Fechado Reclinado (Supta Baddha Konasana)



Deitado de costas, solas dos pés unidas, joelhos abertos para os lados.