

LEGS STRETCHING | ALONGAMENTO & ABERTURA PÉLVICA (nível: iniciante)

Posted by [Vie](#) on

Depois da sequência que publiquei nível intermédio e avançado ([ver aqui!](#)) ficou prometido um nível iniciante sobre alongamentos e aumento da amplitude pélvica, certo?

Quando pensamos em saúde e qualidade de vida, necessariamente pensamos no nosso nível de flexibilidade.

A flexibilidade é a capacidade de conseguirmos executar movimentos de grande amplitude confortavelmente.

Esta sequência de alongamentos foca-se no aumento da amplitude pélvica.

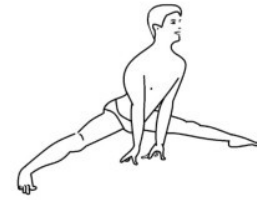
Podem ser feitos por iniciantes que pretendem alcançar as posições de meditação mais adiantadas, como o padmasana (posição de Lotus), ou apenas ganhar melhor elegância, agilidade e liberdade dos movimentos.



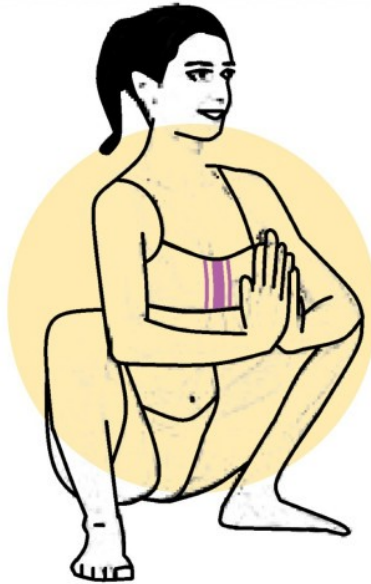
BHADRĀSANA: Abertura pélvica. Movimento dinâmico das pernas.



BHADRA HAMSĀSANA: Plantas dos pés juntas e leve o tronco e braços à frente.



UPAVISHTĀSANA: Afaste os pés ao máximo. Mantenha as mãos no solo a apoiar enquanto permanece.



PĀDA UTKĀSANA: Para abertura do quadril. Alivia a tensão muscular das coxas. Ajude com os cotovelos para afastar os joelhos.



ABERTURA PÉLVICA SENTADA: Uma das pernas fletidas enquanto a outra fica esticada, tronco à frente e descontraia.



ARDHA UPAVISHTA KŌNĀSANA: Sentado com os pés afastados na máxima abertura pélvica. Utilize técnicas respiratórias enquanto permanece.



ALONGAMENTO MÚSCULO PERIFORME: Alonga o músculo localizado na região profunda da nádega e geralmente difícil de alongar. Abrace a perna em frente ao tronco o joelho de encontro ao peito até sentir alongar as nádegas.

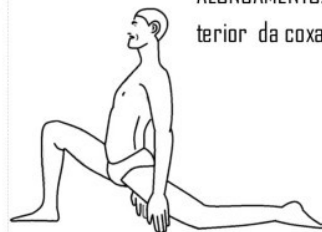
ÚRDHWA JĀNUSHĪRSHĀSANA: Eleve a perna ao máximo pela frente.



RĀJA PADMA JĀNUSHĪRSHĀSANA: Dorso do pé sobre a coxa contrária. Respire e vá até onde conseguir à frente.



ALONGAMENTO: Da parte posterior da coxa.



ALONGAMENTO: Da parte anterior da coxa. Aproxime os quadris do solo.



ARDHA VĪRĀSANA: a mesma variação mas com o tronco à frente.



ARDHA VĪRĀSANA: Alongamento músculo Periforme, localizado na região profunda da nádega.

LEGS STRETCHING | ALONGAMENTO & ABERTURA PÉLVICA
INICIANTE

NOTAS:

30" EACH POSE | CADA POSIÇÃO

<https://susnavie.com/2015/10/03/legs-stretching-alongamento-abertura-pelvica-nivel-iniciante/>



São Paulo, SP, 30 Setembro de 2017

Mkmouse