



# PROGRAM MANUAL



SECRETS TO CHANGING THE WORLD - ONE CLASS AT A TIME

## COLABORADORES

**Dr Jackie Mills** B Phys Ed, MBCh B, Dip Obstetrics  
Group Fitness Director, Les Mills International Ltd

**Emma Barry** B Phys Ed  
Director of People and Culture and International Master Trainer, Les Mills International Ltd

**Maureen Baker** ISTD, MBBO, Dip CR  
Training Director, Les Mills International Ltd

**Bryce Hastings** Adv Dip Phys, MNZSP  
Les Mills International Technical Consultant

**Dr David McKenzie** MBChB, Dip Paeds, MRNZCGP  
BODYVIVE™ and BODYBALANCE™ Trainer and Presenter, Les Mills New Zealand

**Phillip Mills** BA  
CEO, Les Mills International Ltd

**Janine Phillips**  
Former Head BODYBALANCE™ National Trainer, Les Mills New Zealand

**Steven Renata** MCom  
Sales Director and International Master Trainer, Les Mills International Ltd

**Bridget Armstrong** MHSc (Hons), Postgrad Dip Phys, MNZSP, MNZMPA  
Research Manager, Les Mills International Ltd

**Ann-See Yeoh** M Med Sci, BA (Hons)  
UK National Trainer and Assessor, Fitness Professionals Ltd, UK

**Barbara Hastings-Asatourian** MSc, BNurs, RN, RM, RHV, Cert Ed  
Senior Lecturer, University of Salford, England, and holds an Honorary Senior Fellowship in Public Health at the University of Manchester, England

© 2011 Les Mills International Limited. Reserva de todos os direitos. Nenhuma parte deste documento pode ser usada, guardada ou reproduzida de alguma forma ou meio sem permissão escrita da parte da Les Mills International Limited. Requisições e questões em relação a reproduções e direitos de autor devem ser endereçados à Les Mills International Limited, 22 Centre Street, Freemans Bay, Auckland, PO Box 91137, Auckland Mail Centre, New Zealand. Telephone +64 (9) 366-9900.

## INDICE

Mensagem de Phillip Mills .....	4
Bem-vindo à Les Mills .....	5
Os 5 Elementos-Chave para encher as aulas .....	9
Cultura LES MILLS.....	13
O que é o BODYBALANCE™? .....	14
Coreografia para Deslumbrar nas suas Aulas .....	16
BODYBALANCE™ – COREOGRAFIA .....	19
Técnica de Um Instrutor Modelo .....	25
BODYBALANCE™ – TÉCNICA .....	27
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>TAI CHI WARMUP</i> .....	29
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>SUN SALUTATIONS</i> .....	38
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>STANDING STRENGTH</i> .....	45
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>BALANCE</i> .....	50
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>HIP OPENERS</i> .....	55
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>CORE – ABDOMINALS</i> .....	60
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>CORE – BACK</i> .....	68
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>TWISTS</i> .....	74
BODYBALANCE™ - EXERCÍCIOS – <i>FORWARD BENDS – HAMSTRINGS</i> .....	79
BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – <i>RELAXATION AND MEDITATION</i> .....	86
Ficha de trabalho: Técnica Exemplar para Encher as Aulas .....	90
Ficha de trabalho: Checklist Dia 1 .....	91
Ficha de trabalho: Resumo do Dia 1 .....	92
<i>Coaching</i> de Excelência.....	94
<b>COACHING PARA ENCHER AS AULAS DE BODYBALANCE™</b> .....	97
Guião do Instrutor.....	102
Ficha de trabalho: <i>Coaching</i> – Mapa Mental .....	103
<b>CONEXÃO</b> .....	104
Ficha de trabalho: Conexão – Mapa Mental .....	108
Questionário do BODYBALANCE™ .....	109
<b>CRIAR FITNESS MAGIC</b> .....	111
Ficha de trabalho: <i>Fitness Magic</i> – Mapa mental .....	117
BODYBALANCE™ – Aulas Técnicas .....	118
Exercício na Gravidez e Considerações Pós – Parto .....	121
Brochura – “Guia de Exercício na Gravidez” .....	125
Garantia de Qualidade LES MILLS .....	128
Ficha de Auto-Avaliação .....	131
Ficha de Avaliação .....	132
Formulário de Avaliação.....	133
Introdução ao Yoga .....	136
Introdução ao Tai Chi .....	138
Introdução ao Pilates.....	140
Treino Contínuo – Técnica e Condição Física .....	141
Perguntas Frequentes sobre o BODYBALANCE™ .....	143
Ficha de Trabalho: Checklist Dia 2 e 2º Módulo .....	145
Ficha de Trabalho: Resumo Dia 2 e 2º Módulo .....	146
Plano de Acção do Instrutor .....	147
Brochura – “Focus on BODYBALANCE™” .....	148
Tip Cards do BODYBALANCE™ .....	150
Normas e Regras de Submissão de Vídeos .....	155

## Mensagem de Phillip Mills

Hoje em dia, as pessoas andam cada vez mais ocupadas. Actualmente trabalhamos mais 30% de horas que nos anos 60. Ao tornarmo-nos cada vez mais ocupados deixamos de ter tempo para os desportos tradicionais e actividades de lazer. Não nos exercitamos, comemos "fast food" e ficamos obesos. Nas famílias tradicionais ambos os pais trabalham e não têm tempo para levar as crianças às suas actividades desportivas. Por isso, as crianças comem também comida de "plástico", jogam jogos de computador e também se tornam obesos. A obesidade está prevista como sendo o problema de saúde número um deste século. Está a crescer numa proporção epidémica não estando previsto o seu máximo antes da próxima década.

No entanto, na outra ponta da escala está um grupo em crescimento que sabe que temos que tomar algumas medidas sobre este assunto. Este grupo de pessoas que usam *health clubs* em nações mais desenvolvidas duplicou nos últimos 10 a 15 anos. Parcialmente condicionado pelas restrições de tempo das pessoas, ir ao ginásio está a tornar-se o maior desporto no mundo ocidental.

Para nós na indústria do *fitness*, o desafio tem sido substituir a diversão e camaradagem que foram previamente criados nos desportos e actividades tradicionais. Até recentemente, ir ao ginásio era uma experiência nada inspiradora. Se retrocedermos 25 anos, por exemplo, actividades *standards* de ginásio do tipo andar de bicicleta eram entediantes e aborrecidas. Ao longo do tempo, o equipamento melhorou e vimos novidades como o "*cardio theatre*". Exercitar na bicicleta deixou de ser tão aborrecido, mas continua a ser como uma rotina.

Nos anos 90 veio a grande mudança. A Aeróbica, que começou a emergir nos anos 80, tornou-se a grande revolução nas actividades de grupo. De um momento para o outro podias andar de bicicleta num ambiente social com música inspiradora e um grande instrutor para te motivar. O mesmo aconteceu com o treino com pesos, artes marciais, yoga, aulas de dança e um grande número de outras actividades. Em vez de ser uma tarefa, este novo modo de treino tornou-se algo que as pessoas gostavam e queriam mais e mais.

Na Les Mills estamos apaixonadamente dedicados a criar esta revolução há mais de 30 anos. Damos-te as boas vindas à equipa e esperamos que partilhes a paixão pela nossa causa. Como instrutores de actividades de grupo, vocês levam saúde, partilha e magia à vida das pessoas. O que tu fazes é muito, muito importante.

Kia ora tena koutou.  
Arohanui.

Bem-vindos e boa sorte.



Phillip Mills

**CEO, Les Mills International**



# BEM VINDO À LES MILLS

## **Resume-se tudo a si...**

### ***Criar experiências de vida diferentes em qualquer altura e em qualquer lugar***

*Dito de outro modo, você é responsável pelo ambiente onde promove as mudanças positivas para os seus participantes. E a mudança pode surgir de muitas formas – grandes ou pequenas. Ao obter um resultado, ao cuidar da sua saúde, ao sentir-se bem, ao fugir da rotina do dia-a-dia ou simplesmente ao apreciar uma música e movimentos com os outros.*

*O seu trabalho é assegurar-se que isso acontece cada vez que ensina, em qualquer lugar que ensine, onde quer que esteja no mundo.*

### **Nunca esteve no palco? Iniciou agora o seu percurso como instrutor?**

*Coragem. Está a iniciar uma jornada divertida e será acompanhado durante todo o caminho.*

### **Já é instrutor há algum tempo? Meses? Anos? Décadas!**

*Está a iniciar novamente. Aceite o risco. Saia da sua zona de conforto. Explore novos caminhos para se tornar melhor nesta profissão.*

*Independentemente do seu passado, você está a entrar num grupo apaixonado de pessoas comprometidas com a saúde, fitness e divertimento.*

## **Bem-vindos à Les Mills.**

## Seja um Líder

Para mudar o mundo são sempre necessários líderes. E os melhores líderes não falam sobre o assunto, muitas vezes nem o fazem, apenas lideram o caminho a percorrer. Nós lideramos uma ética na Les Mills:

*Somos os guerreiros na batalha contra o estilo de vida sedentário*

*Existimos para as pessoas das nossas aulas*

*Honramos o nosso programa, os nossos colegas e o nosso clube*

*Mantemo-nos no auge do nosso condicionamento físico*

*Adoramos música e exercício*

*Agradecemos os feedbacks*

*Criamos experiências mágicas de fitness*

*Lutamos para sermos estrelas na representação e nos mantermos como parte de um grupo*

*Ao inspirarmos mudanças positivas nas aulas mudamos o mundo*

Para mudar o mundo precisa de ensinar com intensidade. O nosso trabalho é ajudá-lo a alcançar os objectivos. Juntos podemos criar grandes acontecimentos. Está pronto?

## **Pense Grande. Mantenha o seu espírito vivo.**

*Continue a escrever até ao final da página.*

**Quais as suas forças?**

**Quais as suas paixões?**

**Quão bem consegue comunicar com as pessoas?**

**Qual a sua história? A sua experiência em exercício até agora...**

**Quais as mudanças que sonha realizar?**

### **Medir o seu sucesso**

Encaremos a realidade – o melhor teste para o sucesso das *actividades de grupo* é um elevado número de participantes nas suas aulas. O seu trabalho é fazer aumentar o número das aulas, atingindo o maior número de pessoas possível – uma aula de cada vez, uma pessoa de cada vez.

***Saberá quando atingiu o resultado, quando as suas aulas estiverem cheias!***

# NOTAS E MOMENTOS AHA!

# OS 5 ELEMENTOS CHAVE PARA ENCHER AS AULAS

1. Coreografia para deslumbrar na sua aula!
2. Técnica de Excelência
3. Coaching de Excelência
4. Conexão
5. Criar Fitness Magic



## **Domine o básico**

Os programas LES MILLS™ garantem resultados. A sua missão específica é leccionar aulas seguras e eficazes. Para o fazer tem que dominar algumas competências técnicas básicas de ensino. Esta será a sua forma de avaliação.

## **Encontre a sua forma de crescer**

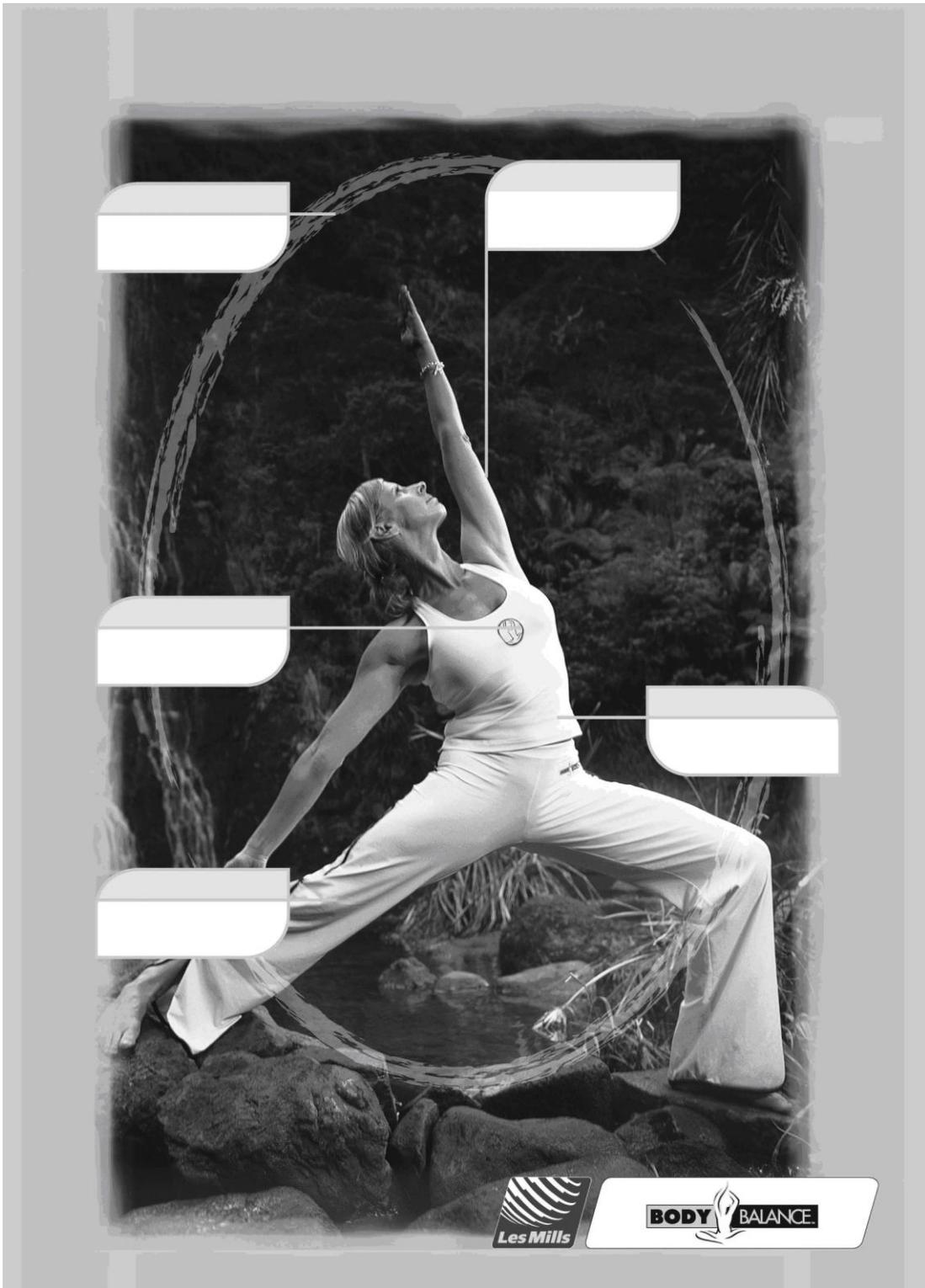
O caminho para um bom ensino é pessoal. Você tem uma garra e uma força única para ensinar. Mas não pare por aí! Aproveite ao máximo as oportunidades do sistema LES MILLS™ para ir mais além. Grandes instrutores têm um repertório de competências enormes a partir das quais trabalham. Construa as suas para que possa levar mais de si para o palco.

## **Use este recurso para desenvolver as suas competências**

Este livro é o início de uma conversa. Aqui irá encontrar conceitos que foram usados por muitos instrutores ao longo de décadas e que podem ajudá-lo a tornar-se num instrutor poderoso.

Este é um grande recurso a ser consultado. A sua carreira desenrola-se de muitas maneiras diferentes. Por vezes terá que relembrar o básico, outras estará preparado para desenvolver as suas competências, ou simplesmente recordar porque ama o que faz!

**Por isso, pegue numa caneta e preencha os espaços...**



Para mim, o maior desafio nos 5 Elementos-Chave será...

# NOTAS E MOMENTOS AHA!

# CULTURA

## LES MILLS

### Haka e Hongi – Tradições Maori na cultura Les Mills

**Muitos dos primeiros “trainers” da Les Mills têm herança Maori e enriqueceram a cultura Les Mills com as suas tradições e costumes. Por exemplo, muitos países têm newsletters da Les Mills chamadas “Kia Ora” – um cumprimento Maori tradicional.**

Duas das tradições *Maori* mais populares são o *Haka* e o *Hongi*. **O Haka** é um antigo desafio de batalha com movimentos ferozes acompanhados por um cântico *Maori*. É famoso pela sua utilização pela equipa nacional de *rugby* da Nova Zelândia – os *All Blacks*, e outras equipas de representação nacional no início dos seus jogos.

É também, hoje em dia, um costume nos eventos Les Mills para simbolizar o desafio global dos nossos instrutores “guerreiros” na guerra contra a obesidade.

Também faz parte da cultura Les Mills **o Hongi**, um cumprimento de boas vindas que se expressa por encostar os narizes, algo semelhante ao costume de beijar alguém como forma de cumprimento.

O significado literal do *Hongi* é a “**partilha da respiração**”. No *Hongi* (cumprimento tradicional), o **ha** ou sopro de vida é trocado e misturado. **Através desta troca física de cumprimentos deixa de ser considerado um *Manuhiri* (um visitante) para ser considerado *Tangata Whenua* (uma das pessoas da terra)**. Quando os *Maori* cumprimentam alguém pressionando os narizes, a tradição da partilha do sopro de vida é considerada directamente proveniente dos deuses.

No folclore *Maori*, a mulher foi criada pelos deuses através da moldagem da sua forma a partir da terra. O deus *Tane* (significado masculino) envolveu a figura e soprou-lhe para as narinas. Ela então espirrou e veio para a vida. O seu nome era *Hineahuone* (mulher originada na terra).

Os trainers e instrutores por vezes cumprimentam-se com um forte aperto da mão/antebraço Romano incorporando o *Hongi* no seu cumprimento.

# O QUE É

# BODYBALANCE™?

**BODYBALANCE™** é a união do **YOGA, TAI CHI** e **PILATES** num **TREINO CALMO E EQUILIBRADO**, que nos deixa a **SENTIR ALONGADOS, FORTES, CALMOS E CENTRADOS**. O **BODYBALANCE™** mudará a forma como se sente.

O **BODYBALANCE™** é uma aula de exercício físico associada a música que recorre principalmente a três disciplinas. Começamos com o Tai Chi para acalmar o nosso centro e tranquilamente nos aquecer para o treino que se segue. Seguimos depois o formato de uma típica aula de Yoga para alongar, fortalecer e energizar completamente os nossos corpos como só o Yoga consegue. Os exercícios de Pilates foram modificados para poderem ser aplicados nas aulas de grupo. Eles fornecem o essencial do trabalho de *core*. O objectivo é desenvolver a flexibilidade e força que melhoram a funcionalidade do corpo dos participantes. Está desenvolvido para um grande espectro da população, uma vez que é tanto desafiante como revigorante.

A aula tem sido descrita pelos participantes das seguintes formas:

- Força com alma;
- O **BODYBALANCE™** solta o meu corpo, a minha mente e liberta o meu espírito!
- Alongamento e força;
- Equilíbrio de dentro para fora;
- O programa para as pessoas com paixão;
- Rejuvenescedor;
- Cada faixa uma meditação;
- Uma viagem de plenitude e paz;
- Melhor que bolo de chocolate;
- Paz – Liberdade – Espírito;
- O meu tónico – Quem me dera poder fazê-lo todos os dias!

O **BODYBALANCE™** é uma forma holística de exercício que estimula o corpo e a mente a funcionarem melhor. Ao participar regularmente nas aulas (2-3 vezes por semana) os participantes podem esperar:

- Melhorias na sensação geral de bem-estar;
- Melhorias na flexibilidade e mobilidade articular;
- Melhorias tanto ao nível força de resistência como ao nível da força funcional;
- Desenvolvimento da força de *core*;
- Desenvolvimento da coordenação e equilíbrio;
- Melhorias na densidade óssea;

- Redução dos níveis de stress e uma maior capacidade para relaxar e acalmar;
- Potencial perda de peso através de consumo calórico e aumento de massa muscular.

## **NOTAS E MOMENTOS AHA!**

# **COREOGRAFIA** **PARA DESLUMBRAR** **NAS SUAS AULAS**

*Aumente o número de participantes na sua aula apresentando um produto que as pessoas gostem.*

*Isto é, excelente coreografia acompanhada de excelente música.*

*O seu trabalho é apreender a coreografia a 100%.*

*Para aumentar o número de participantes é necessária a apresentação de um produto que as pessoas gostem.*

*Isto significa uma coreografia excelente, ao som de grande música.*

*Ao instrutor compete aprender a coreografia a 100%.*

## **A receita para o sucesso**

Dois ingredientes vitais de uma aula fantástica são a qualidade musical e o movimento. Também neste programa foram seleccionadas músicas originais e coreografias criadas por especialistas completamente focados.

Cada instrutor é livre para projectar toda a sua energia e criatividade, de modo a oferecer uma experiência de fitness única.

## **Tudo o que é preciso a cada três meses**

Em cada Quarterly recebe um kit de programa, que contém todas as ferramentas de ensino que são necessárias:

- Música nova
- Metragem da aula e educação
- Coreografia e respectivas notas

## **Fazer o que os grandes artistas de palco fazem**

Dançarinos, músicos, oradores e actores, todos eles sabem os seus conteúdos detalhadamente, deixando-os livres para se focarem completamente no modo como passam as emoções.

*Quanto melhor se souber a coreografia, mais livre se fica para ensinar. Quanto melhor se souber a música, mais vida se lhe pode dar, permitindo uma maior interligação com a aula. Quanto melhor for a compreensão do apoio educativo, mais próximo e maiores serão as possibilidades de atingir a perfeição.*

## **Cada lançamento é previsível, no entanto, diferente**

Cada programa segue uma estrutura padronizada e oferece uma promessa. Isto irá assegurar que os participantes recebam a experiência para que vieram, independentemente do tempo dispensado ou do instrutor.

A variedade dentro de cada aula é modelada pela viagem musical e pelos objectivos do treino. Cada lançamento tem o seu próprio foco especial, inovações e momentos mágicos. Este toque mantém o interesse dos participantes ao longo do tempo.

A música é uma força motivadora para criar Fitness Magic. Assim, os coreógrafos seleccionam de entre mais de 2000 músicas, as ideais para cada lançamento.

Cada música em cada lançamento é intencionalmente colocada de modo a criar uma viagem.

## **Existem décadas de desenvolvimento por detrás de cada novo lançamento**

A Les Mills tem vindo a criar programas seguros e eficazes desde 1980. Cada lançamento passa por alguns padrões obrigatórios da indústria, testado e experimentado por especialistas que criam os maiores números de magia à medida de cada programa. Além disso, para ajudar, existem também as ferramentas de Marketing colocadas à disposição de cada clube.

## **A linha legal**

Os recursos dos instrutores da Les Mills (CDs, DVDs e notas coreográficas) são únicos, fontes valiosas que são providenciadas a cada instrutor Les Mills certificado, o que permite aprender cada novo lançamento e ensiná-lo em ginásios licenciados pela Les Mills. Por este motivo, tais fontes não deverão ser partilhadas. Copiar, retirar ou carregar ficheiros na internet, ou ainda vender estas informações a terceiros é ilegal, sendo visto como roubo à Les Mills, aos seus distribuidores e aos outros instrutores. Os autores destas actividades ilegais poderão sofrer consequências pessoais, incluindo acções legais e a suspensão ou a retirada permanente da respectiva certificação Les Mills. Nesse sentido, a cooperação de todos os instrutores será muito apreciada.

## **Mover-se em direcção ao domínio**

Como em qualquer actividade nova, aprender uma coreografia pode ser difícil ao início. Com foco e prática tornar-se-á mais fácil ao longo do tempo.

## **Encontrar a fórmula para aprender a coreografia**

Encontrar o melhor modo para aprender a coreografia é, normalmente, um misto de ver, ouvir e fazer. Cada instrutor deverá encontrar a fórmula que lhe permitirá aprender a coreografia de um modo rápido e preciso.

- Participar no maior número de Quarterlies que possa, para observação de grandes exemplos de perfeição...
- Ver, ouvir e praticar o DVD várias vezes...
- Olhar para os padrões nas notas coreográficas e visualizá-las...
- Tirar notas...
- Ouvir a música no carro... no chuveiro... em todo o lado...sempre...
- Envolver-se activamente nos lançamentos dos respectivos clubes...

## A MINHA FÓRMULA É:

### SABERÁ QUE ATINGIU OS SEUS OBJECTIVOS QUANDO...

*Aprender a coreografia rápida e eficazmente*

*Se sentir confiante e excitado para dar uma nova aula*

*Colocar qualquer música do lançamento e o seu copo souber os movimentos*

## Estrutura da Aula

O objectivo geral de uma aula de BODYBALANCE™ é criar uma “calma energizada” na nossa mente e corpo. Está desenhada para desenvolver força em todo o corpo e tonificação ao mesmo tempo que liberta o stress muscular e mental e promove relaxamento. A nossa pesquisa sublinhou que o que traz as pessoas às aulas são principalmente a libertação do stress e o treino desafiante.

A estrutura da aula é feita para 10 faixas, um treino de aproximadamente 60 minutos, que advém de uma variedade de disciplinas e base na organização tradicional do Yoga.

## Linhas orientadoras para *mixar* coreografias

### Durante quanto tempo devei ensinar a nova coreografia?

A partir do momento em que o Clube tenha realizado o lançamento da nova coreografia, e estiver com a sua formação actualizada, deverá fazê-lo imediatamente, ensinando esta coreografia, entre duas e quatro semanas, começando posteriormente a integrar outras faixas. Sugerimos que substitua metade das faixas por faixas mais antigas. Sendo assim, garante variedade de exercícios/músicas e mantém a magia e o efeito do treino da nova coreografia. Esta fórmula tem resultado em todo o Mundo desde o início dos anos 90 e os estudos demonstram que é uma das razões pela qual continuamos a ter taxas de retenção elevadas.

Quando integrar faixas de coreografias anteriores preste especial atenção aos seguintes pontos:

1. A duração total da aula;
2. Os formatos obrigatórios de 60, 45 ou 30 minutos;
3. Possível repetição de posturas-chave;
4. Trazer contraste à escolha musical para atrair um público vasto;
5. Transições suaves do e para o chão;
6. Tenha em consideração o fluir da aula. Se utilizar várias coreografias, tenha os CDs organizados minimizando o tempo gasto a mudar as faixas. LEMBRE-SE – *Push Play and Go!*

### Formato de 60-minutos

FAIXAS	ORIGENS
1. <i>Tai Chi Warmup</i>	Tai Chi, Artes Marciais
2. <i>Sun Salutations</i>	Yoga
3. <i>Standing Strength</i>	Yoga, Tai Chi
4. <i>Balance</i>	Yoga, Tai Chi, Dança
5. <i>Hip Openers</i>	Yoga
6. <i>Core – Abdominals</i>	Pilates, Yoga, Fitness

7. <i>Core – Back</i>	Pilates, Yoga, Fitness
8. <i>Twists</i>	Yoga, Tai Chi
9. <i>Forward Bends – Hamstrings</i>	Yoga, Tai Chi
10. <i>Relaxation/Meditation</i>	Yoga, Meditação

Para um evento que seja necessário uma versão reduzida, foi desenvolvido o formato de 45 minutos.

### **Formato de 45-minutos**

<b>FAIXAS</b>	<b>ORIGENS</b>
1. <i>Tai Chi Warmup</i>	Tai Chi, Artes Marciais
2. <i>Sun Salutations</i>	Yoga
3. <i>Standing Strength</i>	Yoga, Tai Chi
4. <i>Balance</i>	Yoga, Tai Chi, Dança
5. <i>Core – Abdominals</i>	Pilates, Yoga, Fitness
6. <i>Core – Back</i>	Pilates, Yoga, Fitness
7. <i>Forward Bends – Hamstrings **</i>	Yoga, Tai Chi
8. <i>Relaxation/Meditation</i>	Yoga, Meditação

**\*\* NOTA: Deverá alternar entre as Faixas 5, 8 e 9 semanalmente, se ensinar este formato frequentemente. Isto dará à aula uma experiência completa do BODYBALANCE™.**

### **30-minute Express – Trabalho de Força**

<b>TRACKS</b>	<b>ORIGINS</b>
Sun Salutations	Yoga
Standing Strength	Yoga, Tai Chi
Balance	Yoga, Tai Chi, Dance
Core – Abdominals	Pilates, Yoga
Core – Back	Pilates, Yoga
Relaxation/Meditation (approx.1 minute)	Yoga, Meditation

### **30-minute Express – Trabalho de Flexibilidade**

<b>TRACKS</b>	<b>ORIGINS</b>
Tai Chi Warmup	Tai Chi, Martial Arts
Sun Salutations	Yoga
Hip Openers	Yoga
Twists	Yoga, Tai Chi
Forward Bends – Hamstrings	Yoga, Tai Chi
Relaxation/Meditation (approx.1 minute)	Yoga, Meditation

**Formato da Clínica para Novos Participantes (30 minutos) – Formato completo**  
abordado no Capítulo da Técnica

<b>PASSO</b>	<b>FORMATO</b>
Passo 1	Crie um ambiente acolhedor, dê as boas-vindas e distribua as brochuras “Getting Started”
Passo 2	Sapatos e meias, colchões e espaço
Passo 3	Explique a estrutura da aula de BODYBALANCE™
Passo 4	Pratique algumas posturas
Passo 5	Fale sobre futuras aulas com eles

A brochura do BODYBALANCE™ está disponível para *download* no *eClub*, o sítio da web da Les Mills para o material de apoio aos clubes, que pode ser adquirido a partir da [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com). Será dado um *login* e uma palavra-chave ao seu clube necessários para aceder ao *eClub*. A brochura pode ser encontrada na secção do BODYBALANCE™ na opção *Campaigns*.

## Utilizar a música e as notas coreográficas

### ***A música***

O BODYBALANCE™ recorre normalmente às músicas originais para que o poder ou as emoções de cada música não se diluam. A coreografia é desenvolvida para estimular as sensações de cada música para que crie uma viagem de movimento e música.

### ***Aprender a coreografia***

Poderá aprender a coreografia a partir do DVD, participando nos Quarterlies e estudando as notas coreográficas. Experimente e descubra qual o melhor método para si. Aprender novas faixas torna-se mais fácil com a experiência!

### ***As notas coreográficas***

Dará aulas equilibradas e efectivas como um profissional se ler e compreender toda a informação cedida nas notas coreográficas. Elas são desenvolvidas para o informar e ensinar acerca do novo lançamento, fornecendo dicas de coaching e ideias de como interpretar a música e em como criar magia na aula.

A informação fornecida satisfaz os vários estilos de aprendizagem. Se aprende pela música, a primeira coluna contém a estrutura da música, letra e contagens musicais. Se aprende através das sequências de movimentos, a coluna do meio descreve as posturas ou movimentos que ensinará ao longo da música. Também são descritas aqui quaisquer opções que deverão ser apresentadas obrigatoriamente.

Na coluna seguinte estão escritas as Dicas Iniciais (Initial Setup Cues), essenciais para organizar cada postura de uma forma segura e eficaz. Os objectivos, dicas de coaching e Dicas de Acompanhamento (Follow-up Cues) estão na última coluna. Estas permitem-nos progredir na experiência das posturas.

***Aprenda as dicas conforme aprende a coreografia e expresse-as pelas suas palavras.***

## GUIA DE AVALIAÇÃO

*Passa a coreografia correctamente?*

*Segue o formato correcto?*

*Equilibra a selecção das faixas?*

## FICHA DE TRABALHO

### **Ouça a música**

*Ouça a música da sua faixa de apresentação e escreva todas as palavras que lhe vierem à cabeça.*

*Qual o espírito que lhe sugere?*

*Como o faz sentir?*

*Como a descreveria?*

*Que tipos de movimento combinam com ela?*

*Que cores vê quando a ouve?*

*Que imagens se formam na sua mente?*

**Lembre-se que a música dirige a Coreografia – quanto melhor sentir e compreender a música, mais fácil será aprender a coreografia e ligar-se completamente à essência do *BODYBALANCE™*.**

# NOTAS E MOMENTOS AHA!

# TÉCNICA DE UM INSTRUTOR

## MODELO

*Aumente o número de alunos tornando-se um modelo fantástico que leva os alunos a quererem movimentar-se como você.*

*O seu trabalho é ser um exemplo de técnica perfeita.*

### **Seja um modelo poderoso**

As pessoas vão às aulas para terem resultados. A melhor forma de o conseguirem é seguirem o seu exemplo. A experiência física que lhes é proporcionada é determinada pelo seu visual e pela qualidade do movimento. Uma excelente técnica é a base do ensino.

Você pode aumentar o número de alunos executando os movimentos com clareza e energia. Isto vai melhorar a experiência física da sua aula.

### **Distinga-se através do movimento**

Pense em algumas das melhores performances físicas do mundo – ginastas olímpicos, bailarinos profissionais e atletas, o Cirque Du Soleil. Eles são não só um exemplo de precisão e força mas também nos fazem sentir a emoção do movimento – o seu sentido de força e conexão. O difícil parece fácil... Você também poderá consegui-lo.

### **Mova-se na direcção da perfeição**

Um modo espectacular de melhorar é fazer o que os instrutores com sucesso fazem. Tente algumas das seguintes dicas.

### **Ponha-se em forma para ensinar**

Aqui não há desculpas – tem que estar em forma! Para executar cada repetição de cada exercício, cada faixa diante de todos os participantes e ensinar bem, tem que treinar especificamente para o seu programa.

Devido ao facto de, em geral, os movimentos dos participantes serem menos perfeitos e de menor intensidade que os seus, tem que ser "Maior que a vida" para eles darem o máximo.

### **Seja um perfeccionista com a sua técnica**

Reveja-se exaustivamente e elimine os hábitos que estão a impedi-lo de ter um movimento perfeito. Pratique ao espelho e grave as suas aulas com alguma regularidade. Peça opinião aos colegas. Torne-se no seu pior crítico.

## **Pratique, pratique, pratique**

A Disciplina e a prática têm que ser perfeitas. Pratique a perfeição! Pratique a Perfeição! Pratique a Perfeição!

Torne-se num membro activo da equipa de lançamentos no seu clube e não perca, de 3 em 3 meses, a possibilidade de melhorar a sua técnica com os outros instrutores.

### **Sabe que está lá quando...**

*Os seus participantes iniciam o exercício com grande técnica*

*Os seus participantes lhe dizem que os inspiras*

*Um colega, trainer ou manager lhe diz que a sua técnica é perfeita.*

# BODYBALANCE™

## TECNICA

Para ser um modelo fabuloso tem de ser exímio na técnica dentro das suas capacidades. A sua técnica é avaliada de acordo com as seguintes áreas.

### 1. Posição

O alinhamento correcto nas posturas e nos movimentos cria a base para movimentos seguros e efectivos. Numa sociedade em que a população apresenta cada vez mais posturas incorrectas, o BODYBALANCE™ reforça continuamente a postura correcta através de uma lista simples de alinhamentos. No Yoga a base é a *Mountain Pose*, a posição de *Wu Chi* para o Tai Chi e para o Pilates os princípios do trabalho de *core*.

### 2. Execução

A execução refere-se à forma como demonstramos os movimentos e as posturas, incluindo também a amplitude de movimento (ROM, *range of movement*) e o controlo.

Posturas e movimentos executados em planos e intensidades correctas, têm uma imagem e sentem-se melhor. Todas as posturas e movimentos de BODYBALANCE™ têm ROMs pré-coreografados que permitem intensidades específicas e asseguram resultados com o máximo de segurança. A falta de flexibilidade e mobilidade podem afectar o ROM, mas as capacidades individuais são reconhecidas. Para os participantes mais recentes as opções dadas permitem a auto-regulação. Um ROM correcto depende dos participantes utilizarem os inícios e fins prescritos e evitarem o bloqueio das articulações. Regra geral todos os movimentos deverão ser executados sem dor.

O controlo é uma parte importante da execução pois evita exageros por parte dos participantes. Controlando os nossos movimentos temos a certeza que minimizamos o risco de lesão.

### 3. Respiração

Os nossos hábitos físicos e mentais de respiração levam-nos frequentemente a utilizar apenas uma pequena fracção da nossa capacidade respiratória. A função mais básica do corpo humano, o metabolismo, requer oxigénio. Todos os sistemas do corpo humano necessitam de oxigénio para as células funcionarem correctamente.

Respirar pelo nariz traz mais benefícios à saúde física e mental. A respiração nasal profunda ajuda a oxigenar o cérebro, neutraliza os efeitos do stress, aquece e humidifica o ar antes de chegar aos pulmões. Desta forma, a quantidade de oxigénio que entra nos pulmões aumenta e os poluentes são removidos.

No TaiChi usamos respiração abdominal profunda, focada no Tan Tien (o nosso centro de gravidade). Ao inspirarmos, o diafragma move-se para baixo permitindo a entrada de ar na parte inferior dos pulmões, e o abdómen expande no centro do corpo. Nas faixas de *Core* é usada a respiração torácica lateral, os músculos abdominais contraem e a respiração é canalizada para os lados e para trás das costelas. Nas posturas de Yoga encorajamos a respiração profunda, calma e natural.

Um aspecto muito importante do programa é a sua capacidade de conectar corpo e mente. O foco na respiração cria esta ligação. *“Pense na sua respiração como um cordel que se conecta à mente enquanto treina. A mente irá, então, flutuar entre a respiração e o alinhamento da postura. Ao aplicar este método, o quotidiano e todo o stress irão dissolver-se no movimento.”*

### **5. Timing**

O BODYBALANCE™ tem sequências de movimentos e posturas associados à batida e/ou à música. Isto permite familiarização e previsão das posturas. Deverá trabalhar sempre com a música para assegurar experiências de qualidade aos participantes.

### **6. Fitness**

A forma perfeita requer a manutenção de uma técnica correcta ao longo de toda a aula. Muitas vezes os instrutores começam com um bom nível de execução física, mas com o cansaço esta perde qualidade.

Para ser um modelo temos de trabalhar para uma execução perfeita – cada movimento, cada postura. A capacidade para manter a forma correcta está intimamente ligada ao nível de *fitness*, por isso os instrutores de BODYBALANCE™ são encorajados a treinar como preparação para a formação neste programa. (Contacte o seu *Trainer* para mais informações)

### **7. Feel**

O BODYBALANCE™ é um programa que tem a sua origem no Yoga, no Tai Chi, nas Artes Marciais, no Pilates e na Dança. Para se ser fiel à essência do programa, cada postura, cada movimento deverá ser executado com o sentimento e sensações apropriadas. A sensação de cada postura será descrita no próximo capítulo – Exercícios do BODYBALANCE™. O nosso maior objectivo é ter participantes que se sintam longos, fortes, centrados e calmos.

# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## TAI CHI WARMUP

### História do Tai Chi

O Tai Chi é uma Arte Marcial Chinesa, com cerca de 5.000 anos, praticada com objectivos terapêuticos e de relaxamento. O nome tem origem em duas palavras chinesas que significam “força suprema”.

Ao longo dos séculos tem evoluído de uma vertente de combate que enfatizava a força, equilíbrio, flexibilidade e rapidez, para um sistema mais actual de exercícios que usam movimentos lentos, suaves e relaxantes que promovem a saúde física e mental.

### Filosofia do Tai Chi

O Tai Chi baseia-se nos princípios chineses de Yin e Yang. Estes referem-se a forças opostas que se complementam e que combinadas criam harmonia com a natureza e com os outros seres humanos.

A medicina tradicional chinesa acredita que as doenças surgem quando existe algum distúrbio ou bloqueio do Chi (energia interior ou força de vida) no nosso corpo. O Tai Chi promove a saúde, pois aumenta a circulação do Chi.

Os movimentos começam a partir dos pés. Estes pressionam o chão para criar energia e movimento. Esta continua pelas pernas até ao Tan Tien (o nosso centro de gravidade) fluindo através dos braços até às mãos. O olhar segue o movimento das mãos o que ajuda a acalmar o sistema nervoso e a conexão entre corpo e mente.

### Benefícios do Tai Chi

#### *Benefícios físicos*

- Tonificação muscular;
- Aumento da flexibilidade e da mobilidade articular;
- Melhora a circulação;
- Melhora o sistema cardio-respiratório;
- Desenvolve a consciência corporal e simetria.

#### *Benefícios psicológicos*

- Redução do stress, tensão, raiva, depressão, fadiga e estados de ansiedade.

## O Tai Chi no BODYBALANCE™

Trabalhamos a partir do princípio: “Esteja alerta, mantenha-se calmo e fluido, relaxe”.

### A – Alinhamento

- Pés ligeiramente virados para fora, joelhos flectidos sobre o segundo e terceiro dedo do pé;
- Cabeça, coração e Tan Tien numa linha vertical. O Tan Tien é o nosso centro de gravidade – 5 cm abaixo do umbigo e no centro do corpo;
- O corpo está naturalmente longo, costas fortes mas relaxadas. A cabeça está suspensa, o queixo para dentro. As articulações soltas;
- Os movimentos são activos, suaves, equilibrados e serenos como *“nuvens flutuando no céu”*, contudo *“quando se dá o ataque, este é silencioso como o andar de um gato”*.

### R – Respiração

A respiração de Tai Chi é focada no Tan Tien. É naturalmente profunda, calma e fluida.

### C – Concentração

A nossa mente está tranquila mas alerta com a fluidez infinita através do movimento. Isto ajuda a melhorar a concentração e o foco mental. Esteja relaxado e focado em deixar-se levar.

As visualizações e imagens ajudam a aumentar a concentração e a ligação corpo-mente. Por exemplo:

- *“Mova-se como um rio que corre sem fim”* (os movimentos fundem-se, sem início, sem fim)
- *“Caminhe como um gato”* (silencioso, cuidadoso, gracioso com pegadas suaves)
- *“Nade no ar”* (o ar à nossa volta não está vazio)
- *“Mova-se a partir de um canal interno de energia”* (manter o corpo suave deixando a energia fluir)

## 5 Princípios do Tai Chi

1. Relaxamento total – trabalhe para libertar a tensão muscular e mental;
2. Costas direitas – liberte o peso no chão sem deixar que todo o corpo colapse. Tronco longo como se estivesse suspenso;
3. Rodar a partir da cintura – para aquecer e mobilizar a coluna;
4. Yin (perna vazia, sem peso) e Yang (perna cheia, com o peso) – o peso flui de um lado para o outro;
5. *Beautiful ladies’ wrists* (tranquilos pulsos de senhora) – as mãos são a extensão do braço, nem demasiado estendidas, nem caídas.

## 4 Categorias dos movimentos de Tai Chi no BODYBALANCE™

1. Movimentos de Aquecimento – movimentos amplos e fortes de pernas e braços para aquecer o corpo;
2. Movimentos de Foco – trazem tranquilidade e calma ao focar a atenção e o olhar, normalmente, numa imagem;
3. Movimentos de Respiração – conectam a respiração e o movimento de uma forma natural e relaxante;
4. Movimentos de Libertação – ajudam-nos a relaxar qualquer tensão muscular na zona superior do corpo.

## O objectivo do Tai Chi no BODYBALANCE™ é sentirmo-nos tranquilos e em paz

Consegue levar os seus músculos a libertarem a tensão, a sua mente a esquecer os problemas e o seu coração a soltar a angústia?

### POSTURAS ESSENCIAIS

#### 1. Wu Chi

##### Sensação da postura

- Afundar em areia macia;
- Suspenso no céu por um fio;
- Conexão – mente, corpo e respiração;
- Postura energizada, a infinita e derradeira postura.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés à largura da anca, ligeiramente para fora;</li> <li>▪ Deixe-se afundar, relaxe o corpo; joelhos suavemente flectidos. Imagine que coloca o peso no chão através dos pés, como se estivesse a afundar em areia fina;</li> <li>▪ Costas direitas mas relaxadas, como se estivesse suspenso pelo topo da cabeça;</li> <li>▪ Respiração tranquila: inspirar e expirar pelo nariz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verifique se os joelhos estão flectidos sobre o 2º e o 3º dedo do pé;</li> <li>▪ Peso distribuído pelo centro do pé e não apenas na ponta. Isto irá retirar o excesso de peso sobre a articulação do joelho;</li> <li>▪ Cóccix direccionado para o chão;</li> <li>▪ Sinta como se a coluna estivesse encostada a uma parede;</li> <li>▪ Ombros relaxados. Topo da cabeça para cima; queixo para dentro;</li> <li>▪ Corpo suave; face relaxada;</li> <li>▪ Sorriso sereno e um brilho nos olhos. Olhar calmo e focado;</li> <li>▪ Respire profundamente para o centro do corpo;</li> <li>▪ Rosto calmo e maxila relaxada.</li> </ul>

#### 2. Wide Wu Chi

##### Sensação da postura

- Como montar a cavalo;
- Como se segurasse uma grande bola de praia entre os joelhos.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés afastados (2-2½ largura dos ombros);</li> <li>▪ Pressione os pés no chão;</li> <li>▪ Verifique se os joelhos estão flectidos sobre o 2º e 3º dedos dos pés;</li> <li>▪ Afunde, envolvendo a zona interna da coxa;</li> <li>▪ Coluna longa e cóccix direccionado para o chão;</li> <li>▪ Respiração tranquila; inspiração e expiração pelo nariz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Como na Wu Chi Position.</li> </ul>

<b>Opção</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amplitude da base.</li> </ul>	
--	--

## MOVIMENTOS DE AQUECIMENTO

*“Movimentos amplos de braços e pernas para aquecer todo o corpo.”*

### **Shifting the Weight**

#### **Sensação da postura**

- Como num banco com rodas e movendo-se lado a lado;
- Visualize e sinta a diferença de sensação com a passagem de peso de uma perna para outra (*Experiência da energia Yin e Yang*);
- Mova-se como um rio que corre suavemente;
- Mova-se a partir de um canal interno de energia;
- Calmo e sereno.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passagem do peso de um lado para outro;</li> <li>▪ Coluna longa;</li> <li>▪ Verifique se os joelhos estão alinhados com o 2º e 3º dedos dos pés;</li> <li>▪ Peso no centro dos pés e não na ponta, para desbloquear os joelhos;</li> <li>▪ Respiração profunda e calma.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amplitude da base – verifique se os joelhos estão alinhados com o 2º e 3º dedos dos pés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anca alinhada para a frente;</li> <li>▪ Anca desloca-se horizontalmente como se estivesse sentado num banco com rodas;</li> <li>▪ O joelho oposto deverá estar ligeiramente flectido e sobre os dedos do pé - pressionando para fora;</li> <li>▪ Cóccix para dentro e para baixo, joelhos flectem um pouco mais, afunde e permita que a anca abra;</li> <li>▪ Passe o peso do corpo para a perna cheia - a mais flectida (Yang);</li> <li>▪ Sinta a leveza da outra perna (Yin);</li> <li>▪ Cabeça, coração e Tan Tien numa linha vertical.</li> </ul>

### **Arm Circles**

#### **Sensação da postura**

- Imagine que tem uma grande bola em frente ao peito e esta vai rolando entre as suas mãos;
- Mantenha-se sereno, foque-se na respiração e no movimento, estes não têm início nem fim.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Como Wide Wu Chi Position e Shifting the Weight)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Braços circulam; braços suaves e redondos;</li> <li>▪ Respiração contínua, relaxe no movimento;</li> <li>▪ Olhos seguem as mãos (acalma o sistema nervoso).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O braço de liderança à altura do ombro, palma da mão para dentro, o outro passa por baixo e torna-se o braço de liderança;</li> <li>▪ Ombros relaxados e cotovelos flectidos;</li> <li>▪ Círculos suaves e contínuos;</li> <li>▪ Mãos são uma extensão do braço – “beautiful”</li> </ul>

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amplitude da base – verifique se os joelhos estão alinhados com o 2º e 3º dedos dos pés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ladies' wrists";</li> <li>Rode a partir de cintura – anca mantém-se para a frente e apenas os ombros rodam para lado;</li> <li>Verifique se o joelho oposto se mantém flectido.</li> </ul>

#### Variação

- Arm Block and Scoop** – *partindo do movimento Arm Circles. Mão de cima fica ao nível dos olhos, cotovelo a 90º, o braço oposto cruza pela frente e por baixo do corpo.*

### Double Hand Sweep

#### Sensação da postura

- Movimento contínuo, fluido, suave, como um gato ágil;
- Mover-se como uma alga debaixo de água.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Como Wide Wu Chi Position e Shifting the Weight)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mãos empurram pela frente, rodando pela cintura desenhando um meio círculo à volta do corpo;</li> <li>Olhos seguem as mãos;</li> <li>Respiração e ombros relaxados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palmas das mãos para fora; cotovelos relaxados;</li> <li>Anca para a frente; torção parte da cintura;</li> <li>Aprofunde o movimento nas pernas, braços e respiração;</li> <li>Relaxe o rosto e maxila.</li> </ul>

#### Variações

- Double Arm Sweep Over Head/Low**  
*Mantenha os ombros relaxados e cotovelos flectidos.*
- Double Arm Sweep and Open**  
*A mão de cima empurra para a diagonal de cima mantendo a palma da mão para fora. Rotação maior a partir da cintura; verifique os joelhos, estes não deverão rodar para dentro.*

### Tai Chi Hands Mid-line

#### Sensação da postura

- Círculo completo, respiração e movimentos fluidos.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Costas das mãos juntas; dedos para baixo; movimento de baixo para cima através da linha média do corpo, não subindo mais que o queixo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permita que sua respiração eleve e afunde o seu corpo.</li> </ul>

#### Benefícios

- Aquecimento do corpo.

## Variações

- **Tai Chi Hands Mid-line and Side; em Wide Wu Chi**  
Inspire, suba os braços (como descrito acima), joelhos menos flectidos; expire, joelhos mais flectidos, braços circulam pelo lado, com as palmas das mãos para baixo.
- **Tai Chi Hands Mid-line and Open; em Wu Chi**  
Inspire e suba os braços (como descrito acima)  
Expire, cotovelos em círculo para baixo e para trás, baixando depois as mãos.



## Shield and Block

### Sensação da postura

- Bloco focado e gentil.

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Em Wide Wu Chi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire; desloque o peso; mão de cima coloca a palma para cima para defender a cabeça;</li> <li>▪ Bloco ao lado com o outro braço;</li> <li>▪ Expire e faça uma pausa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambos os joelhos estão flectidos e afundam;</li> <li>▪ Ombros relaxados;</li> <li>▪ Foque o olhar no braço que está a fazer o bloco à frente.</li> </ul>

## Birds Tail (Cranes Beak)/Snake Creeps Down

### Sensação da postura

- Movimento fluido e contínuo, focado nas delicadas posições das mãos;
- Respiração profunda e serena. Olhar calmo e concentrado.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Em Wide Wu Chi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, subindo as mãos pela linha média até ao topo da cabeça, palmas viradas para dentro;</li> <li>▪ Expire transferindo o peso. Afaste as mãos, baixe os braços, uma das mãos desenha a cauda de uma pássaro (ou Bico de Grou) e a outra uma cobra a mover-se furtivamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Segurar a cauda do pássaro (desenhando o bico de um grou), polegar deverá estar em contacto com todos os outros dedos, pulso flectido;</li> <li>▪ Snake Creeps Down – palma da mão para baixo, fazendo pressão, olhar direccionado para esta;</li> <li>▪ Crie a sequência de respiração e movimento do Tai Chi.</li> </ul>

## Movimentos em Wide Wu Chi

### a) Step In/Foot Drag

**Nota:** Quando mover os pés na posição de Wide Wu Chi, mantenha os joelhos flectidos. Irá manter-se mais estável e equilibrado e desenvolverá força nos membros inferiores.

### Sensação da postura

- Promoção do movimento horizontal suave, em detrimento do cima/baixo;
- Equilíbrio e elegância.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Em Wide Wu Chi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire e transfira o peso;</li> <li>▪ Estabilize a perna de apoio, deslize o pé ao lado e expire;</li> <li>▪ Costas longas;</li> <li>▪ Coloque o peso no centro do pé (evitar pressão na articulação do joelho);</li> <li>▪ Mantenha o joelho de apoio flectido;</li> <li>▪ Mantenha-se no mesmo nível horizontal.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afastar o pé apenas até meio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Movimento suave;</li> <li>▪ Perna de apoio forte;</li> <li>▪ Mova a perna apenas até onde se sentir estável.</li> </ul>

### b) Step Behind and Block

#### Sensação da postura

- Forte e estável;
- Centrada e profunda.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Em Wide Wu Chi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire; transfira o peso; mantenha a perna de apoio estável;</li> <li>▪ Expire; deslize o outro pé na diagonal para trás da perna de apoio. Afunde, peso em ambas as pernas. Braços fazem um bloco ao lado;</li> <li>▪ Siga as mãos com o olhar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relaxe os ombros, rosto e maxila;</li> <li>▪ Mantenha os joelhos flectidos e transfira o peso;</li> <li>▪ Rode a partir de cintura para o bloco;</li> <li>▪ Tente manter a mesma linha horizontal durante o movimento.</li> </ul>

## MOVIMENTOS DE FOCO – Chi Ball, Tigers Mouth

“Concentração na mente, no corpo e na respiração.”

#### Sensação da postura

- Trazendo a sua mente, o seu olhar e as suas mãos para a concentração numa imagem, irá abstrair-se de tudo o que o distrai. O Tai Chi usa a visualização de imagens para ajudar a conexão do corpo-mente;
- Trazer a energia para dentro.



**Chi Ball**

#### Tigers Mouth



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Em Wu Chi ou Wide Wu Chi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Traga o olhar e a respiração para a <b>Chi Ball/Tigers Mouth</b>;</li> <li>▪ <b>Tigers Mouth</b> – como se as mãos apertassem uma bola. Dedos como os dentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Traga a calma e serenidade ao seu corpo;</li> <li>▪ Acalma o sistema nervoso;</li> <li>▪ Ajuda-o a relaxar no momento presente;</li> <li>▪ Permita que a sua mente se concentre no “aqui e agora”.</li> </ul>

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
de um tigre; <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Chi Ball</b> – como se agarrasse uma bola de energia nas mãos;</li> <li>▪ Concentração calma e tranquila.</li> </ul>	

#### Variações

- *Posição dos braços e imagens criadas.*

## MOVIMENTOS DE RESPIRAÇÃO

*“Ligação directa entre a respiração e o movimento, de uma forma natural e serena.”*

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Inspire e expire pelo nariz</i></li> <li>▪ <i>Inspire ao subir ou ao alongar</i></li> <li>▪ <i>Expire ao descer, ao fechar ou puxar</i></li> </ul> <b>Opção</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Respire confortavelmente ao seu ritmo</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Foque a sua respiração no abdómen ou Tan Tien</i></li> <li>▪ <i>Os braços estão leves e fluem naturalmente como uma extensão do corpo</i></li> </ul>

### Seqüências de Respiração de Qi Gong

#### Sensação da postura

- *Calma, profunda, concentrada na respiração e movimentos graciosos;*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<b>(Em Wide Wu Chi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, as mãos sobem pelo centro, palmas para cima, arrastando o ar até ao nariz;</li> <li>▪ Expire, empurrando o ar. Mãos afastam-se para o lado à altura dos ombros;</li> <li>▪ Inspire, enchendo os pulmões, palmas para dentro em direcção ao nariz;</li> <li>▪ Expire, regressando ao centro, palmas das mãos pressionam para baixo.</li> </ul> <b>Opção</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respire confortavelmente ao seu ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sem forçar, naturalmente. Realize uma respiração abdominal profunda;</li> <li>▪ Relaxe o peito. Concentre-se na fluidez da respiração – do nariz ao abdómen, do abdómen ao nariz.</li> </ul>

#### Variações

- *Posição das mãos, braços e pés.*

## Qi Gong Holding the Heavens

### Sensação da postura

- Longa e firme para “segurar o Céu”.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés afastados à largura da anca e paralelos;</li> <li>▪ Inspire, entrelace os dedos, eleve os calcanhares;</li> <li>▪ Pressione as palmas das mãos para cima;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abdominal forte</li> <li>▪ Tornozelos firmes</li> <li>▪ Relaxe os ombros para baixo</li> <li>▪ Braços esticam por completo para segurar o Céu</li> </ul>

**Nota:** Este movimento é geralmente seguido pelo *Swinging Forward*; Calcanhares voltam para baixo.

## MOVIMENTOS DE LIBERTAÇÃO

“Para libertar a tensão muscular na zona superior do corpo.”



### Swing & Wrap

#### Sensação da postura

- Relaxamento total nos ombros e braços.

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Em Wide Wu Chi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Transfira o peso ao mesmo tempo que os braços balançam livremente e abraçam o tronco;</li> <li>▪ Ombros soltos e relaxados;</li> <li>▪ Respiração calma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Liberte-se de qualquer esforço muscular;</li> <li>▪ Rosto e expressão suave;</li> <li>▪ Braços seguem o tronco sem esforço;</li> <li>▪ Gire a partir da cintura, anca mantém-se alinhada para a frente e os ombros rodam ao lado.</li> </ul>

### Deep Tai Chi Arm Releases

#### Sensação da postura

- Libertar ombros e braços
- Afundar nas pernas



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(Em Wide Wu Chi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, braços para o lado e para cima;</li> <li>▪ Expire, relaxe e solte os braços, deixando-os cair pelo lado, cruzando à frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Liberte qualquer tensão muscular existente;</li> <li>▪ Respire, relaxe.</li> </ul>

## Swinging Forward

### Sensação da postura

- Fácil e livre, com uma respiração profunda;
- Libertação de tensões.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pés afastados à largura da anca;</li><li>▪ Inspire, leve os braços acima da cabeça;</li><li>▪ Expire. Abdominal é sugado e balance para a frente, flectindo os joelhos;</li><li>▪ Inspire, pressione os pés e balance os braços, subindo o tronco, novamente.</li></ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Balanço mais pequeno, sem baixar a cabeça.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Coloque peso na ponta dos pés;</li><li>▪ Liberte toda tensão existente na zona superior do corpo,</li><li>▪ Liberte-se do seu dia;</li><li>▪ Relaxamento total da expressão e da maxila.</li></ul>

# BODYBALANCE™ – EXERCÍCIOS – SUN SALUTATIONS

Uma sequência tradicional de Yoga que une respiração e movimento.

### Benefícios

- Aquece e trabalha todo o nosso corpo, libertando a tensão muscular ao mesmo tempo que alongamos
- Coordena cada movimento com a inspiração e expiração, liberta a tensão, aumenta a coordenação e conexão corpo e mente
- Consciência da postura e do alinhamento ao realizarmos cada movimento

Normalmente temos uma sequência de 12 a 16 posturas, repetidas quatro vezes. Uma postura flui para outra, portanto é importante compreender cada uma e a sua transição. Neste capítulo descrevemos as transições e movimentos adicionais.

Movemo-nos a cada oito tempos, logo dê a dica de respiração inicialmente e posteriormente opte por dicas claras e concisas. Faça um guião, ex.: “inspire – chegue longe”, “expire – flecta os joelhos e avance o peito”.

Na maior parte das posturas da *Sun Salutations* apenas referimos as Dicas Iniciais. Isto porque o tempo de transição entre cada postura é relativamente curto, portanto, apenas terá tempo dar as Dicas Iniciais. Terá uma descrição pormenorizada de cada postura mais à frente.

## Mountain Pose

Esta postura é a base de todas as posturas de Yoga.

### Sensação da postura

- Sinta o corpo longo, elevado, relaxado. Mantenha-se tranquilo e forte;



- *Seja do céu e da terra, tão firme e erguido como uma montanha;*
- *Olhar calmo e firme; poder interno calmo e força;*
- *Como ter um peso no cóccix e uma pena na cabeça.*

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés juntos;</li> <li>▪ Contraia as pernas e coxas para cima;</li> <li>▪ Inspire profundamente para o abdómen;</li> <li>▪ Conforme expira, os abdominais contraem;</li> <li>▪ Erga-se.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés à largura da anca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sinta os pés ligados ao chão, peso bem distribuído nos quatro cantos dos seus pés;</li> <li>▪ Pernas fortes e activas promovendo uma base forte; suba activamente os músculos das pernas na direcção da anca, subindo as rótulas;</li> <li>▪ Suavize as costelas e alongue a coluna;</li> <li>▪ Alongue-se a partir da anca;</li> </ul>

	DICAS DE ACOMPANHAMENTO – continuação
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire profundamente e preencha os seus pulmões por completo;</li> <li>▪ Os ombros deslizam e desenham um “V” suave nas costas, dando um alinhamento correcto;</li> <li>▪ Alargue através das clavículas, abrindo o peito;</li> <li>▪ Deixe a cabeça suspensa sobre a coluna para uma posição correcta do pescoço;</li> <li>▪ Cresça pelo topo da cabeça;</li> <li>▪ Relaxe a face e a sua expressão;</li> <li>▪ Foque o olhar num ponto mantendo a calma;</li> <li>▪ Inspire e alongue, mantendo um suave foco interior;</li> <li>▪ Expire e relaxe. Concentre-se e crie a sua base, afunde.</li> </ul>

### Benefícios

- *Treino do alongamento natural da coluna;*
- *Treino de uma excelente postura e consciência corporal;*
- *Desenvolvimento semelhante do alongamento muscular, simetria da zona frontal e posterior do corpo e lado direito e esquerdo;*
- *Fortalecimento das pernas, abdominais e zona lombar;*
- *Cria estabilidade entre corpo e mente.*

### Extended Mountain Pose

DICAS INICIAIS
<p><b>(Como Mountain Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire e leve os braços acima da cabeça;</li> <li>▪ Palmas das mãos juntas, dedos para cima, alongue os braços para cima;</li> </ul>



### DICAS INICIAIS

- Cresça a partir da base da sua coluna até à ponta dos dedos;
- Relaxe os ombros e alongue o pescoço.

#### Opção

- Poderá olhar em frente ou para cima.

### ***Baby Back Bend (extensão controlada da coluna)***

#### DICAS INICIAIS

- Joelhos flectidos, abdominais contraídos, cóccix para dentro e para baixo;
- Inspire a abra o peito, expire e relaxe os ombros;
- Olhe para cima e faça um arco atrás, apenas até onde se sentir confortável e consiga respirar facilmente.



### ***Para Swan Dive***

#### DICAS INICIAIS

- Expire. Flecta os joelhos, deslize os braços pelo lado para baixo;
- Mantenha o peito aberto e o abdominal para dentro;
- Suba a bacia e estenda a coluna para a frente.



### ***Para Hands to Thighs (Intense Pose) (Descrição completa – p.57)***

#### DICAS INICIAIS

- Afunde as nádegas, suba o peito, as mãos descansam nas coxas.



### ***Para Flat Back Extend (Descrição completa – p.93)***

#### DICAS INICIAIS

- Inspire; mãos nas pernas;
- Chegue longe com o peito, braços esticados;
- Pernas esticadas tanto quanto possível;
- Eleve e expanda o cóccix;
- Abdominais e queixo para dentro.



## Para *Forward Fold* (Descrição completa – p.91)

### DICAS INICIAIS

- Expire, flecta os joelhos;
- Peito para a anca;
- Deixe a cabeça cair;
- Abdominais e coxas fortes;
- Mãos ou pontas dos dedos no chão junto ao pé.



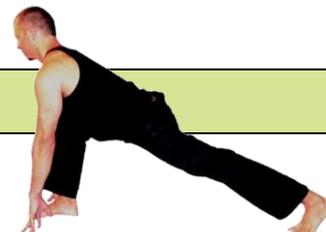
## Para *Lunge* (Descrição completa – p.62)

### DICAS INICIAIS

- Inspire e dê um passo atrás para a posição de *Lunge*;
- Joelho da frente alinhado com o tornozelo;
- Avance o peito;
- Dedos no chão junto ao pé;
- Pressione o calcanhar de trás.

### Opção

- Apoiar o joelho de trás no chão.



### Variações

- *Kneeling Lunge*; joelho de trás no chão;
- Braço oposto/ambos os braços dirijem-se para cima ou acima da cabeça.

### Opção

- Suavemente olhe para cima.

## Para *Downward Facing Dog Pose* (*Down Dog Pose*)

### Sensação da postura

- Linhas do corpo longas e fortes como as de uma pirâmide;
- A sensação é de dinamismo e expansão, pressione as mãos e os pés, respiração calma e maxila serena.



### DICAS INICIAIS

- Expire; suba as ancas e dê um passo atrás para a posição de *Down Dog*;
- Empurre as mãos para o chão;
- Bacia para cima e para trás.

### Opções

- Joelhos flectidos;
- O apoio poderá ser nos cotovelos (*Dolphin Pose*).

### DICAS DE ACOMPANHAMENTO

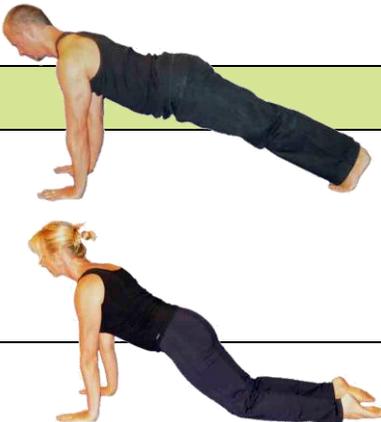
- Olhe – verifique se os pés estão à largura da anca, dedos para a frente e calcanhares ligeiramente para fora;
- Verifique se as mãos estão à largura dos ombros, dedos afastados, e dedo do meio para a frente;
- Pressione a palma da mão o que facilitará o alinhamento do cotovelo. Evite a hiper extensão do cotovelo;

### DICAS DE ACOMPANHAMENTO – continuação

- Empurre o chão e cresça a partir dos pulsos e cotovelos;
- Inspire, eleve o cóccix, proporcionando um maior alongamento da zona posterior das coxas;
- Expire – pressione os calcanhares em direção ao

	DICAS DE ACOMPANHAMENTO – continuação
	<p>chão. Pressione os quatro cantos do pé no chão, calcanhares longe, alongue a planta do pé;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Traga o foco para a sua respiração e deixe-a fluir;</li> <li>▪ Relaxe o pescoço mantendo-o alongado, olhar entre os joelhos;</li> <li>▪ Braços rodam para dentro;</li> <li>▪ Zona interna da coxa roda para dentro e cima;</li> <li>▪ Abdómen para dentro e suavemente alongue as costelas, relaxando e afundando o tronco;</li> <li>▪ Deixe as omoplatas deslizarem, afastando-se das orelhas, desenhando um “V” nas costas;</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Partindo da posição de <i>Plank Pose</i>, a distância e o alinhamento das mãos e dos pés já estarão correctos.</p>

### Para *Plank Pose* (Descrição completa – p.76)

DICAS INICIAIS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, avance o peito;</li> <li>▪ Alinhe os ombros com os pulsos;</li> <li>▪ Eleve e contraia os abdominais e coxas;</li> <li>▪ Faça pressão para trás, em direcção aos calcanhares.</li> </ul> <p><b>Opção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos no chão.</li> </ul>	

### Para *Crocodile Pose*

#### Sensação da postura

- *Conexão de todo o corpo;*
- *Tal como um crocodilo – olhar para a frente e por cima da linha de água;*
- *Mantenha-se estável, completamente focado e poderoso;*
- *Desça com confiança e convicção.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expire; mantenha as coxas firmes e os abdominais contraídos;</li> <li>▪ Desça avançado o peito, os cotovelos “abraçam” o tronco;</li> <li>▪ Olhe em frente.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos no chão;</li> <li>▪ Apoie todo o corpo no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abdominais fortes e activos; umbigo para as costas;</li> <li>▪ Omoplatas para trás e para baixo, alongue o cóccix e active as pernas;</li> <li>▪ Abra e expanda o peito;</li> <li>▪ Cotovelos a 90º e alinhados com os pulsos. Pressione os cotovelos em direcção às costelas;</li> <li>▪ Pressione a ponta dos dedos das mãos e dos pés no chão;</li> <li>▪ Conecte energicamente todo o seu corpo.</li> </ul>

## Para *Cobra Pose*

### Sensação da postura

- Sensação de elevação no alongamento



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire;</li> <li>▪ Chegue com o peito longe e para cima, ombros para baixo e para trás;</li> <li>▪ Contraia as nádegas para alongar o cóccix.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A Cobra é a opção para o <i>Up Dog</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pernas alongam dinamicamente para trás ao longo do chão debaixo de si;</li> <li>▪ Contraia as coxas, nádegas e active o abdômen inferior;</li> <li>▪ Abra o peito e suavize os ombros;</li> <li>▪ Empurre-se através das mãos;</li> <li>▪ Queixo para dentro, olhe para a frente e baixo.</li> </ul>

## Para *Updog Pose*

### Sensação da postura

- Mantenha-se forte nas suas mãos e peito dos pés;
- Elevação do coração, sensação de espaço ao subir e expandir o peito;



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire;</li> <li>▪ Deslize o peito para a frente e para cima, ombros para baixo;</li> <li>▪ Glúteos fortes e activos para proteger a lombar.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos no chão ou <i>Cobra Pose</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ombros suaves para baixo e para trás, abra o peito. Mantenha-se elevado e aberto. Crie espaço entre as clavículas;</li> <li>▪ Olhe em frente;</li> <li>▪ Pressione as mãos e o peito dos pés no chão para se elevar;</li> <li>▪ Cresça a partir do topo da cabeça;</li> <li>▪ Active o foco interno.</li> </ul>

## Para *Down Dog Pose* (Descrição completa – p.47)

DICAS INICIAIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abdominais para dentro;</li> <li>▪ Expire e eleve a bacia para <i>Down Dog</i>;</li> <li>▪ Pressione coxas para trás.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realize a transição para <i>Down Dog</i> com os joelhos no chão.</li> </ul>



## Para *Lunge* (Descrição completa – p.62)

DICAS INICIAIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire;</li> <li>▪ Flicta os joelhos e olhe para as mãos;</li> <li>▪ Dê um passo em frente e coloque o pé entre as mãos;</li> </ul>



### DICAS INICIAIS

- Ao apoiar o pé faça-o suavemente;
- Verifique se o joelho está alinhado com tornozelo.

### Opção

- Use a mão para ajudar a passagem da perna para a frente;
- Segurando o tornozelo, gêmeo ou coxa.

### Variações

- *Expire; Twisting Lunge, suba o braço correspondente à perna da frente, pelo o lado e para a vertical, rode o peito para a coxa;*
- *Inspire, para Lunge, desça o braço e rode a anca e os ombros para a frente.*

## Para *Forward Fold* (Descrição completa – p.91)

### DICAS INICIAIS

- Expire;
- Avance o pé de trás e traga o peso do corpo para a frente;
- Fique em *Forward Fold*, joelhos flectidos, peito junto às coxas;
- Abdominais junto às costas para suportar a lombar;
- Glúteos para cima e cabeça em baixo.



## Para *Extended Mountain Pose*

### DICAS INICIAIS

- Inspire;
- Flecta os joelhos, pressione os pés no chão e suba; braços longos, deslizam pelo lado e terminam por cima da cabeça;
- Sinta a extensão completa.



## Para *Mountain Pose*

### DICAS INICIAIS

- Expire, tome total consciência do seu corpo na Mountain Pose;
- Braços ao longo do corpo.

### Opção

- Pés afastados à largura da anca para uma maior estabilidade/para grávidas.



# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## STANDING STRENGTH

***A faixa de Standing Strength tem como base o Yoga. Fortalece e alonga as pernas, glúteos, costas, core e braços, aumentando a amplitude do movimento e promovendo o movimento de todo o corpo.***

### Imagens

Pense nas suas pernas como cavalos de trabalho. Quando as pernas são fortes e estáveis, a coluna está livre para crescer e alongar. Isto cria um corpo mais firme mas também mais leve e aberto, com mais flexibilidade e amplitude de movimento.

### Benefícios

- Fortalece e tonifica todos os músculos das pernas;
- Melhora o alinhamento postural;
- Aumenta a mobilidade da articulação do tornozelo, joelho e anca;
- Tonifica os músculos abdominais;
- Fortalece a lombar, reduz a hiperlordose e dor no nervo ciático;
- Melhora o sistema cardiovascular (sistema aeróbio);
- Melhora a mobilidade na articulação dos ombros, reduz a tensão na zona superior das costas e tonifica os músculos dos braços.

### Pontos de instrução

A técnica da *Mountain Pose* aplica-se a todas as posturas. Muitas requerem que os pés estejam afastados, aproximadamente, 1 metro. Alternativamente poderá dizer “pelo menos uma perna de distância”. Um bom método para verificar é se os pulsos estão alinhados com os tornozelos quando afasta os braços ao lado.

A não ser que se mantenham paralelos, os seus pés deverão estar para fora numa razão 90° /15-30°. A exceção é o *Warrior 1*, onde o pé de trás poderá estar para dentro num ângulo de 60°. Isto ajuda a trazer a anca para a frente. Como instrutores, começamos com a esquerda; logo o nosso pé esquerdo estará a 90° e o direito a 15/30°. Erga os dedos do pé e rode pelo calcanhar do pé da frente, no pé de trás eleve o calcanhar e rode para fora a partir da ponta do pé.

Use as forças do chão pressionando com os pés e elevando-se através dos músculos das pernas. Mantenha os dedos dos pés suaves, não agarre o chão. Zona interna das coxas, rótulas e quadríceps mantêm-se contraídos e erguidos (músculos abraçam o osso) para promover uma base estável em cada postura. O tronco mantém-se longo e suave.

Saia de uma postura de *Standing Strength* ao inspirar, empurrando os pés do chão.

## Triangle Pose

### Sensação da postura

- Sensação de alongamento da coluna ao manter os pés firmes e expandindo para longe a partir da anca;
- Gire as costelas abrindo o peito;
- Sensação de se manter estável entre duas vidraças.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dê um salto ou um passo para afastar as pernas;</li> <li>▪ Gire os pés (90°/15-30°);</li> <li>▪ Pernas longas e fortes, abdómen para dentro;</li> <li>▪ Inspire. Eleve suavemente a caixa torácica;</li> <li>▪ Expire. Cresça directamente para o lado (coluna mantém-se longa, peito não cai para a frente);</li> <li>▪ Apoie a mão, gire as costelas e a anca para que se mantenham em linha com as pernas;</li> <li>▪ O ombro e anca de cima rodam para cima e trás;</li> <li>▪ Respiração tranquila.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posição das mãos – coxa, perna, tornozelo ou chão (mantenha a coluna longa e alinhada);</li> <li>▪ Olhos para cima, frente ou baixo – pescoço confortável;</li> </ul> <p><b>Para menor intensidade</b>, flecta o joelho da frente ou encurte a distância entre os pés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Foque a força em ambas as pernas. Pressione a zona exterior do pé no chão dando a sensação de elevação;</li> <li>▪ Zona interna da coxa roda para cima e para fora;</li> <li>▪ Pressione as costelas para baixo alongando-as e alinhando a coluna;</li> <li>▪ Cóccix em direcção ao pé de trás, para um alongamento da perna da frente;</li> <li>▪ Mantenha o abdominal para dentro;</li> <li>▪ Ambos os braços estão activos, afastando-se e alongando em sentidos opostos, criando espaço entre os ombros;</li> <li>▪ Relaxe as omoplatas alongue a base do pescoço, cresça a partir do topo da cabeça;</li> <li>▪ Rosto tranquilo e respiração profunda;</li> <li>▪ Traga o seu foco para o centro promovendo um maior equilíbrio.</li> </ul>

### Variações

- Braço acima da cabeça;
- Braço à volta das costas (como se estivesse a abraçar as costas).

## Warrior 1 Pose

### Sensação da postura

- Força e foco;
- Fortemente ajustada para a frente;
- Forte nos membros inferiores do corpo e alongada no tronco.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire. Salte ou dê um passo afastando as pernas;</li> <li>▪ Expire. Ponta do pé para fora (90° /30-60°), calcanhar de trás no chão;</li> <li>▪ Rode, a anca e os ombros para a perna da frente;</li> <li>▪ Afunde a anca, verifique se o joelho da frente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione fortemente para baixo a perna de trás, contraia a coxa, estendendo o joelho até ao dedo grande do pé de trás. Espalhe-o no chão;</li> <li>▪ Continue ajustando a anca, pressionando o pé da frente (calcanhar e ponta do dedo do pé) e suavemente rodando a anca para a frente</li> </ul>

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p>está flectido sobre o tornozelo e alinhado com o 2º e 3º dedos do pé (perna da frente na vertical);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abdominais para dentro braços para cima (palmas juntas, olhar em frente);</li> <li>▪ Respiração suave.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <p><b>Para menor intensidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menor distância entre os pés;</li> <li>▪ Menor flexão do joelho da frente.</li> </ul>	<p>(para aumentar o alongamento dos flexores da coxa);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire e estenda os braços e corpo por completo;</li> <li>▪ Expire e leve as omoplatas para trás e para baixo, descendo sua energia, sentindo-se desta forma mais enraizado;</li> <li>▪ Deslize as costelas e leve-as para dentro alongando a zona dorsal das costas.</li> </ul>

#### Variação

- *Posições dos braços, mãos e tronco.*

**Nota:** Ao mesmo tempo que o tronco avança, mantenha a anca alinhada para o centro.

### Warrior 2 Pose

#### Sensação da postura

- *Forte, longa e poderosamente serena;*
- *Como um guerreiro, a lança repousa ao longo dos seus braços.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salte ou dê um passo para afastar as pernas;</li> <li>▪ Gire primeiro os pés (90º/15-30º);</li> <li>▪ Sinta o abrir da anca e relaxe os ombros;</li> <li>▪ Active os abdominais, afunde a anca, verifique se o joelho da frente está em linha com o pé da frente (sobre o 2º e 3º dedos do pé com a perna na vertical);</li> <li>▪ Contraia energicamente a perna de trás;</li> <li>▪ Alinhe os ombros com a anca; respiração calma.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <p><b>Para menor intensidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menor distância entre os pés;</li> <li>▪ Menor flexão do joelho da frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perna de trás super-forte, contraída e elevada. Pressione o pé de trás no chão, levando-o para longe fazendo uma forte pressão no dedo grande do pé;</li> <li>▪ Dedos dos pés leves; faça pressão no calcanhar da frente;</li> <li>▪ Distribua o peso entre os dois pés, afunde a anca, sinta a base forte através das pernas e pés;</li> <li>▪ Expire. Afunde – equilibre uma laranja na coxa!</li> <li>▪ Afaste os braços um do outro, leves, longos e sobre as pernas, alongue dos ombros até a ponta dos dedos;</li> <li>▪ Cresça a partir do topo da cabeça – consegue equilibrar uma laranja no topo da cabeça?</li> <li>▪ Eleve a sua cintura, relaxe os ombros e leve as costelas para dentro;</li> <li>▪ Alongue o cóccix em direcção ao chão;</li> <li>▪ Foque o olhar no dedo médio, mantendo o foco interno na sua postura.</li> </ul>

### Extended Side Warrior Pose

Mesmo alinhamento do *Warrior 2*, tronco e braços directamente para o lado (como na *Triangle Pose*).

#### Sensação da postura

- *Alongamento desde o calcanhar até aos dedos da mão;*



- *Gire e abra o seu peito.*

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Warrior 2</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire; cresça e alongue para o lado, cotovelo no joelho;</li> <li>▪ Afunde a anca;</li> <li>▪ Expire; alongue a gire o tronco (traga as costelas inferiores para a frente);</li> <li>▪ (Braço por cima da cabeça) estenda do calcanhar aos dedos da mão, palma para baixo.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Para menor intensidade</b>, menor distância entre os pés;</li> <li>▪ <b>Para maior intensidade</b>, coloque a mão à frente ou atrás do tornozelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione e afaste os pés no chão, elevando-se a partir deles, activando as coxas;</li> <li>▪ Anca e peito deverão estar na mesma linha;</li> <li>▪ Alongue a caixa torácica sobre a coxa mantendo a coluna longa (como na <i>Triangle Pose</i>);</li> <li>▪ Cóccix direccionado para o chão ao mesmo tempo que activa os abdominais inferiores;</li> <li>▪ Ombros deslizam em direcção aos “bolsos de trás”;</li> <li>▪ Calcanhares, anca, ombros, cabeça e mãos no mesmo plano;</li> <li>▪ Olhar em frente ou para cima (direcção da axila);</li> <li>▪ Rosto sereno;</li> <li>▪ Respiração calma.</li> </ul>

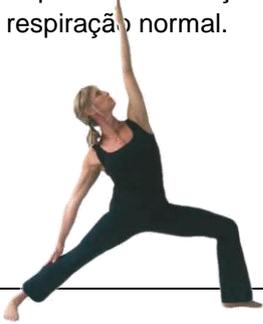
#### Variação

- *Braço de cima enrola-se em torno das costas, abraçando-as para ajudar a rotação.*

## Sun Warrior Pose

#### Sensação da postura

- *Elevar a mão e o coração para o sol e irradiar energia através dos 10 dedos.*

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Warrior 2</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire chegue longe;</li> <li>▪ Afunde nas pernas;</li> <li>▪ Expire, deixe “cair” os ombros e a anca;</li> <li>▪ Abdominal contraído, na direcção das costas;</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <p><b>Para menor intensidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menor flexão do joelho;</li> <li>▪ Diminuir a distância entre os pés;</li> <li>▪ Olhar para a frente ou para a mão de cima – pescoço confortável;</li> <li>▪ Afunde a anca, sinta o suporte nas pernas e pés;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, sinta o alongar de toda a zona lateral do seu corpo;</li> <li>▪ Expire, relembre a técnica da <i>Mountain Pose</i> – pernas e abdominais fortes, cresça partindo da cintura, omoplatas em direcção ao chão;</li> <li>▪ Face suave, respiração normal.</li> </ul> 

DICAS INICIAIS – continuação	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione o pé de trás no chão e energize a perna, completamente contraída e elevada;</li> <li>▪ Afaste o pé e pressione energicamente através do dedo grande do pé.</li> </ul>	

### Intense Pose

#### Sensação da postura

- *Foco interno forte e profundo;*
- *Como um relâmpago de energia através de todo o corpo;*
- *Pressionando o chão com os calcanhares para energizar todo o corpo.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire; junte os joelhos e os pés (dedos grandes dos pés e calcanhares juntos);</li> <li>▪ Expire; sente-se atrás;</li> <li>▪ Peso nos calcanhares (mão nos joelhos). Dedos dos pés leves;</li> <li>▪ Eleve o peito, cóccix para baixo, abdómen forte;</li> <li>▪ Respiração contínua e profunda.</li> </ul> <p><b>Opções:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés afastados à largura da anca;</li> <li>▪ Olhar para a frente ou para cima, para as mãos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilize a respiração para intensificar a postura;</li> <li>▪ Estenda o corpo a partir da base da coluna;</li> <li>▪ Contraia e eleve-se através das coxas;</li> <li>▪ Coluna e braços longos como flechas;</li> <li>▪ Contraia todo o corpo trabalhando-o na globalidade;</li> <li>▪ Pernas, joelhos e tornozelos mantêm-se fortes e estáveis;</li> <li>▪ Ombros para baixo, afastados das orelhas;</li> <li>▪ Relaxe o rosto, respire e mantenha a intensidade.</li> </ul>

#### Variações

- *Mãos nas coxas (como nas Sun Salutations);*
- *Posição das mãos, braços e tronco.*

### Squat - Origem – Artes Marciais

#### Sensação da postura

- *Sinta a força e a estabilidade nas pernas*
- *Respiração e foco no movimento de braços*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afaste as pernas;</li> <li>▪ Joelhos flectidos, alinhados com os pés (sobre o 2º e 3º dedo do pé);</li> <li>▪ Abdominal forte e coluna longa/peito elevado.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Profundidade a que flecte os joelhos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verifique o alinhamento dos joelhos, pernas na vertical;</li> <li>▪ Peso nos calcanhares (para diminuir a pressão nos joelhos);</li> <li>▪ Costas direitas.</li> </ul>

#### Variações

- *Movimento dos braços;*
- *Passagem de peso de uma perna para a outra.*

*A faixa de Balance tem origem no Yoga, Tai Chi e dança, permitindo ao nosso corpo negociar o equilíbrio em cada movimento, trabalhando os músculos estabilizadores e criando equilíbrio entre corpo e mente.*

### Imagens

Um pássaro pairando, com uma atenção perfeita, no seu vôo.

### Benefícios

- Melhorar a coordenação entre corpo e mente;
- Desenvolve elegância, concentração e equilíbrio;
- Fortalece membros inferiores, abdominais e lombar;
- Fortalece os músculos estabilizadores à volta das articulações e a fáscia (tecido conjuntivo).

### Pontos de instrução: aplicação dos princípios da *Mountain Pose*

**Olhar sereno e fixo num ponto.** Relaxe o rosto e **tranquilize a mente.** Use uma respiração **suave e calma** para desenvolver o foco e consciencialização. Pense num tornozelo estável e não hiperextenda o joelho da perna base. Use as forças de apoio para o ajudar a estabilizar. Pressione o chão e cresça dos pés até ao topo da cabeça.

Se se desequilibrar, tem aqui uma oportunidade para descobrir como se equilibrar. Lembre-se: quando aprendemos a andar caímos e levantamo-nos centenas de vezes. Cada vez que caímos ganhamos mais força, mais equilíbrio, mais confiança. Relaxe e aproveite!

### *Tree Pose*

#### Sensação da postura

- *Imagine manter-se calmo no centro de uma tempestade;*
- *Tal como uma árvore estamos enraizados, a crescer, as pernas são como o tronco da árvore, os braços são os ramos.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<b>(A partir de <i>Mountain Pose</i>)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Relaxe, respirando calmamente;</li><li>▪ Foque o olhar num ponto;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pressione o pé e a perna um no outro de forma igual;</li><li>▪ Empurre o pé de apoio para o chão e cresça;</li></ul>

DICAS INICIAIS – continuação	DICAS DE ACOMPANHAMENTO – continuação
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Coloque o calcanhar acima ou abaixo do</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ao expirar, sensação de fortalecimento das pernas e</li></ul>

DICAS INICIAIS – continuação	DICAS DE ACOMPANHAMENTO – continuação
<p>joelho (não em cima da articulação);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenha-se direito, abdominal firme e anca alinhada horizontalmente (mantendo a lombar longa);</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dedos do pé apoiados no chão.</li> </ul>	<p>o suporte dos abdominais;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressione o joelho para baixo permitindo um maior equilíbrio, mantenha o alinhamento da anca;</li> <li>Relaxe a cintura nivelando a anca, abdominais fortes, cóccix alongado para o chão;</li> <li>Pressione as palmas das mãos, afastando as clavículas (mãos em <i>Prayer Position</i>), e alongue partindo do topo da cabeça;</li> <li>Costelas suaves, zona média das costas abre;</li> <li>Relaxe os ombros, pontas dos dedos apontam para o céu (braços acima da cabeça);</li> <li>Liberte-se dos pensamentos – concentre-se na sua respiração.</li> </ul>

### Variações

- Posições dos braços;*
- Willow Tree Pose:** *braço acima da cabeça, tronco balança ao lado;*
- Standing Half Lotus Pose:** *pé próximo da virilha/zona superior da coxa. Agarre com a mão oposta. Pressione o joelho para baixo, contraia as pernas e glúteos e liberte os braços acima da cabeça (opção).*

### Eagle Pose

#### Sensação da postura

- Mantenha-se forte e orgulhoso como uma águia, equilíbrio e alinhamento perfeito;
- Duas direcções: *afunde nas pernas e cresça, chegue longe com os braços e o tronco.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Mountain Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flecta os joelhos;</li> <li>Perna direita cruza por cima, braço direito cruza por baixo (cotovelos flectidos);</li> <li>Encaixe o cóccix para baixo, abdómen firme;</li> <li>Olhar focado, respiração suave.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dedos do pé no chão;</li> <li>Enrole os dedos do pé à volta da perna (gêmeo);</li> <li>Peito ou palma das mãos juntas;</li> <li>Polegares direccionados para o rosto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Braço enrola-se como uma suave espiral;</li> <li>Sinta o alongar da zona superior da coluna ao elevar os cotovelos e afastar os braços do rosto, alongando o pescoço;</li> <li>Eleve o peito, mantenha uma postura longa e costas direitas;</li> <li>Projecte a força nas pernas ao afastar a cintura da anca;</li> <li>Coloque o peso no calcanhar, contraia e pressione as pernas uma na outra, afunde um pouco mais as coxas;</li> <li>Relaxe os ombros, rosto sereno;</li> <li>Foco interno para auxiliar o equilíbrio.</li> </ul>

## Dancers Pose

### Sensação da postura

- *Sinta as pernas fortes como um arco e o corpo longo, suspenso para a frente como uma flecha*
- *A força e graciosidade de um bailarino*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Mountain Pose</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olhar focado num só ponto;</li> <li>▪ Palma da mão para fora e para cima agarra a parte interna do pé (ao mesmo tempo que o eleva atrás);</li> <li>▪ Inspire, joelhos juntos – encontre a estabilidade primeiro. Outro braço alongado para cima;</li> <li>▪ Abdominais fortes;</li> <li>▪ Expire, pressione o pé e mão um contra o outro;</li> <li>▪ Eleve o joelho em direcção à parede de trás, suspenda o peito para a frente (flectindo a partir da anca e não da cintura);</li> <li>▪ Respire suave e continuamente.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dedos do pé no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenha-se longo sobre a perna de apoio, dedo grande do pé e calcanhar pressionam o chão. Active as coxas;</li> <li>▪ Joelho de trás direccionado para o chão, mantendo o alinhamento correcto da anca, paralela ao chão;</li> <li>▪ Alongue a coxa de trás levando-a para longe;</li> <li>▪ Eleve o pé de trás, mantendo-se enraizado e estável na perna de apoio;</li> <li>▪ Abra/rotação externa do ombro, peito expande e eleva-se;</li> <li>▪ Ambos os ombros alinhados para a frente;</li> <li>▪ Costelas para dentro, peito eleva-se e expande;</li> <li>▪ Polegar na sola do pé dirigido para os dedos do pé;</li> <li>▪ Braço da frente chega longe energicamente;</li> <li>▪ Deixe a respiração fluir como o vento a soprar nas velas de um barco.</li> </ul>

## Star Pose

### Sensação da postura

- *Sinta o expandir dos cinco pontos da sua estrela;*
- *Como se deslizasse entre duas vidraças.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Com abdominais fortes forme a sua <i>Star Pose</i> (perna sobe, longa, ao lado e o tronco e braços para o lado oposto);</li> <li>▪ Olhar tranquilo e focado;</li> <li>▪ Inspire, expire e estenda para o lado.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dedos do pé no chão;</li> <li>▪ Olhar para a frente, cima ou para baixo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione o pé para se enraizar e crescer do chão;</li> <li>▪ Pés, anca e mãos num só plano;</li> <li>▪ Pé de cima um pouco para trás sentindo o trabalho no glúteo (<b>não</b> para a frente, trabalhando os flexores da coxa);</li> <li>▪ Suporte a postura por um core forte, mantendo igual alongamento na zona posterior e frontal do corpo;</li> <li>▪ Crie espaço entre as clavículas e os dedos;</li> <li>▪ Cresça a partir da cintura, deslize as omoplatas ao longo das costas</li> <li>▪ Liberte a respiração, suave e fluida;</li> <li>▪ Partindo de um core forte – irradie brilho!</li> </ul>

## Aeroplane Pose/Warrior 3 Pose

### Sensação da postura

- *Levante voo, expanda as asas, concentre-se e paire no ar*



- *Deixe que o seu corpo se suspenda sobre a perna de apoio*

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Mountain Pose</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expire, flecta o tronco à frente, a partir da anca (solte a perna de trás);</li> <li>▪ Braços ao lado – palmas para o chão;</li> <li>▪ Gire a anca para dentro e para baixo (para que a coxa e os glúteos estejam paralelos ao chão), empurre os calcanhares para longe em duas direcções;</li> <li>▪ Olhe ligeiramente para a frente, elevando o peito e activando os músculos das costas.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dedos do pé de trás apoiados no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pernas fortes, active as coxas, abdominais para dentro em direcção às costas;</li> <li>▪ Ombros para baixo e para trás, afastando as clavículas e alongando o pescoço;</li> <li>▪ Tornozelo estável, pressione o pé para o chão;</li> <li>▪ Anca paralela ao chão, horizontalmente;</li> <li>▪ Alongue desde a base da coluna até ao topo da cabeça e para os lados;</li> <li>▪ Sinta a respiração através do seu corpo desde os dedos dos pés à ponta dos dedos das mãos;</li> <li>▪ Sinta o alongar do tronco ao mesmo tempo que o calcanhar e o topo da cabeça se estendem em direcções opostas;</li> <li>▪ Encontre o ritmo da sua respiração para expandir e alongar totalmente.</li> </ul>

#### Variações

- *Flexão da perna de apoio*
- *Posição dos braços; acima da cabeça, afastados, ao longo do corpo*

### **Knee To Chest Pose**

#### Sensação da postura

- *Sinta-se longo, orgulhoso e poderoso*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenha-se estável, activando os músculos do core, levando o umbigo para as costas;</li> <li>▪ Foque o olhar, respire calmamente;</li> <li>▪ Inspire, eleve o joelho e segure por baixo da perna;</li> <li>▪ Solte a anca para que esta se mantenha na horizontal;</li> <li>▪ Mantenha-se direito, costas longas.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perna estendida; flectida ou direita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Postura avançada:</b> segure por baixo da coxa ou os dois dedos seguram o dedo grande do pé;</li> <li>▪ Inspire, mantenha-se completamente direito, core estável, como na <i>Mountain Pose</i>. Enraíze-se através da sua perna de apoio;</li> <li>▪ Expire, pressione a perna para longe ao mesmo tempo que eleva e alonga a coluna;</li> <li>▪ Não altere a forma da coluna ao alongá-la;</li> <li>▪ Leve para baixo a anca de cima equilibrando a pélvis. Abdómen para dentro e para cima;</li> <li>▪ Perna de apoio flectida ou esticada;</li> <li>▪ Eleve suavemente todo o corpo;</li> <li>▪ Relaxe os ombros ao mesmo tempo que sente o espaço criado no peito;</li> </ul>

	DICAS DE ACOMPANHAMENTO – continuação
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desafie-se usando a respiração;</li> <li>▪ Use forças de estabilização, mantendo a tensão na sua perna de apoio.</li> </ul>

### Variações

- Perna para o lado; simplesmente leve a perna ao lado e volte a equilibrar-se;
- Joelho flectido ou estendido. Olhar para a frente ou para o chão;
- Poderá segurar a perna com uma ou ambas as mãos;
- Mãos livres!
- Braços ao lado, coxa contraída e abdominal forte.



### Floating Half Moon

#### Sensação da postura

- Como se estivesse suspenso pelo braço de cima entre duas vidraças



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Triangle Pose</i>)</b> (Nota: pé da frente está direccionado para o lado).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire; flecta o joelho da frente;</li> <li>▪ Expire e eleve a perna de trás;</li> <li>▪ Alongue as duas pernas;</li> <li>▪ Abra a anca e os ombros.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelho frontal flectido;</li> <li>▪ Poderá olhar para cima, para a frente ou para baixo;</li> <li>▪ Dedos do pé de trás poderão tocar no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione para baixo a perna de apoio e eleve-se a partir da anca;</li> <li>▪ Cóccix para dentro, rodando e abrindo a anca;</li> <li>▪ Sinta força no glúteo e na perna de apoio;</li> <li>▪ Empurre o umbigo para as costas e expanda a partir deste ponto;</li> <li>▪ Gire, trazendo as costelas inferiores para a frente e as superiores, ligeiramente, para trás;</li> <li>▪ Afaste os braços;</li> <li>▪ Foque o olhar no chão, em frente ou no braço de cima;</li> <li>▪ Pé de cima flectido ou a apontar para longe;</li> <li>▪ Relaxe o rosto e os ombros.</li> </ul>

# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## HIP OPENERS

**Benefícios: foco em alongar e mobilizar os músculos à volta da bacia. Tem por base o Yoga; abertura de anca, virilhas, glúteos, lombar e adutores. Ajuda a aliviar a tensão lombar e a criar uma maior flexibilidade.**

A articulação da anca é uma articulação multiaxial. Esta consegue mover-se 360º, para isso usamos grande variedade de posturas e ângulos de forma a oferecer um trabalho de flexibilidade completo.

O alinhamento é essencial assim como manter a nossa mente calma e focada na respiração para relaxar e criar uma mudança.

*“Esteja sereno, suavize a sua expressão e a face, deixe os ombros relaxarem e respire profundamente.”*

### **Forward Lunge (kneeling e standing – também no Standing Strength)**

#### **Sensação da postura**

- *Completa expressão da força dos membros inferiores e alongamento do tronco;*
- *Energia espalha-se através dos pés e das mãos;*
- *Mantenha-se enraizado e alongado.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Down Dog)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lunge: flicta o joelho e olhe para as mãos;</i></li> <li>▪ <i>Coloque o pé entre as mãos;</i></li> <li>▪ <i>Verifique se o joelho está alinhado com o tornozelo; ambos os pés alinhados para a frente;</i></li> <li>▪ <i>Abdominal para dentro, inspire eleve o peito. Expire, avance a anca, intensificando o alongamento;</i></li> <li>▪ <b>Standing Lunge:</b> perna de trás forte e longa, coxa elevada e calcanhar de trás pressiona para longe.</li> </ul> <p><b>Opções:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Se o pé não chega até à mão, dê uma ajuda agarrando por baixo da coxa, no gêmeo ou calcanhar;</i></li> <li>▪ <i>Joelho de trás e peito do pé apoiados no chão;</i></li> <li>▪ <i>Joelho de trás flectido;</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Pressione o calcanhar da frente e juntamente com os dedos do pé e calcanhar de trás crie a sua base;</i></li> <li>▪ <i>Afunde a anca e energicamente active as coxas elevando-as em direcção à anca;</i></li> <li>▪ <i>Alinhe a anca para frente;</i></li> <li>▪ <i>Braços longos e fortes, palmas das mãos para dentro;</i></li> <li>▪ <i>Pense na Mountain Pose – activa, pernas fortes, abdominais para dentro, ombros e costelas suaves, deslize as omoplatas nas costas;</i></li> <li>▪ <i>Mantenha a respiração fluida e suave e uma expressão serena.</i></li> </ul>

### Variações

- Avance mantendo a força no tronco, costas longas, abdominais fortes, peito avança;
- Palmas das mãos juntas; **Opção:** olhar para cima, elevando o peito;
- Tronco longo e ligeiramente flectido ao lado para aumentar o alongamento no psoas (flexor da coxa);
- O pé fica por fora das mãos e o peito afunda, flectindo os cotovelos para aumentar o alongamento.

### Swan Pose

#### Sensação da postura

- Como um elegante cisne deslizando num lago.

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Down Dog)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olhe para as mãos, flecta os joelhos;</li> <li>▪ Joelho ao pulso do mesmo lado, pé flectido;</li> <li>▪ Para manter o joelho confortável, poderá flecti-lo em qualquer ângulo, desde a virilha até aos 90° (avançado);</li> <li>▪ Inspire e eleve-se a partir das mãos – alongue a perna de trás e gire a anca para dentro e para o chão, assim o joelho de trás estará no chão. Expire e desça suavemente.</li> </ul> <p><b>Opções:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 90/90 Pose – ambos os joelhos flectidos a 90° – gire a anca para a frente;</li> <li>▪ <b>Extended Swan Pose:</b> Repouse sobre as mãos, cotovelos ou nos braços estendidos, no chão, à frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coloque o peso no centro da sua pélvis;</li> <li>▪ Expire; continue flectindo, devagar, a partir da anca. Mantenha-se longo à medida que avança;</li> <li>▪ Suavemente, leve o abdómen inferior para dentro;</li> <li>▪ Vá ajustando a anca, girando-a para a frente;</li> <li>▪ Mantenha a perna de trás activa, coxa energizada e dedos do pé alongados para trás;</li> <li>▪ Partindo da anca estenda a coluna, mantendo o peito aberto;</li> <li>▪ Chegou o momento de se deixar ir – liberte-se dos seus pensamentos, da tensão, concentre-se na sua respiração e no seu corpo;</li> <li>▪ Transporte a sua respiração para onde sente maior tensão, expire e liberte-se;</li> <li>▪ Tenha paciência, permita uma mudança positiva e renda-se.</li> </ul>

### Variações

- Braços ao lado ou acima do topo da cabeça.



### Modified Half Lotus Pose/Ankle to Knee Pose

#### Sensação da postura

- Foco, aceitação e libertação da tensão.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Swan Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sente-se, perna de trás passa para a frente;</li> <li>▪ Pé por fora do joelho ou tornozelo directamente em cima do joelho (dependendo da coreografia);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, liberte de igual forma a pélvis, expire, continue a flectir a partir da anca;</li> <li>▪ Lentamente leve a anca/coxa de cima para trás aumentando o alongamento;</li> <li>▪ Abdominal inferior para dentro e afaste os</li> </ul>

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambas as nádegas apoiadas no chão;</li> <li>Flicta o pé (para proteger a articulação) e relaxe o joelho de cima até onde for possível (tornozelo apoiado no joelho da perna de baixo);</li> <li>Respire profundamente; liberte o corpo e mente.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pernas cruzadas, pés o mais possível à frente do osso púbico para aumentar o alongamento;</li> <li><i>Seated Hip and Butt Stretch.</i></li> </ul>	<p>Ísquios;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenha o coração aberto ao mesmo tempo que vai avançando;</li> <li>Tranquelize a mente, acalme o olhar, suavize a respiração;</li> <li>Relaxe e deixe-se levar pelo alongamento;</li> <li>Tenha a coragem de se manter na postura quando a sua maior vontade é sair.</li> </ul>

**Variações:**

- Extended Modified Half Lotus:** *eleve-se partindo da zona abdominal e do peito, leve a anca para trás e suavemente avance o tronco;*
- Coloque o peso nas mãos ou antebraços, à frente no chão;*
- Com Lateral Bend:** *sente-se direito, mão no chão alinhada com o glúteo. Suavemente alongue ao lado, desenhando um "C" com a coluna;*
- Zona inferior do esterno é o eixo da rotação. Braço oposto acima da cabeça;*
- Faça uma ligeira pressão em ambos os glúteos e na anca;*
- Olhar para a frente ou para baixo; pescoço confortável.*



**Lying Modified Half Lotus Pose/Lying Ankle to Knee Pose**

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Cross-legged Position)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deslize a perna de baixo para que o joelho esteja em linha com a anca;</li> <li>Descanse o tornozelo sobre o joelho de baixo;</li> <li>Descanse as costas apoiando-se nos cotovelos.</li> </ul> <p><b>Agora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressione a perna de baixo no chão;</li> <li>Inspire e contraia o glúteo da perna de baixo;</li> <li>Expire e abra a anca e joelho de cima.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque o pé de cima no chão;</li> <li>Fique apoiado nos cotovelos ou deite-se, por completo, no chão. Suavemente deite-se no chão e liberte-se. Suavize qualquer arco que exista nas suas costas, contraindo o abdominal e os glúteos aumentam o alongamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaxe, espalhe os ombros no chão, e respire;</li> <li>Sinta uma linha de energia, pressionando os dois joelhos para a frente, i.e. estenda os joelhos desde o topo da cabeça.</li> </ul>

**Variações:**

- Apoiado nos cotovelos ou deitado no chão, braços ao longo do corpo ou acima da cabeça.*

## Seated Hip & Butt Stretch

### Sensação da postura

- *Tranquilamente sentado, respirando e aumentando o alongamento, “explorando a postura”.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés afastados à largura da anca, dedos dos pés para frente, mãos colocadas atrás no chão;</li> <li>▪ Tornozelo sobre o joelho (eleve os glúteos do chão se necessitar), flicta o pé de cima e sente-se sobre as duas nádegas;</li> <li>▪ Inspire, eleve o peito;</li> <li>▪ Expire; o tronco para a frente e joelho para longe.</li> </ul> <p><b>Opções:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mãos e pés mais ou menos afastados dos glúteos;</li> <li>▪ Poderá repousar nos antebraços atrás, no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para intensificar o alongamento aproxime o peito da coxa e avance as mãos até aos glúteos, e estes até ao pé da frente; “como uma concertina”;</li> <li>▪ A cada inspiração torne-se mais longo;</li> <li>▪ Expire e relaxe afundando na anca e glúteos;</li> <li>▪ Suavize a respiração e o seu corpo libertar-se-á.</li> </ul>

## Frog Pose

### Sensação da postura

- *Foco profundo e intenso na respiração e alongamento.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Quatro Apoios)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afaste os joelhos o máximo que conseguir, apoie-se nos antebraços;</li> <li>▪ Flicta os pés, anca alinhada com os joelhos, joelhos flectidos a 90º;</li> <li>▪ Sugue os abdominais em direcção às costas e empurre os glúteos para trás;</li> <li>▪ Respire livremente.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Childs Pose.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afaste e alongue os ísquios;</li> <li>▪ Pressione a ponta dos pés e canelas para o chão;</li> <li>▪ Cresça a partir do topo da cabeça, afastando-se do cóccix;</li> <li>▪ Mantenha o seu corpo suspenso pela força do core, activando todos os músculos;</li> <li>▪ Queixo para dentro e pescoço longo (alongando a partir do topo da cabeça);</li> <li>▪ Relaxe o olhar, rosto e maxila;</li> <li>▪ Não lute – esteja disposto e aberto a mudar;</li> <li>▪ Para sair – pressione os antebraços no chão e deslizando junte os joelhos e os pés.</li> </ul>

## Hip & Abdominal Stretch

### Sensação da postura

- *A sensação é a de desenhar uma espiral ascendente que começa no pé, joelhos, passando pelo tronco até aos dedos da mão;*
- *Faça um arco com o corpo;*
- *É um alongamento bonito.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de sentado, pés afastados no chão)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos no chão para um dos lados, mão atrás do glúteo (dedos apontam para trás). Braço de trás balança e passa para cima da cabeça;</li> <li>▪ Agora desenhe uma espiral com o seu corpo, elevando a anca e criando pressão para a frente;</li> <li>▪ Joelhos no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire e cresça a partir da base da coluna;</li> <li>▪ Expire. Consegue elevar a sua anca e pressioná-la para a frente?</li> <li>▪ Pescoço confortável, olhando para a frente, para cima ou para o pé de trás;</li> <li>▪ Como se crescesse à volta de uma escada de caracol.</li> </ul>

## Legged Downward Facing Dog Pose

### Sensação da postura

- *Sinta uma linha longa; mãos, ombros, anca, e topo do calcanhar, todos pressionando para trás;*
- *Estamos invertidos e energizados.*

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Downward Facing Dog Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, eleve uma perna (perna esticada, pé flectido);</li> <li>▪ Expire e faça pressão para o calcanhar de trás;</li> <li>▪ Dedos e joelho estão a apontar para o chão (glúteos e anca estão na horizontal);</li> <li>▪ Distribua o peso, pressionando ambos os ombros, braços e mãos.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Flecta a perna de apoio;</li> <li>▪ O apoio poderá ser nos antebraços em vez de ser feito nas mãos.</li> </ul>	<p><b>(Como Down Dog Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quanta energia consegue transportar desde as mãos até ao pé de trás?</li> </ul> 

### Variações

- *Flecta o joelho de cima e abra a anca, de forma a alongar a virilha – pé de cima em direcção ao ombro oposto;*
- *Abertura de anca, dedos e joelho virados para fora e para o lado, perna esticada.*

# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## CORE-ABDOMINALS

***Desenhada a partir do Yoga e do Pilates, esta faixa fortalece os músculos abdominais, flexores da coxa e lombar. Ajuda a desenvolver uma maior consciência do core.***

Este capítulo abrange as técnicas usadas na aula. Quando compreender estas técnicas, poderá aplicá-las a qualquer exercício de *core-abdominals*.

### **1. Princípios de Pilates para o treino de Core**

Estes são criados para estabilizar e fortalecer os nossos músculos abdominais mais profundos.

### **2. Músculos abdominais superficiais**

São usados quando a nossa cabeça sai do chão. Aqui usamos o enrolar da coluna.

### **3. Posturas de Yoga**

Cada postura de Yoga tem uma técnica específica que será descrita mais abaixo.

## **1. PRINCÍPIOS DE PILATES PARA O TREINO DE CORE**

### **A. Activação dos músculos profundos do core**

No Pilates é conhecido como “*core* ou activação da unidade interna”. A Unidade Interna é composta por quatro grandes grupos musculares que trabalham juntos: transverso do abdómen (TVA, o músculo abdominal mais profundo), multifídes (o músculo mais profundo ao longo da coluna), soalho pélvico e diafragma (o maior músculo do sistema respiratório). Quando contraídos fortalecem e estabilizam a coluna e a caixa torácica para proteger a zona inferior da coluna do peso excessivo. Isto dá aos braços, pernas e cabeça uma base estável para se moverem.

#### **Em acção**

Deitado em decúbito dorsal, joelhos flectidos, pés à largura da anca. Mãos na zona inferior do abdómen. Inspire profundamente para o abdómen, levando a zona INFERIOR para dentro. Foque-se na zona entre o umbigo e osso púbico. Coloque um dedo sobre o umbigo e empurre-o em direcção à coluna. Segure, por um pouco esta contracção e respire. Segure esta contracção ao mesmo tempo que se move.

#### **Instrução através de imagens – use-as como Dicas de Acompanhamento**

- *Dedo em cima do seu umbigo. Empurre o umbigo em direcção à coluna;*
- *Imagine um cinto a ser apertado à volta da sua cintura – 30%, 50%, até ao máximo. Agora solte até aos 30% ou até ao terceiro buraco;*
- *Imagine a zona inferior do seu abdominal como sendo uma esponja; gentilmente aperte essa esponja;*
- *Visualize um espartilho à volta da sua cintura.*

## B. Respiração

Segure o seu umbigo, colando-o às costas, respire profundamente preenchendo as suas costelas.

### Instrução através de imagens – use-as como *Dicas de Acompanhamento*

- *Respire, expandindo e preenchendo as costelas;*
- *Imagine um lenço amarrado suavemente à volta da sua caixa torácica. Inspire e imagine-o a abrir ao longo das costas;*
- *Expire, imaginando água a correr como um riacho na parte da frente do seu corpo.*

## C. Estabilização da Cintura Escapular

Quando a cintura escapular está alinhada e estabilizada a activação da zona superior do peito e dos músculos superficiais do pescoço é minimizada. Isto seria o ideal, pois estes músculos têm tendência a ter um excesso de trabalho, criando desequilíbrios posturais. É o caso da cifose.

### Em acção

Relaxe os ombros e deslize, suavemente, as omoplatas nas costas, desenhando um “V”. Alongue a zona cervical deslizando suavemente a parte de trás da cabeça no chão.

### Instrução através de imagens – use-as como *Dicas de Acompanhamento*

- *Alongue a parte de trás do pescoço;*
- *Derreta os ombros, afastando-os das orelhas;*
- *Pescoço suave e expressão serena;*
- *Deslize as omoplatas ao longo das costas criando um “V” suave.*

## D. Coluna Neutra

A coluna neutra descreve a posição da coluna onde discos e articulações se mantêm alinhados. Nesta posição os músculos da coluna têm a máxima eficiência e equilíbrio, sendo a possibilidade de lesão menor. Isto é importante ao executar exercícios com carga que comprimem a coluna. Exercícios de chão não os apresentam, por isso, a necessidade de manter a coluna neutra é mais reduzida.

O risco para a coluna surge quando a arqueamos e perdemos o controlo abdominal. Os flexores da coxa dominam e o que cria alguma tensão na zona lombar.

Por esta razão quando realizamos exercícios usando as pernas para aumentar a intensidade (i.e., sempre que as pernas estão fora do chão ou vão para além da anca, como no *Pilates Leg Scoop* ou *Descending Feet Cross*), é melhor instruir os alunos para suavemente juntar a zona lombar ao chão.

### Em acção

Coloque os dedos por baixo da zona lombar e faça pressão sobre eles. Mantenha a mesma pressão inicial ao descer as pernas. Desta forma, conseguirá controlar a posição das suas costas. Irá reduzir a tendência das costas arquearem e irá assegurar que os músculos abdominais se mantêm activos envolvendo a coluna. Poderá reduzir a intensidade mantendo os joelhos mais próximos do peito.

### Instrução através de imagens – use-as como *Dicas de Acompanhamento*

- *Equilibrando um copo de água no umbigo;*
- *Uma bola de ténis descansa sobre o umbigo;*
- *A distância de um dedo entre o chão e zona lombar. Uma ligeira pressão sobre os dedos;*

- Espaço suficiente para uma folha de papel passar por baixo da zona lombar;
- *Expire, imaginando a energia sendo canalizada para baixo criando um "V" - desde os ombros à pélvis.*

**As imagens fornecem coaching para as Dicas de Acompanhamento. Use as que funcionam consigo e repita-as de formas diferentes juntamente com dicas de respiração.**

Quando nos movemos, seguimos estes princípios. Idealmente as pernas deverão estar à largura da anca mas se for demasiado intenso, estas poderão estar mais juntas. Encoraje:

- Foco e concentração nos movimentos e na respiração, conectando ambos. Expire na extensão, ou no "movimento forte".
- Mantenha sempre a face e expressão tranquilas.
- Inspire pelo nariz, expire pelo nariz ou boca caso sinta o rosto demasiado tenso.
- Controlo e fluidez; movimentos calmos e precisos feitos no nível de cada um. Dê sempre as opções.

### **Leg Drop/Toe Tap**



#### **DICAS INICIAIS**

- Posição inicial: joelhos alinhados com a anca, perna na horizontal. Umbigo em direcção às costas;
- Expire; desça uma das pernas;
- Mantenha o mesmo ângulo no joelho;
- Inspire; regresse à posição inicial.

**Instrução com imagens: "Sinta como se tivesse um cinto à volta da cintura que aperta suavemente à medida que se move."**

### **Leg Scoop**



#### **DICAS INICIAIS**

- Posição inicial: joelhos alinhados com a anca, perna na horizontal. Umbigo para as costas;
- Expire, desça o pé empurrando o calcanhar para longe, desenhando o movimento de uma colher;
- Inspire, regresse a posição inicial.

#### **Opção**

- Mantenha a perna flectida.

**Instrução com imagens: "Visualize um corpete abraçando a sua cintura enquanto se move."**

## Descending Feet Cross



### DICAS INICIAIS

- Posição inicial: pés em cima, pernas na vertical. Afunde o umbigo em direcção às costas;
- Braços no chão ao longo do corpo ou coloque as mãos nos abdominais inferiores;
- Cruze os pés ao descer, flicta os joelhos;
- Pés tocam no chão, flicta os joelhos e regresse à posição inicial.

### Opção

- Posição inicial: pernas flectidas ou esticadas.

Instrução com imagens: *“Tente segurar um dedo sobre o seu umbigo e pressione-o em direcção à coluna. Agente!”*

## Seal



### DICAS INICIAIS

- Posição inicial: pernas em cima, joelhos afastados. Execute pequenos toques com os dedos, mantendo o umbigo para dentro. Relaxe os ombros, afastando-os das orelhas.

### Variação

- **Seal with Reach Through:** *mãos chegam longe entre as pernas, ao mesmo tempo que a coluna enrola, levando as costelas à anca. Volte a descer lentamente*

## Shoot Legs Out



### DICAS INICIAIS

- Posição inicial: joelhos alinhados com a anca, perna na horizontal. Umbigo para as costas;
- Inspire e estenda as pernas a 45° e alongue os braços atrás da cabeça;
- Expire e feche, costelas para a anca. Braços fazem um círculo por fora até tocar nas pernas ou pés.

### Opção

Para uma menor intensidade (se a zona lombar arquear ou se o abdómen se eleva – i.e. elevando e arqueando como uma cúpula demonstra uma libertação dos músculos abdominais)

- Flicta um pouco os joelhos ao estender as pernas;
- Pernas mais para cima;
- Se a zona lombar ainda consegue tocar no chão mesmo que ligeiramente, a altura é a adequada.

### Variação

- *Cabeça fora do chão.*

## 2. TREINO DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS SUPERFICIAIS

Os músculos abdominais superficiais (ou “Unidade Externa”) – são o Recto Abdominal e os Oblíquos Internos e Externos. Este são músculos mobilizadores. A força é importante, pois mantém a posição do tronco e corpo, principalmente quando este é submetido a grandes cargas. A Unidade Externa envolve também os Erectores da Coluna, o principal extensor da coluna, bastante solicitado na faixa de *Core-Back*.

Nas faixas de *Core-Abdominals*, sempre que elevamos a cabeça activamos os músculos abdominais superficiais. O foco é “**enrolar**” e “**encaracolar**” **através da coluna** encurtando a distância entre o osso púbico e o esterno, i.e. **costelas à anca**. Contraia e leve o **abdominal para dentro** para elevar o tronco.

A posição do pescoço é importante para libertar a tensão na zona superior do pescoço e activar os estabilizadores. Foque-se em manter o **queixo para a garganta** (*chin nod*) e trabalhar a partir do abdominal, evitando puxar a cabeça e os ombros para a frente. A **língua descansa no céu-da-boca**, o que ajuda a activar os músculos que estabilizam a coluna cervical.

É também importante manter a estabilidade a coluna lombar, para isso mantenha o **umbigo em direcção às costas**, durante o movimento. Sinta a diferença de ter também os abdominais internos a trabalhar!

### *Roll & Push*



#### DICAS INICIAIS

- Posição inicial: cabeça no chão, joelhos flectidos acima da anca, pernas na horizontal;
- Mãos nos joelhos. Umbigo em direcção às costas e mantenha a língua no céu-da-boca;
- Expire e suba, ombros e cabeça fora do chão. Empurre uma das pernas com a mão;
- Inspire, desça para a posição inicial.

#### Opção:

- Estenda a perna mantendo-a direita ou um pouco flectida.

### *Twisting Bicycles*



#### DICAS INICIAIS

- Posição inicial: Mãos ao lado da cabeça, dedos junto às orelhas (evite puxar a cabeça);
- Pescoço longo, língua junto ao céu-da-boca;
- Expire; deslize as costelas para as ancas à medida que alonga uma das pernas, torcendo o tronco para o joelho flectido;
- Inspire; desça até à posição inicial;
- Dirija o ombro oposto à anca;
- Mantenha os abdominais contraídos ao realizar a torção;
- Retire ambas as omoplatas do chão;
- Leve para longe e para trás o cotovelo de baixo aumentando a torção.

#### Opção

- Altura da perna que está estendida;
- Se a colocar mais acima – menor intensidade;
- Quanto mais em baixo – maior intensidade.

## Reach To Feet



### DICAS INICIAIS

- Posição inicial: pernas estendidas, pés flectidos;
- Chegue com as mãos aos pés, e contraia os abdominais;
- Tente unir o osso púbico ao esterno;
- Eleve a anca e os ombros;
- Olhe entre os joelhos, para manter o pescoço no alinhamento correcto;
- Segure a posição e respire.

### Opção

- Flecta os joelhos.

## 3. POSTURAS DE YOGA

Estas desenvolvem força e concentração. Use a respiração para se manter concentrado e conectado com o corpo e com o momento!

### Boat Pose

#### Sensação da postura

- *Alongamento da coluna a partir de um core forte*



### DICAS INICIAIS

- Sentado, cruze as mãos por trás dos joelhos;
- Eleve os pés até estarem na horizontal;
- Incline-se para trás, equilíbrio e respiração! É essencial manter as costas direitas, com abdominais fortes (para manter a coluna lombar alinhada, evitando tensão intervertebral).

### DICAS DE ACOMPANHAMENTO

- Costas erectas e peito elevado;
- Contraia fortemente o abdominal;
- Tente alongar e elevar a coluna afastando-a da anca, alongue a cintura evitando curvar a zona lombar.

### Opção

- **Para maior intensidade:**  
Descruze as mãos, braços esticados na horizontal;
- Esticar as pernas e elevá-las.
- **Para menor intensidade:**  
Coloque os pés no chão.

### Bird Pose

#### Sensação da postura

- *Esta postura recria a forma de um pássaro. Os braços tornam-se pernas para suportar o corpo.*



### DICAS INICIAIS

- Pés juntos, joelhos afastados, mãos no chão afastadas à largura dos ombros;
- Anca em direcção ao tecto;
- Active e fortaleça os abdominais; olhar

### DICAS DE ACOMPANHAMENTO

- Foque-se em elevar do chão;
- Pés na direcção das nádegas;
- Mantenha-se calmo e determinado;
- Respire, mantenha o olhar focado e sereno.

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p>focado à frente das mãos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peso na frente – leve o seu tempo – equilibre-se;</li> <li>▪ Braços fortes, coloque a zona interna do joelhos sobre os braços (mais alto conforme progride);</li> <li>▪ Eleve um pé – baby bird;</li> <li>▪ Eleve os dois pés – flying.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Um ou dois pés fora do chão;</li> <li>▪ Ambos os pés no chão.</li> </ul>	

## Plank Pose

### Sensação da postura

- *Empurre o chão com as mãos e os pés e sinta a força e estabilidade percorrendo todo o corpo.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mãos à largura dos ombros;</li> <li>▪ Ombros alinhados com os pulsos, omoplatas deslizam nas costas afastando-se das orelhas;</li> <li>▪ Faça pressão para baixo com as mãos, para trás com os calcanhares e para cima através do topo da cabeça;</li> <li>▪ Umbigo em direcção às costas;</li> <li>▪ Olhe para uma linha entre os seus dedos.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos no chão;</li> <li>▪ Apoiado nos antebraços – cotovelos à largura dos ombros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenha a curvatura natural da coluna, cóccix para os calcanhares (não para dentro);</li> <li>▪ Uma linha horizontal desde a cabeça até aos calcanhares.</li> </ul>

### Variações

- *Pés juntos ou afastados à largura da anca;*
- *Elevação de uma perna – com o pé ou o joelho no chão;*
- *Apoiado nos antebraços.*

## Side Plank Pose

### Sensação da postura

- *Como se estivesse entre duas vidraças com a anca elevada por um balão.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Plank Pose</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Umbigo em direcção às costas;</li> <li>▪ Vire-se de lado;</li> <li>▪ Alinhe pés, anca e ombro numa só linha;</li> <li>▪ Eleve a anca, abdominal forte;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chegue longe com o topo da cabeça;</li> <li>▪ Omoplatas para baixo e para trás;</li> <li>▪ Imagine um balão de hélio a elevar a sua anca.</li> </ul>

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chegue alto. Pressione a mão contra o chão para elevar a partir do ombro.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelho de baixo no chão;</li> <li>▪ Pé de cima à frente do pé de baixo;</li> <li>▪ Pés alinhados, um por cima do outro;</li> <li>▪ Olhar para cima, em frente ou para baixo – pescoço confortável.</li> </ul>	

### ***Side Plank On Forearm***

DICAS INICIAIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eleve-se a partir do ombro, pressionando o cotovelo e antebraço no chão;</li> <li>▪ Verifique a posição do pescoço. Queixo para dentro cresça através do topo da cabeça;</li> <li>▪ Olhe em frente com o nariz e queixo na linha média do corpo.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anca no chão, ou <b><i>Side Plank Pose</i></b>;</li> <li>▪ Pé de cima no chão, colocado em frente do pé de baixo.</li> </ul>

### ***Threading The Needle***



DICAS INICIAIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mão de cima passa entre o braço de baixo e o tronco;</li> <li>▪ Mantenha o abdominal forte e continue a crescer afastando-se do seu ombro inferior.</li> </ul>

### ***Forearm Side Plank Twist***



DICAS INICIAIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eleve a anca e mantenha a zona pélvica estável, girando a partir da cintura;</li> <li>▪ Lentamente mova o cotovelo de cima em direcção ao pulso de baixo sem puxar a cabeça para baixo.</li> </ul>

# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## CORE – BACK

*Faixa onde se fortalece as costas, posteriores da coxa, adutores, abdutores, e glúteos integrando a força abdominal. Pretendemos construir músculos fortes para suporte da coluna, criando uma boa postura e força funcional.*

### Usamos três posições:

- 1) *Lying Prone* (decúbito ventral); posição estável onde construímos força;
- 2) *Horse Stance* / Quatro Apoios; para desenvolver estabilidade e força;
- 3) *Lying on the Side* (decúbito lateral); para maximizar a utilização de adutores e abdutores.

Depois juntamos uma variedade de movimentos de braços e pernas às bases técnicas de cada postura.

Os **princípios de Pilates** (tal como na secção de *Core-Abdominals*) também se aplicam a cada uma destas posturas, nas dicas iniciais e ao longo do movimento.

Também, alongamos e mobilizamos a coluna, fortalecemos as costas, alongamos a zona anterior do corpo e pernas com posturas de Yoga: *Bow Pose*, *Camel Pose*, *Bridge* e *Backbend Poses*. Estas posturas libertam a tensão criada após o trabalho de *core*.

### 1. LYING PRONE; TÉCNICA BÁSICA



- *Pés afastados à largura da anca;*
- *Pernas rodam para dentro, os joelhos virados para o chão e os 10 dedos dos pés estão no chão;*
- *Eleve os abdominais, i.e. área abaixo do umbigo, assim a camada interna do abdominal estará também a ser activada;*
- *Cóccix em direcção aos calcanhares, assim estará a alongar e não a comprimir a coluna lombar;*
- *Mãos no chão ao lado do peito. Cabeça fora do chão, queixo para dentro, alongando o pescoço. Olhar para o chão;*
- *Suavemente leve as omoplatas para baixo desenhando um “V”;*
- *Cotovelos trabalham um em direcção ao outro;*
- *Foque-se em alongar partindo do centro do corpo para as extremidades (active as coxas e glúteos!). Respire profundamente afastando as costelas inferiores, segurando os abdominais.*

#### Opção

- *Horse Stance/Quatro Apoios.*

## Lower Locust Pose (a partir de Lying Prone)



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire, contraia os glúteos e coxas;</li> <li>▪ Expire; alongue as pernas, para tão longe que se elevam;</li> <li>▪ Cóccix em direcção aos calcanhares mantendo os abdominais activos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chegue longe, não para cima; assim trabalhará os músculos sem compressão da coluna;</li> <li>▪ Testa apoiada no chão ou ligeiramente elevada, pescoço numa posição confortável.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uma perna de cada vez.</li> </ul>

## Upper Locust Pose (a partir de Lying Prone)



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pernas no chão fazendo pressão para baixo;</li> <li>▪ Inspire, contraia os glúteos e eleve o tronco;</li> <li>▪ Expire, abdominais elevados, cóccix para os calcanhares;</li> <li>▪ Ombros afastados das orelhas, para baixo e trás;</li> <li>▪ Mãos suaves, não empurre – use os músculos das costas para subir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Suba avançando, a partir do topo da cabeça;</li> <li>▪ Mantenha um espaço entre o abdominal e o chão;</li> <li>▪ Respiração fluida.</li> </ul>

### Variação

- **Posição dos braços:** acima da cabeça (polegares para cima, palmas uma para outra); ao longo do corpo (polegares para cima, palma para fora), mãos ao lado das costelas no chão, braços afastados ao lado (palmas para baixo).
- **Opção:** dedos para baixo, peito elevado;
- **Reach and Pull:** braços avançam, polegares para cima. Sinta as omoplatas deslizar para baixo ao longo das costas, ao descer os cotovelos ao lado do corpo.

## Round The World

(A partir de Lying Prone braços ao longo do corpo)



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenha o corpo e as pernas estáveis;</li> <li>▪ Inspire e desenhe lentamente um círculo com os braços levando-os acima da cabeça. Faça o percurso contrário;</li> <li>▪ Abdominais contraídos e cóccix em direcção aos calcanhares.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dedos apoiados no chão;</li> <li>▪ Braços flectidos ou estendidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palmas da mão para baixo quando os braços estão ao lado e viradas para dentro quando os braços estão acima da cabeça;</li> <li>▪ Expire, relaxe os ombros afastando-os das orelhas;</li> <li>▪ Deslize as omoplatas ao longo das costas.</li> </ul>

## Opposite Arm & Leg Raise



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenha o corpo e pernas estáveis e activos;</li> <li>Inspire e estenda braço e perna oposta. Alongue;</li> <li>Abdominal e queixo para dentro. Cóccix para os calcanhares.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apenas o braço ou a perna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cresça a partir do topo da cabeça;</li> <li>Afaste os ombros das orelhas;</li> <li>Conecte ombro e glúteo oposto, contraindo fortemente os músculos abdominais.</li> </ul>

### Variação

- Posição da mão e do braço.



## 2. HORSE STANCE/QUATRO APOIOS; TÉCNICA BÁSICA

- Pulsos alinhados com os ombros, dedos direccionados para a frente;
- Cotovelos em direcção aos joelhos e ligeiramente flectidos;
- Joelhos afastados à largura da anca; dedos do pé longos, peito do pé apoiado no chão;
- Distribua o peso entre as mãos e as pernas;
- Abdominal contraído. Mantenha a curvatura natural da coluna lombar;
- Foco do olhar para baixo, num ponto entre os dedos das mãos. Pescoço longo, queixo para dentro;
- “Imagine que está a equilibrar quatro copos, dois deles sobre os ombros e outros dois sobre os glúteos.” Esta dica oferece uma óptima imagem e sensação da estabilização necessária nesta postura. Todos os movimentos de braços/pernas partem deste grau de estabilidade.

### Opção

- Nos antebraços.

### Pointer

(A partir de Horse Stance/Quatro Apoios)



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspire e expire flutuando o braço (polegar para acima) e perna oposta (dedos para baixo);</li> <li>Mantenha o abdominal firme e o corpo estável.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Um de cada vez, primeiro o braço depois a perna;</li> <li>Apoiado nos cotovelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polegar aponta para cima para ajudar ao alinhamento do ombro;</li> <li>Afaste os ombros das orelhas num “V” suave;</li> <li>Dedos do pé apontam para baixo para ajudar o alinhamento horizontal da pélvis;</li> <li>“Mantenha os copos apoiados nas suas costas, estáveis!”</li> </ul>

## Diagonal Pointer (a partir de Pointer)

- Braço e perna movem-se até a um ângulo de 45 graus ou na diagonal
- Mantenha-se forte no centro do seu corpo, negociando o equilíbrio a partir do seu centro

### Variação

- Posição da mão e do pé para alterar a solicitação muscular



## Cat Stretch

### (A partir de Horse Stance/Quatro Apoios)

#### DICAS INICIAIS

- Inspire, depois expire, levando o abdominal para dentro e lentamente arqueie a coluna para cima;
- Suavemente encaixe o cóccix e relaxe a cabeça entre os braços;
- Respire profundamente.
- Lentamente desfaça a curva e regresse à posição de Horse Stance/Quatro Apoios.



## 3. LYING ON THE SIDE; TÉCNICA BÁSICA

- Deitado de lado, braço de baixo acima da cabeça com a palma da mão para baixo;
- Corpo numa só linha, para maior solicitação dos glúteos;
- Ombros afastados das orelhas. Apoie a cabeça no braço;
- Coloque as suas pernas uma sobre a outra e flecta os pés, logo os dedos estão para frente;
- Anca e ombros na vertical;
- Mão de cima no chão em frente ao peito, palma para baixo;
- Coloque a perna de cima ao longo da perna de baixo, afaste a linha inferior da cintura do chão. Isto ajudará a activar e a conectar os músculos do core e a dar um alinhamento correcto da coluna e da pélvis. Empurre os pés para longe, permitindo um alongamento das pernas;
- “Sinta os abdominais fortes. E as pernas a alongarem”.

### Opção

- Joelho de baixo flectido para maior estabilidade.



## Side Leg Sequences

- É executada uma variedade de movimentos de pernas nesta posição, ex: Expire e flutue a perna de cima até à altura da anca. Pressione para fora para se manter elevado, a linha da cintura afastada do chão. De seguida eleve um pouco a perna de baixo para activar a zona interna da coxa. Faça uma ligeira pressão na mão de apoio;
- Mantenha o corpo estável a partir do centro (empurre o umbigo em direcção às costas), expire e flutue a perna de cima para a frente, apenas até onde conseguir manter o corpo estável. Deslize-a para trás.

### Opção Avançada

- Palma da mão de baixo para cima.

### Variações

- Leg Circles: pé de cima flectido e empurrando para longe, faça círculos do tamanho de uma bola de futebol, de trás para a frente;
- Double Leg Lifts: eleve ambas as pernas e pressione com os pés flectidos.



## 4. POSTURAS DE YOGA

### Bow Pose (a partir de *Lying Prone*)

#### Sensação da postura

- Pernas fortes e tronco suspenso, desenhando a forma de um barco



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos e pés afastados à largura da anca;</li> <li>▪ Segure por fora dos tornozelos;</li> <li>▪ Flecta os pés e pressione-os para longe (pernas activas e fortes);</li> <li>▪ Suavemente eleve o peito e a anca;</li> <li>▪ Relaxe a cabeça para a frente e respire.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Half Bow Pose:</b> a mesma técnica, mas segure apenas num pé;</li> <li>▪ A outra mão fica apoiada no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rode os ombros para trás e abra o peito, alongando-o;</li> <li>▪ Mantenha o alongamento da zona lombar pressionando o cóccix para baixo, em direcção ao chão. Contraia o abdominal;</li> <li>▪ Relaxe e suspenda o seu tronco;</li> <li>▪ Pernas mantêm-se afastadas à largura da anca, evitando o excesso de alongamento dos joelhos.</li> </ul>

### Camel Pose

#### Sensação da postura

- Membros inferiores estáveis e enraizados, eleve e arqueie o seu tronco.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos e pés afastados à largura da anca;</li> <li>▪ Mãos na zona lombar, pressione as pernas para baixo (pernas fortes e activas);</li> <li>▪ Encaixe o cóccix; empurre os abominais em direcção às costas;</li> <li>▪ Inspire, eleve o peito; expire e arqueie para cima e para trás, olhando para cima;</li> <li>▪ Relaxe os ombros; suavize o rosto e respiração.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As mãos sobre os calcanhares <b>umenta a intensidade;</b></li> <li>▪ Apoie os dedos dos pés no chão (flectidos) <b>diminui a intensidade.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faça pressão com a anca para a frente, em linha com os joelhos;</li> <li>▪ Cabeça para trás num grau confortável, onde a respiração poderá manter-se fluida.</li> </ul>

### Bridge Pose

#### Sensação da postura

- Eleve a anca para o céu e respire.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Lying Supine</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joelhos e pés afastados à largura da anca. Joelhos alinhados com tornozelos;</li> <li>▪ Pressione os braços e pés no chão;</li> <li>▪ Cóccix para dentro e retire a anca do chão.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eleve apenas até onde conseguir;</li> <li>▪ Se necessário, vire os pés ligeiramente para fora para um maior conforto da articulação dos joelhos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pescoço longo e garganta relaxada;</li> <li>▪ Active os abdominais, leve-os para dentro;</li> <li>▪ Eleve o peito e anca.</li> </ul>

#### Variação

- *Leve as omoplatas para dentro, em direcção uma à outra, cruze as mãos no chão e tente chegar aos calcanhares.*

### Backbend Pose

Esta é a **opção avançada** *Bridge Pose*.

#### Sensação da postura

- *Juventude e liberdade física.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Bridge Pose</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mãos apoiadas ao lado das orelhas, dedos em direcção aos ombros;</li> <li>▪ Inspire. Cotovelos para dentro, ombros para baixo;</li> <li>▪ Expire, empurre pés e mãos e suba.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empurre para cima até ao topo da cabeça – nunca até ao pescoço!</li> <li>▪ <i>Bridge Pose.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agora, cóccix para dentro tal como na <i>Bridge Pose</i>;</li> <li>▪ Pressione a anca para cima. Pernas e braços fortes;</li> <li>▪ Joelhos mantêm-se à distância da anca. Relaxe a cabeça para baixo;</li> <li>▪ Para descer, coloque o queixo para dentro devagar e desça até a zona superior das costas. Alongue as pernas e relaxe as pernas.</li> </ul>

### Childs Pose

A nossa postura de descanso.

#### Sensação da postura

- *Repousante e tranquila.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dedos grandes dos pés juntos;</li> <li>▪ Joelhos afastados;</li> <li>▪ Sente-se sobre os calcanhares;</li> <li>▪ Repouse e respire.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Braços podem ser alongados à frente, palmas para baixo, ou ao lado no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descanse a testa no chão, relaxe a zona posterior do pescoço;</li> <li>▪ Respire para a zona lombar e barriga.</li> </ul>

# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## TWISTS

***A faixa de Twists integra posturas de Yoga com movimentos dinâmicos, para aumentar a mobilidade da coluna. Surge do Yoga e do Tai Chi.***

### **Imagens**

Partindo de uma base forte e estável, da cintura para baixo, a sensação é a de uma espiral ascendente viajando da sua cintura até ao topo da cabeça. Imagine um tornado. Enquanto o vento, chuva e o drama são externos e visíveis, existe também uma sensação de calma e paz no centro.

### **Benefícios**

- Mantém a flexibilidade e mobilidade da coluna, mantendo as costas fortalecidas e flexíveis;
- Liberta a tensão dos ombros, pescoço e zona superior das costas;
- Massaja os nervos ao longo da coluna, criando uma sensação de bem-estar através do sistema nervoso;
- Alonga e massaja o aparelho digestivo, auxiliando todos os órgãos digestivos.

Queremos alongar partindo da coluna torácica e cervical. Deveremos evitar uma rotação excessiva na coluna lombar (devido às limitações anatómicas das vértebras lombares); assim o foco é na torção através do peito com uma ligeira contracção abdominal para estabilizar a lombar, portanto, a torção é vista como um movimento do esterno e não do umbigo. Enraíze a zona inferior do seu corpo e a pélvis, gire usando os músculos do tronco.

Todas as torções são realizadas activamente, i.e.: estendemos a coluna (elevamos) ao inspirar, e ao expirar giramos um pouco mais. O objectivo é criar uma linha longa do cóccix ao topo da cabeça.

Não force a torção e evite criar tensão; use os músculos do tronco para aumentar a rotação.

### ***Supine Spinal Twist***

#### **Sensação da postura**

- *Tranquila, relaxada e aberta; deixando a gravidade e respiração fazer o trabalho ao mesmo tempo que traz mobilidade ao seu tronco.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Lying Supine</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire; traga os joelhos até junto do peito;</li> <li>▪ Expire; rode os joelhos para o lado;</li> <li>▪ Afaste os braços ao lado e apoie os dois ombros no chão;</li> <li>▪ Foque o olhar num ponto abaixo do braço de trás.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Braço oposto sobre a coxa de cima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deixe o corpo ir com a sua respiração, liberte-se a cada expiração e alongue ao inspirar;</li> <li>▪ Inspire para alongar a coluna – cóccix e topo da cabeça afastam-se em sentidos opostos;</li> <li>▪ Expire; relaxe as pernas por completo, braços, abdominais, ombros e rosto;</li> <li>▪ Torça e gire o tronco até sentir bem a torção, depois relaxe no chão.</li> </ul>

#### Variações

- *Posições das pernas – perna de baixo estendida ou flectida;*
- *Duas pernas e joelhos juntos para um lado ou a perna de cima um pouco mais acima, levando o joelho em direcção ao ombro oposto (para aumentar a torção);*
- *Perna de cima estendida segura pela mão oposta;*
- *Pé de cima cruzado sobre o joelho (aumenta a torção) ou apoia sobre o joelho (diminui a torção).*

### Seated Spinal Twist

#### Sensação da postura

- *Como um saca-rolhas, uma espiral que parte da cintura até à cabeça.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>cross-legged position</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uma perna por cima, o pé pressiona o chão;</li> <li>▪ Inspire; cresça e alongue a coluna, a mão oposta ou cotovelo por cima da coxa (peito gira em direcção à coxa de cima);</li> <li>▪ Expire, usando os músculos do tronco para realizar a torção.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <p><b>Para menor intensidade:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pé na parte interna do joelho;</li> <li>2. Mão ou antebraço junto ao joelho;</li> <li>3. Perna de baixo esticada com o pé de cima na zona interna ou externa da perna.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione os ísquios firmemente no chão;</li> <li>▪ Inspire; cresça através da coluna, abdominal para dentro e eleve-se;</li> <li>▪ Respiração abdominal; mantenha-se relaxado;</li> <li>▪ Distribua o peso de forma igual sobre os glúteos;</li> <li>▪ Relaxe os ombros, afunde e deslize nas costas as omoplatas, pescoço longo, queixo para dentro;</li> <li>▪ Olhar ligeiramente por cima do ombro de trás, ou conforme for confortável;</li> <li>▪ Gire até ao topo e respire suavemente;</li> <li>▪ Ajude a sua torção usando o braço de trás como uma segunda coluna.</li> </ul>

#### Variações

- **Seated Twist with Foot Hold:** *Segure por fora do pé com a mão oposta, eleve o pé, joelho flectido ou estendido. Continue a crescer e elevar o peito alongando a coluna.*

#### Opção

- *Suba o braço da trás até à horizontal e estenda a mão e o pé para longe um do outro.*



## Star Pose Twist

### Sensação da postura [Star Pose, pés são juntos]

- Enraizado mas erguido, afaste o braço de trás abrindo o peito.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plantas dos pés juntas, afaste joelhos para fora. Segure os pés com uma só mão, alongue o outro braço atrás ao fazer a torção;</li> <li>▪ Inspire; sente-se direito e eleve o peito;</li> <li>▪ Expire, girando/torcendo a partir da cintura, mantendo os glúteos no chão e as pernas estáveis.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Para menor intensidade</b>, afaste um pouco os pés ou cruze as pernas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione os calcanhares enquanto se eleva e faz a torção;</li> <li>▪ Respire fundo, afaste os ísquios no chão, leve os abdominais para dentro, contraindo-os;</li> <li>▪ Os músculos do tronco ajudam na torção;</li> <li>▪ Relaxe os ombros, pescoço longo e queixo para dentro;</li> <li>▪ Olhe ligeiramente para trás, por cima do ombro até onde for confortável.</li> </ul>

### Variações

- *Cross-Legged Twist: mão na coxa ou perna oposta;*
- *Seated Twist with bent knees: pés no chão, joelhos e pés juntos, mão junto à coxa oposta.*



## Intense Pose Twist

### Sensação da postura

- A sensação é de alongamento e tracção, dedos das mãos na mesma linha, topo da cabeça na direcção do cóccix;
- Abra a postura e respire suavemente.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Intense Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire e crie uma coluna mais longa elevando o peito e empurrando os glúteos para trás;</li> <li>▪ Expire e gire através do tronco, braço por fora da perna oposta;</li> <li>▪ Braços bem afastados, pescoço confortável (olhe para cima, frente ou para baixo).</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Para menor intensidade</b> diminua a flexão das pernas e coloque a mão na outra coxa;</li> <li>▪ <b>Para maior intensidade</b> aumente a flexão das pernas e leve os dedos das mãos até ao chão.</li> </ul> <p><b>Importante:</b> a coluna mantém-se longa e direita ao realizar a torção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione ligeiramente os pés no chão, estabilize a anca pressionando os joelhos um no outro, ex.: joelhos mantêm-se no centro;</li> <li>▪ Coloque o peso sobre os calcanhares (não em cima dos joelhos);</li> <li>▪ Palmas das mãos para fora;</li> <li>▪ Flicta os joelhos, afundando, e chegue longe com o peito;</li> <li>▪ Relaxe os ombros, rosto sereno e pescoço longo;</li> <li>▪ Conecte cada micro-movimento com a sua respiração.</li> </ul>

### Variações

- *Mãos em prayer position ou o braço oposto desliza sobre a coxa contrária.*

## Lunge Twist

### Sensação da postura

- A sensação é de alongamento, força e abertura; calcanhar de trás no alinhamento do topo da cabeça e dedos das mãos na mesma linha;
- Desenhe uma espiral desde o pé de trás, passando pelo tronco até ao topo da cabeça.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Down Dog Pose</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Flicta os joelhos, olhe para as mãos, dê um passo trazendo o calcanhar até junto das mãos, apoiando o pé suavemente;</li> <li>▪ Inspire, gire o abdominal para a zona interna da coxa, eleve o peito e o braço;</li> <li>▪ Expire – abdominais e perna de trás forte e elevada;</li> <li>▪ Pescoço e respiração confortáveis.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Para menor intensidade</b>, joelho de trás no chão;</li> <li>▪ <b>Para maior intensidade</b>, coloque a mão da frente por fora do pé da frente;</li> <li>▪ Olhe para cima, para a frente ou para baixo – mantenha-se confortável.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenha-se forte e activo na sua perna de trás, contraindo e elevando a coxa, pressionando em direcção ao calcanhar;</li> <li>▪ Pressione sobre o calcanhar da frente e o joelho alinhado com o tornozelo (alinhado com o segundo e terceiro dedo do pé);</li> <li>▪ Gire a zona interna das costelas para abrir o peito;</li> <li>▪ Afaste suavemente os ombros das orelhas, deslize as omoplatas nas costas;</li> <li>▪ Crie uma força igual com os braços em ambos os sentidos;</li> <li>▪ Continue a alongar a zona interna das costelas ao longo da linha da coxa (isto ajuda a manter a coluna longa);</li> <li>▪ Expire e relaxe.</li> </ul>

### Variações

- Braço de cima atrás das costas. Maior relaxamento aumento da torção;
- Braço de cima abraça a coxa da frente.

### Opções

- Mão, cotovelo ou braço de cima



## Standing Balance Twist

### Sensação da postura

- Calma e centrada; equilibrada girando suavemente

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Mountain Pose</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eleve um joelho, mão oposta na coxa;</li> <li>▪ Inspire; eleve o peito;</li> <li>▪ Expire; gire, braço de trás chegando longe horizontalmente;</li> <li>▪ Olhe para trás quando se sentir pronto, olhar calmo e focado;</li> <li>▪ Relaxe e respire fluidamente.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dedos do pé no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressione para baixo através do pé de apoio e cresça a partir daí;</li> <li>▪ Anca alinhada na horizontal;</li> <li>▪ Contraia a coxa de forma a suportar a pélvis;</li> <li>▪ Aplique os princípios da Mountain Pose e do equilíbrio.</li> </ul>

## Childs Pose Twist

### Sensação da postura

- Os braços chegam longe, em frente e ao lado criando uma torção em toda a zona superior das costas.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Childs Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deslize um dos braços por baixo do outro;</li> <li>Inspire; chegue longe com os braços;</li> <li>Expire; gire, abra o peito para o lado;</li> <li>Olhe para o lado descansando a cabeça.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glúteos/coxas continuam a pressionar para trás para manter o alongamento na coluna, o pescoço e a cabeça leves.</li> </ul>

## Twisting Down Dog Pose

### Sensação da postura

- Chegando longe, atrás e ao lado
- Mantendo-se forte, enraizado e longo em ambas as pernas e anca



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Down Dog Pose)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inspire;</li> <li>Mão à perna contrária (calcanhar ou tornozelo);</li> <li>Expire; Pressione fortemente para baixo mantendo os braços enraizados;</li> <li>Abra o tronco ao lado;</li> <li>Anca não se move, mantém-se estável;</li> <li>Distribua o peso em ambas as pernas;</li> <li>De joelhos ou na postura de Childs Pose Twist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescoço confortável; olhe para baixo ou para o lado.</li> </ul>

## Standing Twist

### Sensação da postura

- Pernas fortes estáveis, suavemente eleve e gire para trás.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspire, pressione as pernas uma contra a outra e suba o tronco girando através das costas. Mantenha a anca alinhada para a frente;</li> <li>Expire e relaxe os ombros e a respiração.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mãos na cintura ou na anca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressione os pés cresça a partir da cabeça;</li> <li>Abdominais contraídos e para dentro;</li> <li>Relaxe os ombros e o rosto;</li> <li>Olhar calmo;</li> <li>Para maior torção: use a estabilidade das pernas e pélvis como âncora para os músculos do tronco girarem a zona superior do corpo.</li> </ul>

# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## FORWARD BENDS –

### HAMSTRINGS

*Com base no Yoga, esta faixa alonga ísquio-tibiais, adutores, abdutores, gémeos e músculos das costas. Por vezes repetem-se movimentos do Tai Chi Warmup para ajudar a aclamar e centrar.*

#### Benefícios:

- Alonga ísquio-tibiais e músculos da coluna, promovendo maior flexibilidade. Isto poderá reduzir as dores nas costas;
- Liberta e relaxa o sistema nervoso; dando uma sensação de relaxamento e tranquilidade;
- Os abdominais são massajados, beneficiando o sistema digestivo;
- Relaxa e prepara o corpo para a faixa de relaxamento.

Aplique os princípios da *Mountain Pose*, pernas fortes, longas e activas e tronco longo. Quando os ísquio-tibiais estão demasiado fortes e encurtados, a tendência é flectir a coluna enrolando-a para a frente. Isto poderá provocar tensão na zona lombar. É importante que as pessoas saibam os benefícios e as encorajemos a alongar partindo da articulação da anca, para que o alongamento seja mais eficaz.

- 1) Flecta os joelhos quando cai à frente, tanto quanto necessitar até apoiar o peito nas coxas. Isto irá libertar a tensão exercida nos ísquio-tibiais;
- 2) Leve o umbigo em direcção às costas, activando os abdominais. O que irá levar à estabilização e protecção a nível da zona lombar;
- 3) Chegue com o peito à frente para alongar a coluna e não apenas flecti-la; i.e. costelas chegam longe nas coxas;
- 4) Empurre o cóccix para cima encorajando a pélvis a avançar, alongando mais os ísquio-tibiais.

#### **Standing Forward Fold**

##### Sensação da postura

- *Pernas e abdominais fortes e elevados, coluna longa e descontraída caindo à frente, deixando a cabeça pesada.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés paralelos – largura da anca. Joelhos flectidos, abdominais fortes e elevados. Tombe pela anca;</li> <li>▪ Joelhos flectidos até chegar com o peito às coxas para um suporte total evitando um alongamento excessivo na zona lombar;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para maior alongamento, mova-se em duas direcções;</li> <li>▪ Inspire; Contraia os músculos das pernas, pressione os pés no chão, e eleve a anca ou os ísquios para o tecto. Peso para a ponta dos dedos;</li> </ul>

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire; glúteos, coxas e abdominais elevados;</li> <li>▪ Expire; cabeça suspensa para libertar a tensão do pescoço, mantendo as orelhas afastadas dos ombros.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Para menor intensidade</b>, flecta os joelhos e descanse os antebraços ou as mãos nas coxas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expire; Tronco para baixo, alongando a coluna e levando as costelas para baixo. Deixe o peso ser absorvido pelo chão através do topo da cabeça;</li> <li>▪ Abdominais para dentro, eleve e afaste os ísquios;</li> <li>▪ Expire; omoplatas descem suavemente nas costas;</li> <li>▪ Eleve as costelas afastando-as da sua cintura;</li> <li>▪ Rosto e expressão facial relaxada; olhar tranquilo, focado num só ponto.</li> </ul>

### Variações

- *Posições dos pés e das pernas;*
- *Mãos no chão, mãos cruzadas atrás das pernas; mãos seguram o cotovelo oposto;*
- **Wide Leg Forward Fold:** *dedos dos pés giram ligeiramente para dentro, calcanhares para fora, mãos em linha com os pés.*



### Opção:

- *Mãos à frente; joelhos flectidos, cotovelos nas coxas;*

### Gorilla Pose:

- *Joelhos bem flectidos. Costas das mãos deslizam ao longo do chão por baixo dos pés; dedos das mãos em direcção aos calcanhares e dedos dos pés juntos aos pulsos.*



### Opção:

- *Forward Fold.*

## Flat Back Extend

### Sensação da postura

- O peito e coluna afastam-se (na horizontal) da base forte e estável das pernas.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Forward Fold</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mãos nos joelhos ou pernas, inspire e eleve o peito (de forma aos braços estarem esticados);</li><li>▪ Expire; afaste os ombros das orelhas, contraia os abdominais e coloque o queixo para dentro.</li></ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Para menor intensidade</b>, flectir mais os joelhos;</li><li>▪ <b>Para maior intensidade</b>, colocar as mãos mais em baixo nas pernas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Alongue o peito para frente (esterno eleva-se) e os glúteos para trás (ísquios elevam-se);</li><li>▪ Pernas esticadas até onde sentir o alongamento;</li><li>▪ Crie uma linha desde o cóccix ao topo da cabeça – quanto alongamento consegue criar na sua coluna?</li><li>▪ Pressione através dos pés de forma a enraizar-se e a contrair as pernas elevando-as;</li><li>▪ Respire para suavizar a intensidade; deixe a coluna crescer sem qualquer esforço.</li></ul>

### Variações

- Pés juntos ou afastados;
- Um pé ligeiramente à frente do outro.

## Standing Split

### Sensação da postura

- Perna de apoio enraizada e elevação da perna de trás;
- O início está no fortalecimento e alongamento da perna de apoio. Continuamos, energizando a perna de trás ao elevá-la.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de <i>Forward Fold</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Flecta os joelhos; dedos no chão e junto aos pés; suba a perna de trás;</li><li>▪ Contraia a perna de apoio e deixe o peito cair;</li><li>▪ Abra a anca (dedos do pé apontam para fora) e pressione através do calcanhar de trás;</li><li>▪ Respiração fluida, sem tensão.</li></ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Para menor intensidade</b>, flecta o joelho da perna de apoio;</li><li>▪ Coloque as mãos mais para a frente;</li><li>▪ Mãos na coxa com os dedos do pé no chão;</li><li>▪ <b>Para maior intensidade</b>, mãos mais junto do pé;</li><li>▪ Uma mão segura o tornozelo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Assista o elevar e o crescer do corpo contraindo o abdominal;</li><li>▪ Relaxe a cabeça, pescoço longo e constantemente estendido;</li><li>▪ Ombros suaves e para baixo;</li><li>▪ Mantenha a energia nas suas mãos.</li></ul>

## Stick Pose

### Sensação da postura

- Pernas fortes e longas, tronco elevado.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sente-se sobre os ísquios, postura longa;</li><li>▪ Alongue-se e pressione os pés para longe;</li><li>▪ Estenda a partir dos calcanhares;</li><li>▪ Contraia e active as coxas;</li><li>▪ Eleve-se através dos abdominais e do peito para criar uma coluna longa.</li></ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Joelhos flectidos;</li><li>▪ Pernas afastadas à largura da anca.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rode o interior da coxa para o chão e eleve-as ao mesmo tempo, conectando com o elevar do abdominal;</li><li>▪ Pressione para fora através dos pés;</li><li>▪ Eleve a caixa torácica, afastando-a da pélvis;</li><li>▪ Cresça a partir do topo da cabeça;</li><li>▪ Abra o peito, afastando as clavículas.</li></ul>

## Seated Forward Fold

### Sensação da postura

- Relaxe o corpo profundamente ao espalhar as costelas sobre as coxas.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Inspire. Abdominal para dentro, eleve o peito e avance;</li><li>▪ Expire, lentamente empurre-se para baixo – sobre pernas fortes e longas, abdominal para dentro;</li><li>▪ Quando chegar ao seu máximo, relaxe os braços, ombros, pescoço e cabeça (caindo à frente).</li></ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Joelhos flectidos;</li><li>▪ Pernas afastadas à largura da anca;</li><li>▪ Peso sobre os dedos das mãos ou mãos seguram as pernas, tornozelos ou os pés.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pressione os pés para fora, eleve as coxas activando-as. Mantenha-se sobre as pernas;</li><li>▪ Sente-se, deixe-se cair partindo das virilhas e anca;</li><li>▪ Mantenha-se alto através do seu tronco, eleve o peito e ao longo das pernas chegue longe com as costelas;</li><li>▪ Podemos mover os músculos, afastando-os, ísqúio-tibiais para o lado e glúteos para trás. Isto ajudará a libertar a tensão na anca;</li><li>▪ Mantenha-se tranquilo enquanto relaxa à frente; mantenha a respiração suave.</li></ul>

## Variações

As oposições dos pés variam mas os princípios mantêm-se:

- **V-Sit Forward Fold** – pernas afastadas no chão;
- **One-leg Seated Forward Fold** – torção do tronco sobre a perna estendida (nariz em linha com a perna estendida);
- **Star Pose** – plantas dos pés juntas, joelhos afastam-se;
- Todas estas posturas poderão ter um **Lateral Bend**– tronco longo, mão no chão junto ao glúteo ou por fora da perna que está a alongar desenhando um “C”, com a coluna, rodando sobre a zona inferior de esterno.



## Hindi Squat

### Sensação da postura

- Liberte a zona lombar ao deixar o cóccix cair em direcção ao chão, e partindo daí crescer até ao topo da cabeça.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés afastados pouco mais que a largura da anca;</li> <li>▪ Gire os pés a 45º ou até ao momento em que ficam alinhados com o 2º e 3º dedos do pé;</li> <li>▪ Flexione os joelhos até onde se sentir confortável;</li> <li>▪ Contraia o abdómen, eleve o peito, coluna longa;</li> <li>▪ Energicamente pressione os cotovelos contra o interior das coxas e vice-versa; palmas das mãos pressionam uma contra a outra em frente ao peito.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desça os glúteos só até meio, suporte o peso sobre as coxas ou mãos no chão;</li> <li>▪ Childs Pose.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspire e eleve o coração, leve o coração até às mãos, afastando as clavículas;</li> <li>▪ Eleve-se a partir do soalho pélvico e alongue a cintura afastando-a da anca;</li> <li>▪ Expire; deixe cair o cóccix em direcção ao chão e eleve-se a partir do pescoço;</li> <li>▪ Relaxe os ombros e o rosto, olhar focado num só ponto. Mantenha o foco interno;</li> <li>▪ Pressione os calcanhares para baixo para energizar e abrir um pouco mais a anca.</li> </ul>

## Table Top Pose

### Sensação da postura

- Energicamente expanda o seu peito, elevando a anca para o céu.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pés afastadas à largura da anca; mãos afastadas à largura dos ombros;</li> <li>▪ Dedos das mãos direccionados para a frente ou para o lado – sintam-se confortáveis nos pulsos;</li> <li>▪ Inspire. Pressione para o chão a partir dos “4 cantos” das mãos e dos pés, elevando as costas para o tecto.</li> <li>▪ Respiração fluida.</li> </ul> <p><b>Opção/Variação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para maior intensidade, uma ou ambas as pernas esticadas. Com pernas esticadas, contraia as coxas levando-as para dentro e para cima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olhar para cima; relaxe o rosto e expressão. Respiração suave mas focada internamente;</li> <li>▪ Inspire; eleve-se a partir dos ombros, omoplatas juntam-se ao centro abrindo a caixa torácica;</li> <li>▪ Expire, contraia os glúteos para suportar a anca e a lombar;</li> <li>▪ Active todo o seu corpo;</li> <li>▪ Coração, anca e olhar para o céu.</li> </ul>

## Supine Hamstring Stretch

### Sensação da postura

- Tronco relaxado e um alongamento total da perna – da anca ao calcanhar



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de sentado, joelhos flectidos, pés no chão)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Imagine a coluna como um cordão de pérolas – coloque uma pérola de cada vez no chão (segure por trás das coxas), estenda a coluna no chão;</li> <li>Segure na perna onde conseguir manter o tronco no chão relaxado (o glúteo da perna que alonga mantém-se no chão enquanto o calcanhar sobe);</li> <li>Inspire, levando a perna em direcção ao peito, mantendo ambos os glúteos no chão;</li> <li>Expire; empurre os dedos dos pés para baixo para sentir o alongamento do gémio (pé flectido).</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Para menor intensidade</b>, flecta o joelho da perna de cima;</li> <li><b>Para maior intensidade</b>, alongue a perna de baixo pressionando o pé para longe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espalhe e afaste a anca no chão para manter uma base estável;</li> <li>Active as suas pernas energeticamente contraindo as coxas;</li> <li>Liberte os ombros no chão, braços suaves, omoplatas deslizam ao longo das costas;</li> <li>Permita que a tensão do seu rosto se liberte;</li> <li>Mantenha-se aberto nesta postura elevando o coração.</li> </ul>

#### Variação

- Peito sobe em direcção à perna.

### Supine Adductor/Abductor Stretch

#### Sensação da postura

- Adutor: sinta o alongamento descendente na zona interna da coxa, anca ao calcanhar;*
- Abdutor: sinta o alongamento descendente na zona externa da coxa, anca ao calcanhar.*



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<p><b>(A partir de Supine Hamstring Stretch)</b></p> <p><b>Adutor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inspire e expire; segurando a perna afaste-a para o lado;</li> <li>Mantenha ambos os glúteos no chão;</li> <li>Empurre o calcanhar, dedos dos pés para o chão.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Joelho flectido ou <i>Lying Star Pose</i>.</li> </ul> <p><b>Variação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ambas as pernas afastadas, mãos na zona interna da coxa; <b>Opção:</b> <i>Lying Star Pose</i>, joelhos flectidos.</li> </ul> <p><b>Abdutor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inspire; perna para cima e cruzando por cima do corpo;</li> <li>Expire, mantenha os glúteos no chão e pé flectido.</li> </ul> <p><b>Opções</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A cada expiração junte-se ao chão cada vez mais através da pélvis;</li> <li>Suavize a perna de cima glúteos junto ao chão;</li> <li>Mantenha alongamento no tronco e suavidade na respiração. Relaxe a mente;</li> <li>Permita que a gravidade auxilie o processo de alongamento.</li> </ul>

DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Joelho flectido ou pés juntos no chão, joelhos para um lado mantendo glúteos no chão e anca alinhada.</li> </ul>	

## **Happy Baby Pose**

### **Sensação da postura**

- Um alongamento divertido.



DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Deitado em decúbito dorsal, flecta os joelhos para fora do peito (pernas na vertical);</li> <li>Segure as plantas dos pés flectidos;</li> <li>Inspire, suavemente afunde os joelhos;</li> <li>Expire; cóccix junto ao chão;</li> <li>Relaxe ombros e cabeça; respiração tranquila.</li> </ul> <p><b>Opção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mãos seguram por dentro dos joelhos caso a cabeça saia do chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suavize, afaste e pressione a pélvis e anca no chão;</li> <li>Pressione os calcanhares em direcção ao céu;</li> <li>Sinta um alongamento profundo e relaxante;</li> <li>Pés estão directamente alinhados com os joelhos.</li> </ul>

# BODYBALANCE™ EXERCÍCIOS

## RELAXATION AND MEDITATION

***Depois dos desafios das faixas anteriores, o relaxamento e a meditação chegam-nos como uma recompensa e um agradecimento após o qual podemos ir embora com uma sensação de leveza a cada passo.***

O BODYBALANCE™ é uma aula de grupo “completa”, a qual nos deixa com a sensação de leveza e renovação. O Relaxamento e Meditação (*Relaxation and Meditation*) é a fase final da aula, promovendo a consciência física, mental, emocional e (para alguns) espiritual.

É uma oportunidade de praticar “a arte do relaxamento”; é essencialmente, aprender a desligar tão facilmente como ligamos. No nosso dia-a-dia, somos bombardeados por diversas fontes externas, tais como os telefonemas, e-mail e o ritmo acelerado da vida. Na fase de Relaxamento do BODYBALANCE™ podemos encontrar tranquilidade criando um estado onde construímos uma ponte para libertar o stress.

### **Benefícios**

O Relaxamento e Meditação são práticas desde sempre valorizadas nas tradições espirituais do Ocidente e Oriente. Mais recentemente, os benefícios destas práticas têm sido documentados e analisados em estudos e publicações científicas e na *media*.

Nos benefícios podemos incluir melhorias do sistema imunitário, redução de hormonas de stress e diminuição da pressão sanguínea. O relaxamento acalma a frequência cardíaca e relaxa os músculos. O sangue flui para o cérebro mais facilmente, os radicais livres que causam danos no tecido muscular diminuem, o nível de colesterol baixa e tudo desde o síndrome do cólon irritável e psoríase a enxaquecas e insónia são afectados positivamente. Acredita-se também que as pessoas que meditam têm uma idade biológica inferior de pelo menos 12 anos! (“Let it Be”, Helen Hawke. *Body and Soul*, Sydney Herald, 27 April 2003).

### **Como guiar o *Relaxation e Meditation***

O seu papel é ajudar os participantes a relaxar o corpo, acalmar a respiração e desligar as suas mentes trazendo até eles uma experiência agradável.

Para alguns, é a oportunidade de descansar e fazer nada (sem culpas), é o único momento que têm na sua agenda cheia. Para outros, é uma experiência mais profunda de meditação.

Conseguirá fazê-lo controlando o estado (ou *Bhava*) do ambiente. Como anfitrião, faça o que conseguir para assegurar que a temperatura da sala, a luz, volume do sistema de som e barulho do ambiente externo são coniventes com o relaxamento.

A forma como usa a voz é primordial para facilitar a fase de relaxamento. Necessita de baixar o volume da voz, mantendo o tom natural, evitando torná-la monótona ou pouco natural. Deixe passar a sua personalidade.

Uma boa opção é usar frases curtas. Isto irá ajudá-lo no ritmo. Dar-lhe-á tempo para pausas e para pensar e escolher as palavras. As pausas dão aos seus participantes tempo para absorver as dicas de relaxamento que lhes oferece. Use sinónimos para reforçar ideias, ex.: *“liberte-se, suavize, renda-se”*.

Aplice as técnicas de Alinhamento (*Setup*), Respiração (*Breath*) e Concentração (*Silence*). Dê espaço para a música que escolheu cuidadosamente promover e melhorar a experiência proporcionada.

Escrever cada novo relaxamento é essencial. Lembre-se de usar os temas do coreógrafo, assim terá sempre dicas novas e variadas. Como qualquer bom guião necessita da sua personalidade e do seu sentimento para se tornar seu.

Não deverá usar viagens mentais. Não utilize imagens como *“um passeio numa praia quente”* ou *“esteja no topo de uma montanha”*. O seu trabalho é facilitar o relaxamento e criar espaço para os participantes irem onde quiserem ir – ao seu local favorito.



## Passos / Técnicas

### **1. Calorosamente convide os participantes para esta experiência. Ajude-os a ficarem confortáveis.**

Transporte os alunos da faixa 9, tranquilamente para a fase de Relaxamento. Cumpra a regra do conforto. Diga aos alunos o que vem a seguir e convide-os a estarem confortáveis. Em decúbito dorsal (*Corpse Pose*) é o mais popular, ou modificada com os pés no chão, à largura da anca e joelhos juntos (esta posição relaxa a zona lombar). A *Recovery Position* de lado é preferida por algumas pessoas, especialmente por grávidas. Posições sentadas são todas possíveis. Lembre-se de dar algum tempo para os participantes vestirem um agasalho, em climas mais frios.

Um exemplo do BODYBALANCE™ é:

*“Encontrem uma posição confortável. Iremos agora ter algum tempo para um repouso profundo. Sintam as pernas pesadas no chão. A coluna vai-se colando ao chão. Iniciando no cóccix, subindo e passando pela curva da zona lombar e pelas costelas. Ao mesmo tempo, vão-se afundando um pouco mais no chão.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 24).

### **2. Relaxar o corpo**

Através do seu discurso vá conduzindo os participantes no processo de relaxamento. Use dicas simples para os ajudar a desligar. A turma responderá rapidamente; haverá menos agitação e o relaxamento profundo será atingido quando suavemente e de forma pensada controlar a velocidade do discurso, irá falar menos e atingir mais. Cada lançamento de BODYBALANCE™ dar-lhe-á novas dicas e ideias. Alguns exemplos simples são:

*“Com os olhos da sua mente, ao seu tempo, percorra o seu corpo e deixe-se levar um pouco mais. Mentalmente percorra o seu rosto, ombros, braços, peito, coxas, pernas e pés, faça o percurso contrário. Assim o seu corpo ficará mais relaxado, mais calmo e confortável.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 27).

*“Liberte e relaxe os músculos à volta do pescoço... expressão... rosto. Permita que o seu corpo se torne mais leve e suave. O mundo por trás dos seus olhos é quente e aconchegante.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 10).

### **3. Centrar a respiração**

A respiração é a nossa ferramenta mais poderosa para atingirmos o estado de relaxamento.

Alguns exemplos do BODYBALANCE™ são:

*“Comece por sentir a sua respiração. Traga o foco da respiração para a respiração nasal; sinta as suas narinas e as paredes internas do seu nariz. Suavemente respire e mantenha a fluidez da respiração.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 24).

*“Como se fosse líquido no seu corpo – ao inspirar, o líquido desce até à sua barriga – imagine o líquido a subir novamente libertando-o aos poucos a cada respiração.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 27).

*“Traga consciência ao seu abdominal inferior, expandindo como um balão ao inspirar e relaxando em direcção ao chão ao expirar. Imagine uma pequena pedra colocada sobre o seu abdómen subindo e descendo ao sabor da sua respiração.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 29).

### **4. Libertar a mente**

Afastar os ruídos constantes da nossa mente permite-nos praticar a arte de sermos nós mesmos a controlar. Estar preparado para nos libertarmos dos pensamentos que nos distraem, dos ruídos externos permite mantermo-nos centrados e “no momento”.

*“Nos próximos minutos – inspire, suavize o rosto e os olhos ao expirar – mantenha esse relaxamento. Mantenha o seu foco no relaxamento. Se a sua mente começar a dispersar, suavemente volte a trazer o foco para a sua respiração.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 27).

### **5. Estimular a experiência**

Como instrutores de BODYBALANCE™ podemos melhorar as experiências dos nossos participantes com um pequeno conjunto de dicas emocionais, bem escolhidas, que os deixarão com uma sensação agradável de bem-estar.

*“Respire a partir do nariz, directamente para o seu coração – expanda toda essa área do seu corpo. Tome consciência da sensação agradável alcançada. Na próxima inspiração, respire um pouco de harmonia e encha o seu coração. Mantenha esta sensação e pensamento; suavemente volte até a posição sentada.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 27).

*“Antes de podermos inspirar uma nova vida e uma maior vitalidade, muitas vezes necessitamos de nos libertar de coisas a que estamos ligados outras que se ligam a nós. É preciso expirar antes de podermos inspirar uma nova vida, livre e cheia.”* (BODYBALANCE™ Coreografia 30).

### **Conclusão**

Conseguirá ajudar os seus participantes a apreciar e atingir os benefícios desta fase final da aula com mais sucesso, se seguir duas simples dicas:

- Lembre-se do que pretende atingir: ajudar os participantes a relaxar o corpo, acalmar a respiração e tranquilizar a mente;
- Torne o ambiente propício ao relaxamento. Use dicas inspiradoras e simples.

## GUIA DE AVALIAÇÃO

**Posição:** *Demonstra correcto alinhamento e postura em cada faixa?*

**Execução:** *Demonstra movimentos e amplitudes seguras e efectivas?*

**Respiração:** *Demonstra técnicas de respiração correctas?*

**Timing:** *Movimenta-se no tempo da música e na batida certa?*

**Fitness:** *Demonstra força muscular e um elevado nível de condicionamento físico?*

**Feel:** *Demonstra a imagem certa, energia e atitude para os exercícios em cada faixa?*

# FICHA DE TRABALHO

## Técnica Exemplar para Encher as Aulas

Verifique-se a si mesmo e analise a sua técnica. Para qualquer exercício que necessite ser aperfeiçoado tome nota em que aspectos terá de o fazer.

Melhorar a Posição, Execução, *Timing*, *Fitness* ou *Feel*?

Movimento	Preciso Melhorar	Bom	Excelente	Comentário
<b>Exemplo:</b>				
<i>Mountain Pose</i>		✓		
<i>Crocodile Pose</i>	✓			

## FICHA DE TRABALHO: CHECKLIST DIA 1

Coloque um visto (✓) ao lado dos pontos que ficaram claros e evidencie os que necessitarão de mais tempo e trabalho para serem alcançados.

Compreendo a essência do BODYBALANCE™ e o que significa ser um instrutor de BODYBALANCE™	
Conheço o público-alvo para o BODYBALANCE™	
Sei identificar o que torna excelente um instrutor de BODYBALANCE™	
Sei quais são os 5 Elementos Chave para o ensino de uma aula de <i>Group Fitness</i> de nível mundial	
Compreendo a importância de uma técnica modelo	
Sei o essencial; Dicas Iniciais e 1 ou 2 de Acompanhamento para cada postura da minha faixa	
Consigo executar correctamente as posturas da minha faixa	
Conheço os parâmetros de avaliação do Elemento Chave Técnica	
Compreendo porque tenho de saber a minha coreografia a 100%	
Tenho algumas ideias de como a aprender a coreografia rapidamente, praticando as minhas dicas conforme pratico a minha técnica	
Sei a coreografia da minha faixa de apresentação a 100%	
Estou ansioso pela apresentação de amanhã	

**Trabalho de Casa:**

# FICHA DE TRABALHO

## Resumo do Dia 1

Durante alguns minutos recorde e anote pensamentos ou reflexões que tenha tido sobre o primeiro dia da formação de BODYBALANCE™.

# NOTES AND AHA MOMENTS!

# COACHING DE EXCELÊNCIA

*Aumente o número de alunos na sua aula, aperfeiçoando a arte de ensinar.*

*Os alunos irão para a sua aula se o conseguirem seguir facilmente e se os conduzir a um patamar onde não conseguiriam chegar sozinhos.*

*A sua missão é garantir que os alunos podem segui-lo com sucesso e atingir os resultados que procuram.*

## **Forneça a informação correcta no momento certo**

Um bom *Coaching* inclui tudo o que diga e faça para ajudar os alunos a seguir correctamente a aula e a atingirem os seus objectivos.

## **Lidere pelo Exemplo**

Deve liderar sempre de frente para os alunos – visualmente e verbalmente. O primeiro objectivo do instrutor é fazer o correcto, na altura correcta e na direcção correcta. As opções de movimentos/intensidade devem ser dadas sempre que necessário. A qualidade das suas dicas determina a qualidade do treino. O *timing* das dicas é determinante para o sucesso.

## **Treine-os para a excelência**

As pessoas querem mais de si. Elas esperam um treino forte, aprender mais, serem corrigidas e saberem como obter o máximo resultado do seu treino. Durante a aula, os alunos querem que os ajude a alcançar os seus objectivos. Querem sentir-se realizados, a curto e longo prazo. O seu trabalho é o de valorizar – é ser o elo de ligação entre as capacidades de cada participante e os seus objectivos.

## **Ensine sempre como se estivesse alguém novo na sala**

Mesmo não existindo ninguém pela primeira vez na aula, deve sempre focar os aspectos básicos. Os grandes instrutores enviam e continuam a enviar excelentes mensagens e dicas básicas e de suporte. Ao enviar dicas sobre os aspectos básicos, irá garantir que os alunos que estão presentes pela primeira vez tenham uma boa experiência com a modalidade. Mesmo os participantes de longa data gostam que os aspectos básicos sejam focados de forma renovada e interessante.

## Seja organizado

Um espaço bem organizado leva a um treino bem organizado. Confirme sempre se o microfone, sistema de som, ventilação e iluminação estão operacionais. Prepare-se para cada aula e espere o inesperado.

## Encontre e siga exemplos de *Coaching*

***Faça o que os grandes treinadores fazem para conseguirem o melhor dos seus jogadores.***

Recorde um antigo treinador, um professor de escola ou um professor de música que o ajudou a ter sucesso. É provável que tenha usado alguns dos seguintes princípios para o incentivar. Você também pode ser recordado, daqui a uns anos, como grande mentor se incorporar os seguintes princípios:

- Acreditar nas capacidades dos seus praticantes para atingir o sucesso e ser sempre positivo;
- Confiar e respeitar que cada pessoa possui uma motivação diferente para estar na sua aula e encontrar maneira de desafiar e inspirar cada aluno individualmente;
- Compreender que a aprendizagem é um processo lento, por isso seja paciente e procure o progresso ao longo do tempo;
- Meça o seu sucesso pelo sucesso dos seus alunos.

## Questione-se constantemente

Como faz para tratar cada aluno como um indivíduo? Quando conseguirá vê-los a fazer os exercícios correctamente? De que forma mostra que acredita neles? O que diz para que isto aconteça? Como motiva e desafia os seus alunos?

A lot  
of people  
have gone further than they  
thought they could because  
someone else thought  
they could  
ZIG ZIGLAR

Criticism has the  
power to do good  
when there is something that must be  
destroyed, dissolved or reduced  
but is capable only of harm when there is  
something to be built  
CARL JUNG

## SABE QUE CHEGOU LÁ QUANDO...

*Toda a aula o segue com sucesso*

*Eles percebem porque estão a fazer um determinado exercício*

*Melhoram ao longo do tempo*

# NOTAS E MOMENTOS AHA!

# COACHING PARA ENCHER AS AULAS DE BODYBALANCE™

A sua função enquanto treinador é ter a certeza que os seus participantes **o compreendem, seguem facilmente** e recebem os benefícios do treino de BODYBALANCE™. Isto significa que terá de ser um **modelo de técnica** e ter **grandes capacidades de coaching**. A informação seguinte foi desenvolvida para o ajudar a compreender e atingir isto da forma mais simples e efectiva.

Para começar, tem de compreender a importância de entregar a **informação correcta na altura correcta**. O **coaching** excelente trata-se de saber “o que faz e o que diz”. Designamos “o que diz” como **linguagem de coaching** e dividimo-la em dois tipos – Dicas Iniciais e Dicas de Acompanhamento. Este conceito é simples de utilizar e fácil de compreender.

## Linguagem de coaching

### Dicas Iniciais

Promover o desenvolvimento da técnica da turma e da experiência da aula começa com as Dicas Iniciais que usamos. Temos de escolher palavras que sejam rapidamente compreendidas, o que significa palavras que tenham significado para os participantes. Elas são simples, técnicas, claras, concisas e apresentam aos participantes o que fazer. Indique uma parte do corpo e a direcção do movimento. Isto indica às pessoas o que mover e para onde mover ex. “*levem o umbigo para a coluna*” indica-lhes uma parte do corpo – o umbigo e uma direcção – para a coluna. Claro e simples! Compare isto com “active o seu abdominal transversal”. Está perfeitamente correcto mas não tem significado para as pessoas. As Dicas Iniciais também devem ter em conta a segurança dos joelhos, coluna e opções para reduzir a intensidade ou aumentar a dificuldade da postura.

### Dicas de Acompanhamento

Estas criam alterações positivas. Elas ensinam a turma, desenvolvendo, explorando e estimulando a sensação e a experiência das posturas, levando os participantes no caminho da técnica e experiência perfeitas. Há uma grande quantidade deste tipo de dicas descritas no capítulo da técnica do manual e em cada conjunto de notas coreográficas.

As Dicas de Acompanhamento também utilizam imagens e técnicas de visualização, tais como, “*flutuem a cabeça sobre a coluna*”, “*suavizem o maxilar e a face*”, “*imaginem um cinto a ser apertado à volta da cintura*” e por aí adiante. Mantendo as dicas no “**modo sensação**” em vez de no “**modo pensamento**”, a turma manter-se-á ligada ao seu corpo e ao seu treino.

## Sequência de Coaching

A Sequência de Coaching ou **modelo de instrução em três partes** é uma ótima ferramenta para nos ajudar a **organizar correctamente as Dicas Iniciais e de Acompanhamento** em cada faixa. A técnica precisa das posturas de Yoga, a forma do Tai Chi e os exercícios de Pilates podem ser muito complexos por isso usamos este processo para darmos a quantidade certa de informação no tempo certo.

1. Organize a aula correctamente utilizando 2-4 Dicas Iniciais. Estas dicas indicam às pessoas como se **devem alinhar na postura** e **como respirar**. As dicas de alinhamento

começam no chão, pelos pés, e passam para cima ao longo do corpo. Apresente quaisquer opções necessárias;

2. Então PARE e OLHE para os seus participantes. **Observe o que realmente se está a passar** na aula com a sua turma;
3. De seguida utilize as Dicas de Acompanhamento. Estas são normalmente a resposta ao que observamos. Há uma grande variedade destas dicas descritas neste manual e em cada novo conjunto de notas coreográficas. Por exemplo, poderá:
  - CRE (ver em baixo);
  - Adicionar uma dica de respiração;
  - Instruir para uma maior profundidade da sensação ou técnica da postura;
  - Ensinar a opção mais difícil da postura, se relevante;
  - Motivar;
  - Conectar com alguém;
  - Instruir a partir de um dos objectivos da faixa;
  - Apresentar um benefício ou informação sobre a postura;
  - Estar em SILÊNCIO promovendo a concentração. O silêncio encoraja os participantes a focarem-se no momento e na música. A concentração é o foco sereno num exercício e a liberdade para o aproveitar.

## CRE

Irá ter sucesso a corrigir a técnica pouco segura e incorrecta se o fizer de uma forma positiva. Este modelo é muito eficiente para corrigir a técnica. Funcionará melhor se tiver criado um ambiente de respeito e confiança.

- **Conectar** com a pessoa que quer corrigir através de contacto visual
- **Recomendar** uma mudança que melhore a técnica.
- **Elogiar** directamente.

### *Torne-se um perito em identificar técnicas incorrectas*

Observe e actue rapidamente. Comece por oferecer dicas de correcção para a turma inteira ou grupos dentro da aula e então para participantes específicos. Regra geral, dicas de correcção personalizadas devem ser ditas através de um corpo, face e olhar firmes, suportadas por voz amigável e sincera.

Lembre-se de que a correcção técnica necessita de uma consciencialização da pessoa, aceitação e tempo de resposta. Para algumas pessoas trata-se de compreender as três fases antes de haver mudança.

### **Atitude**

Traga uma atitude e energia positivas consigo. Respeite e reconheça o lugar de cada pessoa nesta viagem. Acredite que eles conseguem.

### **Qualidade vocal**

Ensine com uma voz calma mas a sua própria voz. Fale simplesmente para a turma sem qualquer afectação. Esta aula é um espaço de adultos e uma voz definida especificamente pode ser padronizadora. Isto ajudá-lo-á a ser mais real e a ensinar com autenticidade. Os pontos seguintes ajudá-lo-ão a entregar as dicas de *coaching* efectivamente:

**Clareza**– tem de usar todos os músculos na sua face para articular claramente o que está a dizer.

**Contraste** – por vezes calmo, outras vezes mais assertivo – ex.: na Faixa de *Standing Strength*, por vezes calma e meditativa.

**Cadência** – tenha a certeza que projecta a voz que é natural – a sua PRÓPRIA voz.

**Velocidade** – falar num ritmo de BODYBALANCE™ – lento o suficiente para que todos o compreendam.

**Grave** as suas aulas. Isto porá em evidência as suas forças e fraquezas vocais.

## Tipos de Aprendizagem

Existem três principais estilos de aprendizagem. Conhecê-los tal como são é a chave para aplicar dicas poderosas e que funcionam na perfeição na sua aula.

### **Alunos visuais**

Este tipo de alunos prefere observar. Eles são os primeiros a dizer “Não me diga, mostre-me!”. Eles lembram-se da maioria das coisas que vêem e pouco do que ouvem. Apenas necessitam de ver fazer o exercício na perfeição e em breve seguirão.

- A **cabeça** para ajudar a expressar direcção;
- A **face** para exprimir animação, silêncio, emoção, motivação e relaxamento;
- Os **braços** para exprimir direcção, energia, extensão e sensação.

### **Alunos Auditivos**

Este tipo de pessoas aprende a ouvir. Beneficiam com dicas claras, precisas, que lhes digam exactamente o que fazer – e farão exactamente o que lhes disser. Escolha cuidadosamente as palavras que usa – diga o que sente e sinta aquilo que diz.

### **Alunos Cinestésicos**

Os alunos cinestésicos aprendem fazendo. Eles querem fazer ao mesmo tempo que vão aprendendo. É preciso explicar-lhes a sensação de executarem correctamente, e eles irão treinar e encontrar a sensação do movimento. Se eles conhecerem a sensação da posição certa ou errada, eles serão capazes de ajustar a sua técnica até que fique correcta.

Apesar de todos favorecermos **um destes três** estilos de aprendizagem, todos os estilos acabam por estar presentes.

Por isso tem de ser um **modelo de técnica perfeito**, e ter um excelente **coaching verbal** para que toda a turma o siga correctamente.

## Mantenha o foco completo na turma

### **Objectivos focados na turma**

É importante que se mantenha calmo e conectado com a sua turma e uma das melhores maneiras de o fazer é criar objectivos de instrução. Os objectivos dão-nos um propósito poderoso e mantêm-nos focados nos participantes.

Então, como poderá criar bons objectivos? Para cada aula e cada faixa (mesmo cada postural!) pergunte-se: “O que é que pretende que a turma experiencie ou sinta? Qual o seu objectivo para eles?” Quando responder, pode basear-se em todos os Elementos Chave para dar variedade e flexibilidade, contraste e novidade à sua instrução. Os objectivos não são necessariamente ditos ou indicados à turma, são apenas usados como uma ferramenta que permite aos participantes e a si sentirem-se mais incluídos na experiência do BODYBALANCE™. Por isso planeie objectivos para cada aula. Verifique o *Coaching Focus* do coreógrafo no início de cada faixa nas notas coreográficas. Isto ajudará a organizar os seus próprios objectivos. Lembre-se sempre de começar

os objectivos com “*Eu quero que os participantes na minha aula sintam/experienciem...*”. Isto permitirá que o objectivo se mantenha focado nos participantes.

## **Guião – a chave para o *coaching* efectivo**

### ***Inclui tanto dicas verbais como visuais***

Elaborar o guião é útil para os novos instrutores, conforme constroem a sua biblioteca de dicas, e para instrutores experientes de maneira que mantêm novidade e variedade nas suas abordagens. Todos os instrutores devem fazer o guião de cada faixa para serem bons instrutores de BODYBALANCE™.

Também ajuda a recordar e a melhorar a confiança. Quando fizer o guião, escreva todas as dicas verbais e visuais que usará para apresentar efectivamente todas as posturas e movimentos.

Escolha cuidadosamente as palavras e não as desperdice. As pessoas seguirão naturalmente o seu movimento, por isso escolha dicas que descrevam a sensação ou pormenor das posturas; ex “*Braços leves e longos*” traz a sensação de amplitude a um movimento em vez de “*Levem os braços para os lados*”, que as pessoas conseguem ver. “*Dedos grandes e calcanhares juntos*” transmite um detalhe técnico, em vez de “*pés juntos*”. Elabore cuidadosamente o guião especialmente nas posturas em que as pessoas não têm contacto visual directo consigo. Não se pretende que adquiram uma posição desconfortável para terem contacto visual; ex. “*mantenham, agora com calma baixem os calcanhares*”, “*ouçam, relaxem os ombros e respirem*” e “*mantenham-se onde estão e toda a gente ergue o peito para alongar a coluna.*”

## **Seja organizado e mantenha as transições entre faixas curtas**

Sabemos que uma aula bem organizada é a base para um treino organizado; contudo é importante que domine outra capacidade para conseguir gerir a aula como um profissional. Chamamos-lhe “*Push Play and Go*”. Para se tornar eficaz neste aspecto terá de:

- Ser eficiente nas transições. Planeie a informação que terá de dar aos participantes entre as faixas tentando manter a aula fluida;
- Pare apenas a música quando estritamente necessário, ou como definido na secção “cruzar e combinar diferentes lançamentos”.

## **No caminho da mestria**

Se quiser desenvolver o seu conhecimento reveja e releia o Manual do Instrutor e o DVD técnico. Experimente aulas de Yoga, Tai Chi ou Pilates leccionadas por um profissional específico (lembre-se que modificamos alguns exercícios para os introduzirmos com segurança nos conceitos do *group fitness*). Existem excelentes DVDs, vídeos e textos disponíveis, tais como:

### **Livros**

*Moving Towards Balance* Rodney Yee with Nina Zolotow (Rodale)

*Journey into Power* Baron Baptiste (Simon and Schuster)

*Dynamic Yoga* Kia Meaux (Dorling Kindersley Ltd)

*Awakening the Spine* Vanda Scaravelli (Harper Collins)

### **Vídeos/DVDs**

*Power Tai Chi Master* Jerry Alan Johnson (Goldhill Videos)

*Yoga Journals, Yoga or Step by Step* Natasha Rizopoulos (Natural Instincts)

*Tai Chi for Health* Terrance Dunn (Healing Arts)

## **GUIA DE AVALIAÇÃO**

*Dá a informação correcta no momento certo?*

*É facilmente entendido e seguido?*

*Usa linguagem de coaching eficaz?*

*É organizado?*

# GUIÃO DO INSTRUTOR

Nome: \_\_\_\_\_ Faixa: \_\_\_\_\_

*Introdução da faixa:* \_\_\_\_\_

*Objectivo da faixa:* \_\_\_\_\_

MOVIMENTO / POSTURA	DICAS INICIAIS	DICAS DE ACOMPANHAMENTO

## FICHA DE TRABALHO

### **Coaching – Mapa Mental**

Desenhe uma imagem ou um mapa mental ou escreva uma lista de palavras que o ajudem a recordar-se do significado do Elemento Chave– *Coaching*.

Indique as áreas nas quais precisa de trabalhar para se tornar um *coach* excelente, que leva os participantes para onde eles nunca conseguiriam ir sozinhos:

# CONEXÃO

*Aumente o número de participantes da sua aula desenvolvendo relações poderosas com eles.*

*Quando cria uma atmosfera que permita aos seus participantes ligarem-se a eles próprios, ao exercício e a si, criou conexão.*

*O seu trabalho é envolver os seus participantes.*

*Aumente o número de participantes da sua aula desenvolvendo relações poderosas com eles.*

*Quando cria uma atmosfera que permita aos seus participantes ligarem-se a eles próprios, ao exercício e a si, criou conexão.*

*O seu trabalho é envolver os seus participantes.*

## **A arte da conexão**

As pessoas têm necessidade de se sentirem integradas. Aprofunde a sua relação com os seus participantes ao longo do tempo e não terá só uma grande aula, mas também amigos para a vida.

## **Seja autêntico**

Em vez de ter quase todas as áreas perfeitas, conexão é um estado natural. É sobre partilhar. Quando se liga, informações, sentimentos e experiências irão fluir livremente em ambas as direcções. Há um diálogo em vez de um monólogo.

Sorrisos falsos, estilos de ensinar pouco naturais e falsos elogios não abrem os canais da comunicação com os seus participantes, de facto acontece o contrário.

Tem que ser VOCÊ! Crie um ambiente acolhedor. Respeite as necessidades de cada pessoa e atraia-os para a sua experiência.

## **Saiba o que faz**

Não se pode focar nos seus participantes se não souber o que está a fazer. Conheça a música e a coreografia intimamente, domine a técnica e ponha de lado qualquer drama no seu dia e vá ao encontro das necessidades da sua turma. O modo como se prepara para a aula dá-lhe confiança e liberdade para, durante a faixa, se ligar com as pessoas.

## **Escolha a aproximação certa**

Tomar conhecimento é um assunto pessoal. Nem todas as pessoas gostam que diga o seu nome na aula, mas um comentário antes da aula, um sorriso ou um louvor faz milagres. E é verdade, há

peessoas que querem ser deixadas em paz com o seu exercício – não há nenhum problema. Assegure-se que não interfere nesse desejo!

### **Pratique as suas capacidades de bom comunicador na sua vida**

Quando cumprimenta ou encontra alguém, olhe-os nos olhos. Olhe mesmo nos seus olhos – não olhe de relance nem fique parado a olhar para a pessoa – aguente um simples contacto visual durante alguns segundos. Em casa... na rua... no supermercado.

### **Apanhe os seus participantes a fazer os movimentos de modo correcto**

Todos gostam de uma palavra amigável e detestam ser chamados à atenção. Elogie a sua turma com frequência. Seja assertivo sem ser negativo. Nunca exponha uma pessoa com críticas. Isso envia uma mensagem forte para elas assim como a todos os outros. A Confiança e a conexão podem ser quebradas num momento único. Ganhar de novo a confiança leva muito tempo.

Se os participantes não olharem para si, não perca confiança – lembra-se: podem ser só pessoas envergonhadas, estarem concentradas no movimento ou nem reparar que está a olhar para elas.

***As pessoas votam com os pés. Honre isso.***

### **Prepare a aula**

A sua introdução é a primeira oportunidade de se ligar ao grupo. A um determinado nível, está a ser julgado pelas suas acções. Como é que esta pessoa vai ser? Como é que vai ser esta aula? Por isso, mantenha o seu tom positivo e motivador. As pessoas estão a contar consigo para as conectar ao treino.

### **Caminhe em direcção à perfeição**

Aqui ficam algumas dicas de instrutores que criam grande conexão a diferentes níveis. Use aquelas com as quais se sente mais confortável e acrescente algumas suas.

Estime a sua turma com se fosse a sua pequena mina de ouro – esteja lá todas as semanas e faça cada semana ser especial.

Conheça as pessoas e lembre-se dos seus nomes.

Tenha conversas genuínas com os seus participantes.

Envolve-os – diga-lhes que aceita sugestões musicais e feedbacks.

Prepare a sua aula partindo da perspectiva dos seus participantes. Use uma frase inicial que sirva de gatilho: *“Hoje eu quero que a minha turma sinta/experimente....”*

Pratique um contacto visual, caloroso e genuíno durante alguns segundos... em casa... no supermercado...

Repare em todos os cantos da sala: frente, trás, esquerda, direita, perto e longe. Todos nós temos sítios para as quais olhamos por instinto – assegure-se que chega a todos.

### **Seja o anfitrião da sua festa, dê resposta às necessidades dos seus participantes**

Trate os seus participantes como um grupo de amigos. Desfrute da sua companhia conquiste as suas confianças e partilhe experiências com eles. Quanto melhor conhecer os seus participantes e adorar dar aulas, mais eles irão gostar de estar consigo. Seja mais do que o instrutor da aula das 5 da tarde!

### **Seja convidativo**

No palco ou fora dele, as pessoas procuram mensagens. É uma pessoa de contacto fácil? Parece uma pessoa com quem gostaria de treinar? É uma boa altura para ser abordado com alguma questão?

A partir do momento que estaciona o carro e passa pela receção ou entra no estúdio, está a transmitir uma mensagem. Qual é a sua mensagem?

### **Use o silêncio mágico**

Antes da aula, entre faixas e após as aulas são oportunidades especiais quando não está a competir com a música. Use estas pausas para trocar sentimentos e dialogar um pouco mais. Como pode fazê-los sentirem-se especiais? Como pode comprometê-los ao programa... a música... e a sua companhia?

### **Vá mais longe**

Está numa posição em que serve os outros. Encontre novas formas de ir mais além da sua obrigação – para acrescentar valor aos seus participantes. Mude vidas todos os dias. Faça com que o dia deles tenha valido a pena e a satisfação que sente será ilimitada.

*“Falha com os teus participantes e eles irão falhar contigo.” – Lao Tse, 2500 BC*

*“Sê a mudança que queres ver no mundo.” – Gandhi*

## **SABERÁ QUE ATINGIU OS SEUS OBJECTIVOS QUANDO...**

*As pessoas vêm falar consigo espontaneamente antes e depois das aulas*

*Eles respondem, sorriem e entregam-se à própria experiência*

*As mesmas pessoas vêm sempre – e MAIS IMPORTANTE, trazem os amigos*

### **GUIA DE AVALIAÇÃO**

*Envolve os participantes?*

*Aparenta acessibilidade abertura?*

*Vai de encontro às necessidades da turma?*

## FICHA: CONEXÃO – MAPA MENTAL

Desenhe uma imagem ou um mapa mental ou escreva uma lista de palavras que o ajudem a recordar-se do significado do quarto Elemento Chave – Conexão.

# Questionário do BODYBALANCE™

Porque razão devo tirar os sapatos e meias?

---

---

---

Três benefícios do BODYBALANCE™ são...

---

---

---

O que representa a “Mountain Pose”?

---

---

---

Que modificação sugerimos à Mountain Pose para as grávidas?

---

---

---

No BODYBALANCE™ por que parte do corpo devemos iniciar os alinhamentos e porquê?

---

---

---

Quais os três tipos de respiração utilizados no BODYBALANCE™?

---

---

---

Descreva e dê um exemplo do modelo de instrução em 3 partes, que nos permite ensinar as posturas simples e eficazmente.

---

---

---

O que são objectivos e o que nos permitem alcançar?

---

---

---

Porque devemos escrever e reescrever os guiões das nossas aulas?

---

---

---

Como podemos estimular e não obstruir as sensações e emoções da música e dos movimentos na aula de BODYBALANCE™?

---

---

---

# CRIAR FITNESS MAGIC

*Cative a sua turma criando experiências memoráveis que as pessoas não vão querer perder.*

*O seu trabalho é ensinar dentro da imagem e sentimento do programa e fazê-lo de um modo natural.*

## **Então o que é a magia?**

Se olhar, a Magia está em todo o lado.

Lembre-se da última vez que ficou fascinado com uma experiência. Talvez estivesse mergulhado num bom livro? O olhar para um pôr de sol fantástico? A ver o seu artista preferido em palco? A chorar a ver um filme? A dançar? A rir descontroladamente com amigos?

É isso mesmo; independentemente dos seus sentimentos foi levado numa viagem, não foi? Os seus sentidos estão mais apurados; chega a uma altura em que pára de pensar e começa a sentir.

Isto é magia. E podemos criá-la nas nossas aulas. Mas primeiro vamos ver porque devemos fazê-lo.

## **As pessoas precisam de se sentir humanas**

Ter sentimentos é o que nos define como humanos e experiências que evocam estes sentimentos, tornam-nos mais humanos – com mais compaixão pelos outros, mais motivados para sermos melhores naquilo que fazemos bem, às vezes só mais felizes e mais vivos.

O que fazemos encaixa nesta categoria na perfeição. Além dos benefícios que as pessoas tiram a nível da saúde por serem mais activas, estudos em termos da terapia do movimento, mostram, há décadas, que expor as pessoas a experiências de diferentes emoções através da dança e outras formas de movimento criativo tem benefícios psicológicos enormes.

Canções e filmes são excelentes porque ajudam-nos a experimentar todos os lados da nossa natureza, em vez suprimir algumas das nossas emoções até enlouquecer.

Pense em alguma cena de um filme famoso: Mel Gibson a fazer o seu discurso às suas tropas antes da batalha no filme *“Braveheart”*; Ewan McGregor e Nicole Kidman a cantar em dueto no fim

“*Moulin Rouge*”, ou lembra-te quando os peitos do Robin Williams pegam fogo no filme “*Mrs Doubtfire*”!

Damos por nós a viver o momento, a experimentar a intensidade daquelas situações. Os cabelos da nuca arrepiam. O teu coração começa a bater mais forte. Fica corado. Ri às gargalhadas. Sente-se atraído por eles naqueles momentos.

Hoje em dia, a maioria das pessoas têm empregos que as obrigam a comportarem-se como máquinas, estando ansiosas por experiências que as façam sentirem-se humanas de novo.

## **Podemos dar-lhes o escape que procuram**

Estamos no negócio de criar experiências de fitness. A magia já existe na música e nos movimentos – muitas das vezes só temos que nos desviar da rente e deixar acontecer.

Quando se começam a juntar os outros quatro elementos chave, começa a ver a magia. O que de melhor podemos fazer como instrutores é deixar a música, movimento e essência do programa criar esta magia e seguir na viagem!

Embora o BODYBALANCE™ seja um programa técnico baseado em ciência rigorosa, estamos a oferecer uma experiência “entretenimento”. Ir a uma aula de BODYBALANCE™ tem que ser um milhão de vezes mais divertido e desafiante, giro e memorável que fazer 100 abdominais no chão do ginásio. Os nossos participantes andam atrás de muito mais que uns bons abdominais e força de core.

## **Crie o ‘buzz’ da sua aula**

As pessoas nas nossas pesquisas dizem vezes sem conta que, embora tenham escolhido uma aula por motivos práticos, como benefícios físicos, é o ‘buzz’ único de uma aula em particular que os faz voltar sempre para mais.

O segredo está em identificar exactamente, quais são essas sensações únicas que as pessoas adoram em cada aula, assegurando que as mesmas são potenciadas ao máximo na nossa própria aula.

Sabemos que nesta altura o que mais desejam é melhor coaching. Continuam a dar bastante valor à experiência única que existe em cada programa. Mas os participantes dizem que querem isto entregue de um modo original, autêntico e adulto mantendo sempre o estilo de cada programa, sem ser superficial, padronizado e de um modo pouco natural. Essencialmente rejeitam o estilo de ensino tipo ‘claqué’, que associam bastante à aeróbica dos anos 1980.

A geração moderna de aulas é baseada em actividades tipo: o Cycling, as Artes Marciais, o Yoga e a musculação. Desta forma, abrange um maior número de audiência e requer um vocabulário completamente novo com um estilo metodológico de ensino diferente.

Assim sendo, que tipo de estilos se devem manter com estas classes modernas? Como é que nós, como instrutores, interpretamos de modo apropriado a experiência única destas actividades?

Olhe para a essência do programa. É forte e atlético? Divertido e motivante? Focado e centrado? O que é que se “destaca” no estilo de ensino? O que cria o tal ‘buzz’? Onde está a magia?

A satisfação que as pessoas têm dos nossos programas atléticos é muitas vezes a sensação de força e poder. Não temos que “martelar” muito na cabeça com este assunto. Já se encontra na coreografia. Honre isso e já fica a meio caminho!

## **Não bloqueie a experiência**

Ter sucesso numa aula passa, em grande parte, por simplesmente não bloquear e deixar que as sensações surjam naturalmente com a música e com o movimento. Vamos então explorar o que queremos dizer com “Bloquear” as sensações naturais de uma aula específica.

Se o teu programa ou faixa pede foco, silêncio e serenidade e você ensina à Mel Gibson a liderar as suas tropas para a batalha no filme *“Braveheart”* existe uma desconexão óbvia. Similar é se tiver uma abordagem à Barbie quando está a ensinar um programa forte e atlético, pois irá fazer figura ridícula e completamente fora de contexto, arruinando o programa e a tal experiência para os seus participantes.

Irrita os participantes se interromper o fluir natural da experiência. Fazer grandes paragens entre faixas, não estar em forma, arruinar a experiência do poder de uma música ao estar a falar demais por cima da mesma ou não saber a sua coreografia são barreiras comuns na criação da magia.

## **Mantenha-se relaxado e natural**

Mantenha as coisas reais – não adopte uma pessoa ou voz que não seja a sua.

Pense na altura em que frequentava aulas de grupo. Não se sente bem quando eles ensinam de um modo relaxado e natural em vez de “acturem”?

Actuar é só desempenhar um papel. Ser, é algo completamente diferente.

Disse Shakespeare:

***“Acima de tudo sê verdadeiro contigo próprio.  
Depois deve ser como a noite, o dia,  
e isto não pode ser falso para todos os seres humanos.”***

Noutras palavras, seja verdadeiro consigo próprio. Não se trata de pôr algo no alto, mas sim sobre o que vai lá dentro.

***“Ser ou não ser,”*** disse Shakespeare.

***“Fazer é ser,”*** disse Sócrates.

***“Faz, sê, faz, sê, faz,”*** disse Frank Sinatra.

Enquanto pode ser divertido para si fazer representações de outras personagens mais rudes ou suaves, os seus participantes não irão achar muito engraçado se isto ocorrer ao longo de toda a aula.

Ninguém é exclusivamente unidimensional, por isso não ensine desse modo. Pegue no exemplo da Barbie e do Braveheart. Até o Braveheart teria um lado gentil se tivesse a falar com a sua filha bebé. Até a Barbie teria um lado mau se o seu filho tivesse preso debaixo de um carro ou um homem mau estivesse a bater no Ken!

No AIM (Advanced Instructor Module), próxima formação a fazer na evolução profissional de um instrutor de modo a atingir a perfeição, fazemos algum trabalho de introspecção à volta das várias facetas que cada um de nós mostra em público e destrói alguns dos medos.

Desta forma construímos uma personagem mais autêntica e forte através da honestidade e multidimensional.

### **Comprometa-se a ter objectivos fortes para cada faixa**

A chave para criar excelentes experiências é preparar objectivos fortes com os quais se possa comprometer em cada faixa. Tem que pensar bem neste assunto e planear como introduzir no seu ensino de modo que resulte. Até o fazer na perfeição, escrever os seus objectivos ajuda-o a ter pensamentos mais claros.

Uma palavra de foco pode representar o seu objectivo. Lembre-se, a chave para o sucesso é ter como objectivo o foco na turma – o foco está NELES, não em SI. Quando vai dar uma aula ou uma faixa com um objectivo bem claro e bem definido, com a força suficiente, perde a consciência de si próprio e as palavras ou o seu carácter saem com naturalidade.

Aulas com um forte objectivo de foco são o caminho para chegarmos à magia. Mas lembre-se, que tem que existir algum contraste durante a aula. A chave para criar grandes experiências e para fazer a magia acontecer é encontrar, de vez em quando, no nosso carácter o “Braveheart”, mantendo-nos sempre verdadeiros connosco e com os outros.

#### ***Quando cria objectivos fortes de foco numa aula assegure-se que:***

- Decide quanto aos sentimentos que vai interpretar.
- Planeia em que parte da faixa e como vai introduzir esses sentimentos.
- Tem a noção que algumas canções podem despoletar um diferente número de sentimentos e experiências.
- Compreende que se poderá tornar enfadonho se aparecer sempre com um só sentimento.
- Deixe que a música o inspire e dê forma à experiência.

### **Crie uma viagem de contrastes**

A Magia vive na diversidade. Do mesmo modo que as bandas de músicas alternam músicas fortes com baladas para criar algum contraste – nós fazemos o mesmo. Irá encontrar contraste na selecção musical, ritmo, intensidade e estilo assim como nos movimentos. Ansiamos por diversidade e gostamos do alívio do sempre igual.

Grandes instrutores desenvolvem diversidade na forma como executam o movimento, ensinam e ligam-se aos participantes.

Às vezes, podemos ter vozes fortes e motivadoras; outras vezes, sermos silenciosos e minimalistas nas nossas dicas. O contraste é uma parte crucial do “ser” multidimensional e capaz de partilhar uma experiência autêntica.

## **Desenvolva as suas competências de palco**

Considere o poder de uma cantora fabulosa de cabaret. Tudo o que ela faz contribui para a sua apresentação – o balançar do seu corpo, a expressão na sua face, o “soul” na sua voz. Deste modo, recebemos muito mais que uma simples canção. E isto pode ser igual quando você ensina.

Está no negócio do ‘entreter’. A partir do momento que pisa o palco até ao momento que sai, está a controlar a experiência. Existem inúmeras competências de palco demonstradas noutras artes/áreas que pode, ao longo da tua carreira como instrutor, aprender a dominar e isso fará com que a sua entrega em palco seja ainda mais poderosa.

Algumas competências básicas são introduzidas durante o treino inicial, recebendo novas informações e educação a cada lançamento. Aprende através dos Quarterly (formação contínua), através do ensino em grupo, ao ir ver teatro, stand-up comedy e improvisações, a ver filmes, através de novos cursos e tentar coisas novas.

### ***Aproveite cada oportunidade para aperfeiçoar as suas ferramentas:***

- Construa a sua presença em palco.
- Treine a sua voz.
- Ouvido musical.
- Trabalhe os contrastes da sua apresentação.
- Crie momentos de impacto no palco.
- Melhore as suas técnicas de improvisação.
- Deixe a sua turma deslumbrada!

## **Pergunte porque está aqui**

Ao pensar nas razões que o levam a estar aqui, irá encontrar a paixão e a energia para criar experiências poderosas. É em parte para lhes dar aquilo pelo qual pagaram e trazer alguma magia às suas vidas.

Os melhores instrutores são os que criam constantemente experiências mágicas nas suas aulas, têm paixão ou acreditam cegamente naquilo que fazem. Eles expressam um amor contagiante pelo movimento, música e pelo programa.

Ame o que faz e demonstre-o!

## **SABERÁ QUE ATINGIU OS SEUS OBJECTIVOS QUANDO...**

*Se encontra num estado de fluidez*

*Ensina a partir da essência do programa*

*A sua turma é viciada na experiência que lhes oferece*

*Eles retribuem no final de cada faixa ou aula*

## **GUIA DE AVALIAÇÃO**

*Capta a essência do programa?*

*Cria uma viagem de contrastes?*

*Tem um estilo natural de ensinar?*

# FICHA DE TRABALHO

## ***Fitness Magic – Mapa Mental***

Desenhe uma imagem ou um mapa mental ou escreva uma lista de palavras que o ajudem a recordar-se do significado do Elemento Chave– *Fitness Magic*.

# BODYBALANCE™

## AULAS

### TÉCNICAS

Mergulhemos no mundo dos iniciados, no mundo em que os participantes experienciam o BODYBALANCE™ pela primeira vez. Estas pessoas querem sentir a beleza e efectividade da aula e nós queremos que eles voltem.

Mas imagine o que é ser completamente novo, num estúdio pela primeira vez. Muitas vezes as pessoas não têm sequer ideia do que vestir, trazer ou esperar da aula. Como seus instrutores podemos facilitar a sua primeira experiência e isto ajuda-nos a aumentar os números das aulas.

Para isto, temos de conduzir o treino de uma forma informada e motivante. Há três formas para o fazermos:

- 1) A brochura “*Getting Started*”.
- 2) Aulas de clínica/introdução de 30 minutos.
- 3) Maximizar o efeito das introduções e instruções.

## 1. Brochura “Foco no BODYBALANCE™”

A Les Mills desenvolveu uma óptima brochura de BODYBALANCE™ para os clubes e instrutores darem aos participantes. Ela explica o que é necessário saber sobre a aula. Aborda a forma como encontrar o próprio espaço na aula, o que esperar da aula e compreender os benefícios do BODYBALANCE™ e como se poderão sentir depois. Há também uma secção de perguntas frequentes.

Terá de se assegurar que a brochura está disponível em zonas visíveis do clube – como no balcão da recepção ou junto aos espelhos nos balneários. Tenha cópias no seu saco, e distribua-as a todos os novos participantes que vêm à sua aula.

A brochura do BODYBALANCE™ está disponível para *download* no eClub, o sítio da web da Les Mills para o material e apoio aos clubes, que pode ser acedido a partir da [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com). Será dado um *login* e uma palavra-chave ao seu clube necessários para aceder ao eClub. A brochura pode ser encontrada na secção do BODYBALANCE™ em baixo da opção *Campaigns* no menu.

## 2. Aulas introdutórias ou de clínica

A segunda abordagem é a sugestão de uma aula introdutória ou clínica. Esta aula pode introduzir pessoas de todas as idades ao fantástico mundo do BODYBALANCE™ e minimizar qualquer medo sobre contorções ou tensões que os corpos sofrem nas posturas de Yoga e Pilates.

Uma boa aula de clínica deverá demorar 30 minutos e se possível deverá ser agendada para antes da aula normal. É essencial que seja informativa e bem dirigida, para que as pessoas não se aborrecam e voltem.

## Há cinco passos fáceis para uma boa clínica

### **Passo 1 – Crie um ambiente acolhedor, dê as boas-vindas e distribua as brochuras**

Torne o espaço da aula o mais acolhedor e calmo possível. Desligue a ventilação e ligue a música num volume suave. Dê as boas vindas pessoalmente a cada nova pessoa e distribua a brochura. O objectivo é criar uma experiência de harmonia para os novos participantes assim que eles entram no estúdio.

### **Passo 2 – Sapatos e meias, colchões e espaço (5 minutos)**

Depois da recepção dos participantes, peça-lhes para encontrarem um espaço. Explique que fazemos a aula com os pés descalços e motive-os a tirarem os sapatos e as meias e se necessário coloque um colchão num local onde o consigam ver. Lembre-lhes que o melhor local para se colocarem na primeira aula é à frente e ligeiramente para o lado, em vez de ser atrás, para que possam ver bem o instrutor.

### **Passo 3 – Explique a estrutura da aula de BODYBALANCE™ (3 minutos)**

O Passo 3 serve para explicarmos brevemente a estrutura da aula. Informe-os sobre o básico. Comece pelo *Tai Chi Warmup*, explique de seguida as faixas de desenvolvimento e finalmente introduza-os à parte de Relaxamento e Meditação.

### **Passo 4 – Pratique algumas posturas (17 minutos)**

Agora, ensine-lhes as posturas básicas do BODYBALANCE™ da aula que dará a seguir. Isto ajudá-los-á a ganharem confiança. Fale-lhes sobre a respiração e explique os benefícios das posturas conforme as executa. Explique que tudo isto levará algum tempo até se sentirem perfeitamente confortáveis.

- Comece com um movimento do *Tai Chi Warmup* para mostrar relaxamento, fluidez, profundidade e transferência de peso.
- Posturas de Yoga. Ensine-lhes uma *Sun Salutation*. Preste atenção ao ensinar as opções, especialmente de *Plank*, *Crocodile*, *Cobra* e *Up Dog*.
- Através dos *Lunges*, ensine-lhes a darem um passo grande atrás e como utilizar as mãos para os ajudar a dar um passo à frente, a partir de *Down Dog*.
- Nas posturas de *Warrior*, guie-os pelas posições do pé, joelho e tronco em *Warrior 1* e *2* e as opções do *Triangle* e *Extended Warrior*.
- Descreva as dicas para ajudar ao equilíbrio e execute uma postura de *Balance*.
- Pratique o *Swan Pose* e o *Modified Half Lotus* com as opções.
- Explique como utilizar os músculos abdominais nas faixas de *Core*.
- Explique uma postura de torção simples.
- Finalmente explique o *Standing Forward Bend* com joelhos flectidos e abdómen erguido.
- É também importante demonstrar a transição para o chão.

Leve algum tempo a ajudar alguma dificuldade e assegure-se de uma execução segura. Mas, por favor, não execute ajustes manipulando o corpo, uma vez que estes podem lesionar a pessoa. Utilize boas dicas visuais e verbais. É óptimo compreender os níveis de habilidade física que os participantes têm a cada nível da viagem!

### **Passo 5 – Fale sobre futuras aulas com eles (5 minutos)**

Seguidamente, explique-lhes o que vem depois:

1. Quantas aulas por semana deverão fazer
2. Como se devem sentir depois da aula
3. Identifique quaisquer lesões ou desconfortos

Use a brochura como um guia; ela contém toda a informação que eles possam necessitar.

### 3. Informação na aula

A última e mais importante ferramenta é a informação que DARÁ durante a aula. A verdade é que a maioria das pessoas iniciadas chega apenas à aula, através de um amigo. Então, como seus instrutores temos de os ajudar a sentirem-se acolhidos e orientados.

#### Antes da aula

A nossa introdução tem de ser breve; não mais que um minuto. Lembre-se que normalmente não “compramos” até usufruirmos! Por isso, faça o guião da introdução e mais importante, pratique-a para que seja bem dirigida e natural.

- Apresente-se
- Dê as boas vindas a todos.
- Pergunte se há alguém pela primeira vez (ex: mostrar através um aceno de mão ou convide-os a virem ter consigo num instante antes da aula começar).

Se houver pessoas novas, dê-lhes estas informações para que possam relaxar e para os encorajar:

- São necessárias algumas aulas para que se consigam habituar às posturas/movimentos;
- Começarão a sentir-se cada vez melhor se fizerem a aula regularmente;
- Na primeira aula, relaxem e executem as opções mais fáceis.

Convide toda a gente a vir ter consigo depois da aula para alguma instrução extra.

Descreva brevemente o formato da aula e “vamos a isso”!

#### Durante a aula

Durante a aula lembre-se de dar aos participantes direcções de como se posicionarem e quando devem ajustar os colchões. Eles também gostam de saber o porquê de estarem a fazer cada faixa.

Dê Dicas Iniciais simples para organizar as posturas/exercícios e depois acompanhe com dicas que os possam ajudar a tirar o maior partido do que estão a fazer. No final de cada faixa, queremos que cada participante se sinta cada vez mais confiante da forma como melhor executar cada postura/exercício.

Lembre-se, somos líderes que dirigem e informam e treinadores que educam, motivam e inspiram.

#### ***Três pontos para a felicidade:***

- Praticar BODYBALANCE™ regularmente;
- Sorrir plenamente;
- Amar incondicionalmente.

# EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ E CONSIDERAÇÕES PÓS-PARTO

## Recomendação Geral

Qualquer mulher grávida **deve procurar aconselhamento** médico através do obstetra ou médico de família antes de realizar exercício físico, pois existem condicionantes em termos de saúde e inerentes ao próprio processo de gravidez que poderão tornar alguns exercícios pouco seguros ou desconfortáveis.

Dê a cada gestante uma cópia da brochura “Guia de Exercício na Gravidez”. Esta está disponível para *download* no eClub, o sítio da web da Les Mills para o material de apoio aos clubes. Será dado um *login* e uma palavra-chave ao seu clube necessários para aceder ao eClub. A brochura está na secção do BODYBALANCE™ em baixo da opção *Campaigns* no menu.

A brochura explica como modificar as posturas à medida que sintam necessidade, de modo a que possam controlar o seu treino. Esta solução ajudar-nos-á a manter o foco na restante turma.

Convide as alunas a partilhar consigo o progresso da gravidez. Utilize as linhas orientadoras abaixo e caso sinta alguma dificuldade a responder a questões, recomende que procurem o parecer do médico.

**Devem primeiro escutar o próprio corpo – se não se sentirem bem, não o forcem.**

## Situações a evitar:

- **Desidratação**  
Manter uma boa hidratação – aconselham-se pequenos e frequentes goles de água durante a aula.
- **Hipoglicemia (baixo nível de açúcar no sangue)**  
Ingerir um *snack* onde abundem os hidratos de carbono de combustão rápida.
- **Sobreaquecimento**  
Manter o ambiente fresco, proporcionando um maior conforto.
- **Fadiga ou cansaço em demasia**  
Garantir permissão prévia para que descansem quando sentem necessidade.
- **Hiperextensão (pode trazer tensão aos músculos e causar desconforto)**  
Manter a realização dos alongamentos numa amplitude segura, de “manutenção”.
- **Compressão do bebé**  
Modificar posturas em decúbito ventral, torções (*Twists*) e flexões do tronco à frente (*Forward Bends*).
- **Tensão a nível do soalho pélvico**  
Afastar os pés passo a passo, gradualmente, e não saltando.

A gravidez ocorre dividida em três trimestres. Cada um tem diferentes mudanças, e por consequência, considerações e aconselhamento apropriado.

### **Primeiro Trimestre (0-12 semanas)**

As hormonas segregadas durante a gravidez originam alterações no organismo feminino. Num estágio inicial algumas mulheres optam pela não realização de exercício físico. Outras alteram a intensidade e/ou duração, devido a sintomas como fadiga, ligeiras tonturas, náuseas, vômitos, taquicardia (aumento da frequência cardíaca) ou falta de ar. Uma vez ultrapassada esta fase, e ao regressarem às aulas, é importante que seja a uma intensidade baixa, progredindo até que acompanhem o ritmo da actividade.

Outras mulheres sentem-se bem continuando o seu estilo de vida “normal”, o que deve ser encorajado sem preocupações, caso não existam contra-indicações para o exercício durante o primeiro trimestre (e em consonância com a opinião do médico responsável). Este procedimento é consistente com as recomendações do ACOG (*American College of Obstetricians and Gynecologists* - Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas).

### **Segundo Trimestre (13-28 semanas)**

Em algumas mulheres poderão ocorrer as seguintes situações:

- **Síndrome de Hipotensão em Decúbito Dorsal** – Desmaio ou sensação de desmaio quando em decúbito dorsal, devido ao peso que o útero expandido exerce nos vasos sanguíneos abdominais.

A gestante deverá deitar-se de lado e descansar. Os exercícios poderão ser modificados para serem executados deitados de lado, de joelhos ou em quatro apoios.

- O **Equilíbrio** pode ser afectado, como consequência da alteração do centro de gravidade da gestante (devido ao aumento de tamanho e peso do seu útero).

Todas as posturas de equilíbrio poderão ser realizadas com ambos os pés no chão, transferindo o peso corporal para uma perna e utilizando a outra para manter o equilíbrio ou, com apoio na parede.

É sempre preferível manter os pés ligeiramente afastados do que juntos.

- **Hipertensão Postural** ou diminuição na pressão sanguínea e sensação de fraqueza e/ou tonturas podem ocorrer caso se mantenham imóveis durante longos períodos ou, alterem repentinamente posturas de solo para posições em pé.

Evitar mudanças bruscas, especialmente da posição de deitado para posição bipede. Mantenha alguma movimentação de pés nas posturas estáticas.

- **Azia** como consequência do relaxamento do esfíncter entre o esófago e o estômago, havendo a subida do ácido gástrico.

Durante a aula, manter a cabeça e ombros num nível superior ao abdómen e no relaxamento, optar por uma posição sentada ou reclinada.

- **Diástase do Recto Abdominal**, é a separação da linha alba, tecido tendinoso vertical situado na linha mediana do músculo Recto do Abdómen. Esta pode agravar-se pela continuação de treino intenso deste músculo após as 20 semanas (i.e. exercícios de core que exijam a cabeça fora do chão).

É importante manter o treino da musculatura abdominal profunda (transverso abdominal e oblíquos), especialmente numa forma lenta e controlada, proporcionando estabilização da zona central (*core*), do tronco melhorando a postura corporal e força no soalho pélvico (ie. umbigo para a coluna).

### **Terceiro Trimestre (29 semanas – fim da gestação)**

- A **mobilidade articular** pode causar alguma dor, devido à libertação da hormona **relaxina**, que promove uma elevação dos níveis de laxidão ligamentar, aumento do diâmetro pélvico e mobilidade da sínfise púbica (parte frontal do pélvis) e articulações sacro-ílicas (em ambos os bordos do sacro).

Na disfunção da sínfise púbica evitar a realização de agachamentos de grande amplitude. Manter o alinhamento da bacia nas posturas de equilíbrio.

No caso de dor na articulação sacro-ílica, evitar *3-Legged Dog* e *Standing Split*.

- As **dores na região lombar** podem ser resultantes da deslocação do centro de gravidade corporal, de uma acentuada lordose lombar ou do aumento dos níveis de relaxina.

Evitar o aumento da carga na lombar por inclinação do tronco atrás. Tentar manter a bacia direita, cóccix para baixo e activação dos músculos abdominais profundos, especialmente em movimentos como o *Lunge*.

Incentivar sempre para uma boa postura.

As modificações às posturas são descritas no “Guia de Exercício na Gravidez” que se segue.

### **Referência bibliográfica:**

- (1) Artal, R and M. O’Toole, *Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the post-partum period*, British Journal of Sports Medicine, 2003. 37 (1): p. 6-12.

### **Considerações Pós-parto**

O período que precede o nascimento do bebé deve ser encarado como um processo a longo prazo até um ano, através de um retorno aos níveis anteriores à gravidez de forma gradual e pessoal. É essencial que o médico responsável realize um “check-up” pós-natal, antes do reinício da prática de exercício.

### **Abdominais**

A gravidez causa o estiramento e enfraquecimento dos abdominais. Caso tenha ocorrido a separação da linha alba (diástase do recto abdominal), o foco deverá incidir no fortalecimento da musculatura profunda (transverso abdominal e oblíquos) antes de qualquer trabalho do recto abdominal. Por exemplo, exercícios de *core* – mantendo a cabeça apoiada no chão levar o umbigo para as costas, e não *Crunches* (flexões do tronco). Outro bom exercício é em *Horse Stance*, elevando a musculatura abdominal à coluna e mantendo durante cinco segundos, repetindo depois. Tenha o cuidado para não arquear a coluna para cima.

A diástase do recto abdominal pode ser verificada do seguinte modo:

- Deitar na posição dorsal, joelhos flectidos e pés assentes no chão.
- Colocar os dedos da mão esquerda, palma da mão virada para si, logo acima do umbigo.
- Elevar a cabeça e ombros do chão. Isto activa o recto abdominal. Deverá sentir um espaço entre os dois lados do músculo ao pressionar gentilmente os dedos nesse espaço. Se o espaço for maior que dois dedos ou se não sentir pressão do músculo o trabalho a nível do recto abdominal deverá ser abandonado e substituído por outro que incida fundamentalmente no músculo transverso abdominal.

### **Soalho Pélvico**

Os músculos do soalho pélvico suportam o conteúdo da bacia e cavidade abdominal ajudando a manter a continência urinária. A gravidez e o parto enfraquecem esta musculatura, pelo que a sua exercitação se torna fundamental antes e durante a gestação e é essencial logo após o nascimento do bebé.

No BODYBALANCE™ trabalhamos esta zona durante as faixas de *Core*. No entanto, alguns exercícios podem ser efectuados em qualquer altura, preferencialmente várias vezes ao dia, de forma a manter uma tonificação muscular adequada. Naturalmente, há uma contracção de aproximadamente 20% nos anéis do músculo inferior da pélvis sempre que contraímos os músculos abdominais profundos. Todavia, um foco é imprescindível se queremos activar a totalidade destes músculos.

A visualização e a imagética são excelentes recursos que as mulheres podem utilizar para a activação desta musculatura. São exemplos:

- *Imaginando um elevador em ascensão, elevar o soalho pélvico em dois andares: o primeiro apenas subindo superficialmente e o segundo mais elevado, de modo a activar os músculos mais profundos.*
- *Elevar e sustentar, como que a impedir o fluxo de água.*
- *Tentando aproximar o cóccix da zona púbica.*
- *“Unindo” os ossos púbicos.*
- *É importante evitar a contracção das nádegas e coxas, situação que requer bastante prática.*

Para mais informação:

<http://www.postnatalexercise.co.uk/mothers.htm>

*Muitos agradecimentos a Barbara Hastings-Asatourian pela sua contribuição neste capítulo. Barbara Hastings-Asatourian, MSc, B Nurs, RN, RM, RHV, Cert Ed, é especialista em obstetrícia, materno-infantil (midwifery) e em actividade física. Actualmente trabalha como palestrante na University of Salford, Inglaterra, e apresenta um Honorary Senior Fellowship em saúde pública na University of Manchester, Inglaterra.*

### THE GOLDEN RULES

1. Give yourself a stronger support base by standing with your feet slightly further apart, to allow for your new center of gravity.
2. Step your feet apart one at a time rather than jumping, to avoid stressing your pelvic floor muscles.
3. Do not compress your baby. Don't lie down, and keep your legs apart when we stretch forward from a standing or sitting position.
4. The pregnancy hormone relaxing is acting to soften all your connective tissue, so don't put strain on your joints by overstretching.
5. Avoid the poses three Legged Dog and Standing Split. They can strain your pelvis' Sacroiliac joints. Stay in Down Dog Pose or even Cat Stretch if it is more comfortable, especially in the third trimester.
6. Don't add load to your lower back by leaning right back. Try to keep your pelvis upright and your tail bone tucked under, especially in moves like Lunges.
7. Don't worry about keeping up with the class – those other people aren't pregnant! Rest in Childs Pose or Seated Star Pose with your back against a wall if you need to.



Childs Pose



Seated Star Pose



Lunge

# PREGNANCY GUIDE BODYBALANCE™



lesmills.com

# BODYBALANCE™ AND PREGNANCY

## HOW TO MODIFY THIS CLASS DURING YOUR PREGNANCY

Please make sure you understand all these modifications and how to use them in class. Feel free to discuss them with your instructor. Breathing, stretching, strengthening and relaxation exercises in BODYBALANCE™ can help you feel comfortable with changes in your body and mind during pregnancy.

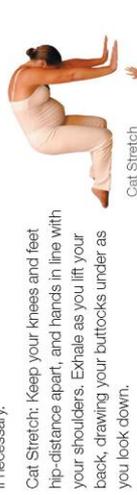
PLEASE seek medical clearance from your doctor or lead caregiver before starting any fitness regime. BODYBALANCE™ is gentle and low-impact, but some health conditions during pregnancy can make any exercise unsafe or uncomfortable.

During class, focus on yourself and your baby, and participate at a pace and intensity that is comfortable for you. Breathe, relax and don't strain to achieve a particular movement. Our goal is to create a balanced body and calm mind, so listen carefully to your body and stop if a pose does not feel good.

## TRACK MODIFICATIONS IN DETAIL

### Track 2: Sun Salutations

Keep your feet hip-width apart throughout. You can replace the Crocodile and Cobra and Up Dog Poses with a Cat Stretch if necessary.



**Cat Stretch:** Keep your knees and feet hip-distance apart, and hands in line with your shoulders. Exhale as you lift your back, drawing your buttocks under as you look down.

### Track 4: Balance Track

You should allow for your changing center of gravity in pregnancy. ALL balance poses CAN be done with both your feet in contact with the ground. Carry the weight on one leg and balance with the other, or use a wall for support.



Eagle Pose

Tree Pose

Aeroplane Pose

### Track 6: Core – Abdominals

These moves are more slow and controlled, so you can participate at your own pace. If you experience dizziness or discomfort lying on your back, roll on to your side and rest. Always roll this way before turning to a sitting position.

Alternative moves are:

**Bridge:** Knees and feet hip-width apart, feet parallel and a comfortable distance from your buttocks. Exhale and gently press your lower back into the floor, then slowly curl up your tail bone, lifting the pelvis. Feet and arms carry the weight.

**Hindi Squat:** Feet turned out. Press through all four corners of your feet. Elbows and inner thighs press as you lift your chest.



Bridge



Hindi Squat

### Track 7: Core – Back

Instead of lying on your abdomen, raise up on to your hands and knees or kneel.

Use the Camel Pose instead of the Bow Pose, with your knees and feet hip-width apart. Keep your legs strong and active, your chest lifted and your neck comfortable.



Hands and Knees



Camel Pose

### Track 8: Twists

When twisting, turn without putting any pressure on your abdomen. You can turn away from the bent knee.



Seated twist

### Track 9: Forward Bends – Hamstrings

Keep your legs apart when you stretch to avoid compressing your abdomen. If you feel dizzy or uncomfortable with your head down, lift your head, bend your knees and bring your elbows or hands to your thighs.



Seated Forward Fold



Forward Fold

### Track 10 and 11: Relaxation and Meditation

Use the side Recovery Position if this is more comfortable. You can place cushions under your head and between your knees as required.



Recovery Position

# NOTAS E MOMENTOS AHA!

# GARANTIA DE QUALIDADE LES MILLS

Para manter os altos níveis esperados dos instrutores do BODYBALANCE™, a Les Mills International estabeleceu linhas condutoras firmes, de treino, avaliação e de desenvolvimento constante de todos os instrutores de BODYBALANCE™.

Nesta secção analisam-se em detalhe os resultados possíveis e os aspectos mais importantes para si quanto ao processo de avaliação, formação contínua e progressão de carreira (AIM).

## Formação Inicial

A formação inicial apresenta um elevado grau de especificidade e de exigência. Neste sentido, os candidatos deverão possuir experiência anterior em actividades de grupo, sendo altamente desaconselhável que sejam enviados para o processo de formação candidatos que não preencham este requisito.

Durante a formação inicial, os instrutores são avaliados várias vezes, apresentando faixas e recebendo *feedback* detalhado da sua prestação.

De forma a qualificar-se como instrutor de BODYBALANCE™, o candidato deverá obter aprovação na formação inicial e apresentar, num período máximo de 120 dias após recepção do resultado da formação inicial, uma aula integral filmada.

O resultado da formação inicial é enviado para o *Group Fitness Manager* (GFM) de cada ginásio/health club, sendo passível a obtenção de:

- Apto
- Apto com ajuda
- Não Apto

**Apto:** Para a obtenção deste resultado, o instrutor deve dominar a coreografia, demonstrar uma técnica adequada e conseguir assegurar-se de que a turma está a fazer os movimentos correctos na altura correcta.

Aconselha-se que faça *team-teaching* num mínimo de quatro aulas, após as quais poderá começar a trabalhar nas suas próprias aulas, em direcção à certificação internacional.

**Apto com ajuda:** A obtenção deste resultado significa que o instrutor percebeu os conceitos e demonstrações dos elementos chave descritos acima, mas, ainda assim, necessita de mais treino antes de dar aulas sozinho.

Estar **Apto com ajuda** permite ao instrutor ensinar três faixas consecutivas com outro instrutor **Apto** ou já com certificação internacional BODYBALANCE™. É recomendado que o instrutor faça *team-teach* pelo menos durante oito aulas.

**Não Apto** significa que o nível de entendimento e demonstração dos elementos chave mencionados acima não foram alcançados. Assim, o instrutor tem de repetir o 2º módulo de formação. É recomendado que este instrutor continue a trabalhar sobre o visionamento e aconselhamento de um instrutor BODYBALANCE™.

## Certificação BODYBALANCE™

Para conclusão do processo de certificação, o instrutor BODYBALANCE™ deverá prosseguir através da entrega de uma aula gravada num prazo máximo de 120 dias (em formato **DVD**), a qual será avaliada pela equipa de assessment.

Os resultados possíveis são:

- **Aprovado:** o instrutor mostrou-se competente em todos os elementos compulsórios da avaliação, evidenciando aptidão para obter o **Certificado Internacional**;
- **Aprovado com Distinção:** o instrutor, para obter esta menção terá de obter “SIM” na totalidade de variáveis e entregue o vídeo dentro do prazo.
- **Reprovado:** o instrutor não mostrou a competência total nestes elementos. Neste caso particular, deverá repetir o 2º módulo da formação inicial e a partir daí efectuar gravação de nova aula;
- **Pendente:** por motivos diversos (como seja falta de qualidade na imagem ou som, obstrução da lente, etc...), o visionamento do vídeo na sua totalidade ou parcial não foi possível, ou o correcto formato da aula não foi respeitado. Neste caso, deve ser enviado novo vídeo num período máximo de 1 mês, ficando até nova avaliação o certificado pendente. No caso de não ser enviado novo vídeo, o instrutor deve parar de dar aulas.

## Formação contínua

Desde que os instrutores ficam aptos a gravar uma aula para avaliação (instrutores que ficaram aptos ou aptos com ajuda na formação inicial), é requerido aos instrutores que se mantenham permanentemente actualizados e desenvolvam competências acrescidas nas 5 áreas. Para tal, têm de frequentar regularmente os *quarterlies* (formação contínua trimestral), assimilando os

conhecimentos teórico-práticos a cada novo lançamento. Paralelamente, deverão passar por avaliações e formações trimestrais desenvolvidas pelo seu GFM.

É também recomendado que continuem a formação através do *Advanced Instructor Module* (AIM) e do *Group Fitness Management System* (GFM).

Os procedimentos de certificação e treino providenciados pela *Les Mills*, não impedem, de forma alguma, outra formação complementar e adicional.

## **AIM**

O módulo de formação de três dias e que faz parte do sistema de treino da LES MILLS™.

**Módulo 1 (de 1 dia)** está orientado em ajudar na sua execução e ensinar de modo a chegar a um nível de excelência.

**Módulo 2** é um módulo genérico de **dois dias**, que o envolve completamente na cultura e valores da Les Mills. Este irá ajudá-lo a “soltar” e agilizar as competências e ferramentas que fazem os bons instrutores tornarem-se em “estrelas de rock” que enchem um estúdio cada vez que dão uma aula.

## **Até onde pode ir?**

- 1. Instrutor certificado LES MILLS™** – competência na Coreografia, Técnica e Coaching. Está qualificado para ensinar BODYBALANCE™.
- 2. Instrutor Avançado LES MILLS™** – competência na Coreografia, Técnica, Coaching, Conexão e Fitness Magic. Isto prova que é um forte instrutor no caminho de se tornar o melhor dos melhores.
- 3. Instrutor Elite LES MILLS™** – excelência na Coreografia, Técnica, Coaching, Conexão e Fitness Magic. Um selo de alta categoria, que lhe permitirá chegar ao palco em eventos nacionais, Quarterlies e relançamentos na sua região. A próxima geração de Trainers sairá deste grupo.

Para ter um certificado de instrutor Avançado ou de Elite tem que completar com sucesso o Advanced Instructor Module - Módulos 1 e 2.

# FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO

**Data limite de Avaliação:** \_\_\_\_\_

A auto-avaliação consiste num formulário para o ajudar a trabalhar mais a partir dos seus pontos fortes. Use a *checklist* abaixo para identificar os elementos que está a fazer realmente bem, e aqueles que necessitam de uma atenção redobrada.

Quando se preparar para a Avaliação, trabalhe através desta *checklist* para garantir que o seu trabalho tem todos os requisitos compulsórios (indicados a **negrito**).

<b>CHECKLIST DE AVALIAÇÃO:</b>	✓
Gravei toda a aula, inclusivamente interação pré e pós aula?	
Tive o cuidado de verificar que são visíveis alguns participantes na gravação?	
Revi a aula inteira para verificar se posso ser visto e ouvido claramente?	
<b>A coreografia estava apreendida a 100%?</b>	
<b>Segui o formato correcto da aula?</b>	
<b>Posição: demonstrei os alinhamentos e postura correctas para cada postura?</b>	
<b>Execução: demonstrei movimentos e amplitudes seguras e efectivas?</b>	
<b>Respiração: demonstrei/instruí as técnicas de respiração apropriadas para as várias posturas?</b>	
<i>Timing</i> : movimente-me no tempo correcto da música?	
<b>Sou facilmente compreendido e seguido pela turma?</b>	
Planeei objectivos e fiz o guião das dicas a utilizar para cada faixa?	
Pareço receptivo e acessível?	
Capturei a essência do BODYBALANCE™?	
Criei uma viagem de contrastes?	
<p><b>Desenhe um círculo à volta das áreas que precisam de ser desenvolvidas:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Conhecimento da Coreografia / Selecção de Faixas / Estrutura da Aula</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Posição / Execução / Respiração / Timing / Fitness / Feel</b></p> <p style="text-align: center;">Sequência de <i>Coaching</i> / <b>Modelo de instrução em 3 partes</b> / <b>Dicas Iniciais</b> / <b>Dicas de Acompanhamento</b> / Voz</p> <p style="text-align: center;">CRE – Correção Técnica / Instrução Visual / Organização / <i>Push Play and Go</i></p> <p style="text-align: center;">Cativa os Participantes / Receptivo e Acessível / Atende às Necessidades da Turma</p> <p style="text-align: center;">Captura a Essência do Programa / Viagem de Contrastes / Estilo de Instrução Natural</p>	

# FICHA DE AVALIAÇÃO

Esta ficha deve ser preenchida e enviada com a avaliação.

Nome do Instrutor			
Morada/Código Postal			
Telefone		E-mail	
Nome do Ginásio			
Nome do GFM			
Nº da coreografia		Tipo de Avaliação	Avaliação (1º Vídeo) / Reavaliação
Nº de Aulas que deu até ao momento:			

## Auto-avaliação

Como se sente em relação à aula gravada?


Enuncie os objectivos que está a tentar atingir de momento como instrutor:


Enuncie as áreas que identificou como os seus pontos fortes:


Enuncie as áreas que identificou precisarem de atenção:


Adicione alguma informação que considere importante para o avaliador *Les Mills*?


Assinatura do Instrutor \_\_\_\_\_

Assinatura do GFM \_\_\_\_\_

# FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO



Nome do Instrutor		Resultado Ginásio	
-------------------	--	-------------------	--

## Controlo de qualidade interno (ICP's)

Despacho:

Recepção	Despacho	Resultado	Envio	Processo	0	ok
----------	----------	-----------	-------	----------	---	----

## Visão Geral da Avaliação

Este formulário fornece uma nota prévia das áreas que requerem atenção imediata. Quaisquer elementos compulsórios (indicados a **negrito**) são considerados prioridade. Recorra ao manual do programa para continuar a desenvolver as competências/elementos abaixo destacados.

Coreografia	Cumprimento	Critérios
<b>Passa a coreografia correctamente</b>		Conhece a coreografia
<b>Segue o formato correcto</b>		Estrutura da aula
Equilibra a selecção das faixas		Seleção de faixas
<b>Plano de Acção:</b>		

Técnica	Cumprimento	Critérios
<b>Demonstra alinhamento e postura correctos em cada posição?</b>		<b>Posição</b>
<b>Demonstra segurança e efectividade nos movimentos e amplitudes</b>		<b>Execução</b>
<b>Demonstra técnicas de respiração correctas?</b>		<b>Breathing</b>
Move-se no tempo da música e na batida correcta?		Timing
Demonstra elevado nível de condicionamento físico?		Fitness (Condicionamento Físico)
Demonstra energia, aspecto e atitude apropriados?		Feel (Atitude)
<b>Plano de Acção:</b>		

Coaching	Cumprimento	Critérios
Dá a informação correcta no momento certo?		Sequência de dicas
<b>É facilmente entendido e seguido?</b>		Dicas iniciais / de acompanhamento / de antecipação
Usa linguagem de <i>coaching</i> eficaz?		Instrução Visua e Verbal/ Dicas motivacionais / CRE / Qualidade Vocal
É organizado?		Fluidez / <i>Push Play and Go</i>
<b>Plano de Acção:</b>		

Nº de elementos compulsórios	6	Nº de elementos compulsórios alcançados	0
------------------------------	---	---	---

Conexão	Cumprimento	Desenvolva as elementos
Envolve os participantes?		Gera empatia
Aparenta acessibilidade e abertura		Próximo e disponível
Vai de encontro às necessidades da turma?		Está atento aos participantes
<b>Plano de Acção:</b>		

Fitness Magic	Cumprimento	Critérios
Capta a essência do programa?		Captar a essência do programa
Cria uma viagem de contrastes?		Contraste na aula
Tem um estilo natural de ensinar?		Autenticidade
<b>Plano de Acção:</b>		

# FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO



Para alcançar um resultado positivo (competente) nas áreas "Posição", "Execução" e "Respiração", deve obter "Sim" em pelo menos **6 das 9** faixas compulsórias (indicados a **negrito**) que se seguem.

As áreas onde é necessário melhorar estão assinaladas com "Não".

Por oposição, as áreas onde se considera existir competência estão assinaladas com "Sim".

<b>Técnica</b>	<b>Posição</b>	<b>Execução</b>	<b>Breathing</b>	<i>Timing</i>	<i>Fitness</i>	<i>Feel</i>
<i>Tai Chi Warmup</i>						
<i>Sun Salutations</i>						
<i>Standing Strength</i>						
<i>Balance</i>						
<i>Hip Openers</i>						
<i>Core - Abdominals</i>						
<i>Core - Back</i>						
<i>Twists</i>						
<i>Foward Bends - Hamstrings</i>						
Relaxation/Meditation						
Alongamentos						
<b>Nº de elementos compulsórios (a negrito)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>Nº de elementos compulsórios alcançados</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Competências alcançadas</b>	<b>Não</b>	<b>Não</b>	<b>Não</b>	Sim	Sim	Sim

## Considerações Gerais

**COREOGRAFIA:**

**TECNICA:**

**COACHING:**

**CONEXÃO:**

**FITNESS MAGIC:**



# NOTAS E MOMENTOS AHA!

# INTRODUÇÃO AO YOGA

A palavra "Yoga" é uma palavra Sânscrita. O Sânscrito é uma das línguas mais antigas do mundo e é conhecida muitas vezes como "mãe de todas as línguas". Em Inglês está relacionada com a palavra "yoke" que é um tipo de reunião ou união. O Yoga é uma ciência antiga que procura a integração do corpo, mente e espírito. Através de uma variedade de posturas isométricas, as estruturas orgânicas do corpo são trazidas a um estado de saúde, melhorando a energia e vitalidade e reduzindo os efeitos do stress.

Esta é a componente física do Yoga, conhecida como Hatha Yoga. É através deste caminho que a mente é focada, a capacidade para o relaxamento aprofundada e uma sensação maior de bem-estar e paz é experienciada. A prática regular de Yoga aumenta o desenvolvimento e consciência pessoal.

## História

O Yoga desenvolveu-se na Índia há milhares de anos, a partir de muitas formas de prática espiritual diferentes. Pensa-se ter-se desenvolvido a partir das tradições Aryan que datam de antes de 3000 a.C..O seu local de origem acredita-se ter sido o Vele do Indu, no Norte da Índia.

No segundo século a.C. um homem chamado Patanjali forneceu a primeira explicação das práticas de Yoga de uma forma escrita e pormenorizada. Patanjali dividiu o Yoga em oito caminhos ou estadios sendo estes aceites hoje em dia como a estrutura de referência para a teoria e prática do Yoga. Brevemente, os oito passos são:

### **1. Yamas – Moderação / 2. Niyamas – Comportamento (exercícios mentais e emocionais)**

Os Yamas e Niyamas definem os parâmetros de conduta na vida e ajudam-no a participar no Yoga de forma genuína ao invés de ser guiado pelo ego. Por exemplo, a não-violência é um dos Yamas e refere-se não só à violência física, mas também a pensamentos violentos e negativos relativos a si e aos outros.

### **3. Asanas – Posturas (exercícios físicos)**

Esta é a forma que as pessoas reconhecem como Yoga, uma vez que é o aspecto mais visível da prática de Yoga. A prática das posturas envolve a respiração e o foco da mente. Enquanto que a prática regular das posturas tem excelentes benefícios físicos por si só, contudo o objectivo maior é o trabalho conjunto entre mente e corpo. O Yoga torna-se simultaneamente energizante e relaxante. A maneira como "sente" e a vida torna-se mais suave e fácil.

### **4. Pranayama – Controlo da respiração (exercícios respiratórios)**

Prana significa respiração, vida, energia e força. Ayama significa dimensão, expansão, alongamento ou moderação. Pranayama significa a extensão e controlo da respiração. A respiração mantém-nos vivos – todos conseguimos sobreviver algum tempo sem comida, água ou dormir, mas sem a respiração não há vida. Ao aprender a respirar profunda e calmamente, acalmamos o sistema nervoso, aumentamos a quantidade de oxigénio em circulação, que fornece os nutrientes às células e órgãos e relaxamos os músculos; reduzindo assim a tensão por todo o corpo.

### **5. Pratyahara – Controlo dos sentidos (exercício mental)**

Com a prática regular de Yoga pode ser reduzida a confusão à nossa volta de forma a que nos voltemos para o interior e nos possamos focar no que fazemos, viver "no momento".

## **6. Dharana – Concentração (exercício mental)**

Um lâmpada eléctrica brilhará e iluminará enquanto não houver interrupção da corrente eléctrica. Quando a fluidez de concentração é ininterrupta, o corpo, respiração, sentidos, mente e ego integram-se e a sensação é suprema. A meditação é a arte de não fazer, de libertar. Encontrar um local interno calmo que se mantém em paz e tranquilo independentemente do que se passa no mundo à nossa volta.

## **7. Samadhi – Auto-realização**

Este é o objectivo máximo do Yoga e é um estadio caracterizado por ir além da consciência. Poucas pessoas atingem este estado que é descrito como a felicidade suprema.

Os estádios 5, 6 e 7 são internos e levam geralmente muitos anos até serem atingidos ou mesmo a chegar próximo. Normalmente as posturas, respiração e concentração concorrem juntos, uns como suporte dos outros.

Para mais informação sobre Yoga/história do Yoga, visite [www.abc-of-yoga.com](http://www.abc-of-yoga.com).

# INTRODUÇÃO AO TAI CHI

## História

O Tai Chi é uma Arte Marcial Chinesa com 5.000 anos praticada para alcançar mais saúde e relaxamento. O nome vem das palavras chinesas que significam "força suprema". Há muitas lendas em torno das origens do Tai Chi. Uma descreve que a moderna forma "suave" foi inventada nos finais do séc. XIV ou início do séc. XV por um monge Taoista viajante que tinha estudado Artes Marciais durante anos. Ele observou uma luta entre uma serpente e um grou na qual a serpente ganhou através de movimentos relaxados, evasivos e rápidos contra-ataques. Inspirado pelos movimentos calmos mas controlados da serpente, ele desenvolveu uma forma de luta com ênfase na força, equilíbrio, flexibilidade e velocidade. Ao longo dos séculos, o Tai Chi evoluiu para um sistema de exercícios que utiliza movimentos suaves, lentos e relaxados que fluem num único movimento contínuo.

## Filosofia do Tai Chi

O Tai Chi é baseado no princípio chinês do Yin e Yang. Um princípio onde forças opostas, mas complementares se combinam para criarem harmonia na vida com a natureza e com outros seres humanos. De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a doença é causada por um distúrbio no fluir de Chi, "energia intrínseca ou força de vida", e a prática de Tai Chi é também ensinada como uma forma de meditação e exercício mental no qual os estudantes aprendem a centrar e focar os seus poderes mentais.

## Benefícios do Tai Chi no BODYBALANCE™

- Estimula o aspecto mente-corpo da aula;
- Melhora a coordenação e consciência corporal;
- Promove a saúde e mobilidade articular;
- Melhora a força funcional para o dia-a-dia;

## Linhas básicas para o Tai Chi no BODYBALANCE™ (o ARC)

### **A – Alinhamento**

O corpo está naturalmente aberto e relaxado dando prioridade ao estado de alerta. Durante o exercício mantemos o tronco direito, movendo-o com calma e leveza enquanto o mantemos firme com o movimento. Este é equilibrado e fluido como "*nuvens a flutuar no céu*", contudo "*durante um ataque, este é silencioso como o andar de um gato*". Os movimentos são dispersos e leves mas bem equilibrados e firmes.

Cada exercício tem um "alinhamento correcto" começando pela posição dos pés, joelho sobre o pé, pélvis neutra, tronco direito, ombros relaxados e cabeça centrada e calma. Movimentos do braços e mão são descritos como uma continuação do fluir de energia que se inicia nos pés, para que os movimentos do corpo sejam bem coordenados. Mãos, olhos, corpo e membros trabalham como um todo, pernas como uma base e a cintura como um eixo. A característica principal é que o movimento é iniciado a partir de uma posição parcial de agachamento.

### **R – Respiração**

A respiração no Tai Chi é naturalmente profunda, silenciosa, relaxada e equilibrada e coordenada com movimentos de abertura e encerramento. A nossa respiração é focada no Tan Tien (centro de gravidade).

O Tan Tien localiza-se 5 cm abaixo do umbigo. Esta é a nossa fonte de energia de partículas de saúde e vitalidade. A nossa mente está ancorada à respiração no Tan Tien.

### **C – Concentração**

A mente está tranquila mas alerta. É essencial que os movimentos sejam guiados com consciência e que haja tranquilidade nestes para que se atinja uma unidade de paz em movimento.

Visualizamos ou temos uma imagem mental do corpo a fluir sem tensão ao longo do movimento antes mesmo de ele acontecer. As visualizações fomentam a concentração e o foco mental. Aumentamos a ligação mente-corpo recorrendo a imagens permitindo-nos relaxar e focar mais rápida e eficazmente. Há várias e boas imagens no Tai Chi, ex.: "*movam-se como um rio que corre sem fim*", "*andem como um gato*", "*nadem no ar*", "*movam-se a partir de um canal interno de energia*", "*pendam a partir de um fio de seda*".

Assim, com este foco em imagens e visualizações a atenção é dirigida para a execução do exercício em vez da acção resultante. Aprendemos a desfrutar o momento.

**O Tai Chi requer uma combinação de treino do físico, da vontade e da respiração.**

### **Cinco princípios essenciais do Tai Chi**

- 1) Relaxamento completo.
- 2) Coluna alongada.
- 3) Girar a partir da anca.
- 4) Yin/Yang: Yin e Yang podem ser descritos como os pólos opostos da nossa vida. Pesado versus leve, tenso versus relaxado, cheio versus vazio, positivo versus negativo. Em termos de movimento isto pode ser descrito como transferir o peso da perna cheia "Yang" para a perna vazia ou perna "Yin".
- 5) *Beautiful Ladies' Wrists* (tranquilos pulsos de senhora): mãos e pulsos estão tranquilos e suaves sem torções ou tensões. Os chineses acreditam que com as mãos focadas desta forma experienciaremos o "Chi", ou energia vital e força de vida, de uma forma mais imediata.

# INTRODUÇÃO AO PILATES

## O que é o Pilates?

Por volta de 1920 Joseph e Clara Pilates desenvolveram um método que combina exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvidos para trabalharem o corpo todo eficazmente, através de movimentos naturais e fluidos, semelhantes a dança. Estes foram desenvolvidos para trabalharem com o corpo e não contra ele.

O método Pilates é um sistema de exercícios focados em desenvolver a flexibilidade e força para um "corpo total" sem desenvolver volume. Ele trabalha no isolamento e trabalho simultâneo dos músculos.

O Pilates tradicional é executado alternando entre exercícios de chão (*Mat-work*) e um aparelho semelhante a uma cama controlada por molas chamado *Universal Reformer*. No BODYBALANCE™ utilizamos apenas os exercícios de chão.

Joseph Pilates acreditava que a maioria das pessoas têm corpos desequilibrados, porque tendem a desenvolver os grupos musculares mais fortes, o que leva em última instância a uma postura incorrecta e desalinhamentos na coluna. Na base de todo o seu trabalho está:

- Atenção desenvolvida para um bom movimento, incorporando estabilidade de centro, bom alinhamento, respiração eficiente e foco completo.
- Movimentos lentos e controlados que trabalham a partir de uma "cintura de força" criada pela estabilização da coluna lombar, pélvis e omoplatas.
- Consciência de movimento postural correcto.
- Respiração lateral torácica para tirar o maior partido da capacidade pulmonar e para assegurar o bom recrutamento da musculatura abdominal.

O método Pilates tem sido utilizado durante décadas por bailarinos que muitas vezes o utilizam para libertarem os seus corpos da tensão através do fortalecimento dos músculos profundos do tronco e em torno da coluna. Isto ajuda na prevenção de lesões.

No BODYBALANCE™ utilizamos o Pilates para o trabalho de fortalecimento de *core* focando-nos na zona abdominal e lombar. Para este trabalho, utilizamos uma série de movimentos controlados activando o corpo e a mente.

## TREINO CONTÍNUO – Técnica e Condição Física

### Visão geral

Ensinar BODYBALANCE™ é fisicamente exigente e requer um condicionamento específico. Como parte da cultura do nosso programa é recomendado que os instrutores treinem juntos para desenvolverem a execução física e capacidades de correção. Enquanto instrutores BODYBALANCE™ se treinarmos e trabalharmos juntos o sucesso do nosso programa será maximizado.

O formato da sessão estimula os instrutores a treinarem juntos, motivando-se mutuamente e avaliando os níveis técnicos, *coaching*, conexão e *fitness magic* uns dos outros.

O *Challenge* dos instrutores de BODYBALANCE™ é constituído por uma série de posturas que são mantidas por períodos mais longos do que na coreografia. O resultado é um aumento no nível de intensidade de cada postura. Isto desenvolve a capacidade física para o BODYBALANCE™.

Ao manter as posturas durante mais tempo os graus de flexibilidade, resistência, mobilidade articular e força aumentam. Esta experiência também aumenta a compreensão de como organizar e sair da postura (incluindo a respiração), zonas específicas onde a postura deverá ser sentida e os efeitos da mesma.

### **Os principais objectivos da sessão são:**

- Desenvolvimento de força muscular, resistência e flexibilidade
- Identificar, desenvolver e manter excelente execução física sob fadiga
- Trabalhar em equipa para desenvolver e estimular a execução de guião para as Dicas Iniciais e Dicas de Acompanhamento
- Desenvolver capacidades de identificar correções técnicas e motivar sob fadiga
- Desenvolver capacidades de construção de espírito de equipa

Utilize 30-60 minutos, uma ou duas vezes por semana para treinar desta forma. Utilize outras formas de treino cruzado para atingir e manter uma condição física superior no BODYBALANCE™.

- Por favor siga a sequência na ordem indicada e adapte o treino ao lançamento em questão. Isto assegura que o corpo está preparado para as posturas e que equilibra os seus dois lados.
- Use o manual técnico como guia.

### **Challenge para instrutores de BODYBALANCE™: para grupos de dois ou mais**

#### **Tai Chi Warmup**

Mantenha o *Wide Wu Chi* enquanto um do grupo ensina a postura completa, dos pés à cabeça. Mantenha um minuto. Fechar os olhos ajuda a concentrar-se nas sutilezas do movimento. Pratique então a transferência de peso e as sequências de braços do lançamento. Comece devagar mantendo a forma relaxada e limpa, passando depois para a velocidade correcta.

#### **Salutation Sequence**

Mantenha cada postura de *Sun Salutation* por cinco respirações. Pratique a sequência duas vezes. Na primeira foque-se na Execução Física e respiração tranquila e suave. Identifique as alturas de força e alongamento. Um instrutor descreve as cinco respirações em cada postura e então avance na sequência.

Na segunda sequência, inclua dicas de *coaching* enquanto mantém as posturas. Utilize Dicas Iniciais simples e identifique o que sente e onde sente, desenvolvendo depois palavras de sensação e expressões para estimular a experiência dos participantes. Trabalhe em grupo elaborando o guião e a sua efectividade.

### ***Standing Strength***

Pratique as posturas de *Standing Strength* durante um minuto para cada lado. Repita a sequência duas vezes como descrito anteriormente. Utilize o espelho se possível para desenvolver a Execução Física. Um membro do grupo pode ter a função de "instructor" ajudando os outros a terem consciência de como estão na parte de trás e lados do corpo, assegurando o alinhamento e experiência correcta da postura.

### ***Balances e Hip Openers***

Pratique as posturas de *Balance* durante um minuto para cada lado. Novamente, trabalhe com o espelho se for possível e dêem CRE uns aos outros, desenvolvendo boas descrições para cada postura. Mantenha as posturas de abertura de ancas durante dois minutos para cada lado!

### ***Core – Abdominals***

Foque-se num dos exercícios de Força de *Core* em cada sessão de treino. Repita duas vezes. Mantenha uma respiração estável e trabalhe em manter uma forma excelente durante um minuto. Na segunda vez inclua dicas de *coaching* e CREs aos outros membros do grupo.

### ***Core – Back***

Como na secção de *Core-Abdominals*, foque-se em cada postura de costas em cada treino. Caso inclua o *Backbend Pose*, o *Bridge Pose* tem de ser feito como preparação. Repita duas vezes, focando-se primeiro na Execução Física incluindo depois a instrução.

### ***Twists e Forward Bends***

Escolha um *Twist* e um *Forward Bend* em cada treino. Pratique as posturas escolhidas duas vezes seguindo o formato da Execução Física e Instrução. Novamente, em grupos, ajudem-se nas ideias para o guião. Encontre momentos de silêncio na instrução. Mantenha cada postura durante um minuto e repita para o outro lado se necessário.

### ***Relaxation e Meditation***

Em pares ou em grupo, cada um elabora o relaxamento durante dois minutos. No final elaborem CRE uns aos outros.

## PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE O BODYBALANCE™

### ***O que é o BODYBALANCE™?***

O BODYBALANCE™ é uma mistura de Yoga, Pilates e Tai Chi associada a música excelente.

### ***Quem desenvolveu o BODYBALANCE™?***

A Les Mills desenvolveu a aula em 1998 com uma equipa global de profissionais de Yoga, médicos, fisioterapeutas e instrutores de *Group Fitness*.

### ***Quais os maiores benefícios da participação no BODYBALANCE™?***

O BODYBALANCE™ é uma forma de exercício holístico que estimula o corpo e a mente a funcionarem melhor. Através da frequência regular (2 vezes por semana), os participantes podem esperar:

- Melhorias na sensação geral de bem-estar;
- Melhorias na flexibilidade e mobilidade articular;
- Melhorias na força resistente e funcional;
- Melhorias na força de *core*;
- Melhorias na coordenação e equilíbrio;
- Melhorias na densidade óssea;
- Redução dos níveis de stress e aumento da capacidade de relaxar e repousar;
- Potencial perda de peso através de dispêndio calórico e aumento de massa muscular.

### ***Os participantes necessitam de um passado em Yoga para participarem?***

Não. O BODYBALANCE™ tem elementos baseados em Yoga derivando também de outras disciplinas. Não é necessário conhecimento prévio em Yoga para participar e ter benefícios.

### ***Todas as pessoas podem participar na aula de BODYBALANCE™?***

Sim. O BODYBALANCE™ é desenvolvido para todos os níveis. O programa oferece uma variedade de opções para que os participantes possam gerir o seu próprio treino trabalhando ao seu próprio nível.

### ***Com que frequência devo participar nas aulas de BODYBALANCE™?***

Não há limite para a participação nas aulas de BODYBALANCE™. Recomendamos pelo menos 2-3 aulas por semana para obter os melhores resultados.

### ***Os participantes poderão frequentar o BODYBALANCE™ como única forma de exercício?***

Sim. O BODYBALANCE™ é uma ótima forma de atingir uma saúde holística e ajuda no funcionamento de todos os sistemas orgânicos. Contudo, recomendamos o treino cruzado com outras aulas e actividades para um complemento de benefícios. Discuta as opções com o seu instrutor.

***Tenho de tirar os meus sapatos e meias?***

Sim, isto é o ideal. Uma boa postura começa nos pés. O trabalho realizado no BODYBALANCE™ irá alongar e fortalecer os músculos, tendões e ligamentos dos pés. Isto promove a base para um correcto alinhamento.

***Temos de realizar inversões sobre as mãos ou sobre a cabeça?***

Não são ensinadas inversões no BODYBALANCE™. Estas posturas requerem tempo e orientação individual de um instrutor de Yoga.

***Os instrutores de BODYBALANCE™ são instrutores de Yoga?***

Não. Todos eles são treinados e qualificados como instrutores de BODYBALANCE™ da Les Mills.

## FICHA DE TRABALHO: CHECKLIST DIA 2 E 2º MÓDULO

Assinale com um visto (✓) cada afirmação verdadeira e sublinhe aquelas que deve melhorar

Compreendo o tipo de treino e intensidade necessária para estar apto a dar BODYBALANCE™	
Conheço a sensação de dar uma faixa de BODYBALANCE™	
Compreendo as áreas que necessitam de maior desenvolvimento	
Compreendo o significado do Elemento Chave da Conexão	
Sei como comunicar eficazmente e conectar com os participantes	
Compreendo a importância de permitir que os participantes comuniquem uns com os outros, com os movimentos, com a música e com toda a experiência	
Sei como ultrapassar as barreiras comuns da Conexão	
Sei como preparar uma excelente introdução para a aula	
Compreendo a importância de ter objectivos focados nos participantes	
Compreendo o processo e benefícios da Certificação e Avaliação	
Sei como melhorar a minha prestação nos 5 Elementos	
Sei como criar <i>Fitness Magic</i>	
Compreendo a importância de um excelente lançamento de BODYBALANCE™	
Sei o que fazer para que os <i>Quarterlies</i> sejam um sucesso	
Sei o que é necessário fazer como preparação do meu vídeo de Certificação	
Estou ansioso por fazer parte da família global de instrutores de BODYBALANCE™	

### Trabalho de Casa:

# FICHA DE TRABALHO

## Resumo do Dia2 e 2º Módulo

Dispense alguns minutos para registar alguns pensamentos e reflexões sobre o seu 2º dia e 2º Módulo da formação de BODYBALANCE™.

## PLANO DE ACÇÃO DO INSTRUTOR

OBJECTIVO	TAREFAS ESPECÍFICAS	QUANDO (DATA)
<b><i>Curto Prazo (Próxima Semana)</i></b>		
<b><i>Médio Prazo (3 Meses)</i></b>		
<b><i>Longo Prazo (12 Meses)</i></b>		

# BROCHURA – “Focus on BODYBALANCE™”

**FOCUS ON  
BODYBALANCE™**



**LES MILLS**

**WHAT WILL  
BODYBALANCE™  
DO FOR ME?**

- Improve your joint flexibility and range of movement.
- Increase your core strength.
- Reduce your stress levels.
- Provide a lasting sense of wellbeing and calm.
- Focus your mind and raise your level of consciousness.

**FEEL LONG AND STRONG, CENTRED AND CALM  
WITH BODYBALANCE™**



[lesmills.com](http://lesmills.com)

# BODYBALANCE™ IS THE YOGA, TAI CHI, PILATES WORKOUT THAT BUILDS FLEXIBILITY AND STRENGTH AND LEAVES YOU FEELING CENTRED AND CALM.

Controlled breathing, concentration and a carefully structured series of stretches, moves and poses to music create a holistic workout that brings the body into a state of harmony and balance.

Like all LES MILLS™ programs, a new BODYBALANCE™ class is produced every three months with new music and choreography



## DESCRIBE A TYPICAL CLASS

Each class follows a set sequence of exercise disciplines and is made up of 45 minutes of simple yet challenging exercises followed by ten minutes of relaxation and meditation.

Your instructor takes you through the moves and shows you options to suit your fitness level.

Like all the LES MILLS™ programs, a new BODYBALANCE™ class is released every three months with new music and choreography.

### Tai chi warmup

Easy, flowing moves from the ancient Chinese exercise discipline let you leave your day behind, centre yourself and warm the body.

### Sun salutations

A traditional yoga sequence warms your body more deeply, stretching and strengthening key muscle groups.

### Yoga standing strength

Poses such as warrior pose and triangle pose strengthen and tone the body.

### Balances

Concentration and focus allow your mind and body to meet the challenge of balancing poses.

### Hip openers

Focuses on stretching for greater flexibility and freedom of movement in the hips and lower back.

### Core work

Uses exercises from Pilates and yoga to strengthen core abdominal and back muscles.

### Twists and forward bends

Poses and stretches create suppleness and flexibility in the hamstrings and back.

### Relaxation and meditation

The final ten minutes deliver the mental and physiological benefits of meditation and enhance the effects of the exercise you have just completed.

## WHAT DO I NEED TO BRING?

You should wear comfortable workout clothes – and no shoes. We do the class in bare feet because you need to feel full contact with the floor for the balancing and postural work. In colder weather, you may also need to bring something warm to wear for the relaxation and meditation sequence.

Some clubs may ask you to bring a yoga mat, and you may prefer to do so anyway – however, this is not essential.

## HOW OFTEN SHOULD I DO BODYBALANCE™?

You'll feel real benefits from coming to class just once a week, but coming three times a week is ideal.

## WHEN WILL I NOTICE RESULTS?

It usually takes about three classes to understand the feel and structure of the class and moves. You may experience some mild muscle soreness at first, but this will quickly pass and be followed by noticeable strength and flexibility gains and postural improvement.

From the very first class, you should start to experience the stress-reducing and spiritually renewing benefits of BODYBALANCE™

For more information, ask your instructor or visit our website [www.lesmills.com/bodybalance](http://www.lesmills.com/bodybalance)



1. Corte pela margem, 2. Dobre pelo meio, 3. Plastifique

# Hot tips for learning Choreography

Find your best mix of 'see, hear and do':

- Watch, listen, and practise with your DVD until you absorb the music with the moves.
- Always go to Quarterly Release days and watch expert role models.
- Listen to your music – in the car, in the shower, everywhere.
- Look for patterns in the choreography and visualize them.
- Get actively involved in Club Launches.
- Set aside time to prepare before every class.

*You know you're there when...*

- You learn choreography quickly and effectively.
- You feel confident and excited about delivering a new class.
- You can play any song on the release and your body knows the moves.

*Assessment – ask yourself...*

- Do I know my choreography for each track?
- Do I follow the correct format?
- Is my track selection balanced musically and physically?



# Choreography to WOW! Your classes

BODYBALANCE™ is the Yoga, Tai Chi and Pilates workout that leaves us feeling long, strong, calm and centered.

BODYBALANCE™  
will change the way you feel

Every three months you'll receive fresh new music with inspiring choreography and ongoing education.

The better you know your choreography, the freer you are to teach and the more you can bring it to life and connect with your class.

Your job is to learn choreography 100%.



## 2 Role Model Technique

Grow your class numbers by becoming such a fantastic role model that your participants aspire to move like you.

### Transcend to inspirational movement

Allow your class to feel the emotion of your movement – your sense of flow and connectedness.

You can make the difficult seem easy.

Your job is to be an example of perfect technique.



## Hot tips for perfecting Technique

Get strong, supple and flexible. Train specifically for BODYBALANCE™.

Always script and practise saying your cues as you rehearse your tracks.  
Be a perfectionist. Review your execution fanatically by practising in the mirror.

Videotape your class and be brave enough to watch and critique yourself.

Demand peer review – ask for feedback from other instructors.

### *You know you're there when...*

Your participants start to move with great technique.

Your participants tell you they're inspired by the way you move.

A peer, trainer or manager tells you that your technique is perfect.

You understand and feel each pose from your feet to the crown of your head.

### *Assessment – ask yourself...*

**Position:** Do I demonstrate correct alignment and posture?

**Execution:** Do I demonstrate safe, effective movement and range?

**Breathing:** Do I demonstrate correct breathing techniques?

**Timing:** Do I move in time with the music?

**Fitness:** Do I demonstrate strength, flexibility and flow?

**Feel:** Do I demonstrate the appropriate feel, look and attitude?



# 3 Coaching Mastery

Grow your class numbers by mastering the art of coaching. People will come to your class if they can follow you easily and you lead them to a place they couldn't get to on their own.

Coaching is everything you say and do to help your participants follow you correctly and get the most benefit from sharing time with you in class.

*Give the right information at the right time*

Always teach as though there are new people in your class.

Your job is to make sure your class can understand and follow you successfully and experience the essence of BODYBALANCE™.



# Hot tips for mastering Coaching

Be organized and have a Plan B for the unexpected.

Use the three-step teaching model:  
Setup, Pause and Look, Follow-up.

Look for opportunities to improve participants' technique, to praise them, to educate them.

Be silent and allow participants to deepen their experience.

*You know you're there when...*

Your whole class is following successfully.

They understand why they're doing the moves.

They improve over time.

*Assessment – ask yourself...*

Do I deliver the right information at the right time?

Am I easy to understand and follow?

Do I use effective coaching language?

Am I organized?



# 4

## Connecting

Grow your class numbers by developing powerful relationships with your participants.

Create an atmosphere that allows them to tune in with themselves, the workout, and you.

### Be real

You need to be YOU!

Let your real self shine through and let your class see how much you care about them.

Let the music and moves create the whole experience.

Your job is to engage your participants.



## Hot tips for Connecting

Treasure your class slot like gold – be there every class, every week and make each class special.

Get to know people's names and remember them.

Have genuine conversations with your class members.

Invite their feedback and suggestions.

Praise your class often.

Prepare class-focused objectives. Use the sentence starter:

*Today I want the people in my class to feel/experience...*

Reach out to every participant, not just your favorites at the front.

### You know you're there when...

People spontaneously come up to talk to you before and after class.

They respond, smile and lose themselves in their own experience.

The same people keep coming back –

and, MOST IMPORTANTLY, they bring their friends.

### Assessment – ask yourself...

Do I engage my participants in the workout, the music and ME?

Am I open and approachable?

Do I cater to the needs of my class participants?



# 5 Creating Fitness Magic

Captivate your class by creating a memorable experience that no one wants to miss.

Make each class a life-changing experience by creating an experience that is unique to **your** BODYBALANCE™ classes.

*Fitness Magic sits on the shoulders of the other Key Elements*

When you're on top of the other four Key Elements and align yourself with the look and feel and attitude of BODYBALANCE™ – the scene is set for fitness magic.

Teach from your strengths and shape an experience that's memorable and that only YOU can create.

Your job is to teach with the look and feel of the program and to do this in a natural way.



# Hot tips for creating Fitness Magic

Make the workout unique.

Get good at the other four Key Elements and when they all intersect, with you teaching from the essence of BODYBALANCE™ – that's magic.

Create a journey of contrast – color their experience with purposeful highs and reflective stillness.

Love what you do and show it.

*You know you're there when...*

You are in a state of flow.

You teach from the program essence.

Your class is addicted to your workout experience.

They give back to you at the end of each track or class.

*Assessment – ask yourself...*

Do I capture the program essence?

Do I create a journey of contrasts?

Is my teaching style natural?





## NORMAS PARA SUBMISSÃO DA AULA GRAVADA PARA AVALIAÇÃO

1. Formato das coreografias aceites:

Todos os programas	60 MIN	SEM MIX
POWER POOL	55 MIN	SEM MIX

A coreografia a utilizar na gravação da sua aula poderá ser a mesma da sua formação inicial ou dos lançamentos posteriores à mesma.

2. Não são permitidos cortes nas filmagens.
3. No quadro de imagem deverá ser clara a presença do instrutor bem como dos alunos.
4. Deverá ser garantida a qualidade de som e imagem.
5. Os formatos aceites são: MPG4/WMV/AVI/MOV/VOB/VHS
6. Requisitos para a entrega da filmagem:

6.1. A aula gravada deverá ser entregue, por correio ou em mão, na sede da Manz:

R. Rui Teles Palhinha, 3 – 2ºEsq  
2744-015 Porto Salvo

7. Deverá ser entregue até 120 dias, a contar da data de recepção do resultado da formação inicial.
8. Pagamento da avaliação:
  - 8.1. O pagamento pode ser feito por vale postal, cheque, numerário ou transferência bancária (NIB 00 33 000 000 230 341 73 005). Enviar o comprovativo de pagamento com o Nº do Instrutor e/ou nome completo.
  - 8.2. O valor a pagar é de 24€ (Vinte e Quatro Euros). Caso entregue a gravação fora do prazo convencionado (até 120 dias, a contar da data de recepção do resultado da formação inicial) o valor a pagar é de 40€ (Quarenta Euros).

9. Resultados:

9.1. Poderá obter um dos 4 resultados possíveis:

- **APROVADO:** Será enviado o CERTIFICADO INTERNACIONAL DE INTRUTOR LES MILLS/BODY SYSTEMS, por correio, para o ginásio pelo qual fez a sua formação inicial, ao cuidado do GFM (Coordenador Aulas de Grupo).
- **APROVADO COM DISTINÇÃO:** Será enviado o CERTIFICADO INTERNACIONAL DE INSTRUTOR LES MILLS/BODY SYSTEMS, por correio, para o ginásio pelo qual fez a

formação inicial, ao cuidado do GFM. Para obtenção desta menção é necessário que o instrutor obtenha "SIM" na totalidade das variáveis em análise e entregue o vídeo dentro do prazo.

- **REPROVADO:** O resultado será enviado via e-mail para o ginásio pelo qual o instrutor fez a formação, com o conhecimento do próprio.  
Neste caso o instrutor deverá repetir o 2º Módulo de uma Formação Inicial do programa em causa. Caso fique apto, terá até 120 dias, a contar da data de recepção do resultado do 2º Módulo para entregar a gravação de uma aula.
- **PENDENTE:** O resultado será enviado via e-mail para o ginásio pelo qual o instrutor fez a formação, com o conhecimento do próprio.  
Este resultado decorre de falhas técnicas nas filmagens:
  - Sem som
  - Sem imagem
  - Sem focagem
  - Gravação da aula com cortes ou mix de coreografias
  - Mau posicionamento do instrutor que impossibilite a sua visualização
  - Mau preenchimento dos dados obrigatórios

Neste caso terá 1 mês para a entrega de uma nova gravação em condições de ser avaliado, sem qualquer custo extra.

**Nota:** Qualquer situação não contemplada neste documento ficará ao critério da Equipa de Avaliação a decisão da mesma.

## **RECOMENDAÇÕES**

Faça uma 1.ª gravação para seu visionamento com o objectivo de detectar falhas e pontos a melhorar, antes de efectuar a submissão da aula.

Após a gravação para avaliação, visiona-o do início até o fim, com o objectivo de verificar se o mesmo se encontra em perfeitas condições.

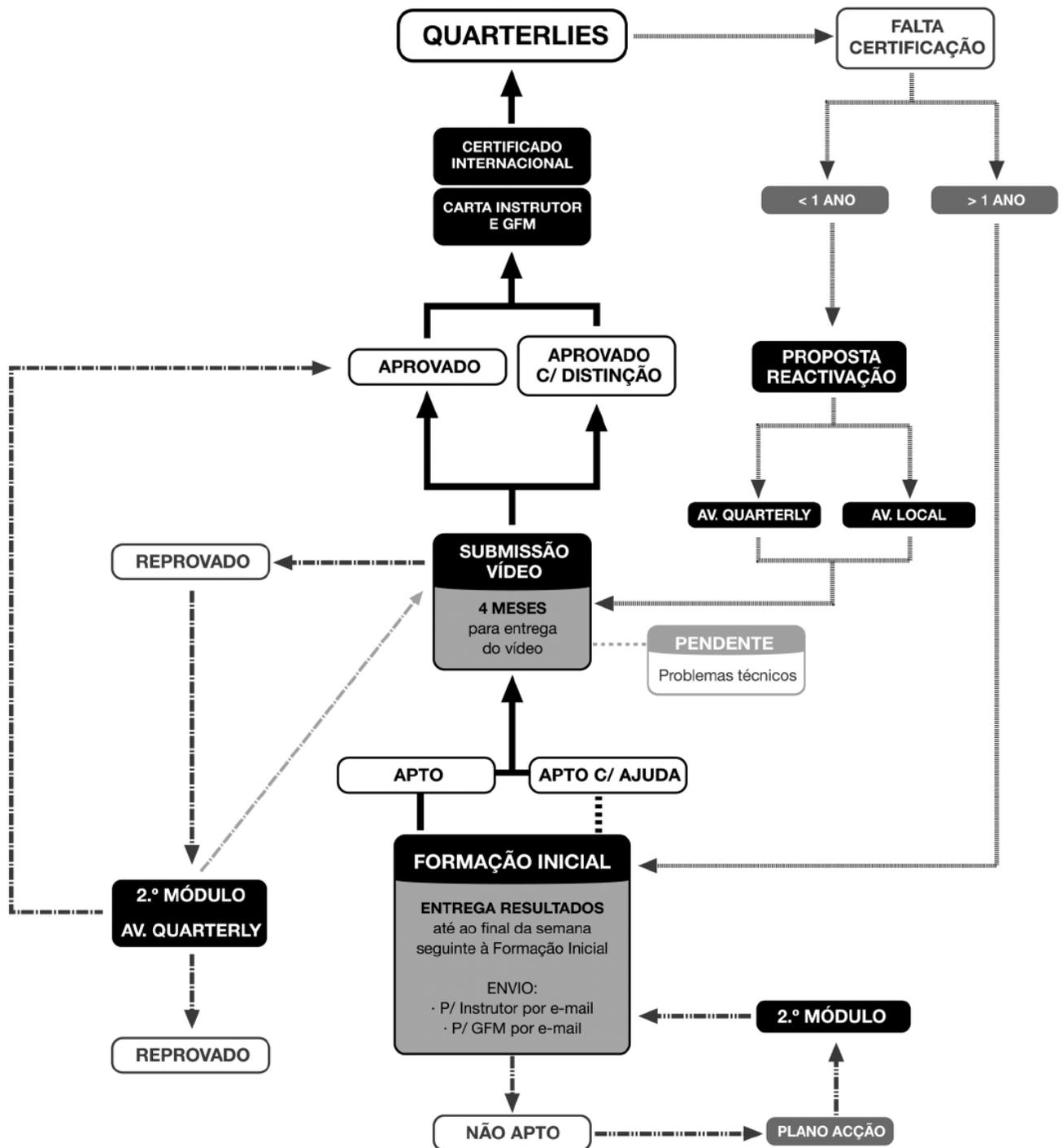
**A não entrega da gravação, dentro do prazo estipulado, impossibilitará a participação no Quarterly (formação contínua).**

Recorte pelo picotado, preencha os dados solicitados e anexe à sua gravação, juntamente com o comprovativo de pagamento.

---

Nome:	Ginásio
E-mail:	Programa:
Telemóvel:	Coreografia N.º:
Data FI:	

# Formação Inicial e Contínua









Proposta de Reactivação de Programa (II)

MOMENTO EM QUE DESEJA SER AVALIADO (todos os campos da ficha devem ser preenchidos)

Local	Pack a adquirir	Morada para envio da encomenda	E-mail de contacto	CD a apresentar
No meu local de trabalho				
Q1 - Porto				
Q1 - Lisboa				
Q1 - Madeira				
Q2 - Porto				
Q2 - Lisboa				
Q2 - Madeira				
Q3 - Porto				
Q3 - Lisboa				
Q3 - Madeira				
Q4 - Aveiro				

Caso a avaliação seja no seu local de trabalho, indique os dias e as horas das possíveis aulas a avaliar:

Programa	Horas	Dias

OBRIGATÓRIO

Carimbo e assinatura do proprietário ou coordenador Les Mills do ginásio  
ATENÇÃO: caso este campo não esteja preenchido, a proposta não será aceite!

PREENCHIMENTO OBRIGATÓRIO:

Factura à entidade

Morada

Código Postal  -   N° Contribuinte

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Preencha devidamente todos os campos da ficha, remeta-nos via CTT, E-mail ou Fax, juntamente com o pagamento, comprovativo de seguro e curriculum para:

MANZ PRODUÇÕES: Rua Rui Teles Palhinha, 3 - 2º Esq. · 2744-015 Porto Salvo · Portugal  
Telef. (+351) 21 426 97 10 · Fax (+351) 21 426 97 19 · E-Mail: alessandra.yanez@manz.pt