

6 Minutos de yoga

# Abdominais perfeitos!

Sabia que a prática de yoga pode devolver-lhe força e um abdômen mais tonificado? Com apenas 4 posturas de yoga simples que pode fazer em qualquer altura e em qualquer lugar, em apenas 6 minutos.

Por PAULA COSTA \*



YOGA

Se está à procura de um abdômen Six-Pack, liso e mais forte para umas costas mais saudáveis, estas 4 posições (*asanas*) simples de yoga podem ser a solução. Vamos tentar?

## 1. Prancha

(*Uttihita Chaturanga dandasana*) - 30 segundos

2. Barco (*Navasana*) - 30 segundos

3. Guerreiro III (*Virabhadrasana*)

30 segundos (cada perna)

4. Prancha lateral (*Vasisthasana*) -

30 segundos (cada lado)  
(Repita 2 vezes)

## PRANCHA

Esta é uma das posturas mais elementares do yoga. Costuma ser feita como parte de uma sequência de Saudação ao Sol ou de um *Vinyasa* numa sequência fluida.

- Comece na posição de 4 apoios (aqui pode colocar os antebraços no chão se tiver pulsos mais fracos). Alinhe as suas mãos pela abertura dos ombros, de seguida leve um pé para trás seguido do outro.
- Deslize as omoplatas em direção aos glúteos, afastando os ombros das orelhas e fixando um ponto no chão, sentindo o pescoço alinhado pela coluna.
- Sinta que está completamente todo alinhado, contraia o seu abdômen bem de encontro às costas, levando bem o umbigo para dentro, para proteger a sua região lombar.
- Respire profundamente e fique aqui durante 30 segundos.

## BARCO

- De uma posição sentada, ative o seu centro, com as mãos apoiadas atrás e leve as suas pernas com os joelhos flexionados à altura do seu peito.
- Mantendo o seu centro bem ativo, inspire, trazendo as mãos do chão para a frente à medida que estica, alonga as pernas para a frente até ficar com o seu corpo em forma de V.
- Alongue a sua coluna enquanto mantém a posição. Se ficar muito difícil, flexione os joelhos um pouco.
- Respire profundamente e fique aqui durante 30 segundos.



## GUERREIRO III

- Comece em pé, inclinado para a frente, caminhando com as mãos no chão, levando as pernas para a frente até se alinharem com os ombros.
- Com os joelhos semi-flexionados, transfira o seu peso para o pé esquerdo e levante a perna direita para o alto, atrás de si.
- Empurre o calcanhar direito para trás e rode internamente a coxa direita para que o dedo do pé fique voltado para o chão.
- Retire os braços do chão e eleve-os para a frente ao lado do rosto. Respire profundamente e mantenha durante 30 segundos. De seguida, repita para o outro lado.

## PRANCHA LATERAL

- Comece na posição de prancha.
- Transfira o seu peso para a perna esquerda e para o contorno exterior do pé esquerdo. O pé direito fica flexionado em cima do esquerdo.
- Eleve o braço esquerdo em direção ao teto. Olhe para o seu polegar direito e eleve o quadril do chão.
- Respire profundamente e mantenha a posição durante 30 segundos. De seguida, repita para o outro lado.

4



(\* Instrutora Aeroyoga | Aeropilates

[www.facebook.com/paulacostaeroyoga](http://www.facebook.com/paulacostaeroyoga)

Instagram: @ph\_yogi @flowyogastudio.pt

[www.flowyogastudio.pt](http://www.flowyogastudio.pt)

Fotos: Sérgio Dubois Nunes