

Alongamento suave



60 minutos

Objetivo

O objetivo desta ferramenta é apresentar o alongamento suave como uma forma de descanso físico, enfatizando os seus benefícios para os jovens (e para todos). Também oferece exercícios práticos para ajudar a libertar a tensão e aumentar a flexibilidade, contribuindo para o bem-estar geral.

Materiais necessários

- Um tapete de ioga ou uma superfície macia para maior conforto
- Roupas confortáveis e largas
- Um espaço tranquilo com espaço suficiente para se esticar confortavelmente
- Opcional: Tiras ou faixas elásticas para assistência



Descrição da ferramenta

Esta ferramenta oferece um guia simples para os participantes incorporarem alongamentos suaves à sua rotina diária para um melhor descanso físico e bem-estar. Através de movimentos lentos e conscientes, ajuda a aliviar a tensão muscular, melhorar a flexibilidade e promover o relaxamento.

Com instruções e rotinas de alongamento fáceis de seguir, os participantes podem reduzir o stress, melhorar a circulação e auxiliar na recuperação física.



Co-funded by
the European Union

Instruções

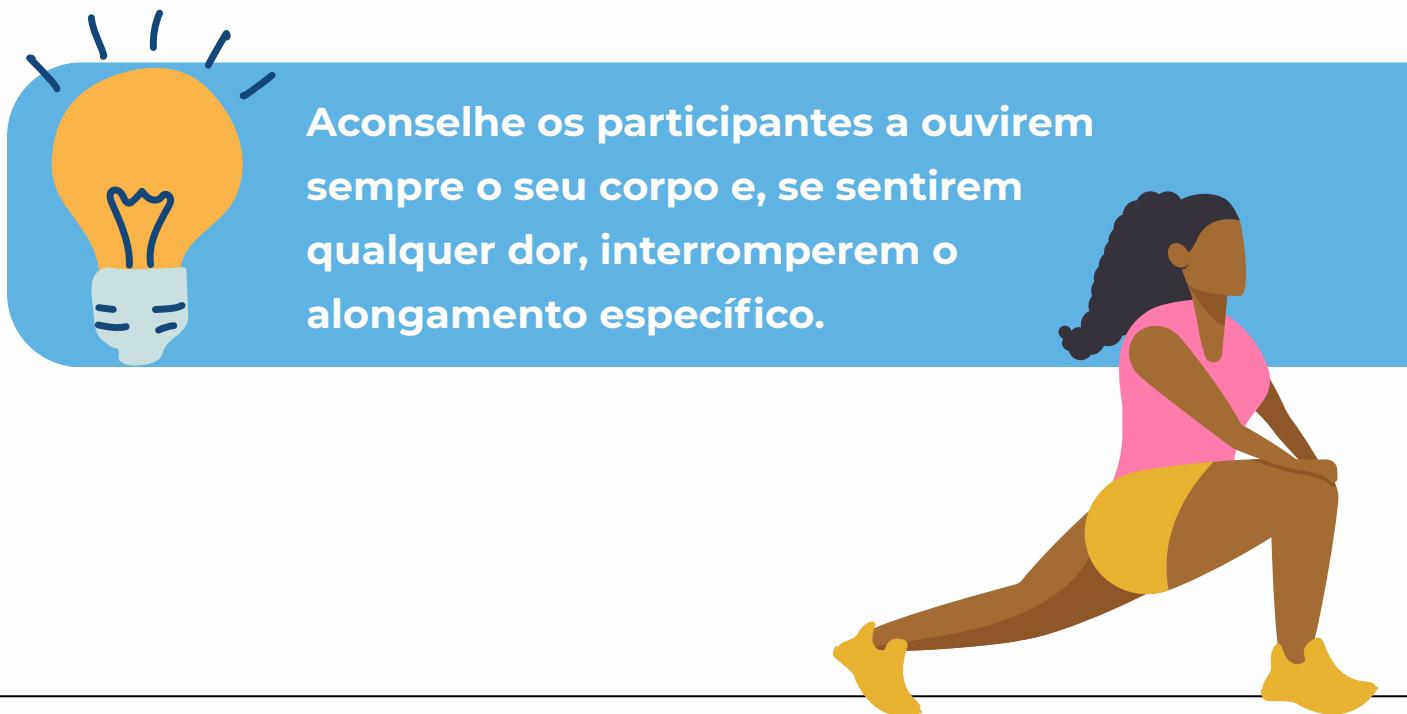
1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Físico
- Apresentar a importância do alongamento como prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo

2 - Apresentar a importância do alongamento suave

Defina alongamento suave como movimentos lentos e conscientes que liberam a tensão muscular e promovem o relaxamento.

Informe os participantes que praticar alongamentos suaves será o foco principal deste módulo e como pode ser facilmente integrado às rotinas diárias.



Instruções

3 - Exercício Guiado (Passo a Passo)

Etapa 1: Prepare o seu espaço

Encontre um espaço tranquilo e confortável onde se possa movimentar livremente, sem distrações.

Coloque um tapete de ioga ou use uma superfície macia para maior conforto e suporte.

Etapa 2: Centralize-se na respiração

Sente-se ou fique em pé confortavelmente com as costas retas e os ombros relaxados.

Inspire profundamente pelo nariz, permitindo que seus pulmões se enchem de ar.

Expire lentamente pela boca, liberando qualquer tensão no corpo.

Repita esse processo de respiração 3 a 5 vezes, concentrando-se no relaxamento e na ligação ao solo.

Etapa 3: alongamento do pescoço

Sente-se ou fique em pé com a coluna ereta e os ombros relaxados.

Incline suavemente a cabeça em direção ao ombro direito, sentindo um alongamento no lado esquerdo do pescoço.

Mantenha a posição durante 15 a 30 segundos.

Retorne lentamente ao centro e repita o alongamento no lado esquerdo.

Faça o alongamento duas vezes em cada lado.



Etapa 4: Rolamento de ombros

Relaxe os braços ao lado do corpo.

Rode lentamente os ombros para a frente num movimento circular durante 10–15 segundos e depois inverta a direção.

Repita o ciclo duas vezes em cada direção.

Instruções

4 - Flexão para frente sentado

Sente-se no chão com as pernas estendidas à sua frente.

Inspire, levante os braços acima da cabeça para alongar a coluna.

Expire, incline-se para a frente na altura dos quadris, alcançando os dedos dos pés. Mantenha o alongamento durante 15 a 30 segundos, mantendo as costas o mais retas possível.

Lentamente, volte a sentar e repita o alongamento duas vezes, mantendo a posição durante 15 a 30 segundos de cada vez.

5 - Alongamento Gato-Vaca

Comece de quatro, com os pulsos sob os ombros e os joelhos sob os quadris.

Inspire enquanto arqueia as costas, levantando a cabeça e o cóccix (postura da vaca).

Expire, curvando as costas e levando o queixo em direção ao peito (postura do gato).

Repita esse ciclo durante 8 a 10 respirações, movendo-se lenta e conscientemente a cada respiração.

6 - Postura da Criança

Ajoelhe-se no tapete, sentando-se sobre os calcanhares.

Estique os braços para a frente, trazendo a testa em direção ao tapete.

Concentre-se em respirações profundas e lentas, deixando seu corpo relaxar mais profundamente com cada expiração.

Mantenha esta posição durante 2 a 3 minutos, permitindo que o seu corpo relaxe completamente e liberte a tensão.

Deite-se por alguns instantes, numa posição confortável, de costas, de lado, sobre a barriga, onde for confortável e permita que os movimentos suaves de alongamento façam efeito.



Instruções

7 - Reflexão e encerramento



Permaneça no alongamento apenas pelo tempo que for confortável. Se o tempo recomendado não for confortável, termine. Ouça o seu corpo.

7.1 Reflexão

Respiração profunda: peça aos participantes que se sentem confortavelmente e respirem profundamente para relaxar e centrar.

Reflexão Guiada: Peça aos participantes que observem como os seus corpos se sentem após os alongamentos, incluindo quaisquer mudanças na tensão ou flexibilidade. Incentive-os a refletir sobre como se sentem emocionalmente — mais relaxados ou menos stressados.

Partilha em grupo: permita que os participantes partilhem as suas reflexões, se se sentirem confortáveis, discutindo sensações ou observações da sessão.

7.2 Discussão das Informações

Reveja os pontos principais: a importância do descanso físico e os benefícios do alongamento suave.

Discuta como alongamentos suaves podem ser incorporados nas rotinas diárias para obter benefícios a longo prazo.

Reforce como a prática reduz a tensão muscular, auxilia na recuperação e promove o relaxamento mental.

7.3 Encerramento

Incentive os participantes a integrar alongamentos suaves na sua rotina diária.

Sugira um check-in semanal para monitorizar o progresso na flexibilidade e no alívio da tensão.

Agradeça aos participantes pelo envolvimento e lembre-os de consultar o manual para obter orientação.

Perguntas de reflexão

- Como é que a sua mente se sente depois de completar os alongamentos? Sente-se mais relaxada ou à vontade?
- Como é que o seu corpo se sente agora em comparação a antes da sessão?

Cuide do seu corpo.

É o único lugar que você tem para viver.

- Houve algum alongamento que foi particularmente aliviante ou desafiador?
- Consegue identificar alguma área do seu corpo onde a tensão foi liberta?
- Como planeia incorporar alongamentos suaves na sua rotina diária?



Anexo 1

Selecione algumas afirmações para repetir durante o seu exercício:

Estou a concentrar-me em cada parte do meu corpo, relaxando a cada respiração.

À medida que me movo lentamente, sinto o alongamento mais profundo a cada respiração.

Estou a seguir a minha respiração e, a cada expiração, sinto-me mais relaxado.

À medida que os meus músculos relaxam, a minha mente fica mais calma.

É normal sentir alguma tensão, mas não estou a sentir dor.

Estou a tornar-me mais consciente do meu corpo e a perceber a libertação da tensão.

Estou a ouvir o meu corpo e sinto-me mais em paz a cada movimento.

Ao respirar, liberto a tensão e sinto-me mais leve.

Estou a fortalecer a minha conexão com o meu corpo enquanto me movo.





Site do projeto:
<https://rest7.eu/>

Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.