

# Relaxando

COM CORES



## *Orientações*

Sempre leia todo o texto antes: há partes que são para ler para a criança e outras como orientações para você.

Adapte o que precisar, desde que não saia muito do roteiro.

Use uma voz calma, clara e faça pausas.

Se tiver alguma dúvida pode me chamar.

Um abraço,

Luiza Paim

## Yoga nidra com visualização

Deite-se de barriga para cima, separe os pés, os braços um pouco afastados o corpo, palma das mãos para cima.

(Pode-se variar a postura – barriga para baixo, de lado... - desde que a criança fique numa posição em que não vá se mexer muito.)

Sinta seu corpo deitado... todo o corpo...

Escute os sons ao redor...

Sinta seu corpo bem relaxado, a cabeça, o pescoço, os ombros, os braços, as mãos... relaxe bem. Relaxe o quadril, as pernas e os pés... inspire sentindo seu corpo encher como um balão. Expire e relaxe o corpo, solte tudo... Inspire e encha o corpo, expire e relaxe o corpo...

(pausa)

## Banho em sua cor favorita

Imagine que você é uma pequena ilha no meio do mar.

Uma pequena ilha sob um céu azul.

E seu corpo é uma ilha com árvores, riachos, areia e pedras.

A floresta é seu cabelo e seus dois olhos são lindos lagos.

Entre seus dedos há pequenas praias.

Imagine em seus ouvidos o som de ondas quebrando na praia... e as ondas são sua respiração.

Conte 7 ondas, conte 7 respirações que você ouve...

Quando você terminar de contar, imagine que está flutuando no céu sobre sua ilha e você a vê de cima.

Você está flutuando e vê um arco-íris.

Você decide se banhar nas cores do arco-íris.

Olhe bem todas as cores: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, azul escuro, roxo, dourado... Dourado, roxo, azul escuro, azul, verde, amarelo, laranja, vermelho...

Escolha sua cor favorita ... e tome um banho dessa cor.

Agora, imagine que ainda está se banhando na sua cor favorita, deitada na cama.

Você inspira a cor. Quando você solta o ar, a cor se espalha pelo seu corpo.

Quando você inspira, a cor vem de fora para dentro do seu corpo.

Quando você expira, ela se espalha pelos seus braços, pernas e tronco.

Ela vai se espalhando na sua cabeça e pescoço.

Agora sinta a qualidade da sua cor favorita em você.

Sua cor é alegre? Ou sua cor é calma? Sua cor traz disposição? Sua cor é curiosa?

(pode criar mais exemplos de qualidade se quiser)

A cor te dá a qualidade que tem.

E quando você acordar, vai guardar essa qualidade em você.

Você se sente bonita e radiante como sua cor favorita. Talvez amanhã você seja outra cor, mas hoje, você está banhada em sua cor favorita.

(pausa)

Vá deixando a sua cor...

Sinta bem em ser você mesma.

Lembre-se de um momento em que ficou muito feliz porque aprendeu algo novo.

Lembre-se de ter conseguido aprender algo muito difícil.

Sinta a mesma felicidade agora.

Você recebeu elogios por ter conseguido.

Esse sentimento você vai guardar com você.



*Se fizer na hora de dormir, encerre a prática assim:*

Sinta o seu corpo deitado, já se preparando para dormir...

Preste atenção no ar entrando e saindo, inspira e expira...

Conte 27 respirações, sem deixar nenhuma passar...

Quando encerrar, você vai dormir e recarregar as energias para um novo dia. Bons sonhos!



*Se não fizer na hora de dormir,  
encerre a prática assim:*

Sinta o seu corpo deitado...

Ouçã os sons...

Lentamente movimente os dedos das mãos e dos pés.

Lentamente movimente o corpo e abra os olhos.

Espreguice, alongue e se prepare para sentar-se.



## Referências:

Livro Yoga para crianças volume 2 de Swami Niranjanananda Saraswati - Bihar School of Yoga

Livro Yoga Nidra de Swami Satyananda Saraswati - Bihar School of Yoga



## Contato:

 31 99150 4150

luizapaim@gmail.com

yoganovalima.com.br