

Cerrado Yoga



BRASÍLIA
AMBIENTAL

GOVERNO DE BRASÍLIA**Governador**

Ibaneis Rocha

SECRETARIA DE ESTADO DO MEIO AMBIENTE E PROTEÇÃO ANIMAL**Secretário**

Gutemberg Gomes

BRASÍLIA AMBIENTAL**Presidente**

Roney Nemer

Unidade de Educação Ambiental**Chefe**

Marcus Vinicius Falcão Paredes



Educação Ambiental

Cerrado Yoga

Brasília
Instituto Brasília Ambiental
Unidade de Educação Ambiental - Educ
2023

Copyright © 2023. Instituto do Meio Ambiente e dos Recursos Hídricos do Distrito Federal.

Unidade de Educação Ambiental (Educ). Coleção Eu Amo Cerrado; Educação Ambiental.

Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida desde que citada a fonte. Venda proibida.

Tiragem: 2.000 exemplares

Recursos provenientes de compensação ambiental da Lei n. 9.985, de 2000 – Lei do SNUC. Compensação feita pela empresa Direcional Engenharia.

Impresso no Brasil

Equipe de Unidade de Educação Ambiental - Educ:

Aline Barreto

Bárbara Santos de Oliveira

Cristiane Damasceno Silva Pimenta

Elis Teixeira Otaviano

Luiz Felipe Blanco

Luiz Henrique Caixeta Gatto

Marcus Vinícius Falcão Paredes

Mariana Ferreira dos Anjos

Produção editorial:

Organização: Equipe da Unidade de Educação Ambiental – Educ

Apoio técnico e editorial: Marcus Vinícius Falcão Paredes;

Capa: Gráfica Movimento

Fotografias: Mariana Ferreira dos Anjos

Idealização, textos e normalização: Mariana Ferreira dos Anjos

Projeto gráfico e Ilustrações: Gráfica Movimento e Marcus Paredes

Revisão: Luiz Henrique Caixeta Gatto

Agradecimentos especiais aos colaboradores: Larissa Amorim Catunda Sampaio (professora de Yoga – Projeto @seryoga); Helena Catunda Sena (modelo 8 anos, yoguini, filha da Larissa e André); Sri Gopinatha Das (Professor de Yoga e recitação mantras em sânscrito – Projetos @hmb.yoga e @viveryoga108); Professores e alunos do programa Parque Educador.

Distribuição

Instituto Brasília Ambiental. Unidade de Educação Ambiental (Educ). SEPN 511, bloco C, 4º andar, edifício Bittar, CEP: 70.750 – 543

Email: educ@ibram.df.gov.br / ibram.educ@gmail.com.br

Disponível em pdf: <http://www.ibram.df.gov.br/publicacoes/>

Site: www.euamocerrado.com.br

C417

Cerrado Yoga / Organização: Instituto Brasília Ambiental ; Unidade de Educação Ambiental – Educ . – Brasília-DF: Brasília Ambiental / Educ, 2023.

31 p. [coleção Eu Amo Cerrado; Educação Ambiental]

ISBN: 978-65-89896-15-9

1. Educação Ambiental; 2. Yoga; 3. Bioma Cerrado; 3. Práticas Integrativas e Complementares. 4. Promoção da Saúde. 5. Meio Ambiente, conservação e proteção; I. Título; II. Coleção Eu Amo Cerrado.

CDU – 371.214

Sumário

Apresentação.....	5
Sobre as posturas.....	6
Local	6
Preparação	7
Postura deitado de barriga para baixo – renovação	
1. Semente de sucupira – inspirada na postura da criança.....	8
Posturas de pé – equilíbrio	
2. Buriti – inspirada na postura da árvore	9
3. Ipê – inspirada na postura da árvore.....	10
4. Pequizeiro – inspirada na postura da árvore.....	11
5. Carcará – inspirada na postura da águia.....	12
6. Garça-branca-grande – inspirada na postura da dançarina.....	14
Posturas de quatro apoios – mobilidade dos quadris	
7. Onça-pintada – inspirada na posturas da vaca e do gato.....	15
8. Lobo-guará – inspirada na postura do cachorro	16
9. Tamanduá-bandeira – inspirada na postura do desenho do arco	17
Posturas sentadas - concentração	
10. Borboleta-azul – inspirada na postura da borboleta	18
11. Caliandra – inspirada na postura da flor de lótus.....	19
12. Iraí – inspirada na postura da flor de lótus.....	20
13. Coruja-buraqueira – inspirada na postura da coruja.....	21
Postura de cócoras – resistência	
14. Sapo-cururu – inspirada na postura do pássaro paciente	22
15. Perereca-da-perna-reticulada – inspirada na postura do pássaro paciente	23
Posturas invertidas – flexibilidade	
16. Fruto da Lobeira – inspirada na postura do arco de barriga para baixo.....	24
17. Araticum-do-cerrado – inspirada na postura da roda com a barriga para cima	25
18. Pirá-brasília – inspirada na postura invertida do peixe com barriga para cima.....	26
19. Cajuí – inspirada na postura de inversão.....	27
Postura deitadas – flexibilidade e relaxamento	
20. Calango-do-cerrado – inspirada na postura da cobra.....	28
21. Jatobá-do-cerrado – inspirada na postura de relaxamento com barriga para cima.....	29
Resumo das Posturas do Cerrado Yoga	30



Apresentação

Antes de apresentar essa nova publicação da extensa coleção do Brasília Ambiental, é importante reconhecer a capacidade, a competência e o compromisso que a gestão do Instituto e seu corpo técnico têm com a preservação e com a manutenção da qualidade ambiental do Distrito Federal, além da preocupação de conseguir sempre que a população seja nossa aliada na missão de proteger o meio ambiente e combater todo tipo de degradação ambiental. Começando, é claro pelo cuidado consigo mesmo. Boa leitura e boas práticas!

Roney Nemer
Presidente do Brasília Ambiental

A publicação Cerrado Yoga traz 21 posturas que associam a incrível biodiversidade desse bioma com a sabedoria milenar do yoga e, por meio da observação da natureza interior e exterior, promovem o bem viver e a cultura da paz.

Aproveitando a semelhança de algumas posturas clássicas do yoga com elementos do Cerrado, importantes informações são apresentadas, como nomes populares e científicos, imagens e descrições que podem ajudar no reconhecimento de espécies icônicas dessa savana que é a mais biodiversa do planeta. Sempre ao lado, é claro, do passo a passo ilustrado e uma breve descrição para a correta execução das posturas, que trazem ainda o nome original em sânscrito (língua ancestral indiana) e em português.

Quando o ser humano se torna consciente e cuidadoso com a primeira casa, que é o corpo, isso acaba refletindo no cuidado com a natureza em volta, nossa casa em comum. Toda transformação individual repercute no coletivo, por isso é importante que sejamos a mudança que queremos no mundo, a exemplo do famoso líder indiano, Mahatma Gandhi.

O foco é o autocuidado! Como um convite para silenciar a mente, se possível, afirme internamente: “Eu me Amo, eu Amo o Cerrado”. Encontre a paz interior durante as respirações profundas. Na inspiração concentre-se na cor verde da natureza, que emite amor, e expire a gratidão à vida!

Boa prática com o Cerrado Yoga!

Mariana Ferreira dos Anjos
Cerratense, Educadora Ambiental e Praticante de Yoga

Sobre as Posturas

As 21 posturas do yoga (asanas) que lembram o cerrado foram classificadas quanto à:

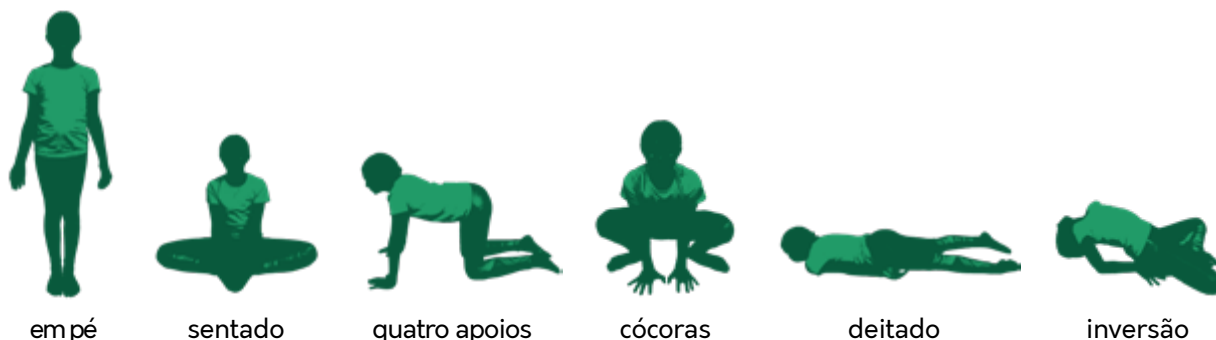
forma: em pé, sentado, quatro apoios, cócoras, deitado ou inversão.

nível de dificuldade: fácil (verde, 1 estrela), moderado (amarelo, 2 estrelas) ou avançado (vermelho, três estrelas).

ação terapêutica: concentração, equilíbrio, resistência, flexibilidade e relaxamento.

conexão com o cerrado: aspectos subjetivos, sensações ou sentimentos transmitidos.

Formas



Nível de Dificuldade



EXEMPLO

Posturas de pé – equilíbrio



Nível:



Ação terapêutica:
Aumenta a concentração
e o equilíbrio corporal

Conexão com o Cerrado:
Transmite resiliência e
alta conexão

Local

Para praticar as posturas, sugere-se um local plano, como um gramado, de preferência em um parque ecológico! Procure um local onde se sinta confortável e tranquilo para que possa dedicar alguns minutos à contemplação. Cada postura é um convite a despertar a imaginação e a reflexão.

Os praticantes de yoga costumam ter um tapetinho de borracha para o apoio no chão mas, caso não tenha, você pode usar uma toalha ou uma canga para sentar-se ou deitar-se no chão de forma confortável durante os exercícios físicos.

Preparação

Antes de executar as posturas, inicie preparando seu corpo, seja o físico, mental ou emocional. Não se esqueça de respirar fundo e, a cada respiração, ir declarando o seu amor pela vida: Eu me Amo! Eu Amo o Cerrado! O Cerrado em mim! O Cerrado em você! Todos em unidade! Unidade e Todo! Inspire...respire...cerrado...

O convite é para se tornar semente e crescer com o Cerrado! Medite e faça respirações tão profundas quanto as raízes dessa savana brasileira.

Para se aquecer, você pode se:

espreguiçar: comece fazendo pelo menos 3 respirações profundas, espreguiçando e preparando o corpo para as atividades. Interessante observar que os animais estão sempre se espreguiçando!

auto massagear: fricção as palmas das mãos até energizá-las. em seguida, aplique tapinhas leves com a mão em formato de “conchinha” do topo da cabeça até os pés.

alongar: faça movimentos e leves pausas esticando cada parte do corpo ou girando, conte mentalmente até 10 segundos e faça pausa ficando imóvel de 10 a 30 segundos de um membro para outro.



O *chakra* cardíaco, *Anahata* – nome em sânscrito do centro energético localizado na região do coração – entra em sintonia com a cor verde, que está ligada a glândula timo, responsável pelo sistema imunológico. A cor verde da natureza tende a equilibrar, tranquilizar e acalmar. As posturas ativam diferentes pontos energéticos que harmonizam as funções do corpo.

1. SEMENTE DE SUCUPIRA (*Pterodon pubescens*)

Postura da criança
(sânscrito: *Balasana*)

As sementes têm a função de perpetuação das espécies, são o elemento da vida. O período entre os meses de agosto a outubro é a época com maior variedade de frutos e sementes nativos do Cerrado, ótimo para contemplar, coletar e plantar em áreas apropriadas. Essa postura é inspirada nas sementes de sucupira.

Passo a passo

1. Observe a natureza e imagine-se como uma semente no solo, brotando, fazendo leves movimentos de despertar. Use a imaginação!
2. O peito pode repousar sobre as coxas ou ficar entre os dois joelhos e a cabeça se estende para baixo tocando o chão. Levante-se suavemente.
3. Desperte os sentidos: visão, tato, audição, olfato, paladar, incluindo a mente com a atenção plena!
4. Deixe no rosto um leve sorriso e mantenha no mínimo 3 a 21 respirações profundas.

Postura deitado de barriga para baixo – renovação



Nível:



Ação terapêutica:
Acalma o sistema
nervoso

Conexão com o Cerrado:
Vida



Posturas de pé – equilíbrio

POSTURAS DA ÁRVORE

(sânscrito: *Vrkshasana*) - 3 variações

Posturas de pé – equilíbrio



Nível:



Ação terapêutica:
Aumenta a concentração e o equilíbrio corporal

Conexão com o Cerrado:
Transmite resiliência e alta conexão

No Distrito Federal-DF existem 13 espécies de árvores tombadas como patrimônio ecológico e escolhemos três dessas para inspirar as posturas do Cerrado Yoga

Dica: conheça as árvores tombadas como patrimônio do DF, veja o cartaz de árvores da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <http://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/01-Cartaz-arvores-2021.pdf>



2. BURITI (*Mauritia flexuosa*) - 1ª variação

O Buriti é a palmeira mais longeva do Cerrado, podendo viver por mais de 500 anos, e tem uma importância especial na natureza. É considerada pelos povos originários como a árvore da vida, pois onde tem buriti tem água e sem água não há vida. Essa espécie foi declarada símbolo oficial do DF e dá nome à praça e à sede do governo local de Brasília.

Passo a passo

1. Inicie apoiando o pé direito na perna esquerda e vá subindo o apoio à medida que se sentir equilibrado.
2. Eleve os braços e una as mãos acima da cabeça. Lembre-se de ficar ereto, afastando os ombros entre as orelhas, sentindo-se o próprio Buriti da praça de Brasília.
3. Permaneça no mínimo 3 (três) respirações em cada perna, com as mãos unidas no alto.



3. IPÊ (*Tabebuia spp.*) 2ª variação

Posturas de pé – equilíbrio



Ação terapêutica:
Aumenta a concentração e o equilíbrio corporal

Conexão com o Cerrado:
Transmite resiliência e alta conexão

Os ipês são muito apreciados pelos cerratenses. É no fim do inverno, no período mais seco do ano, entre junho e setembro, que as flores dos ipês desabrocham. Antes de florescer, as folhas caem e as árvores ficam secas, mas quando as flores desabrocham, a natureza e os corações ficam em festa.

Passo a passo

1. Inicie apoiando o pé direito na perna esquerda e vá subindo o apoio à medida que se sentir equilibrado.
2. Eleve os braços com as mãos abertas como a copa da árvore de Ipê florido. Imagine sua cor preferida (sugerimos o amarelo do ipê-caraíba, bem típico da região do Distrito Federal)
3. Permaneça no mínimo 3 respirações em cada perna, com as mãos abertas para o alto.



4. PEQUIZEIRO (*Caryocar brasiliense*)

3ª variação

Posturas de pé – equilíbrio



Nível:



Ação terapêutica:
Transmite resiliência,
força e desafio

Conexão com o Cerrado:
Transmite resiliência
e desafio

O pequizeiro tem uma beleza singular e é torto por natureza. Não é nada fácil manter-se firme no chão sendo assim. Suas folhas são aveludadas e arredondadas na extremidade. A florada geralmente acontece de agosto a setembro. Muito apreciado na culinária local, o pequi frutifica entre novembro a janeiro, sendo conhecido como o “ouro do cerrado”, por sua cor amarela e suas ricas propriedades vitamínicas.

Passo a passo

1. Inicie apoiando o pé direito na perna esquerda e vá subindo o apoio à medida que se sentir equilibrado.
2. Eleve os braços acima da cabeça e incline-os para o lado da perna que está dobrada, lembrando uma árvore torta.
3. Permaneça mínimo 3 respirações em cada perna.



5. CARCARÁ (*Caracara plancus*)

Postura da águia (sânscrito: *Garudasana*)

O carcará é conhecido como a águia do cerrado. Caçador e inteligente, esse animal onívoro de hábitos diurnos vive em média 15 anos, em todos os ambientes naturais e urbanos. Geralmente coloca até 4 ovos, cuidados pelo casal durante quase um mês.

Dica: Veja o cartaz de aves da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <http://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/02-Cartaz-Aves-2021.pdf>



Posturas de pé – equilíbrio



Nível:



Ação terapêutica:
Foco, autoconfiança,
firmeza, equilíbrio
corporal e coordenação motora

Conexão com o Cerrado:
Transmite liberdade
e agilidade

Passo a passo

Pernas:

1. Em pé, cultive a concentração, olhando a frente. Dobre ligeiramente os joelhos.
2. Levante a perna direita e enrole-a na perna esquerda e equilibre seu corpo no pé esquerdo.
3. Caso seja muito difícil manter o equilíbrio, coloque a ponta do pé no chão, atrás da perna de base.
4. Depois, inverta a ordem das pernas para trabalhar o equilíbrio do outro lado.

Braços:

1. Estique as duas mãos na altura dos ombros, traga os braços a frete e cruze a mão esquerda sobre a direita.
2. Dobre o cotovelo na frente do peito e torça os antebraços para que se enrolem, em posição de prece, unindo as palmas das mãos uma à outra. Isso se assemelha ao bico do carcará!
3. Depois, inverta a ordem das mãos para trabalhar a coordenação de ambos os lados.



6. GARÇA-BRANCA-GRANDE (*Ardea alba*)

Posturas de pé - equilíbrio



Nível:



Ação terapêutica:
Traz leveza, harmonia, foco, equilíbrio corporal e coordenação motora

Conexão com o Cerrado:
Transmite paz e esperança

Postura da dançarina (sânscrito: *Natarajasana*)

A garça-branca-grande é uma ave diurna e aquática, podendo medir até quase um metro de altura. Migratória, realiza desde pequenos deslocamentos locais a longas viagens aéreas. Prefere ficar próxima à água e se alimenta de pequenos peixes, insetos e vegetais. Geralmente coloca até 5 ovos, cuidados pelo casal durante quase um mês. Vive em média 25 anos.

Passo a passo

1. Em pé, equilibrado na perna esquerda, segure com a mão direita o dorso do pé direito e estique o braço esquerdo na altura dos ombros.
2. Repita o mesmo movimento com a outra perna. Permaneça no mínimo 15 segundos em cada lado.



7. ONÇA-PINTADA (*Panthera onca*)

Posturas de quatro apoios – mobilidade dos quadris



Ação terapêutica:
Aumenta a mobilidade dos quadris, coluna e cervical, ajudando na longevidade funcional corporal

Conexão com o Cerrado:
Transmite força e determinação

Postura da vaca (sânscrito: *Marjaryasana*)

Postura do gato (sânscrito: *Bidalāsana*)

Face inspirada na face do leão (sânscrito: *Simhasana*)

A onça-pintada é o maior carnívoro terrestre do Brasil e terceiro maior felino do mundo (depois do leão e do tigre). Animal de hábitos noturnos, está ameaçada de extinção pela caça e crescimento urbano, pois necessita de grandes áreas de conservação para viver e se reproduzir. Vive em média 12 anos.

Dica: Veja o cartaz de mamíferos da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <http://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/04-Cartaz-Mamiferos-2021.pdf>



Passo a passo



1. Comece na posição de quatro apoios e faça o “arrepio do gato”, arqueando a coluna para cima e encostando o queixo no peito.

2: Fique na postura inicial de 4 apoios, levante a cabeça e empine o bumbum, arqueando a coluna para baixo e imitando o som da onça, com a língua para fora.



8. LOBO-GUARÁ (*Chrysocyon brachyurus*)

Posturas de quatro apoios – mobilidade dos quadris



Ação terapêutica:
Melhora a mobilidade dos quadris, flexibilidade e equilíbrio

Conexão com o Cerrado:
Transmite elegância e segurança

Postura do cachorro (sânscrito: *Adho Mukha Svanasana*)

O lobo-guará é um dos símbolos do Cerrado. Considerado o maior cánido sul-americano, está ameaçado de extinção, assim como a onça, por falta de espaço e pela caça predatória. Animal onívoro, costuma andar solitário e não tem hábito de atacar pessoas. Conhecido como o jardineiro do cerrado, adora comer frutos, especialmente o da lobeira. Tem hábitos noturnos e costuma uivar de madrugada para localizar outros da mesma espécie. Vive em média 15 anos.

Passo a passo

1. Comece na postura de quatro apoios e estique os joelhos e as pernas com os pés unidos e as mãos apoiadas no chão à largura dos ombros.
2. Mantenha as pernas esticadas e eleve o máximo que puder para cima.
3. Suba a cabeça para cima colocando um bico para cima imitando um uivo de um lobo.



9. TAMANDUÁ-BANDEIRA (*Myrmecophaga tridactyla*)

Posturas de quatro apoios – mobilidade dos quadris



Nível:



em dois apoios

Ação terapêutica:
Melhora a mobilidade do quadril, pernas e braços e ajuda no equilíbrio corporal

Conexão com o Cerrado:
Transmite adaptação ao ambiente

Postura do desenho do arco (sânscrito: *Utthita dhanurasana*)

O tamanduá-bandeira possui pêlos muito longos pelo corpo, além de uma imensa cauda peluda que lembra uma bandeira. Com focinho fino e cilíndrico, é especialista em cheirar fundo para encontrar sua principal refeição: formigas e cupins. Possuem quatro patas que lembram garras e unha prolongada nas patas dianteiras, para ajudar a cavar o chão. Vivem geralmente solitários e se camuflam com facilidade no ambiente. Podem ser diurnos ou noturnos, dependendo do clima da região. Vivem em média 14 anos.

Passo a passo

1. Comece na postura de quatro apoios e estique o braço e perna oposta (ex: mão direita encosta no joelho esquerdo).
2. Estique perna e braço oposto. Apoie a ponta do pé no chão e suba o braço.
3. Brinque como se fosse uma gangorra, com o braço para cima e ponta do pé encostando no chão e alterne a perna e o braço fazendo em ambos os lados.
4. Lembre-se de unir as pontas dos dedos das mãos encostando no chão como se fosse o focinho e eleve a perna alta como se fosse o rabo.



10. BORBOLETA-AZUL (*Morpho menelaus*)



Nível:
FÁCIL

Ação terapêutica:
Ajuda na longevidade funcional do corpo e na concentração

Conexão com o Cerrado:
Ver uma majestosa borboleta-azul é considerado um sinal auspicioso de alegria e de fortuna

Postura da borboleta (sânscrito: *Bhadrasana*)

A borboleta-azul é uma espécie endêmica das matas ciliares do Cerrado. De hábitos diurnos, alimentam-se de frutos que caem no chão das matas. Listadas como criticamente ameaçadas de extinção, essas borboletas são tidas como bons indicadores de mudanças ambientais, devido à sua sensibilidade à qualidade ambiental do meio onde habitam. Vivem em média 11 meses.

Passo a passo

1. Sente-se ereto com as pernas flexionadas. Com ajuda das mãos, una as solas dos pés.
2. Em seguida, eleve os joelhos e traga o queixo no peito, soltando o ar pelas narinas.
3. Desça os joelhos, procurando aproximar o máximo que conseguir do chão, e suba o queixo para cima, olhando para o alto, segurando a ponta do pé.
4. Se possível, visualize uma borboleta-azul durante a prática. Brinque como se suas pernas fossem asas e balance para cima e para baixo. Comece rápido e depois vá deixando o movimento mais lento, permanecendo no ritmo da respiração, ou seja, com joelho para cima ao exalar e para baixo quando inspirar.



II. CALIANDRA (*Calliandra dysantha*)

Posturas sentadas - indicadas para atenção plena ou meditação



Nível:



Ação terapêutica:
Aumenta a concentração, mobilidade dos joelhos e tornozelos. Ajuda no foco, acalmando a mente para viver mais feliz

Conexão com o Cerrado:
Transmite beleza e alegria

Postura da flor de lótus (sânscrito: *Padmasana*)

As caliandras são flores bastante conhecidas e utilizadas em paisagismo e jardinagem no Brasil. Já a *Calliandra dysantha*, essa linda espécie vermelha tão típica do Cerrado, é relativamente rara e de difícil cultivo. Para vê-la em todo seu esplendor você terá que se embrenhar na natureza! Ela ocorre em diversos parques ecológicos do DF.

Dica: Veja o cartaz de flores da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <http://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Flores-do-Cerrado-Vermelhas-e-alaranjadas.jpeg>



Passo a passo

1. Comece na posição sentada de pernas cruzadas.
2. Una as mãos em frente ao peito e abra a ponta dos dedos, imitando uma flor de caliandra.
3. Esta é uma postura utilizada tradicionalmente durante a meditação, onde a pessoa fica sentada por 5 minutos (ou mais!), focada na respiração e procurando não dar atenção aos pensamentos para trabalhar foco e concentração.



12. IRAÍ

(*Nanno testaceicornis*, Lepeletier)



Nível:



Ação terapêutica:
Aumenta a concentração. Ajuda no foco, acalmando a mente para viver mais feliz

Conexão com o Cerrado:
Som das abelhas transmite alegria

Postura da flor de lótus (sânscrito: *Padmasana*)

A irai é uma espécie de abelha social, sem ferrão, nativa do cerrado, mora em colmeias com centenas de outras abelhas, cada qual com uma missão, cuidar das crias, produzir mel, seu alimento, cuidar da rainha e princesas, limpar a colméia, coletar néctar e sem perceber polinizam as flores ajudando na produção de alimentos. Fazem um excelente serviço ambiental. Vivem em média 21 dias.

Dica: Veja o cartaz de abelhas da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <https://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/03/Cartaz-abelhas-do-Cerrado-para-impressao.pdf>



Passo a passo

1. Comece na posição sentada de pernas cruzadas.
2. Una as mãos em frente ao peito e abra a ponta dos dedos.
3. Respire fundo e com a boca fechada faça um zumbido que acalma e alegra: humm, humm, humm...



13. CORUJA-BURAQUEIRA (*Athene cunicularia*)



Ação terapêutica:
Aumenta a concentração e destrezas imateriais

Conexão com o Cerrado:
Favorece o campo emocional e espiritual em prol da sabedoria

Postura da coruja (sânscrito: *Jnana Mudra*)

A coruja-buraqueira pode ser encontrada em qualquer área aberta natural, sejam gramados em áreas urbanas ou áreas de conservação. De hábitos diurnos, é uma ave de rapina com uma super visão binocular, que favorece ver bem com pouca luminosidade. Alimenta-se de pequenos insetos e animais. Geralmente coloca até 4 ovos, cuidados pelo casal durante quase um mês. Vive em média 9 anos.

Passo a passo

1. Comece na posição sentada, de pernas cruzadas. Mãos à frente dos olhos, procurando fazer um binóculo, unindo pontas dos dedos indicadores e polegares.
2. Gire as mãos, encostando o polegar e o indicador unidos no globo ocular, com as pontas dos outros dedos apoiadas no rosto, voltadas para baixo.



14. SAPO-CURURU (*Rhinella cerradensis*)

Posturas de cócoras – resistência



Ação terapêutica:
Aumenta a flexibilidade

Conexão com o Cerrado:
Representa resistência com flexibilidade

Postura do pássaro paciente (sânscrito: *Baka dhyanasana*)

Sapo-cururu do cerrado é uma espécie de sapo endêmico do Brasil. A vocalização desses anfíbios, conhecida como “coaxar”, é escutada ao anoitecer, próximo a áreas úmidas. Têm pele mais áspera, são grandes e preferem ficar parados. Alimentam-se de insetos, camundongos, pequenas cobras e caracóis. Os machos medem cerca de 13 cm e as fêmeas podem chegar até 25 cm. Vive em média 15 anos.

Dica: Veja o cartaz de anfíbios da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <https://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/06-Cartaz-Anfibios.pdf>



Passo a passo

1. Fique na posição de cócoras e coloque os cotovelos no lado de dentro dos joelhos, mantendo as mãos abertas apoiadas no chão.
2. Para um nível mais avançado, apoie o joelho acima do cotovelo e tente tirar o pé do chão.



15. PERERECA-DA-PERNA-RETICULADA

(*Phyllomedusa hypochondrialis*)

Posturas de cócoras – resistência



Nível:



Ação terapêutica:
Postura de inversão de cabeça para baixo, aumenta a flexibilidade e superação de limites

Conexão com o Cerrado:
Representa avanços, superação, alta resistência com flexibilidade

Postura do pássaro paciente (sânscrito: *Baka dhyanasana*)

A perereca-de-perna-reticulada é pequena, de pele úmida e se camufla facilmente no ambiente. Com grande agilidade nas patas traseiras, é capaz de pular longas alturas. Os machos medem 3 cm e fêmeas de 5 cm até 15 cm. Alimentam-se predominantemente de insetos e aranhas. Vivem em média 20 anos.

Passo a passo

1. Inicie na postura do sapo-cururu e, com as mãos bem firmes no chão, dê um salto para alto, levando as pontas dos pés para cima.



16. FRUTO DA LOBEIRA (*Solanum lycocarpum*)

Posturas invertidas – flexibilidade

Nível:



Ação terapêutica:
Aumenta a mobilidade da coluna, especialmente a cervical

Conexão com o Cerrado:
Transmite resistência e generosidade



Postura do arco de barriga para baixo (sânscrito: *Dhanurasana*)

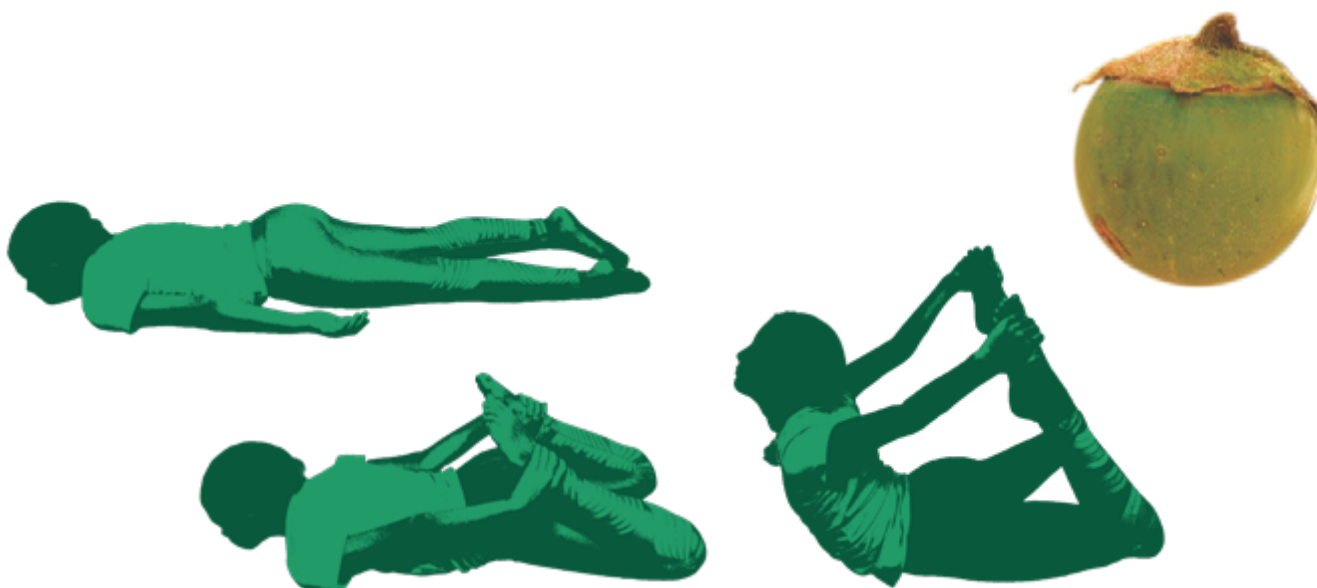
A lobeira é um arbusto de até 3,5 metros de altura, com espinhos ao longo dos galhos, folhas e frutos que ocorrem durante todo ano. Pertence à família das Solanaceae, a mesma do tomate, da berinjela e do jiló. Pode ser consumido *in natura* e é muito apreciado pelo lobo guará, que é o grande jardineiro desse fruto. Apesar da aparência espinhenta o fruto é suculento e doce.

Dica: Veja o cartaz de frutos comestíveis da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <http://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/03-Cartaz-Frutos-2021.pdf>



Passo a passo

1. Deite de barriga para baixo, juntando os calcanhares próximo aos glúteos.
2. Com ajuda das mãos, pegue no dorso dos pés e impulsione o corpo para tirar o peito e os joelhos do chão.
3. Fixe o olhar no alto.



17. ARATICUM-DO-CERRADO (*Annona crassiflora*)



Nível:



Ação terapêutica:
A flexão para trás ajuda a trabalhar a entrega, aumenta a mobilidade da coluna

Conexão com o Cerrado:
Age na liberação de emoções reprimidas, cria atitudes de extroversão e de autoconfiança

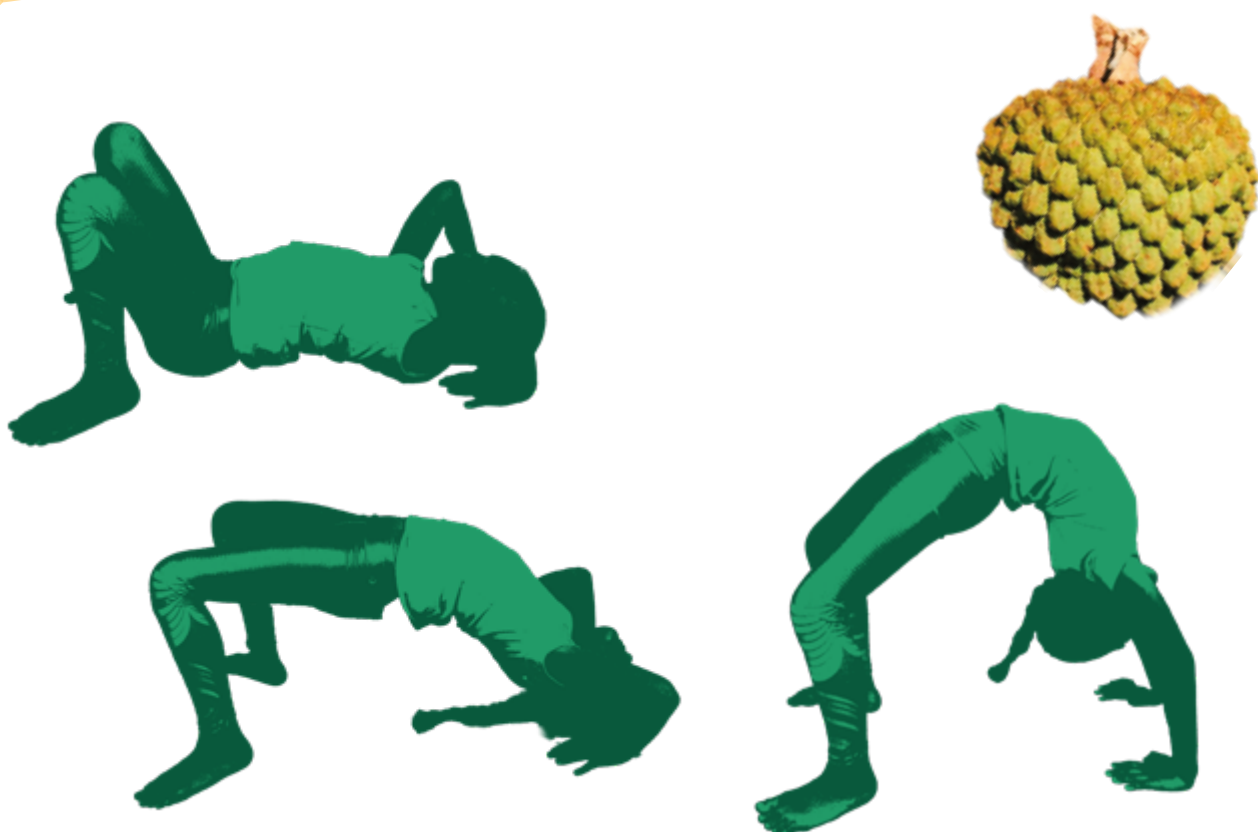
Postura da roda com a barriga pra cima (sânscrito: *Chakrasana*)

A árvore do fruto araticum-do-cerrado pode atingir até 8 metros de altura. Sua frutificação ocorre entre novembro a abril, produzindo um fruto grande e redondo, com mais de 15 cm de diâmetro, repleto de sementes e com uma polpa adocicada muito apreciada na culinária regional. O araticum de polpa rosada costuma ser mais doce e macio; já o araticum de polpa amarelada possui um sabor único e típico na região do DF, um pouco mais ácido e não muito macio.

Passo a passo

1. Deite com a mão no chão, na posição de barriga para cima. Dobre as pernas, encostando os pés próximo aos glúteos (bumbum).
2. Em seguida, coloque as mãos apoiadas no chão ao lado do pescoço, com as pontas dos dedos voltadas para o ombro.
3. Eleve o quadril para cima e, com a força do braço, apoie o topo da cabeça no chão.
4. Estique o braço até levantar a cabeça do chão, formando um arco com o corpo.

Importante: iniciantes precisarão adquirir experiência e flexibilidade para realizar essa postura.



18. PIRÁ-BRASÍLIA (*Simpsonichthys boitonei*)

Posturas invertidas – flexibilidade

Nível:



Ação terapêutica:

O alongamento do pescoço ativa a tireóide e a abertura do peito melhora a capacidade pulmonar. Eleva o nível de energia no corpo e reduz a ansiedade

Conexão com o Cerrado:

Peixes simbolizam amizade



Postura do peixe com barriga para cima (sânscrito: *Matsyasana*)

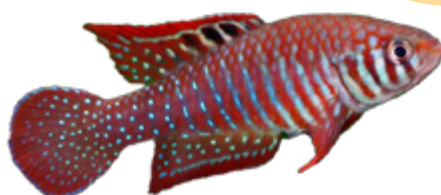
O pirá-brasília é um peixinho pequeno, mas muito especial! Com apenas cerca de 2,5 cm, o macho tem uma cor laranja vibrante e fêmea um bege cintilante. Só existe no DF, especialmente nas veredas. Na fase de estiagem, coloca seus ovos debaixo da terra, quando está quase sem água, e então morrem. No próximo período chuvoso, quando a vereda alaga novamente, os ovos eclodem e os filhotes nascem e crescem sem nunca terem conhecido seus pais. Com a perda dos poucos habitats onde vive, esse pequeno notável corre risco de extinção.

Dica: Veja o cartaz de peixes da coleção Eu Amo Cerrado. Acesse: <https://www.ibram.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/05-Cartaz-PEIXES-29-03-2021.pdf>



Passo a passo

1. Sente de pernas cruzadas, com as solas do pé aparente imitando as nadadeiras.
2. Apoie os cotovelos no chão.
3. Vire a cabeça para trás até o topo da cabeça encostar no chão, de olhos abertos.
4. Mantenha a postura por no máximo 30 segundos, enquanto medita sobre o pequeno peixe e seu ciclo de vida.



19. CAJUÍ OU CAJUZINHO-DO-CERRADO (*Anacardium humile*)

Posturas invertidas – flexibilidade

Nível:



Ação terapêutica:
Melhor oxigenação do cérebro; melhora a memória e a capacidade de concentração

Conexão com o Cerrado:
Superação de obstáculos

Postura de inversão (sânscrito: *Sirsasana*) - Interessante perceber que o cajuí na árvore parece estar de cabeça pra baixo!

O cajuí é pequeno, bem menor que o caju tradicional, de sabor ácido, adstringente e suculento. Geralmente de cor vermelha, bem aromático e saboroso. Frutifica em arbustos, entre os meses de julho a agosto. Embora seja conhecido como fruto, na realidade é um pseudofruto, pois a castanha que é a fruta e não a parte suculenta.

Passo a passo

1. Escolha uma parede onde possa apoiar os pés.
2. Apoie as mãos no chão na largura dos ombros.
3. Flexione as pernas e eleve-as até apoiar na parede.
4. Mantenha a postura por cerca de 30 segundos ou mais, caso seja experiente, não ultrapassando 3 minutos.
5. Para iniciantes, fazer a posição com a cabeça próxima à parede, utilizando-a para manter o equilíbrio até conseguir subir sem esse apoio.

Importante: Contra-indicado em caso de pressão alta, pressão ocular, problemas na região cervical, excesso de peso ou mulheres no período menstrual (diminui o fluxo).



20. CALANGO-DO-CERRADO (*Tropidurus torquatus*)

Posturas deitadas – flexibilidade e relaxamento

Nível:



Ação terapêutica:
No campo emocional, representa coração aberto, confiança

Conexão com o Cerrado:
Saber camuflar-se quando preciso



Postura da cobra (sânscrito: *Bhujanghasana*)

O calango-do-cerrado é ativo nas horas mais quentes do dia. Come pequenos insetos e podem ingerir partes de vegetais. Passa a maior parte do tempo parado em um ponto elevado de seu território, de onde localiza as presas, deslocando-se rapidamente para caçar. Quando notado fica imóvel, tentando se camuflar com o ambiente. Vive em média 5 anos.

Passo a passo

1. Deite-se no chão de barriga para baixo.
2. Apoie as mãos no chão ao lado do peito e estique os braços lentamente, fazendo uma hiperextensão com a coluna e contraindo o bumbum para proteger a lombar.
3. Mantenha as pernas estendidas, o dorso dos pés encostados no chão e a cabeça inclinada para trás.

Importante: Não passe de 30 segundos na postura, pois exige muito da lombar.



21. JATOBÁ-DO-CERRADO (*Hymenaea stigonocarpa*)

Posturas deitadas – flexibilidade e relaxamento

Nível:



Ação terapêutica:
Receber os benefícios da prática

Conexão com o Cerrado:
Entrega generosa.
“Jatobá, já tomei, já tombei e já tô bom”! (dito oral do interior do Cerrado de Goiás).

Postura de relaxamento ou cadáver (sânscrito: *Savasana*)

A árvore do jatobá-do-cerrado cresce até 10 metros de altura e tem folhas que lembram pulmões, o que remete ao grande benefício das árvores no planeta. Suas flores brancas transmitem paz e seu fruto é rico em diversas vitaminas e minerais, especialmente ferro, que fortalece o sistema imunológico. As grandes vagens secas de cor marrom escura possuem sementes envolvidas por uma casca fibrosa e uma polpa verde-pálida, farinácea, adocicada, comestível, de sabor e aroma únicos.

Passo a passo

1. Deite de barriga para cima com as mãos ao longo do corpo, voltadas para cima.
2. Fique parado e relaxe.
3. Deixe o corpo totalmente entregue ao chão.
4. Mantenha essa postura por no mínimo 2 minutos, concentrando-se na respiração.

Importante: o relaxamento ajuda a diminuir as tensões e receber os efeitos benéficos do yoga. Normalmente finaliza-se a prática de Yoga numa postura de relaxamento.



RESUMO DAS POSTURAS DO CERRADO YOGA



1. Semente de Sucupira
(*Pterodon pubescens*) pg. 8



2. Buriti
(*Mauritia flexuosa*) pg. 9



3. Ipê
(*Tabebuia spp.*) pg. 10



4. Pequizeiro
(*Caryocar brasiliense*) pg. 11



5. Carcará
(*Caracara plancus*) pg. 12



6. Garça-branca-grande
(*Ardea alba*) pg. 14



7. Onça-pintada
(*Panthera onca*) pg. 15



8. Lobo-guará
(*Chrysocyon brachyurus*) pg. 16



9. Tamanduá-bandeira
(*Myrmecophaga tridactyla*) pg. 17



10. Borboleta-azul
(*Morpho menelaus*) pg. 18



11. Caliandra
(*Calliandra dysantha*) pg. 19



12. Iraí
(*Nanno testaceicornis*, Lepeletier) pg. 20



13. Coruja-buraqueira
(*Athene cunicularia*) pg. 21



14. Sapo-cururu
(*Rhinella cerradensis*) pg. 22



15. Perereca-da-perna-reticulada
(*Phyllomedusa hypochondrialis*) pg. 23



16. Fruto da lobeira
(*Solanum lycocarpum*) pg. 24



17. Araticum-do-cerrado
(*Annona crassiflora*) pg. 25



18. Pirá-brasília
(*Simpsonichthys boitonei*) pg. 26



19. Cajuí ou Cajuzinho-do-cerrado
(*Anacardium humile*) pg. 27



20. Calango-do-cerrado
(*Tropidurus torquatus*) pg. 28



21. Jatobá-do-cerrado
(*Hymenaea stigonocarpa*) pg. 29



Educação Ambiental



www.ibram.df.gov.br



Essa publicação faz parte da coleção Eu Amo o Cerrado, que é uma campanha institucional do Instituto Brasília Ambiental que busca afirmar o amor pela natureza de forma lúdica, para o bem estar de todos os seres.

Conheça as publicações da coleção Eu Amo Cerrado no site: <https://www.ibram.df.gov.br/publicacoes-ecopedagogicas-da-educacao-ambiental-do-ibram/>





**Secretaria de
Meio Ambiente e
Proteção Animal**



www.ibram.df.gov.br