

LORENA PAJALUNGA

# Boa noite com ioga

Posturas relaxantes para crianças na hora de dormir

ilustração  
ANNA LÁNG

tradução  
LUCIANO VIEIRA MACHADO

consultoria  
ADRIANA PRADO KIPRIADIS  
(Atma Shakti, professora de ioga)



texto © Lorena Pajalunga  
ilustração © Anna Láng

Esta edição foi publicada com a autorização da White Stars s.r.l., Milão, Itália. Todos os direitos reservados.

Diretor editorial  
*Marcelo Duarte*

Diagramação  
*Victor Malta*

Diretora comercial  
*Patth Pachas*

Impressão  
*Loyola*

Diretora de projetos especiais  
*Tatiana Fulas*

Coordenadora editorial  
*Vanessa Sayuri Sawada*

Assistente editorial  
*Olivia Tavares*

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA  
PUBLICAÇÃO (CIP) DE ACORDO COM ISBD

Pajalunga, Lorena  
Boa noite com ioga/Lorena Pajalunga; traduzido por Luciano  
Vieira Machado; ilustrado por Anna Láng. – 1. ed. – São Paulo:  
Panda Books, 2020. 40 pp. il.

Tradução: Good Night Yoga  
ISBN 978-85-7888-758-2

1. Literatura infantojuvenil. I. Láng, Anna. II. Título.  
Bibliotecário: Vagner Rodolfo da Silva – CRB-8/9410

2019-2378

CDD: 028.5  
CDU: 82-93

2020

Todos os direitos reservados à Panda Books.

Um selo da Editora Original Ltda.

Rua Henrique Schaumann, 286, cj. 41

05413-010 – São Paulo – SP

Tel./Fax: (11) 3088-8444

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

Visite nosso Facebook, Instagram e Twitter.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Original Ltda. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.



# INTRODUÇÃO

A palavra ioga vem do sânscrito, uma língua muito antiga, e deriva do radical *yuj*, que significa “unir”, “conectar”, “juntar”. No ioga, o ato de unir e conectar permite que a pessoa que o pratica concilie todos os opostos de forma harmônica. O corpo e a consciência, o indivíduo e o Universo, a cabeça e o coração, a respiração e as sensações, a psique e a memória, a atividade e a passividade, o desejo e o relaxamento devem formar um todo harmônico.

O ioga clássico tradicional Patanjali é um caminho, uma metodologia e uma filosofia em que os *asanas*, isto é, as posturas, constituem apenas uma pequena parte daquilo que leva à compreensão do eu. Neste livro, as posturas são da linha Patanjali, mas podem receber diferentes nomes, de acordo com outras culturas e tradições. É justamente por meio delas que podemos despertar o interesse das crianças e ajudá-las a explorar o mundo do ioga, transmitindo-lhes mensagens e valores importantes que essa antiga disciplina vem ensinando há milhares de anos.

Sei, por experiência, que as crianças têm uma extraordinária capacidade de ir além dos aspectos corporais básicos do *asana*, entendendo imediata e instintivamente o caráter simbólico e vital da postura que lhes é mostrada, permitindo que a verdadeira essência da prática do ioga aflore naturalmente.

Este livro nasceu das mais que conhecidas dificuldades que afetam pais e crianças na hora de dormir. Os pequenos, ainda cheios de energia, não entendem por que precisam ir para a cama e consideram o descanso uma imposição.

O ioga na hora de dormir procura oferecer um caminho, um ritual que guie a criança a uma sensação de relaxamento, calma e serenidade, para que ela aceite ir para a cama sem resistência. Escolhi posturas que relaxam o corpo e a mente, levando-as a um estado de plena quietude, evocando paz e tranquilidade associadas à noite.



# ESTÁ NA HORA DE DORMIR

— Está na hora de dormir — diz o papai, olhando para o quarto das crianças, mas Ana e Teo logo protestam. Os dois não podem ir dormir, ainda têm muita coisa para fazer!

— Meu trem está pronto para viajar — explica Teo. — Meu leão quer dirigir o trem — continua, apontando para o seu bichinho de pelúcia favorito: um leão de cara simpática e juba desalinhada.

— E a minha torre? Não posso parar de construir agora! — exclama Ana. — Prometi ao meu ursinho de pelúcia que subiríamos nela juntos! — ela diz, mostrando ao pai o ursinho que tem nos braços.

De nada adiantam as explicações e reclamações: o pai sorri, a mãe lhes dá um beijo de boa-noite, e a porta do quarto se fecha devagarinho.

— Eu não vou dormir, Ana! Vou passar a noite inteira de olhos abertos — diz Teo à irmã.

— Nem eu. Não quer dar boa-noite aos nossos brinquedos e não consigo dormir quando estou chateada.

— Temos uma solução para isso — diz uma vozinha.

As duas crianças não se assustam quando percebem que quem está falando é o urso panda. Em sua imaginação, todos os brinquedos ganham vida, falam, riem e se mexem. Isso não tem nada de estranho! O que eles não esperavam foi o que o panda lhes disse em seguida:

— Todos sabemos um segredo, uma postura especial e mágica que irá ajudá-los a descansar. Essa postura vai acabar com toda a raiva e cansaço.

— Vai ser divertido — diz o leão de Teo. — Vamos começar, vejam!





# A postura da MONTANHA

TADASANA



A POSTURA DA MONTANHA É EXCELENTE, MUITO ADEQUADA AO REI DOS ANIMAIS! FIQUE AO MEU LADO, QUE EU VOU LHE MOSTRAR. LEVANTE-SE COM O CORPO ERETO E AS PERNAS UM POUCO AFASTADAS. MANTENHA AS COSTAS RETAS! AGORA, DEIXE OS BRAÇOS PENDEREM AO LADO DO CORPO, COM OS DEDOS APONTANDO PARA O CHÃO. FIQUE PARADO E DEIXE-ME OLHAR: VOCÊ ESTÁ PARECENDO UMA MONTANHA!



1

Deixe os pés um pouco afastados, eles ficarão alinhados à largura dos seus ombros.



2

Estenda os braços, afastando-os um pouco do corpo, com os dedos apontando para o chão. Feche os olhos e fique parado por alguns instantes, como uma grande montanha.

O leão me mostrou que, da mesma forma que uma montanha,  
também posso ser forte quando me mantenho calmo.



# A postura do URSO

JAMBAVATASANA



É FÁCIL MUDAR DA POSTURA DA MONTANHA PARA A QUE TEM O MEU NOME. VAMOS TENTAR JUNTOS! PRIMEIRO, IMAGINE QUE OS SEUS PÉS SE TRANSFORMARAM EM GRANDES PATAS, APOIADAS FIRMEMENTE NO CHÃO. DEPOIS, DOBRE UM POUCO OS JOELHOS E ESTENDA O BRAÇOS PARA A FRENTE, MANTENDO OS DEDOS ABERTOS E UM POUCO CURVADOS, COMO AS PATAS DE UM URSO COM FOME, PRONTO PARA ROUBAR UM POUCO DE MEL!



1

Fique com os pés um pouco afastados, eles ficarão alinhados à largura dos seus ombros.



2

Dobre levemente os joelhos.



3

Estenda os braços, mantendo as mãos abertas e os dedos ligeiramente curvados como garras compridas.



O urso me mostrou como ficar perfeitamente imóvel, para que eu me senta parte da natureza.



# A postura do TRIDENTE

TRISHULASANA



GRAÇAS AO MEU LONGO PESCOÇO DE GIRAFA, ESSA POSTURA É MUITO FÁCIL PARA MIM. ELA É CHAMADA DE TRIDENTE PORQUE FORMA UMA FIGURA COM TRÊS PONTAS. NÃO É DIFÍCIL. FAÇA COMO EU! FIQUE DE PÉ COM AS PERNAS AFASTADAS, MAS SEM DOBRAR OS JOELHOS. AGORA, BEM DEVAGAR, INCLINE O CORPO PARA A FRENTE ATÉ ENCOSTAR A CABEÇA NO CHÃO E COLOQUE AS PALMAS DAS MÃOS AO LADO DELA.



1

Fique de pé e afaste bem as pernas.



2

Na expiração, incline o corpo para a frente.



3

Encoste o alto da cabeça no chão e ponha as palmas das mãos ao lado dela.