



# **YOGA**

## **40 Motivos Para Praticar**

Edna Bernardi





*Meu agradecimento especial a Deus!*



# 40 Motivos Para Praticar.



- 01- Melhora a flexibilidade (básico)
- 02- Constrói músculos fortes
- 03- Emagrece
- 04- Melhora a postura
- 05- Previne dores nas articulações
- 06- Protege a coluna
- 07- Melhora a saúde dos ossos
- 08- Melhora a corrente sanguínea
- 09- Drena a linfa e melhora a imunidade
- 10- Eleva a frequência cardíaca
- 11- Abaixa a sua pressão arterial
- 12- Regula as glândulas adrenais
- 13- Elimina o Estresse
- 14- Queima calorias e te deixa mais saudável
- 15- Diminui o açúcar no sangue
- 16- Mantem você focado (melhora a concentração)
- 17- Relaxa
- 18- Melhora o equilíbrio
- 19- Controle do sistema nervoso
- 20- Melhora a tensão dos membros
- 21- melhora a qualidade do sono
- 22- Turbina seu sistema imunológico
- 23- Dá aos seus pulmões espaço para respirar
- 24- Previne problemas no sistema digestivo
- 25- Acalma sua mente
- 26- Melhora sua auto estima
- 27- Diminui as dores no corpo
- 28- Dá clareza às suas decisões
- 29- Te conecta a outras pessoas
- 30- Elimina com o tempo o uso de remédios
- 31- Aumenta o auto conhecimento do corpo
- 32- Beneficia seus relacionamentos
- 33- Guia seu corpo para a cura
- 34- Ajuda você a servir as outras pessoas
- 35- Te ajuda a cuidar de você mesmo
- 36- Melhora o tecido conjuntivo
- 37- Melhora o relacionamento íntimo
- 38- Turbina a fertilidade
- 39- Ameniza o estresse pós-traumático
- 40- Te dá mais consciência do mundo ao seu redor



# IMPORTANTE



*Você sempre deve se aquecer antes de começar, isso ajudará a prevenir lesões. Também não se desespere para fazer posturas difíceis precipitadamente nem se exponha a dores por se esforçar demais.*

*Tudo tem seu tempo. O Yoga é uma atividade física excelente para nosso bem-estar integral por diversos motivos. Você vai experimentar sensações novas e poderá se surpreender com o que seu corpo pode conseguir!*



# Posturas



- 01- Postura da Montanha
- 02- Postura do Triângulo
- 03- Postura do Cadáver
- 04- Postura Simples
- 05- Postura da Árvore
- 06- Postura Dobrada para Frente
- 07- Postura Gato/Vaca
- 08- Postura da Prancha
- 09- Postura da Cobra
- 10- Postura do Cachorro Olhando Para Baixo
- 11- Postura da Criança
- 12- Postura da Lua Crescente
- 13- Postura do Angulo Lateral
- 14- Postura do Guerreiro I
- 15- Postura do Guerreiro II
- 16- Postura da Estrela
- 17- Postura da Canoa
- 18- Postura da Torção Deitada
- 19- Postura do Cachorro Olhando Para Cima
- 20- Postura do Arco
- 21- Postura da Ponte ou Meio Arco
- 22- Postura do Arado
- 23- Postura de Lótus
- 24- Postura metade do Arco em Pé
- 25- Postura do Angulo Fechado
- 26- Postura da Pinça Sentada
- 27- Postura da Torção da Coluna Sentada
- 28- Postura do Camelo
- 29- Postura da Vela
- 30- Postura da Prancha Invertida
- 31- Postura da Esfinge
- 32- Postura do Peixe
- 33- Postura do Alívio do Vento
- 34- Postura da Cegonha
- 35- Postura do Equilíbrio em Uma Perna
- 36- Postura da Curvatura pra Frente em Pé
- 37- Postura da Cabeça no Joelho
- 38- Postura do Balanceamento de Mesa
- 39- Postura do Guerreiro III
- 40- Postura do Pombo



# 1- Postura da Montanha

**BENEFÍCIOS:**Esta é uma postura básica, ajuda o praticante a desenvolver a consciência para ficar em pé adequadamente, sem forçar nenhuma parte do corpo, corrigindo a postura inadequada. Atua também no sistema nervoso central, equilibrando-o. Trabalha a força mental.

**COMO FAZER:**Fique em pé, mantenha os pés juntos do dedão ao calcanhar e alongue bem as pernas unindo os joelhos. Contraia as nádegas inclinando para trás a bacia, formando uma linha reta da nuca ao cóccix.

Afaste as mãos do corpo, formando um triângulo cujo vértice é o topo da cabeça. Permaneça por alguns minutos na postura, com a respiração livre



## 2- Postura do Triângulo

**BENEFÍCIOS:** Trabalha todos os grandes grupos musculares ao mesmo tempo. Fortalece braços, quádriceps, glúteos, músculos abdominais, músculos do pescoço; afina coxas, quadris e cintura; alonga os flexores dos quadris, coluna e pescoço, e abre as articulações dos ombros; estimula o sistema respiratório, sistema nervoso, rins, tireoide e glândulas suprarrenais; excelente trabalho cardiovascular, com mínimo movimento; ajuda desenvolve consciência corporal e concentração, alivia estresse e ansiedade.

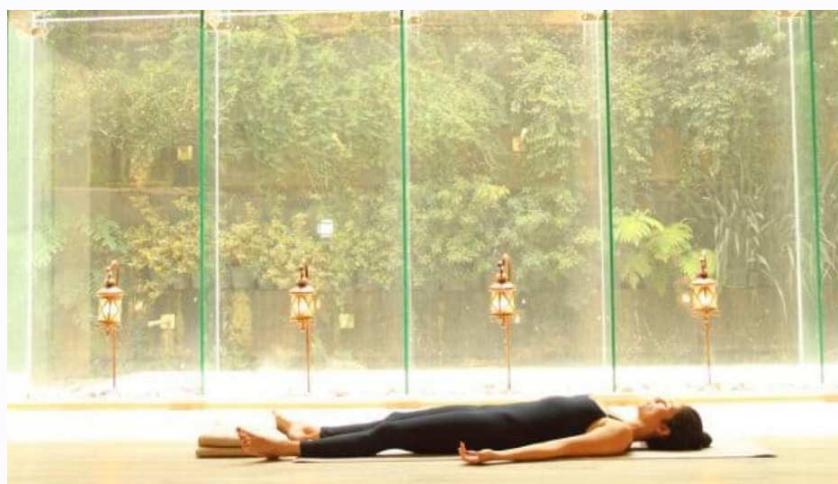
**COMO FAZER:** Fique em pé, com as pernas separadas (aproximadamente 1,20m). Inspire enquanto eleva os braços lateralmente até a altura dos ombros, com as palmas das mãos para baixo. Ao expirar, incline o tronco para a direita até que a mão direita toque os dedos do pé direito, erguendo o braço esquerdo até alinhar-se verticalmente com os ombros e com o braço direito; olhe para a mão esquerda, mantendo a postura por alguns instantes com a respiração livre. Ao inspirar volte à posição inicial, com os braços lateralmente alinhados em direção aos ombros. Repita a postura agora inclinando o tronco para o lado esquerdo. Inspire voltando à posição inicial. Expire abaixando os braços ao longo do corpo e relaxe respirando livremente.



# 3- Postura do Cadáver

**BENEFÍCIOS:** É uma postura totalmente apropriada para o relaxamento. Acalma a mente e ajuda a reduzir o stress e a depressão; relaxa o corpo; reduz dores de cabeça, fadiga e insónias; ajuda a baixar a pressão arterial. A Savasana, que significa em sânscrito, postura do cadáver, é uma postura em que a ideia principal é a de que, que por breves instantes, o ego deve morrer.

**COMO FAZER:** Deite-se no solo de costas com as pernas levemente afastadas, e os braços ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima. Feche suavemente os olhos e respire livremente, relaxe por alguns minutos. Relaxe todas as partes do corpo: pés, pernas, estômago, mãos, braços e ombros, tórax, costas e coluna vertebral, solte bem o pescoço, garganta, a musculatura da face, a testa e toda a região da cabeça. Respire suavemente pelas narinas. Permaneça em relaxamento pelo menos durante 10 minutos. O relaxamento é de grande importância para que possamos soltar toda a estrutura corporal, harmoniza e equilibra o sistema nervoso. Depois de relaxar, espreguice bastante, solte mais um pouco toda a estrutura corporal e sente-se calmamente.



# 4- Postura Simples

**BENEFÍCIOS:** A posição de lótus além de promover um equilíbrio emocional aos seus participantes, também lhes oferece conforto físico. Além disso, a posição de lótus é de fácil aprendizado, embora seja preciso treino para alcançar a postura ideal. Ainda, ela é um poderoso mecanismo para elevação da consciência, mantendo corpo e mente em perfeito equilíbrio.

**COMO FAZER:** Feche os olhos e mantenha seu corpo relaxado. Observe sua respiração por alguns instantes; depois sinta sua inspiração e sua expiração com tranquilidade, com suavidade e permaneça em silêncio. Tente começar com cinco minutos diariamente ao levantar e ao deitar; vá expandindo esse tempo e comece a perceber como estes instantes são importantes para a sua saúde física e mental. Sinta a paz! Mantenha uma postura mental serena e tranquila, e transforme esta condição em uma norma importante na sua vida cotidiana: bons pensamentos e ações corretas nos aproximam cada vez mais do equilíbrio e da alegria!



# 5- Postura da Árvore

**BENEFÍCIOS:** É uma das posturas mais famosas do Yoga e que você provavelmente já viu alguém praticar. Ajuda a acalmar, a manter o foco e a aumentar a concentração, equilíbrio e a leveza.

**COMO FAZER:**Para fazê-la, levante a perna direita e encoste a sola do pé na altura da coxa esquerda. Em seguida, estique os braços para cima e junte as palmas das mãos. Para completar, respire fundo enquanto pratica e vá trocando a posição das pernas assim que sentir segurança para isso.

