

Perdendo Peso com a loga

Edna Bernardi

*Agradeço a Deus pela força
a cada novo dia.*

Sumário

Capítulo 1	
Introduzindo a Ioga.....	5
Capítulo 2	
Perdendo Peso Com A Ioga.....	16
Capítulo 3	
As Origens Da Ioga.....	22
Capítulo 4	
Diferentes Escolas De Ioga.....	26
Capítulo 5	
Principais Benefícios Da Ioga Para A Saúde.....	28
Capítulo 6	
Regras Quando Estiver Começando A Praticar A Ioga Para Perda de Peso	31
Capítulo 7	
Evitando Erros Comuns De Iniciantes.....	35
Capítulo 8	
Asanas: As Posturas Da Ioga.....	38

Capítulo 9

Ideias Nutricionais Para Perder Peso Com A Ioga.....48

Capítulo 10

As Posturas Mais Efetivas Do Ioga Para Perda De Peso.....52

Conclusão

Não Procrastine, Comece Ainda Hoje.....60

Capítulo 1

Introduzindo A Ioga

Das muitas coisas que a Índia é conhecida por contribuir para o mundo, talvez a “Ioga” seja uma das mais populares e importantes. Desde os tempos antigos, os ascéticos, os ‘rishis’ e os ‘munis’ da Índia já vinham praticando essa forma de arte e ciência, e aproveitando os benefícios que a Ioga traz.

Mas o que é Ioga e porque ele é tão importante nos dias de hoje?

A importância da Ioga nos dias atuais tem muitas definições; mas, se formos para as raízes da palavra, vamos descobrir que o termo “Ioga” vem do Sânscrito. A palavra significa unir - a Ioga ajuda o corpo a se unir com outros aspectos metafísicos vitais da mente e do espírito. Ela também é definida como um estilo de vida que tem por objetivo ter uma mente saudável dentro de um corpo saudável.

Em uma definição simples, a ioga é uma série de posturas ou “asanas”, combinados com técnicas de respiração que ajudam a fortalecer e dar flexibilidade ao corpo enquanto equilibram a mente e os pensamentos. Ao contrário de outras formas de exercício físico, como aeróbica, você não só consegue alcançar saúde física praticando ioga, como também bem-estar mental.

O objetivo da ioga é promover o bem-estar geral do corpo. Ao contrário de outras formas de exercício, a ioga tem uma abordagem mais abrangente de ensinar as pessoas a maneira certa de levar a vida sem estresse.

No mundo de hoje em dia, todos nós sofremos com o estresse e uma ansiedade constante, levando a uma série de doenças as quais ficamos vulneráveis. A ioga acalma e reequilibra as nossas mentes e nos ajuda a focar com clareza naquilo que realmente importa: uma boa saúde e a felicidade para aproveitá-la!

Benefícios da Ioga

Saúde mental

Primeiro, vamos começar vendo os benefícios da Ioga para a saúde mental.

Afinal das contas, uma boa saúde mental é essencial para estar fisicamente bem, também. Como falamos acima, técnicas de respiração são uma parte integral da Ioga.

Como, você pergunta? É muito básico - ao respirar com profundidade e da maneira certa, algo que você faz quando está praticando Ioga, você está inalando mais oxigênio e permitindo que as células do seu corpo tenham acesso a esse oxigênio por mais tempo.

Uma prática comum na Ioga é respirar apenas com uma narina por vez, enquanto deixa a outra fechada com a ponta do seu dedo. Pesquisas médicas mostram que isso aumenta a atividade do lado oposto do cérebro, levando a um melhor desempenho cognitivo em tarefas associadas com o outro lado do cérebro. Praticar Ioga regularmente ajuda as crianças com déficit de atenção e pessoas que sofrem de ansiedade, depressão e distúrbios do humor. Também ajuda a manter a mente calma e reduz o estresse, melhorando o bem-estar geral das pessoas.

Força

Já se perguntou porque muitos de nós, depois de um dia longo de trabalho, chega em casa e se joga no sofá, quase sem energia para pegar um copo de água? Isso é causado pela nossa falta de força interna.

Certos asanas da ioga ajudam a gerar essa força interna. Força interna é essencial para fazer as atividades do dia a dia e impedir que você se machuque. Isso é muito útil, porque quando envelhecemos vamos precisando de mais energia e mais força para fazer as mesmas coisas.

Flexibilidade

Aquela ideia que as pessoas têm que você precisa ser flexível para praticar ioga é incorreta; na verdade, é o contrário - você deveria praticar ioga para ter mais flexibilidade. Se você tem um corpo flexível, é fácil para você fazer várias tarefas. Muitas posturas na ioga se concentram em alongar e melhorar a sua flexibilidade.

Com a ioga, não só os músculos como também os tecidos mais macios do seu corpo são trabalhados, resultados em uma menor concentração de ácido láctico, que é responsável pela rigidez em várias partes dos nossos corpos. A ioga aumenta a quantidade de movimentos dos músculos menos usados e ajuda a lubrificar as juntas. O resultado é um corpo mais flexível que consegue realizar tarefas facilmente!

Cardiovascular

- A ioga tem muitos efeitos positivos no sistema cardiovascular do nosso corpo.

Um sistema cardiovascular saudável é responsável por prevenir ataques cardíacos, infartos e problemas de hipertensão. Doenças cardíacas são um problema que nasce de um estilo de vida impróprio, uma dieta ruim e do pensamento negativo. Os nossos pensamentos, emoções e sentimentos afetam o nosso corpo, e as emoções negativas enviam uma série de processos químicos complexos e nocivos pelo nosso corpo, avisando que alguma coisa pode estar errada.

A ioga tende a controlar esses processos trazendo oxigênio fresco para o corpo. As qualidades antioxidantes da ioga ajudam a prevenir as emoções negativas e a promover o bem-estar geral do corpo.

Dor nas juntas e artrite

As pessoas que sofrem de dores nas juntas, inflamação e rigidez muscular normalmente tendem a evitar exercícios físicos. A ioga ajuda a prevenir o avanço desses problemas tonificando os músculos e soltando as articulações.

Quando uma pessoa que sofre de dor nas articulações pratica a ioga, o alongamento gentil e os movimentos fortalecedores das várias posturas da ioga melhoram o fluxo sanguíneo dos músculos e tecidos perto das articulações, tornando mais fácil a pessoa se mexer.

Problemas Respiratórios

Praticar certos asanas da Ioga ajudou pessoas com casos crônicos de asma e outros problemas respiratórios. Quando as passagens nasais estão inflamadas, elas começam a produzir muco em excesso, dificultando a respiração e causando sintomas comuns como tosse, ronco, etc. Problemas respiratórios também podem ser causados por múltiplos fatores, como alergia, mudanças no clima, entre outros. Praticando a Ioga, aumentam as capacidades dos pulmões e a energia, e diminui o estresse nas suas passagens nasais.

Dor nas costas

A ioga já ajudou inúmeros casos de dor nas costas. Esse tipo de dor é causado pelo estresse e tensão nos músculos que apoiam a coluna espinhal. Dores nas costas podem ser causadas por lesões causadas por posturas impróprias que não foram tratadas. A ioga já ajudou muitos casos de dores nas costas aumentando a flexibilidade e fortalecendo os grupos musculares que apoiam a espinha, ajudando o corpo a manter uma postura ereta. Isso alivia a dor aumentando a circulação do sangue e levando nutrientes para o músculo lesionado. Além de ajudar a tratar lesionamentos musculares, ele também previne outras lesões através do fortalecimento.