



loga Para Sua Saúde

Edna Bernardi



The background features a soft, light green watercolor wash. Overlaid on this are delicate line-art illustrations of flowers and leaves. One cluster of flowers is in the top-left corner, and another larger cluster is in the bottom-right corner. The text is centered in the middle of the page.

*Agradeço especialmente a Deus pela
realização deste trabalho.*



Sumário

Prefácio

Capítulo 1: Introdução ao Ioga

Capítulo 2: Tipos de Ioga

Capítulo 3: Básicos do Ioga Para Iniciantes

Capítulo 4: Posturas do Ioga

Capítulo 5: Posturas do Ioga para Especialistas

Capítulo 6: Benefícios Do Ioga Para A Saúde

Capítulo 7: Objetos Essenciais Para Praticar Ioga Em Casa

Finalizando





Prefácio

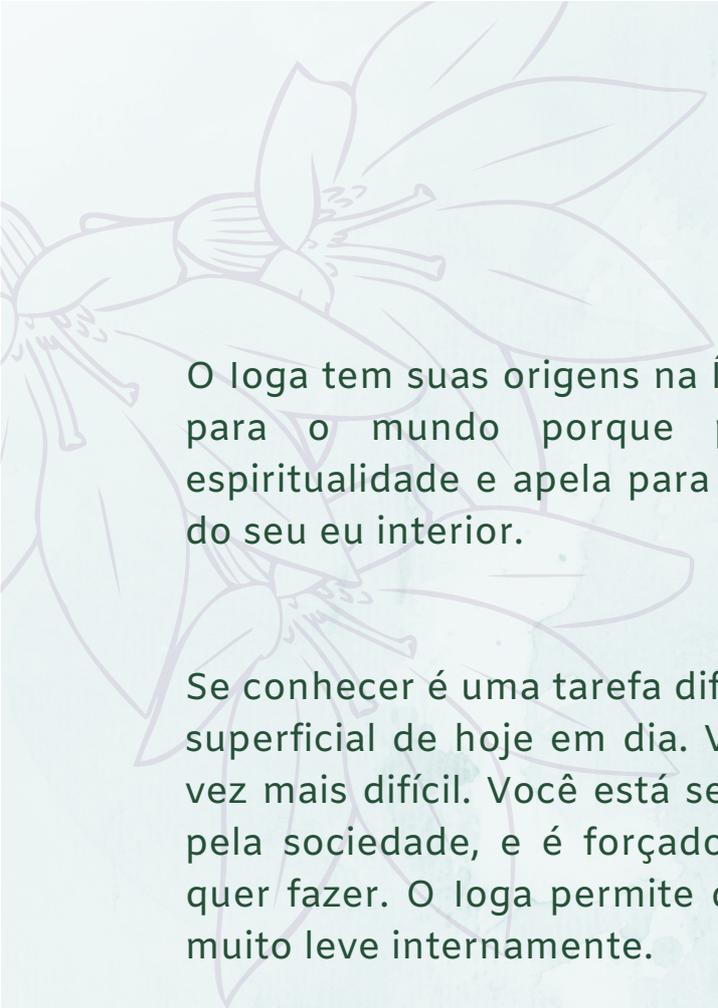
Nesse livro, eu vou tentar demonstrar as diferentes técnicas do ioga. Esse eBook é o melhor material para se introduzir nesse assunto, principalmente se você nunca praticou loga antes, porque eu vou descrever aqui as técnicas mais básicas dessa prática milenar. Se você quer uma definição do ioga, vai encontrar várias definições diferentes feitas por diferentes pessoas.

Algumas pessoas dizem que o loga é a reunião dos ventos exteriores com o corpo interno, e outros dizem que é uma maneira de conseguir paz interior. Você vai achar uma coisa em comum em quase toda definição de loga: elas falam sobre paz interior e sobre o seu interior. Esse é o tema básico de loga, de que você precisa se familiarizar com o seu interno.

O significado básico do loga é união, e podemos dizer que ele une o seu corpo, espírito e pensamentos. Existem muitas técnicas nessa área, e todas elas são consideradas muito efetivas, mas você deveria começar de algumas mais básicas. Isso é porque, se começar de um nível mais avançado, vai ter dificuldades e vai perder o controle.

Todos esses exercícios de loga fazem você acreditar que você existe, e que existe com muita força e coragem dentro de você. Isso permite que você concentre toda essa força e coragem e conquiste os objetivos da sua vida.

As pessoas que praticam produtividade pessoal também usam o ioga como uma técnica muito efetiva para aumentar o foco. Se você se sente muito cansado ou fatigado depois de um dia puxado no escritório, deve praticar loga e vai poder perceber a mudança em si mesmo e na sua habilidade de trabalho, que também vai ser melhorada.



O Ioga tem suas origens na Índia e seus arredores, mas se espalhou para o mundo porque possui uma forte conexão com a espiritualidade e apela para todos que querem ficar mais próximos do seu eu interior.

Se conhecer é uma tarefa difícil, especialmente no mundo artificial e superficial de hoje em dia. Viver consigo mesmo está ficando cada vez mais difícil. Você está sempre sendo pressionado pela família e pela sociedade, e é forçado a fazer coisas que normalmente não quer fazer. O Ioga permite que você alivie essas pressões e esteja muito leve internamente.

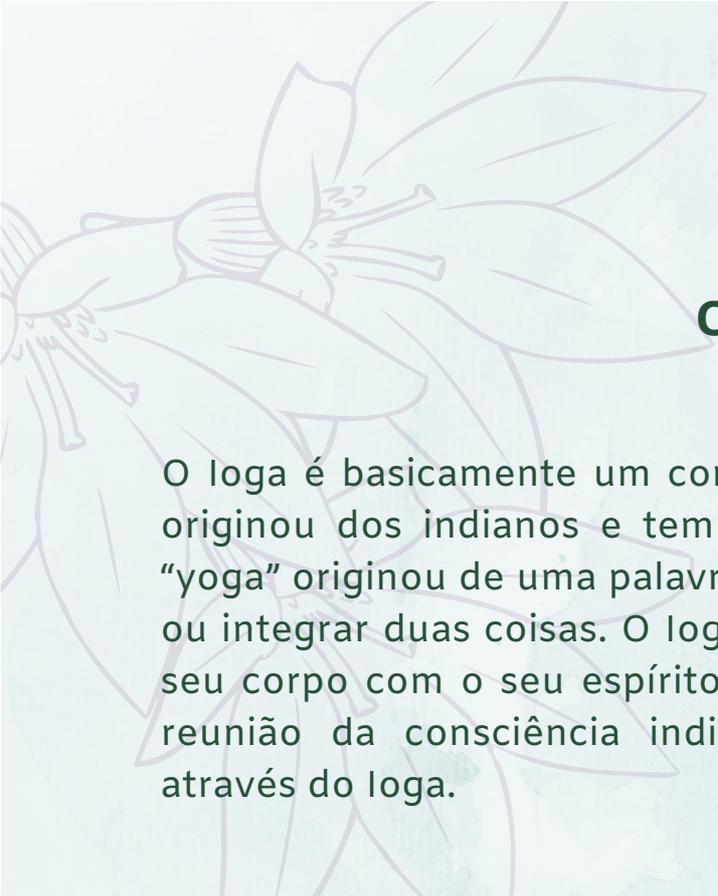


Capítulo 1: Introdução Ao Ioga

Sinopse

Nesse capítulo você vai aprender as técnicas e conceitos básicos do Ioga.

- ❖ Exercício
- ❖ Técnicas de respiração
- ❖ Técnicas de meditação

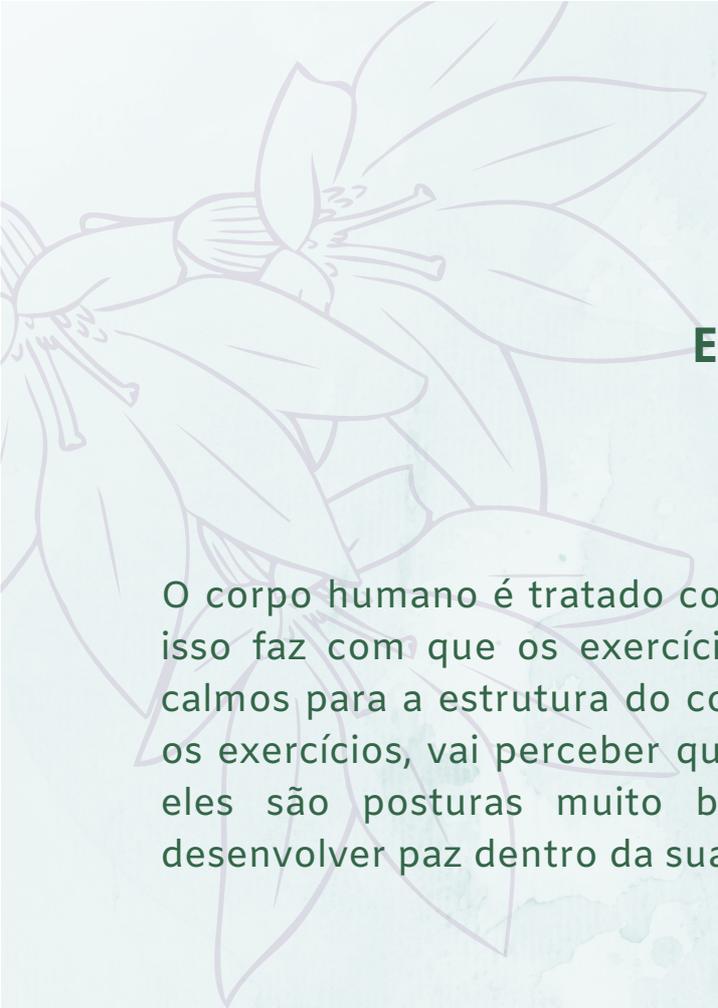


O Básico

O Ioga é basicamente um conhecimento antigo sobre o corpo que originou dos indianos e tem mais de 500 anos. A palavra básica “yoga” originou de uma palavra em Sânscrito “yuj”, que significa unir ou integrar duas coisas. O Ioga é exercitado e praticado para unir o seu corpo com o seu espírito, ou você pode facilitar e dizer que a reunião da consciência individual e do universo é conseguida através do Ioga.

Pessoas antigas que praticavam o Ioga acreditavam que para alcançar a paz interior, a pessoa precisa integrar e unir sua mente, corpo e espírito. Sem essa união, as pessoas nunca vão poder alcançar paz interior.

Esse é um conceito muito denso, e o processo de unir esses três elementos é muito difícil pelo fato de você precisar ter um controle extraordinário sobre suas emoções, inteligência e ações. Os Iogis, praticantes do Ioga, desenvolveram alguns atalhos mais fáceis para alcançar o equilíbrio entre a inteligência, as emoções e as ações, e esse equilíbrio depende de três coisas básicas: exercício, respiração e meditação. Essas três coisas são consideradas os pilares do Ioga.



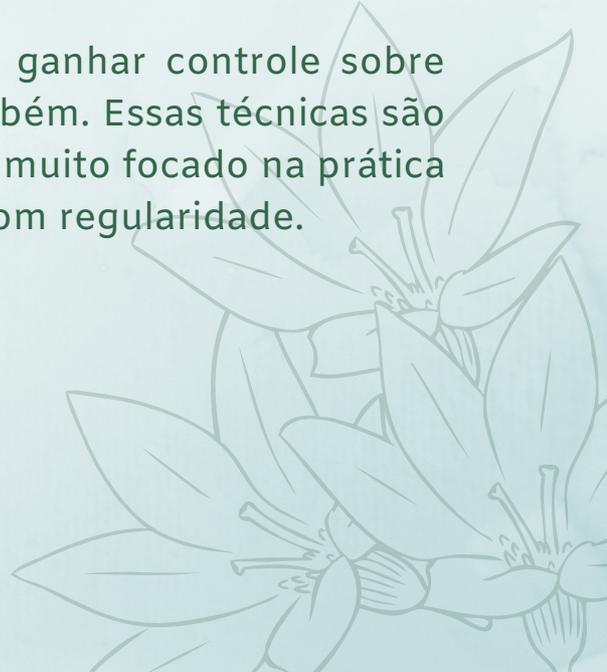
Exercício

O corpo humano é tratado com muito respeito e carinho no Ioga, e isso faz com que os exercícios de Ioga sejam muito amigáveis e calmos para a estrutura do corpo. Quando você começar a praticar os exercícios, vai perceber que não tem nenhuma pegadinha e que eles são posturas muito básicas formuladas pelos iogis para desenvolver paz dentro da sua estrutura corporal.

Técnicas de Respiração

As técnicas de respiração foram incluídas nesse processo porque a respiração é a fonte da vida, e quando a sua fonte de vida está fora de ritmo, como você pode esperar ter harmonia e ordem na sua própria vida?

Técnicas de respiração ajudam a pessoa a ganhar controle sobre todo o seu corpo e seu sistema interno, também. Essas técnicas são um pouco difíceis de aprender, mas o Ioga é muito focado na prática e não vai ser difícil aprendê-las praticando com regularidade.





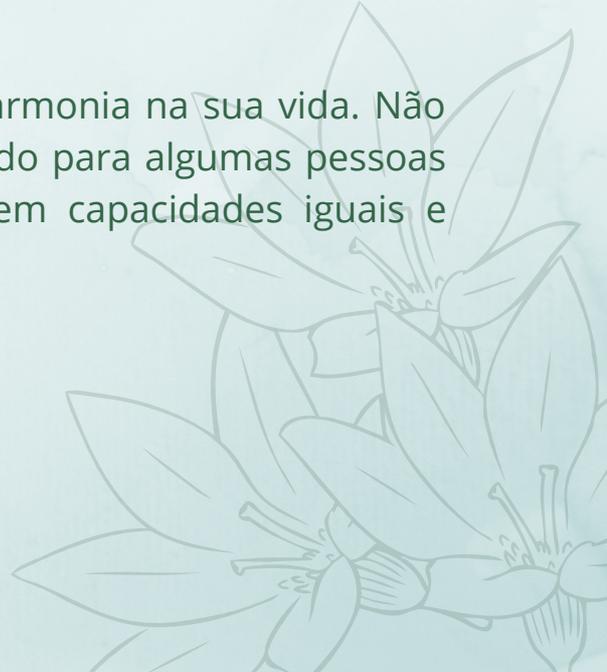
Técnicas de Meditação

A meditação é uma outra coisa necessária para a prática da Ioga, mas existem alguns enganos sobre essa técnica que fazem as pessoas acharem que a mente delas precisa ficar em branco para elas poderem meditar.

Esse não é o caso, porque a meditação é apenas outra técnica de autocontrole que permite você a pensar mais claramente, de modo a harmonizar seus pensamentos e ações. Todas essas três coisas que falamos são partes extremamente necessárias da Ioga, e você precisa aprender as três passo a passo. A gente pode até dizer que essas técnicas são os degraus para dominar o Ioga.

A maioria das pessoas fica um pouco com receio e falam que nunca fizeram nem um alongamento, e que por isso não vão conseguir aprender as posturas mais difíceis do Ioga. Mas esse pensamento está incorreto.

O Ioga é para todo mundo que quer paz e harmonia na sua vida. Não existe nada nesse mundo que é feito e pensado para algumas pessoas específicas. Todos os seres humanos possuem capacidades iguais e podem praticar e dominar o Ioga.



Você só precisa se concentrar bastante nessas habilidades e integrá-las com a sua vida de maneira que elas se tornem um hábito. Existe um ditado que diz que você deve tornar o loga uma parte tão importante da sua vida que você pode até esquecer de comer, mas não pode esquecer de praticar loga.

Esse ditado te diz a importância de praticar regularmente o loga. A primeira coisa que o loga te dá é um corpo incrível e perfeitamente saudável, que é aquilo que todo mundo quer, e aparece logo depois dos estágios de técnicas de respiração e de meditação.



Capítulo 2: Tipos de Ioga

Sinopse

Existe um total de seis tipos de Ioga que você pode praticar, e nesse capítulo, eu vou te contar sobre esses seis tipos em profundidade.

- ❖ Hatha Ioga
- ❖ Bhakti Ioga
- ❖ Raja Ioga
- ❖ Jnana Ioga, ou o Ioga da mente
- ❖ Karma Ioga
- ❖ Tantra Ioga





Os Tipos

Como eu disse antes, o Ioga é originário da Índia e é uma arte muito antiga, com muitas habilidades e complexidades envolvidas. Se você acha que o Ioga é só um jeito de fazer posturas com o seu corpo em poses difíceis, você está enganado, pois existem muitos tipos diferentes de Ioga, que estão listados abaixo.

Hatha Ioga

O Hatha Ioga também é chamado de Ioga das posturas, e é o tipo mais famoso de Ioga no mundo ocidental. É muito provável que você já tenha visto esse tipo de Ioga. Nessa prática, o corpo é colocado em diferentes posturas, desde fáceis até mais difíceis. A ênfase básica desse tipo de Ioga é alcançar a paz através de exercícios físicos, técnicas de respiração e meditação. O propósito desse tipo de Ioga é obter uma saúde melhor, junto com a espiritualidade.

Esse também é o tipo mais fácil, porque não ocupa muito tempo da nossa rotina corrida e você pode aprender a dominar essa arte sem precisar mudar seus horários. Você pode facilmente ajustar o seu cronograma para praticar, e o seu dia a dia não será impactado nesse tipo de Ioga.

