

loga Para Iniciantes

Autora: Edna Bernardi



*Agradeço ao meu Deus,
que me ensina, inspira e me dá forças
a cada novo dia.*



SUMÁRIO

| | |
|------------------------------------|----|
| O que é loga..... | 5 |
| Tipos de loga:..... | 10 |
| Dicas de loga para Iniciantes..... | 15 |
| Meditação..... | 24 |



Introdução

O ioga é uma parte importante da vida de muitas pessoas hoje em dia. Embora ele seja considerado um tipo de exercício, tem o potencial de afetar a saúde emocional e psicológica do indivíduo, não só o estado físico.

Embora o ioga costumava ser muito praticado pelos hippies antigamente, a prática já é mais convencional hoje em dia. Todos os tipos de pessoa usam o ioga por conta da sua habilidade de ajudar os estados físicos e mentais.

A meditação também tem uma proposta parecida. Existem muitos tipos de meditação. Nem todas elas tem como objetivo alcançar a “iluminação espiritual”.

A meditação também pode ser uma ferramenta muito útil para reduzir o estresse e a ansiedade, ajudar a controlar ataques de pânico, melhorar a depressão, e muito mais. Os seus efeitos na saúde mental são significativos.

Através desse livro, nós esperamos ensiná-lo algumas coisas para que você possa aprender a praticar o ioga e a meditação por conta própria

Os benefícios físicos e mentais que você vai ter provavelmente vão te deixar chocado!

As informações sobre o lado religiosos são apenas para fins informativos. O ioga não é uma religião, mas ele pode ter efeitos espirituais para aqueles que o praticam.

Independente do tipo de religião que você pratica ou não pratica, o ioga pode te trazer benefícios sem você precisar mudar a sua fé de qualquer maneira.

O ioga (da maneira como é explicado aqui) é apenas um método de fortalecer e tonificar o corpo ao mesmo tempo que recebe os efeitos emocionais e psicológicos que ele pode trazer.

A meditação nesse livro é simplesmente usada como uma maneira de aumentar a clareza mental, reduzir o estresse e resolver quaisquer questões mentais e emocionais. Nós vamos nos aprofundar um pouco na rica história do ioga e da meditação para que você possa aprender um pouco mais sobre suas origens. Você só consegue realmente entender porque essas ferramentas são tão valiosas para a saúde física e mental quando entender da onde vieram e por que eram praticada

Nós vamos falar muito sobre os importantes equipamentos que você vai precisar para a prática do ioga e da meditação, desde tapetes até bolsas, bolas e blocos. Você vai aprender para que cada equipamento é usado, e também se é necessário comprá-lo.

Além disso, você vai aprender o que é o ioga e a meditação e o que elas podem fazer por você, assim como as suas limitações.

Se você precisa de uma solução simples para aliviar ataques de pânico, depressão, confusão mental, dores nas costas, estresse ou outros problemas leves e moderados de natureza física ou mental, o ioga e a meditação podem ser exatamente o que você procura.

O Que É O Ioga

O ioga é bem mais que só uma série de exercícios de alongamento.

O ioga chegou no mundo Ocidental em 1893, na World's Fair, em Chicago. Ele foi trazido pelo Swami Vivekananda, um dos gurus mais populares da Índia.

A palavra ioga tem as suas origens na palavra em Sânscrito “Yug”. Significa unir ou juntar. Basicamente, é sobre a unidade do corpo físico com a mente. É sobre “viver conscientemente”.

Não é sobre exercícios de relaxamento. Embora os aspectos físicos sejam certamente uma parte importante, eles não são o único propósito do ioga. A prática também envolve os benefícios mentais.

Não é nenhum tipo de religião. Nenhum tipo de deus é adorado, e não é um sistema organizado de crenças. Quaisquer benefícios espirituais são puramente emocionais e psicológicos.

O ioga não faz distinção entre o corpo físico e a mente. Ele pode melhorar a sua saúde física em muitos aspectos, não só **ajudando na perda de peso**, mas também melhorando a tonificação e até reduzindo a dor física.

O ioga permite que você libere a tensão que acumula no seu corpo. Ele ajuda várias partes do seu corpo a ficarem mais soltas e flexíveis, desde os seus músculos e juntas até os tendões e ligamentos. Pode ainda trazer benefícios para problemas de dor nas costas, nas articulações, nos músculos e muitos outros tipos.