



YOGA

POSTURAS DE YOGA E SEUS BENEFÍCIOS

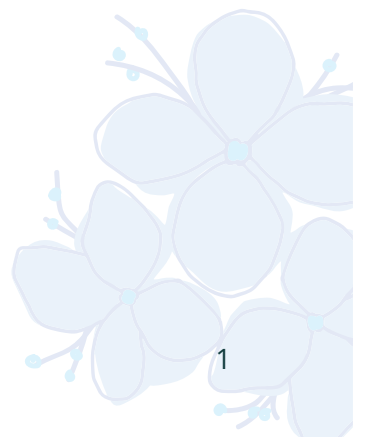
EDNA BERNARDI



YOGA

POSTURAS DE YOGA E SEUS BENEFÍCIOS

AUTORA : Edna Bernardi





ÍNDICE

A YOGA	03
SECANDO A BARRIGA COM A YOGA	05
Postura de Prancha: Kumbhakasana.....	06
Postura de Liberação do Vento: Pavanamukthasan.....	07
Postura do Barco: Naukasana.....	08
Postura do Arco: Dhanurasana.....	09
Postura da Cobra: Bhujangasana.....	10
Postura do Barco Modificada: Navasana.....	11
Postura da Cadeira: Uthkatasana.....	12
Postura da Ponte: Setu Bandhasana.....	13
Postura do Guerreiro I: Virabhadrasana I.....	14
Postura do Guerreiro II: Virabhadrasana II.....	15
ESTRESSE E ANSIEDADE	16
Postura da Cegonha: Padahastasana.....	18
Postura do Triângulo Estendido: Utthi Trikonasana.....	19
Postura do Cachorro Olhando Para Baixo: Adhomukha Svanasana.....	20
Postura Metade do Arco: Ardha Chakrasana.....	21
Postura Reclinada em Ângulo Fechado: Baddha Konasana.....	22
Postura da Pinça: Paschimottanasana.....	23
Postura da Criança: Balasana.....	25
Postura de Torção da Coluna Sentado: Ardha Matsyendrasana.....	27
Postura Simples: Sukhasana.....	28
Postura do Cadáver: Savasana.....	29
DORES NAS COSTAS	30
Postura do Cachorro Olhando para Baixo: Adho Mukha Svanasana.....	31
Postura do Cachorro Olhando para Cima: Adho Mukha Svanasana.....	32
Postura da Lua Crescente: Anjaneysana.....	33
Postura de Pinça: Paschimottanasana.....	34
Postura de Torção da Coluna Sentada: Ardha Matsyendrasana.....	35
Postura do Alongamento Intenso: Uttanasana.....	36
Postura do Superman.....	37
Postura da Esfinge.....	38
Postura do Arco: Dhanurasana.....	39
Postura da Palmeira: Tadasana.....	40



A Yoga

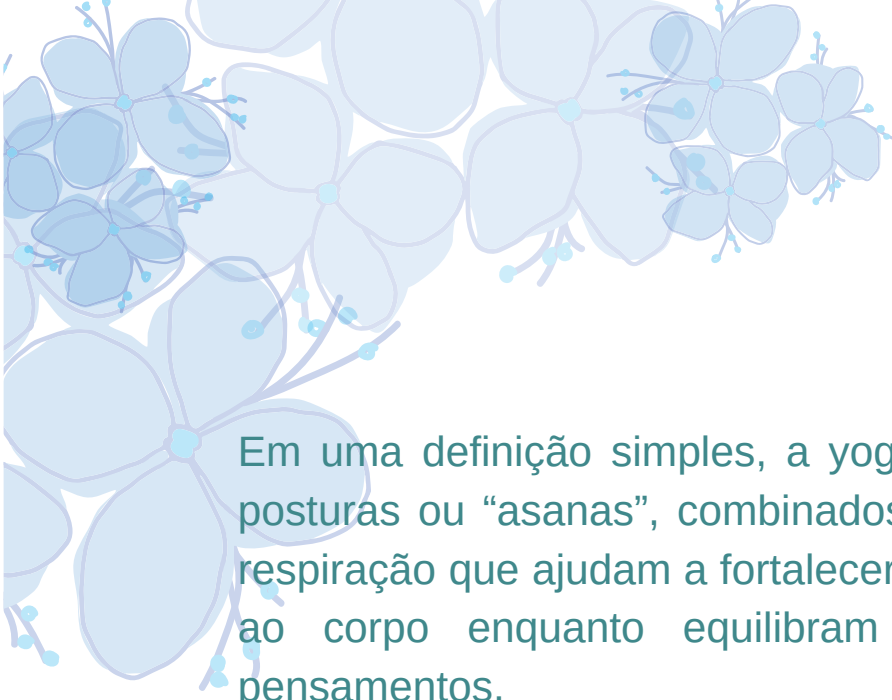
Das muitas coisas que a Índia é conhecida por contribuir para o mundo, talvez a “Yoga” seja uma das mais populares e importantes.

Desde os tempos antigos, os acéticos, os ‘rihis’ 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 yoga e porque ela é tão importante nos dias de hoje?

A importância da yoga nos dias atuais tem muitas definições; mas, se formos para as raízes da palavra, vamos descobrir que o termo “Yoga” vem do Sânscrito.

A palavra significa unir - a Yoga 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.



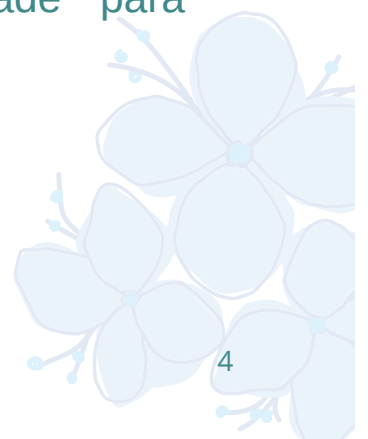
Em uma definição simples, a yoga é uma série de posturas ou “asanas”, combinados com técnicas de respiração que ajudam a fortalecer e dar flexibilidade ao corpo enquanto equilibram a mente e os pensamentos.

Ao contrário de outras formas de exercício físico, como aeróbica, você não só consegue alcançar saúde física praticando yoga, como também bem-estar mental.

O objetivo da yoga é promover o bem-estar geral do corpo. Ao contrário de outras formas de exercício, a yoga 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 yoga 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!





SECANDO A BARRIGA COM A YOGA

Quer queimar a gordura da barriga e fazê-la desaparecer definitivamente?

Mesmo tendo uma dieta equilibrada e fazendo exercícios regulares, conquistar um ventre liso pode levar mais tempo do que gostaríamos. Mas estas posturas de Yoga farão maravilhas em poucos meses de treinamento. Você verá aqui 10 posturas de Yoga que fortalecerão o seu abdômen.

A atividade estimula o metabolismo e regulariza a produção de hormônios. Os asanas (posturas) fazem uma espécie de massagem na tireoide e a estimulação dessa glândula tende a provocar o emagrecimento.

A ginástica pode ajudar a emagrecer porque queima calorias, mas o controle da ansiedade só é conseguido com práticas introspectivas, como a Yoga que estimula a pessoa ao auto conhecimento amplamente (corpo, mente e espírito).

O corpo passa por uma grande desintoxicação, é alongado, trabalhamos todos os músculos e a mente. Uma das consequências da prática frequente é a aceleração do metabolismo.

Ainda que muitas pessoas só associem a ioga à meditação ou a uma forma de melhorar a saúde mental, seus benefícios vão muito mais além.

Posição de prancha: Kumbhakasana

Benefícios: Esta posição acaba por ser um treino bastante completo, não só para a barriga, mas para todo o corpo. Centra-se nas coxas, nádegas, ombros, costas e, claro, na área do abdômen.

Como fazer: Começa com uma postura semelhante a uma flexão tradicional com os braços estendidos para o chão, com os joelhos e as mãos colocadas no mesmo nível dos ombros e dos braços. Respire enquanto você olha para frente. Tenha cuidado para manter as costas e a coluna retas. Mantenha as mãos planas e estenda os dedos para contrair os músculos abdominais. Permaneça nessa posição de 15 a 30 segundos antes de soltar os joelhos. Repita esta posição 5 vezes com uma pausa de 15 segundos entre cada repetição.

Ao realizar essa postura, você fortalecerá o abdômen, a lombar, os glúteos e os oblíquos. Você vai trabalhar o corpo todo para sustentar a posição e essa estabilização para manter o equilíbrio acaba acelerando o metabolismo

