

Você vai chegar lá...

# Yoga para todos

*Yoga  
é o exercício de posturas físicas ou  
posições.*

Yoga Brasil

## TERMOS E CONDIÇÕES

### **AVISO LEGAL**

Nossa equipe da redação do Yoga Brasil nos esforçamos para sermos o mais preciso e completo possível na criação deste ebook, apesar de não justificar ou representar a qualquer momento que o conteúdo dentro seja atualizado na íntegra, devido à natureza em que rapidamente a internet muda diariamente.

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificarmos as informações fornecidas nesta publicação, nossa equipe de editores e redatores não assumimos nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui escrito. Qualquer identificação de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

Em ebooks práticos de conselhos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda garantida. Os leitores são advertidos a responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este ebook não se destina a ser usado como fonte de assessoria jurídica, empresarial, contábil ou financeira. Todos os leitores são aconselhados a buscar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, empresarial, contábil e financeira.

Imprima este ebook para facilitar a leitura.

**Aviso Importante:** "Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde. "

## SUMÁRIO

<b>Prefácio</b> .....	5
.....	5
<b>Capítulo I</b> .....	6
Noções Básicas de Yoga .....	6
<b>Capítulo II</b> .....	9
O que é Yoga Quente "Hot Yoga" .....	9
<b>Capítulo III</b> .....	12
Como o Yoga Ajuda no Estresse e os Transtornos da Hiperatividade .....	12
<b>Capítulo IV</b> .....	15
Exercícios que Ajudam no Combate a Artrite .....	15
<b>Capítulo V</b> .....	18
Yoga Pode Ajudar a Acabar com Desconfortos nas Costas .....	18
<b>Capítulo VI</b> .....	21
Restauração Espiritual com Yoga .....	21
<b>Capítulo VII</b> .....	24
Restauração Emocional Thru Yoga .....	24
<b>Capítulo VIII</b> .....	27
Como Praticar a Respiração no Yoga .....	27
<b>Capítulo IX</b> .....	29
Posições de Yoga e Para que Serve .....	29
<b>Capítulo X</b> .....	32
Possíveis Efeitos Colaterais do Yoga .....	32
<b>Posições de Yoga Sentada</b> .....	36
Dicas para Posições de Yoga Sentada .....	36
Corrigindo o Alinhamento da Coluna .....	37
Posições Sentada .....	38
<b>Posições de Yoga em Pé</b> .....	48
Dicas para Posições de Yoga em Pé .....	48
Manter a Segurança do Joelho, Pé e Tornozelo .....	48
Posições em Pé .....	49
<b>Posições de Yoga com Flexão para Frente</b> .....	56
Posições de Flexão para a Frente .....	56
<b>Posições de Flexão das Costas para Coluna e Abdômen</b> .....	64



# Yoga para Todos

---

Posições Costas Coluna e Abdômen.....	64
<b>Posições de Yoga invertidas</b> .....	74
<b>Posições de Yoga de Equilíbrio de Braço</b> .....	78
Dicas para Posições de Equilíbrio de Braço.....	78
Manter a Segurança do Braço, Cotovelo e Palma da Mão.....	78
Posições Braços e Ombros .....	79

## Prefácio

Precisamos dar mais importância ao nosso bem estar e ao recurso de sinais que aparecem. Um grande número de composto pode atuar apenas nos sinais, e não a causa base. Na verdade, a causa de muitos sinais crônicos ainda está sendo pesquisado.

É aqui que a terapia de Yoga vem em nosso auxílio. Yoga enfatiza o recurso da causa base de um sintoma. Funciona de forma lenta, sutil e maravilhosa.

A medicina moderna pode alegar salvar uma vida em um estágio vital, mas, para a pura recuperação do bem estar normal, deve-se olhar para a eficiência da terapia yoga.

