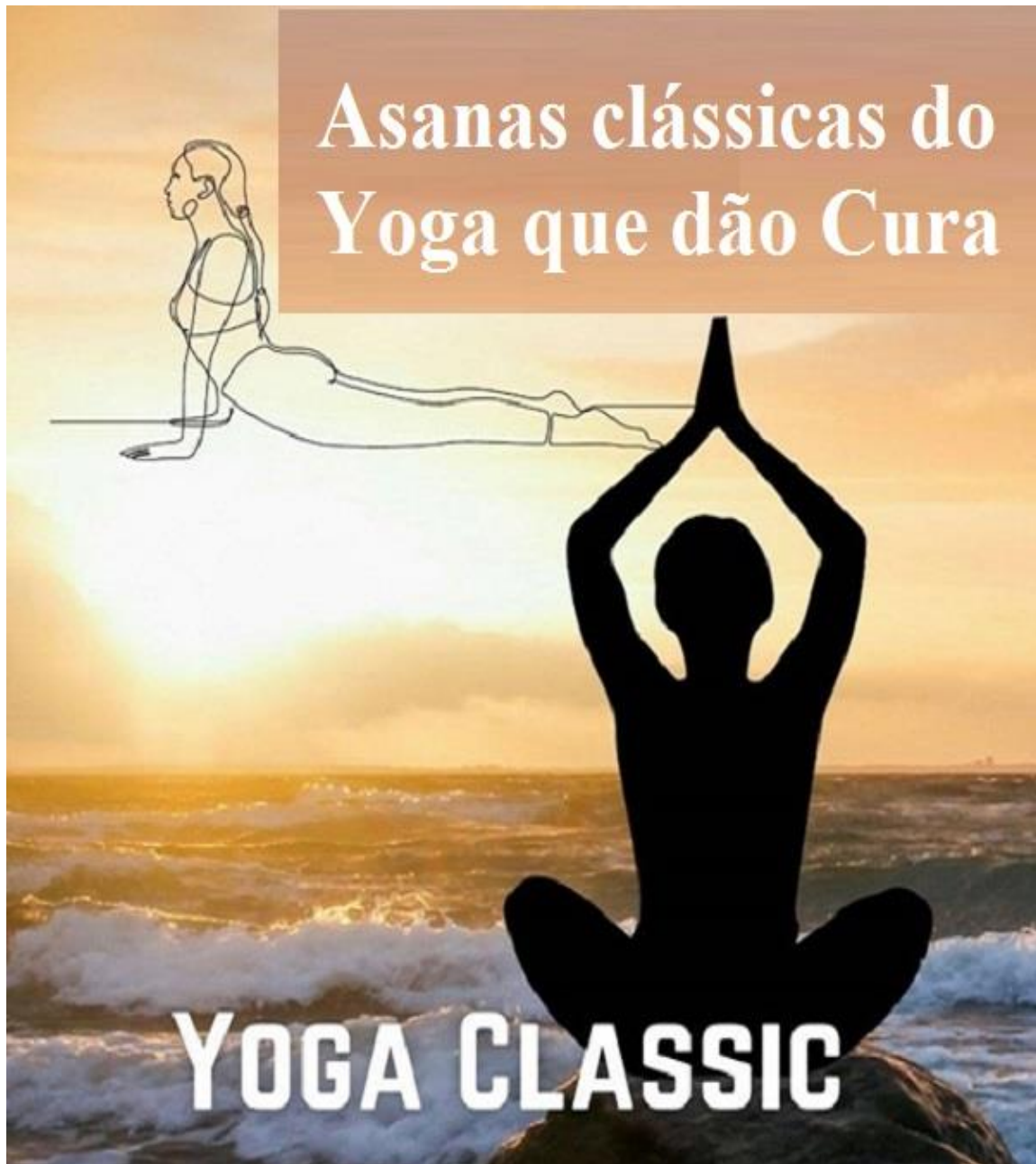


**Asanas clássicas do Yoga que dão Cura**



**Asanas clássicas do  
Yoga que dão Cura**

**YOGA CLASSIC**

# **Asanas clássicas do Yoga que dão Cura**

Por Jideon Marques

Copyright © 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a, erros, omissões ou imprecisões.

## Índice

### Parte I

Hatha Yoga e Remédios Naturais para Cura e Rejuvenescimento

Princípios de aplicação do Hatha Yoga

Exercícios dinâmicos

Regras de exercício

Exercícios de peito e busto

Exercícios para o abdômen

Estilo de vida yogue

Fluxo subjetivo do tempo

Exercício de eliminação

Princípios para o uso de remédios naturais

Receita. "Sopa da Longevidade"

Receita. mel artificial

Métodos de limpeza corporal

Remédios para parasitas

Movimento

Curso Prático de Técnicas Básicas de Yoga

Respiração inferior

Yoga Mudra

Hálito purificador

Ginástica conjunta

Exercício 1

Simhasana (postura do leão)

Restrições alimentares

Sarvangasana (postura da vela)

Vitaminas nos alimentos

Infusão de valeriana

parte II

Yoga e autopsicoterapia na cura da alma

Curar a alma ajuda a curar o corpo

A cura da alma é, em essência, o sentido da vida humana na Terra.

Mundo mental

Auto-aperfeiçoamento - Curando a Alma

Auto-hipnose

Auto-hipnose iogue

Concentração iogue

meditação iogue

Meditação com som

Entonação coloquial

O Método de Cinco Passos para Curar a Alma

Sedação geral

Apagamento de estereótipos internos

Harmonização com a natureza

Dançar e cantar

Atitude positiva e autogestão

Dicionário

## Parte I

### Hatha Yoga e Remédios Naturais para Cura e Rejuvenescimento

#### Princípios de aplicação do Hatha Yoga

As posturas de yoga (asanas) são a parte mais popular do hatha yoga. Cada postura traz seus benefícios, influenciando efetivamente um ou outro órgão ou um ou outro sistema do corpo. Para um efeito complexo no corpo, geralmente são realizadas de 5 a 10 posturas durante uma sessão. Ao fazê-lo, as seguintes regras devem ser observadas, se possível:

Posturas com flexão da coluna para frente devem ser seguidas por uma postura com flexão da coluna para trás;

Depois de realizar os chamados asanas invertidos (pernas para cima), a postura do peixe deve ser realizada.

Além dos asanas, as aulas de hatha yoga incluem outros componentes que tornam este sistema de cura ainda mais eficaz:

Exercícios dinâmicos (rolo, ginástica articular);

Exercícios respiratórios (respiração yogue completa, respiração rítmica e outros);

Procedimentos;

Estilo de vida.

#### Exercícios dinâmicos

Acelere a eliminação de toxinas, crie um corpo bonito e forte.