



Yogue-se *para a autoaperfeiçoamento*


FORTALECIMENTO, RELAXAMENTO E PERFEIÇÃO

Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados.

As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.



Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

Este eBook foi escrito exclusivamente para fins informativos. Todos os esforços foram realizados para torná-lo o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver pequenos erros de tipografia ou conteúdo, não intencionais. Além disso, este eBook fornece informações apenas até a referida data de publicação, devendo ser usado como um guia e não como a fonte final.

O objetivo deste eBook é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste eBook estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e o editor não terão responsabilidades nem obrigações perante qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer prejuízo ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este eBook.



Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além.

Uma Mensagem de [SEU NOME]

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente creio que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite: [SEU WEBSITE]



Sumário

Introdução	7
Yoga: O que é, onde surgiu e para que serve?	10
Yoga e a perda de peso	12
Motivações e benefícios da prática do Yoga	20
Acessórios para praticar Yoga	24
Roupas para praticar Yoga	30
Praticando Yoga em casa	34
A música e a Yoga	40
Tipos de Yoga	43
Yoga com movimentos fluidos	44
Yoga para conexão mental e espiritual.....	45
Novos tipos de Yoga	47
Posições de Yoga para Iniciantes	51
As posições mais difíceis da Yoga.....	65
Dicas para praticar as <i>Asanas</i>	69
Dicas para praticar <i>Asanas</i>	70
Pilates e Yoga são a mesma coisa?.....	73
Mitos sobre a prática da Yoga	76
Tipos de respiração.....	82
Técnicas de respiração da Yoga.....	84
Yoga para gestantes	88
Conclusão	94

INTRODUÇÃO



Introdução

Hoje em dia as pessoas sofrem diversos males relacionados aos seus hábitos imediatistas. Problemas psicológicos como a ansiedade, insônia e a depressão são frequentes nos dias de hoje. Uma pesquisa feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS), constata que o Brasil é o país com o maior índice de transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão.

Esses dados são preocupantes. A OMS também constatou que 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade e 5,8% da população é depressiva. O estilo de vida dessas pessoas aliado a os costumes da nossa sociedade contemporânea têm causado isso.

Talvez você esteja se perguntando o que a prática da Yoga tem a ver com isso. A Yoga é uma prática milenar originada na Índia que tem como objetivo trabalhar o desenvolvimento do corpo, da mente e do espírito de maneira interligada e trazer o bem-estar para as pessoas.

A Yoga é uma prática inclusiva e democrática e pode ser praticada por pessoas de todas as idades e sexos. Existem diversas modalidades, cada uma procura trabalhar uma necessidade específica do ser humano, mas todas elas são bastante benéficas para a saúde.

Existem diversos benefícios que advêm da prática da Yoga, se você se permitir e quebrar os paradigmas que muitas vezes são

colocados ao redor dessa prática, tenha a certeza de que você será muito beneficiado, de maneira integral, físico, mental e espiritualmente.

Ao praticar a Yoga, você aprenderá as *Asanas*, que são as posturas praticadas. Além disso, também existem técnicas de respiração, meditação, entre outros. Não deixe de desfrutar os benefícios dessa prática.

Este eBook existe para lhe orientar sobre o que é a prática, quais os objetivos dela, os benefícios que ela traz, a história e origem da Yoga, as posturas, as técnicas de respiração, como meditar, quais os acessórios utilizados nas sessões de Yoga, que tipo de vestuário é o mais recomendado para a prática, entre outras coisas.

Espero que através desse material você se apaixone por essa prática tão rica em benefícios, mas para fruir desses bens, é necessário ter verdadeira disposição em praticar.

Desejo que você tenha uma ótima leitura, uma verdadeira compreensão dessa prática e que através dela você frua de plenitude e paz em seu viver.



CAPITULO

1

Yoga: O que é,
onde surgiu e
para que serve?



Yoga: O que é, onde surgiu e para que serve?

A Yoga tem sua origem na Índia, a cerca de 5 mil anos atrás, acredita-se que o nome do seu criador seja Shiva ou Natarája, Rei dos Bailarinos. Ele criou essa prática executando alguns movimentos complexos, porém belos. Com isso, surgiu essa prática, que quando foi criada ainda não possuía o nome que detêm hoje.

Yoga ou ioga significa *controlar, unir*. Este é um termo de origem sânscrita, que está presente na Índia, principalmente na religião hinduísta.

Baseado em algumas disciplinas físicas e mentais do país asiático, essas práticas sofreram bastante influência da filosofia budista e hinduísta.

A Yoga é uma prática que visa trabalhar o corpo e a mente de forma interligada. Para isso faz uso de exercícios que auxiliam no controle do estresse, dores no corpo e na coluna, ansiedade, entre outros. Além disso, também promove a sensação de bem-estar e a disposição para as atividades diárias.

A Yoga não tem restrição de idade nem de sexo, podendo ser praticada por homens e mulheres, crianças e idosos.



CAPITULO

2

Yoga e a
perda de
peso



Yoga e a perda de peso

Muita gente busca diversos métodos com o objetivo de perder peso rapidamente, algumas pessoas inclusive chegam ao extremo e acabam prejudicando a própria saúde. Você já pensou em fazer uso da Yoga para perder peso? Continue a leitura e verá que essa prática pode se tornar uma grande aliada.

A Yoga é conhecida principalmente pelos seus efeitos ao auxiliar a reduzir o estresse e a ansiedade, além de ajudar no relaxamento do corpo. Algumas poses consideradas mais ativas ajudam na queima de gordura e na perda de peso.

Algumas posturas são mais apropriadas para pessoas que têm o objetivo de perder peso, a seguir confira cada uma delas e como fazer:



Árvore



Essa postura vai lhe auxiliar a perder peso e definir o abdômen. Para que você possa praticá-la corretamente siga os passos a seguir:

- Mantenha-se imóvel com os pés juntos.
- Ponha o pé esquerdo em cima do joelho direito, formando algo semelhante a um ângulo.
- Junte as palmas das mãos e coloque-as sobre o peito, em seguida respire duas vezes.
- Na terceira inspiração, levante os braços e mantenha as mãos juntas.
- Expire enquanto dobra o tronco para a esquerda com cuidado.
- Inspire o ar novamente, logo em seguida alongue.
- Repita o processo alternando os pés de três a cinco vezes.

Ponte



A postura da ponte auxilia a massagear a glândula da tireoide. Isso ajuda a liberar hormônios que controlam o metabolismo.

- Comece a posição se deitando de barriga para cima flexionando as pernas e mantendo os pés separados na altura dos quadris.
- Levante os quadris mantendo os pés juntos e paralelos ao chão.
- Coloque os braços abaixo de si mesmo e tente entrelaçar as mãos.
- Permaneça nessa posição por um minuto.
- Solte as mãos, abaixe e repita mais duas vezes.

Crescente



Essa postura é muito boa para quem quer perder peso e reduzir o abdômen e os quadris. Siga o passo a passo para praticá-la:

- Mantenha-se imóvel com os pés juntos e os braços soltos dos lados do seu corpo.
- Inspire, depois disso levante os braços em cada lado da cabeça.
- Expire e logo depois incline o seu corpo para frente.
- Inspire, quando for o momento de expirar, coloque a perna direita para trás.
- A perna esquerda deverá ficar flexionada e a direita estendida.

Arado



Essa postura de Yoga é útil para perder peso e melhorar a circulação sanguínea para a tireoide, a pituitária e a glândula adrenal. Ao praticar essa postura você conseguirá liberar mais endorfinas e hormônios que regulam o metabolismo, auxiliando na perda de peso.

Para praticar essa postura corretamente, siga as instruções abaixo:

- Para começar, deite-se sobre as suas costas e estique as suas pernas para o alto, permaneça com os braços colados ao corpo e com as palmas das mãos para baixo.
- Faça força com as mãos e levante os quadris.
- Coloque as pernas para trás e tente tocar o piso com os dedos dos pés.
- Por fim, junte as mãos, como na posição da ponte.

Arco



Essa é uma posição que requer esforço para praticar, mas ela te ajudará a queimar calorias e manter o seu metabolismo funcionando rapidamente. Além desses benefícios, essa posição também te ajudará a trabalhar os músculos das costas e do peito.

Para praticar essa postura corretamente e prevenir lesões, siga os passos abaixo:

- Para começar, deite-se de barriga para baixo mantendo as mãos aos lados do corpo e as palmas viradas para cima.
- Em seguida dobre os joelhos e tente segurar os seus tornozelos com as mãos.
- Mantenha a distância entre os pés e o quadril.
- Mantenha-se nessa posição por aproximadamente 30 segundos e faça três repetições.

Tornar a prática da Yoga um hábito ou estabelecer uma rotina

por um determinado período de tempo são práticas muito benéficas para o seu organismo. Você perceberá que ele funcionará melhor e te oferecerá a quantidade necessária de oxigênio para que as suas células possam funcionar bem.



CAPITULO

3

Motivações
e benefícios
da prática
do Yoga



Motivações e benefícios da prática do Yoga

Praticar Yoga não se limita apenas a relaxar, corrigir a postura, tonificar os músculos ou aumentar a flexibilidade. Existem diversos benefícios que a prática trás. Para abrir a sua mente, vou lhe mostrar alguns motivos para praticar Yoga e os benefícios que ela traz para o organismo:

Saúde Física


- A fibromialgia, doença que provoca dores crônicas pelo corpo, tem melhoras consideráveis com a prática da Yoga. Estudos afirmam que as dores e a fadiga podem ser controladas com a prática da Yoga.
- A prática da Yoga pode te auxiliar a ter um desempenho sexual melhor, ele estimula o controle corporal e aumenta a elasticidade. Além disso, a Yoga auxilia no desejo, na excitação e a satisfação sexual.
- A Yoga trabalha bastante a respiração, esse é um dos pontos fortes da prática. Nossa respiração tem uma íntima relação com a forma com que posicionamos o nosso corpo, a nossa postura. As técnicas de respiração da Yoga auxiliam no bom funcionamento do sistema cardiovascular.
- Existem diversas pessoas que desenvolvem problemas relacionados a má postura. Males como a Escoliose, a Cifose e o Encurtamento Muscular são recorrentes em pessoas que

posicionam mal o seu corpo. O Yoga contribui para o alinhamento do corpo e conseqüentemente melhora a postura.

Saúde mental

- Quem pratica Yoga com regularidade tem menores chances de desenvolver males como a depressão e a ansiedade. Uma pesquisa feita pela Universidade de Boston, nos Estados Unidos, comprova que as posturas *Asanas* atuam no sistema nervoso central elevando os níveis de serotonina. Esse neurotransmissor diminui quando entramos em depressão.
- O Yoga também ajuda a melhorar a qualidade do sono. Ao relaxar com a prática, corpo, mente e espírito entram em sintonia, isso ajuda a enfrentar os problemas de uma forma mais leve e serena. Com menos preocupações e ansiedades, a qualidade do seu sono melhora consideravelmente.

Bem-Estar

- O praticante de Yoga aprende a valorizar os momentos, as pessoas e tudo o que está ao seu redor. A prática incentiva o sentimento de amor e compaixão pelos mundos exterior e interior.
 - O Yoga nos ensina a viver mais no presente. Existem diversas pessoas que vivem preocupadas com o que há de ser amanhã, esse tipo de preocupação não é errada, mas em excesso pode trazer males.
 - Já viu aquelas pessoas que vivem como se a vida tivesse sempre uma cor acinzentada? Uma boa pedida para pessoas que estão sempre de mau humor é praticar Yoga, pois ela
- 

auxilia os praticantes a melhorarem o humor.

- As meditações da prática da Yoga te ajudam a se autoconhecer, saber quem nós somos e aprender a amar a nós mesmos é algo extremamente positivo.

A prática do Yoga vai te ajudar em todos os aspectos, Corpo, Mente e Espírito. Essas coisas compõem o ser humano e precisam estar em harmonia e funcionando bem. O Yoga traz benefícios para o corpo, uma espiritualidade saudável e auxilia na busca pelo equilíbrio mental e o aprendizado constante.



CAPITULO

4

Acessórios
para praticar
Yoga



Acessórios para praticar Yoga

A Yoga engloba diversos tipos de prática visando auxiliar pontos específicos da vida e da saúde das pessoas. Pode ser considerada um exercício completo, pois trabalha o corpo, a mente e a espiritualidade das pessoas.

Tendo um objetivo bem traçado em sua mente sobre quais são suas metas ao praticar Yoga, tornará a escolha dos seus acessórios bem mais fácil. A seguir, confira alguns dos materiais mais utilizados na prática de Yoga em geral:

Tapete de Yoga



Este é um item essencial para qualquer praticante de Yoga. Ele existe em diversos tamanhos, cores e materiais. Na hora de escolher o seu, leve em consideração o seguinte:

- A espessura: a escolha do tapete com a espessura mais adequada vai lhe ajudar a praticar de forma mais confortável;
- A leveza: ele não pode ser pesado, já que você vai precisar carregá-lo.
- O material: pode ser de acordo com o seu gosto e a modalidade escolhida.
- O preço: é possível adquirir um tapete de qualidade sem que seja necessário pagar um valor muito caro.

Cintas de Yoga



Este é um item que geralmente não é utilizado por iniciantes, mas não deixa de ser importante. Ele vai te ajudar a ter uma melhor postura, ganhando maior equilíbrio e protegendo a coluna.

A cinta também é encontrada em diversos modelos no mercado, escolha o material e o tamanho de acordo com as suas

necessidades.

Você pode estar praticando Yoga apenas como um hobby, apesar disso é interessante investir em uma cinta, ela vai permitir que você se alongue melhor e vai potencializar os benefícios da prática.

É possível praticar Yoga sem a cinta, mas porque não aproveitar os itens oferecidos pelo mercado e melhorar a sua experiência com a prática do Yoga?

Bloco de Yoga



Apesar de não ser um item muito comum (afinal é um bloco), ele é bastante útil para a prática do Yoga, pois ajuda a melhorar algumas posturas e desempenho nos exercícios.

Nas sessões de meditação, o bloco pode ser usado para substituir uma almofada. Escolha com cuidado, de acordo com as

Asanas que você pensa em praticar.

Existem tipos bastante variados para esses blocos. Eles podem ser de madeira, cortiça, mais leves, ou pesados. Escolha de acordo com as suas preferências e necessidades. O certo é que essa ferramenta vai lhe ajudar a ter aulas muito mais dinâmicas e funcionais. Esses blocos são muito importantes para que você aprimore a postura e mantenha o equilíbrio ao fazer algumas posições.

Toalha para Yoga



Você pode dizer que não se incomoda com o suor sobre o seu tapete, mas isso não é apenas uma questão de incomodar ou não, mas de higiene. Várias bactérias podem residir no suor que permanece no tapete. Para resolver esse problema, basta utilizar uma toalha.

O suor é inevitável durante qualquer prática de atividade física

ou esportiva, mas mesmo assim devemos procurar meio eficazes para enxugá-lo. A toalha é uma importante ferramenta nessas horas. O tecido, tamanho e o preço são pontos importantes a serem considerados na hora da compra.

Existem pessoas que têm o hábito de levar duas toalhas para as sessões de Yoga. Você pode estar se perguntando, “para quê duas toalhas?”. Simples, uma servirá para colocar sobre o tapete e a outra para enxugar o suor excedente.

Existem pessoas que transpiram muito e usar esse método pode ajudar bastante. É uma peça simples e compacta, mas que vai contribuir e muito para o seu conforto, saúde e higiene no momento da prática.



CAPITULO

5

Roupas para
praticar Yoga



Roupas para praticar Yoga

Para todos os lugares que planejamos ir existem roupas mais adequadas e outras não. Que tipo de vestimenta você utilizaria para ir a uma entrevista de emprego? Ou a um tribunal? Ou uma festa? Cinema? Parque?

No caso da prática de Yoga, também existem roupas adequadas, que te deixam mais confortável durante a prática e que auxiliam no seu bom desempenho durante as sessões.

Mas como eu faço para escolher que tipo de roupa eu vou usar para praticar Yoga? A seguir, darei dicas tanto para homens quanto para mulheres que querem acertar na vestimenta para praticar Yoga sem incômodos ou problemas.

Yoga é uma atividade que compreende movimento bem amplos. Para que você tenha uma boa prática é necessário utilizar roupas que lhe proporcionem conforto ao se movimentar, algo que te dê bastante liberdade e não restrinja os seus movimentos.

A roupa escolhida deve permitir que você exerça toda a flexibilidade do seu corpo. Com isso, a sua prática se tornará melhor, você estará mais concentrado e executará os movimentos com mais fluidez e precisão.

Dispor das roupas certas no Yoga também vai te ajudar a controlar a respiração. Sua caixa torácica deve se expandir e retrair com bastante amplitude, sem que suas roupas lhe causem algum



aperto ou desconforto.

Isso acontece devido ao praticante utilizar roupas muito apertadas e justas. Isso dificulta a prática correta da Yoga.

Para Homens

O número de homens que praticam Yoga está aumentando cada vez mais. Com isso, surge a necessidade de encontrar uma roupa adequada também para os praticantes do sexo masculino. Uma dica sempre válida é consultar um professor(a) de Yoga, pergunte para ele(a) qual a roupa mais recomendada.

Algumas dicas para escolher um vestuário adequado para praticar Yoga:

- Fique descalço: também pode permanecer apenas com as meias. Se você tem tendência a suar muito, deixe-as em seus sapatos.
- Use calças moletoms leves e largas o suficiente: procure não utilizar shorts para corridas, algumas posições podem te colocar em uma situação embaraçosa se você estiver usando um. Quanto mais confortável melhor para a prática.
- Camisa de *algodão* ou *poliéster* larga: procure não utilizar roupas que sejam muito apertadas, isso vai atrapalhar a sua respiração e te deixará desconfortável, assim, os resultados que você esperava com a prática serão menores por conta da roupa.

Para Mulheres

As mulheres, assim como os homens, devem evitar roupas apertadas, que não permitem uma boa circulação e te deixam desconfortável.

Roupas muito apertadas podem causar irritação na pele, desconforto, além de acumular muito suor, que pode ser propício a proliferação de bactérias e fungos.

Vou te dar algumas dicas sobre o que utilizar nas sessões de Yoga:

- Evite roupas grossa e pesadas, como o *jeans* por exemplo.
- Escolha roupas mais leves. É importante que elas sejam bastante flexíveis, isso vai ajudar na execução dos movimentos. Tecidos como o *algodão*, *lycra*, *elastano*, e *nylon* são recomendados para praticar Yoga.
- Você pode utilizar alguns outros itens, como um amarrador para o cabelo, toalhinhas para enxugar o suor ou por sobre o tapete de Yoga e *polainas* caso você sinta muito frio nos pés.
- Procure utilizar roupas mais compridas, assim, quando você for executar algum movimento durante as sessões, não correrá o risco de ter seus movimentos restringidos ou mostrar alguma parte do corpo.
- Os *bodys* de manga curta, que são presos por um *tic tac*, trazem maior conforto na hora de se exercitar.
- Uma *saia-calça* comprida ou *corsário* são boas sugestões também.

CAPITULO

6

Praticando
Yoga em casa



Praticando Yoga em casa

Ao contrário de outras atividades físicas, a prática da Yoga não exige um espaço físico amplo e nem muitos equipamentos específicos. É possível começar aos poucos, na sua residência, no chão do seu quarto ou na sala.

A seguir, algumas precauções que você deve tomar antes de começar a praticar as posições em casa:

Tenha um local espaçoso

Não é necessário ter uma sala específica para praticar Yoga, dispondo de um espaço amplo é possível. O local deve ser grande o suficiente para que o Mat (tapete de yoga) fique bem esticado. Os móveis também podem ser empecilhos para a prática, pois limitam o espaço e podem causar acidentes.

Você também pode colocar algumas almofadas ao redor do tapete, isso vai te dar mais segurança ao praticar as *Asanas* nos primeiros dias de exercício.

Fique sozinho

A prática da Yoga exige bastante concentração e paz no ambiente. Com isso, torna-se praticamente impossível praticar com barulhos excessivos. É recomendável iniciar suas práticas de Yoga em momentos que você esteja sozinho, assim, ninguém poderá lhe

incomodar.

Existe um item que também pode tirar completamente a sua concentração, o celular. Mantenha-o em outro local, distante de você e no modo silencioso, para que não perca a concentração. Quanto mais focado você estiver, mais benefícios vai desfrutar.

Comece com posturas mais fáceis de executar

Não comece a praticar Yoga pelas posturas mais complexas, pode ser que você não consiga executá-las e perca a motivação para continuar praticando. É bom começar assistindo aulas online e tutoriais na internet sobre como praticar corretamente, aprender alguns princípios básicos, técnicas de respiração, concentração e as posturas.

Existem algumas posições que podem ser testadas por você no início, são essas:

- *Tadasana* (posição da montanha)



- *Trikonasana* (postura do triângulo)



- *Utkatasana* (postura da cadeira)



- *Adho Mukha Svanasana* (posição do cachorro olhando para baixo)



Procure por professores que sejam referência no Brasil

É importante que você busque pelos perfis desses professores nas redes sociais, assista as aulas que eles oferecem gratuitamente ou de forma paga, use o método mais adequado para você, mas não deixe de acompanhar professores que são referência em nosso país.

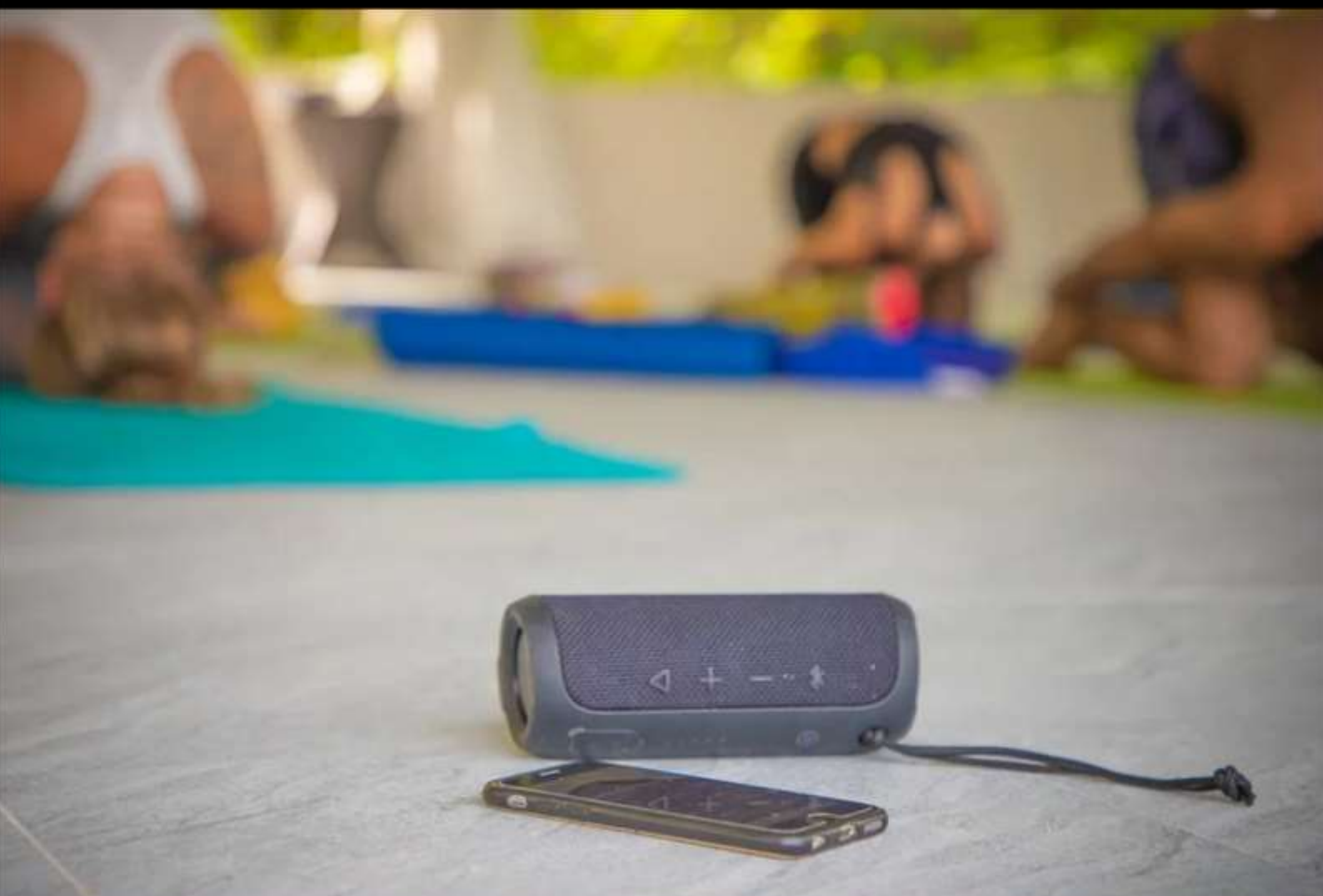
Entre os professores mais influentes estão:

- Camila Reitz;
- Gustavo Ponce;
- Anderson Allegro;
- Ana Luísa Matsubara.

CAPITULO

7

A música
e a Yoga



A música e a Yoga


Não existe nenhum mal em praticar Yoga ouvindo uma boa música, muito pelo contrário, ela pode beneficiar e muito a sua prática. Você pode utilizar as ferramentas digitais ao seu favor para escolher uma boa música: *YouTube*, *Spotify*, *SoundCloud*, *Deezer*, entre outros.

Procure escutar músicas suaves e relaxantes. A música tem o poder de amplificar o sentimento de relaxamento e conforto, potencializando os efeitos das *Asanas* sobre o corpo, a mente e o espírito.

A seguir, alguns benefícios da música na prática da Yoga:

- Os sons contribuem para despertar e melhorar os movimentos do corpo, dando mais fluidez a sua prática.
- A música torna mais fácil o esvaziar a mente, isso é importante para uma boa prática. Ela vai te ajudar na meditação e na concentração.
- A Yoga te ajuda a gerenciar os seus pensamentos, que muitas vezes se encontram em turbulência e uma boa música baseada em vibrações suaves serão de grande ajuda para que você entre em um estado de meditação e relaxamento.

Existem diversos tipos de estilos musicais, mas nem todos ou boa parte deles não é adequado para a prática de Yoga. Procure nas plataformas digitais por músicas apropriadas para Yoga, se você pesquisar no *Spotify* por “músicas de yoga”, você vai encontrar



algumas músicas e listas de reprodução, entre elas estão:

- *Concentration Yoga Music* (12 faixas),
- *Mindful Healing Sounds*,
- *Calm Spa e Yoga Music* (12 músicas) ou
- *Yoga Remedy* com 28 títulos.

Existem muitas outras músicas apropriadas para a prática da Yoga, mas elas devem ter algumas características para que você possa ter uma prática mais relaxante e eficaz.

É interessante que as músicas sejam suaves, as mudanças de ritmo, tempo e sons, por mais sutis que sejam tiram a sua atenção, por isso procure músicas com melodias lineares e suaves.

Outra característica interessante para as músicas que você vai escolher é a duração. Elas devem ser longas, para evitar pausas, caso coloque músicas curtas, a transição entre elas vai tirar o seu foco.



CAPITULO

8

Tipos
de Yoga



Tipos de Yoga

A Yoga não é uma prática única e sempre igual, na realidade existem diversas variações desse método, cada uma com um estilo diferente, visando conceituar o que cada uma é, vou te explicar alguns dos diversos tipos de Yoga:

Hatha Yoga

A *Hatha Yoga* é considerada a modalidade primária e clássica da prática. Ela foi criada no século 15, na Índia. Ela rapidamente foi disseminada no Ocidente pois é considerada a mais simples e fácil de todas as variações da Yoga. É também a mais indicada para quem está iniciando na prática. É o tipo de Yoga que possui mais adeptos ao redor do mundo.

Essa modalidade tem o seu enfoque no fortalecimento do corpo e na melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da concentração. A *Hatha Yoga* também é muito recomendada para aqueles que desejam desenvolver maior controle sobre a respiração e ter mais força de vontade.

Essa modalidade da Yoga é recomendada para todas as idades, inclusive idosos, gestante e crianças podem praticá-la, pois ela induz a meditação e ao relaxamento.



Yoga com movimentos fluidos

Ashtanga Yoga

Essa modalidade é uma variação da *Hatha Yoga*. Esse tipo de Yoga contém seis séries de posturas essenciais que devem ser realizadas na sequência. Mas vale ressaltar que isso deve ser feito de acordo com a capacidade física do praticante.


Com isso, conforme o praticante for se aprofundando na prática, as séries vão sofrendo alterações e tornando-se cada vez mais complexas. Pensando nisso, a *Ashtanga Yoga* é a modalidade ideal para quem está buscando algo mais estimulante mentalmente.

A *Ashtanga Yoga* é uma modalidade que além de trabalhar a flexibilidade e a consciência corporal, aumenta a força física do praticante. Esse tipo de Yoga também lhe permite entrar em um estado meditativo mais profundo.

Vinyasa Yoga

Outra das diversas modalidades da Yoga é a *Vinyasa Yoga*. Ela foca em dois pontos principais: a progressão fluida das posições e a diminuição do número de respirações por minuto.

Essa é uma modalidade considerada bastante leve, pois os movimentos desse tipo de Yoga são encadeados e realizados em sequência. As transições de movimentos estão diretamente ligadas



a respiração, isso torna a prática desestressante e te liberta das tensões físicas.

A prática regular dessa modalidade vai te trazer benefícios como: maior consciência mental e física e concentração para as atividades diárias. Ao contrário de outras modalidades, a *Vinyasa Yoga* permite que a sequência dos exercícios seja livre e não pré-estabelecida.


Yoga para conexão mental e espiritual

Kriya Yoga

A Kriya Yoga foi trazida para o ocidente por Paramahansa Yogananda. Ela tem o seu enfoque na espiritualidade. Essa modalidade promove um crescimento espiritual avançado rapidamente. Quando ela é praticada corretamente, faz com que o coração, os pulmões e o sistema nervoso desacelerem de maneira natural. Isso gera tranquilidade e faz com que a confusão de pensamentos que muitas vezes sofremos seja extinta.

Os praticantes dessa modalidade acreditam que a Kriya Yoga possibilita um acesso direto a Divindade, independente da religião ao qual você é adepto. Esse tipo de Yoga traz benefícios em todos os aspectos da vida, físico, mental, espiritual, intelectual e lhe confere mais controle sobre a sua vida.

Através dela, também é possível alcançar maior



compreensão, desenvoltura, calma e calma devido as melhoras significativas da respiração e nutrição do cérebro.

Kundalini Yoga

A *Kundalini Yoga* é uma modalidade voltada para o desenvolvimento da mente e do espírito. A prática dela consiste na busca da conexão entre o corpo físico e o espiritual, visando o equilíbrio entre os dois.

Isso faz com que o objetivo principal dessa modalidade de Yoga seja aumentar a consciência e o bem-estar dos praticantes, isso é feito através da respiração e de mantras. Ela também trabalha com os *chakras* e é conhecida popularmente como *Yoga da Consciência*.

Raja Yoga

A *Raja Yoga* também é focada e trabalhar os aspectos espirituais do praticante. Ela é indicada para pessoas que buscam exercitar a sua espiritualidade e já está habituado a meditação. A *Raja Yoga* também é um dos melhores tipos de Yoga para quem busca tratar problemas como a insônia e a ansiedade.

Iyengar Yoga

A *Iyengar Yoga* é mais focada na permanência em determinadas posições e no alinhamento do corpo ao executá-las. Ela é um dos tipos de Yoga que mais despertam a consciência corporal e que ajuda na correção da postura.

Por essa modalidade exigir um correto alinhamento na execução das posturas, é recomendável o acompanhamento de um profissional. É difícil que algum iniciante na Yoga consiga praticar *Iyengar Yoga* sozinho, pois ela exige muita técnica e exige uma maior necessidade de correções.

Outro fator importante nessa modalidade é que geralmente ela é praticada com o uso de acessórios como cintos, cadeiras, cordas e almofadas grandes, que são utilizados para auxiliar na realização das posturas de forma correta.

Novos tipos de Yoga

Os tipos de Yoga citados acima são mais tradicionais, mas ultimamente tem surgido novos tipos de Yoga que usam acessórios diferentes, utilizam condições ambientais específicas, entre outros.

Power Yoga

Quem acha que a Yoga é um exercício engessado e monótono com certeza nunca praticou a *Power Yoga*. Existem divergências quanto a origem dessa modalidade, alguns falam que ela foi inspirada na Hatha, outras na Ashtanga ou Vinyasa.

O interessante nessa modalidade é que ela incorpora elementos que a tornam mais divertida. Os movimentos são intensos e vigorosos, são usados acessórios como cordas e pesos,

e nas sessões são tocadas músicas ambientes.

Na Power Yoga, o controle da respiração é essencial, pois os movimentos vão requerer mais energia.

Hot Yoga

A prática dessa modalidade faz jus ao nome, ela é literalmente quente. Ela é praticada em uma sala com altas temperaturas. Essa ideia surgiu com base nas condições climáticas da Índia e sofreu uma remodelagem em países europeus.

A singularidade da *Hot Yoga* é o calor, como o próprio nome já diz, que em média é 40°C. As altas temperaturas aumentam a flexibilidade muscular, isso permite que a execução das *Asanas* (posturas) seja mais natural e sem dores.

Vale ressaltar que alguns cuidados devem ser tomados ao praticar essa modalidade. Com as altas temperaturas podem ocorrer desmaios e quedas de pressão arterial. Por isso, a hidratação e saber reconhecer os próprios limites são importantes.

Dance Yoga

Quer se divertir durante uma sessão de Yoga? Então a *Dance Yoga* é a modalidade certa para você. As sessões geralmente são divididas em sete partes: duas para os *chakras* (pontos de energia do corpo) e cinco para os elementos naturais (água, terra, fogo, ar e éter).

A música é capaz de criar uma conexão do praticante com o



próprio corpo. Com isso, a Dance Yoga geralmente é uma experiência bastante libertadora, além de relaxante.

Acro e Aero Yoga

Outros dois novos tipos de Yoga são a *Acro* e *Aero Yoga*. A primeira surgiu nos anos noventa na América do Norte e propõe uma união bastante ousada, a acrobacia com a Yoga. Essa modalidade é contraindicada para iniciantes, pois deve ser praticada em duplas e é mais avançada. Pessoas com lesões em algumas partes do corpo como o quadril, ombros e joelhos, não devem praticar esse tipo de Yoga.

A *Aero Yoga* utiliza tecidos acrobáticos pendurados no teto como o principal acessório na realização das posturas. Essa modalidade só pode ser realizada com a supervisão de um profissional especializado. Ao contrário da *Acro Yoga*, a *Aero Yoga* pode ser realizada por pessoas com lesões.



CAPITULO

9

Posições
de Yoga
para
Iniciantes



Posições de Yoga para Iniciantes

É comum muitas pessoas desistirem de praticar Yoga porque não se sentem capazes de fazer as posturas que viram na internet ou nas primeiras aulas. Com o intuito de lhe motivar a continuar, vou listar 15 posições de Yoga ideais para iniciantes:

Dobra para Frente



Como fazer: com as pernas abertas e os joelhos levemente flexionados, abaixe todo o tronco em direção ao chão. Procure se certificar de que está mantendo a coluna reta e alinhada com o seu quadril. Dobre os cotovelos em um ângulo de 90° e envolva os calcanhares com as mãos. Respire profundamente enquanto se mantém nessa posição durante 15 segundos.

Gato/Vaca



Como fazer: primeiramente fique de quatro e coloque os joelhos na direção dos quadris. Mantenha as suas mãos distantes dos seus ombros e deixe elas alinhadas com eles. Inspire, levantando o peito e olhando para cima. Solte todo o seu peso para o ventre e faça um arco na sua coluna. Depois, expire e empurre as mãos e os joelhos em direção ao chão. Faça uma curvatura nas suas costas e olhe para o seu umbigo. Repita essa sequência de movimentos algumas vezes.

Prancha



Como fazer: é muito semelhante a fazer flexões de braço. Distancie os dedos uns dos outros e permaneça com as mãos na direção dos ombros. Empurre os calcanhares para trás e estique as pernas. Diferente das flexões, seus braços devem permanecer esticados em direção ao chão.

Balanceamento de mesa



Como fazer: se coloque de quatro e erga o braço direito para frente. Estique a perna esquerda para trás e mantenha seus quadris e ombros nivelados. Uma boa dica para executar essa posição corretamente é imaginar uma linha reta entre a sua mão, a que está levantada, e o seu pé. Concentre a sua força no abdômen e expire fundo por algumas vezes. Depois de fazer isso, inverta a posição.

Cobra



Como fazer: deite com a barriga virada para baixo, ponha as mãos no chão, ao lado do peito. Mantenha o peito dos pés, pernas, quadris e barriga ligados ao chão. Alongue as costas cuidadosamente e sinta a coluna se alongar do cóccix até a cabeça. Inspire profundamente e solte o ar logo em seguida.

Criança



Como fazer: ponha os joelhos no chão e se sente sobre os calcanhares. Estique os braços para trás, colocando-os alinhados ao corpo e posicionando a palma das mãos ao lado dos pés. Mantenha a sua testa relaxada e coloque-a no chão, sinta o comprimento e peso do corpo. Fique nessa pose o tempo que considerar necessário.

Guerreiro I



Como fazer: dê um passo para trás com o pé esquerdo e certifique-se de mantê-lo em um ângulo de 45°. Mantenha um pouco de espaço entre os seus pés se você precisar de equilíbrio e estabilidade. Aponte os seus quadris e dobre os seus joelhos para frente. Erga os seus braços acima da cabeça e olhe para cima. Respire bem fundo e logo em seguida repita o movimento, só que para o lado oposto.

Guerreiro II



Como fazer: você vai precisar colocar todo o seu peso no pé direito. Estique cuidadosamente a perna esquerda para trás alinhando ela á altura do quadril. Estique a coluna para frente, com os braços alinhados em direção a cabeça. Inspire e expire profundamente, logo em seguida inverta a posição das pernas.

Prece



Como fazer: essa postura pode ser realizada tanto de pé, com os pés alinhados, ou sentado. Mantendo a coluna ereta, junte os braços nas laterais do corpo. Após isso, ao mesmo tempo em que você inspirar o ar, levante os braços um pouco para cima. Depois disso, abaixe eles em direção ao peito com a palma das mãos unidas.

Montanha



Como fazer: coloque-se de pé, com os dedões de ambos os pés juntos e os pés posicionados paralelamente. Firme os pés no chão, mantenha as mãos relaxadas e os braços ao lado do corpo. Vire as palmas das mãos para fora.

Alongue o pescoço e mantenha o olhar sempre para frente. Deixe as pernas ligeiramente flexionadas. Relaxe o rosto e respire fundo pelo menos umas três vezes.

Relaxamento Final



Como fazer: essa é uma postura que costuma ser considerada um relaxamento pós sessão de Yoga. Para praticar essa posição é bem simples, basta que você se deite com a barriga para cima, estenda os braços nas laterais do corpo e estique as pernas, pronto.

Postura dos braços para cima



Como fazer: se coloque de pé com os braços na lateral do seu corpo e a coluna ereta. Inspire e logo em seguida levante os braços para o lado e depois para cima, em direção ao céu. Caso queira, você pode deixar as palmas das mãos juntas.

Após fazer isso, alongue as mãos, como se você estivesse pressionando algo e depois deixe os dedos totalmente estendidos. Não esqueça de também estender os cotovelos.

Não é recomendável que você coloque o tronco para frente ou curve os ombros. Mantenha-se completamente ereto, respirando, logo depois coloque os braços para os lados, abaixando eles lentamente.

Cachorro olhando para cima



Como fazer: para executar bem essa postura primeiramente fique de pé, em seguida dê um grande passo para trás com uma perna, apoiando ambas as palmas das mãos no chão. Estique os braços e deixe eles paralelos um ao outro. Estique a outra perna e apoie os pés nas pontas dos dedos. Mantenha a coluna e as solas dos pés eretas.

Após isso, estique o peito dos seus pés contra o tapete de Yoga e deixe as solas dos pés voltadas para cima. Mantenha as coxas contraídas e os joelhos travados.

Pressione as palmas das mãos contra o solo e levante o seu tronco até que os seus braços estejam esticados e as pernas não toquem mais o chão. Não permita que as pernas e os joelhos toquem o chão, somente as mãos e o peito dos pés devem tocar o solo. Respire fundo por três vezes nessa posição.

CAPITULO

10

As posições
mais difíceis
da Yoga



As posições mais difíceis da Yoga

Já falamos sobre as posições mais fáceis de serem praticadas, até pessoas que nunca praticaram Yoga são capazes de executar. Porém, existem *Asanas* que são bastante complexas e exigem um controle corporal bem apurado e não devem ser praticadas por iniciantes. A seguir, as posições mais difíceis da Yoga:

Tittibhasana



Como fazer: essa é definitivamente uma das posições mais complexas da Yoga. Você deve se agachar com as palmas das mãos apoiadas no chão. Os braços podem ficar levemente

flexionados, após isso alinhe os joelhos aos antebraços. O peso do corpo deve ser colocado sobre os braços e as mãos. Quando estiver se sentindo seguro coloque as pernas para frente.

Shirshasana



Como fazer: nessa posição são necessários o equilíbrio e a concentração para executá-la corretamente. Para começar a executar essa posição, se coloque na postura da criança, que você já aprendeu nesse eBook, só que você vai precisar entrelaçar as mãos e colocá-las sobre a sua cabeça. Após isso, levante as pernas. A medida que a coluna se ergue coloque a cabeça no chão, segurada pelas mãos e tente levantar as pernas. No início é interessante praticar essa postura com um suporte ou uma parede.

Bakasana



Como fazer: nessa postura as pernas ficam flexionadas, as coxas ficam paralelas ao tronco, os braços ficam flexionados e o rosto voltado para o chão. Será necessário muito equilíbrio para executar essa postura.

CAPITULO

11

Dicas para
praticar as
Asanas



Dicas para praticar as *Asanas*

O termo *Asana* é parte da maioria dos nomes de posturas da Yoga e é definida como qualquer movimento ou postura de Yoga. As traduções literais para esse termo da língua sânscrita são: sentar, assento, assentar-se, situado ou postura. As *Asanas* são um sistema de posturas que auxiliam a aumentar as capacidades físicas, mentais e espirituais do ser.

Um sábio indiano criou a aproximadamente 2000 anos atrás uma série de 195 afirmações que até hoje servem como a filosofia para todas as modalidades de Yoga. Essas afirmações são chamadas de *Yoga Sutras* e o nome do seu autor é Patanjali. Este guia filosófico para a Yoga se baseia em 8 componentes fundamentais, dentre os quais estão as *Asanas*:

- *Yamas*: Normas de convivência
- *Niyamas*: Normas de aperfeiçoamento pessoal
- *Asanas*: Posturas
- *Pranayama*: Exercícios de controle e direcionamento da vitalidade
- *Prathyahara*: Exercícios de recolhimento da atenção
- *Dharana*: Exercícios de concentração
- *Samadhi*: Elevação da consciência

Como praticar corretamente as *Asanas*?



A prática das posturas da Yoga tem o seu enfoque em 3 aspectos principais, são eles: *Drishti*, *Bandhas* e *Ujjayi*. Essas três coisas juntas formam o que é chamado de *Tristana*.

Drishti

Esse termo quer dizer literalmente “visão”. É o ponto de referência visual específico para cada postura. Pode ser no dedão do pé, algum dedo da mão, umbigo, nariz, entre outros.

Bandhas

São cadeados energéticos ou contrações profundas em diferentes locais do corpo, seja interno ou externo. São usados principalmente na economia de energia física, e trabalhar mais a energia sutil que cada postura exige.

Ujjayi

Refere-se a respiração. Ela emite um som semelhante as ondas do mar em cada expiração e inspiração. Em suma, refere-se a manter uma respiração consciente.

Dicas para praticar *Asanas*

- A hora mais recomendada para se praticar exercícios de Yoga é antes que o sol nasça ou entre 4hrs e 8hrs da manhã.
- As posturas devem ser praticadas em um local bem ventilado

e silencioso.

- Procure praticar os exercícios de Yoga com o estômago vazio, ou pelo menos 2 horas depois de uma refeição.
- Procure começar os movimentos de Yoga de uma forma bem leve, lenta e devem evoluir gradualmente.
- Praticar de 15 a 30 minutos são o suficiente para criar uma rotina eficiente.
- A *Savasana* ou postura do cadáver é uma posição que obrigatoriamente deve ser feita ao final de cada prática, pois ajuda o corpo a retornar a respiração e batimentos cardíacos naturais. É nessa postura onde os benefícios da prática são intuitivamente absorvidos.



CAPITULO

12

Pilates e Yoga
são a mesma
coisa?



Pilates e Yoga são a mesma coisa?


A resposta para essa pergunta é um sonoro “não”. Elas possuem semelhanças sim, por exemplo, ambas as práticas trabalham a mente e o corpo em conjunto e por conta disso são muitas vezes consideradas iguais.

Apesar de possuírem algumas semelhanças, as propostas das práticas também apresentam divergências, principalmente quando falamos dos objetivos delas.

Inicialmente, ambas as técnicas não foram criadas com o objetivo de ser um novo exercício físico, mas ao longo dos anos elas sofreram alterações para alcançar as versões atuais. As práticas das duas atividades exigem algumas coisas como força e energia. Elas estão concentradas nos trabalhos com a respiração, a consciência corporal, o autocontrole e a concentração, além de muitos outros aspectos que se assemelham a esses.

É importante não confundir as técnicas, que possuem semelhanças, mas também muitas diferenças. A seguir, as diferenças entre as duas práticas:

Pilates

- Condicionamento físico;
 - Mais energia;
 - Rápidos resultados;
- 

- Uso de aparelhos;
- É utilizado mais como exercício;
- Auxilia na redução de peso;
- Fortalece os músculos abdominais.

Yoga

- União de corpo e mente;
- A Yoga é um estilo de vida, não somente um exercício;
- Libera a energia estagnada;
- Massageia todos os órgãos;
- É relaxante;
- Tem um enfoque meditativo.

A Yoga tem uma origem mais antiga do que o Pilates. Além de exercitar o corpo, ela também estimula o autoconhecimento, através do equilíbrio entre o mental e o espiritual. O Yoga é muito mais do que uma simples prática de exercícios para os participantes, é considerado como um estilo de vida.

Ela promove mudanças em vários hábitos cotidianos, como por exemplo a alimentação. A Yoga pode ser considerada como uma terapia para a mente e o espírito, já o Pilates pode ser visto como uma terapia para o corpo. Os adeptos da Yoga se desenvolvem mentalmente, fisicamente e espiritualmente, já os praticantes de Pilates trabalham principalmente o corpo e a forma como ele se movimenta.



CAPITULO

13

Mitos sobre
a prática da
Yoga



Mitos sobre a prática da Yoga

O mundo está cheio de ideias pré-concebidas, com a Yoga não é diferente, existem diversos mitos que rodeiam a prática dela. Muitas vezes, pessoas desinformadas acabam espalhando informações sobre a modalidade, e isso acaba gerando um entendimento ruim sobre a prática.

Yoga não é para qualquer um

Mito. Qualquer pessoa, seja qual for o tipo físico dela pode praticar. A Yoga também não possui restrições de idade, pode ser praticada por pessoas de todas as idades. Existem diversos tipos de Yoga, mas a prática em geral é uma busca por um estado de consciência.

Existem diversos tipos de Yoga, a mais tradicional e conhecida é a *Hatha Yoga*. Com relação as posturas o ideal é que cada um respeite os limites do seu próprio corpo e não vá além, pois isso pode causar lesões.

Yoga é só para mulheres

Mito. Existem muitos homens que fazem Yoga, a prática não faz nenhuma distinção de gênero, idade ou de condicionamento físico.



Não devo fazer Yoga pois estou acima do peso

Mito. As *Asanas* (posturas) da Yoga podem sofrer adaptações para ficarem de acordo com o condicionamento físico dos praticantes. É de suma importância a consulta com um médico para que você receba a autorização para fazer as atividades.

Caso você esteja procurando emagrecer, uma dica importante é você unir a prática da Yoga com algum outro tipo de exercício aeróbico como caminhadas e bicicletas.

Não tenho tempo, então é impossível para mim fazer Yoga

Mito. Existe uma frase muito conhecida entre os praticantes de Yoga, ela diz o seguinte: “medite todos os dias por cinco minutos. Se você não tem tempo, medite por uma hora”. O ideal é praticar pelo menos de duas a três vezes por semana, mas não tem problema se você só tem tempo para comparecer as sessões de Yoga uma vez por semana. Existem outras técnicas que você pode aprender de casa, como as de respiração e meditação.

Yoga é um tipo de religião

Mito. Para o *Yoga Sutra*, o principal escrito sobre a prática, a Yoga é o “aquietamento das flutuações da mente”. A Yoga pode ser melhor definida como um modo de pensar e de viver melhor. A prática tem relação com o hinduísmo e muitos adeptos da religião budista praticam a Yoga, mas isso não quer dizer que você precisa

ser um adepto da religião.

Eu não sou uma pessoa tranquila, então não posso praticar Yoga

Mito. Inclusive é recomendável que pessoas possuidoras de um certo nível de stress pratiquem a Yoga. Ela ajuda a promover a paciência e a calma ao lidar com as pessoas e os problemas que aparecem no nosso dia a dia.

Yoga é entediante

No mundo de hoje, onde tudo passa muito depressa e as pessoas têm se tornado cada vez mais ansiosas e imediatistas, uma prática como a Yoga pode sim parecer entediante.

Isso é uma questão de pontos de vista, o que funciona para o corpo e a mente de uma pessoa pode não funcionar para outra. A Yoga é uma atividade mais tranquila que vai exigir disciplina e concentração por parte do praticante.

Nós, por muitas vezes, nos encontramos pensando no futuro ou no passado, muitas posturas de Yoga fazem a nossa mente despertar para a dificuldade de executá-las e mantê-las, isso faz com que nossa mente esteja focada no presente, naquela atividade. Dê uma chance para a prática da Yoga e você vai perceber o quanto ela lhe fará bem.



Praticar Yoga é somente para pessoas que têm uma boa flexibilidade

Mito. Um dos benefícios que a prática da Yoga traz é justamente a melhora na flexibilidade, não apenas no aspecto físico da palavra.

Praticar Yoga deixa sim o corpo mais flexível, mas não somente o corpo, pois a Yoga trabalha o ser humano como um todo. A mente também ganha um upgrade na flexibilidade, isso quer dizer que com a prática da Yoga você se torna mais flexível diante das barreiras que são colocadas diante de você na sua vida, torna-se mais maleável para entender não somente os seus sentimentos, mas as emoções das outras pessoas e exercita a empatia.

São muitos benefícios, você só precisa dar o primeiro passo, porém, dar o primeiro passo vai exigir flexibilidade da sua parte.

Yoga é para quem é *hippie*

Mito. Caso você não saiba, o movimento hippie surgiu na década de 70, sob duas máximas fundamentais, “paz e amor”. Mas esses conceitos não são provenientes da Yoga, mas da vida em geral.

A Yoga é o exercício mais inclusivo que existe e cada vez mais pessoas estão notando os benefícios da prática, para o ser humano em geral, corpo, mente e espírito.



Os resultados de praticar Yoga demoram muito a aparecer

Algumas pesquisas provenientes da Universidade de Oslo, capital da Noruega, comprovaram que um dos benefícios da prática da Yoga é provocar alterações nos genes relacionados com a imunidade no momento da prática.

Foram selecionados 10 participantes para essa pesquisa, eles praticaram Yoga por duas horas durante os dois primeiros dias de pesquisa. Nos últimos dois dias eles caminharam ouvindo música clássica e jazz por uma hora.

Os resultados foram absolutamente surpreendentes. Enquanto a caminhada e a música mexeram com 38 genes presentes nas células imunes que fizeram parte do exame, a Yoga produziu um efeito quase três vezes acima da outra prática, totalizando 111 genes.



CAPITULO

14

Técnicas de
respiração
da Yoga



Tipos de respiração

É sempre importante ressaltar que a prática da Yoga exercita a consciência corporal, isso também se aplica ao nosso sistema respiratório. Com essas técnicas de respiração, você vai aprender a utilizar toda a sua capacidade pulmonar de maneira gradativa.

É importante sempre lembrar que a respiração na prática da Yoga deve ser nasal e suave, para ser mais específico, ela deve ser diafragmática.

Respiração Abdominal

Essa respiração é conhecida popularmente como “respiração do bebê”, pois é assim que eles conduzem o ar pelo corpo, através do abdômen, que é a parte que mais se movimenta na respiração. Resumindo, ao inspirar, não é o peito que deve ser inflado e sim a barriga.

Ao expirar, a região do abdômen deve ser desinflada aos poucos. Enquanto isso, colocamos uma leve pressão na parte abdominal com o intuito de pressioná-la levemente para dentro, como se o umbigo fosse até as costas.

É importante ressaltar que você não deve fazer força ao realizar esses movimentos, pois eles devem ser realizados de forma leve e suave.



Respiração Alta

Esta é a forma que a maioria das pessoas usa para respirar, inclusive de forma automática. Esse tipo de respiração ocorre quando fazemos o seguinte: ao inalarmos o ar, os pulmões enchem-se e o peito fica estufado, e quando expelimos o ar o volume peitoral diminui gradativamente até que os pulmões se esvaziam por completo.

Ao praticar Yoga, a atenção a esses movimentos te ajudará a controlar melhor a quantidade de ar que você inspira e expira e o tempo que é utilizado para essa ação.

Uma dica importante é colocar as mãos sobre o seu peito para que você tenha uma maior percepção da sua respiração. Sinta a elevação dos seus pulmões enquanto você inspira e expira o ar.

Respiração Completa

Esse tipo de respiração une as duas que foram citadas anteriormente, por isso o nome. Ela utiliza todo o sistema respiratório durante a sua prática. Inspire o ar e sinta ele fluindo pela sua região abdominal, inflando a barriga e o peito, expandindo a região das costelas para fora e os ombros para cima, como se o seu corpo estivesse se expandindo de dentro para fora e abrindo um espaço interno.

Lentamente, faça o movimento inverso ao expirar o ar.



Esvazie o ar dos pulmões enquanto a sua região abdominal vai voltando gradativamente a posição inicial. Sempre imagine que o seu umbigo está cada vez mais para dentro.

Algo importante a se ressaltar é o seguinte, faça todos os movimentos suave e lentamente, obedecendo os limites do seu corpo. Nunca esqueça de que você precisa dar uma pequena pausa entre a inspiração e a expiração.

Técnicas de respiração da Yoga

Após aprender quais são os tipos de respiração que nós utilizamos normalmente, chegou a hora de conhecer algumas técnicas de respiração da Yoga. É importante ressaltar que antes de começar você deve fazer coisas como: fechar os olhos e respirar profundamente, tentar deixar os pensamentos ruins de lado enquanto está praticando, optar por um local tranquilo onde você possa relaxar e praticar bem, e por fim, evitar que aconteçam interferências externas.



Nadi shodhana



Como fazer: fique relaxado, se sente e feche os seus olhos. Caso consiga, você pode ficar na postura de lótus, ou então, sentado em uma cadeira. Fique com a coluna reta e não permita que nada interfira no seu exercício, é o momento de relaxar.

Use o seu dedo esquerdo para obstruir a narina esquerda. Inspire o ar pela narina direita, encha os pulmões e depois troque a narina que está em atividade. Tampe a narina direita e expire o ar pela esquerda. Após fazer isso, inspire o ar mais uma vez pela narina que acabou de expirar e troque a narina em atividade. Expire pela outra.

Esse exercício deve ser realizado de maneira contínua. O indicado é realizar um ciclo completo de 5 rodadas. Você pode, e também deve, aumentar o tempo da sua prática pelo menos por 10 minutos a mais ao dia.

Bhastrika



Como fazer: sente-se em busca de uma posição que seja confortável para a sua coluna e que ela fique ereta. Com os olhos suavemente fechados, induza a respiração predominantemente diafragmática de forma suave e lenta. Aos poucos acelere o ritmo igualando sempre o tempo de entrada e saída de ar, dando ênfase a contração abdominal no momento da expiração. Encontre o seu ritmo de velocidade máxima sem perder a profundidade da respiração abdominal, procurando conservar a estabilidade do tronco e o relaxamento da musculatura facial. Faça de 10 a 15 voltas inspirando e exalando o mesmo volume de ar no mesmo tempo que pode chegar a ser de aproximadamente 1 segundo para encher e 1 segundo para esvaziar.

CAPITULO

15

Yoga para
gestantes



Yoga para gestantes

Praticar Yoga durante a fase da gestação é uma ótima atividade para as mulheres, pois ajuda a mantê-las mais relaxadas e serenas. Ao longo dos nove meses de gestação, as mães podem sofrer com incômodos como dores nas costas, estresse devido ao ganho de peso, ansiedades com relação ao bebê, entre outras coisas que tiram a paz de muitas mulheres que estão nesse período.

A prática da Yoga durante a gravidez favorece a criação de um ambiente psicoemocional sereno, confiante e de harmonia tanto para a mulher quanto para o bebê, ajudando a diminuir o estresse e possíveis desconfortos físicos e mentais.

A Yoga é recomendada para mulheres que estejam a partir da 12ª semana de gestação em diante, independentemente da idade. É importante ressaltar que existem algumas restrições a serem seguidas para o bem-estar da mulher e do bebê.

As mulheres devem evitar praticar posturas que exijam a torção do abdômen, e as que são realizadas de barriga para baixo, essas são terminantemente proibidas. A mesma recomendação é válida para aquelas posturas que são realizadas de cabeça para baixo, elas podem comprimir o cordão umbilical, ou pressionar o diafragma. Em resumo, nenhum exercício deve comprimir a região abdominal, nem reter a respiração.

A seguir, vou mencionar algumas posturas recomendadas



para mulheres gestantes ao praticar Yoga:

Pranayama



Como fazer: essa postura é bem simples, basta que você se sente com as pernas cruzadas, fique com a coluna ereta e descanse os braços em cima dos joelhos.

Viparita Karani



Como fazer: fique deitada com as costas no chão, coloque almofadas para a sua cabeça, não deixe ficar muito alto, use elas na região lombar também. Encoste o bumbum na parede e coloque as pernas para cima. Apoie as mãos na barriga e fique em repouso. Esta postura ajuda a aliviar o cansaço das pernas e da lombar, auxilia também na circulação.

Savasana



Como fazer: deite-se sobre o lado esquerdo do corpo e deixe a perna esquerda estendida e a direita flexionada e apoiada em um travesseiro. Você também deve usar uma almofada para a sua cabeça (na altura do ombro). Feche os olhos e visualize mentalmente cada parte do seu corpo. Procure não fazer movimentos, apenas aproveite esse momento de quietude para sentir o bebê e se conectar com ele. Depois de se sentir completamente relaxada, movimente os pés, as pernas, as mãos e os braços, se espreguiçando lenta e suavemente.

Benefícios da Yoga para Gestantes:

- Consciência corporal
- Ampliação respiratória
- Preparação física e mental para a gestação/parto/pós-parto
- Alívio e prevenção dos desconfortos da gravidez

- Melhora da circulação sanguínea
- Fortalecimento do assoalho pélvico
- Prevenção e correção do posicionamento do bebê
- Criação de um ambiente calmo e seguro
- Respeito ao corpo da gestação ao pós-parto



CONCLUSÃO



Conclusão

A vida é cheia de turbulências e percalços, em meio a tudo isso é sempre bom ter um momento para relaxar a mente e o corpo. Espero que você encontre na prática da Yoga uma aliada para enfrentar as dificuldades do dia a dia, mas não só isso, que cresça em todos os aspectos, físico, mental e espiritualmente.

Ao iniciar as sessões de Yoga, logo verá que os resultados irão aparecer e você vai levar a vida de uma forma mais leve. É importante que você tenha paciência consigo mesmo, pois não é de primeira que vai conseguir fazer tudo o que a prática ensina, evolua gradativamente com as sessões. Não deixe de reconhecer seus limites, caso você insista em fazer determinada postura para o qual ainda não está pronto, corre o risco de sofrer lesões. Isso é importante não apenas no aspecto físico, mas no mental, pois nem todo mundo consegue inicialmente se concentrar, por mais que esteja em um local calmo, por isso não se cobre demais.

É importante ressaltar que a Yoga será uma grande aliada para a sua saúde, mas não é tudo, existem outros cuidados que você deve ter para fruir de um bem-estar ainda melhor.

Desejo que este eBook tenha despertado em você o desejo de conhecer, praticar e conseqüentemente fruir dos benefícios que a Yoga traz para todos os que decidem embarcar nessa jornada.

Por fim, meu conselho para ti é: Yogue-se, assim você alcançará um aperfeiçoamento pessoal significativo.

