

# YOGA

## ABSOLUTA

---

**A Chave Para Uma Vida  
Mais Saudável, Feliz e  
Realizada**



© Copyright – Todos os direitos reservados.

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

As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os respectivos autores são proprietários de todos os direitos autorais não detidos pela editora.

#### **Aviso legal:**

Este livro é protegido por direitos autorais. E é apenas 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 proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado.

#### **Aviso de isenção de responsabilidade:**

Por favor, perceba que as informações contidas neste livro são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para fornecer informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores aceitam que o autor não está fornecendo prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que sob nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, que ocorram como resultado do uso de informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a - erros, omissões ou imprecisões.

## Sumário

<b>Introdução</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo 1 – A ciência da yoga e seus benefícios à saúde</b>	<b>8</b>
Alívio do estresse	8
Yoga e o alívio da dor	8
Yoga e respiração	9
Yoga e flexibilidade	9
Yoga e manutenção de peso	9
Yoga e circulação	9
Yoga e saúde cardíaca	11
Não há pressa – Faça no seu tempo	11
<b>Capítulo 2 – História da Yoga</b>	<b>13</b>
Yoga Moderna	14
<b>Capítulo 3 – Emoções e a Conexão Mente/Corpo</b>	<b>17</b>
<b>Capítulo 4 – Yoga, força e flexibilidade</b>	<b>20</b>
<b>5 – Yoga, exercícios cardíacos e perda de peso</b>	<b>24</b>
Yoga e manutenção do peso	25
<b>Capítulo 6 – Tipos de Yoga</b>	<b>28</b>
Hatha Yoga	28
Vinyasa Yoga	28
Iyengar Yoga	29
Ashtanga Yoga	29
Bikram Yoga	30
Yoga Quente	30
Kundalini Yoga	30
Yin Yoga	31
Yoga Restaurativa	31
<b>Capítulo 7 – Posturas de yoga e melhor imunidade</b>	<b>33</b>
Posição da Tartaruga	34
Postura do Camelo para bronquite	34
Yoga Poses	35
Postura da Montanha	35
Postura do Gato	35
Cachorro Olhando para Baixo	36
Postura do Guerreiro I	36

Postura do Cachorro Estirado	38
Triângulo	38
Cobra	39
Postura da Árvore	39
Postura da Prancha	39
<b>Capítulo 8 – Como começar a fazer yoga</b>	<b>42</b>
Livre-se de Expectativas	42
Encontre o professor certo	42
É a yoga, não a roupa	44
Aulas de Yoga	46
A melhor hora de se praticar yoga	47
Intenções na yoga	47
Antes de começar, converse com seu médico	48
Devagar e sempre	48
Comece no seu próprio ponto de partida	49
<b>Capítulo 9 – Prevenindo machucados</b>	<b>51</b>
Benefícios da meditação	53
Como a meditação funciona?	53
Como começar a meditar	54
Encontrando tempo para meditar	55
Meditação consciente	55
Como meditar conscientemente	56
<b>Conclusão</b>	<b>58</b>

## Introdução

Yoga é algo diferente para a maioria das pessoas. É bastante diversificada e os profissionais têm expectativas diferentes quando começam. Isso está ok, se o seu objetivo é alcançar a iluminação, um corpo mais tonificado e musculoso, ou alívio de doenças, existe uma forma de yoga para você e este e-book servirá de guia.

A filosofia do yoga existe por volta de 5 mil anos. É um poder de satisfação inegável. Yoga não é apenas um "exercício", é uma filosofia, um modo de pensar e não uma religião. Na antiga Índia, a palavra yoga significa união e refere-se à união de todo o ser - mente, corpo e espírito.

Esta união é conseguida através de poses físicas, frequentemente chamadas de asanas, embora o asana seja apenas um dos muitos tipos de yoga. Essas poses são destinadas a aumentar a consciência da mente e do corpo, o que faz da yoga um corolário natural da meditação.

Os pesquisadores ainda estão descobrindo os muitos benefícios do yoga. Embora possa aumentar a espiritualidade, também tem a capacidade de solucionar muitas doenças e enfermidades, especialmente o estresse, distúrbios do sistema imunológico e problemas cardíacos. Também proporciona maior flexibilidade, o que pode reverter o processo de envelhecimento.



As práticas de yoga mais vigorosas são consideradas exercícios cardiovasculares e junto com uma dieta adequada, você será capaz de perder peso. Os tipos mais suaves de yoga não têm benefícios cardiovasculares, por isso lembre-se de fazer exercícios adicionais.

Por que as pessoas estão se interessando em yoga? O motivo mais comum é melhorar a flexibilidade e a saúde física. Além dos benefícios físicos, a yoga também aumenta o poder mental e abre caminho para a iluminação espiritual.

Para a maioria, é o despertar espiritual que transforma o yoga em uma parte importante de suas vidas. Este é um desenvolvimento gradual e maravilhoso, é uma oportunidade de crescimento pessoal. A essência da yoga é sempre se tornar uma versão melhor de si mesmo.

**CAPITULO**

**1**

.....  
**A CIÊNCIA DA YOGA**



# Capítulo 1 – A ciência da yoga e seus benefícios à saúde

As pessoas praticam yoga há milhares de anos. Embora o objetivo original fosse elevar a um nível espiritual maior, ficou claro que o yoga beneficia a pessoa como um todo. Pesquisas científicas modernas mostraram os tremendos benefícios à saúde geral de um estilo de vida de yoga..

Sim, o yoga melhora o corpo, mas pesquisas científicas surpreendentes demonstraram que ele também altera o cérebro. Trata-se de se tornar uma versão melhor de si mesmo e entrar em contato com o verdadeiro e autêntico você, à medida que o cérebro se torna mais organizado. Isso nos mantém focados no presente. Enquanto o yoga começa no tatame, ele se estende a todo o dia, à medida que maior compaixão e consciência se tornam parte de nossa vida.

O yoga não fornece riquezas incalculáveis, embora os benefícios físicos sejam notáveis. O mundo já está cheio de abundância, muitas das quais ignoramos. A verdadeira beleza do yoga é que ele nos leva ao presente, conectando-nos à abundância que está ao nosso alcance. Uma vida melhor e mais realizada está ao nosso alcance quando deixamos tudo de lado e simplesmente aceitamos o que temos.

Cada pose de yoga, que geralmente envolve alongamentos, tem seu próprio objetivo e benefício. O praticante toma consciência da tensão e aprende a liberá-la. Poses de yoga são muito específicas e perfeição vem com a prática, mas não é o objetivo final. O yoga envolve muito alongamento, e o mais importante, cria equilíbrio ao aumentar a flexibilidade e a força. Qualquer que seja o tipo de yoga que você pratica, seu corpo e mente simplesmente melhoram.

O yoga é extremamente diversificado e individual, o que torna importante trabalhar em seu próprio nível de conforto. Não use a pessoa ao seu lado na sala de aula como guia ou mesmo como professor. Trabalhe as poses da melhor maneira para você. Este não é um concurso de velocidade e você não tem nada a provar. Yoga é um compromisso vitalício, não uma competição.





Mesmo se você não está acostumado a se exercitar, você pode praticar yoga. Você pode não ser tão flexível quanto a pessoa ao lado, mas chegará lá. Yoga é sempre um trabalho em andamento e nunca uma competição. Embora seja uma prática física, a yoga irá inevitavelmente tocar em seu lado espiritual. Unifica mente e corpo para se tornar um. Pesquisas realizadas ao longo do século 20 encontraram uma infinidade de benefícios físicos para praticar yoga.

## Alívio do estresse

Nossas vidas estão cheias de estressores diários e sabemos que o estresse pode causar danos enormes ao corpo e à mente. O chefe quer conversar, sua esposa está chateada, a hipoteca está atrasada e as crianças querem brincar. Apenas outro dia típico.

Manter poses de yoga, alongar os músculos, concentrar-se no presente e respirar profundamente ajuda a alcançar um estado de maior relaxamento e harmonia. Somos capazes de escolher conscientemente nossa resposta ao estresse em vez de ficar à sua mercê. Permanecer calmo em circunstâncias difíceis é uma escolha, e a yoga pode fornecer as ferramentas.

## Yoga e o alívio da dor

Estudos provaram que a prática de yoga pode proporcionar um alívio tremendo para pessoas que sofrem de esclerose múltipla, artrite e outras condições crônicas. Discutiremos seu efeito surpreendente sobre o sistema autoimune e o sistema cardiovascular em outros capítulos

## Yoga e respiração

A yoga combina movimentos físicos com respiração. A respiração mais devagar e mais profunda pode aliviar o estresse.

## Yoga e flexibilidade

Yoga envolve muito o alongamento, o que fortalece os músculos. A yoga afeta todo o corpo, flexibilidade e elasticidade da cabeça aos pés. Também solta os músculos tensos e nos ajuda a ficar mais relaxados.

## Yoga e manutenção de peso

Yoga não queima tantas calorias como algumas outras rotinas de exercício. No entanto, aumenta a consciência corporal. As pessoas que praticam yoga tornam-se mais conscientes do que comem e do efeito que essa comida tem sobre sua saúde. Isso geralmente leva a hábitos alimentares melhores e mais saudáveis e a uma perda natural do peso indesejado.

## Yoga e circulação

Se o seu sangue não está fornecendo oxigênio adequadamente para seu corpo e cérebro, sua saúde vai sofrer. Você precisa de circulação adequada para o cérebro funcionar, produzir energia e crescimento de células. Circulação lenta pode causar danos aos nervos e tecidos, coágulos sanguíneos, tonturas, entre outros problemas.

O alongamento completo na maioria das poses de yoga melhora a circulação. A postura do camelo descrita neste livro é uma excelente maneira de melhorar a circulação.

## Yoga e saúde cardíaca

Para pacientes que sofreram cirurgia cardíaca, depressão e ansiedade podem ser um resultado natural. A yoga pode ser útil na gestão deste tipo de estresse pós- operatório.

Também pode reduzir a pressão arterial, servindo como uma medida para manter o coração saudável. Os benefícios específicos do coração serão discutidos em um capítulo separado.

## Não há pressa – Faça no seu tempo

Esses benefícios levarão tempo para serem alcançados. Yoga não é um programa milagroso de duas semanas. Então, ao começar suas sessões de yoga, reserve tempo suficiente para que os resultados se manifestem.

Você deve ver uma enorme diferença em aproximadamente dois meses. Seja qual for a sua razão para praticar yoga, você deve notar uma melhora em todos os aspectos do seu ser.

**CAPITULO**

**2**

.....  
**HISTÓRIA DA YOGA**



## Capítulo 2 – História da Yoga

Yoga se tornou bastante popular nos dias de hoje, como praticantes com suas calças de yoga e tatame na cabeça em direção aos estúdios de yoga populares para participar de sua sessão semanal. Muitos desses yogues da moda provavelmente desconhecem a longa história da yoga que remonta aos tempos antigos da Índia e de suas raízes espirituais.

A maior parte do que pensamos como yoga só remonta a 150 anos. Enquanto as pessoas hoje praticam yoga para sua saúde, suas raízes estão entrelaçadas em um rico espiritualismo que leva uma vida inteira para se dominar. Para os antigos yogues, o yoga era um modo de vida.

A menção da yoga apareceu pela primeira vez por volta de 1500 a.C. na literatura hindu. Nos primeiros escritos, no sânscrito tradicional, o termo yoga, que significa jugo, frequentemente se refere a um guerreiro que está morrendo, subindo ao céu e alcançando um poder superior. O conceito original de yoga era claramente elevar aqueles que o mereciam a um nível mais alto, para conectar o indivíduo ao universo como um todo.

Para os antigos budistas, a yoga não era nem mesmo uma disciplina específica. Ela nasceu do desejo de atingir objetivos espirituais e controlar tanto a mente quanto o corpo para alcançar isso.

Esses líderes espirituais reconheceram que o homem é falho, mas sempre capaz de melhorar mudando o pensamento disfuncional. Eles reconheceram o poder da mente para trazer a paz interior e aliviar o sofrimento, ampliando a consciência individual e tornando-se aberto a novas ideias. Eles já entendiam o básico da conexão mente/corpo.

Yoga, incluindo meditação, era e ainda é uma busca de conhecimento. Os praticantes antigos pensavam, corretamente, que o conhecimento levaria a um nível mais elevado de consciência e existência.

Escritos antigos descrevem vários níveis do ser, com conhecimento crescente levando o praticante para o nível seguinte, mais alto. Foi visto como um processo que, para muitos, abrangia uma vida inteira de aprendizado. Yoga, a parte física da iluminação, era preparar o caminho para a meditação, que era de natureza espiritual. O lado físico do yoga começou a surgir por volta de 500 d.C.

No terceiro século, a yoga era uma prática budista aceita que envolvia uma busca espiritual através da meditação. Este é o período clássico, onde os escritos Vyasa introduzem os importantíssimos Sutras da Yoga, que listam a yoga como pré-condição para uma existência mais elevada. Por vários séculos, a prática da yoga tornou-se uma prática aceita para atingir valores pessoais importantes, embora ainda estivesse longe do conjunto de poses de hoje.

Mais meditativo, pretendia ajudar a “transcender” o sofrimento humano e elevar-se acima dele. Ele

também foi usado para ampliar e aprofundar a consciência como um caminho para a iluminação pessoal. A yoga era vista como um meio de superar o destino e recuperar o controle do eu. O começo do treinamento e controle da mente está claramente emergindo.

Até o século XV, enquanto o Ocidente estava em constante conflito e guerra, o budismo oriental se concentrava na paz de espírito. A diferença entre uma mentalidade ocidental e oriental está se tornando mais perceptível. Por esta altura, a ênfase da yoga muda de transcender a dor para alcançar um plano superior de existência. Para o próprio homem se tornar uma divindade.

No século VIII, o hatha yoga, uma mistura de poses e meditação, entrou em prática. É o começo da yoga “moderna” como conhecemos hoje.

## Yoga Moderna

Yoga, a antiga busca espiritual do budismo, não chegou ao Ocidente até o século XIX. Isso coincidiu com um interesse na cultura indiana como um todo devido ao crescente comércio de especiarias.

A cultura ocidental ficou intrigada com os escritos de Swami Vivekananda, um monge que viajou para a Europa e introduziu a intelligentsia nos escritos espirituais budistas, especialmente os Yoga Sutras do século IV, que envolvem limpar a mente de pensamentos indesejados e aprender a se concentrar em uma coisa.

A Yoga, como o conhecemos hoje, tornou-se popular na década de 1940, quando jovens americanos começaram a fazer aulas de yoga. Na década de 1980, os conhecidos benefícios da yoga para a saúde aumentaram sua popularidade, embora a prática fosse vista como mais física do que espiritual pela maioria dos praticantes.

No século 21, os devotos da yoga nos EUA aumentaram de 4 milhões para 20 milhões em 2011. Esse aumento na popularidade se deve principalmente ao aumento dos estudos científicos dos inúmeros benefícios da yoga, especialmente para o alívio do estresse. Seja espiritual ou não, as pessoas querem aumentar sua saúde. Muitas pessoas, no entanto, ainda buscam elevação mental e física. Yoga oferece ambos.

Embora dominar os aspectos físicos da yoga seja importante, é igualmente crucial não perder de vista os benefícios espirituais. Yoga é mais do que postar selfies no Instagram.



Milhares de anos atrás, a yoga era uma preparação para a meditação, para iluminação espiritual. Pretendia-se preparar e relaxar o corpo para a prática meditativa. É importante não perder de vista isso.

Para alcançar o seu lado espiritual, tenha em mente as Sete Leis Espirituais da Yoga:

- Você tem potencial ilimitado. O propósito da yoga é atingir um nível mais elevado de consciência.
- O universo está cheio de abundância. Para receber, aprenda a dar.
- Entenda a lei universal de causa e efeito conhecida como karma. Suas ações, tanto positivas quanto negativas, retornarão para você com mesma intensidade.
- Não resista às forças da vida. Seus desejos se manifestam quando você menos resistir.
- Seja claro sobre quais são seus desejos e intenções.



- Pare de resistir e se mantenha aberto a todas as oportunidades que podem surgir em seu caminho.
- Descubra qual é o seu verdadeiro propósito em vida.

A meditação, que será discutida no capítulo final deste livro, ajudará você a alcançar as leis espirituais da yoga.

# CAPITULO 3

.....  
EMOÇÕES E CONEXÃO MENTE / CORPO



## Capítulo 3 – Emoções e a Conexão Mente/Corpo

O propósito do yoga sempre foi conectar a mente ao corpo. É isso que os budistas tinham em mente há milhares de anos. Mesmo assim, ficou claro que, quando a mente e o corpo funcionam como um só, o eu torna-se mais saudável, mais consciente e capaz de funcionar em um nível superior.

Mas como exatamente a mente e o corpo estão conectados? As pessoas que estão conscientes de seus pensamentos e sentimentos são mais capazes de lidar com o estresse e as adversidades da vida. Eles formam relacionamentos melhores e mais saudáveis. Em última análise, eles acreditam em sua capacidade de ter sucesso.

Todos nós enfrentamos contratempos. É como lidamos com eles que faz a diferença.

O bem-estar emocional, no entanto, raramente é constante. Eventos inesperados podem levar a depressão, ansiedade, estresse e confusão.

Perder um emprego, lesões físicas, a morte ou lesão de alguém que amamos ou o fim de um relacionamento podem causar transtornos emocionais. Até mesmo bons eventos, como um novo lar, casamento ou novo emprego, podem causar ansiedade quando enfrentamos o desconhecido.

Quando nossa mente experimenta turbulência, o corpo responde imediatamente. Como se você precisasse de um lembrete, o corpo está lá para lhe dizer que nem tudo está bem. O corpo faz isso de várias maneiras, como o desenvolvimento de pressão alta, uma úlcera, insônia, etc. Esses sintomas são todas manifestações físicas de uma mente ansiosa.

Quer percebamos ou não, a mente e o corpo trabalham em equipe. Então, onde a yoga entra em ação?

À medida que o yoga aumenta nossa consciência, nos tornamos mais conscientes das emoções. Isso nos permite expressá-las e reconhecê-las, em vez de mantê-las enterradas e permitir que elas apodreçam. Expressar adequadamente emoções negativas nos permite lidar com elas e colocá-las atrás de nós.

Quando lidamos efetivamente com a negatividade, somos capazes de reconhecer os aspectos mais positivos de nossas vidas. Às vezes, podemos nos tornar tão sobrecarregados que não vemos mais nada bom ou positivo, mesmo que esteja ao nosso redor. A yoga fornece esse equilíbrio necessário.

Sim, o trabalho pode ser estressante, mas vemos que há mais nas nossas vidas do que isso. Esta é uma perspectiva saudável que aumenta a qualidade geral da nossa vida quando precisamos dela.

Uma conexão saudável mente/corpo nos proporciona a capacidade de lidar com a adversidade à medida que nos tornamos mais resilientes. A resiliência é uma habilidade que pode ser aprendida e desenvolvida. Isso nos impede de ser vítimas das circunstâncias e nos dá maior controle sobre nossas vidas. Podemos fortalecer nossa resiliência através do relaxamento e desenvolvendo uma visão mais calma.

Tanto a yoga quanto a meditação são ferramentas inestimáveis para ter maior controle sobre nossos pensamentos, sentimentos e nossa vida em geral. Quando estamos no controle, dormimos melhor, nos alimentamos melhor e nos conectamos com os outros em um nível mais alto.



Nossa saúde emocional invariavelmente afeta nosso sistema imunológico, como veremos em outro capítulo. Um sistema imunológico enfraquecido pode deixar o corpo vulnerável a resfriados, inflamações e infecções.

As inúmeras maneiras que a mente impacta o corpo tornaram-se mais claras durante o século XX, quando estudos repetidos revelaram como o estresse e as emoções podem se tornar inevitavelmente ligados e conectados.

Felizmente, os médicos modernos estão adotando uma abordagem mais integrada à saúde de seus pacientes. Estão recomendando mais a yoga e meditação, não só para o estresse, mas para doenças cardiovasculares, também.

Discuta os benefícios gerais da yoga com o seu médico. Independente do estado que está sua saúde física e mental, ela sempre pode ser melhorada.

**CAPITULO**

**4**



**YOGA FORÇA E FLEXIBILIDADE**



## Capítulo 4 – Yoga, força e flexibilidade

O treinamento de força, geralmente na forma de levantamento de peso ou CrossFit, vem ganhando popularidade. Mulheres especialmente estão apreciando um corpo mais tonificado, musculoso e forte.

O aumento da força corporal é importante para prevenir a osteoporose e a perda natural de músculos à medida que envelhecemos. Músculos fortes ajudam a manter as articulações saudáveis e evitar lesões.

Embora os benefícios do treinamento de força sejam claros, algumas pessoas questionam se a prática da yoga conta para aumentar a força e os músculos. Isso pode ser especialmente o caso de homens atléticos, que veem a yoga como uma atividade de “menina”. Mas a yoga realmente pode construir força e músculos?

Depende do tipo de yoga que você pratica. Certos tipos de yoga são deliberadamente suaves. O Yoga Restaurativo enquadra-se nessa categoria. Isso não os torna menos eficazes; Significa apenas que mais pessoas, especialmente as mais velhas, podem desfrutar dos benefícios da yoga. Como já discutimos, a yoga é para todos.

No entanto, existem exercícios de yoga que são exigentes e desafiadores e seriam difíceis, mesmo para um homem forte. Poses como prancha e “guerreiro” requerem suporte de todo o corpo e certamente desenvolvem músculos e força. Essas poses fortalecem todo o corpo, não apenas os músculos específicos que seriam treinados durante o levantamento de peso. As poses podem ser feitas com pequenos pesos de mão para resultados máximos. Assim, a yoga pode ser melhor na construção de força do que outras formas de exercícios.

Ashtanga e Vinyasas Yoga podem aumentar a força através de uma maior repetição de poses, especialmente na região superior do corpo e nas pernas. Além disso, segurar poses por um longo período de tempo, como até dois minutos por pose, é um ótimo estimulador muscular. Basta ter em mente que leva tempo para construir esse tipo de resistência.

Mas construir músculos é um objetivo individual. Quanto músculo é suficiente? Para a construção muscular máxima, os pesos podem certamente ajudar a obter resultados mais rápidos. Muitas pessoa

usam yoga e levantamento de peso para aumentar de tamanho dramaticamente. Ao contrário do treinamento com pesos, a yoga não é especificamente voltada para o físico. É muito mais que exercício.



Com o levantamento de peso, você pode construir músculos indefinidamente, simplesmente adicionando mais pesos. Se desejar, você pode construir músculos isolados, como as coxas, deixando-as do tamanho de um tronco de árvore. Com a yoga, você constrói a força de maneira mais equilibrada, à medida que todos os músculos, grandes e pequenos, são construídos. A ênfase está na força e não no volume.

Seu corpo se torna mais resiliente e permite que você use essa força em todas as atividades físicas, como levantar, torcer e flexionar. Em vez de uma pessoa mais musculosa, você se torna um indivíduo mais forte. Você pode incorporar outros exercícios em seu programa de yoga. Mas a yoga em si, quando praticada regularmente, continuará a melhorar o seu corpo e a dar força e flexibilidade. Alongamentos de yoga são amplamente conhecidos por melhorar a flexibilidade.

Flexibilidade e equilíbrio tornam-se especialmente importantes à medida que envelhecemos e nos tornamos vulneráveis a lesões. Muitas pessoas acreditam que você precisa ser flexível antes de iniciar a prática de yoga, mas o oposto é verdadeiro. Você pode começar a yoga em qualquer condição física e continuar melhorando sua flexibilidade.



Existem três áreas específicas do corpo que são frequentemente tensas: os quadris, ombros e coxas. Passamos muito do nosso tempo inativo e sentados e esses músculos podem se tornar inflexíveis por não serem usados.

Alongamentos diários de yoga aumentarão sua flexibilidade tremendamente ao proporcionar a esses grupos musculares um exercício real. Como sempre, não alongue os músculos ao ponto da dor. Estenda-se até o limite de seu próprio conforto e logo verá os resultados.

Agora, vamos discutir outro músculo que pode ser inflexível, ou seja, o cérebro. Sim, o cérebro é de fato um músculo. Se você tem atitudes rígidas, como se as coisas devessem ser feitas apenas de um jeito, você está limitando seu poder mental

Talvez, frequentemente, sua mente esteja feita sobre certos assuntos, e você não vê razão para explorá-los ainda mais. O objetivo da yoga é liberar seus poderes mentais. Envolve mudanças em todas as áreas da sua vida. Yoga é uma palavra enorme de quatro letras.

A combinação de yoga e meditação abre a mente para novas ideias e maneiras de fazer as coisas. Isso encoraja a curiosidade. Muitas pessoas se apegam a ideias antigas e tradicionais por causa do medo. Yoga é destinado a aliviar esse medo e abrir novas possibilidades de melhoria de vida.

Quando se trata de yoga, você logo desfrutará de um corpo mais flexível, bem como de uma mente que se torna aberta, flexível e curiosa.

# CAPITULO 5

.....  
**YOGA CARDIO E PERDA DE PESO**



## 5 – Yoga, exercícios cardíacos e perda de peso

É um fato bem conhecido que o exercício, especialmente o tipo aeróbico, tem um efeito positivo na saúde do coração. Os problemas cardíacos são grandes assassinos, pois as placas nas artérias começam a bloquear o fluxo natural do sangue. Mais de 600.000 pessoas nos EUA morrem de doença cardíaca, mas é totalmente evitável.

As principais causas são tabagismo, obesidade, dieta pobre e inatividade. Um estilo de vida yoga geralmente elimina todos esses quatro fatores para garantir uma melhor saúde cardiovascular.

Muitas pessoas evitam a palavra “exercício”, imaginando-se sofrendo loucamente em uma aula de aeróbica ou correndo sem parar ao redor de uma pista. Esses exercícios são certamente benéficos, mas não são os únicos que podem nos ajudar a manter um coração saudável e uma vida mais longa.

Yoga, com suas poses suaves, mas desafiadoras, pode trazer os benefícios do exercício aeróbico de uma maneira mais fácil. Houve inúmeros estudos comparando yoga com nenhum exercício e yoga com exercícios aeróbicos regulares.

Quando comparados com pessoas que não se exercitavam ou faziam exercícios físicos, os praticantes de yoga mostraram melhorias claras e tremendas na saúde do coração. Eles perderam peso e atingiram pressão arterial significativamente menor e seu nível de colesterol também melhorou.

Esses resultados eram esperados. A surpresa veio quando as pessoas que praticavam yoga foram comparadas com pessoas que praticavam exercícios aeróbicos regularmente.

Não houve grandes diferenças entre os dois grupos na perda de peso, nível de colesterol ou pressão arterial. O grupo de yoga alcançou o mesmo nível de benefícios que o grupo de aeróbica.

Um grupo de pesquisadores independentes, a Cochrane Collaboration, confirmou os resultados, mas percebeu que o tempo gasto por semana em yoga é diferente a longo prazo. As pessoas que frequentam uma aula semanal de yoga terão menos benefícios do que aquelas que praticam yoga várias vezes por semana ou diariamente.

Muitos americanos sofrem de fibrilação atrial, um ritmo cardíaco irregular que pode ser causado por pressão alta, estresse e excesso de peso. Como a doença cardíaca normal, a fibrilação atrial também pode ser prevenida..

Um estudo da Universidade do Kansas utilizou um grupo de 52 pacientes que sofriam de fibrilação atrial e participaram de duas sessões semanais de yoga por vários meses. Os resultados do estudo descobriram que os participantes tiveram uma melhora no ritmo cardíaco e uma diminuição da ansiedade e pressão arterial.



Evidências recentes sugerem que a yoga, quando praticada regularmente, produz os mesmos benefícios cardíacos que os exercícios aeróbicos tradicionais.

A meditação transcendental é um tipo de meditação de yoga que discutiremos em mais um próximo capítulo. Um estudo da American Heart Association descobriu que a meditação transcendental pode reduzir o risco de morte por problemas cardíacos em quase metade dos pacientes.

Outro estudo da Faculdade de Medicina de Wisconsin designou metade de um grupo de pacientes com pressão alta para um grupo de meditação transcendental e teve a outra metade tomando medicação para pressão sanguínea. O grupo de meditação praticou 20 minutos por dia por até cinco anos.

O estudo mostrou que quase metade do grupo de meditação teve uma redução nos problemas cardíacos quando comparado ao grupo de medicação.

Mais estudos estão sendo realizados. Mas há evidências claras de que a yoga tem um impacto positivo

significativo na saúde do coração.

## Yoga e manutenção do peso

Embora existam maneiras mais rápidas de perder peso, a yoga pode ajudá-lo a perder alguns quilos. A yoga não queima o mesmo número de calorias que o exercício aeróbico.

Você queimará cerca de 150 calorias fazendo uma hora de yoga, que você queimaria mais de 300 fazendo uma hora de caminhada

Mas há mais na perda de peso do que apenas queimar calorias, embora a yoga forneça um treino saudável. Há outra influência, mais sutil. Yoga aumenta a consciência de nossos corpos e os alimentos que usamos para alimentá-lo.

Se sua dieta consiste em hambúrgueres e batatas fritas, a conexão mente/corpo reforçará a toxicidade de certos alimentos e fará com que você alcance escolhas mais saudáveis e mais positivas.

Alimentos tóxicos simplesmente se tornam menos atraentes. Isso significa que a maioria das pessoas vai buscar uma salada em vez de um hambúrguer.

Se você quer perder peso em seu regime de yoga, opte pelos tipos mais vigorosos de yoga, como A Yoga Kundalini e Yoga Yin.

# CAPITULO 6

.....

## 6 TIPOS DE YOGA



## Capítulo 6 – Tipos de Yoga

Existem muitos tipos diferentes de disciplinas de yoga, pode ser confuso escolher um. Não deixe a variedade impedir você de mergulhar na piscina da yoga. Existem certos tipos de yoga que são voltados para iniciantes e estas são sua melhor opção quando se aprende sobre os movimentos.

Além disso, tenha em mente que o professor pode melhorar ou destruir a experiência. Se você não se sentir confortável em uma aula em particular, pode ser o instrutor e não a yoga. Explore até encontrar o seu tipo de yoga perfeito.



Para começar a yoga em casa, você precisará de um tapete, blocos de yoga ou toalha para apoio, quando necessário e uma alça para usar como apoio em certas posições de flexão.



## Hatha Yoga

Hatha yoga é o tipo mais geral de yoga e talvez o mais difícil de definir. Dependendo do professor, as aulas podem ser lentas e fáceis, mas algumas podem ser mais cansativas. Para ter certeza de que uma classe Hatha é adequada para você, visite uma aula como convidado antes de se inscrever.

Hatha yoga consiste em movimentos suaves sem um fluxo contínuo entre cada pose. Isso facilita para os iniciantes aprenderem o básico. É extremamente adaptável às necessidades individuais e condições físicas e uma ótima maneira de aumentar a força e flexibilidade, reduzindo o risco de lesões.

É o melhor lugar para começar e aprender as posturas básicas antes de passar para movimentos e posições mais difíceis. O foco está em manter uma pose e fortalecer o equilíbrio. A Hatha Yoga é lenta, por isso, se o seu objetivo é movimentar-se rapidamente e transpirar, não é a melhor opção. Os benefícios da hatha yoga são a diminuição do estresse e da pressão sanguínea à medida que o corpo aprende a relaxar.

## Vinyasa Yoga

A Vinyasa Yoga tem um ritmo mais rápido do que a Hatha, e as poses podem fluir rapidamente umas para as outras, mais ou menos como passos de dança. Cada movimento está ligado a uma inspiração e expiração, ligando assim o movimento à respiração. A mente permanece focada e no presente.

Não há sequências estritas para poses, e os professores podem "misturar e combinar" para variar a rotina. Portanto, se uma determinada classe Vinyasa não for apelativa para você, outra pode ser. Vinyasa Yoga é menos suave que a Hatha e expande as fronteiras de flexibilidade e força.

Ela fornece um treino cardíaco maravilhoso, como seu corpo está em constante movimento, exceto quando fazendo o relaxante "Cachorro Olhando para Baixo". É certo que você irá suar. Música relaxante é frequentemente tocada em segundo plano.

Como Hatha, Vinyasa é um excelente ponto de partida para estudantes de yoga de nível iniciante.

## Iyengar Yoga

A Iyengar Yoga é uma extensão da Hatha Yoga especificamente focada no alinhamento corporal, aumenta a flexibilidade através de movimentos de alongamento lentos que são mantidos por um período de tempo. Esses movimentos ainda têm qualidades meditativas. Tonifica os músculos e acalma a mente, melhora o alinhamento pode fortalecer os músculos, ajudar no alívio da dor e melhorar a postura.

A Iyengar Yoga envolve todo o corpo e melhora a circulação e a digestão. Com um corpo melhor e mais saudável, as melhores escolhas de estilo de vida geralmente se seguem. Esta forma de yoga pode usar cadeiras, cintos ou outros adereços para melhorar o alinhamento corporal. É perfeitamente apropriada para iniciantes.

## Ashtanga Yoga

A Ashtanga Yoga é mais estruturada que alguns das outras asanas. Há uma série de movimentos, seis no total, e cada série deve ser dominada antes de passar para a próxima.

Ashtanga Yoga não é para iniciantes. Ele desafia força, resistência e flexibilidade. Portanto, é melhor começar o Ashtanga Yoga depois de alguma familiaridade com outras disciplinas de yoga.

Ashtanga trabalha o corpo inteiro, então os resultados virão rapidamente. Isso requer compromisso e a maioria dos praticantes de Ashtanga faz os exercícios todos os dias. Cada série pode levar anos para dominar. As pessoas pacientes vão amar Ashtanga, porque requer repetição das mesmas poses. Não há variação até chegar ao próximo nível.

## Bikram Yoga

Há 26 poses a serem concluídas em uma sequência estruturada para cada sessão do Bikram, que dura 1 hora e meia. A torção para Bikram é que é praticada a 40 graus de calor. Você vai suar e precisará manter-se hidratado. O calor, claro, acrescenta um desafio adicional. Mas também adiciona benefícios, como livrar o corpo de toxinas.

## Yoga Quente

Como o nome indica, Yoga Quente também é realizada em uma sala de alta temperatura. Difere de Bikram porque a Yoga Quente é desestruturada, sem as 26 poses específicas. Isso a torna adequada para iniciantes, mas considere o desafio adicional apresentado pelo calor.

## Kundalini Yoga

Kundalini usa meditação para energizar o corpo. Seus efeitos sobre a mente são extremamente poderosos, pois aumenta a consciência e fortalece o seu eu interior para permitir um você mais autêntico. Isso remonta aos primórdios da yoga em sua busca pela elevação espiritual. A Kundalini Yoga combina movimentos com respiração e cantos.

## Yin Yoga

Yin Yoga combina o físico com o mental e é especificamente projetado para fornecer energia e acalmar a mente ocupada.

Os benefícios da prática regular são uma sensação de calma, redução do estresse, melhor circulação, flexibilidade e maior mobilidade articular. O princípio por trás da Yin Yoga é o conceito yin e yang do taoísmo, que busca equilibrar todos os opostos na natureza.

Os exercícios são feitos no chão e envolvem manter poses por um longo período de tempo. Isso afeta as partes inferiores do corpo, especificamente os quadris, coxas e coluna. Poses podem ser realizadas por cinco minutos ou mais.

Em um mundo que nos agride continuamente com estímulos, a mente fica facilmente sobrecarregada. Isso é considerado "normal" a tal ponto que as pessoas se orgulham de serem personalidades do Tipo A. Eles estão cheios de um senso de urgência para estar sempre em movimento. O corpo é incapaz de relaxar e a mente não consegue ficar quieta.

A Yin Yoga traz equilíbrio de volta à mente e ao corpo. As posturas longas esticam os tecidos e fortalecem o corpo enquanto permitem a percepção da mente. Muita energia é gasta em suprimir pensamentos e emoções indesejáveis. A Yin Yoga libera essa energia.

## Yoga Restaurativa

A Yoga Restaurativa restaura sua mente e corpo. É fácil, lenta, com poses que são realizadas por muito tempo para proporcionar um estado de total relaxamento. Adereços como blocos podem ser usados para ajudá-lo a manter sua postura.

A Yoga Restaurativa ajuda-o a se tranquilizar quando tudo à sua volta está agitado. Pense nela como uma ilha de tranquilidade em um mundo louco.

**CAPITULO**

**7**



**yoga e seu sistema imunológico**



## Capítulo 7 – Posturas de yoga e melhor imunidade

Um sistema imunológico saudável é a primeira defesa do organismo contra inflamações e doenças, do câncer à gripe. Para funcionar corretamente, seu sistema imunológico precisa estar em equilíbrio. Isso significa que células, órgãos e tecidos funcionam juntos como um exército, prontos para defender o corpo contra invasores, como germes e outras impurezas. O sistema imunológico produz anticorpos para ajudar a diminuir infecções e livrar o corpo de toxinas.



Você já se perguntou por que algumas pessoas pegam todas as doenças que estão circulando, enquanto outras parecem estar imunes? Tempos de estresse podem tornar nosso sistema imunológico especialmente vulnerável. É por isso que quanto mais saudável for o nosso sistema imunológico, mais rápido podemos superar os efeitos das bactérias, germes e toxinas. Células saudáveis vêm imediatamente defender o nosso corpo contra invasores. Estes úteis soldados são as células brancas.

Yoga é um relaxante, apaziguador do estresse natural e uma excelente maneira de manter nosso sistema imunológico em um nível ideal. Ela fornece esse impulso necessário durante períodos de estresse.

Cientistas estudam a conexão entre o yoga e o sistema imunológico. Um estudo no Journal of Behavioral Medicine indica que a yoga pode ser útil para diminuir a inflamação. Em 15 testes separados, os pesquisadores testaram se a prática do yoga afetaria a inflamação. A maioria dos estudos foi feita usando poses Hatha fáceis. Os resultados desses estudos mostraram um padrão em que a Yoga diminui a inflamação e tem um efeito positivo no corpo.

Os melhores programas de yoga foram aqueles que duraram até 12 semanas de sessões por hora. Prática consistente foi a chave para o sucesso.

Além da inflamação, existem asanas específicas que podem ajudar a liberar a irritação do resfriado comum, como a Postura da Tartaruga.

## Posição da Tartaruga

Sente-se com suas nádegas e pernas pressionadas no chão. Estique as pernas abertas. Inspire e abaixe o tronco perto do chão enquanto expira. Sinta o alongamento na coluna e na parte interna das coxas. Mantenha a pose por 10 respirações. Coloque as mãos sob os joelhos e segure cada perna.

Dependendo de quão flexível você é, você pode se inclinar o máximo possível em direção ao chão, mas não o force. Inspire para expandir seu peito e expire ao dobrar seu corpo para baixo.

Para congestão nasal, o Cachorro Olhando para Baixo (veja em poses) pode ajudar a aliviar o congestionamento. Esta postura também ajuda nas infecções, uma vez que drena os pulmões.

## Postura do Camelo para bronquite

Se você sofre de congestão brônquica, a Postura do Camelo pode ajudar o corpo a permitir que você respire mais facilmente.

A Postura do Camelo também ajudará com a dor no pescoço e nas costas. A Postura do Camelo pode ser extenuante nas suas costas, por isso, consulte o seu médico antes de começar.

Comece esticando sua espinha fazendo a Postura da Cobra. Este é um excelente aquecimento e evita muita tensão na coluna. A Postura do Camelo é uma pose difícil de dominar imediatamente, então leve seu tempo e trabalhe até a extensão completa para trás. Lembre-se, nenhuma pose de yoga é forçada.

Ajoelhe-se em um tapete com as mãos nos quadris. Enfie seu queixo e pressione o cóccix no chão. Arqueie a pélvis para a frente. Se necessário, coloque as mãos pelo cóccix.

Esta é uma pose de camelo fácil e modificada. Depois de dominar, você pode trazer os braços para trás e agarrar os calcanhares. Permaneça na postura do camelo por 60 segundos, ou até você começar a se sentir desconfortável.



Seja qual for o tipo de yoga que você pratica atualmente, isso ajudará a fortalecer seu sistema imunológico. As curvas para frente e para trás acima são simplesmente extremamente úteis para dar ao seu sistema uma mão necessária.

## Yoga Poses

Existem aproximadamente 84 asanas e este capítulo apresentará algumas das básicas. Alguns dos sins e nãoos antes de começar sua jornada:

Use roupas confortáveis.

Não pratique asanas de estômago cheio.

Não force posturas além do ponto em que sente dor.

A yoga deve ser confortável e sem dor. Sua flexibilidade e força aumentarão com o tempo.

## Postura da Montanha

Este é o seu ponto de partida para todas as poses em pé. Pode parecer fácil, como se você estivesse simplesmente parado ali, mas o objetivo é fazer com que você se sinta como se estivesse preso ao chão.

Fique em pé com os pés afastados naturalmente. Pressione todos os dez dedos no chão. Levante os joelhos e a parte interna das coxas para um levantamento para cima. Murche seu estômago e expanda seu peito. Mantenha seus ombros para baixo.

Segure a palma de suas mãos em direção ao seu corpo. Inspire e sinta o seu peito expandir ainda mais. Mantenha a postura por 5 segundos.

## Postura do Gato

Esta é uma das poses mais populares da yoga. Fique de joelhos, certificando-se de que os joelhos estão alinhados com os ombros.

Mantenha sua cabeça neutra.

Expire e levante a coluna e abaixe a cabeça. Inspire e abaixe a coluna e levante a cabeça olhando para o teto. Faça isso várias vezes.

## Cachorro Olhando para Baixo

Outra pose animal favorita entre os entusiastas do yoga, esta postura proporciona um alongamento maravilhoso.

Desça de mãos e joelhos e mantenha as mãos no chão.

Inspire e levante os joelhos. Seus calcanhares vão levantar. Levante o cóccix em direção ao teto.

Durante a expiração, abaixe os calcanhares no chão e endireite os joelhos até que as pernas fiquem retas. Mantenha os braços firmes ao endireitá-los.

## Postura do Guerreiro I

Expire e abra os pés a cerca de 1,2m de distância. Levante os braços até ficarem perpendiculares ao chão.

Vire o pé esquerdo 60 graus para a direita e o pé direito 90 graus para a direita. Os calcanhares devem estar alinhados.

Expire e dobre o joelho direito sobre o tornozelo direito. Com a prática, sua coxa direita ficará paralela ao chão.

Expanda a caixa torácica e pressione o pé esquerdo. Você deve sentir o alongamento da parte de trás da perna esquerda até a barriga. Coloque as palmas das mãos juntas.

Permaneça nessa posição por 30 segundos. Inspire, empurre o calcanhar para trás no chão, estenda a mão e endireite o joelho direito.

Respire fundo, inverta as pernas e repita o exercício.

## Postura do Cachorro Estirado

Esta postura estica a espinha enquanto acalma a mente.

Fique de quatro. Mova as mãos para frente e enrole os dedos para baixo.

Expire e traga suas nádegas de volta para seus calcanhares. Mantenha os braços esticados para frente enquanto mantém os cotovelos no chão.

Com as nádegas acima dos calcanhares, abaixe a testa até o chão. Sinta o alongamento da sua coluna. Respire em sua espinha e mantenha a postura por 30 segundos.

## Triângulo

O triângulo estende e tonifica todo o corpo. Fique com os pés afastados. Levante os dois braços até a altura do ombro.

Vire o pé direito para fora em 90 graus e o outro pé em 45 graus. Abaixar a mão direita até o joelho ou, se conseguir, toque o tornozelo. Levante a outra mão para cima.

Mantenha a postura por 8 respirações e repita o exercício com o outro lado.

## Cobra

Deite no chão com o rosto para baixo. Suas pernas estão esticadas para trás sem se tocar.

Descanse as palmas das mãos embaixo do ombro enquanto seus dedos estão apontando para a frente.

Inspire enquanto você levanta o peito e a cabeça enquanto seus braços se endireitam e suas mãos continuam pressionando o chão. Ao levantar o peito, segure os ombros para trás. Não force nenhum movimento que não seja natural. Segure a postura da cobra por até 30 segundos.

## Postura da Árvore

A Postura da Árvore ajuda a alcançar e manter o equilíbrio em um pé só. Este é um ótimo asana para iniciantes.

Comece ficando com os pés juntos. Levante o pé direito o mais alto que puder, até a coxa esquerda. Levante as mãos e pressione as palmas das mãos juntas. Continue olhando para frente enquanto mantém seu equilíbrio.

## Postura da Prancha

Mova-se para a Postura da Prancha a partir do Cachorro Olhando para Baixo. Inspire e levante o tronco para a frente até os cotovelos ficarem no chão.

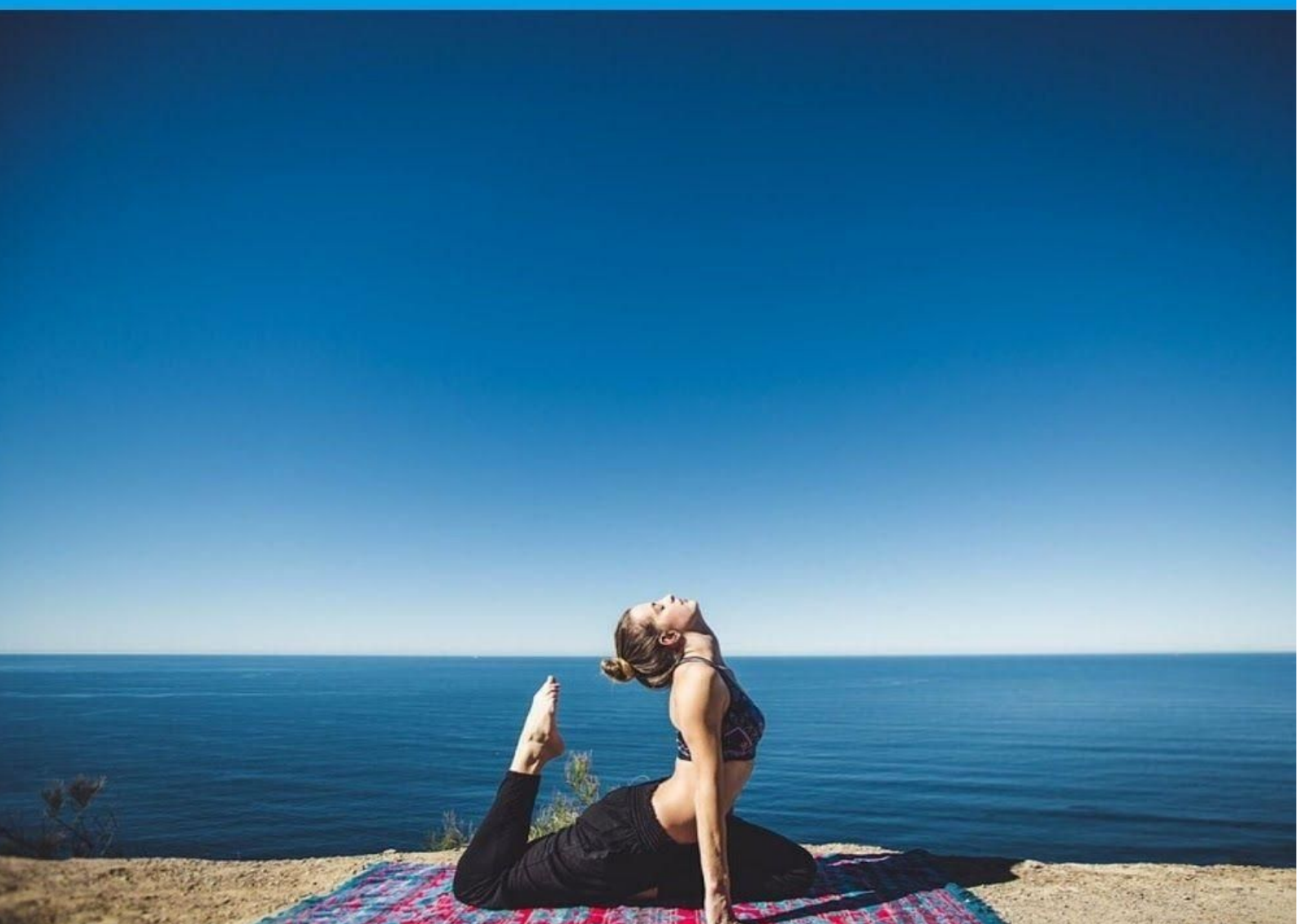
Pressione os antebraços no chão e olhe para o chão

Segure a Postura da Prancha por 30 segundos e tente até 1 minuto. Esta pose é projetada para construir força. Continue respirando e certifique-se de que seus ombros estejam relaxados.

**CAPITULO**

**8**

.....  
**Como começar a fazer yoga**



## Capítulo 8 – Como começar a fazer yoga

Ao iniciar sua jornada de yoga, é necessário ter em mente o quanto sua atitude mental é importante para o sucesso. Agilidade corporal e flexibilidade virão com a prática. Mas para começar a praticar, você precisa da mentalidade correta.



Para um iniciante, isso pode ser muito confuso. Apenas escolher a roupa de yoga certa pode ser uma dor de cabeça! Então, como você decide qual prática de yoga é a melhor para você?

Então, comece relaxando e considere o seguinte o seu roteiro para a prática bem sucedida de yoga:

## Livre-se de Expectativas

Se você viu fotos de posturas de yoga e decidiu que nunca conseguiria esse tipo de agilidade, tenha em mente que, sem dúvida, levou anos, talvez décadas, para o modelo chegar a esse nível. Ele ou ela foi especificamente escolhido por sua especialidade.

Yoga não é sobre alcançar a pose perfeita. É tudo sobre melhor respiração e alinhamento. Um passo de cada vez, e o resto seguirá. Se você não conseguir tocar os dedos dos pés, toque nos joelhos. Livre-se de todas as expectativas que você possa ter e comece com uma mente aberta. Yoga não é julgamento e não é uma competição. Com a prática, você irá melhorar naturalmente.

A idade e a forma do corpo são limitações mentais e não afetam sua capacidade de começar a praticar yoga. Se você é fisicamente incapaz de fazer uma pose em particular, existem outras poses que você pode dominar.

## Encontre o professor certo

Como você provavelmente descobriu no ensino médio e na faculdade, o professor certo pode fazer uma enorme diferença em qualquer aula.

Se você não se sentir motivado e inspirado por sua aula de yoga, talvez seja o professor errado para você. Isso não significa que o professor seja ruim de alguma forma, mas ele não está ajudando você a atingir suas metas.

Considere se o professor está ensinando coisas que você precisa aprender.

Independentemente de quão bom é o professor, se ele não estiver ajudando você a atender às suas necessidades, procure outro. Sua melhor amiga pode elogiar sua aula de Yoga Quente, mas se isso não for para você, você precisa continuar buscando por outra turma.

Talvez você queira algo menos físico e mais espiritual. Há uma abundância de professores de yoga lá fora, e um será o ideal para você. Você está se indo em direção ao seu objetivo? Um bom professor irá guiá-lo passo a passo ao longo da jornada. Se você se sentir estagnado, talvez o professor não seja para você.

Você pode fazer perguntas? Um bom professor de yoga está disponível antes e depois da aula para seus alunos e ouvirá e abordará as preocupações individuais. Se seu professor não é acessível,

encontre algum que seja.

Não hesite em perguntar ao seu professor sobre seu treinamento ou filosofia. O melhor tipo de professor é alguém que vê a yoga como um trabalho contínuo em andamento e ainda está estudando com seu próprio professor.

## É a yoga, não a roupa

Você sabia que uma das principais razões pelas quais as pessoas não vão ou param de ir à academia? Eles se sentem mal entre um grupo de pessoas com corpos perfeitos.

Yoga tornou-se tão na moda, que as pessoas estão realmente se preocupando sobre qual roupa de designer é melhor e que cor de tapete elas devem comprar.

Você realmente precisa de calças Dior de US\$125 para atingir a iluminação? Use o que for mais confortável. E não se compare com mais ninguém. Yoga é uma jornada pessoal.

Como foi dito neste livro antes, não é uma competição.

Tudo o que você precisa para praticar yoga é um simples par de leggings, shorts, camiseta ou camiseta. Sério, você não está tentando fazer uma declaração de moda. A única coisa que você precisa ter em mente é o conforto. Roupas especiais estão disponíveis para a Yoga Quente.

Você vai querer um tapete de yoga que dure, então escolha um tapete de qualidade. Será um excelente investimento.

## Aulas de Yoga

Algumas aulas de yoga podem custar até US\$20,00. Isso pode aumentar, mas não deve ser um impedimento para começar. Existem maneiras de praticar yoga dentro de um orçamento.

O clube de campo local, academias e alguns centros comunitários frequentemente oferecem aulas de yoga a preços baixos. Durante épocas quentes, grupos de yoga podem se reunir em parques locais.



Quando se inscrever para as aulas, compre em atacado. Inscrevendo-se para 20 aulas de cada vez, em vez de aulas individuais, você poderá obter uma taxa de desconto.

Alguns estúdios de yoga alugam tapetes e garrafas de água. Eles só podem cobrar um dólar ou mais, mas a despesa extra pode somar. Traga o seu próprio tapete e água engarrafada de casa.

Alguns estúdios de yoga oferecem aulas de “Karma Yoga”. Essas aulas são gratuitas em troca de fazer algum trabalho no estúdio, como ocupar a recepção e limpar depois de uma aula. Se o custo for uma preocupação, não hesite em perguntar sobre essa opção. Alguns estúdios terão prazer em trocar uma classe por um pouco de serviço prestado.

## A melhor hora de se praticar yoga

Uma desculpa para não começar a praticar yoga é o tempo. O fato é que estamos todos ocupados. Todos nós temos o mesmo dia de 24 horas. Se pretendemos realizar algo, precisamos fazer tempo.

Yoga tradicional envolve o nascer ou o pôr do sol. Mas usar qualquer momento para a yoga é melhor do que não praticar yoga, embora praticar yoga com o estômago cheio não seja uma boa ideia. Levante-se uma hora mais cedo do que o habitual e faça seus asanas antes de fazer qualquer outra coisa. Ele energiza e ativa seu corpo e mente da melhor maneira possível. As poses físicas fazem seu corpo funcionar, enquanto a respiração limpa a mente.

## Intenções na yoga

Alguns professores de yoga pedem que você defina suas intenções no início do programa.

O que exatamente isso significa?

Definir uma intenção não é necessário para você aproveitar os benefícios de suas sessões de yoga. Mas isso pode levá-lo a um nível mais alto.

Definir suas intenções na yoga, traz yoga em sua vida diária. A yoga não para depois que os asanas são feitos. Eles supostamente são o começo de sua jornada espiritual, não o fim. Yoga foi originalmente desenvolvida como uma busca espiritual. O resto simplesmente seguiu.

As intenções esclarecem seu propósito em praticar yoga. Ela se concentra em uma qualidade pessoal que você deseja melhorar ou aprimorar.

Talvez você tenha esperança de maior paciência, consciência ou compaixão pelos outros.

Talvez você queira deixar as mágoas do passado. Faça ser real na sua mente.

Suas intenções são a ponte entre suas poses e o resto de sua vida. Yoga não é como sair da academia e esquecer até a próxima aula. A prática mental deve se tornar parte de sua vida diária. Você vai definir sua mente para torná-la real, mantendo suas intenções em foco. Essa é a elevação espiritual genuína.

## Antes de começar, converse com seu médico

É verdade que qualquer um pode praticar yoga. No entanto, você deve discutir quaisquer possíveis limitações com o seu médico antes de começar. Isso não impede que você pratique yoga, mas pode limitar alguns movimentos para evitar lesões. Seu médico também pode ter algumas ideias sobre qual tipo de yoga é melhor para você. Ter um médico que é conhecedor e apoiador de yoga é uma enorme vantagem.

## Devagar e sempre

Se a yoga é uma experiência nova para você, é natural estar animado e querer pular de cabeça. Mas o objetivo da yoga não é quem pode fazer o máximo de poses no menor período de tempo. Yoga é um processo lento e deliberado. Cada sessão deve ser dedicada a tornar as poses mais fáceis. Trabalhe no seu próprio nível de conforto. Não se pode enfatizar o suficiente que a yoga não é competitiva.

Se certas poses são mais difíceis do que outras, simplesmente pratique-as mais até que elas se tornem mais fáceis. Não há limite de tempo para dominar poses de yoga. Quando as poses se tornarem mais fáceis, vá um pouco além da sua zona de conforto para alcançar o próximo nível, mas nunca ao ponto do desconforto físico.

## Comece no seu próprio ponto de partida

Participar de uma nova aula de yoga, onde todo mundo parece saber o que está fazendo, pode ser intimidante. Mas, esse é o caso quando você começa qualquer novo empreendimento.

Independentemente de qualquer outra pessoa, você é o seu próprio ponto de partida. É totalmente irrelevante que todo mundo seja capaz de se equilibrar em uma perna por 60 segundos, enquanto você continua tombando.

Em vez de se preocupar, aproveite o progresso enquanto continua melhorando. Saboreie quem você é a cada passo ao longo do caminho. A auto-aceitação é a essência da iluminação. O lado espiritual da yoga encoraja a compaixão. Comece com você mesmo.

**CAPITULO**

**9**

.....  
**prevenção de lesões**



## Capítulo 9 – Prevenindo machucados

Praticar yoga é tão seguro quanto caminhar. Dito isto, as lesões ainda são possíveis, e você deve tomar cuidado para evitá-las. Comece seguindo algumas regras básicas. Não pratique yoga com o estômago cheio e evite álcool. Permaneça hidratado em todos os momentos.

Todas as aulas de yoga devem começar com exercícios de aquecimento. Se a sua não, procure outra classe. Conforme discutimos, o professor certo faz uma tremenda diferença e pode reduzir suas chances de lesão. Professores certificados passam por até 500 horas de treinamento para se qualificarem para a certificação. Certifique-se de estar lidando com um professor qualificado.



Não tente fazer poses para as quais você não está pronto. Isso pode causar tensão muscular severa. A tentativa de poses para as quais você não está preparado é uma das principais causas de lesões na yoga. Conheça as limitações do seu corpo e respeite-as. Você decide o quanto alongar, não seu professor.

Você pode estar se sentindo mais ágil em certos dias do que outros. Se você está tendo um dia ruim, aceite-o e não tente fazer poses difíceis que possam ter sido possíveis em outros momentos. Ouça seu corpo.

Certas áreas do corpo, como pescoço, parte inferior das costas, joelhos e isquiotibiais são particularmente vulneráveis a lesões. Tome cuidado com quaisquer poses envolvendo essas partes do corpo. É fácil ficar tonto ao mudar de postura, por isso, mantenha-se hidratado em todos os momentos.

A maioria das poses de yoga pode ser modificada usando blocos ou toalhas. Não hesite em usar essas modificações até que seu corpo possa fazer as poses com mais facilidade.

Não comece a yoga direto em poses arriscadas, como cabeça para baixo. Isso pode causar ferimentos graves no pescoço. Trabalhe em seu caminho até essas poses mais difíceis

# CAPITULO 10

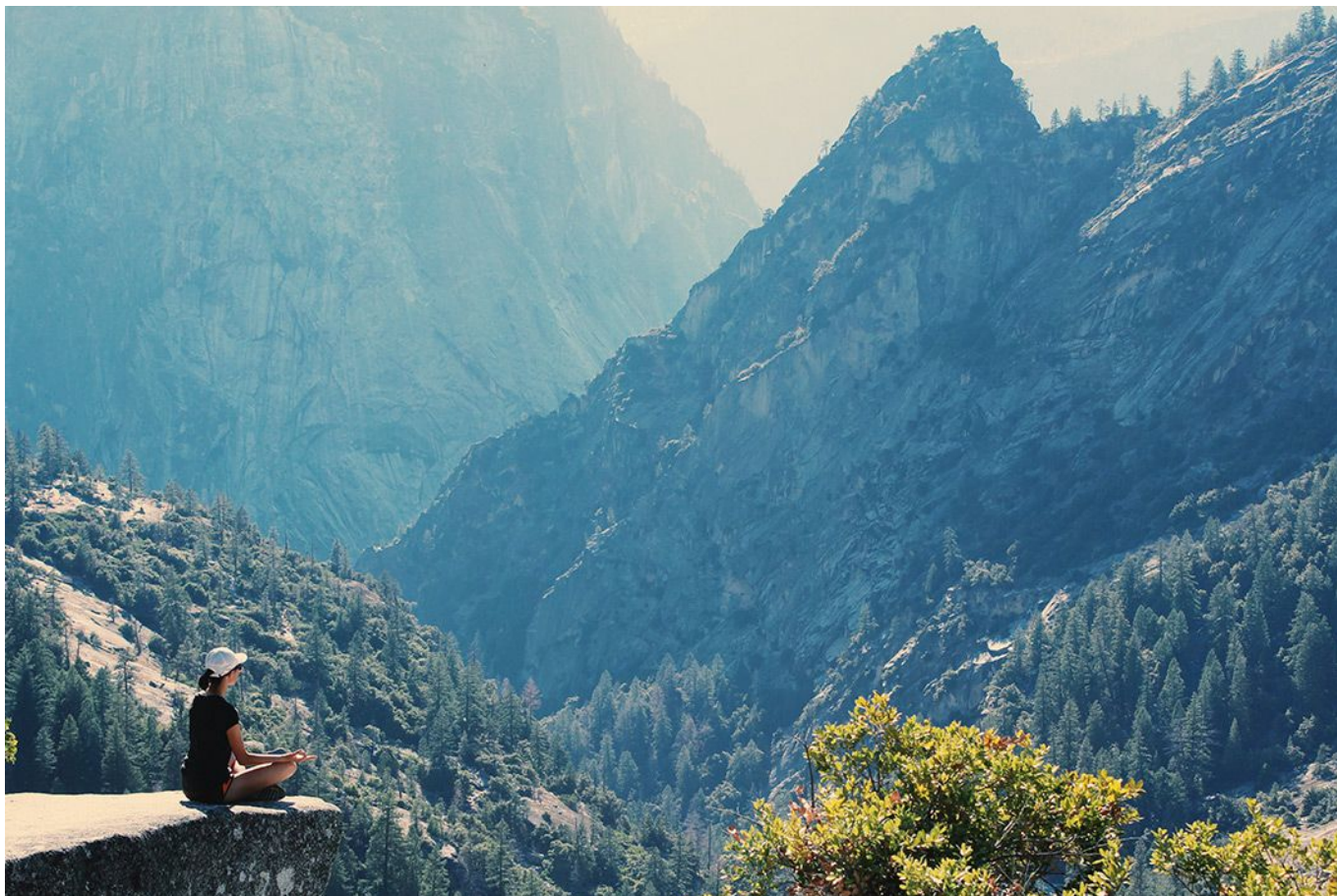
.....  
yoga e meditação





## Capítulo 10 – Yoga e meditação

Yoga é a ponte entre meditação e espiritualidade. Os budistas originais usavam a yoga como um meio para se preparar para a meditação. A meditação, como a própria yoga, é secular. Pode ser praticado por qualquer pessoa. O objetivo é acalmar a conversa mental e acalmar a mente.



### Benefícios da meditação

A meditação permite que você se torne mais consciente de sua vida interior e exterior. Você começa a perceber emoções e pensamentos que você pode ter negado anteriormente.

Ele fornece uma visão para melhorar seus relacionamentos.

Estar consciente ajuda você a agir no momento, em vez de agir por hábito. As emoções negativas podem fazer com que você aja de maneira prejudicial, mesmo quando não tem consciência do motivo de seu comportamento. Quando você se torna consciente desses sentimentos, você pode lidar com eles de uma maneira positiva.

Meditação permite que você seja menos crítico de si mesmo e dos outros.

A meditação impede você de agir sobre as emoções se permite analisar os fatos antes de agir.

A meditação reduz o estresse e a ansiedade.

Meditação ajuda você a se adaptar às novas circunstâncias.

## Como a meditação funciona?

Muita pesquisa foi feita sobre meditação nas últimas décadas. Fisicamente, a meditação reduz nossa pressão arterial e acalma nosso sistema nervoso.

Quando meditamos, nossa frequência cardíaca e respiração diminuem. Através de uma maior consciência, a meditação nos permite mudar a maneira como pensamos sobre as experiências passadas. Se você foi continuamente abusado quando criança, você começou a aceitar isso como normal.

Como um adulto, esses mesmos sentimentos ainda estão dentro de você. Você espera ser colocado pra baixo, mesmo que não haja razão para tal expectativa. A meditação regular pode mudar essa negatividade para permitir que você aceite pensamentos e emoções mais positivos.

Estudos revelaram que a meditação pode realmente mudar nossa estrutura cerebral. As pessoas que meditam têm áreas aprimoradas dedicadas à conscientização e foco. Um estudo da Universidade de Harvard mostrou que enquanto a idade pode diminuir certas áreas do cérebro, pessoas que meditam regularmente retêm a capacidade cerebral de alguém décadas mais jovem.

Para quem buscar um nível mais alto de existência, a meditação claramente tem muito a oferecer.

Outro estudo de Harvard mostrou que, com a meditação regular, áreas do cérebro que lidam com medo e ansiedade foram reduzidas, enquanto áreas envolvendo empatia e compaixão aumentaram. Mudar a forma como o nosso cérebro reage é o melhor em assumir o controle de nossas vidas.

## Como começar a meditar

Como a yoga, a meditação requer comprometimento. É um processo contínuo. Quanto mais meditamos, melhor ficamos e não há limites para o quanto somos capazes de meditar.

Budistas antigos e atuais passam a vida inteira meditando e se empoderando.

Meditação requer um lugar calmo. A maioria das pessoas fecha os olhos e se concentra na respiração, notando cada inspiração e expiração. Enquanto outros pensamentos podem se intrometer, eles são simplesmente reconhecidos e deixados de lado de um modo não crítico. Comece com apenas alguns minutos - é surpreendentemente difícil ficar quieto por qualquer período de tempo, porque estamos acostumados a estar constantemente ativos.

Trabalhe nisso até meia hora ou quarenta e cinco minutos.

Tente meditar ao mesmo tempo todos os dias para que se torne um hábito diário. Encontre um lugar confortável onde você não será perturbado. Meditar depois de acordar de manhã pode começar o seu dia com uma forma positiva; enquanto, meditar antes de dormir pode ajudá-lo a dormir melhor. Claro, não há motivo para você não possa meditar durante as duas ocasiões.

## Encontrando tempo para meditar

Afirmar não ter tempo suficiente é simplesmente uma desculpa para não começar. Você não manda no tempo; você pode fazer isso levantando meia hora mais cedo pela manhã. Se você tiver seu próprio escritório, feche a porta durante a hora do almoço e use a hora, ou parte dela, para meditar. Você gasta muito tempo nas mídias sociais? Limite seu tempo e você ganhou pelo menos uma ou duas horas todos os dias.

## Meditação consciente

Um dos tipos mais úteis de meditação é a meditação consciente. Traz uma maior consciência para o nosso pensamento e emoções. Muitas pessoas estão acorrentadas a pensamentos negativos, frequentemente sobre ocorrências de anos passados. Não importa quanto tempo tenha passado, essas emoções ainda podem controlar nossas ações.

A meditação consciente nos permite reconhecer esses sentimentos negativos e depois colocá-los de lado, para que eles não tenham mais o poder de nos controlar.

A meditação consciente é baseada em um axioma crítico que não é exagerado: Você não é o seu pensamento.

Algumas pessoas se sentem controladas por suas emoções negativas. A meditação consciente coloca você no controle. Como a yoga, a meditação pode mudar áreas do cérebro, aumentando nossa capacidade de prazer e diminuindo as áreas responsáveis pela depressão e ansiedade.

Em vez de ter nossa mente confusa com pensamentos e sentimentos, a atenção nos mantém no presente para lidar com o que está acontecendo agora. Essa é uma habilidade que pode ser aprendida.

## Como meditar conscientemente

A meditação consciente não poderia ser mais fácil. Se você pode respirar, você pode meditar. Basta seguir alguns passos simples e aproveitar os benefícios relaxantes.

Encontre um lugar calmo, de preferência com luz natural. Certifique-se de que você não será perturbado. Se você conseguir encontrar um lugar tranquilo ao ar livre, seria o ideal.

Uma boa quantidade de tempo para reservar meditação é de meia hora, mas você pode começar com apenas cinco minutos e aumentar seu tempo aos poucos. Como a yoga, deve ser fácil e não dolorosa ou desconfortável.

Use roupas confortáveis. Você não quer nada que atrapalhe seu fluxo meditativo.

É útil ter um cronômetro para evitar que você olhe para o relógio.

Você pode usar uma cadeira ou sentar no chão usando almofadas. Se estiver no chão, cruze as pernas em uma confortável posição de lótus, que é a postura tradicional de meditação budista. Se você estiver sentado em uma cadeira, faça com que seus pés toquem o chão ou use blocos nos quais você possa descansar os pés.

Seu torso deve ser reto, mas não rígido. Descanse suas mãos em suas coxas. Você deve se sentir confortavelmente em repouso.

A maioria das pessoas prefere meditar com os olhos fechados, pois elimina as distrações.

Mas se você preferir, você pode deixá-los abertos.

Em seguida, apenas relaxe. Aos poucos, comece a se concentrar em sua respiração enquanto inspira e expira profundamente. Observe como o ar parece entrar e sair. Sinta a subida e descida do seu peito.

É Natural que o seu foco vagueie quando outros pensamentos entram em sua mente. Não há motivo para ficar chateado e fingir que esses pensamentos não estão lá. Reconheça-os e depois volte seu foco para a sua respiração.

Se sua mente vagueia muito, simplesmente observe o que está acontecendo de uma maneira não crítica. Não force, apenas preste atenção ao que está acontecendo. Uma maneira de aumentar seu foco é contando. Inspire, conte 1, expire, conte 2... até vinte.

Então conte de trás pra frente.

Permaneça ainda por alguns minutos depois de ter terminado de meditar. Observe como você se sente, seus pensamentos e emoções. Torne-se um observador, não um crítico.

A meditação é tão fácil quanto isso, mas pode trazer mudanças poderosas. Quando praticado com yoga, você notará sua mente e corpo trabalhando em harmonia natural.

## Conclusão



As pessoas praticam yoga há milhares de anos e ainda atrai novos defensores, especialmente os da área médica. Não há dúvida de que ela tem muito a oferecer à medida que tentamos alcançar um nível mais elevado de existência.

Yoga não é uma prática religiosa. No entanto, nos coloca em contato com nossa essência espiritual. Os iogues budistas originais praticavam yoga para aumentar a iluminação e melhorar a compreensão do mundo ao seu redor. Yoga foi uma preparação para a meditação. A origem do yoga era muito mais espiritual do que é hoje, mas ainda aumenta o nosso lado espiritual.

Yoga melhora nosso sistema imunológico, frequência cardíaca, fôlego, saúde, circulação e respiração. Reduz o estresse, a ansiedade e aumenta a flexibilidade e o tônus muscular. Os benefícios do yoga podem reduzir os efeitos do envelhecimento tanto fisicamente quanto mentalmente.

Existem muitos tipos diferentes de yoga, alguns fáceis e suaves, enquanto outros são extremamente exigentes. Todos eles oferecem benefícios, mas devemos escolher o yoga que é melhor para nós.

Nada sobre yoga deve ser doloroso ou forçado. Se você sentir dor ou desconforto durante a prática de

yoga, converse com seu professor. Você está fazendo o exercício incorretamente ou está na aula errada. Há muitas classes para escolher, para que você nunca tenha que se conformar com uma que faça você se sentir desconfortável.

Posturas de yoga afetam todo o nosso corpo porque eles esticam nossos músculos ao limite. Ao contrário de outros exercícios, que podem se concentrar apenas em certas partes do corpo, poses de yoga envolvem o corpo como um todo. É por isso que muitos consideram yoga superior a aeróbica ou levantamento de peso. Naturalmente, a aeróbica e os pesos podem ser praticados em conjunto com o yoga para benefícios físicos visuais.

Yoga conecta a mente com o corpo para criar uma unidade funcional. Estamos bem conscientes de como a mente pode afetar o corpo e a saúde geral. Pensamentos negativos podem causar doenças graves e inflamações, como artrite. O objetivo do yoga é limpar a mente da negatividade e trazer a saúde ideal de volta ao corpo. Nunca se esqueça de que a mente e o corpo trabalham juntos

Use as seguintes regras como melhor modo de encarar suas sessões de yoga:

Todo mundo tem seu próprio ponto de partida, então não se preocupe com peso, idade ou flexibilidade. Suas posturas melhorarão com a prática, mas nunca deve ser uma competição com o resto da classe.

Encontrar o professor certo fará uma grande diferença. Um bom professor deve responder a perguntas e nunca forçar poses que estão além da capacidade do aluno. Se esta for sua experiência, encontre outro professor.

Muitas pessoas começam a yoga com certas expectativas. No entanto, todo mundo é diferente. Você pode nunca ser capaz de fazer uma bananeira, enquanto o resto da classe parece fazê-la com facilidade. Isso está perfeitamente normal. A única regra na yoga é trabalhar no seu próprio nível de conforto. Nada deveria ser forçado.

Comece devagar. As pessoas praticam yoga há décadas e ainda lutam pela perfeição. Não há pose de yoga perfeita. Existe apenas você, seu corpo e sua mente alcançando níveis cada vez mais altos.

Antes de começar uma aula de yoga, consulte o seu médico. Movimentos de yoga são seguros e lesões são raras, mas você ainda deve garantir que não haja nada que impeça você de praticar a yoga com segurança.

A meditação é uma parte importante do yoga. Como já discutimos, os antigos iogues usavam yoga para preparar o corpo para suas práticas meditativas. Para obter os benefícios físicos mentais e espirituais completos da yoga, faça da meditação uma parte da sua vida.

Yoga pode adicionar muito à sua vida e pode ajudá-lo a se tornar uma versão melhor de si mesmo