

## Aulas De Yoga Iniciantes

*Não se acostumar com a dor: esse é o aviso dos médicos para garantir uma boa qualidade de vida. Isso porque, se passamos a acreditar que determinado incômodo, que às vezes passa, às vezes piora, é algo normal do cotidiano, passamos também a ter dias em que essa dor atrapalha as atividades diárias mas não fazemos nada para nos livrar dela. Uma dor crônica pode ser apenas sinal de algum hábito inadequado, como o consumo de um alimento que causa intolerâncias ou a falta de exercícios físicos, mas também pode ser sintoma de algum problema mais grave. Por isso, a recomendação é sempre investigar. Ela é um problema comum: a maioria das pessoas vai ter pelo menos um episódio de dor nas costas durante a vida e é possível tomar os cuidados para que isso não se repita. Como fazer isso você vai conferir nas páginas a seguir – que trazem todas as informações necessárias para você começar a melhorar sua qualidade de vida.*

*Por meio de uma simples sequência de posturas, adequadas tanto para iniciantes como para praticantes experientes, Tara Stiles apresenta tratamentos inteligentes que promovem a saúde e a felicidade. Usando a abordagem leve e divertida do yoga pela qual é conhecida, a autora apresenta soluções para doenças e incômodos comuns, desde artrite e fibromialgia até coxas flácidas e rессaca.*

*Quer praticar yoga, mas não está convencida de que ela serve para você? Então, repense! A yoga está sendo usada por atletas profissionais e por praticantes de exercícios para ajudar a melhorar o condicionamento físico, aumentar o desempenho e prevenir lesões. Este guia, com dicas de especialistas em saúde e fitness, revela como você pode aproveitar os benefícios da yoga em casa para melhorar a forma física, tonificar e fortalecer o corpo e ficar em forma.*

*O significado básico do ioga é união e você pode dizer que ele une seu corpo, espírito e pensamentos. Existem muitas técnicas nesta arte do exercício e todas essas técnicas são consideradas muito eficazes, mas você deve começar do básico, porque se você adotou alguma técnica avançada desde o início, isso se tornará difícil para você e você perderá o controle sobre ela.*

*Guia de Prevenção E Tratamento de Dores E Lesoes*

*Posturas restauradoras de yoga*

*Yoga para iniciantes*

*Cura dos chakras para iniciantes*

*Guia Tudo sobre dor nas Costas Ed 02*

Yoga é algo diferente para a maioria das pessoas. É bastante diversificado e os profissionais têm expectativas diferentes quando começam. Isso está perfeitamente bem. Se seu objetivo é maior iluminação, um corpo mais tonificado e musculoso, ou alívio da doença, há um yoga para você. Este b00k servirá de guia. A filosofia do yoga existe há 5 mil anos. Esse é um poder de permanência inegável. Yoga não é apenas um exercício , é uma filosofia, um modo de pensar e não uma religião. Na antiga Índia, a palavra yoga significava união. Refere-se à união de toda a auto-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 ioga um corolário natural da meditação. Os pesquisadores de hoje estão descobrindo os muitos benefícios do yoga. Embora possa aumentar a espiritualidade, também tem a capacidade de curar 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.

O que é a meditação? Por que praticá-la? Quais as melhores técnicas? Como eu medito? As respostas para estas perguntas frequentes estão contidas neste livro realista, o que o torna inestimável para qualquer um que deseja começar e manter uma prática de meditação. Nossas vidas modernas são caóticas e cheias de inconveniências. A situação é tão caótica que entre tomar conta das crianças, passar um tempo com o(a) parceiro(a) e a necessidade de se sair bem no trabalho, fica fácil nos perdermos no caminho e começarmos a viver no piloto automático, onde vemos a vida passar pela nossa frente sem refletir.

A Bíblia da Meditação apresenta 140 técnicas passo a passo, extraídas de diversas tradições espirituais, tanto orientais como ocidentais. Este manual prático ajudará você a usar a meditação para a cura, o alívio do stress, o autoconhecimento e o crescimento espiritual. Há também muitas dicas sobre as melhores posturas de meditação, a criação de um espaço sagrado e o estabelecimento de uma prática diária de meditação.

A yoga é uma prática ancestral que se fundamenta em um método de desenvolvimento que equilibra o corpo, a mente e a alma. A yoga é uma filosofia, uma paixão e um estilo de vida para pessoas que a praticam. A yoga é agora realizada em centros de recreação, academias, escolas, hospitais e cirurgias. Uma das vantagens mais essenciais de qualquer prática de yoga é a tranquilização da mente. A ideia básica é que você deve aprender a prestar atenção. Você deve aguçar sua concentração, primeiro com o corpo até chegar ao intelecto. Enquanto prossegue com a rotina dos exercícios, você verá vantagens mentais e espirituais. Yoga para uma vida saudável é um livro para iniciantes que estão genuinamente interessados em aprender e praticar yoga.

Um guia prático e moderno com técnicas de autocura para equilibrar os seus centros de energia sutil

Guia de Yoga Ed.02

A menina e o segredo da avó

A moderna ciência do Yoga

Yoga Definitivo

***Depressão: a cura orgânica - e-book, que aborda as consequências dos sentimentos e emoções negativas, crenças desagradáveis, e valores indesejáveis, responsáveis em primeiro lugar como causa das doenças crônicas complexas não transmissíveis no mundo, e que incapacitam cada vez mais um número significativo de indivíduos. Os sintomas da depressão nem sempre são identificados pela própria pessoa, nem diagnosticados ou sinalizados, e podem estar afetando de maneira imperceptível até mesmo pessoas queridas bem próximas de nós. Conheça oportunidades para ajudar pessoas a superar de vez fases recorrentes e a alcançarem sustentavelmente o renascer do bem-estar mental e espiritual.***

***Vera Simões ensina Ashtanga Yoga há mais de uma década. Ao longo destes anos tem conhecido e ajudado as pessoas que frequentam as suas aulas, workshops e retiros; homens e mulheres de diferentes idades, com histórias de vidas distintas, necessidades, capacidades e bloqueios nada iguais. Escreveu PARAR. SENTIR. RESPIRAR: Uma Prática de Yoga para Transformar Corpo, Mente e Alma com o intuito de dar a conhecer esta prática que, para ela, é imensamente especial, porque ensina a recuperar a energia, a motivação e a conexão conosco mesmos. Ajuda a conhecer em profundidade as capacidades dos nossos corpos e a acalmar as nossas mentes. É uma forma de reencontrar força interna que pode ser o instrumento necessário para procedermos às mudanças que servirão para construirmos uma vida de maior bem-estar, saúde, satisfação e realização.***

***Ao marcharmos para este novo e brilhante milênio, somos constantemente lembrados da fusão do leste e do oeste. Seja através da programação de televisão por satélite que transmite produções de diferentes culturas, apreciando livros e músicas de terras distantes que, apenas uma ou duas gerações atrás, não podiam ser acessadas e - é claro - se comunicando com as pessoas através do tempo e do spaço através da Internet.Montar a onda de informações que agora atravessa nosso minúsculo planeta é algo que tem suas raízes na história antiga, mas está experimentando uma florescência no oeste que continua a ganhar impulso a cada ano que passa. No entanto, muitas pessoas relutam em experimentar os benefícios de saúde físicos, emocionais e psicológicos do yoga; e há realmente apenas uma das principais razões para isso: desinformação.Além disso, um estereótipo que parece persistir apesar das evidências em contrário é que o yoga é a uma religião; e que experimentar seus muitos benefícios à saúde de alguma forma obriga a renunciar à sua fé ou, pior, fugir para alguma comum e comer tofu entre as sessões de canto.Embora sim, se você gostaria de ir a um retiro e desfrutar de tofu e canto, isso provavelmente é possível (quase tudo é possível, desde que seja legal e as pessoas queiram fazer isso, certo?).No entanto, essa visão do yoga - pessoas com cabeças raspadas e entregando flores a estranhos no aeroporto - não é de modo algum a imagem geral. O yoga é realmente uma coisa muito simples, acessível e, em muitos países do mundo, algo comum de se fazer.Nessa perspectiva, este e-book foi criado com um objetivo em mente: desmistificar o yoga para você e fornecer uma introdução clara, simples e divertida ao tópico.Este e-book está convenientemente organizado em quatro seções:1. O que é Yoga?2. O que a Yoga não é3. Por que o Yoga é benéfico?4. Diferentes tipos de Yoga5.***

*Equipamentos e acessórios de yogaVamos começar?!*

*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. 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. Vamos praticar juntos?*

*A Cura Pelo Yoga*

*Quando E Preciso Ser Forte: Um Aprendizado...*

*Para aliviar o stress, melhorar o relaxamento e ter um bom alongamento*

*Os Riscos e as Recompensas*

*Yoga em casa*

Uma menina e sua avó conversam sobre a vida e sobre as coisas que, para elas, significam alegria e felicidade. Coisas que, com certeza, você também pode encontrar na sua vida...

UMA AVALIAÇÃO INEDITA E IMPARCIAL DA PRÁTICA MILENAR Neste surpreendente livro sobre yoga, William Broad, praticante desde 1970, nos mostra, a partir da visão de um premiado e experiente jornalista do caderno de Ciência do New York Times, que, apesar dos enormes benefícios, os riscos da prática do yoga não podem nem devem ser ignorados. Uma obra que levou cinco anos para ser escrita, A Moderna Ciência do Yoga nos apresenta um amplo quadro que mostra mais de um século de meticulosa pesquisa e apresenta a leigos e praticantes uma visão imparcial dessa prática milenar. O livro celebra o que é real sem deixar de expor o que é ilusório. Descreve o que é edificante e benéfico e revela o que é controverso e muitas vezes perigoso, sem deixar de explicar os porquês. Lança luz sobre benefícios pouco conhecidos do yoga, como a melhora do humor e o estímulo à criatividade, e não deixa de nos alertar sobre os movimentos que podem aleijar e até matar. E, como é comum durante investigações científicas, alguns mistérios surgiram ao longo da preparação desse estudo inédito: seriam a animação suspensa e o êxtase sexual sem limites capacidades humanas latentes? Prepare-se para uma instigante viagem que vai leva-lo dos velhos arquivos de Calcutá até centros de pesquisa médica de última geração, de famosos ashrams a impecáveis laboratórios, de deliciosos estúdios de yoga com renomados professores a salinhas de curandeiros. O livro também descortina a burguesa indústria global do yoga, que atrai não somente cientistas curiosos como também fervorosos praticantes e embromadores carismáticos. Em essência: derruba mitos, apresenta benefícios inesperados e uma emocionante visão crítica sobre como essa prática ancestral pode - e deve - ser desenvolvida.

Tudo o que você precisa saber para começar a correr.

Yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de 5.000 anos. Yoga significa harmonizar o corpo com a mente e a respiração, através de técnicas de respiração (pranayamas), posturas (ásanas) e meditação. Este ebook foi criado para esclarecer as dúvidas e desmistificar a Yoga, mostrando que ela pode ser muito útil e trazer mais qualidade de vida para as pessoas, independente da idade ou profissão. Conheça os vários tipos de yoga como: kundalini yoga, hatha yoga, sahaja yoga e as inúmeras posições e todos os benefícios que a yoga propicia.

Guia Yoga Fitness

A bíblia da meditação

Pró-música

Yôga mitos e verdades

Meditação: Incrível Guia Para Iniciantes E Aqueles Que Odeiam Ficar Parados

**Se você quer reduzir seu nível de estresse, sentir-se mais em paz ou perder peso, o livro “Yoga: Perca Peso, Alivie o Estresse e Sinta-se Mais Sereno” pode ajudá-lo! Eis uma prévia do que você vai aprender: - a história do yoga; - práticas e estilos; - benefícios da prática; - posturas para a perda de peso; - posturas para o alívio do estresse; - o yoga e os chakras; - armadilhas frequentes; - erros a evitar; - e muito, muito mais!**

**Nessa edição, separamos diversas atividades físicas para você fazer em casa! Se você precisa manter a saúde e o condicionamento físico, eliminar peso e ficar em forma, mas não consegue ir para academia, nós vamos te ajudar. Veja como se alongar, exercícios de postura, de respiração e muito mais! Matérias em destaque: Dicas de ginástica em casa Caminhada Exercícios de relaxamento da Yoga Ginástica facial**

**Neste guia, você vai perceber que, além de ser uma forma inteligente e divertida de substituir uma modalidade por outra dentro de um ciclo de treinamento, o cross-training também é ideal para construir um atleta competente em todas as áreas da aptidão física: força, potência, velocidade, resistência muscular e cardiovascular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, agilidade e precisão. Conheça os diferentes programas de exercícios e identificar a melhor série para manter seu corpo em forma e equilibrado.**

**A verdadeira flexibilidade na hora de fazer ioga em casa inclui os dois lados da moeda: esforço e relaxamento, estrutura e fluidez, disciplina e liberdade. Como a prática permite deixar a mente longe de um resultado específico, é possível realmente sentir as sensações nos músculos, a energia da respiração e a amplitude do repertório de emoções, o que aumenta a percepção da consciência. A coragem de estar aberto a qualquer situação - e trabalhar com isso - leva à descoberta de uma forma de inteligência chamada de “flexibilidade do coração”. E essa flexibilidade pode ser entendida como a ioga. No entanto, grande parte de nós fixa idéias sobre o que se pode e o que não se pode fazer nas aulas e exercícios. Ou seja, surge a tendência de colocar o ser humano em duas categorias: careta ou liberal. E isso não é o que se busca. O ideal é centrar-se na flexibilidade da vida. A prática da ioga mostra que a verdadeira flexibilidade não está limitada ao controle do corpo ou à mente adaptável. Isso porque, de fato, o mundo da ioga está baseado na união entre ideias e posições flexíveis. Afinal, essa junção leva ao equilíbrio. É possível, então, estabelecer algumas regrinhas, usando apoios como suporte e ordenando os movimentos em sequências que preparam o corpo para abertura. Mas só uma mente flexível nos permite adaptar, modificar e explorar nossa situação de maneira inteligente e com o coração.**

**Yoga absoluto**

**Um gesto expressivo de Klaus e Angel Vianna na dança brasileira**

**Yoga para uma vida saudável**

**Yoga Absoluta**

**Pratique Hatha Yoga Com Amor**

***Este livro mostra como aproveitar o poder dos chakras, com uma ampla gama de exercícios que qualquer pessoa, mesmo aquela que não tem familiaridade com o tema, poderá fazer. Por meio de técnicas simples e eficazes, a autora Margarita Alcantara, acupunturista, mestra e professora de Reiki, apresenta ao leitor o caminho da cura da dor e mostra formas naturais de se livrar de problemas como: indigestão, dores de cabeça, alergias, fadiga e até problemas emocionais, como solidão e ansiedade. Com instruções práticas, você aprenderá como identificar o que o está afetando e qual chakra está causando isso. Além disso, a obra apresenta vários recursos de cura e técnicas, como: meditação, cristais, óleos essenciais, yoga, respiração concentrada e, até mesmo, dietas, e possui ilustrações detalhadas, que tornam as técnicas e os exercícios ainda mais fáceis de entender.***

***Este livro aborda a trajetória do Grupo Teatro do Movimento (GTM), companhia de dança fundada por Klauss e Angel Vianna em 1976, no Rio de Janeiro. Considerada uma das precursoras da dança contemporânea carioca, influenciou toda uma geração de artistas e coreógrafos. Contextualiza o GTM perante as políticas culturais da época que possibilitaram sua gênese e circulação. Retraça e analisa obras e parcerias com artistas como: Lourdes Bastos, Lola Brikman, José Possi Neto, Oscar Araiz e Angel Vianna. Apresenta a pesquisa Significado e função de uma linguagem gestual, coordenada pelos Vianna, e suas imbricações no GTM. Revela, por fim, à dança brasileira, procedimentos técnicos e criativos sob os auspícios de Angel Vianna. Contém cronologia e fichas técnicas.***

***Você quer aprender a fazer yoga em sua casa? Se você tem uma esteira e algum espaço livre, você pode começar com facilidade e segurança com este curso para iniciantes. Você aprenderá o básico do yoga, respiração abdominal e três rotinas muito fáceis de fazer em casa de manhã, a tarde e a noite, com exercícios explicados passo a passo e com vídeos gravados no YouTube como suporte visual. Este é um curso de yoga a partir do zero, para todos.***

***Esta obra tem como objetivo principal os exercícios e seus benefícios salutares. É um trabalho simples que a autora desenvolveu com a intenção de ajudar àqueles que desejam adquirir maior equilíbrio físico e mental. São 172 exercícios de fácil execução.***

*Veja Rio*

*Vida & Yoga Ed.11*

*Curso de yoga para iniciantes*

*Guia Essencial Cross Training*

*Guia Essencial Running Especial 01*

O yoga é algo diferente para a maioria das pessoas. É bastante diversificado, e os profissionais têm expectativas diferentes quando começam. Está perfeitamente bem. Se seu objetivo é maior iluminação, um corpo mais tonificado e musculoso ou alívio de doenças, existe um yoga para você. A filosofia do yoga existe há 5.000 anos. Esse é um poder inegável de permanência. O yoga não é apenas um 'exercício', é uma filosofia, uma maneira de pensar e não uma religião.Por que as pessoas estão se interessando por yoga? O motivo mais comum é melhorar a flexibilidade e a saúde física. Além dos benefícios físicos, o yoga também aumenta o poder mental e abre caminho para a iluminação espiritual. A essência do yoga é sempre tornar-se uma versão melhor de si mesmo.Este e-book servirá como guia para você se tornar o melhor de si mesmo hoje!

Comece hoje a sua longa jornada de yoga ! Primeiramente, vamos começar da forma correta . Você não tem que ser perfeito para praticar alguma modalidade de yoga. A yoga é um equilíbrio da mente e do corpo. Todos nós temos biotipos corporais muito diferentes. Ninguém é igual a ninguém. Sua prática de yoga é exatamente isto - uma prática personalizada para caber nas necessidades de sua mente e corpo. Talvez você pense que está acima do peso, muito alto, muito baixo, sem flexibilidade, muito magro, etc. Tente esquecer quaisquer inibições que possam estar impedindo você de entrar na sua primeira rotina. Muitas pessoas imediatamente associam a palavra yoga com a postura da parada de mão e do pretzel. Ainda que essas práticas avançadas sejam claramente uma peça do quebra-cabeça da yoga, elas não definem a yoga.

Indispensável para ter por perto em casa ou no trabalho, para consultar e ganhar alívio sempre que uma dor de cabeça ou nas costas aparecer ou em casos de ansiedade, estresse, depressão, insônia e sinusite, entre outros. São trinta distúrbios para os quais você pode buscar cura e ainda preservar a sua saúde. Você vai aprender aqui que a saúde precisa ser nutrida e mantida diariamente

Cada vez mais nos deparamos com pessoas viciadas em trabalho, condicionadas a trabalhar duro durante muitas horas seguidas, o tempo todo. Essa compulsão é o que define o workaholic, que invariavelmente acaba negligenciando a família, a vida pessoal e outras responsabilidades. De olho nessa realidade, trouxemos neste guia uma seleção de posturas para serem praticadas no trabalho. Trata-se da ioga laboral, que promete relaxar os workaholics e torná-los saudavelmente viciados em bem-estar. Como prevenir é melhor do que remediar, também selecionamos uma série de asanas para crianças e bebês. Nessa faixa etária, os benefícios entre os pequenos é tão grande que já existem estúdios investindo na prática com crianças especiais, como demonstra a série de exercícios realizada entre a professora de ioga Kátia Gontijo e seu filho Mateus. Também investimos em posturas para aumentar a autoconfiança, o equilíbrio e até em uma mensagem Ayurvédica, ideal para harmonizar o corpo e a alma. Não deixe de conferir, também, a ioga facial, que, realizada em apenas nove passos todos os dias, promete rejuvenescer, além de todos os outros asanas indicados para praticantes iniciantes e avançados.

Yoga básica para iniciantes

Coleção Cuidando da Saúde Ed. 6 - Ginástica em Casa

Yoga: Perca Peso, Alivie o Estresse e Sinta-se Mais Sereno

Ioga Para Iniciantes

The Dynamic Yoga Book - O Livro Do Yoga Dinâmico

Yoga é algo diferente para a maioria das pessoas. É bastante diversificada e os profissionais têm expectativas diferentes quando começam. 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. 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.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.

Sabe o que me deixa com o coração mais leve? Olhar para as pessoas e ver que muitas fazem da vida um exercício diário de amor e desapego. Tentam dominar a difícil arte de despir todas aquelas vestes que levamos às costas, como um fardo – vaidade, cobiça, orgulho... – e acabam ao longo da existência conseguindo pequenas vitórias. Livrar-se de sentimentos tão humanos não é fácil. Isso exige um exercício constante e integrado entre o corpo e a mente. Ao exercitar o corpo, vamos até o limite do nosso físico. Ao treinar a mente, extrapolamos esse limite e atingimos o amor verdadeiro. Com variados asanas e pranayamas, este Guia propõe um mergulho na própria essência, por meio de posturas que podem ser realizadas sozinho ou em dupla – com o companheiro, os filhos e os amigos. Mais que o corpo, elas exercitam sentimentos de companheirismo, solidariedade e generosidade, abrindo o coração para as necessidades do outro. Também selecionamos uma matéria com posturas que equilibram as emoções, deixando o iogue mais fortalecido para vivenciar os obstáculos da vida. Tire proveito da bola suíça em exercícios que exigem flexibilidade e humor, feitos de forma descontraída. Para sanar eventuais dúvidas, reunimos dez exercícios com a forma certa e errada de praticar, assim você poderá se policiar melhor. Confira também uma reportagem emocionante sobre os costumes na Índia e não deixe de ler o recado do professor Hermógenes, em sua coluna Bem consigo mesmo. Todas são matérias escolhidas dentre as nossas publicações com o tema ioga. Uma seleção que o levará a exercitar, refletir e ver a prática do amor e desapego como verdades incontestáveis da vida.

Este livro traz uma nova luz a uma das mais antigas ciências da humanidade para integração do ser humano. Voltado para quem nunca praticou, para quem já pratica e, até mesmo, para profissionais da área, que se beneficiarão com valiosas informações, respaldadas em mais de 30 anos de prática e pesquisas feitas pelo Prof. E. H. S. Caetano. Estabelece o significado real das principais técnicas do Yoga utilizadas no mundo, baseado no estudo etimológico do idioma Sânscrito e do Yoga Sûtra de Patañjali. Coloca a prática do Yoga em outro patamar ao esclarecer pontos crucias desta ciência. Assim, de um lado, temos as técnicas do Yoga que se abrem em diversos exercícios físicos, respiratórios, purificatórios, energizantes, relaxantes, etc. que representam as técnicas externas ou o CORPO do Yoga. De outro lado, os estados de consciência corporal, respiratória, abstração das impressões sensorias, percepção e meditação, que foram expostos com maestria nos sutras de Patañjali e que representam o aspecto interno ou a ALMA do Yoga. O YOGA DE CORPO E ALMA é a unidade dos dois lados de uma mesma moeda, que nos ensina a despertar o estado meditativo durante as nossas atividades diárias. Contém: A história e linhagens do Yoga Estudo básico do Sânscrito Tradução etimológica do primeiro capítulo do Yoga Sûtra de Patañjali Kâya Kalpa - rejuvenescimento yogi Mais de 1.200 fotos Mais de 20 tabelas e diagramas de estudo Diversas séries práticas Extenso glossário das terminologias usadas

Se você deseja definir yoga, encontrará diferentes definições de pessoas diferentes.Todos esses exercícios de ioga fazem você acreditar que existe e que existe com muita força e coragem. Permite reunir toda essa força e coragem e realizar seu objetivo em sua vida.As pessoas que praticam a produtividade pessoal também utilizam o yoga como uma técnica muito eficaz para aumentar seu foco. Se você se sentir cansado demais depois de um dia cansativo no escritório, deve praticar ioga e verá uma nova mudança em si mesmo, e sua capacidade de trabalho também será aprimorada.Neste E-book, tentarei demonstrar diferentes técnicas de yoga. Especialmente se você nunca experimentou antes, este E-book será a melhor coisa para começar, porque eu vou lhe contar técnicas muito básicas de yoga.

Tratado de Yoga, o livro que contém o maior acervo

Yoga para iniciantes: Yoga mágica- as melhores posturas suaves

Veja

Grupo Teatro do Movimento

Uma Visão Profunda Do Yoga