

# AS PRINCIPAIS POSTURAS DE YOGA

PERCA PESO, REDUZA O ESTRESSE, AUMENTE  
A FLEXIBILIDADE E **MELHORE SUA VIDA** COM  
AS PRINCIPAIS POSTURAS DE YOGA



# Índice

Índice .....	2
Como Começar .....	3
As Melhores Posturas Para Reduzir o Estresse .....	4
Melhore Sua Flexibilidade .....	8
Aumento Instantâneo de Energia .....	12
Posturas para Queimar Gordura .....	19
Sua Rotina Diária .....	23
Considerações Finais .....	28

# Como Começar

Quer você esteja em busca de transformar seu humor, melhorar a flexibilidade, força e postura ou simplesmente esteja interessado em aumentar sua energia e emagrecer, o yoga oferece todas essas vantagens e muito mais.

O melhor do yoga é que você não precisa gastar muito tempo para praticá-lo. Na verdade, se você dedicar apenas 15 minutos do seu dia, poderá colher benefícios e recompensas dessa prática que integra mente e corpo.

Então, você está pronto para aprender as principais posturas do yoga que ajudarão você a melhorar sua saúde, perder peso e viver uma vida melhor e mais positiva?

Vamos começar!

# As Melhores Posturas Para Reduzir o Estresse

Todos nós lidamos com estresse e ansiedade em nosso dia a dia. Seja proveniente de relações profissionais ou pessoais, aprender a lidar efetivamente com a ansiedade e gerenciar os níveis de estresse são fatores importantes para ter uma vida feliz e bem-sucedida.

O yoga também é uma ferramenta poderosa para ajudar a canalizar a energia negativa do seu corpo, a fim de que você possa **limpar sua mente e seu espírito**, permanecendo calmo e relaxado.

Além disso, essas posturas ajudarão você a adquirir mais energia e foco, enquanto diminui a tensão.

## **Postura da Águia**

Essa postura testará seu equilíbrio e a força do seu core.

**Etapa 1:** Comece de pé na posição da montanha, com os pés juntos e os joelhos levemente dobrados.

Você também pode optar por começar na posição da cadeira, na qual você se mantém na posição sentada desde o início.

**Etapa 2:** Coloque seu peso em cima do seu pé esquerdo e cruze a coxa direita sobre a esquerda. Se você puder, prenda o pé direito atrás da panturrilha esquerda – tente fazer isso! Caso não consiga, não se preocupe. Você ainda obterá todos os benefícios dessa pose de fortalecimento.

**Etapa 3:** Cruze o cotovelo esquerdo sobre o direito e junte as palmas das mãos.

**Etapa 4:** Aperte as pernas uma contra a outra e sente-se como se estivesse em uma cadeira. Levante os cotovelos até a altura dos

ombros e afaste as mãos para longe de você, a fim de sentir o alongamento.

Se você se sentir confortável, incline-se para a frente e leve a parte inferior do cotovelo à parte superior do joelho.

*Aqui está outra postura para ajudá-lo a eliminar o estresse e a ansiedade:*

### **Postura da Criança**

Essa é uma ótima pose para ajudar você a relaxar, além de ser também uma posição de descanso fantástica entre transições mais intensas.

**Etapa 1:** Comece com as mãos e os joelhos no chão. Inspire profundamente e comece a limpar sua mente de todos os pensamentos. Escute sua respiração.

**Etapa 2:** Afaste os joelhos, mantendo os dedos dos pés juntos. Descanse confortavelmente as nádegas nos calcanhares.

**Etapa 3:** Sente-se ereto a fim de alongar e esticar sua coluna.

Agora, expire e incline-se para a frente, colocando o tronco entre suas coxas. Deixe sua testa tocar o chão.

**Etapa 4:** Mantenha os braços estendidos e esticados, com as palmas das mãos voltadas para baixo, enquanto pressiona levemente as mãos, mantendo as nádegas em contato com os calcanhares. Mantenha os olhos fechados enquanto inspira e expira.

**Etapa 5:** Fique nessa posição por um minuto ou mais. Para sair dela, use as mãos para colocar o tronco de volta à posição ereta, sentando-se.

# Melhore Sua Flexibilidade

O aumento de flexibilidade, o aprimoramento da amplitude de movimento e a saúde geral das articulações caminham lado a lado, e todos eles ajudam a eliminar as dores nas costas e nos ombros.

Melhorar sua flexibilidade também ajuda você a aproveitar melhor seus treinos. De fato, a flexibilidade é **um componente essencial para uma aptidão física adequada**, pois ela desempenha um papel importante em sua capacidade de aumentar a amplitude dos movimentos, permitindo que você realize uma rotina de exercícios de alta intensidade com eficácia.

A chave é começar devagar e de maneira consistente. Em vez de se afobar em realizar poses avançadas para as quais você ainda não deve estar pronto, opte por começar por uma **série de poses simples** que promovam a construção muscular e que ajudem você



a aprender as posturas corretas e a alinhar seu corpo com segurança durante a rotina.

Aqui estão algumas posturas para ajudar você a começar:

### **Postura do Buraco da Agulha**

*Esta é uma ótima pose para alongar os quadris e aumentar a flexibilidade de maneira suave e tranquila.*

**Etapa 1:** Comece deitado de costas com os joelhos dobrados e as solas dos pés apoiadas no chão.

**Etapa 2:** Em seguida, coloque o tornozelo direito em cima da coxa esquerda, abrindo o joelho direito.

**Etapa 3:** Levante o pé esquerdo do chão devagar e comece a levar a coxa esquerda em direção ao peito.

**Etapa 4:** Coloque a mão direita no espaço entre as pernas, a fim

de entrelaçar as mãos ao redor da parte traseira da coxa esquerda.

**Etapa 5:** Leve o joelho esquerdo em direção ao peito, o mais próximo que conseguir, mas mantendo-se confortável.

**Etapa 6:** Após 5-6 respirações, repita com a outra perna.

Outra ótima pose para melhorar a flexibilidade é uma das posturas básicas mais populares:

### **Postura do Cachorro Olhando Para Baixo**

Veja como realizar esta postura:

**Etapa 1:** Comece com as mãos e os joelhos no chão em uma posição confortável, com as nádegas apontadas levemente para cima.

**Etapa 2:** Em seguida, posicione os joelhos diretamente abaixo dos quadris e leve as mãos levemente para frente (na direção dos ombros). Estenda as palmas das mãos no chão e vire os dedos dos pés para baixo.

**Etapa 3:** Levante os joelhos, curvando os dedos dos pés enquanto se move. Estique os joelhos, pressionando as coxas para trás e levantando as pernas. Force os calcanhares para baixo.

**Etapa 4:** Mantenha essa posição, garantindo que seus braços estejam retos e suas coxas pressionadas para trás, alongando sua coluna. Inspire de modo profundo e suave.

**Etapa 5:** Abaixee os joelhos em direção ao chão para sair da posição.

# Aumento Instantâneo de Energia

Você costuma achar difícil manter-se focado e desperto durante o dia? Precisa de um estímulo rápido sem ter que recorrer à cafeína?

Apenas alguns minutos de yoga por dia podem lhe proporcionar esse aumento instantâneo de energia para enfrentar seu dia.

*Aqui estão algumas das principais posturas do yoga pra aumentar seus níveis de energia:*

## **Postura da Árvore**

Essa postura ajuda a energia a circular por todo o corpo, abrindo o peitoral.

A postura da árvore também ajuda a alongar os ombros, o tronco e as coxas, ao mesmo tempo em que fortalece as panturrilhas e as

pernas. E quando se trata de aumentar sua energia, a postura da árvore faz isso e muito mais, inclusive melhorando seu foco e concentração.

*Veja como fazer esta postura básica:*

**Etapa 1:** Comece de pé com os pés juntos, unindo o interior dos tornozelos e o interior dos joelhos.

**Etapa 2:** Una as palmas das mãos no centro do peito. Expire profundamente, concentrando-se na pose.

**Etapa 3:** Coloque seu peso no pé direito, dobre o joelho esquerdo e puxe-o para cima. Mantenha a coluna esticada, abaixe-se e segure o tornozelo esquerdo. Coloque a planta do pé esquerdo na parte interna da coxa direita.

**Etapa 4:** Fique em pé, fixando seu olhar em um ponto imóvel na parede à sua frente.

**Etapa 5:** Pressione o pé esquerdo na parte interna da coxa direita enquanto a coxa direita pressiona o seu pé, a fim de fortalecer seu core e melhorar seu equilíbrio.

**Etapa 6:** Se você se sentir em equilíbrio, levante os braços acima da cabeça com as palmas das mãos juntas. Respire e mantenha a posição por 5-8 respirações.

**Etapa 7:** Relaxe a pose, expirando lentamente à medida que abaixa os braços. Relaxe as pernas.

**Etapa 8:** Repita do outro lado.

*“Como uma árvore, estique suas raízes para baixo e faça com que seus braços floresçam em direção ao sol. Quanto mais fortes as raízes, mais alta é a árvore.” - Baron Baptiste*

**Dica:** Se você tiver dificuldades com a postura da árvore, considere colocar os braços ao lado do corpo para obter maior estabilidade.

Você também pode usar uma parede para praticar, colocando a mão livre na parede para se apoiar.

### **A Postura da Cobra**

Essa postura abrirá seu peitoral e fortalecerá seu core, proporcionando um aumento instantâneo de energia.

*Veja como fazê-la:*

**Etapa 1:** Comece deitado de barriga para baixo, com o queixo apoiado no chão e as palmas das mãos apoiadas no chão, posicionadas embaixo dos ombros. Mantenha as pernas juntas.

**Etapa 2:** Levante os joelhos, contraindo as coxas e pressionando os ossos púbicos no chão.

**Etapa 3:** Sem usar os braços como apoio, inspire e levante o peito e a cabeça do chão. Mantenha o pescoço alinhado à coluna.

**Etapa 4:** Mantendo os cotovelos ao lado do corpo, pressione as palmas das mãos contra o chão, usando apenas os braços para levantá-lo. Abaixar os ombros e puxe-os para trás enquanto pressiona o peito para a frente.

**Etapa 5:** Respire e mantenha a pose por 3-5 respirações.

**Etapa 6:** Relaxe a pose, expirando e abaixando o peito e a cabeça em direção ao chão, de maneira lenta e uniforme.

*E aqui está mais uma postura para re-energizá-lo!*

## **A Postura do Gafanhoto**

Essa é uma postura essencial, portanto, você deve aprendê-la logo, a fim de incorporá-la à sua rotina diária.



A postura do gafanhoto fortalece as pernas e tonifica o corpo, ajudando a alongar a região lombar.

**Etapa 1:** Comece deitado de bruços, queixo no chão e pernas e braços posicionados ao lado do corpo. Mantenha as palmas das mãos voltadas para baixo.

**Etapa 2:** Levante os joelhos, contraindo as nádegas e as coxas enquanto pressiona os ossos púbicos contra o chão, assim como fez na pose da cobra.

**Etapa 3:** Inspire profundamente, levantando as pernas, o peito, a cabeça e os braços do chão. Estenda as mãos, mantendo o pescoço alinhado à coluna.

**Etapa 4:** Abaixee os ombros e pressione o peito lentamente para a frente. Mantenha suas nádegas e pernas firmes.

**Etapa 5:** Respire e mantenha a posição por 2-5 respirações.

**Etapa 6:** Relaxe a pose, expirando devagar, abaixando a cabeça, os braços, as pernas e o peito em direção ao chão.

# Posturas para Queimar Gordura

Se você deseja perder gordura, tonificar seu corpo e fortalecer seu core a fim de reduzir as dores nas costas, tonificar o abdômen e ficar em forma, você precisa experimentar essas posturas poderosas de yoga para queimar gordura.

Muitas pessoas ficam surpresas ao descobrir o quão eficaz o yoga pode ser para ajudar você a perder peso, mas lembre-se: músculos queimam mais calorias que gordura, certo?

E com o yoga, você é capaz de desenvolver massa muscular através de uma série de atividades regulares de força e equilíbrio. Ao incorporar o yoga ao seu dia, seus músculos também começarão a ficar alongados e tonificados, fazendo com que você pareça mais magro!

Além da perda de peso, o yoga também ajuda você a aliviar a pressão e a tensão, fazendo com que você encontre equilíbrio e clareza em sua vida. Ao melhorar seu humor e adotar uma prática que preza pela disciplina e atenção plena, será mais fácil se manter no caminho certo rumo a seus objetivos de perda de peso!

*Aqui estão duas posturas do yoga para ajudar você a começar:*

### **Postura do Cachorro Olhando Para Cima**

**Observação:** *Você não deve praticar essa postura se tiver síndrome do túnel do carpo ou lesões recentes nas costas ou no pulso sem antes consultar o seu médico.*

**Etapa 1:** Comece deitado de bruços no chão. Estique as pernas para trás e afaste-as em alguns centímetros. A parte superior dos seus pés deve repousar sobre o tapete.

**Etapa 2:** Posicione as mãos no chão, ao lado do corpo, perto das

costelas inferiores. Mantenha os cotovelos dobrados ao lado do corpo e os dedos da mão posicionados sobre tapete.

**Etapa 3:** Inspire profundamente enquanto pressiona firmemente as mãos contra o chão. Estique os braços, levantando lentamente o tronco e as pernas, a poucos centímetros do chão.

**Etapa 4:** Pressione firmemente a parte superior dos pés contra o chão. Você sentirá os músculos das pernas trabalhando.

**O objetivo é tirar as coxas do chão.** Mantenha os cotovelos dobrados ao lado do corpo enquanto abaixa os ombros e levanta o peito em direção ao teto. Você pode manter a cabeça em uma posição neutra ou pode olhar para cima, caso se sinta mais confortável.

**Etapa 5:** Mantenha a postura por até 40 segundos. Para soltar, expire enquanto abaixa lentamente o tronco e posiciona a testa no tapete.

## **Postura da Prancha Invertida**

**Etapa 1:** Comece sentado, com as pernas estendidas e com as mãos posicionadas alguns centímetros atrás dos quadris e os dedos da mão apontados para a frente.

**Etapa 2:** Dobre os joelhos e apoie os pés no chão, com os dedões dos pés voltados para dentro e os calcanhares posicionados a pelo menos um pé de distância das nádegas.

**Etapa 3:** Comece com uma expiração profunda, depois pressione o interior dos pés e as mãos contra o chão.

**Etapa 4:** Levante os quadris até chegar à posição da mesa reversa, com as coxas e o tronco paralelos ao chão.

# Sua Rotina Diária

À medida que for aprendendo novas posturas, fique à vontade para fazer modificações e adicionar novas rotinas a seu plano semanal.

Além disso, quanto mais flexível você se tornar, será capaz de manter as poses por mais tempo e torná-las mais desafiadoras!

Postura #1:

## **Postura do Cachorro Olhando Para Baixo**

**Etapa 1:** Comece com as mãos e os joelhos no chão em uma posição confortável, com as nádegas apontadas levemente para cima.

**Etapa 2:** Em seguida, posicione os joelhos diretamente abaixo dos quadris e leve as mãos levemente para frente (na direção dos

ombros). Estenda as palmas das mãos no chão e vire os dedos dos pés para baixo.

**Etapa 3:** Levante os joelhos, curvando os dedos dos pés enquanto se move. Estique os joelhos, pressionando as coxas para trás e levantando as pernas. Force os calcanhares para baixo.

**Etapa 4:** Mantenha essa posição, garantindo que seus braços estejam retos e suas coxas pressionadas para trás, alongando sua coluna. Inspire de modo profundo e suave.

**Etapa 5:** Abaixee os joelhos em direção ao chão para sair da posição.

Postura #2

### **A Postura do Gafanhoto**

**Etapa 1:** Comece deitado de bruços, queixo no chão e pernas e braços posicionados ao lado do corpo. Mantenha as palmas das mãos voltadas para baixo.



**Etapa 2:** Levante os joelhos, contraindo as nádegas e as coxas enquanto pressiona os ossos púbicos no chão, assim como fez na pose da cobra.

**Etapa 3:** Inspire profundamente, levantando as pernas, o peito, a cabeça e os braços do chão. Estenda as mãos, mantendo o pescoço alinhado à coluna.

**Etapa 4:** Abaixue os ombros e pressione o peito lentamente para a frente. Mantenha suas nádegas e pernas firmes.

**Etapa 5:** Respire e mantenha a posição por 2-5 respirações.

**Etapa 6:** Relaxe a pose, expirando devagar, abaixando a cabeça, os braços, as pernas e o peito em direção ao chão.

Postura #3:

### **Postura da Árvore**

**Etapa 1:** Comece de pé com os pés juntos, unindo o interior dos tornozelos e o interior dos joelhos.

**Etapa 2:** Una as palmas das mãos no centro do peito. Expire profundamente, concentrando-se na pose.

**Etapa 3:** Coloque seu peso no pé direito, dobre o joelho esquerdo e puxe-o para cima. Mantenha a coluna esticada, abaixe-se e segure o tornozelo esquerdo. Coloque a planta do pé esquerdo na parte interna da coxa direita.

**Etapa 4:** Fique em pé, fixando seu olhar em um ponto imóvel na parede à sua frente.

**Etapa 5:** Pressione o pé esquerdo na parte interna da coxa direita enquanto a coxa direita pressiona o seu pé, a fim de fortalecer seu core e melhorar seu equilíbrio.

**Etapa 6:** Se você se sentir em equilíbrio, levante os braços acima da cabeça com as palmas das mãos juntas. Respire e mantenha a posição por 5-8 respirações.

**Etapa 7:** Relaxe a pose, expirando lentamente à medida que abaixa os braços. Relaxe as pernas.

**Etapa 8:** Repita do outro lado.

#### **Postura #4:**

##### **Postura da Prancha Invertida**

**Etapa 1:** Comece sentado, com as pernas estendidas e com as mãos posicionadas alguns centímetros atrás dos quadris e os dedos da mão apontados para a frente.

**Etapa 2:** Dobre os joelhos e apoie os pés no chão, com os dedões dos pés voltados para dentro e os calcanhares posicionados a pelo menos um pé de distância das nádegas.

**Etapa 3:** Comece com uma expiração profunda, depois pressione o interior dos pés e as mãos contra o chão.

**Etapa 4:** Levante os quadris até chegar à posição da mesa reversa, com as coxas e o tronco paralelos ao chão.

## Considerações Finais

O yoga oferece muitos benefícios para a sua vida cotidiana e, como sua prática requer apenas alguns minutos por dia, é fácil manter o foco e seguir no caminho certo.

Além de todos os benefícios que discutimos neste relatório especial, como redução do estresse, melhoria na saúde mental geral e ajuda na perda de peso, o yoga também diminui o risco de doenças cardíacas e reduz o ritmo da respiração, o que aumenta a expectativa de vida!

E, se você por acaso sofre de insônia, o yoga também pode ajudá-lo a ter uma boa noite de sono.

Incorporar o yoga à sua vida cotidiana é a melhor e mais fácil maneira de conduzi-lo ao caminho da felicidade, da clareza mental e da saúde.

Lembre-se, o segredo está na consistência. Quanto mais você se empenhar para dedicar apenas alguns minutos do seu dia a praticar essas posturas, mais rápido você será capaz de criar um hábito vitalício que o manterá energizado, calmo e centrado. Você merece isso!

Espero que este relatório ajude você a iniciar o caminho rumo à atenção plena, à paz interior e à uma saúde melhor.

Desejo a você uma feliz jornada!