

# Projeto Guippy

Publicado pela primeira vez em 2005, em sua versão em inglês, o Guia Prático de Posturas de Yoga - GUIPPY ganhou vida em português no ano de 2015, e desde então vem inspirando a prática de asanas de inúmeros alunos e praticantes, assim como servindo como material de apoio indispensável a professores de Yoga. O GUIPPY está fundamentado numa abordagem multidimensional para a prática dos asanas, integrando saúde física, equilíbrio energético, harmonia psicoemocional, despertar da testemunha interior e desabrochar espiritual.

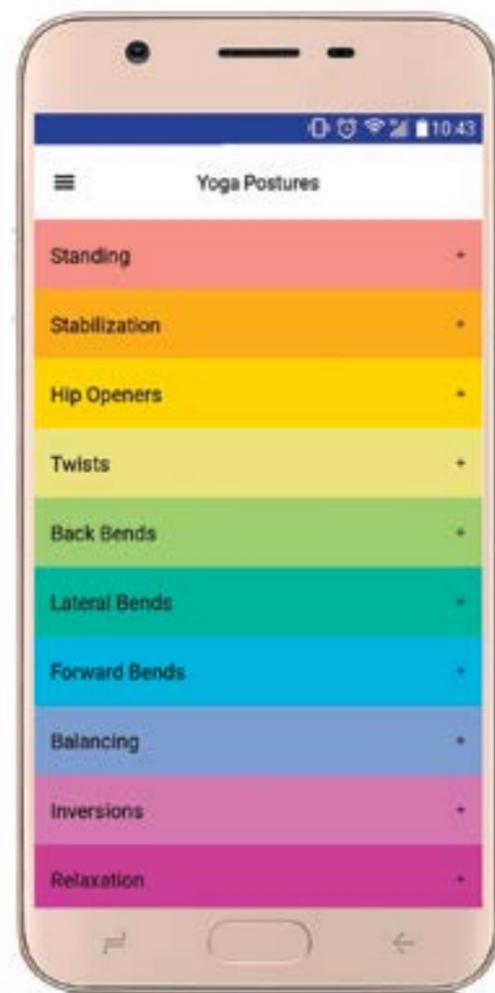
Nesta visão mais ampla que inclui a pessoa como um todo, as posturas de Yoga são consideradas essencialmente como veículos na jornada de transformação e despertar do ser em direção à sua verdadeira natureza.



Esta edição 2020 destaca a ampliação de recursos do projeto GUIPPY na facilitação desta jornada de despertar espiritual, através do aplicativo abaixo descrito.

O aplicativo do GUIPPY disponibiliza mais de 1.000 vídeos, em diferentes categorias:

- Vídeos introdutórios para cada postura, com significado do sânscrito, qualidade essencial e afirmação, simbolismo do asana, benefícios para os cinco Koshas e cuidados e contraindicações;
- Vídeos de instruções para cada postura, com comandos que conduzem os alinhamentos corporais, assim como a exploração das dimensões mais sutis;



- Vídeos com as diferentes modificações e variações de cada postura;
- Práticas completas de Yoga Integrativa, de 1 hora, nos níveis I, II e III;
- Vídeos com exercícios de aquecimentos, incluindo sequência de somáticos, saudação ao sol e à lua, entre outros.

Para ter acesso ao aplicativo do Guippy, raspe na área indicada para visualizar o seu código de acesso.

Faça o download do app na Apple Store ou Play Store e cadastre-se.



O website do Guippy disponibiliza todas as fichas no formato eletrônico, assim como também todos os vídeos disponíveis no aplicativo.

Para ter acesso aos vídeos em seu computador, acesse [yogaintegrativa.com.br](http://yogaintegrativa.com.br) e clique no ícone do aplicativo para se cadastrar com o seu código de acesso.

Sejam bem-vindos à família GUIPPY!

*Joseph Le Page & Lilian Aboim*

*Índice Geral*

*Introdução*

*Aquecimentos*

*Posturas de Pé*

*Estabilizações*

*Aberturas de Quadril*

*Torções*

*Extensões*

*Flexões Laterais*

*Flexões*

*Equilíbrios*

*Invertidas*

*Relaxamento Final*

# *A Filosofia do Guia Prático de Posturas de Yoga*

O Yoga é uma jornada de transformação em todas as dimensões do ser humano. As posturas de Yoga servem como veículos para essa jornada, e não como fins em si mesmas. Para facilitar essa jornada multidimensional, usamos o Modelo dos Cinco Koshas como um mapa. Neste modelo, somos compostos por cinco facetas ou “envoltórios”: física, energética, psicoemocional, sabedoria e bem-aventurança. É fundamental que praticantes e professores de Yoga compreendam essa visão abrangente do ser, a fim de que pratiquem e ensinem Yoga como um sistema holístico, onde os benefícios físicos refletem apenas uma dessas facetas, no caminho do autoconhecimento.

## *Os Cinco Koshas como um Modelo para a Prática de Asana Multidimensional - o GUIPPY expande*

O GUIPPY expande a perspectiva da prática dos asanas como veículos de transformação, alinhamento e integração de todos os níveis do ser. Cada instrução dos asanas é precedida por um símbolo colorido associado ao Kosha a que se refere: .



Annamayakosha: corpo físico, incluindo os sistemas corporais e os Cinco Elementos.



Pranamayakosha: corpo energético, incluindo os Prana Vayus, Chakras e Nadis.



Manomayakosha: corpo psicoemocional, incluindo o universo dos pensamentos e das emoções.



Vijnanamaykosha: corpo de sabedoria, a capacidade de testemunhar que possibilita a transformação.



Anandamayakosha: corpo de bem-aventurança, que reflete as qualidades espirituais inerentes à nossa verdadeira natureza, Ananda.

# Como Ler as Fichas de Posturas

**Nome em português**

**Qualidade Essencial**

**Transliteração do nome em sânscrito**

**Tradução literal em sânscrito**

**Postura principal**

**Modificações ou Variações da postura**

**Detalhamento das Modificações**  
(diferentes modificações da postura principal para iniciantes ou em caso de desconforto)

**Detalhamento das Variações**  
(variantes da postura, geralmente mais avançadas)

**Cuidados/Contraindicações**  
(detalhamento dos cuidados e contra-indicações para desconforto e condições de saúde específicas)

**Qualidade Essencial**  
Estabilidade

**Montanha**  
*Tadasana*  
Tada = montanha + Asana = postura

**POSTURAS DE PÉ**  
1

**Simbolismo do Asana**  
Na mitologia hindu, Tadasana está relacionado ao Monte Kailash, o berço da criação e a morada do Senhor Shiva, o patrono do Yoga. A estabilidade da postura da Montanha nos permite cultivar a absoluta quietude e serenidade de Shiva.

**Sistemas Corporais Equilibrados**  
Esquelético, Digestório, Respiratório Muscular, Endócrino e Nervoso.

**Elementos Ativados**  
Terra, Ar e Espaço.

**Ayurveda - Doshas Equilibrados**  
Vata, Kapha e Pitta.

**Doshas - Benefícios e Ajustes**  
**Vata** - o centramento, a ativação das pernas e o enraizamento dos pés cultivam estabilidade.  
**Kapha** - beneficia-se do movimento ascendente de energia, especialmente na variação com os braços para cima (B).  
**Pitta** - foco no eixo terra-céu aprofunda o estado de quietude.

**Prana Vayus**  
Equilibra Prana e Apana.

**Chakras**  
Ativa o Primeiro. O Sexto é ativado com o foco do olhar.

**Escala Calmante/Energizante**

**Benefícios e Ajustes para cada Dosha**

**Prana Vayus Ativados**  
(em ordem de importância)

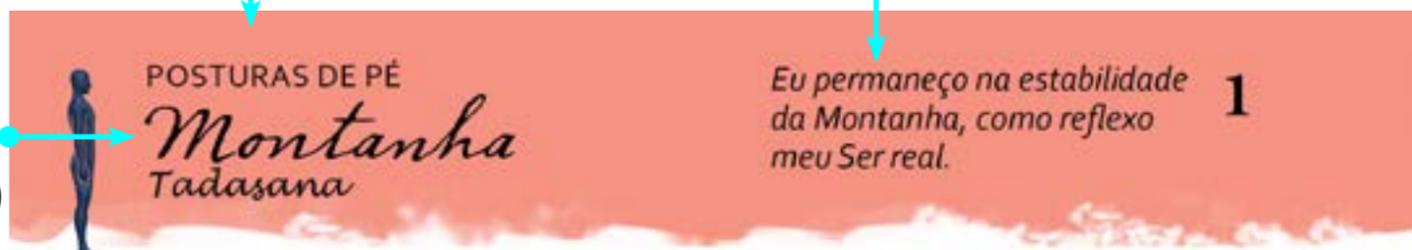
**Chakras Ativados**  
(em ordem de importância)

**Efeito da Postura**  
(de mais calmante a mais energizante)

Categoria da Postura

Afirmação  
(para assimilar a qualidade essencial da postura)

Nome da Postura  
(em português e sânscrito)



Instruções  
(conduzidas progressivamente do Kosha mais denso ao mais sutil)

#### INSTRUÇÕES

- ▶ Posicione-se de pé, com os braços ao lado do corpo e os pés paralelos na largura do quadril. Eleve e afaste os dedos dos pés ancorando os quatro cantos no chão. Mantendo os pés ativos, volte a apoiar os dedos no chão.
- ▶ Sinta como a gravidade enraiza os pés enquanto uma força equivalente sobe da terra e alonga o tronco, criando espaço na cintura e nas costelas
- ▶ Ative as pernas, contraindo as coxas e elevando as patelas. Sinta os músculos das
- ▶ Inale e exale ao longo desta linha vertical de energia, criando espaço e abertura em todas as articulações do seu corpo, especialmente entre cada uma das vértebras.
- ▶ Sinta a corrente ascendente de Prana Vayu elevando o peito, a cada inalação.
- ▶ A cada exalação, sinta a corrente descendente de Apana Vayu aprofundando o aterramento dos pés.
- ▶ Ao ativar as pernas e enraizar os pés, o Primeiro Chakra, na base da coluna,

Benefícios  
(principais benefícios da postura)

- ▶ Sinta a força que sobe por baixo das axilas ao manter os ombros dirigidos para baixo. Dirija as pontas dos dedos para o chão e ative os braços, estendendo os cotovelos. As palmas das mãos estão voltadas para dentro, ao lado das coxas
- ▶ Recolha levemente o queixo, alongando a cervical e alinhando a cabeça sobre o tórax. Descanse o olhar no horizonte.
- ▶ Consciente dos alinhamentos físicos da postura, você naturalmente se conecta com o eixo energético que flui da terra ao céu, atravessando o centro do seu ser.

#### Benefícios

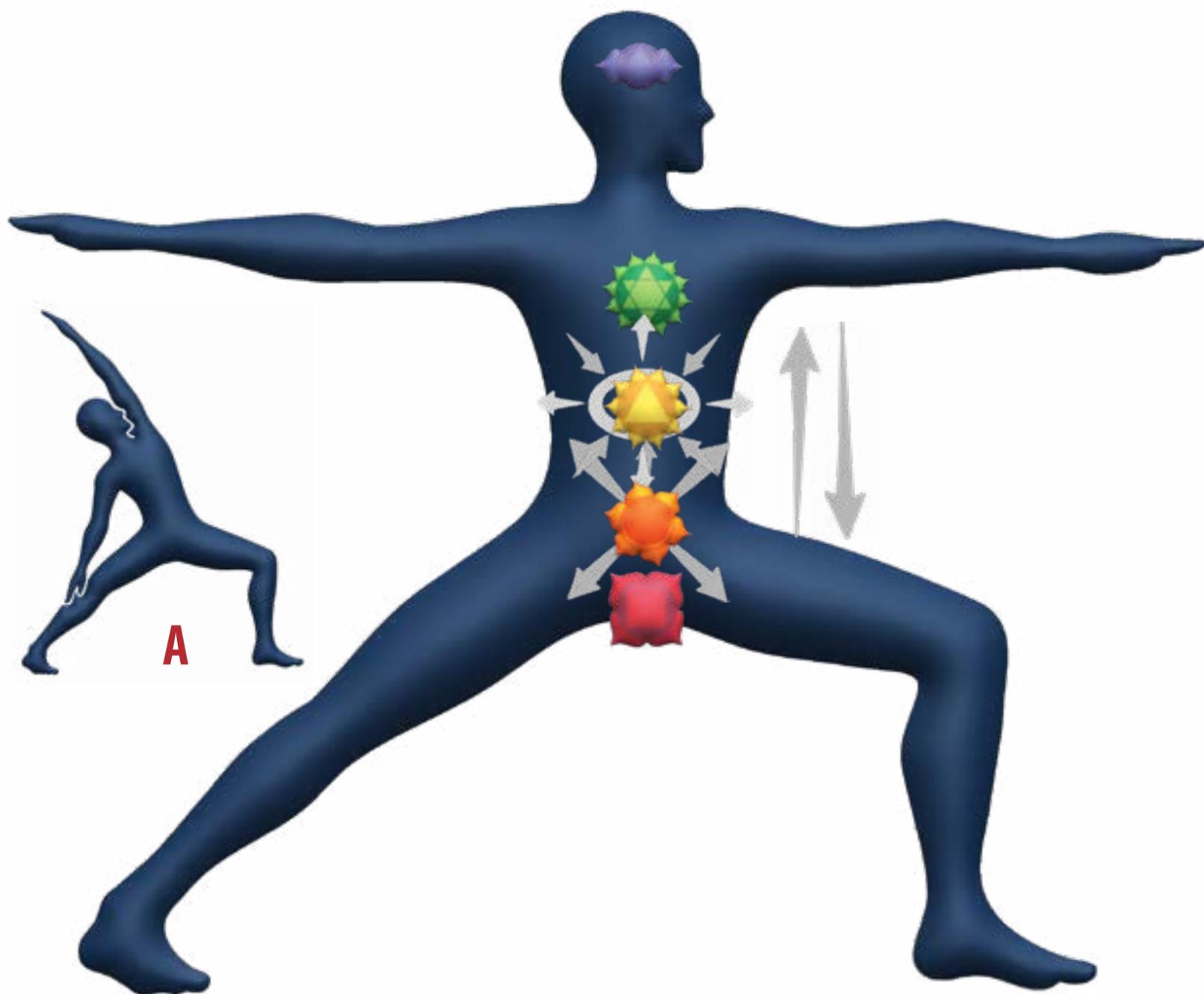
- Ensina como mover-se a partir do centro de gravidade;
- Expande a consciência corporal;
- Incorpora os alinhamentos básicos de todos os Ásanas, garantindo a estabilidade dos ombros e quadris.
- Equilibra o sistema nervoso;
- Otimiza a respiração;
- Cultiva estabilidade e equanimidade.

*Herói II*

3

*Virabhadrasana II*

Vira = herói, heroico + Bhadra = virtuoso, habilidoso + Asana = postura

**MODIFICAÇÕES**

- **Com uma distância menor entre as pernas** - afaste as pernas a uma distância menor, certificando-se de que o pé de trás esteja girado para fora num ângulo de 30° e o joelho da frente esteja alinhado diretamente sobre o tornozelo.
- **Com um dos braços elevados** - eleve e alinhe o braço de trás. Relaxe o braço de trás, eleve e alinhe o braço da frente. Finalmente, eleve e alinhe ambos os braços.
- **Com o suporte da parede** - apoie todo o tronco contra a parede, com a perna de trás posicionada a alguns centímetros da parede.
- **Com um bloco contra a parede** - pressione o joelho da frente contra o bloco. Pressione a palma da mão da frente contra a parede, na altura dos ombros.

## VARIAÇÕES

- **(A) Herói Invertido** - a partir do Herói II, eleve o braço da frente para o alto, criando espaço lateralmente por toda região anterior da caixa torácica, enquanto o braço de trás desce até que a mão se apoie na lateral da coxa de trás.
- **Em Vinyasa** - a partir do Herói II, inale estendendo a perna da frente e elevando os braços para cima. Gire os pés, de forma a que fiquem paralelos entre si. Exale entrando no Herói II para o outro lado. Repita de um lado para o outro.
- **Herói II Invertido em Vinyasa** - inicie de pé com as pernas afastadas e os braços acima da cabeça. Exale para o Herói II Invertido, e inale de volta ao centro. Continue de um lado para o outro, em sincronia com sua respiração.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Em caso de problemas nos joelhos, quadril e ombros, inicie com a modificação com o suporte da parede.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*Na mitologia hindu, Virabhadra é a encarnação de Shiva manifestada para vingar a morte de sua esposa, Sati, depois que ela ateou fogo ao seu próprio corpo. Com raiva, Shiva jogou uma mecha de seu próprio cabelo no chão, e Virabhadra (o arquétipo do herói) veio ao mundo para restabelecer a virtude e a justiça. Ao praticar este asana, incorporamos a força, o poder, o heroísmo e a integridade de Shiva.*

## SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Muscular, Esquelético, Respiratório, Cardiovascular, Digestório, Eliminatório, Reprodutivo e Urinário.

## ELEMENTOS ATIVADOS



Fogo, Terra e Ar.

# AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata e Kapha.

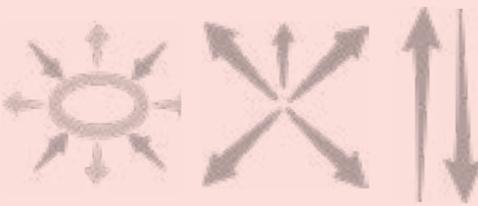
## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se da ativação das pernas, do enraizamento dos pés e do foco do olhar no horizonte.

**Kapha** - beneficia-se dos aspectos energizantes, especialmente na variação em Vinyasa.

**Pitta** - foco na abertura do coração.

## PRANA VAYUS



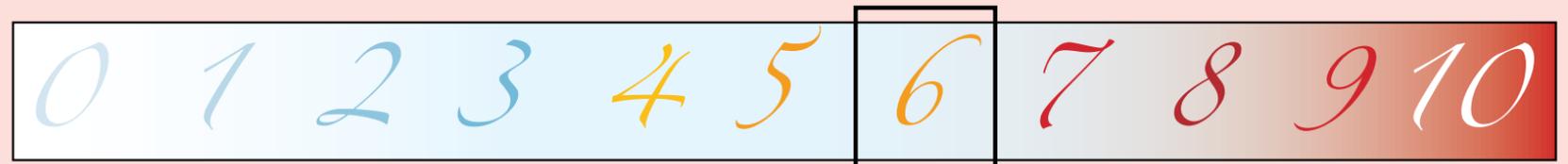
Ativa Samana e Vyana; equilibra Prana e Apana.

## CHAKRAS



Ativa o Terceiro, Primeiro, Quarto, Sexto e Segundo.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





POSTURAS DE PÉ

# Herói II

3

*Virabhadrasana II*

*Firmemente alinhado ao Ser real, desperto a integridade essencial de meu Herói interior.*

## INSTRUÇÕES

🧘 Posicione-se de pé, com os pés paralelos e separados na distância de uma das pernas. Gire o pé direito para fora a 90°. Eleve o calcanhar esquerdo, ancorando-o para trás a 30°. O calcanhar direito fica alinhado com o arco do pé esquerdo.

🧘 Eleve os dedos dos pés e enraíze os quatro cantos de cada pé. Eleve as patelas dos joelhos, contraindo os músculos das coxas. Mantendo as pernas e os pés ativados, volte a apoiar os dedos dos pés no chão.

🧘 Ative os Bandhas e deslize o sacro para baixo, aliviando a curvatura lombar.

🧘 Ao exalar, flexione o joelho direito diretamente sobre o tornozelo, alinhando-o com o dedo médio do pé.

🧘 Mantenha a coluna perpendicular ao solo com as laterais do tronco igualmente alongadas.

🧘 Deslize o cóccix para baixo enquanto você dirige o tronco para cima. Sinta o eixo vertical que flui da base da coluna até o topo da cabeça.

🧘 Na próxima inalação, eleve os braços lateralmente até a altura dos ombros, afastando-os das orelhas. Os braços devem permanecer paralelos ao chão e os ombros alinhados acima dos quadris.

🧘 A partir de um movimento em espiral que se inicia nos ombros, gire os braços, punhos e palmas das mãos para cima. Mantendo o posicionamento dos ombros, gire as palmas para baixo.

 Contraia os tríceps, sentindo como esses músculos abraçam os ossos dos braços, estendendo os cotovelos e alongando os braços para o horizonte..

 Eleve uniformemente a caixa torácica e deslize as costelas inferiores levemente para dentro, alinhando o tronco sobre a pelve.

 Recolha levemente o queixo e eleve o topo da cabeça, alongando a cervical.

 Gire a cabeça suavemente para a esquerda e, depois, completamente para a direita. Alinhe o queixo com o ombro direito, e focalize o olhar no dedo médio da mão.

 Ancore o calcanhar esquerdo e pressione a canela direita para frente, na intenção de que a coxa direita fique paralela ao chão.

 Mantendo a ativação dos Bandhas, sinta a abertura na região anterior da pelve.

 Permaneça na postura o tempo que for confortável. Desfaça a postura, e descanse.

 Agora, entre no Herói II para o outro lado, ativando todos os alinhamentos da postura

 Visualize um eixo de energia da base do corpo até o topo da cabeça. Sinta a respiração fluir através dele, equilibrando a corrente ascendente de Prana Vayu com a corrente descendente de Apana Vayu.

 Agora, visualize uma linha horizontal passando pelos braços até a ponta dos dedos. Respire ao longo dela, sentindo sua habilidade de se entregar ao fluxo da vida, ao mesmo tempo que você permanece centrado no momento presente.

 Localize o ponto de encontro das linhas vertical e horizontal, e descanse no espaço sutil do seu coração.

 Conecte-se com sua integridade essencial e habilidade de encarar a vida corajosamente, ao mesmo tempo que você se mantém centrado no seu Ser real.

 Permaneça na postura por várias respirações, alinhado com as qualidades do seu Herói interior.

 Desfaça a postura, e descanse de pé, irradiando sua integridade essencial.

## **BENEFÍCIOS**

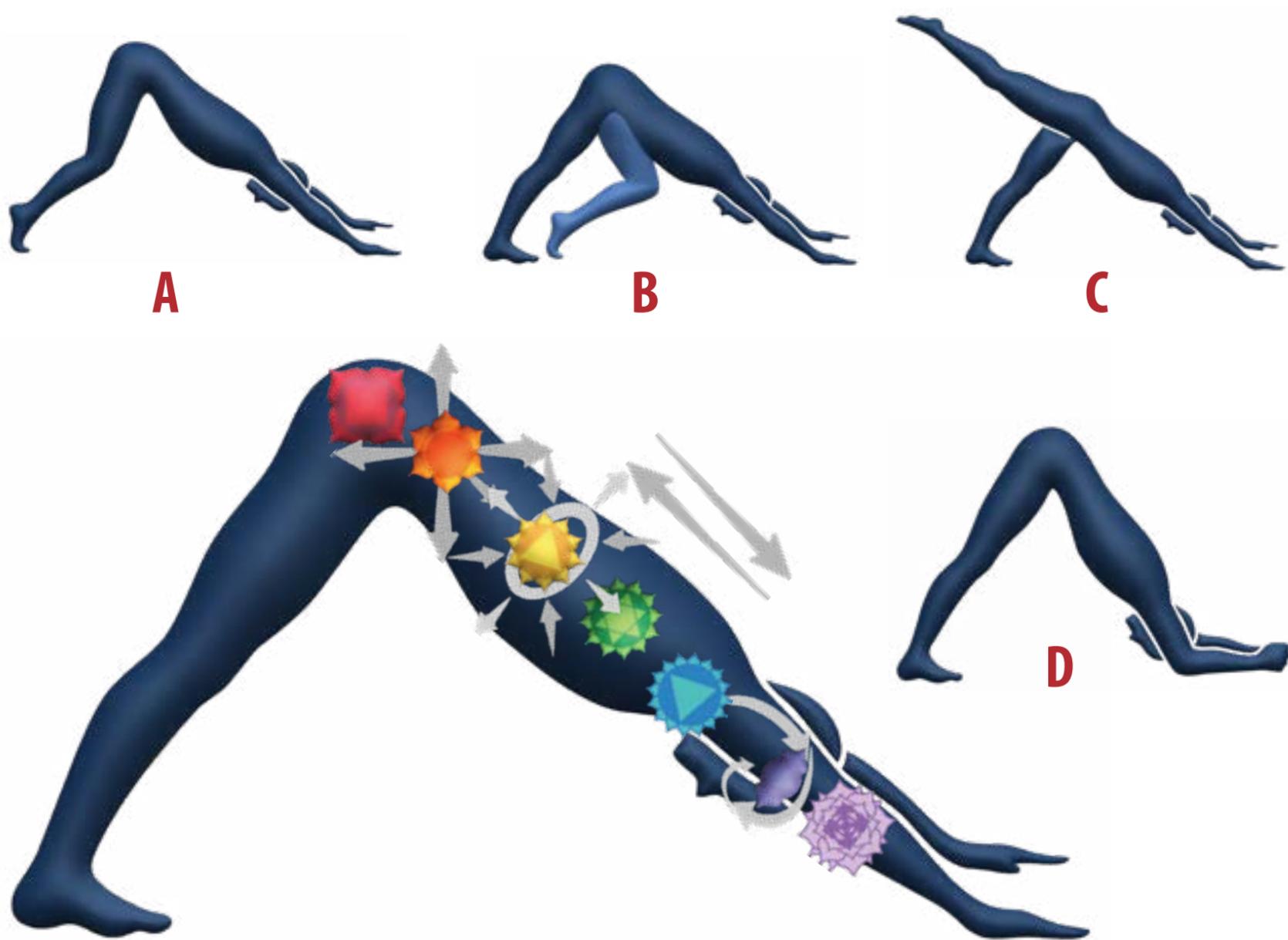
- Fortalece as pernas e os pés;
- Alonga, fortalece e alinha os ombros e braços;
- Promove resiliência ao estresse;
- Otimiza a utilização de oxigênio;
- Melhora a circulação para as extremidades;
- A tonificação do assoalho pélvico promove a saúde dos sistemas reprodutor e urinário;
- Cultiva força e integridade.

# Cachorro com a Cabeça para Baixo

14

## Adho Mukha Svanasana

*Adho = para baixo + Mukha = face + Svana = cachorro + Asana = postura*



## MODIFICAÇÕES

- **Com as mãos pressionando o assento de uma cadeira.**
- **(A) Com os joelhos flexionados** - flexione os joelhos e eleve os calcanhares do chão. Eleve o cóccix, tracionando a coluna.
- **(B) Com flexão alternada dos joelhos** - afaste e aproxime do chão um calcanhar de cada vez.
- **Com uma faixa** - use uma faixa nas coxas e/ou nos braços, pressionando as coxas e/ou braços contra a faixa.
- **Com o apoio de cunhas** - use uma cunha abaixo dos punhos e/ou calcanhares, garantindo suporte e enraizamento.

## VARIAÇÕES

- **Em Vinyasa** - inicie na Mesa. Exale entrando no Cachorro com a Cabeça para Baixo; inale retornando à postura da Mesa. Repita por vários ciclos, em sincronia com a respiração.
- **(C) Com uma perna estendida para o alto** - com os quadris alinhados, eleve uma das pernas em linha reta com o tronco. Flexione o calcanhar e aponte os dedos para baixo.
- **Com os Movimentos do Tigre** - inicie na variação (C). Exale flexionando o joelho da perna elevada em direção à testa, e a testa em direção ao joelho. Inale voltando a estender a perna. Repita por vários ciclos, em sincronia com a respiração.
- **(D) Golfinho, Matsyabhedasana** - inicie na Mesa com os antebraços e dedos dos pés no chão e as mãos entrelaçadas. Enraíze os antebraços e pés, e estenda as pernas.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Em caso de dor ou desconforto nos tornozelos, punhos, cotovelos, pescoço ou na coluna, praticar as modificações.
- Contraindicado durante a gravidez.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*No Mahabharata, um dos mais importantes épicos da mitologia indiana, o Deus Dharma testa a compaixão de Yudhisthira, manifestando-se na forma de seu cachorro. Ao tentar entrar no céu com o animal, ele teve sua entrada vedada, já que os cães são considerados seres inferiores na cultura indiana. Yudhisthira se recusa a entrar no céu sem o seu amigo, e o Deus Dharma reconhece sua lealdade e compaixão.*

### SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Muscular, Esquelético, Cardiovascular, Respiratório, Nervoso, Endócrino e Linfático.

## ELEMENTOS ATIVADOS



Todos os Cinco Elementos.

## AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata, Pitta e Kapha.

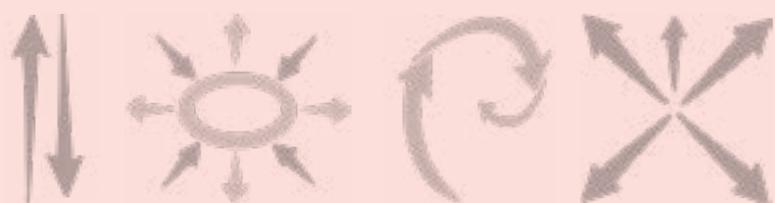
## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se do enraizamento e da estabilização cultivada.

**Pitta** - beneficia-se da reverência cultivada, simbolizada pela cabeça posicionada abaixo do coração.

**Kapha** - beneficia-se dos aspectos energizantes da postura (C).

## PRANA VAYUS



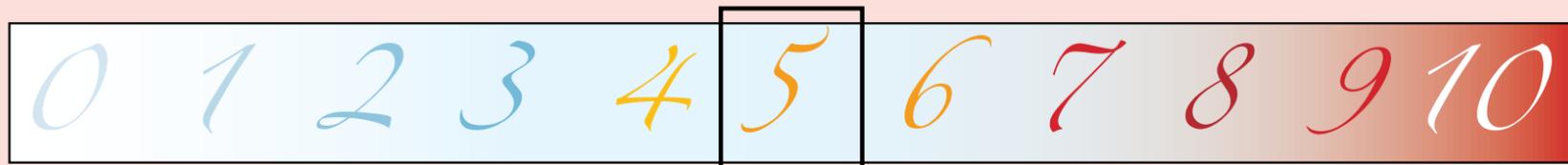
Equilibra Prana e Apana; ativa Samana, Udana e Vyana.

## CHAKRAS



Equilibra todos.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





# Cachorro com a Cabeça para Baixo

*Adho Mukha Svanasana*

*Com suporte e estabilidade,  
corpo-mente-espírito se integram naturalmente.*

## INSTRUÇÕES

- 🧘 Posicione-se na postura da Mesa, com os joelhos alinhados com o quadril e os punhos com os ombros.
- 🧘 Separe os dedos das mãos. Ative os braços, enraizando a base das palmas assim como a base dos dedos das mãos, criando uma pequena concavidade no centro das palmas.
- 🧘 Pressione os dedos dos pés contra o solo, e exale elevando o quadril e estendendo as pernas, deixando os joelhos flexionados e os calcanhares fora do chão.
- 🧘 Ao inalar, volte para a Mesa. Repita esse aquecimento várias vezes, estendendo um pouco mais as pernas, ao aproximar mais confortavelmente os calcanhares do chão.
- 🧘 Agora, permaneça na postura, alternando a flexão e extensão de cada joelho, afastando e aproximando os calcanhares do chão.
- 🧘 Mantenha as duas pernas estendidas, apontando os ísquios para o alto e dirigindo os calcanhares para o chão.
- 🧘 Pressione o cóccix para cima e para trás, criando uma linha desde os punhos até o cóccix. O pescoço e cabeça seguem o alinhamento natural da coluna, e seu olhar descansa em um ponto no chão entre os pés.

 Em caso de arqueamento na coluna, flexione levemente os joelhos, para criar uma linha de energia dos punhos até o cóccix.

 Enraíze as mãos e gire as dobras dos cotovelos levemente para frente, ampliando a distância entre os ombros e entre as escápulas. No caso de hiperextensão, crie uma microflexão nos cotovelos.

 Deslize a base do esterno para baixo e para dentro, naturalmente alongando a coluna.

 Mantenha a postura por várias respirações, sentindo a estabilidade dos alinhamentos.

 Desfaça a postura, e descanse na Criança.

 Agora, entre na postura pela segunda vez para sentir seus benefícios sutis.

 Leve sua consciência para os Chakras secundários localizados no centro das plantas dos pés, Pada Bandha, enraizando os pés.

 Visualize uma espiral ascendente de energia que flui pelos pés, aproximando as pernas e ampliando o quadril, estabilizando as extremidades inferiores do seu corpo.

 Agora, sinta os Chakras secundários no centro das palmas das mãos, Hasta Bandha, enraizando as mãos no chão.

 Visualize uma espiral de energia subindo pelas mãos, aproximando os antebraços e ampliando a distância entre os ombros e entre as escápulas, estabilizando as extremidades superiores do seu corpo.

 Com a firmeza do suporte para as pernas e braços, inale através dos pés e pernas até a base do corpo, ativando o Primeiro Chakra.

 Ao exalar, permita que essa energia flua para baixo, através de toda extensão da coluna até as palmas das mãos, liberando a tensão de todo o sistema dos Chakras.

 Na próxima inalação, sinta a energia subir da terra através das mãos, braços e coluna até a pelve. Ao exalar, a energia desce através das pernas e pés, liberando toda tensão dos membros inferiores para a terra.

 Continue fluindo através dessa respiração triangular, por várias vezes, sentindo como o suporte e a estabilidade cultivados contribuem naturalmente para harmonizar e integrar corpo, mente e espírito.

 Desfaça a postura flexionando os joelhos ao chão, e transferindo-se para a Criança, para descansar na integridade entre corpo, mente e espírito.

## **BENEFÍCIOS**

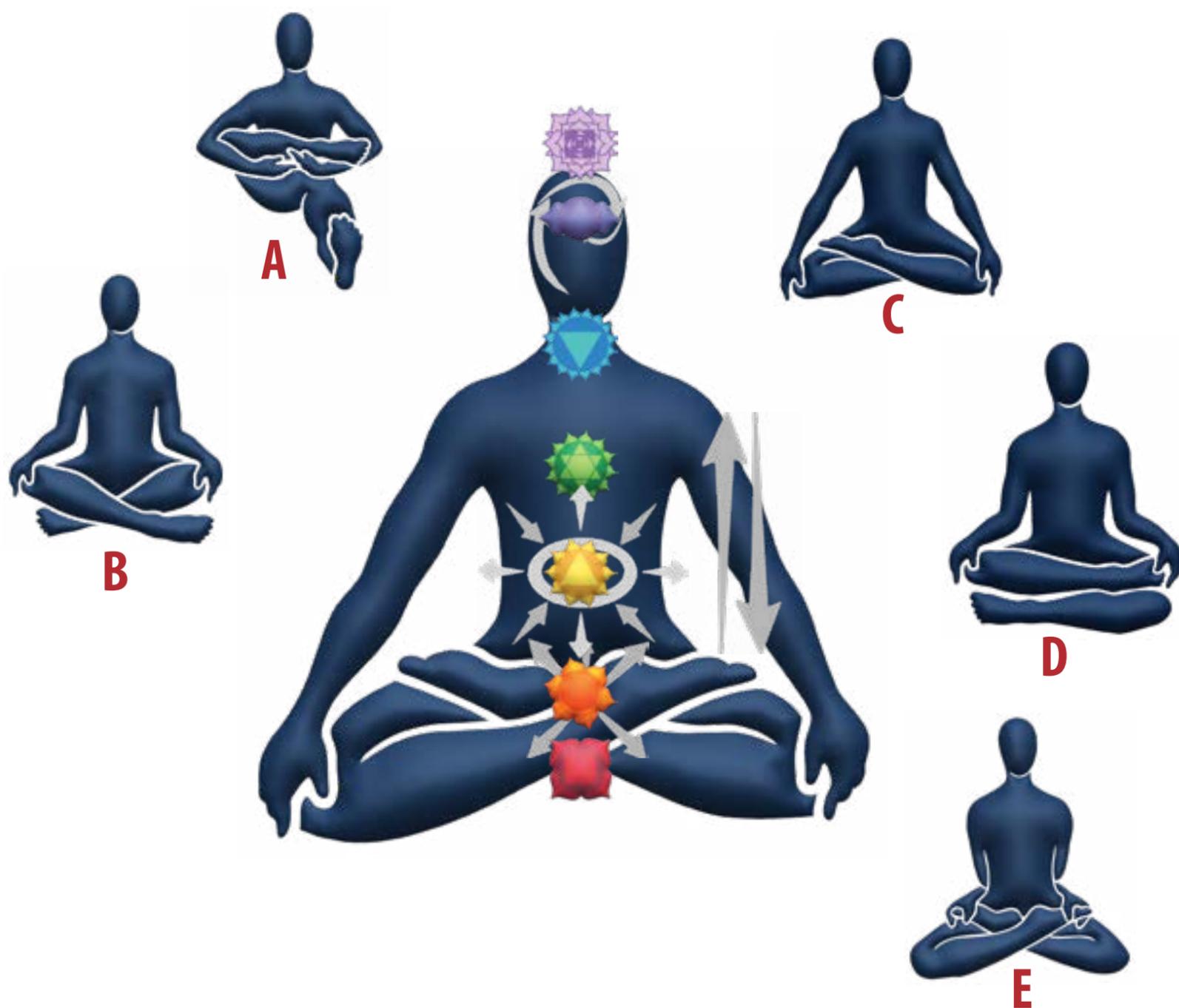
- Traciona e alinha a coluna;
- Fortalece as pernas e os braços;
- Promove estabilidade pélvica;
- Equilibra o sistema nervoso;
- Melhora a circulação para as extremidades;
- Massageia os órgãos digestivos;
- Facilita o retorno do fluido linfático;
- Cultiva a integração de corpo-mente-espírito.

# Lótus

24

## Padmasana

*Padma = lótus + Asana = postura*



## MODIFICAÇÕES

- **(A) Embalando o Bebê** - sente-se com as pernas cruzadas. Traga uma das pernas em direção ao peito, e balance-a de um lado ao outro, como ao ninar um bebê.
- **(B) Sukhasana, Postura Fácil** - sente-se com as pernas cruzadas, com a perna direita na frente. As mãos se apoiam sobre os joelhos. Depois, inverta.
- **(C) Meio-Lótus** - inicialmente, apoie o pé direito sobre a coxa esquerda, com o calcanhar próximo a virilha.

## VARIAÇÕES

- **(D) Agni Stambhasana, Pilar do Fogo Sutil** - alinhe a perna direita paralela ao corpo. Apoie o tornozelo esquerdo sobre o joelho direito e o joelho esquerdo sobre o tornozelo direito. Flexione os tornozelos, com os dedos dos pés apontando para os joelhos. Apoie as mãos no centro da coxa esquerda, pressionando-as contra a coxa, e vice-versa, contando até cinco. Relaxe a pressão, e repita por mais 2 vezes, e então permaneça na postura.
- **(E) Baddha Padmasana, Lótus em Botão** - entre em Padmasana, e cruze os braços atrás das costas, segurando os dedões do pés.
- **Lolasana, Postura do Balanço** - inicie em Padmasana. Com as mãos no chão, ao lado do quadril, e dedos apontados para frente, exerça pressão contra o chão, elevando a base do corpo e balançando lentamente para frente e para trás.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Em caso de dor ou enrijecimento dos joelhos, tornozelos ou quadris, inicie com as modificações.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*Na mitologia hinduísta, o deus Vishnu é despertado pela vibração do OM, depois que uma flor de Lótus desabrocha de seu umbigo. Então, o deus Brahma aparece sentado no topo do Lótus, e segue o comando de Vishnu para criar o mundo. O Lótus é um símbolo da espiritualidade em muitas culturas, porque ainda que esteja conectado com a terra e com a água na qual cresce, suas pétalas se abrem em perfeito e intocável desabrochar de extraordinária beleza, semelhante ao despertar espiritual.*

## SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Esquelético, Muscular, Reprodutivo, Eliminatório, Urinário e Nervoso.

## ELEMENTOS ATIVADOS



Todos os Cinco Elementos.

## AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata, Pitta e Kapha.

## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se da estabilização e do enraizamento.

**Pitta** - beneficia-se do centramento e dos efeitos tranquilizantes da postura.

**Kapha** - beneficia-se do movimento ascendente de Prana no peito.

## PRANA VAYUS



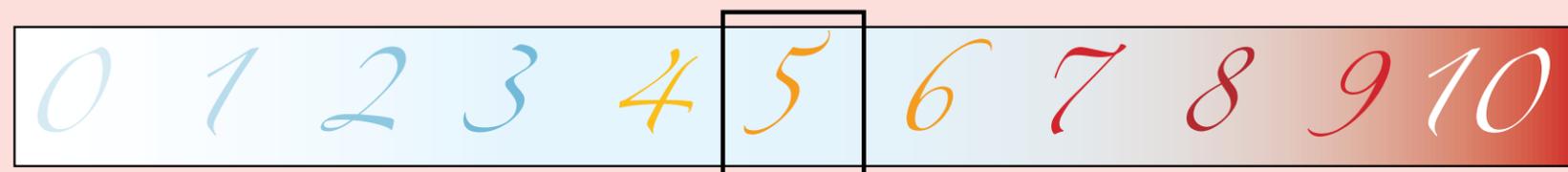
Equilibra Prana e Apana; ativa Samana, Udana e Vyana.

## CHAKRAS



Equilibra todos, com enfoque no Primeiro, Segundo e Sexto.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





# Lótus

## Padmasana

*Alinhado e centrado no Ser real,  
experimento perfeita paz.*

### INSTRUÇÕES

-  Sente-se com as pernas cruzadas em Sukhasana, com a perna direita na frente. Se os joelhos estiverem mais altos que os quadris, use um apoio sob os ísquios.
-  Segure as coxas, girando-as para fora, na intenção de abrir o quadril e enraizar os ísquios.
-  Ative os Bandhas, e eleve a caixa torácica, criando espaço na cintura.
-  Prepare-se para a postura de Lótus completa, praticando o Meio-Lótus.
-  Apoie o pé direito sobre a coxa esquerda, com o calcanhar tocando a articulação do quadril.
-  Flexione o tornozelo direito, removendo qualquer dobra na pele. Flexione os dedos do pé, girando o dorso do pé direito para descansar na coxa esquerda.
-  Deslize o calcanhar e joelho direito em sentidos opostos, tracionando a perna.
-  Posicione o pé esquerdo no espaço entre a coxa e panturrilha direita, dirigindo o joelho esquerdo em direção ao solo.
-  Descanse as palmas das mãos nos joelhos e permaneça por algumas respirações no Meio-Lótus. Depois, desfaça a postura, e repita para o outro lado.
-  Agora, prepare-se para entrar na postura de Lótus completa, cruzando as pernas, com a perna direita na frente.

 Apoie o pé esquerdo sobre a coxa direita, com o calcanhar tocando a virilha direita. Mantenha o joelho esquerdo no chão.

 Agora, apoie o tornozelo direito sobre a coxa esquerda, com o calcanhar próximo da virilha esquerda.

 Flexione os tornozelos e dedos de ambos os pés, sem criar dobras na pele, sentindo como os dorsos dos pés abraçam as coxas.

 Enraíze os ísquios, e pressione os joelhos diagonalmente para fora, criando espaço nas articulações dos quadris.

 Recolha levemente o queixo, alinhando a cabeça com o tronco.

 Deslize o topo da cabeça para cima, alongando a coluna e elevando uniformemente a caixa torácica.

 Permaneça em Padmasana, por algumas respirações, experimentando o centramento e alinhamento cultivados pela postura do Lótus.

 Lentamente desfaça a postura, e descanse em Sukhasana, com a perna esquerda na frente.

 Entre em Padmasana para o segundo lado, ativando todos os alinhamentos da postura, para experimentar seus benefícios sutis.

 Posicione as mãos em Jnana Mudrá, unindo as pontas dos polegares e indicadores de cada mão. Descanse o dorso das mãos sobre as coxas ou joelhos.

 Feche suavemente os olhos, e sinta a respiração fluir ao longo do eixo energético terra-céu, desde o cóccix até o topo da cabeça, cultivando alinhamento interior.

 Sinta o desabrochar de cada um dos Lótus dos Chakras através desse eixo energético: 4 pétalas vermelhas na base do corpo; 6 pétalas alaranjadas na pelve; 10 pétalas douradas no plexo solar; 12 pétalas verde-esmeralda no coração; 16 pétalas azul-celeste na garganta; 2 pétalas violetas no terceiro olho e mil pétalas de luz cristal no topo da cabeça.

 Com todos os centros de energia alinhados em seu ser, você naturalmente experimenta perfeita harmonia e paz interior.

 Por mais algumas respirações, repouse no sentimento de profunda paz interior como reflexo do Ser real.

 Lentamente, desfaça a postura, e descanse em Sukhasana.

## **BENEFÍCIOS**

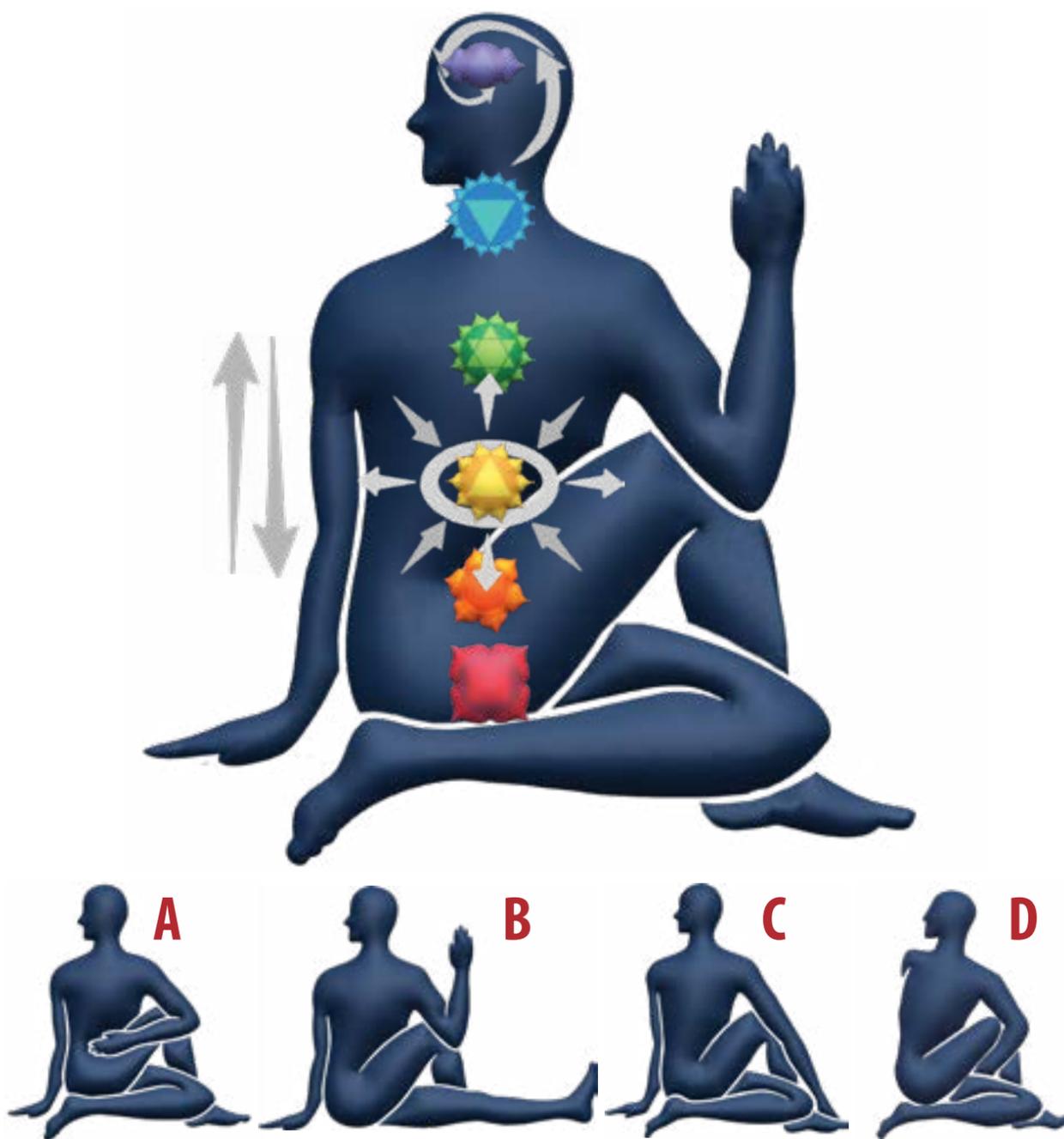
- Cria flexibilidade nos quadris;
- Alonga tornozelos e joelhos;
- Favorece o bom funcionamento dos sistemas reprodutor, eliminatório e urinário;
- Tranquiliza e equilibra o sistema nervoso;
- Cultiva alinhamento e paz interior.

# Torção do Sábio Matsyendra

30

## Ardha Matsyendrasana

Ardha = meio + Matsya = peixe  
+ Matsyendra = nome de um sábio yogue + Asana = postura



## MODIFICAÇÕES

- **(A) Com o cotovelo abraçando o joelho** - abrace o joelho de cima com a mão ou o cotovelo oposto. Use uma cunha ou um cobertor dobrado sob os ísquios, para mantê-los enraizados.
- **(B) Com uma perna estendida** - torna a postura mais acessível para aqueles com pouca flexibilidade nos quadris.

## VARIAÇÕES

- **(C) Segurando o pé da frente** - inicie na postura principal. Mantendo o braço esquerdo contra a lateral externa do joelho direito, estenda o braço, a fim de segurar a borda externa do pé direito. Use uma faixa no pé da frente, se necessário.

- **(D) Com as mãos entrelaçadas**- inicie na postura principal. Passe o braço esquerdo por baixo do joelho direito, e o braço direito por trás das costas, até que as mãos se entrelacem. Use uma faixa, se necessário.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Contraindicado para problemas nos discos intervertebrais.
- Em caso de problemas nos joelhos e quadris, praticar as modificações.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*Na mitologia hindu, Matsyendra recebeu o título de “Rei dos Peixes”, depois de morar por doze anos no ventre de um peixe, onde escutou Shiva transmitindo os ensinamentos do Yoga à sua esposa, Parvati. Com esse conhecimento, ele criou o Hatha Yoga. O oceano representa o inconsciente que Matsyendra trouxe à luz através do Yoga.*

## SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Respiratório, Esquelético, Digestório, Eliminatório, Nervoso, Cardiovascular, Linfático e Imunológico.

## ELEMENTOS ATIVADOS



Todos os Cinco Elementos.

## AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata, Pitta e Kapha.

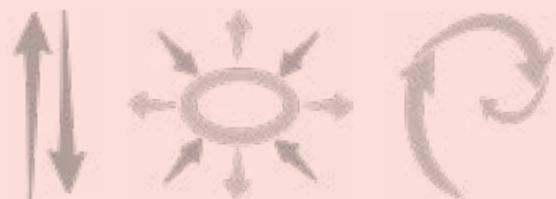
## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se do foco, enraizamento, centramento e alinhamento cultivados.

**Pitta** - beneficia-se da conexão com a respiração e da entrega cultivada na postura, ao invés do uso exclusivo da força muscular.

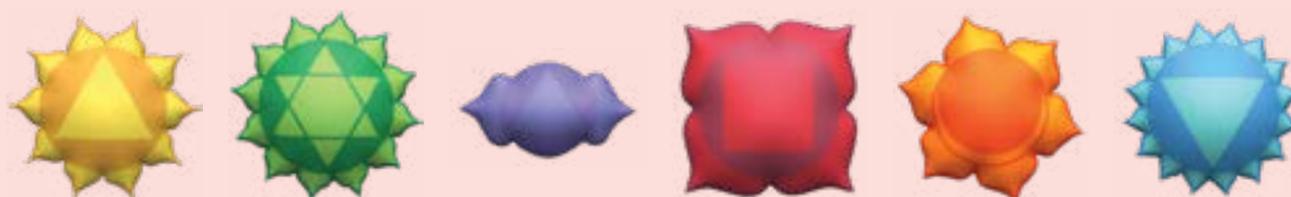
**Kapha** - beneficia-se da expansão dos pulmões e da abertura para novos horizontes cultivada.

## PRANA VAYUS



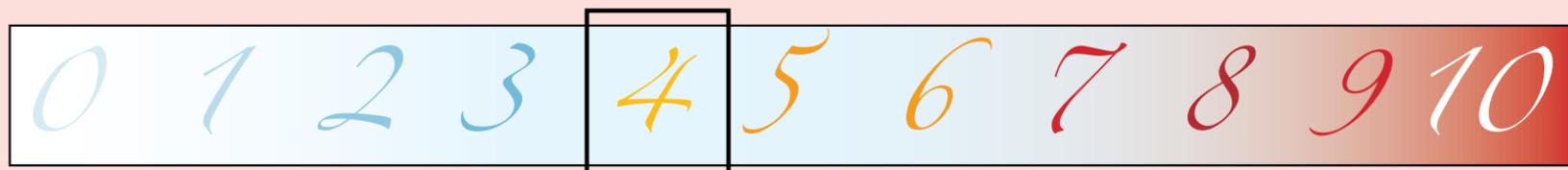
Equilibra Prana e Apana. Ativa Samana e Udana.

## CHAKRAS



Ativa os seis primeiros, com foco no Terceiro, Quarto e Sexto.

## CALMING/ENERGIZING SCALE





TORÇÕES

# Torção do Sábio Matsyendra

30

*Ardha Matsyendrasana*

*Eu expando meus horizontes e formas de enxergar a vida,  
para focar meu olhar no despertar do meu Ser real.*

## INSTRUÇÕES

-  Sente-se no chão com a perna direita cruzada na frente da esquerda, e com as mãos ao lado do corpo, tocando o solo. Se os joelhos estiverem mais altos do que os quadris, sente-se sobre uma cunha.
-  Apoie a sola do pé direito no chão, em linha reta com o quadril direito, e com os dedos dos pés apontando para frente.
-  Deslize o pé esquerdo até posicionar o calcanhar ao lado do quadril direito, naturalmente apontando o joelho esquerdo para frente, na linha mediana do corpo.
-  Transfira o apoio da sola do pé direito para o lado externo da coxa esquerda, alinhando os dedos do pé com o joelho esquerdo.
-  Entrelace os dedos das mãos na canela direita, logo abaixo do joelho. Ative os Bandhas, e enraíze os ísquios, elevando a caixa torácica e o topo da cabeça.
-  Pressione as mãos contra a canela direita, e a canela contra as mãos, sentindo o impulso que naturalmente alonga a coluna.
-  Enraíze a sola do pé direito, elevando os dedos do pé. Mantenha o pé direito alinhado para frente e a canela na vertical, na medida do possível.

 Recolha levemente o queixo, alinhando a cabeça com o tronco. Repouse o olhar em um ponto no horizonte.

 Abraçe o joelho direito com o cotovelo esquerdo, entrando na rotação para a direita.

 Apoie a mão direita no chão, perto do sacro, com os dedos apontados para trás. Se necessário, use um apoio abaixo da mão para nivelar os ombros.

 Se confortável, entre na postura completa, transferindo o cotovelo esquerdo para o lado de fora da coxa direita, alinhando o antebraço e mão perpendicularmente ao chão. Pressione o braço contra a coxa, e a coxa contra o braço.

 Ao inalar, alongue a coluna. Ao exalar, aprofunde-se na torção, a partir da força de centramento abdominal, ao invés da alavanca dos braços.

 Mantendo o pescoço e cabeça alinhados, gire lentamente a cabeça para a direita, até repousar o olhar em um ponto no horizonte, acima do ombro direito.

 Permaneça por várias respirações na sua melhor expressão de Matsyendrasana, sentindo a abertura uniforme de toda caixa torácica.

 Desfaça a postura, e descanse em Sukhasana.

 Entre na postura para o segundo lado, ativando todos os alinhamentos, para experimentar seus benefícios sutis.

 Visualize uma espiral de energia do cóccix até o topo da cabeça. Ao inalar, alongue-se através do eixo dessa espiral. Ao exalar, sinta o enraizamento dos ísquios no chão.

 Agora inale acompanhando a corrente energética de Samana Vayu no plexo solar, sentindo que ela se expande horizontalmente.

 Ao exalar, sinta essa corrente recolhendo-se de volta ao centro, aprofundando-se na torção ao longo desse eixo de energia, que flui da base da coluna até o alto da cabeça.

 Com a revitalização desse eixo central de energia, você incorpora o enraizamento, centramento e alinhamento que direcionam o seu foco para o Ser real.

 Permaneça na postura por algumas respirações, em estado de pura Presença, plenamente em comunhão com sua real natureza.

 Desfaça a postura, e descanse em sua verdadeira Essência.

## **BENEFÍCIOS**

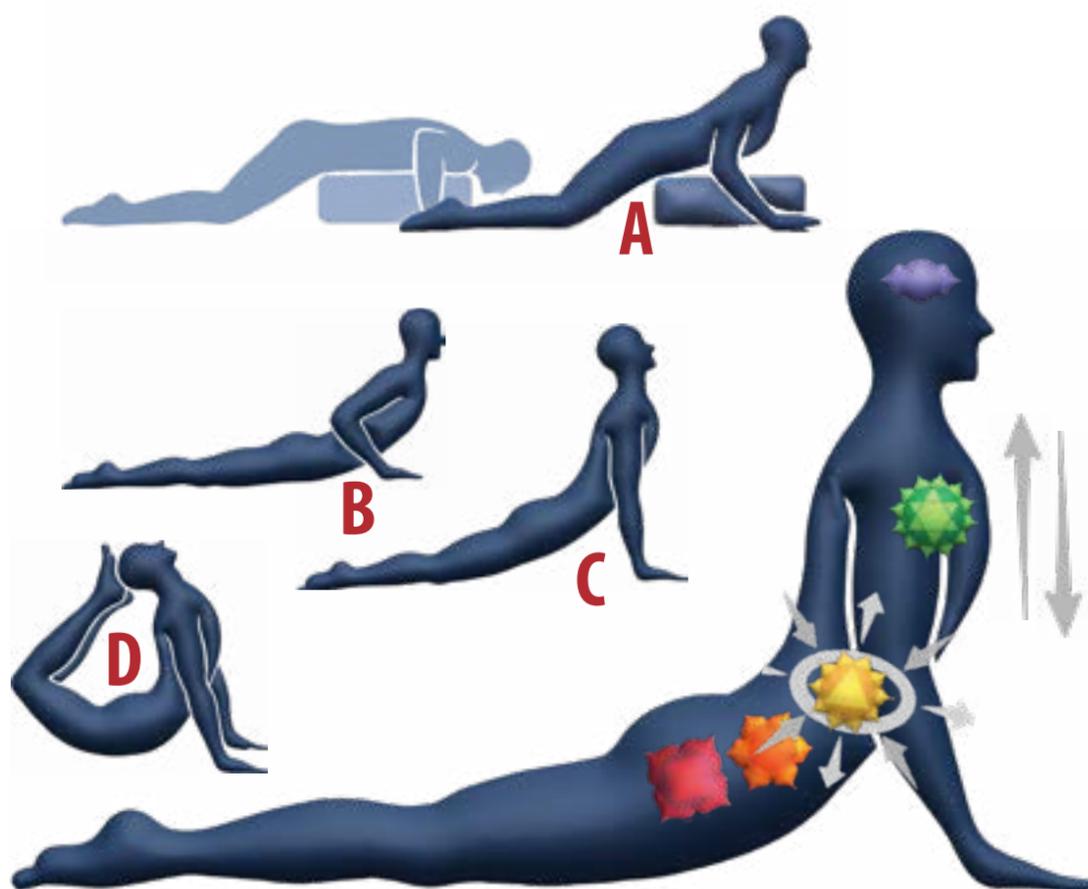
- Mantém a flexibilidade da coluna em rotação;
- Expande a capacidade respiratória;
- Otimiza a digestão e eliminação;
- Estimula a circulação para as extremidades;
- Contribui para a saúde de todos os sistemas corporais, especialmente o linfático e imunológico;
- Acalma o sistema nervoso;
- Cultiva a expansão dos horizontes, e o foco no Ser real.

# Cobra

38

## Bhujangasana

Bhujanga = cobra + Asana = postura



## MODIFICAÇÕES

- **(A) Com um bolster** - posicione um bolster abaixo do tronco, alinhando o osso púbico com sua borda inferior. Entre na postura, mantendo a pelve apoiada no bolster.
- **(B) Ardha Bhujangasana, Meia Postura da Cobra** - entre na postura usando apenas os músculos das costas para elevar o peito. Permaneça na postura com os cotovelos flexionados e próximos das costelas.

## VARIAÇÕES

- **Em Vinyasa** - inale entrando na Meia Postura da Cobra ou na Cobra completa. Exale retornando à posição inicial, apoiando a testa no chão. Repita esse ciclo algumas vezes, em sincronia com a respiração.

- **(C) Urdhva Mukha Svanasana, Cachorro com a Cabeça para Cima** - a partir da Cobra, inale enraizando o dorso dos pés para elevar do chão as canelas, joelhos, coxas e pelve, erguendo o tronco e abrindo o peito. Focalize o olhar no horizonte ou ligeiramente para cima.
- **(D) Raja Bhujangasana, Cobra Real** - inicie na Cobra. Flexione os joelhos, elevando-os do chão e dirigindo as solas dos pés para o topo da cabeça enquanto a cabeça se inclina suavemente para trás, em direção aos pés.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Em caso de hérnia inguinal, praticar as modificações.
- Contraindicado durante a gravidez.
- Em caso de dores nas costas, pressão alta não controlada, problemas cardíacos e histórico de derrame, praticar as modificações com cuidado.

## ASANA SYMBOLISM

*A cobra representa as forças primordiais da natureza, incluindo a conexão com a terra e sua fertilidade. A cobra, quando se ergue, simboliza a receptividade à energia de elevação espiritual. Enraizados na terra e receptivos ao despertar espiritual, vivemos com abertura para acolher todas as experiências, tanto negativas quanto positivas, como parte de nosso processo de aprendizado e expansão da consciência.*

## SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Muscular, Respiratório, Esquelético, Digestório, Eliminatório, Urinário, Endócrino e Nervoso.

## ELEMENTOS ATIVADOS



Ar, Fogo, Terra e Água.

## AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata, Pitta e Kapha.

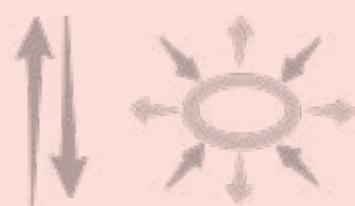
## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se do foco no enraizamento e do foco do olhar no horizonte.

**Pitta** - beneficia-se da leveza cultivada pela abertura do coração.

**Kapha** - beneficia-se dos efeitos energizantes da postura, e da expansão do peito, a morada de Kapha.

## PRANA VAYUS



Equilibra Prana e Apana. Ativa Samana.

## CHAKRAS



Ativa os quatro primeiros, com foco no Quarto. O Sexto é ativado com a focalização do olhar.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





EXTENSÕES

# Cobra

*Bhujangasana*

38

*Eu me elevo e abro o coração para encontrar o  
Ser espiritual que reside em mim.*

## INSTRUÇÕES

-  Deite-se de bruços, com as pernas afastadas na largura do quadril. Estenda os braços acima da cabeça.
-  Ative os Bandhas, enraizando o osso púbico e deslizando-o em direção ao umbigo, para naturalmente alongar a lombar.
-  Flexione os cotovelos e enraíze as mãos abaixo dos ombros, com os dedos voltados para frente e separados entre si. Mantenha os braços em contato com as laterais do tórax.
-  Enraíze as mãos, equilibrando a pressão entre polegares e indicadores e a base dos dedos.
-  Pressione as mãos para frente, através do chão, e os ombros para trás, naturalmente afastando-os das orelhas. Sinta a expansão horizontal do peito e entre as escápulas.
-  Enraíze a pelve, pernas e pés. Inale alongando a coluna e elevando do chão o peito e a cabeça até uma altura confortável, usando apenas a musculatura das costas.
-  Ao exalar, retorne à posição inicial. Repita esse movimento por 3 vezes.
-  Permaneça agora na Meia Postura da Cobra, sustentando a extensão da coluna primariamente através da força de contração das costas. Os braços tocam as laterais do tórax, e a cervical segue o alinhamento da curva uniforme da coluna.
-  Desfaça a postura, repouse a testa no chão, e descanse.

 Agora prepare-se para a postura completa. Ative os Bandhas, enraíze as mãos e eleve o tronco, usando a força muscular das costas e dos braços. Os cotovelos ficam ligeiramente flexionados, e os braços permanecem em contato com as laterais das costelas.

 Reative os Bandhas, aprofundando o enraizamento do osso púbico e da pelve.

 Alongue-se dos pés até o topo da cabeça, recolhendo levemente as costelas flutuantes, para manter abertura tanto na região anterior, quanto posterior do corpo.

 Dirija os ombros para baixo, amplie o espaço entre eles e projete o peito através do portal criado pelos braços.

 Recolha levemente o queixo, mantendo a cervical no alinhamento natural da coluna. Fixe o olhar em um ponto no horizonte.

 Permaneça em Bhujangasana por algumas respirações, sentindo a expansão do peito proporcionada pela postura.

 Desfaça a postura, e descanse.

 Agora entre em Bhujangasana pela segunda vez, para sentir seus benefícios sutis.

 Enraíze a pelve, e sinta a abertura do Primeiro e Segundo Chakras, cultivando a estabilidade e o centramento que sustentam a postura.

 Sinta agora sua respiração ascender até o Terceiro Chakra, promovendo a energia e vitalidade que permitem o prolongamento de sua permanência na postura.

 Com a sustentação dos Chakras básicos, sinta como a energia se dirige suavemente ao Chakra cardíaco. Visualize uma estrela de seis pontas de cor esmeralda, no centro do peito, simbolizando um portal para os Chakras superiores.

 Permaneça na postura por algumas respirações, sentindo a abertura para o despertar espiritual banhando todo o seu ser.

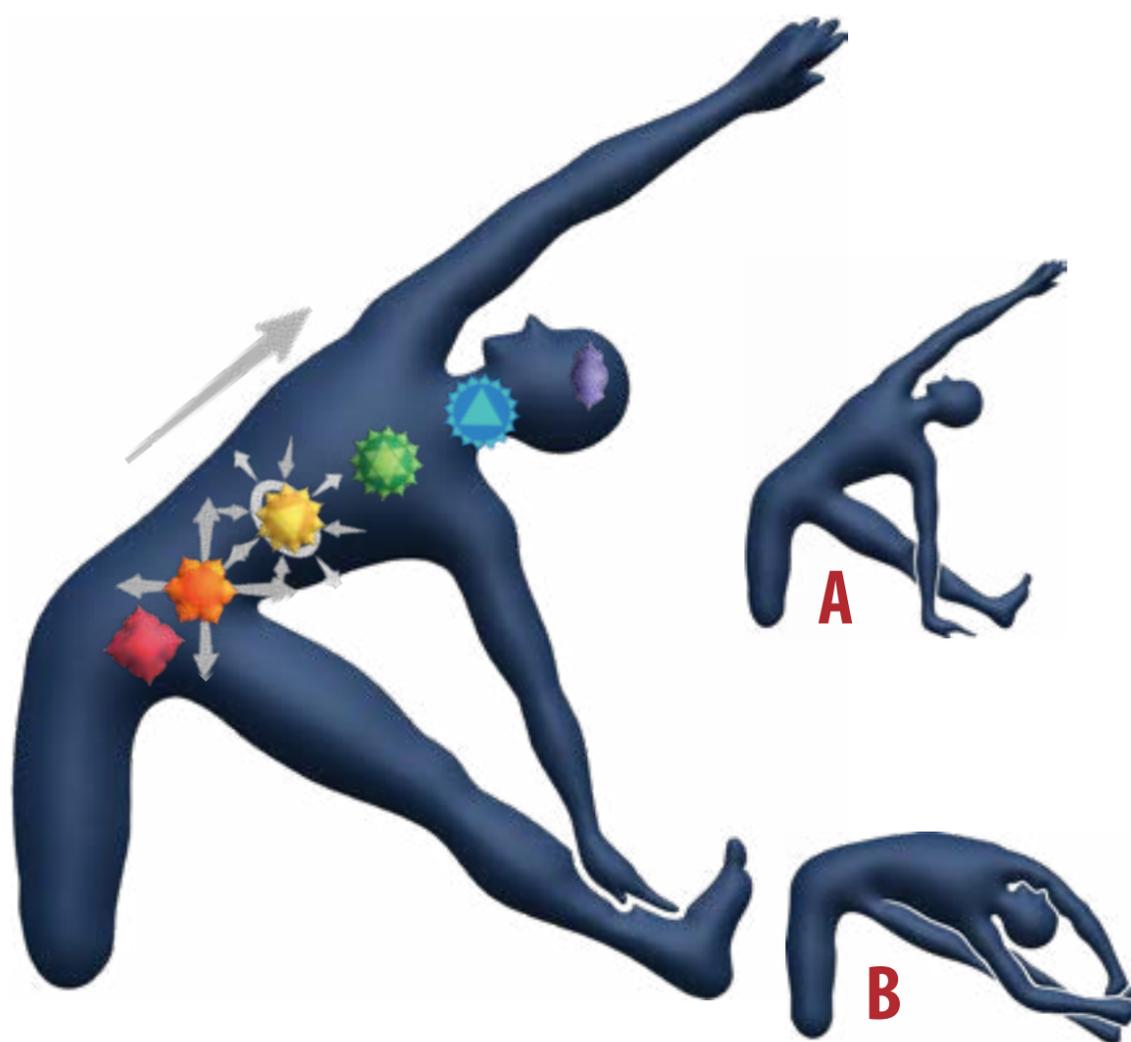
 Lentamente desfaça a postura, e repouse na energia sutil do coração que guia seu caminho espiritual para um pleno despertar.

# Cancela

51

## Parighasana

Parigha = viga, barra cruzada, cancela + Asana = postura



### MODIFICAÇÕES

- **Com o pé na parede** - apoie a sola do pé da perna estendida contra uma parede, e entre na postura.

### VARIAÇÕES

- **Em Vinyasa** - inicie com o tronco na vertical, a perna esquerda estendida lateralmente e o joelho direito no chão. Exale flexionando lateralmente o tronco para a esquerda, entrando na postura completa. Mantendo a força abdominal de centramento, inale retornando ao centro. Repita por várias vezes, e depois complete o movimento para o segundo lado.
- **(A) Com a mão de baixo no chão ou bloco** - apoie a mão de baixo no chão ou sobre um bloco.

- **(B) Variação avançada** - segure o pé esquerdo com ambas as mãos. Alongue as laterais do tronco, mantendo-as paralelas ao chão.
- **No sling** - prepare-se para entrar na postura, posicionando o joelho e canela direita paralelos à parede. Ajuste o sling ao redor da cintura esquerda, e entre na postura. Repita para o outro lado.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Contraindicada para dor ou lesão nos joelhos.
- Em caso de desconforto nos ombros e pescoço, manter o braço de cima descansando na lateral do corpo, e o olhar para frente ou para baixo.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*Parigha significa portal ou fronteira. Nessa postura, progressivamente, ultrapassamos nossas limitações e expandimos as fronteiras do coração para novas possibilidades. Entre elas, estão uma melhor saúde, maior equanimidade e abertura para nos alinharmos com nossa real natureza. Ao praticar a Cancela, reconhecemos o Yoga como um portal para o Ser real.*

## SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Muscular, Esquelético, Respiratório, Cardiovascular, Linfático, Digestório, Eliminatório e Reprodutivo.

## ELEMENTOS ATIVADOS



Todos os Elementos, com foco em Ar, Espaço e Fogo.

## AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata, Pitta e Kapha.

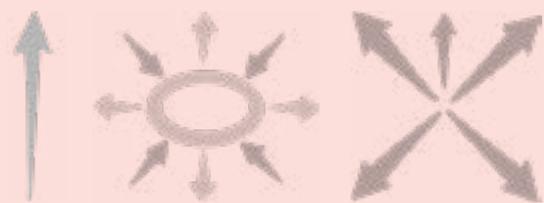
## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se do enraizamento e da abertura da pelve, a morada de Vata.

**Pitta** - beneficia-se da abertura do coração cultivada.

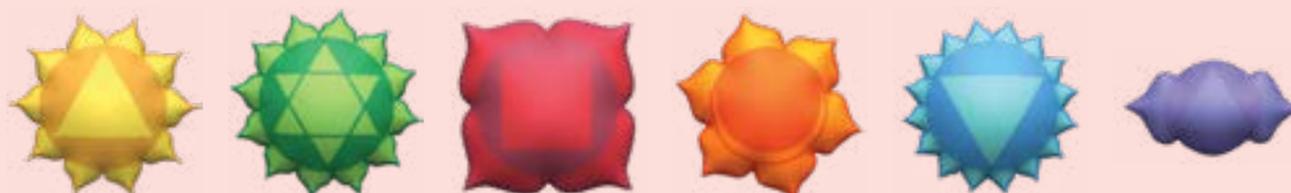
**Kapha** - beneficia-se da abertura do peito, a morada de Kapha.

## PRANA VAYUS



Ativa Prana, Samana e Vyana.

## CHAKRAS



Ativa os seis primeiros, com foco no Terceiro e Quarto.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





# Cancela

## Parighasana

*Ao abrir-me para novas possibilidades, encontro saúde, equanimidade e reconhecimento do meu verdadeiro Ser.*

### INSTRUÇÕES

- 🧘 Posicione-se de joelhos no chão, afastando-os na largura do quadril.
- 🧘 Ative os Bandhas, e enraíze os joelhos e o dorso dos pés no chão. Eleve a caixa torácica, alongando-se até o topo da cabeça.
- 🧘 Estenda a perna esquerda lateralmente, e apoie o calcanhar no chão em alinhamento com o joelho direito. Aponte os dedos do pé esquerdo para cima.
- 🧘 A coxa direita permanece perpendicular ao solo, formando um ângulo de 90° com a canela direita. Apoie as mãos nos quadris.
- 🧘 Flexione o tornozelo esquerdo, apontando os dedos do pé em direção à canela. Ative a perna esquerda, elevando a patela e contraindo a musculatura anterior da coxa.
- 🧘 O tórax fica alinhado sobre a pelve. Mantenha o tronco voltado para frente, com as laterais paralelas entre si.
- 🧘 Inale elevando lateralmente o braço esquerdo na horizontal. Com o joelho direito e o calcanhar esquerdo enraizados, exale deslizando o braço elevado para a esquerda, flexionando lateralmente o tronco. O braço esquerdo permanece paralelo ao chão.
- 🧘 Inale retornando ao centro. Repita algumas vezes esse movimento em sincronia com a respiração, mantendo as laterais do tronco paralelas entre si.

 Agora alongue o tronco para a esquerda o máximo possível, e apoie a mão esquerda no joelho, canela ou tornozelo. Se possível, segure o dedão do pé com os dedos indicador e médio.

 Estenda o braço direito em alinhamento com a lateral direita do tronco, com a palma da mão para baixo. Tracione a linha diagonal do braço direito, deslizando os dedos da mão num sentido e o braço em sentido contrário, em direção ao encaixe no ombro.

 Recolha levemente o queixo, alongando a cervical e alinhando a cabeça sobre o tronco. Focalize o olhar para frente. Se confortável, gire a cabeça, e transfira o olhar para cima.

 Continue respirando profundamente, experimentando a abertura das laterais do corpo proporcionada por Parighasana.

 Desfaça lentamente a postura, e transfira-se para a Criança, para um breve descanso.

 Agora entre em Parighasana para o segundo lado, reativando todos os alinhamentos, para experimentar seus benefícios sutis.

 Visualize um sol dourado no plexo solar, sede do Terceiro Chakra. Sinta essa energia radiante como um portal que expande suas possibilidades de saúde e vitalidade.

 À medida que esse brilho solar se irradia por todo seu ser, você se conecta com o sentimento de autoestima que sustenta a realização de todos os seus potenciais.

 Sua consciência agora se eleva até o Quarto Chakra, no centro do coração sutil. Visualize a energia luminosa de cor esmeralda irradiando-se a partir do seu coração até banhar todo o seu ser.

 Com a abertura do coração, você expande seu potencial de compaixão e aceitação para acolher a si mesmo e também os outros, mais plenamente.

 Sua consciência agora alcança o Sexto Chakra, no terceiro olho. Visualize raios violetas expandindo-se em todas as direções, cultivando a clareza que permite o reconhecimento de sua verdadeira natureza.

 Permaneça na postura por mais algumas respirações, repousando na luminosidade do portal que se abre para o seu Ser real.

 Desfaça lentamente a postura, e descanse na Criança.

## **BENEFÍCIOS**

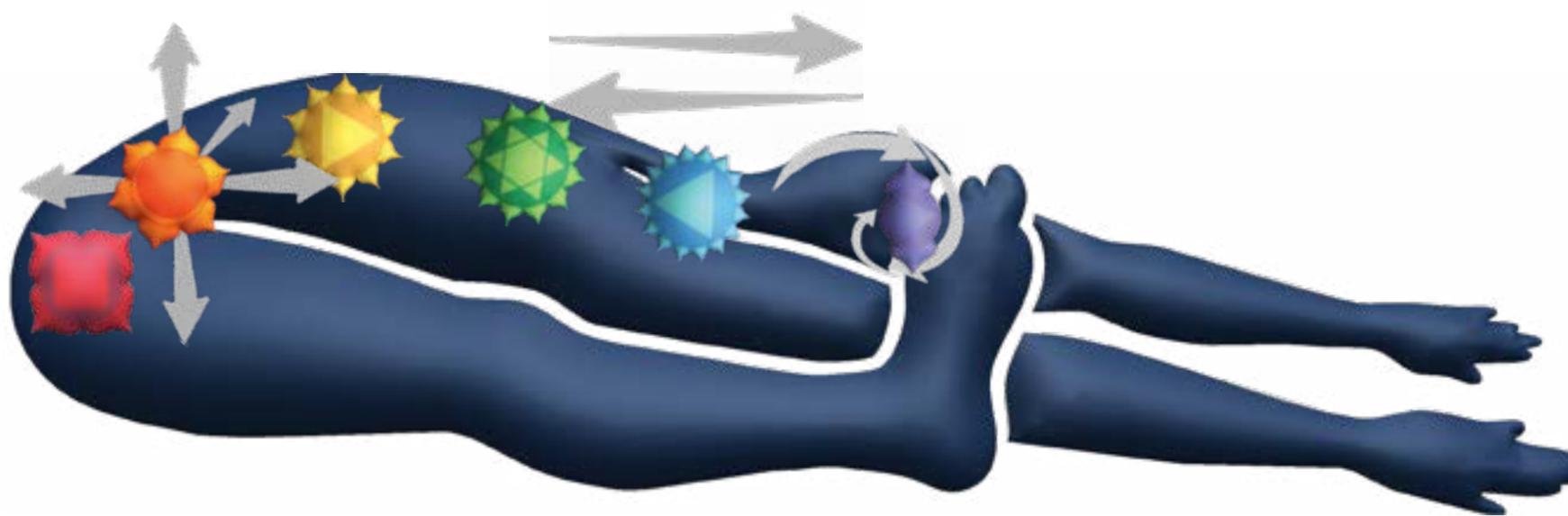
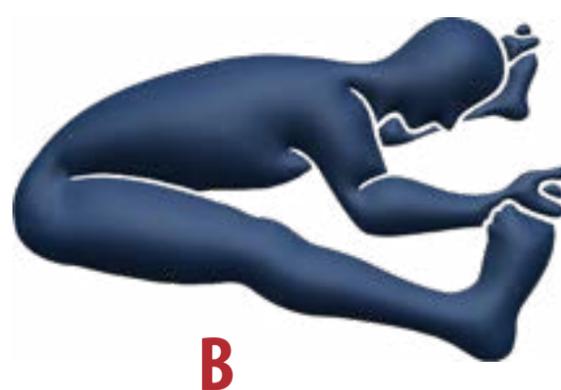
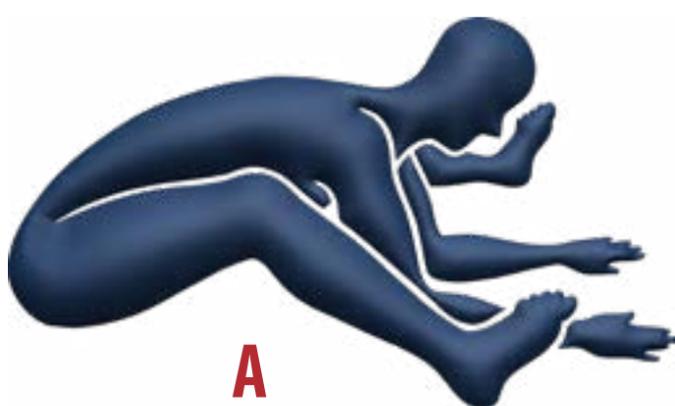
- Alonga os isquiotibiais e tonifica o assoalho pélvico;
- Expande a caixa torácica, ampliando a capacidade respiratória;
- Estimula a circulação para as extremidades;
- Favorece a drenagem linfática, especialmente na região das virilhas e axilas;
- Cultiva autoestima, aceitação e compaixão, contribuindo para a criação de fronteiras saudáveis.

# Flexão com as Pernas Afastadas

58

## Upavishtha Konasana

Upavishtha = sentado, ereto + Kona = ângulo + Asana = postura



## MODIFICAÇÕES

- **Com apoio sob os ísquios** - sente-se sobre um cobertor dobrado, cunha ou beirada de um bolster. Afaste bem as pernas, e apoie as mãos no chão na frente do tronco. Flexione o tronco, mantendo a coluna neutra.
- **(A) Com os joelhos flexionados** - entre na postura com os joelhos flexionados. Para maior conforto, use um bolster ou cobertor enrolado abaixo de cada joelho. As mãos ou os antebraços ficam apoiados no chão.
- **Com faixas** - segure uma faixa enlaçada ao redor de cada pé, logo abaixo dos dedos, e entre na postura mantendo os ombros relaxados e afastados das orelhas.

## VARIAÇÕES

- **(B) Segurando os dedões dos pés** - entre na flexão, segurando os dedões dos pés com os dedos indicador e médio de cada mão, ou a borda externa dos pés. Mantendo a coluna neutra, aprofunde-se na flexão, na intenção de apoiar a testa no chão.
- **Flexão em direção a uma perna** - com as pernas separadas, gire o tronco de frente para uma delas. Com a coluna neutra, entre na flexão, na intenção de apoiar o tronco e a testa na perna. Segure o tornozelo ou pé.
- **Varição Restaurativa** - sente-se sobre um cobertor dobrado ou na beirada de um bolster. Entre na postura, apoiando confortavelmente o tronco e a cabeça em um ou dois bolsters sobrepostos. Se confortável, coloque um saco de areia sobre o sacro ou lombar.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Em caso de dores nos joelhos, costas ou virilha, praticar a modificação com os joelhos flexionados.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*Em algumas formas tradicionais do Yoga, o yogue cria ou consagra um espaço sagrado para sua prática. Kona se refere aos quatro cantos que delimitam esse espaço sagrado. Neste asana, as pernas afastadas demarcam esse espaço, simbolizando que o yogue tornou-se centrado no Ser real, o que permite que sua prática floresça com mais suavidade e fluidez.*

### SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Muscular, Esquelético, Urinário, Endócrino, Reprodutivo, Digestório, Eliminatório, Linfático e Nervoso.

### ELEMENTOS ATIVADOS



Terra, Água e Espaço.

## AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata e Pitta.

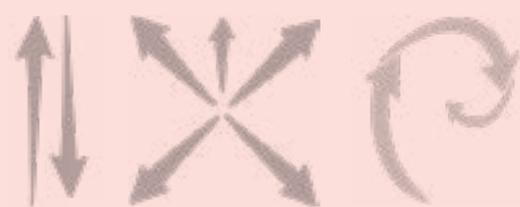
## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se do enraizamento e da massagem do cólon, a morada de Vata.

**Pitta** - beneficia-se da atitude de entrega cultivada.

**Kapha** - focar na sensação de abertura criada pela postura.

## PRANA VAYUS



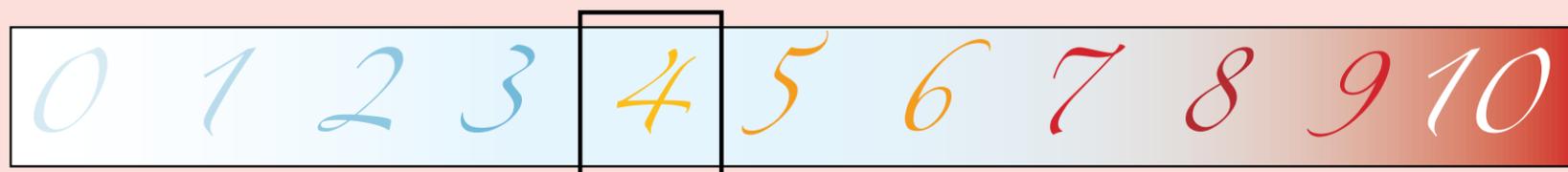
Equilibra Prana e Apana. Ativa Vyana e Udana.

## CHAKRAS



Ativa os seis primeiros, com foco no Primeiro, Segundo, Quinto e Sexto.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





# Flexão com as Pernas Afastadas

## Upavishtha Konasana

*Centrado no espaço sagrado de meu Ser real,  
naturalmente me aprofundo no caminho do Yoga.*

### INSTRUÇÕES

 Sente-se no chão, com as pernas estendidas para frente e as mãos apoiadas ao lado do corpo. Use um apoio sob os ísquios, se necessário, para manter a coluna ereta.

 Afaste as pernas confortavelmente, em formato de "V".

 Apoie as mãos no chão, na frente do tronco, paralelas entre si e afastadas na largura dos ombros. Separe bem os dedos das mãos.

 Afaste os ombros das orelhas, ampliando-os horizontalmente para criar espaço no peito e entre as escápulas.

 Recolha levemente o queixo, alongando a cervical e alinhando a cabeça sobre o tronco.

 Flexione os tornozelos. Ative as pernas, elevando as patelas e deslizando os calcanhares para fora. Os dedos dos pés ficam para cima, alinhados com as pernas.

 Ative os Bandhas, ancore as pernas e os ísquios para baixo e para trás, e flexione ligeiramente o tronco, a partir do quadril.

 Entre na postura gradualmente. A cada inalação, alongue o tronco, criando espaço entre as vértebras e entre as costelas.

 A cada exalação, recolha o baixo abdômen, e flexione um pouco mais o tronco, mantendo o alongamento da coluna.

 Mantenha-se conectado com seu centro de gravidade, abaixo do umbigo, na intenção de apoiar primeiramente o baixo ventre no chão, e em seguida o abdômen, plexo solar, peito e a testa.

 Continue alongando a coluna, na inalação, e flexionando o tronco, na exalação, até encontrar um ponto confortável para entrar em permanência.

 Se confortável, apoie os antebraços no chão, paralelos entre si e com os cotovelos alinhados com os ombros. Na postura completa, os braços ficam estendidos para frente, na largura dos ombros, com as mãos no chão.

 Pressione os calcanhares para frente, mantendo o alongamento uniforme da lateral interna e externa das pernas.

 Permaneça em Upavishtha Konasana por algumas respirações, aprofundando a conexão cultivada com a terra.

 Desfaça a postura, usando o apoio das mãos contra o chão para elevar lentamente o tronco até a vertical. Se necessário, segure abaixo dos joelhos para flexioná-los, e descansar em Sukhasana.

 Agora entre em Upavishtha Konasana pela segunda vez, reativando todos os alinhamentos, para experimentar seus benefícios sutis.

 Inale sentindo a energia ascender desde a sola dos pés até o topo da cabeça.

 Na exalação, sinta o caminho descendente da energia, naturalmente dissolvendo e liberando as tensões de todo o seu ser, através das solas dos pés.

 Com as tensões liberadas, entregue-se a terra, num gesto de reverência ao solo sagrado que apoia o seu despertar.

 Sustentado pela terra, você naturalmente aprofunda sua conexão com seu Ser real.

 Continue, por mais algumas respirações, aprofundando sua atitude de entrega ao espaço sagrado criado pela postura de Flexão com as Pernas Afastadas.

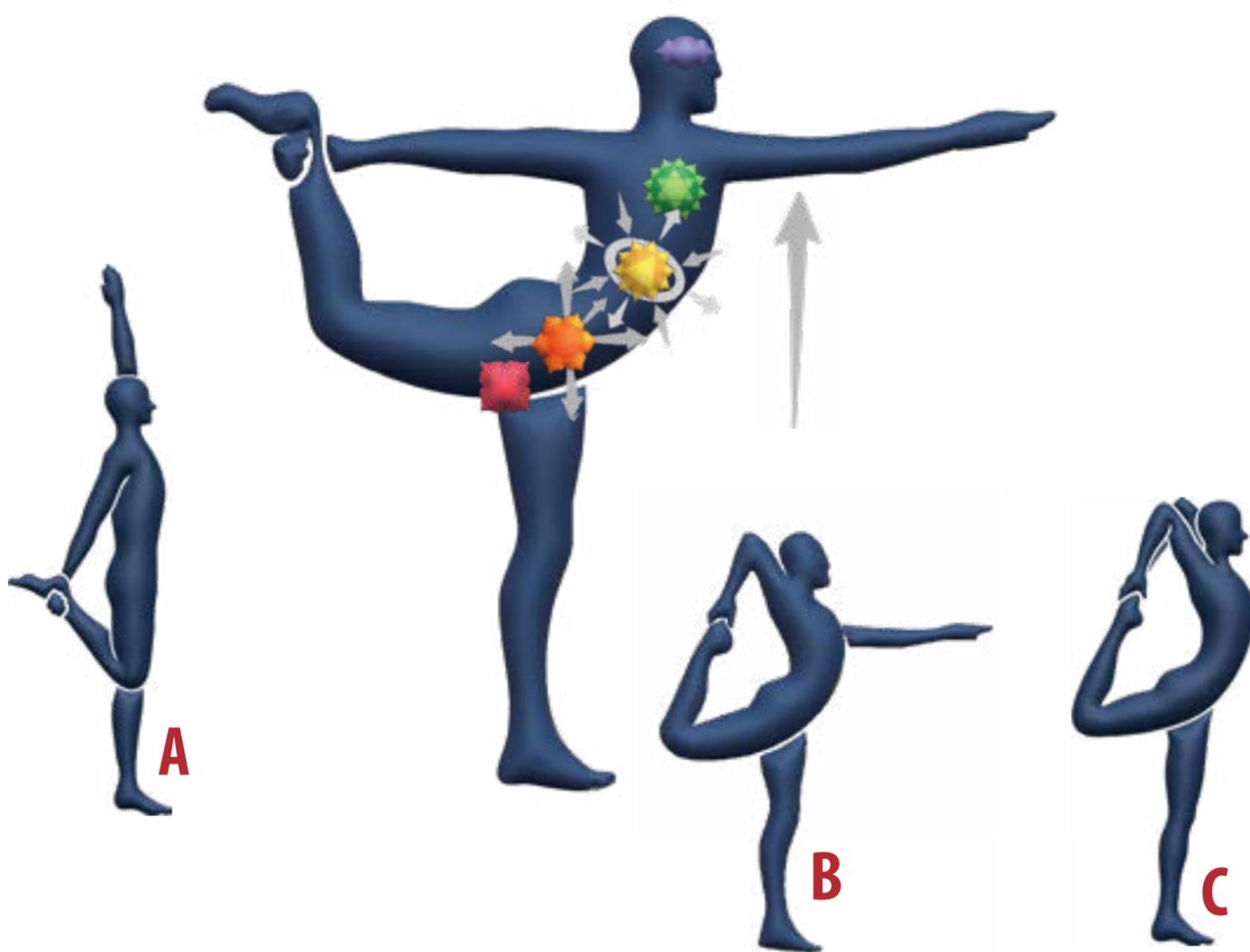
 Desfaça lentamente a postura, e descanse.

# Dançarino

62

## Natarajasana

Nata = dança + Raja = rei + Asana = postura



## MODIFICAÇÕES

- **(A) Meia Postura do Dançarino** - com as coxas unidas e o tronco ereto, segure o tornozelo de um dos pés, pela lateral interna, e eleve o outro braço verticalmente.
- **Com uma faixa** - segure uma faixa enlaçada no tornozelo da perna elevada.
- **Com o suporte da parede** - entre na postura principal, pressionando a mão de cima contra uma parede, para maior estabilidade na postura.

## VARIAÇÕES

- **(B) Segurando o pé por cima** - eleve o braço direito acima da cabeça, flexionando o cotovelo para segurar o pé direito por cima. Se necessário, use uma faixa. Repita para o outro lado.

- **(C) Avançada** - segure o pé da perna elevada com as duas mãos por cima dos ombros. Repita para o outro lado.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Em caso de dores nas costas, praticar a modificação da Meia Postura do Dançarino.
- Contraindicado em caso de dores nos quadris, joelhos ou tornozelos.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*Nataraja é o nome de Shiva, em sua forma de Dançarino Cósmico. Na mitologia hindu, a Dança de Shiva dá início à criação do universo; quando esta dança termina, a criação se dissolve, retornando ao estado embrionário, chamado de Pralaya, até que se dê início ao próximo ciclo. Esta postura nos convida a personificar esse equilíbrio dinâmico, aprendendo a aceitar tudo que é criado e desfeito em nossa jornada de vida.*

### SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Muscular, Esquelético, Nervoso, Imunológico, Endócrino, Respiratório, Digestório, Reprodutivo, Eliminatório, Urinário e Linfático.

### ELEMENTOS ATIVADOS



Ar, Água, Terra, Espaço e Fogo.

### AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata, Pitta e Kapha.

## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se do enraizamento e centramento, assim como do foco do olhar.

**Pitta** - beneficia-se da abertura do coração.

**Kapha** - beneficia-se da energia e vitalidade cultivadas, assim como da abertura do peito.

## PRANA VAYUS



Ativa Prana, Samana e Vyana.

## CHAKRAS



Ativa os quatro primeiros. O Sexto é ativado com o foco do olhar.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





# Dançarino

## Natarajasana

*Com leveza e calma, eu incorporo o dançarino cósmico, sempre em movimento, e em equilíbrio dinâmico.*

### INSTRUÇÕES

 Inicie de pé, com os pés paralelos e afastados na largura do quadril. Eleve os dedos dos pés, enraizando os quatro cantos das solas no chão. Ative os Bandhas, e eleve a caixa torácica, alongando-se até o topo da cabeça. Mantendo as pernas ativadas, volte a apoiar os dedos no chão.

 Transfira o peso do corpo para o pé esquerdo. Gire a palma da mão direita para fora, apontando o polegar para trás. Apoie a mão esquerda no quadril esquerdo.

 Eleve o calcanhar direito em direção à nádega. Segure o tornozelo pelo lado de dentro, mantendo os joelhos unidos. Se necessário, segure o tornozelo pelo lado de fora, ou use uma faixa.

 Flexione o tornozelo direito, apontando os dedos do pé para baixo, para ativar a perna.

 Nivele os quadris, descendo o quadril e o joelho direito na medida necessária, naturalmente alongando a cintura direita.

 Eleve o braço esquerdo verticalmente, com a palma virada para frente. Tracione o braço, deslizando os dedos da mão para cima e o braço em direção ao encaixe do ombro.

 Pressione o tornozelo contra a mão direita. Eleve a coxa direita para trás, apontando a sola do pé para o alto enquanto o tronco se inclina naturalmente para frente.

 O braço esquerdo desce até ficar na linha horizontal, paralelo ao chão.

 Pressione a sola do pé direito para o alto, afastando o calcanhar do quadril e arqueando naturalmente a coluna.

 Reative os Bandhas, criando espaço na lombar e uniformizando o arco da coluna.

 O pescoço e a cabeça seguem a curva natural da coluna. Focalize o olhar em um ponto no horizonte.

 Certifique-se de que o tórax permanece voltado para frente e os quadris nivelados. A coxa direita permanece estendida diretamente para trás. Cuide para evitar a tendência do joelho deslizar para o lado.

 Permaneça no Dançarino por algumas respirações, sentindo a abertura e o equilíbrio cultivados.

 Desfaça a postura, e descanse de pé.

 Agora entre em Natajarasana para o segundo lado, reativando todos os alinhamentos, para experimentar seus benefícios sutis.

 Visualize seu corpo como um arco mantido equilibradamente, através da mínima tensão necessária, enquanto o tronco continua sendo projetado e a perna esquerda sendo dirigida para trás e para o alto.

 Sinta a ativação dos três primeiros Chakras, cultivando o suporte, centramento e energia que sustentam o arco uniforme do corpo.

 Com esse alicerce energético, o Chakra cardíaco naturalmente se abre, cultivando a leveza e a calma que convidam você a dançar com mais graciosidade, através dos ciclos e estações da vida.

 Com leveza, calma e graciosidade, sua consciência naturalmente repousa no terceiro olho, a morada do dançarino cósmico, Shiva Nataraja, símbolo arquetípico do equilíbrio dinâmico.

 Permaneça em Natarajasana, por mais algumas respirações, personificando o dançarino cósmico, graciosamente equilibrado no momento presente.

 Desfaça a postura, e repouse no equilíbrio da criação.

## **BENEFÍCIOS**

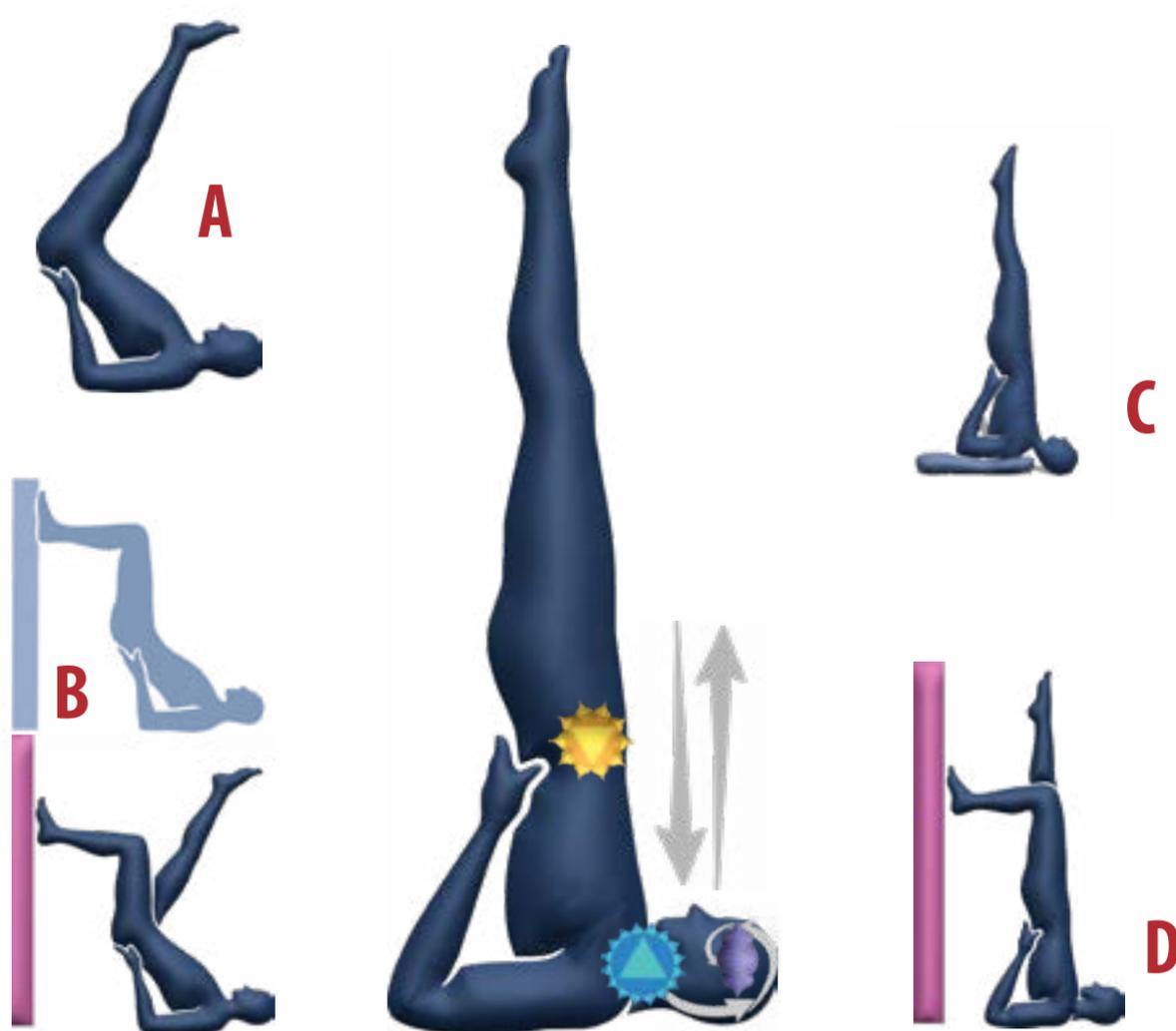
- Cultiva o alongamento e abertura da região anterior do corpo, incluindo psoas e quadríceps;
- Fortalece os músculos das pernas e flexibiliza o quadril, ampliando seu arco de movimento;
- Cria abertura na caixa torácica, contribuindo para a expansão da capacidade respiratória;
- Cultiva foco, aprimorando a concentração;
- Vitaliza o sistema nervoso;
- Contribui para a saúde dos sistemas imunológico e endócrino;
- Cultiva o equilíbrio físico, energético e psicoemocional, nos convidando a dançar a vida, com a leveza, graciosidade e generosidade de um coração aberto.

# Vela

71

## Sarvangasana

Sarva = todos + Anga = membros + Asana = postura



### MODIFICAÇÕES

- **(A) Ardha Sarvangasana, Meia Postura da Vela** - apoie a palma das mãos nas laterais do sacro, com a base das mãos na altura dos rins e os dedos voltados para cima.
- **(B) Meia Vela com um dos pés contra a parede** - deite-se de costas, com os joelhos flexionados e os pés na parede. Empurre os pés contra a parede e eleve os quadris do chão. Apoie as mãos nas laterais do sacro, e estenda uma das pernas a 90° com o tronco.
- **(C) Com um apoio sob os ombros** - posicione a borda superior de uma prancha de espuma ou cobertor dobrado sob os ombros, para garantir a curvatura natural da cervical.

• **(D) Com o suporte da parede** - deite-se de costas, com os pés contra a parede. Mantendo os joelhos flexionados, caminhe com os pés para cima na parede, elevando o quadril do chão, até alinhar tronco e coxas na vertical. Ative o abdômen, e eleve a perna direita, pressionando o pé esquerdo contra a parede. Repita para o outro lado.

## VARIAÇÕES

• **Com as pernas em Lótus ou como na postura da Águia**

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

• Contraindicado na gravidez, período menstrual, hipertensão arterial não controlada, problemas cardíacos, histórico de derrame cerebral, glaucoma, refluxo esofágico, nas crises de enxaqueca, dores no pescoço, costas ou ombros.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*Simbolicamente, a expressão Sarvanga, “todos os membros”, está relacionada aos oito angas do Yoga de Patanjali. Quando harmonizados na prática consistente, estes angas contribuem para que experimentemos um estado de paz e integração em todos as dimensões de nosso ser. Este asana nos convida a integrar todos os membros do Yoga na prática, assim como na vida cotidiana.*

### SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Endócrino, Cardiovascular, Nervoso, Linfático, Imunológico, Muscular e Esquelético.

### ELEMENTOS ATIVADOS



Espaço, Ar, Terra e Fogo.

### AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Pitta e Kapha.

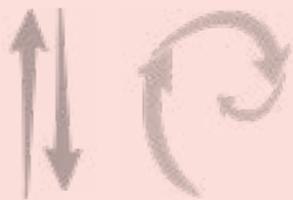
## DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Pitta** - beneficia-se dos aspectos calmantes da postura.

**Kapha** - beneficia-se das qualidades do Ar e Espaço, contrabalançando as da Terra e Água, dominantes em Kapha.

**Vata** - praticar as modificações na parede, com foco nos apoios.

## PRANA VAYUS



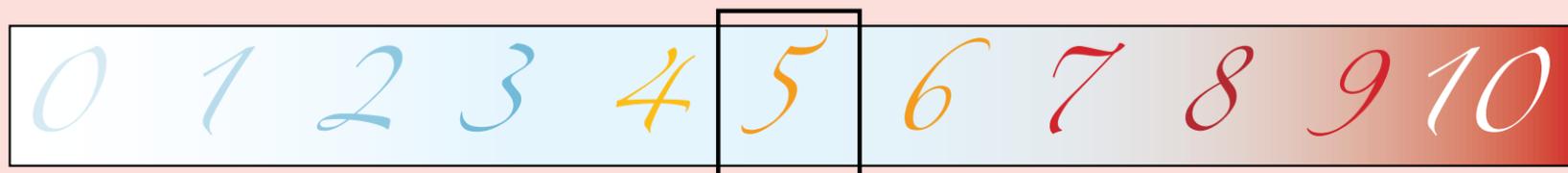
Equilibra Prana e Apana. Ativa Udana.

## CHAKRAS



Ativação do Quinto, Sexto e Terceiro.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





INVERTIDAS

*Vela*

*Sarvangasana*

71

*Alinhado em serenidade, eu caminho com equanimidade.*

## INSTRUÇÕES

 Deite-se de costas no chão. Posicione a borda superior de um cobertor dobrado sob a linha dos ombros, para manter a curvatura natural do pescoço.

 Flexione os joelhos, apoiando os pés no chão, na largura dos quadris. Os braços ficam estendidos no chão, ao lado do corpo.

 Traga os joelhos ao peito, e ative os Bandhas. Pressione firmemente braços e mãos contra o chão, e impulsione o quadril e pernas para cima, apoiando as mãos nas laterais do sacro.

 Alinhe os calcanhares das mãos com as cristas pélvicas, posicionando os joelhos flexionados acima da cabeça.

 Caminhe com os braços um em direção ao outro, até que fiquem paralelos entre si. Pressione-os contra o chão, naturalmente ampliando o espaço entre os ombros.

 Estenda lentamente as pernas, alinhando os dedos dos pés diretamente acima dos olhos. Reative os Bandhas, e pressione as mãos contra as cristas pélvicas, alongando a lombar.

 Ajuste o ângulo entre o tronco e as pernas, encontrando um ponto confortável para permanecer na postura com o olhar focalizado nos dedos dos pés.

 Continue respirando naturalmente na Meia Postura da Vela, com toda a coluna alinhada.

 Agora, se confortável, prepare-se para entrar na postura completa da Vela, caminhando com as mãos em direção às escápulas.

 Continue descendo e pressionando as mãos contra a parte superior das costas, até apoiar a parte superior dos ombros no chão e alinhar tronco e pernas verticalmente.

 Certifique-se de que o apoio sob os ombros esteja preservando a curva natural da cervical.

 Separe bem os dedos das mãos, promovendo um suporte mais firme para o tronco.

 Use a pressão dos ombros, braços e cotovelos contra o chão, juntamente com a força de centramento abdominal para sustentar a verticalidade da postura.

 Reative os Bandhas, e pressione as pernas entre si, para impulsionar os pés para o alto. Relaxe pescoço e mandíbula, e suavize o olhar.

 Permaneça em Sarvangasana por algumas respirações, experimentando o aumento da circulação na parte superior do corpo.

 Desfaça lentamente a postura, flexionando os joelhos e voltando a apoiar as costas no chão, uma vértebra de cada vez.

 Descanse abraçando os joelhos ao peito, e volte a apoiar as solas dos pés no chão.

 Agora entre em Sarvangasana pela segunda vez, reativando os alinhamentos, para experimentar seus benefícios sutis.

 Ao entrar completamente na postura, sinta o eixo vertical de energia desde a base dos ombros até a ponta dos dedos dos pés.

 Ao inalar, sinta a energia vital subir do pescoço até os dedos dos pés. Ao exalar, sinta uma energia refrescante descendo como uma cascata dos pés até a cabeça, suavizando sua expressão facial.

 Repita esse circuito energético por mais algumas vezes, sentindo-se cada vez mais sereno e tranquilo.

 Finalmente, sinta o néctar sutil, conhecido como Amrita, banhando sua garganta e naturalmente fluindo em direção ao terceiro olho, permitindo que você experimente absoluta serenidade.

 Por mais algumas respirações, descanse na serenidade como reflexo do seu Ser real.

 Desfaça a postura, e descanse abraçando os joelhos ao peito.

## **BENEFÍCIOS**

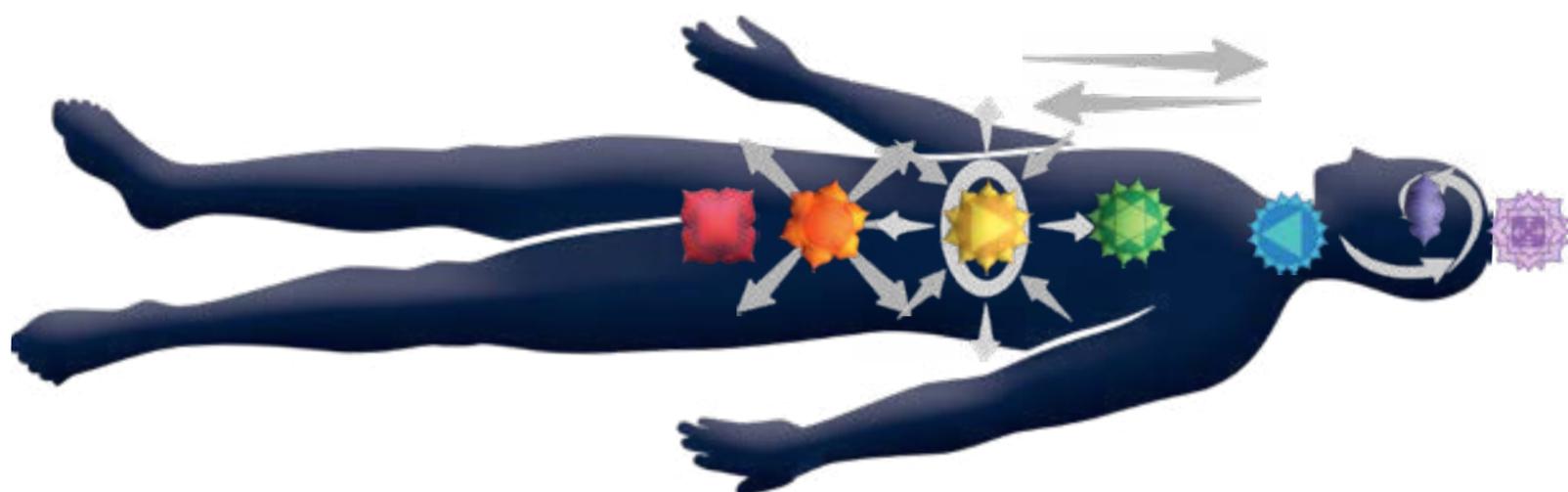
- Alinha e fortalece todo o sistema musculoesquelético;
- Fortalece o abdômen e a lombar;
- Aumenta a circulação no cérebro e tecidos faciais;
- Auxilia o retorno venoso das pernas;
- Contribui para a saúde do coração e de todos os órgãos;
- Beneficia o sistema linfático, endócrino e imunológico;
- Acalma o sistema nervoso;
- Cultiva profunda serenidade e equanimidade.

# Postura de Relaxamento



## Shavasana

Shava = cadáver, corpo sem vida, imobilidade completa  
+ Asana = postura



## MODIFICAÇÕES

- **Com um bolster sob os joelhos** - posicione horizontalmente um bolster abaixo dos joelhos, e relaxe na postura.
- **Descanso Construtivo** - deite-se de costas, com os joelhos flexionados e unidos, e com os pés separados e enraizados numa distância um pouco maior que a largura dos quadris. Os braços ficam naturalmente estendidos no chão, ao lado do corpo, com as palmas para cima.
- **De lado** - deite-se de lado, preferencialmente para o lado direito, usando um cobertor dobrado abaixo da cabeça. Flexione os joelhos, formando um ângulo de 90° entre as coxas e canelas. Use um cobertor dobrado ou bolster entre os joelhos.
- **Shavasana Restaurativo** - apoie longitudinalmente um bolster sobre um bloco posicionado numa altura estável, como apoio para as costas e cabeça. Use um cobertor dobrado sob a cabeça. Use um outro bolster ou cobertor enrolado na horizontal sob os joelhos. Os calcanhares devem ficar encostados no chão. Use um cobertor dobrado abaixo de cada braço. Se confortável, use uma almofadinha sobre os olhos e/ou um saco de areia sobre o esterno e outro sobre a pelve. Cubra-se com uma manta.

## CUIDADOS / CONTRAINDICAÇÕES

- Em caso de depressão, ansiedade ou outras condições psíquicas, iniciar com períodos curtos de prática no descanso construtivo ou sobre uma cadeira. Opcionalmente, os olhos podem ficar abertos.
- Deitar-se de lado, se sentir desconforto de costas ou na gravidez avançada, para evitar pressão sobre a aorta.
- Para maior conforto lombar, use um bolster sob os joelhos.

## SIMBOLISMO DO ASANA

*A nível simbólico, o cadáver representa a morte das nossas crenças e condicionamentos limitantes, cujos pensamentos e sentimentos a eles atrelados dissolvem-se ao longo da jornada do Yoga. Em Shavasana, experimentamos uma completa dissolução de todas as dualidades e sofrimentos relacionados às limitações da personalidade. Embora essa experiência de dissolução seja temporária, ela serve como um lampejo da total liberação proveniente do despertar espiritual.*

### SISTEMAS CORPORAIS EQUILIBRADOS



Todos os sistemas.

### ELEMENTOS ATIVADOS



Todos os Cinco Elementos.

### AYURVEDA - DOSHAS EQUILIBRADOS



Vata e Pitta.

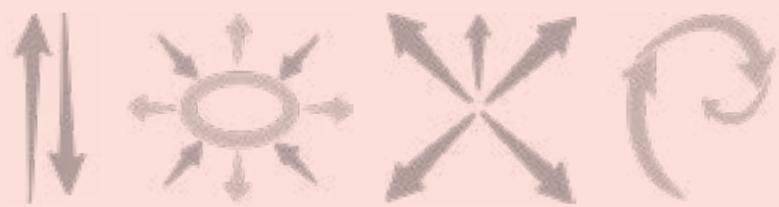
### DOSHAS - BENEFÍCIOS E AJUSTES

**Vata** - beneficia-se do enraizamento e da quietude.

**Pitta** - beneficia-se da entrega completa na postura.

**Kapha** - procurar manter-se levemente em estado de alerta, com os olhos entreabertos ou abertos, se necessário.

## PRANA VAYUS



Equilibra todos.

## CHAKRAS



Equilibra todos, com enfoque no Sexto e no Sétimo.

## ESCALA CALMANTE/ENERGIZANTE





# Postura de Relaxamento

76

## Shavasana

*Ao relaxar profunda e completamente,  
me alinho naturalmente ao meu Ser real.*

### INSTRUÇÕES

 Deite-se de costas com os joelhos flexionados e os pés no chão. Estenda os braços ao lado do corpo, com as palmas viradas para baixo.

 Ative os Bandhas, e eleve o quadril do chão, projetando o cóccix e criando espaço na lombar. Volte a apoiar as vértebras no chão, de cima para baixo, uma de cada vez, criando alongamento em toda a extensão da coluna.

 Estenda as pernas no chão, na largura do quadril. Permita que os pés naturalmente relaxem para os lados.

 Afaste os ombros das orelhas. Gire as palmas das mãos para cima, e encontre uma distância confortável entre os braços e o tronco.

 Recolha levemente o queixo, alongando a cervical, e ajustando a posição da cabeça, de forma que a testa esteja paralela ao chão. Feche suavemente os olhos.

 Relaxe a coluna, vértebra por vértebra, desde a primeira vértebra cervical até o cóccix, descontraindo toda a musculatura das costas.

 Relaxe progressivamente cada uma das principais partes do corpo, começando pelos pés e pernas... pelve e glúteos... abdômen e lombar... plexo solar e região média das costas... peito e região alta das costas. Entregue completamente ao chão todo o peso das mãos, braços e ombros. Relaxe a garganta, pescoço e cabeça.

 Suavize os órgãos internos especialmente o coração, os pulmões e os órgãos digestivos.

 Inale dos pés até o topo da cabeça, sentindo a energia vital preenchendo todo o seu corpo.

 Exale da cabeça aos pés, sentindo todas as tensões sendo dissolvidas e liberadas.

 Repita esse circuito energético por algumas respirações, relaxando cada vez mais profundamente e acompanhando naturalmente a internalização dos sentidos.

 Ao banhar-se por profunda serenidade, seus Chakras naturalmente se equilibram.

 Sinta o Primeiro Chakra na base da coluna, visualizando suas quatro pétalas vermelhas florescendo na inalação, e recolhendo-se na exalação. Na próxima exalação, você entoa silenciosamente o bija mantra "LAM".

 Agora, sintonize-se com o Segundo Chakra, no meio da pelve. Acompanhe as seis pétalas alaranjadas abrindo-se e fechando. Ao exalar, vibre mentalmente o bija mantra "VAM".

 Agora visualize, no plexo solar, as dez pétalas douradas do Terceiro Chakra florescendo e recolhendo-se, em sintonia com a respiração. Entoe "RAM".

 Inale visualizando o desabrochar das doze pétalas esmeraldas do coração sutil. Exale sentindo as pétalas recolherem-se. Na próxima exalação, entoe mentalmente "YAM".

 Visualize agora, na garganta, dezesseis pétalas de cor azul-celeste, abrindo e fechando suavemente. Vibre silenciosamente o bija mantra "HAM".

 Sua consciência se eleva até o terceiro olho, onde duas pétalas violetas florescem e fecham com a respiração. Ao exalar, vibre o mantra "OM", sentindo-o ecoar por todo o seu ser.

# Outros produtos dos autores

Joseph Le Page e Lilian Aboim



## MUDRÁS PARA CURA E TRANSFORMAÇÃO

Mudrás para Cura e Transformação é o resultado de um trabalho de investigação profunda dos gestos de mãos, o tipo de mudrá mais difundido.

Este livro oferece uma abordagem única em relação à prática de mudrás, incluindo:

- Estudo aprofundado de 108 gestos de mãos, onde cada

um evoca uma qualidade essencial que favorece a saúde, cura e o despertar espiritual.

- Cada gesto vem acompanhado de uma meditação guiada que ativa/desperta esta qualidade essencial, nos permitindo integrá-la mais facilmente à nossa vida cotidiana.
- Os mudrás são usados como chaves energéticas para investigar e integrar as principais facetas da filosofia e psicologia do Yoga, permitindo ao praticante embarcar em uma jornada por todo o universo do Yoga.
- Mudrás específicos podem ser úteis em condições crônicas de saúde mais comuns nos dias de hoje, tais como hipertensão, problemas digestivos, dores nas costas, artrite, ansiedade e depressão.

- Símbolos coloridos permitem ao leitor identificar rapidamente os principais benefícios de cada gesto, tanto no nível físico, quanto nos níveis mais sutis.
- Os apêndices orientam detalhadamente o uso de mudrás para apoiar a prática dos principais asanas e pranayamas, assim como apresentam sequências de mudrás para entoar os mantras mais conhecidos.

*Ilustrações por Sérgio Resek e Carlos Eduardo Barbosa*

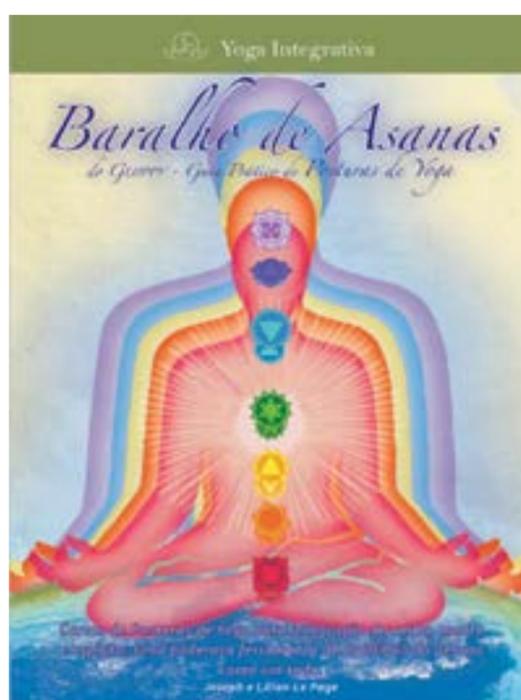
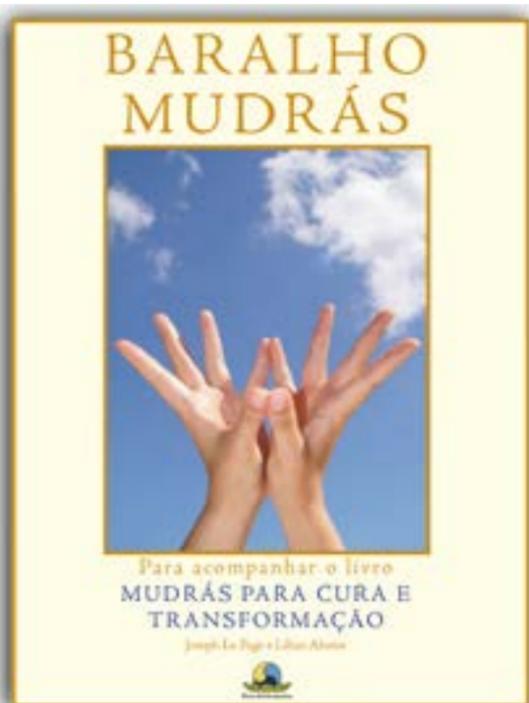
*Design gráfico por Alan Pedro*

*Tradução para o português por Alice Maria de Melo Ribeiro*

*e Deborah Penna*

*Edição de Deborah Penna*

*Revisão por Suzana Joffily Cruz*



Todos os produtos disponíveis em [www.yogaintegrativa.com.br](http://www.yogaintegrativa.com.br)