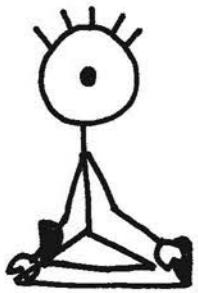
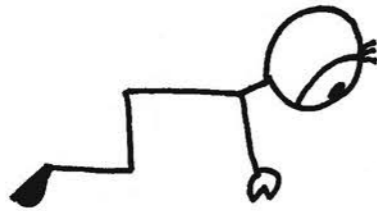


Introdução básica do yoga

FÁCIL



GATO



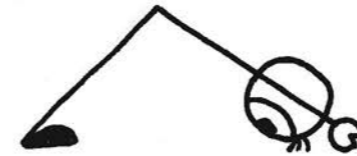
CRIANÇA ESTENDIDA



CRIANÇA



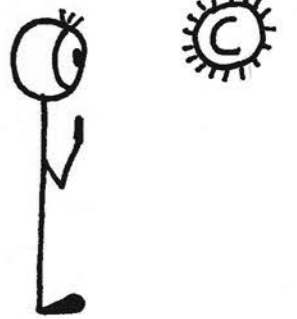
CÃO OLHANDO P/Baixo



PRIMEIRA



SAUDAÇÃO AO SOL



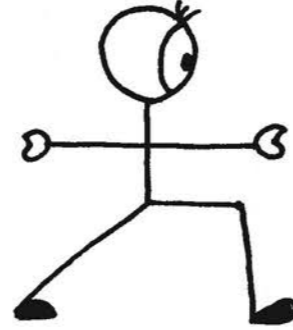
SAUDAÇÃO AO SOL



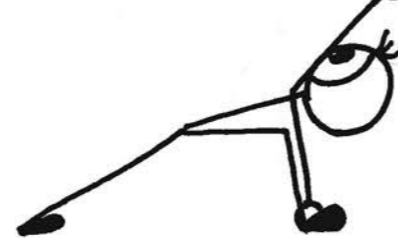
ÁRVORE



GUERREIRO II



ÂNGULO LATERAL EXTENDIDO



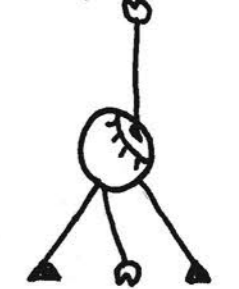
TRIANGULO



ÁGUIA



GRANDE ÂNGULO / TORSÃO



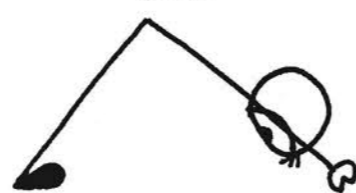
SAUDAÇÃO AO SOL



LUA CRESCENTE



CÃO OLHANDO P/Baixo



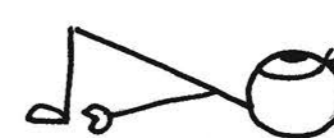
CRIANÇA



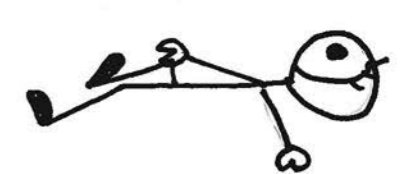
GAFANHOTO A



PONTE



TORÇÃO C/ Joelho



PREPARAÇÃO P/ POMBO



BASTÃO



PINÇA



INCLINAÇÃO COM ÂNGULO SENTADO



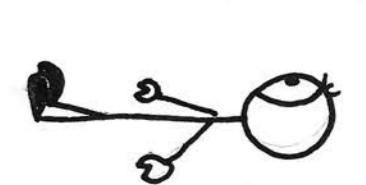
DEUSA RECLINADA



AÇÃO INVERTIDA



CADÁVER



DICAS PARA A PRÁTICA

-----Asanas Em Pé-----

- (1) Asana fácil: 1 - 3 minutos. Concentre-se na sua intenção, agradeça pelo tempo que você separou para essa prática.
- (2) Asana do Gato: 5 repetições.
- (3) Asana da Criança Estendida: 5 respirações. Atenção para a sensibilidade dos joelhos e lombar.
- (4) Asana da Criança: 5 respirações
- (5) Asana do Cão Olhando para Baixo: 30 segundos.

Preste atenção no alinhamento.

(6) Asana Primeiro: Caminhe da postura do cão até a primeira suavemente rolando a coluna para cima.

(7) Saudação Ao Sol Clássica: 2 repetições

(8) Saudação Ao Sol A: 1 repetição. Utilize as opções para a postura da prancha.

(9) Asana da Arvore: 30 segundos em cada lado.

(10) Asana do Guerreiro II: De 5 á 10 respirações em cada lado.

(11) Asana do Ângulo Lateral Estendido: Transacione do Guerreiro II. De 5 á 10 respirações em cada lado.

(12) Asana do Triangulo: De 5 á 10 respirações cada lado.

(13) Asana da Águia: 30 segundos cada lado.

(14) Asana do Grande Ângulo com Torção: 5 respirações em cada lado e depois caminhe para postura Primeira.

(15) Saudação ao Sol B: 2 repetições.

-----Asanas Sentados-----

(16) Asana da Lua Crescente: De 5 á 10 respirações cada lado.

(17) Asana do Cão Olhando para Baixo: 30 segundos

(18) Asana da Criança: 1 minuto, modifique afastando os joelhos para aliviar os joelhos, cintura e lombar.

(18) Asana do Gafanhoto A: 3 vezes de 5, 6, ou 7 repetições.

(19) Asana da Ponte: 2 vezes de 5 á 10 respirações cada lado

(20) Asana da Torção com Joelho: 2 vezes de 5 á 10 respirações cada lado.

(21) Preparação para o Pombo: De 1 a 2 minutos.

(22) Asana do Bastão: 1 minuto. Mantenha os ossos que apoiam o sentar em contato com o chão e estique a coluna

(23) Asana da Pinça: 1 minuto.

(24) Asana da Inclinação c/ Ângulo Sentado: 1 minuto.

(25) Asana da Deus Inclinada: 1 minuto.

(26) Asana da Ação Invertida: 2 minutos, procure uma parede para suporte.

(27) Asana do Cadáver: 5 minutos, sinta o corpo pulsar.



Acesse www.boayoga.com.br para mais informações