

# **12 EXERCÍCIOS DE IOGA PARA O ESTRESSE, QUE VOCÊ PODE REALIZAR EM QUALQUER LUGAR, A QUALQUER MOMENTO**



Domine Situações Desafiadoras com  
Calma e Compostura – e Consiga  
Sucesso, Serenidade e Felicidade

**ANAND GUPTA**

# Resumo de 12 Exercícios de Ioga Para O Estresse, Que Você Pode Realizar Em Qualquer Lugar, a Qualquer Momento: Domine Situações Desafiadoras Com Calma E Postura - E Consiga Sucesso, Serenidade E Felicidade

A Ioga é conhecida desde os tempos antigos como um exercício que pode acalmar, relaxar, fortalecer, definir e desestressar qualquer praticante que coloque sua mente nas asanas, também conhecidas como posições.

A prática diária aumenta a tonificação muscular, acuidade mental, saúde mental, energia, flexibilidade e até mesmo estabilidade emocional. Aqui, as 12 posições oferecidas podem ser realizadas em praticamente qualquer lugar - por qualquer pessoa - e podem te ajudar a dominar situações desafiadoras com calma composta, enquanto aumentam sua felicidade e removem de seu corpo os estresses típicos.

Com ilustrações de guia e descrições fáceis de entender, este guia te orienta através de posições tanto comuns quanto incomuns, explicando como esses movimentos vitais podem te ajudar - e como realizá-los da maneira correta.

Trazendo a verdade da respiração, movimento e meditação, esta é uma introdução fundamental aos muitos, muitos benefícios que a Ioga pode oferecer. Embora essas 12 posições estejam listadas em uma ordem específica, você pode usá-las na ordem que quiser, com exceção da posição final, Savasana, que é a dica para seu corpo quando terminar a prática.

Essa liberdade de escolha em mudar a ordem das posições torna este guia uma adição única - e bem vinda - a qualquer biblioteca de Ioga. Em vez de focar de uma para a próxima, estritamente em conjunto, essa

Liberdade de pensamento, movimento e necessidade, e algo que permite que esse conjunto de posicoes em especifico se torne muito mais poderoso, na ordem em que voce escolher.

Namaste."

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)