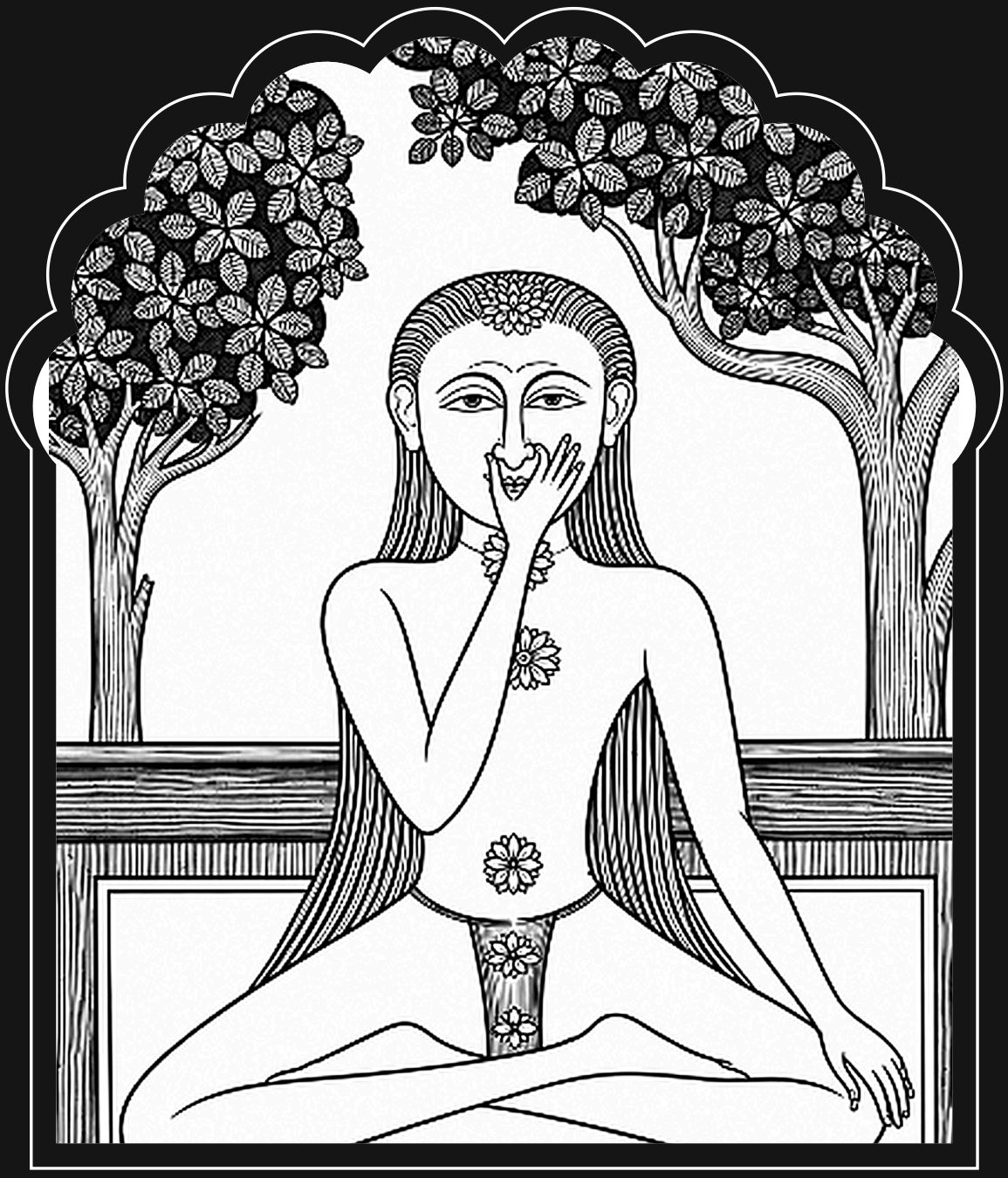
GUIA DE LEITURA · Nº 2



प्राणायामः

Prāṇāyāma

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

FUNDAMENTOS · BASE · O SOL E A LUA · FOGO · KUMBHAKA · MANTRA · AS FONTES

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este segundo guia foi feito especificamente para quem procura os exercícios respiratórios do Yoga. Abre com duas páginas sobre o que é o prāṇāyāma, os seus efeitos e os cuidados para praticar com segurança. Depois, os respiratórios descritos no site aparecem agrupados por família, cada um com uma breve glosa sobre o seu uso e finalidade, os benefícios e, quando existem, as contraindicações.

São 43 leituras ao todo. Os títulos e os endereços são clicáveis e levam diretamente às instruções completas de cada exercício.

SUMÁRIO

- O que é prāṇāyāma — *Definição, efeitos e cuidados* — 3
- Fundamentos — *O alento, a força vital e a consciência* — 5
- Primeiros passos — *Respirações de base, para todos* — 6
- O Sol e a Lua — *As narinas, as nāḍīs e a respiração alternada* — 7
- O fogo e o frescor — *Respirações energizantes, purificadoras e refrescantes* — 9
- Kumbhaka e bandhas — *Retenções, travas internas e técnicas avançadas* — 10
- Som, mantra e meditação — *Quando o alento se torna mantra* — 12
- As fontes — *Os textos clássicos, para ler e baixar* — 13

INTRODUÇÃO

O que é prāṇāyāma

A vida começa com a primeira inspiração e termina com a última expiração. Sem alimento, sobrevivemos semanas; sem água, alguns dias; sem ar, poucos minutos. Ainda assim, a maioria das pessoas respira de forma curta e superficial, usando uma pequena parte da sua capacidade pulmonar e vital.

O nome

Prāṇāyāma une duas palavras sânscritas: *prāṇa*, o alento, a força vital que anima o corpo e o universo, e *āyāma*, extensão, expansão, intensidade. Prāṇāyāma é, portanto, a expansão da força vital, e não a sua restrição. Há quem leia a palavra como *prāṇa* e *yama*, «controle do alento»; mesmo nesse sentido, o domínio da respiração serve para expandi-la, nunca para limitá-la.

O seu lugar no Yoga

No Yogasūtra de Patañjali, o prāṇāyāma é o quarto dos oito passos, entre o āsana, a postura firme e confortável, e o pratyāhāra, a retração dos sentidos. Os manuais de Haṭhayoga, como a Haṭhayoga Pradīpikā e a Gheraṇḍa Saṁhitā, dedicam-lhe capítulos inteiros e chamam às suas técnicas *kumbhaka*, «cântaro», porque o coração delas é a retenção do alento.

Respiração, mente e emoções

A cada estado emocional corresponde um ritmo respiratório. A respiração lenta e profunda acompanha a serenidade e a segurança; a curta e rápida, a ansiedade e o medo. Como respiração, mente e emoções interagem continuamente, aprender a conduzir o ritmo do alento é aprender a aquietar a mente. Diz a Haṭhayoga Pradīpikā que, quando o alento se agita, a mente se agita; quando ele se aquieta, a mente também se aquieta.

E o prāṇāyāma vai além: através dele percebemos que a energia que anima o nosso corpo é a mesma que move o universo. Respirar com consciência é reconhecer o nosso lugar na ordem das coisas.

Efeitos, benefícios e cuidados

Efeitos e benefícios

- No corpo: amplia a capacidade pulmonar e a elasticidade da caixa torácica, massageia os órgãos abdominais, melhora a digestão e a oxigenação dos tecidos.
- No sistema nervoso: as respirações lentas e as expirações longas estimulam o sistema parassimpático e o relaxamento; as rápidas e as solares despertam o simpático e a vitalidade.
- Nas emoções: reduz a ansiedade, o estresse e a agitação, e traz estabilidade e bom humor.
- Na mente: clareza, concentração e uma preparação natural para a meditação.
- No plano sutil: purifica as nāḍīs, os canais da força vital, e harmoniza os cinco prāṇas.
- Fora do tapete: é um aliado do esporte (mergulho, surf, natação, escalada, artes marciais), da voz (canto e teatro) e da qualidade de vida no ritmo das cidades.

Como praticar com segurança

- Respire pelo nariz, salvo quando a técnica indicar o contrário, de forma profunda, lenta, silenciosa e uniforme, sem nunca ficar sem fôlego.
- Pratique com o estômago vazio, num lugar arejado, sentado com as costas eretas e o corpo descontraído.
- Comece pelas respirações de base. Acrescente o ritmo e as retenções aos poucos, só quando a mecânica estiver dominada, e reduza os tempos se perder o controle.
- As retenções longas e as respirações rápidas e vigorosas (kapālabhāti, bhastrikā, caṇḍalī) não são indicadas para quem tem hipertensão, cardiopatias ou glaucoma, nem durante a gravidez. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.
- Tontura, falta de ar ou mal-estar são sinais para parar e voltar à respiração natural.
- Aprenda as técnicas avançadas com um professor experiente.

CAPÍTULO 1

Fundamentos

Antes das técnicas, vale compreender o que se pratica: o que é prāṇa, como a respiração se liga às emoções e quais as qualidades que ela deve ter no Yoga.

1 Prāṇāyāma, Vitalidade, Respiração e Consciência

O texto de base sobre o tema: o que significa prāṇāyāma, como o ritmo do alento acompanha cada estado emocional e para que serve a prática, do esporte à voz e à serenidade no dia a dia.

- yoga.pro.br/forca-vital-respiracao-e-consciencia

2 10 Características da Respiração do Yoga

As dez qualidades da respiração durante o prāṇāyāma: profunda, completa, consciente, ritmada, controlada, uniforme, lenta, silenciosa, nasal e com a mínima projeção do ar. Leitura indispensável antes de qualquer técnica.

- yoga.pro.br/caracteristicas-da-respiracao-yogika

3 Quanto Sabemos Sobre a Respiração do Yoga?

Encher os pulmões de baixo para cima é a única maneira de fazer a respiração completa? Três formas de usar toda a capacidade pulmonar e os efeitos físicos, energéticos e psíquicos de cada uma.

- yoga.pro.br/quanto-sabemos-sobre-a-respiracao-do-yoga

4 Conheça os 5 Prāṇas, Vāyus ou Ares Vitais

Prāṇa, apāna, samāna, udāna e vyāna: as cinco formas que a força vital assume no corpo, a direção de cada uma e as funções que regulam, no Yoga e no Āyurveda.

- yoga.pro.br/conheca-os-cinco-pranas-vayus-ou-ares-vitais

5 Prāṇa, corpo e transformação

Para mudar algo em nós, é preciso mudar a energia que o criou. Os cinco prāṇas como chave da transformação que a prática promete.

- yoga.pro.br/prana-corpo-e-transformacao

6 Ser respirado

Um relato pessoal: anos de técnicas avançadas com o diafragma preso e a respiração artificial, até descobrir a diferença entre respirar e fazer prāṇāyāma. Um convite a soltar antes de controlar.

- yoga.pro.br/ser-respirado

7 Pandemia, Respiração e Humanidade

Micol Brazzabeni, professora de Yoga e antropóloga, reflete sobre a respiração como processo físico, ético e social, a partir dos tempos de pandemia.

- yoga.pro.br/pandemia-respiracao-e-humanidade

CAPÍTULO 2

Primeiros passos

Comece por aqui. Estes respiratórios ensinam a mecânica da respiração, acalmam a mente e preparam o terreno para as técnicas com retenções.

1 Dois Respiratórios Básicos do Yoga

A respiração abdominal (*adhama prāṇana*) e a respiração completa (*prāṇakriyā*), passo a passo: a porta de entrada para todo o prāṇāyāma. Ambas podem acompanhar a prática dos āsanas.

BENEFÍCIOS Massageia os órgãos abdominais, reduz a ansiedade, aumenta a concentração, a vitalidade e a capacidade pulmonar.

CUIDADOS Nenhum em especial; ao acrescentar retenções, nunca ultrapasse a sua capacidade natural.

◆ yoga.pro.br/dois-exercicios-respiratorios-basicos-pedro-kupfer

2 Respiração Simétrica Vitalizante: Samavṛtta Prāṇāyāma

Samavṛtta, a respiração simétrica: séries de nove ciclos, três sem retenção, três com os pulmões vazios e três com eles cheios, mantendo os bandhas.

BENEFÍCIOS Aquieta pensamentos e emoções, refina a percepção do prāṇa, estabiliza o corpo e prepara para a meditação.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

◆ yoga.pro.br/samavritta-pranayama-a-respiracao-simetrica

3 Ākaśa Prāṇāyāma

Ākāśa, o prāṇāyāma do espaço: uma prática guiada em que a respiração se torna tão sutil que o ar quase não se desloca.

BENEFÍCIOS Aquieta profundamente a mente e o coração; ótima para concluir a prática.

CONTRAINDICAÇÕES Nenhuma, segundo o artigo.

◆ yoga.pro.br/akasa-pranayama

4 Uj̱jāyī Prāṇāyāma, a Respiração Oceânica

Ujjāyī, a respiração vitoriosa ou oceânica: a respiração completa com a glote levemente ativada, que produz um som suave e contínuo, como um sussurro.

BENEFÍCIOS Aumenta o foco, mantém a atenção na respiração durante os āsanas, aquece o corpo e elimina tensões.

CONTRAINDICAÇÕES O artigo recomenda evitá-lo em caso de gravidez, cardiopatia, hipertensão arterial ou glaucoma.

◆ yoga.pro.br/ujjayi-pranayama-respiracao-oceanica

5 Uj̱jāyī, o prāṇāyāma nas Escrituras Clássicas do Haṭha

O ujjāyī nos textos: a descrição da Haṭhayoga Pradīpikā e da Gheraṇḍa Saṁhitā, com a retenção e o jālandharabandha, comentada a partir da prática.

BENEFÍCIOS Segundo os textos, corrige os desequilíbrios das nāḍīs e dos tecidos do corpo (*dhātus*).

◆ yoga.pro.br/ujjayi-nas-escrituras-classicas-do-hatha-yoga

CAPÍTULO 3

O Sol e a Lua

Na fisiologia sutil do Yoga, a narina direita liga-se a piṅgalā, o canal solar, ativo e quente; a esquerda, a īḍā, o canal lunar, calmo e fresco. Respirar por uma, pela outra ou alternando-as muda o estado do corpo e da mente.

1 Sūrya Nāḍī Prāṇāyāma, o Respiratório Solar

Sūrya nāḍī: inspirar e expirar pela narina direita, a solar. Boa introdução à respiração alternada, e útil quando a narina direita está obstruída.

BENEFÍCIOS Estimulante: aumenta o calor do corpo, melhora a digestão e revigora os nervos.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

◆ yoga.pro.br/surya-pranayama-o-respiratorio-solar

2 Chandra Nāḍī Prāṇāyāma, o Respiratório Relaxante

Chandra nāḍī: respirar pela narina esquerda, a lunar, ligada à calma e à introspecção. É o complemento do anterior.

BENEFÍCIOS Tranquilizante, sedativo e refrescante; recomendado antes de dormir ou quando é preciso acalmar a mente.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

◆ yoga.pro.br/chandra-pranayama-o-respiratorio-lunar

3 Sūryabhedana: a Respiração Solar

Sūryabhedana, «atravessar o Sol»: inspirar sempre pela narina direita, reter com jālandhara e mūlabandha, e expirar pela esquerda. Um dos kumbhakas da Haṭhayoga Pradīpikā.

BENEFÍCIOS Estimula o sistema nervoso simpático, aquece o corpo, melhora a digestão e limpa os seios nasais.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

◆ yoga.pro.br/suryabhedana-pranayama-suryabheda

4 Nāḍīśodhana, a Respiração Alternada

Nāḍīśodhana, a respiração alternada, um dos exercícios mais importantes do Haṭha: purifica as nāḍīs e prepara para as práticas avançadas. Ritmos, contagem dos ciclos nos dedos e uso da viṣṇumudrā.

BENEFÍCIOS Revigora o sistema nervoso, melhora o foco e a disposição; com meses de prática, mais vitalidade e uma pele luminosa.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

◆ yoga.pro.br/nadi-sodhana-a-respiracao-alternada-20-ciclos

5 Nāḍīśuddhi Prāṇāyāma

Nāḍīśuddhi: variação do nāḍīśodhana em que se inspira sempre pela direita, se expira pela esquerda e se conta o ritmo com o bījamantra *yaṁ* ou *raṁ*. Pratica-se de manhã cedo.

BENEFÍCIOS Trabalha o ar vital do tórax e purifica os canais da força vital, somando-se aos efeitos do nāḍīśodhana.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

◆ yoga.pro.br/nadisuddhi-pranayama-20-ciclos

6 Anuloma Prāṇāyāma, um Respiratório Energizante

Anuloma: inspira-se pelas duas narinas e expira-se em quatro ou seis partes, mudando de narina a cada uma, com retenção e bandhas.

BENEFÍCIOS Energizante; desenvolve o controle do fluxo do ar.

CONTRAINDICAÇÕES Em caso de cardiopatia grave ou hipertensão, dispense as retenções; sem elas, a prática é segura.

◆ yoga.pro.br/anuloma-pranayama-um-respiratorio-energizante

7 Pratiloma Prāṇāyāma

Pratiloma, o inverso do anuloma: a inspiração é faseada, alternando as narinas, e a expiração é feita pelas duas, com jālandharabandha durante todo o exercício.

BENEFÍCIOS Apazigua a mente e estimula o sistema parassimpático, responsável pelo relaxamento.

CONTRAINDICAÇÕES As mesmas do anuloma: sem retenções em caso de cardiopatia ou hipertensão.

◆ yoga.pro.br/pratiloma-pranayama

8 Viloma Prāṇāyāma: 2 Respiratórios Energizantes

Viloma, a respiração «a contrapelo», com paradas sucessivas: duas variações, uma com a inspiração e outra com a expiração em etapas.

BENEFÍCIOS A primeira variação ajuda quem tem pressão baixa, a segunda quem tem pressão alta; expande o tórax, alivia a tensão pré-menstrual e favorece o relaxamento.

CONTRAINDICAÇÕES Em caso de hipertensão ou gravidez, evite retenções prolongadas.

◆ yoga.pro.br/viloma-pranayama-2-respiratorios-energizantes

CAPÍTULO 4

O fogo e o frescor

Respirações vigorosas, que limpam e energizam, e outras que refrescam ou preparam as vias respiratórias. As mais intensas pedem um corpo preparado e não convêm a todos: leia com atenção as contraindicações.

1 Kapālabhāti: a limpeza das vias respiratórias

Kapālabhāti, o «crânio brilhante», um dos seis ṣaṭkarmas: inspiração lenta e expirações vigorosas pelo nariz, recolhendo o abdômen.

BENEFÍCIOS Limpa as vias respiratórias, fortalece o sistema nervoso e regula o metabolismo.

CONTRAINDICAÇÕES Gravidez, hipertensão e cardiopatias.

◆ yoga.pro.br/kapalabhati-a-limpeza-das-vias-respiratorias

2 Bhastrikā prāṇāyāma

Bhastrikā, a respiração do fole: respirações rápidas e vigorosas pelo nariz, seguidas de retenção com bandhas, segundo a Haṭhayoga Pradīpikā. Com um vídeo de quatro minutos para praticar junto.

BENEFÍCIOS A oxigenação mais intensa de todas; afasta o cansaço, fortalece o abdômen, tonifica o sistema nervoso e normaliza a digestão.

CONTRAINDICAÇÕES Cardiopatias, hipertensão, glaucoma, gripe, enxaqueca e gravidez.

◆ yoga.pro.br/bhastrika-pranayama-a-respiracao-solar

3 Candali Prāṇāyāma

Caṇḍalī, o *tummo* tibetano, ligado a Durgā e ao fogo interno: ciclos de respirações nem lentas nem rápidas, com longas permanências com os pulmões cheios e vazios.

BENEFÍCIOS Energizante; aumenta a capacidade vital e a elasticidade pulmonar e estabiliza a mente e as emoções.

CONTRAINDICAÇÕES Cardiopatias, hipertensão, gravidez e glaucoma; não pratique antes de dormir.

◆ yoga.pro.br/candali-pranayama

4 Śītalī prāṇāyāma

Śītalī, a respiração refrescante: inspira-se pela boca, com a língua dobrada em forma de calha, e expira-se pelo nariz.

BENEFÍCIOS Refresca o corpo, alivia a sede, a fome e a acidez estomacal; útil durante o jejum.

◆ yoga.pro.br/shitali-pranayama

5 Como Usar o Lota para a Purificação Nasal

Neti com o lota: a lavagem das narinas com água morna e sal, preparação clássica para respirar bem.

BENEFÍCIOS Limpa as mucosas nasais e ajuda contra sinusite, rinite e resfriados.

◆ yoga.pro.br/como-usar-o-lota-para-fazer-a-purificacao-nasal

CAPÍTULO 5

Kumbhaka e bandhas

O kumbhaka, a suspensão do alento, é o coração do prāṇāyāma clássico; os bandhas, as travas internas, conduzem a força vital durante as retenções. São práticas para quem já domina as anteriores, de preferência com a orientação de um professor.

1 Os 4 Bandhas do Haṭhayoga

Mūla, uḍḍīyana, jālandhara e mahābandha: o que são as quatro travas do Haṭhayoga e como se usam no prāṇāyāma, nos āsanas e na meditação.

◆ yoga.pro.br/conheca-os-bandhas-do-hatha-yoga

2 Como Fazer o Mūlabandha

Duas dicas para encontrar o mūlabandha, que vai muito além da contração dos esfíncteres.

◆ yoga.pro.br/como-fazer-o-mulabandha-duas-dicas-de-pedro-kupfer

3 A Ativação da Garganta, Jalāṇḍhārabandha

O fecho da garganta: como fazer o jālandharabandha, que acompanha as retenções com os pulmões cheios.

◆ yoga.pro.br/a-ativacao-da-garganta-jalandharabandha

4 Kumbhaka bandha prāṇāyāma: um respiratório com retenções e bandhas

Kumbhaka bandha: a respiração completa com ritmo, retenções e os três bandhas. Um dos exercícios mais importantes do Yoga, cujo efeito maior está no corpo sutil.

BENEFÍCIOS Aumenta a capacidade vital e a elasticidade do tórax, estimula os sistemas endócrino e nervoso, melhora a digestão; estabiliza os pensamentos e traz alegria.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

◆ yoga.pro.br/kumbhaka-bandha-pranayama

5 Bāhya kumbhaka prāṇāyāma

Bāhya kumbhaka: para desenvolver a retenção com os pulmões vazios (*śūnyaka*), no ritmo 1:0:2:4, com os três bandhas.

BENEFÍCIOS Aquieta as ondas mentais, gera calor e fortalece o sistema nervoso.

CONTRAINDICAÇÕES Cardiopatias, hipertensão; não indicado para iniciantes.

◆ yoga.pro.br/bahya-kumbhaka-pranayama

6 Mūrcchā, o Prāṇāyāma do Desvanecimento

Mūrcchā, o prāṇāyāma do desvanecimento: retenções longas com jālandharabandha, até a mente se aquietar. Só para praticantes muito bem preparados.

BENEFÍCIOS Limpa a mente de pensamentos desnecessários, interioriza a atenção e favorece a concentração.

CONTRAINDICAÇÕES Cardiopatias e hipertensão. Levado ao extremo, há risco de hipóxia: o artigo detalha os efeitos e os cuidados.

◆ yoga.pro.br/murccha-pranayama

7 Prática para dinamização da força vital

Mahāmudrā, mahābandha e mahāvedha, feitos em sequência, como recomenda a Haṭhayoga Pradīpikā para dinamizar a força vital.

BENEFÍCIOS Dinamiza o prāṇa e prepara para a meditação.

CONTRAINDICAÇÕES Hipertensão e problemas cardíacos.

◆ yoga.pro.br/pratica-para-dinamizacao-da-forca-vital

CAPÍTULO 6

Som, mantra e meditação

O alento é o suporte natural do mantra e da meditação. Estas práticas unem a respiração ao som, à repetição mental e à atenção, e levam do prāṇāyāma à interiorização dos sentidos.

1 Bhramāri Prāṇāyāma, o Respiratório do Vôo da Abelha

Bhrāmarī, o voo da abelha: com os ouvidos tapados, expira-se emitindo um zumbido suave que vibra no crânio. É também um exercício de pratyāhāra, a retração dos sentidos.

BENEFÍCIOS Clareia as ideias, aquieta o falatório mental, melhora o humor e prepara para a concentração.

CUIDADOS Não se fazem retenções; no início, pratique com a orientação de um professor.

- yoga.pro.br/bhramari-o-pranayama-do-voo-da-abelha-20-ciclos

2 Meditação Bhrāmarī, a Vibração Interior

Um roteiro de meditação bhrāmarī de 15 a 20 minutos, para gravar com a própria voz: da escuta interior ao som da abelha.

- yoga.pro.br/meditacao-bhramari-a-vibracao-interior

3 Mantra prāṇāyāma

Mantra prāṇāyāma ou praṇava prāṇāyāma: a respiração completa no ritmo 1:2:3, com a atenção no ājñācakra e o Oṁ entoado na expiração.

BENEFÍCIOS Disciplina os pensamentos; excelente preparação para a concentração e a meditação.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

- yoga.pro.br/mantra-pranayama

4 Mantra Prānāyāma: um Respiratório Védico

O mantra prāṇāyāma védico: a respiração alternada com os mantras dos sete mundos, o Gāyatrī e o Āpo jyoti, um para cada fase, como no início das pūjās.

CUIDADOS Os gerais das retenções e do ritmo, descritos em «Como praticar com segurança».

- yoga.pro.br/mantra-pranayama-um-respiratorio-vedico

5 Meditação Sohaṁ – Ajapājapa – Estágio I

Ajapājapa, o mantra que fazemos ao respirar: *so* ao inspirar, *haṁ* ao expirar. Primeiro estágio, ao longo do canal da coluna.

- yoga.pro.br/meditacao-soham-ajapajapa-estagio-1

6 Meditação Ajapājapa – Estágio II

Ajapājapa, segundo estágio: desperta suṣumṇā, com a fixação no intercílio, khecarī mudrā e ujjāyī.

- yoga.pro.br/meditacao-ajapajapa-estagio-2-pedro-kupfer

7 Meditação na Respiração Ajapājapa – Estágio III

Ajapājapa, terceiro estágio: a consciência dos canais ārohan e avārohan, um circuito de energia no tronco.

- yoga.pro.br/meditacao-na-respiracao-soham-ajapajapa-estagio-3

CAPÍTULO 7

As fontes

Os prāṇāyāmas deste guia vêm dos manuais clássicos do Haṭhayoga. Todos estão no site, traduzidos ou para baixar.

1 Haṭhayoga Pradīpikā

A Haṭhayoga Pradīpikā de Svātmārāma, em tradução portuguesa para baixar: o segundo capítulo é dedicado ao prāṇāyāma e aos oito kumbhakas.

- yoga.pro.br/hathayoga-pradipika

2 As 67 Práticas da Haṭhayoga Pradīpikā

As 67 práticas, valores e técnicas da Pradīpikā, em lista, com as definições do próprio texto.

- yoga.pro.br/as-65-praticas-da-hathayoga-pradipika

3 Gheraṇḍa Saṁhitā

A Gheraṇḍa Saṁhitā, manual de Haṭhayoga do século XVII em sete capítulos; o quinto descreve os kumbhakas.

- yoga.pro.br/gheranda-samhita

4 Science of Prāṇāyāma – Edição Original em Inglês

A Ciência do Prāṇāyāma, de Swāmi Śivānanda, na edição original em inglês, para baixar.

- yoga.pro.br/science-of-pranayama-edicao-original-em-ingles

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br. As instruções completas de cada exercício encontram-se na descrição dentro do artigo correspondente, com vídeos ilustrativos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui a orientação de um professor nem o acompanhamento médico. Respeite sempre os limites do seu corpo.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br