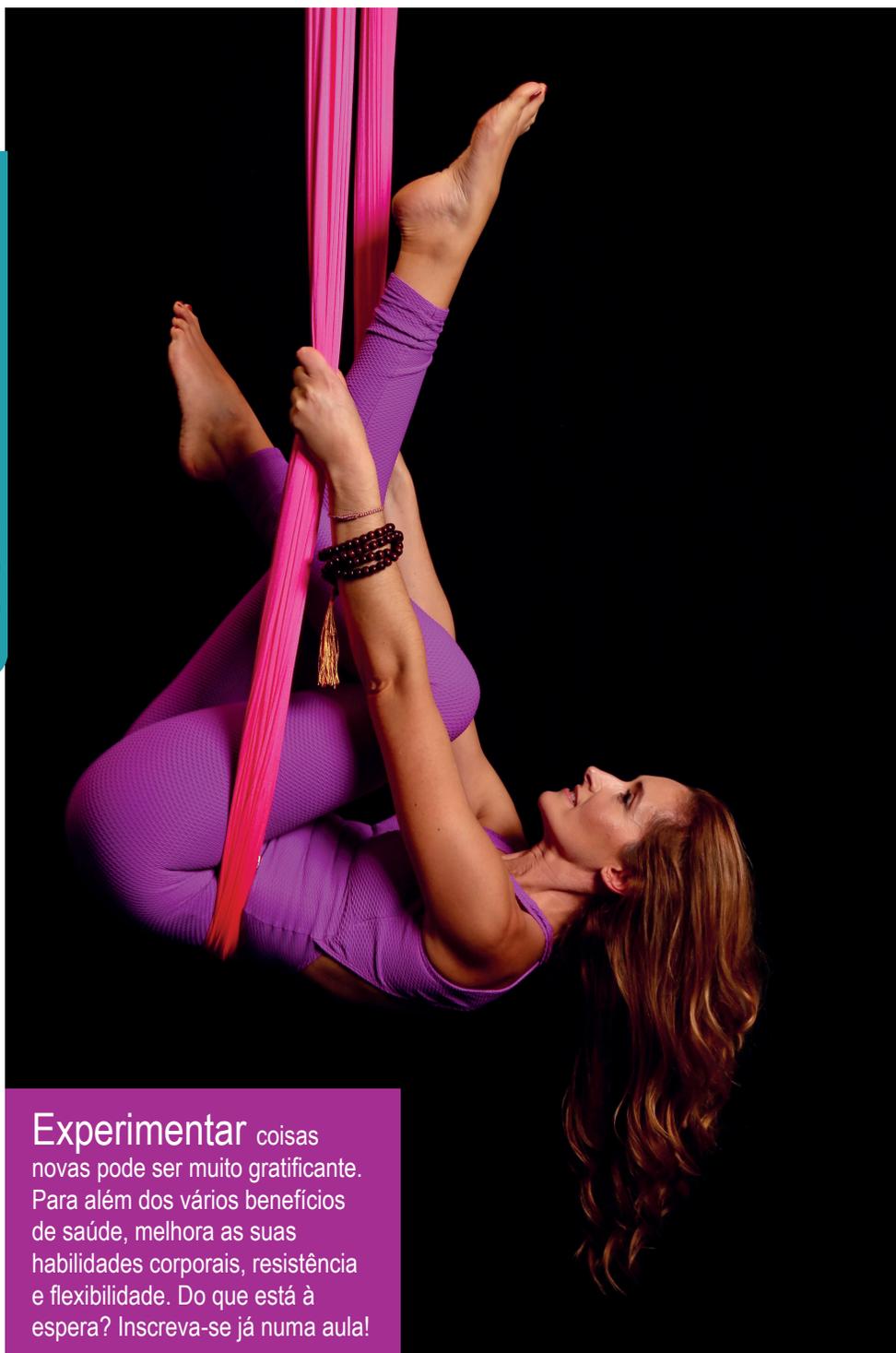


Treine corpo e mente

Yoga aéreo para mais flexibilidade

YOGA



Trata-se de uma prática de Hatha Yoga tradicional, onde é usado um tecido macio, resistente e suspenso, que pode suportar até 200 kg. O tecido é um suporte, assim como uma correia ou bloco, destinado a auxiliar o alinhamento, aprofundar a consciência e proporcionar o benefício imediato da descompressão da coluna vertebral.

Por PAULA COSTA*

Com o peso corporal parcialmente ou totalmente suportado, juntamente com a ajuda da gravidade, você pode explorar e criar espaço no seu corpo, como previsto na prática de Yoga tradicional. Sem a compressão das articulações e coluna vertebral é possível alcançar a postura e o alinhamento corretos através de relaxamento.

Assim, podemos dizer que este tipo de Yoga se serve de tecido como uma ferramenta para ajudar os alunos a fazerem diversas posições. Muitas delas são projetadas para ajudar o aluno a entender melhor a finalidade de posturas de Yoga tradicionais, mas outras têm como finalidade auxiliar os

Experimentar coisas novas pode ser muito gratificante. Para além dos vários benefícios de saúde, melhora as suas habilidades corporais, resistência e flexibilidade. Do que está à espera? Inscreva-se já numa aula!



Precauções

Existem condições de saúde que deverão ser tidas em conta para se adaptar algumas posturas ao praticante no caso de:

- Tensão arterial muito elevada/baixa
- Problemas graves de coluna
- Problemas cardiovasculares
- Glaucoma
- Gravidez
- Patologias associadas a vertigens
- Aplicação de injeções de botox há menos de 24 horas

core e aumenta a flexibilidade da coluna e dos ombros.

✓ **Treino total do corpo.** Devido à natureza dos movimentos do Yoga Aéreo quase todas as partes do corpo são forçadas a moverem-se e a alongar. Durante o treino, a tonificação e redefinição dos músculos é favorecida, tal como a regeneração e o

fortalecimento de articulações. Por outro lado, esta prática é também usada em reabilitações físicas. A descompressão da coluna vertebral é uma das suas principais características. Dá-lhe a possibilidade de se pendurar livremente, permitindo que a coluna alongue, aliviando a tensão na medula espinhal e potenciando a articulação do quadril.

alunos a atingirem posturas avançadas de Yoga tradicional que podem levar anos para aprender. Através do Yoga Aéreo acalmamos a mente, a força do core é construída, e os alunos terminam a aula a sentirem-se mais alongados, leves e completos!

CONHEÇA AS VANTAGENS DO YOGA AÉREO:

✓ **Melhora a flexibilidade.** Permite movimentos mais livres, contrapondo a gravidade. A suspensão no ar liberta a tensão acumulada nos ossos e nos músculos; e aumenta a flexibilidade. Fortalece os músculos do





oxitocina e dopamina, que potencializam a boa disposição e o ajudam a sentir-se mais enérgico.

✓ **Desenvolvimento de novas habilidades corporais.**

Devido à realização de novos movimentos, que serão posteriormente melhorados, irá desenvolver habilidades corporais que normalmente não seria capaz de realizar em Yoga tradicional. Melhora também o equilíbrio, um componente chave nas atividades diárias.

✓ **Espiritualmente gratificante.**

Os benefícios espirituais do Yoga Aéreo são inegáveis. Para além de aumentar a criatividade, irá experienciar uma maior sensação de alegria e otimismo. ✪

(*) Instrutora Aeroyoga

| Aeropilates

Fotos: João Silva

<https://m.facebook.com/joaosilvafoto>

www.facebook.com/joaosilvafoto

www.facebook.com/paulacostaeroyoga

www.flowyogastudio.pt

www.facebook.com/paulacostaeroyoga

✓ **Reativação do corpo.**

O suor que irá produzir durante o Yoga Aéreo possui variados benefícios no funcionamento regulador do corpo interno. O sistema circulatório, respiratório e digestivo são reativados através da circulação sanguínea, o que irá aumentar as suas habilidades mentais, regenerando e relaxando a mente e nutrindo

a pele. Também fortalece as conexões neurais relacionadas com a memória e a inteligência.

✓ **Ajuda a digestão.** Os diferentes tipos de alongamentos e movimentos melhoram o sistema digestivo, contribuindo para a cura de várias questões relacionadas com a digestão, incluindo obstipação e indigestão.

✓ **Psicologicamente benéfico.**

À semelhança de qualquer outro treino, o Yoga Aéreo ajuda a reconstruir o sistema emocional, porque reduz os níveis de stress. Durante a aula, são libertadas hormonas “felizes”, como serotonina, endorfinas,