



Fita de Yoga
Exemplos de uso



Como usar uma Fita de Yoga em poses sentadas

- Em posturas sentadas como o alongamento dos isquiotibiais mostrado abaixo, as tiras de ioga podem ser usadas em torno dos pés, como mostrado.
- Os braços devem estar esticados segurando onde puder. A pélvis, naturalmente, inclinará para a frente, trazendo o corpo para o alinhamento e trazendo extensão nos isquiotibiais.
- Não é freqüente que nos sentemos assim, de modo que os ombros possam se elevar com tensão. Esteja atento a isso, e relaxe os ombros, mantendo a coluna alongada e os ombros escorridos pelas costas. O Externo é levantado.



Como usar uma Fita de Yoga em Binds

- Para se aprofundar um pouco mais na prática, Fitas de Yoga podem ser usadas ao entrar em posturas como as mostradas abaixo.
- O vínculo total está na segunda imagem, e se as mãos não se encontram, use uma fita para obter o comprimento extra.
- Use a fita cada vez que você pratica a postura e, com o tempo, a flexibilidade no quadril virá e o peito se abrirá, permitindo que as mãos se encontrem.



Como usar uma Fita de Yoga em posturas de equilíbrio

- A fita pode ser usada para equilibrar posturas como a mão estendida para o dedo grande quando a flexibilidade não está tão desenvolvida.
- Envolver a fita ao redor do pé, conforme mostrado, e segure o mais próximo possível do mesmo, mantendo o corpo esticado e em alinhamento e mantendo o braço reto. Ative toda a perna e respire.



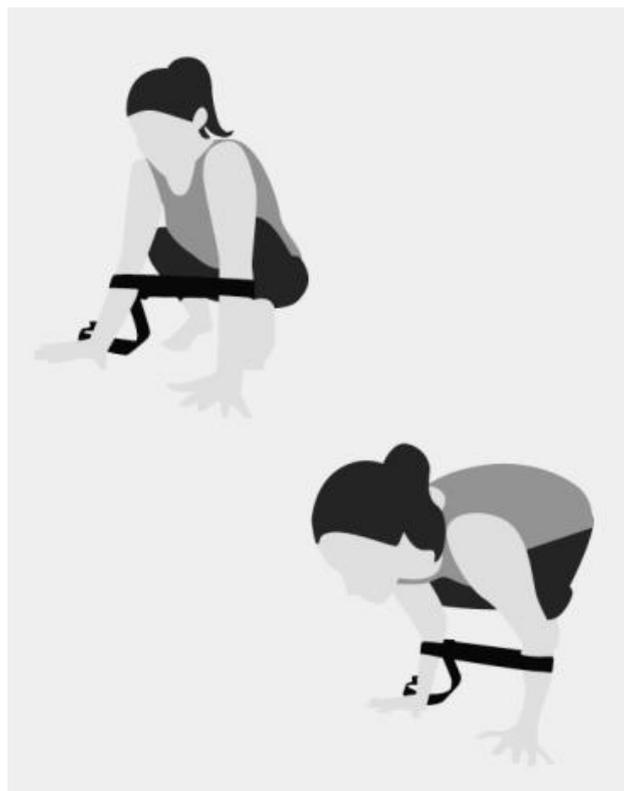
Como usar uma Fita de Yoga para os ombros

- Isso é parte de Gomukasana (postura de rosto de vaca), e é um alongamento muito forte para os ombros e o peito.
- A expressão completa é mostrada à direita e, se as mãos não se encontrarem, use uma fita como mostrado à esquerda.
- Tente manter a espinha longa e o peito levantado.



Como usar uma Fita de Yoga em equilíbrio de braços

- A distância entre os braços é super importante em poses com cão descendente, roda e corvo. Se os cotovelos tendem a sair para o lado, use uma fita.
- Mova a fita através da fivela e aperte em torno dos braços na largura do ombro.
- Inalar e entrar na postura.



Comentário Final

Esperamos que as informações neste manual tenham sido claras e úteis e ajudem a você com seus exercícios de Yoga.



(21) 2558-4531



lojasampes@hotmail.com



Lojas.Sampes



lojasampes.com.br