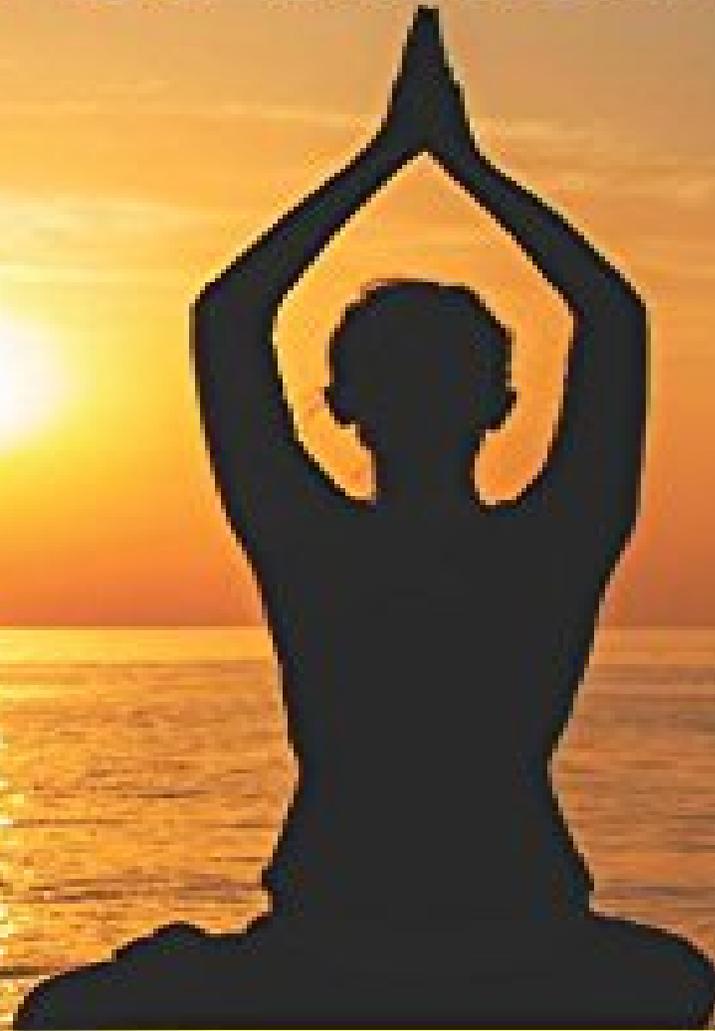


PRANAYAMA IOGA ASANA



Controle, Cultive e Modifique sua
Energia Interior

ANAND GUPTA

Resumo de Pranayama Ioga Asana: Controle, Cultive E Modifique Sua Energia Interior

Posso te pedir 30 minutos de cada dia? Talvez voce esteja pensando que esses 30 minutos poderiam ser melhor gastos em alguma outra coisa, mas e ai que eu te digo, "Nao, esses 30 minutos valem mais do que apenas 30 minutos." Nao ha duvidas de que ainda existimos em uma cultura que ignora a crescente tendencia do aumento de estresse e ansiedade, escolhas ruins de estilo de vida, e sedentarismo.

Nos aprendemos a olhar para nos mesmos e perguntar, "Quanto voce pode fazer por mim?" ao inves de, "Como eu posso te ajudar a fazer seu melhor?" Atualmente, vivemos para o nosso corpo, mas nao para nossas mentes.

As pessoas nos lembram de dar um passo para tras e respirar, mas por que nao ir alem desse esforco vazio e experimentar Pranayama, a ioga da respiracao? Com apenas 30 minutos a cada dia, voce recebera essa riqueza de beneficios: Aumento da concentracao e consciencia Aumento da sensacao de estabilidade entre o corpo e a mente Alivio dos sintomas do estresse, diabetes, hipertensao, insonia Aumento da funcionalidade do sistema respiratorio Capacidade de estimular e prevenir a super-estimulacao de emocoes E mais!

Este livro vai falar sobre os componentes e beneficios da ioga Pranayama em detalhes. Nao so isso, tambem definira 5 tipos diferentes de Pranayama para que voce possa tirar vantagem, dependendo dos beneficios que deseja obter.

Eu negligenciei e nao te contei a maior vantagem de praticar a ioga Pranayama - ela pode ser praticada em qualquer lugar, a qualquer momento... inclusive agora!"

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