

5 posturas de yoga para melhorar a respiração e combater o estresse do dia a dia



Essas posturas de yoga são excelentes para combater o estresse e melhorar a respiração, pois ajudam a aliviar a tensão corporal, aumentar a flexibilidade e melhorar a postura. A prática dessas poses fortalece músculos essenciais, promove a circulação sanguínea e acalma a mente. Elas também permitem a prática da respiração profunda, essencial para reduzir a ansiedade e promover uma sensação de bem-estar e equilíbrio ao longo do dia. Além disso, as posturas ajudam a liberar o estresse acumulado, proporcionando relaxamento físico e mental.

Tadasana (Postura da Montanha):



- **Melhora a postura, aumenta a consciência corporal e fortalece as pernas.**
- **Aumenta o equilíbrio e alinha a coluna.**

Balāsana (Postura da Criança):



- **Alivia a tensão na coluna, ombros e pescoço.**
- **Reduz o estresse e a ansiedade.**

Virabhadrasana I (Postura do Guerreiro I):



- **Fortalece as pernas e o core.**
- **Melhora o equilíbrio e abre o peito.**

Adho Mukha Svanasana (Postura do Cão olhando para baixo):



- **Estica as pernas, fortalece os braços e melhora a circulação.**
- **Alivia dores nas costas e rigidez muscular.**

Setu Bandhasana (Postura da Ponte):



- **Fortalece as costas, coxas e glúteos.**
- **Abre o peito e facilita a respiração profunda.**



Phitóss inspira você e seu mundo!