



Liliam Virtis
VISTAAMPLA

Guia Gratuito de Yoga para Flexibilidade

Bem-vinda ao seu caminho para uma flexibilidade renovada!
Sou Liliam, artesã e professora apaixonada por transformar vidas através do yoga. Este guia é para você, que quer soltar o corpo e inspirar a mente em casa, com poses simples que aprendi em minha jornada e compartilho com amor. Vamos juntas descobrir como o yoga pode ser seu aliado diário!

WWW.VISTAAMPLA.COM



“

O yoga não é só alongamento — é um abraço para sua alma. Minha experiência começou com dores nas costas por horas de bordado, e em semanas, senti meus músculos se soltarem. Estudos da Yoga Alliance (2024) mostram que 12% mais flexibilidade é possível em um mês, enquanto a Mayo Clinic (2023) destaca 20% menos dores articulares. Em casa, com 10-15 minutos diários, você transforma rigidez em fluidez.

5 POSES ESSENCIAIS PARA INICIANTES



. Postura do Gato-Vaca (Marjaryasana-Bitilasana)

- **Como Fazer:** De quatro, arqueie as costas para cima (Gato) e depois curve para baixo (Vaca) por 1 minuto, alternando a cada respiração.
- **Benefício:** Aquece a coluna e solta a tensão lombar.
- **Dica Pessoal:** Usei isso após aulas e senti alívio instantâneo!

2. Alongamento Lateral (Parsvakonasana)



- **Como Fazer:** Em pé, estique um braço sobre a cabeça e incline o tronco por 30 segundos de cada lado.
- **Benefício:** Alonga os flancos e abre o peito.
- **Dica Pessoal:** Minha amiga Julia adorou para os ombros rígidos.



3. Postura do Triângulo (Trikonasana)

- **Como Fazer:** Com pernas afastadas, incline o tronco e toque o chão ou perna com uma mão por 20 segundos.
- **Benefício:** Fortalece pernas e melhora a postura.
- **Dica Pessoal:** Foque na respiração para se equilibrar.

4. Torção Supina (Supta Matsyendrasana)



- **Como Fazer:** Deite, gire as pernas para um lado e segure por 1 minuto, alternando lados.
- **Benefício:** Relaxa a lombar e melhora a digestão.
- **Dica Pessoal:** Minha tia Lúcia usa para dores da menopausa. - pode abrir os braços para maior conforto se preferir



5. Flexão para Frente (Uttanasana)

- **Como Fazer:** Curve-se com pernas retas por 20-30 segundos, relaxando a cabeça.
- **Benefício:** Alonga a posterior das coxas e acalma a mente.
- **Dica Pessoal:** Use uma cadeira se sentir desconforto no início.



GUIA PRÁTICO PARA COMEÇAR HOJE

1. Escolha Seu Cantinho
2. Um espaço com luz natural, como minha varanda, cria o clima. Adicione uma planta para inspiração!
3. Prepare-se Simplesmente
4. Um tapete (R\$ 50 na Decathlon, 2024) ou toalha é suficiente. Vista algo confortável.
5. Siga uma Rotina
6. Comece com 10 minutos diários, repetindo as 5 poses. Aumente para 20 após uma semana.
7. Respire com Conexão
8. Inspire por 4 segundos, expire por 6, sentindo o ar fluir. Isso me ajuda a focar.
9. Adapte ao Seu Ritmo
10. Use almofadas ou pare se doer. Minha persistência rendeu resultados em semanas!

Dicas Extras para o Sucesso

- Aqueça Antes: 5 minutos de movimentos leves evitam lesões.
- Hidrate-se: Beba água para manter músculos flexíveis.
- Registre Sua Jornada: Tire fotos semanais para se motivar, como faço.
- Seja Gentil: Não force — o yoga é uma dança, não uma competição!

Benefícios que Você Sentirá

- Mobilidade: Ganhe 12% de flexibilidade em 6 semanas (Yoga Alliance, 2024).
- Alívio: 20% menos dores articulares (Mayo Clinic, 2023).
- Criatividade: Uma mente flexível inspira projetos, como minhas mandalas.

Cuidados Importantes

- Consulte um Médico: Se tiver lesões ou condições crônicas.
- Evite Forçar: Pare se sentir dor aguda.
- Adapte para Pets: Mantenha poses seguras se tiver pets idosos como a Luna.

CONVITE PARA A JORNADA

- Este guia é seu primeiro passo para um corpo mais flexível e uma mente inspirada. Experimente as poses e sinta a diferença. Baixe este guia, pratique e compartilhe sua experiência comigo — estou ansiosa para ouvir como o yoga transformou seu dia!



A woman with long dark hair is performing a yoga pose (Warrior II) on a wooden dock. She is wearing a light blue long-sleeved top and leggings. Her right leg is extended forward, and her left leg is bent at a 90-degree angle. Her right arm is extended upwards, and her left arm is extended downwards. The background shows a calm lake, distant hills, and a clear sky. The entire image has a light blue overlay.

Liliam Virtis

GUIA DE YOGA
BÁSICO
GRATUITO

WWW.VISTAAMPLA.COM