

BEYOGA

by Carla Gonçalves



MÓDULO II
TÉCNICAS
E PRÁTICAS DO YOGA

TPC

MÓDULO II

TÉCNICAS E PRÁTICAS DO YOGA

EPC

- 01** - Quais são as 4 partes do corpo que podemos alinhar ao darmos a instrução na prática de Yoga (Alinhamentos principais)?
- 02** - Relacione respiração, *Prana* e *Vayus*.
- 03** - O que são os *Chakras*?
- 04** - Faça uma breve descrição dos 7 *Chakras* referindo o seu nome e sua localização ao longo da coluna vertebral.
- 05** - Como criar enraizamento postural com as mãos e os pés?
- 06** - O que são *Pranayama* e qual é o objetivo da sua realização durante a prática de Yoga?
- 07** - O que são *Drishtis*?
- 08** - Por que motivo utilizamos *Mudras* e *Mantras* na prática de Yoga?
- 09** - O que são os *Bandhas* e quais os seus benefícios da sua ativação durante a prática de Yoga?
- 10** - Por que motivo a prática de *Pranayamas* é tão importante e qual o seu objetivo?
- 11** - O que entende ser mais importante na prática de meditação e quais os seus benefícios.
- 12** - Por que motivo o correto alinhamento dos segmentos corporais é importante durante a prática de Yoga?
- 13** - Descreva as 5 forças elementares que governam as nossas qualidades emocionais, energias mentais e fundamentais para o bem-estar físico, mental e emocional?