Guia de Yoga Terapêutico: 5 Posturas Para Alívio da Dor

1. Balasana (Postura da Criança)

Indicada para dores nas costas e tensão lombar. Ajoelhe-se, sente sobre os calcanhares e incline o corpo para frente, tocando a testa no chão. Mantenha os braços esticados à frente ou ao lado do corpo.

2. Marjaryasana/Bitilasana (Gato e Vaca)

Alternância entre flexão e extensão da coluna. Melhora a mobilidade da coluna e alivia tensão nas costas.

3. Adho Mukha Svanasana (Cão Olhando para Baixo)

Postura de alongamento global que ajuda a liberar tensões nas costas, ombros e pernas.

4. Bhujangasana (Postura da Cobra)

Excelente para fortalecer a lombar e melhorar a postura. Deite de barriga para baixo, mãos sob os ombros e eleve o tronco suavemente.

5. Setu Bandhasana (Ponte)

Ajuda a fortalecer a lombar, glúteos e abrir o peito. Deitado de costas, eleve os quadris enquanto mantém os pés e ombros no chão.