

# ÓLEOS ESSENCIAIS E IOGA

Experimente uma ou todas essas posições em grupo ou em casa

www.essenciadaterra.com



## Posições em pé

Controe força nos músculos e ossos, promove extensão da coluna, sentido de aterramento. Ex. Vrksasana/Pose da árvore

Óleos: Balance ou Frankincense (A ou T nos pés)



**Twists** - Ajuda aliviar tensão na coluna, permite aliviar os ombros, pescoço, coluna, caixa torácica e pelvis; ajuda desintoxicar o corpo física e mentalmente. Ex. Ardha Matsyendrasana/Meio Senhor dos peixes

Óleos: Lemon ou Grapefruit (A & I em água)



**Poses sentadas** - Ajuda tonificar o 'core', massageia órgãos internos, alivia tensão lombar e abre os ombros. Ex. Sukhasana/Feliz ou Fácil.

Óleos: White Fir ou Bergamot (A & T nos pés ou nuca)



## Equilíbrio de braços

- Passar pelo medo, aumenta equilíbrio, fortalece região abdominal, ombros e todo o corpo. Ex. Purvottanasana/Prancha para cima

Óleos: Ginger ou Lavender (A & T nos pés)



## Posições restaurativas

Permite um único, permitindo que os músculos descansem profundamente. Quando o corpo se aquieta, a mente também o faz. Ex. Savasana/Corpo

Óleos: Serenity (A & T), Clary Sage (mulher) ou Thyme (homem) (T nos pés)



**Pranayama** - Prana 'força vital', + Ayama 'extender ou desenhar' refere-se ao controle da respiração com o restante do corpo. Ex. Nadi Shodhana/Respiração alternada

Óleos: Eucalyptus, Peppermint ou Breathe (A)



**Mudra** - Significa selo, gesto ou marca. Frequentemente praticado com mãos/dedos, ajuda facilitar o fluxo de energia interna. Ex. Prana Muda (L), Lotus Mudra (opp. top)

Óleos: Sua escolha, use mudra como um difusor pessoal (A).



**Inversões** - Constroe força, equilíbrio e confiança e ajuda com a mudança de perspectiva em todos os níveis, aumenta energia. Ex. Mukha Svanasana/cão para baixo.

Óleos: Ginger, Frankincense e/ou Peppermint (A & T nos pés)

## Sugestões para começar:

### Óleos essenciais para ioga Pacote de introdução:

- Balance
- Breathe
- Serenity
- Peppermint
- Ginger
- Lemon

### Óleos essenciais para ioga Pacote Premier, adicione:

- TerraShield
- Clary Sage e/ou Thyme
- Grapefruit
- Wild Orange
- White Fir
- Difusor

### Óleos essenciais para ioga Pacote de Deluxe, adicione:

- Geranium
- Cilantro
- Lime
- Clove
- Aromatouch
- Deep Blue

### Dicas para estilo de vida Ayurveda

- Crie um ritual matinal
- Nutra a pele com óleos
- Seja consciente sobre o que, quando e como comer
- Coma gorduras e doces saudáveis
- Medite diariamente
- Pratique ioga
- Tenha um estilo de vida

# PRÁTICA COM ÓLEOS ESSENCIAIS

## *Seu guia para nova experiência de Yoga com óleos essenciais*

**Ayurveda** - Uma prática de bem-estar de 5000 anos baseada em plantas que integra nutrição, ervas, exercícios e meditação. Ciência irmã da loga.

**loga** - Prática de bem-estar que auxilia auto-conhecimento e auto-descobrimiento, e ajuda expandir o corpo, mente e conexão espiritual. Prática de loga inclui posturas (asana), técnicas de regulação de energia (mudra & bandha), técnicas de limpeza (shatkriyas) e exercícios de respiração (pranayama) para ajudar-nos a 'acordar' para quem realmente somos. Prática de loga aumenta expectativa de vida, e é independente de religião (embora os princípios da loga são incentivados na maioria dos ensinamentos religiosos).

**Aromaterapia** - A arte e ciência de usar essências naturais extraídas das plantas para equilibrar, harmonizar e promover a saúde do corpo, mente e espírito. - Associação Nacional para Terapia Holística

## Intenções da Prática de loga Essencial

1. Para auxiliar e ensinar novatos & experts em loga e/ou combinação eficiente de loga e Aromaterapia para mais resultados de sinergia... siga o blog semanal em [www.EssentialYogaPractice.com/blog](http://www.EssentialYogaPractice.com/blog).
2. Para auxiliar espaços locais de loga e Educadores de óleos essenciais enquanto ensinam seus alunos a combinar essas duas práticas antigas.

### O que são óleos essenciais?

- Extratos aromáticos voláteis das plantas
- 50-70 vezes mais concentrados que ervas
- Extraídos das raízes, folhas, flores, sementes ou casca das plantas
- Compostos aromáticos que auxiliam e protegem



### Qualidade do óleo essencial

- Um óleo deve ser puro e potente
- Plantas que crescem no seu habitat natural mantêm maior potencial bioquímico
- Testes são cruciais para determinar se o óleo é puro: sem conservantes, sintéticos, químicos ou adulterações

### Como os óleos essenciais nos beneficiam?

[www.essenciadaterra.com](http://www.essenciadaterra.com)



- Certos óleos essenciais auxiliam no funcionamento dos sistemas do corpo, como:

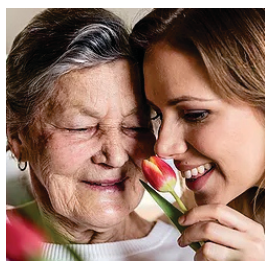
• Respiratório	Muscular
• Digestivo	Imune & linfático
• Cardiovascular	Límbico & Nervoso
• Endócrino	
- Certos óleos essenciais melhoram o foco & concentração, eficientes para prática de loga
- Certos óleos melhoram o bem-estar emocional



## 3 maneiras de usar óleos essenciais:

### Aromático:

Use em difusor, cotonete, coloque uma gota nas mãos, cubra o nariz e inale.



### Tópico:

Espalhe na área de interesse ou aplique uma ou duas gotas na sola dos pés; dilua com óleo carreador para uso em áreas maiores ou em caso de pele



### Interno:

Coloque duas gotas numa capsula ou beba com água; use copo de metal ou vidro. Também pode ser usado para cozinhar. Confira a etiqueta para assegurar que

