

**Nombre de alumno: FATIMA LIZBETH
PONCE SOBERANO**

**Nombre del profesor: MARIA CECILIA
ZAMORANO RODRIGUEZ**

**Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS
ALTERNATIVAS DE SALUD**

NOMBRE DEL TEMA: MAPA CONCEPTUAL

Grado: 8VO CUATRIMESTRE

Grupo: A

YOGA

Describe

TIPOS

es

La práctica general del yoga en un marco de 8 pasos:

- Yama
- Niyama
- Asana
- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhi

Una disciplina que nació en la India hace más de 5000 años y que engloba toda una forma de vida.

Como

- Ejercicio
- Respiración
- Meditación
- Manual de vida, cuyo fin es alcanzar el samadhi y el estado de paz, nirvana, liberación, felicidad.

Una

Palabra en Sanscrito que significa:
• Unión de cuerpo, mente, Alma.

Los

- Beneficios del yoga son:
- Flexibilidad
 - Alivia dolor
 - Fuerza
 - Adelgazar
 - Respiración
 - Rehabilitación
 - Prevenir lesiones
 - Reduce estrés
 - Mejora la depresión.

- Hatha
- Vinyasa
- Ashtanga
- Yin

LOVE yourself

