



Nombre del Alumno: Abigail Villafranca Aguilar.

Nombre del tema: Yoga.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud.

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8

Es una disciplina que nació en la India hace más de 5,000 años y que engloba toda una forma de vida cuyo fin es alcanzar un estado de paz.

- Ejercicio físico
- Respiración
- Meditación
- Manual de vida

Unión de cuerpo, mente y alma.

Que significa

Es una palabra en sánscrito

¿Qué es?

¿Qué engloba?

YOGA

¿Cuál es el texto más famoso del yoga?

4° Pranayama: Respiración

5° Pratyahara: eliminación de distracciones externas.

6° Dharana: Concentración mental

7° Dhyana: meditación

8° Samadhi: Cese de la mente

Patanjali, en los Yoga Sutra, describió la práctica del yoga en un marco general de 8 pasos.

1° Yama: Buena conducta de los demás

2° Niyamas: Buena conducta contigo mismo.

3° Asana: Las posturas.

Es el Yoga Sutra de Patanjali que lo define así:

"Yoga es el cese de las fluctuaciones mentales".

Tipos de yoga en sus orígenes

1º Prāyoga: Real o de la meditación.

2º Karma: acción y servicio desinteresado

3º Jñāna: Del conocimiento y la verdad.

4º Bhakti: Devoción a Dios.

5º Tantra: Del éxtasis

6º Natha: De la energía y del movimiento del cuerpo.

YOGA

Posturas de yoga

Pueden ser:

- o Posturas de pie
- o Sentadas
- o Invertidas
- o De flexión y extensión
- o Posturas de equilibrio.

Tipos de yoga más populares.

o Hatha: El yoga más tradicional e introducción a las posturas.

o Vinyasa: Más popular hoy en día enfocado en los movimientos sean contenos y dinámicos.

o Ashtanga: Se repite la misma secuencia.

o Yin: Yoga relajado manteniendo posturas durante varios minutos.