



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del Alumno: Yaneth Beatriz Álvarez Santiz.

Nombre del tema: yoga

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de Salud.

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo.

Lugar y fecha: Comita de Domínguez, a 09 de febrero de 2024

Yoga

Ayuda en afecciones en: Ansiedad, dolor de espalda, depresión

Beneficios

Puede mejorar el nivel general de su físico y mejorar su postura y su flexibilidad.

También Puede

Ayudar a relajarse
Mejora su confianza en sí mismo,
Reduce el estrés,
mejora su coordinación

Mejora su concentración
Ayuda a dormir mejor
Ayuda a la digestión

Posturas Físicas
Ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

Utiliza

Que es

Es una practica que conecta al cuerpo, la respiración y la mente.

Se desarrollo

Como practica espiritual hace miles de años.

Yoga: tipos

Estilo de Yoga.

Viniyoga

Adapta Posturas a las necesidades y habilidades de Cada Persona.

Integral

Incluye ejercicio de respiración, cánticos y meditación.

Iyengar

Alineación Precisa del cuerpo

Kundalini

Enfatiza los efectos de respiración sobre las posturas.

Yoga de Poder

Ofrece ejercicio más exigente

Yoga Caliente

Serie de 26 Poses en una habitación con temperatura entre 95°F.

Hatha Yoga

Incluye tanto respiración como Postura.

Tomar Precauciones Cuando.

Esta embarazada, tiene hipertensión, glaucoma, ciática, artritis.

Evitar algunas Posiciones.

Bibliografía

ANCESTRAL, P. M. (s.f.). *S. Horacio Guzmán Maldonado*. Obtenido de
file:///D:/medicina%20tradicional/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_t
radici%C3%B3n_ancestral.pdf

UDS. (20 de enero de 2024). *Antología de enfermería y practicas alternativas de salud*. Obtenido
de file:///C:/Users/yaneth/Downloads/pdf%20practicass%20alternativas.pdf