

— **Pensamos** —
en su *futuro*

Herramientas - equilibrio salud física y mental



¡Bienvenido!

www.fitec.edu.co





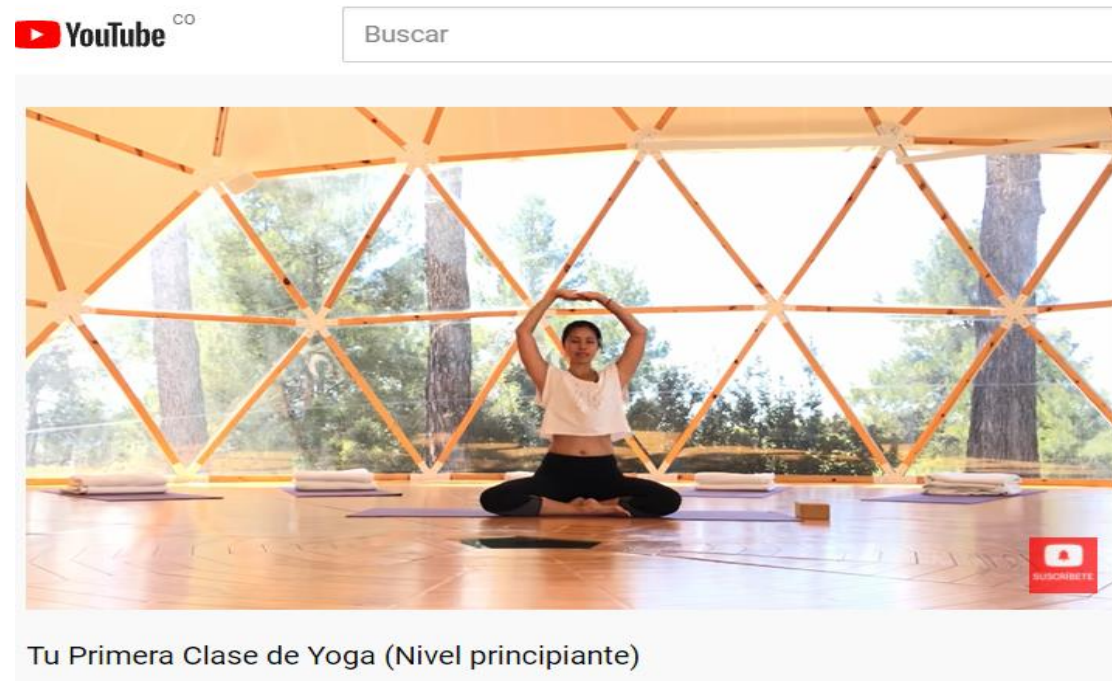
En la búsqueda de mantener esa **buena salud mental** y disfrutar plenamente de la vida se plantean algunas acciones y el yoga juega un papel importantísimo, veamos:

- Disfruta de tu tiempo. Busca tiempo para disfrutar de actividades, de aficiones, de proyectos que te gusten, que te llenen, que te agraden. Lee un libro, dedícate a hacer dibujos con tus hijos, juega con tus mascotas, haz lo que quieras, pero disfruta con esas pequeñas cosas.

- Participa y comparte intereses. Únete a un club, comparte actividades con una asociación, únete a un club deportivo, a un coro, a un grupo de teatro; llena tu vida con el mejor estímulo de compartir tu tiempo y tu dedicación con gentes que aprecian lo mismo que tú.

- Cuida de ti mismo. Muéstrate activo, sal a caminar, sal a correr, vete a pasear, pero haz algo mejor, aliméntate bien, como mejor. Sé consciente de que debes cuidar tu salud, ejercicio y buena alimentación. No hay secreto.

- Descansa y recarga las pilas. Descansar es una manera perfecta de 'resetear' la salud, y hacer mucho por una **buena salud mental**. Viaja, intenta arrinconar al estrés, dedícate a formarte, aprende, descubre, lleva la paz a tu mente y recarga las pilas. ¿bes cómo hacerlo? Depende de ti, sólo de ti.



El yoga como actividad física y mental contribuye al bienestar de la persona, al permitir una convalidación de ejercicios, rutina respiratoria, movimiento muscular y concentración. El yoga aporta a una buena salud mental

He aquí algunas posturas que pueden orientarnos hacia la realización de la rutina del yoga. Revisa los videos propuestos como apoyo.



Postura de Montaña



Postura de Silla



Postura de perro hacia abajo



Postura de guerrero

Postura de guerrero 2



Postura de triángulo



Postura de niño



Postura media cobra



Postura de mariachi



Postura perro hacia arriba



Los beneficios del yoga se evidencian tanto en el plano psicológico como el físico, ya que la realización de las posturas también favorece nuestros órganos internos.

El yoga ofrece **múltiples herramientas para un estilo de vida más saludable.**

Algunas personas acuden a esta práctica para mejorar su estado de salud a través del fortalecimiento de su organismo. Por el contrario, otras quizás recurren a la actividad para calmar los pensamientos que perturban la mente.

Por otra parte, esta tradicional disciplina **tiene como objetivo conseguir la armonía contigo mismo.** En el aspecto físico, el yoga ayuda a corregir los desequilibrios en tu cuerpo como [dolores lumbares](#), fatiga, depresión y estrés. Las posturas y ejercicios de concentración forman parte de las prácticas del yoga.

La principal motivación es la búsqueda de la paz interior con una mejor percepción de nuestro entorno. Los cambios saludables en nuestro estilo de vida contribuyen a un perfecto estado de salud física y mental, generando pensamientos positivos y optimistas.

Gracias a ello tonificarás distintas partes de tu cuerpo por medio de la **realización de posturas llamadas asanas**

La práctica regular incrementa la capacidad del trabajo, aliviando la tensión y el estrés acumulado del día. prácticas habituales en el yoga que contribuyen a la pérdida de peso. También es beneficiosa la respiración abdominal.

La respiración como técnica de relajación contribuye a un descanso mayor durante las noches. Así, **mejora nuestra capacidad de atención y resolución de problemas** diarios al día siguiente

Las posturas del yoga masajean los distintos órganos del cuerpo, lo que fortalece tu sistema muscular e inmunitario. De este modo, al mejorar tu respiración y concentración, se logra un mejor estado de salud.

EVIDENCIA: Video individual o grupal de 2 minutos de ejercicios, yoga.

Visualizar los videos propuestos y selecciona los ejercicios que a su juicio se ajustan más a su rutina de trabajo.

Reconoce 30 horas, siempre y cuando responde a los lineamientos.

Videos de apoyo.

https://www.youtube.com/watch_popup?v=WamU36hXiNw

https://www.youtube.com/watch_popup?v=a01D1PzTVFc

https://www.youtube.com/watch_popup?v=1J8CRcoFekE&t=69s

Bibliografía

https://www.objetivobienestar.com/ponerse-en-forma/yoga-para-principiantes-15-posturas-basicas_11350_102.html

<https://mejorconsalud.as.com/cuales-son-los-beneficios-del-yoga-para-la-salud/>

<https://es.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E211ES714G0&p=pasos+b%C3%A0sicos+del+yoga>

FITEC

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co