YOGA. Una práctica para el bienestar físico, mental y emocional

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué significa la palabra 'yoga' y de dónde proviene?

RESPUESTA

La palabra 'yoga' proviene del sánscrito 'yuj', que significa unión o integración.

PREGUNTA

¿Cuáles son los principales componentes del yoga?

RESPUESTA

Posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama), meditación y atención plena, relajación y concentración.

PREGUNTA

¿Qué tipo de yoga es ideal para principiantes y por qué?

RESPUESTA

El Hatha Yoga, porque se practica con movimientos suaves y respiración consciente, favoreciendo la flexibilidad y el equilibrio.

PREGUNTA

¿Qué caracteriza al Yoga Iyengar?

RESPUESTA

Se enfoca en la precisión en la alineación corporal, utiliza materiales de apoyo y favorece la conciencia corporal y el control de la respiración.

PREGUNTA

¿Qué beneficios físicos ofrece la práctica del yoga?

RESPUESTA

Incrementa la flexibilidad, mejora el equilibrio y la coordinación, fortalece músculos y articulaciones, favorece una mejor postura corporal y contribuye a la salud cardiovascular.

PREGUNTA

¿Qué beneficios mentales aporta el yoga?

RESPUESTA

Reduce el estrés y la ansiedad, mejora la concentración, favorece la memoria y la atención, y promueve una mayor claridad mental.

PREGUNTA

¿Qué tipo de yoga utiliza cojines, bloques y mantas para favorecer la recuperación?

RESPUESTA

El Yoga Restaurativo.

PREGUNTA

¿Quiénes pueden practicar yoga?

RESPUESTA

Niñas y niños, adultos de todas las edades, mujeres embarazadas (con supervisión profesional) y personas con movilidad limitada mediante adaptaciones.

PREGUNTA

¿Cuáles son algunas recomendaciones para practicar yoga de forma segura?

RESPUESTA

Practicar de forma gradual, escuchar a tu cuerpo y evitar el dolor, mantener una respiración lenta y consciente, no competir con otras personas y ser constante.

PREGUNTA

¿Qué beneficios emocionales ofrece el yoga?

RESPUESTA

Favorece el manejo de las emociones, incrementa la sensación de bienestar, mejora la autoestima y promueve la relajación y el descanso.

Resumen: Yoga: Una práctica integral para el bienestar físico, mental y emocional

Nivel: secundaria

- El yoga es una disciplina originaria de la India que busca la unión entre cuerpo, mente y emociones mediante posturas físicas, ejercicios de respiración, meditación y relajación.
- Existen diferentes tipos de yoga, como Hatha Yoga (ideal para principiantes), Iyengar Yoga (precisión y alineación), Vinyasa Yoga (movimientos dinámicos), Ashtanga Yoga (series exigentes) y Yoga Restaurativa (enfocada en la recuperación).
- Los beneficios físicos incluyen mayor flexibilidad, mejor postura corporal, fortalecimiento muscular y salud cardiovascular.

- En el ámbito mental, el yoga reduce el estrés, mejora la concentración, la memoria y la claridad mental.
- El yoga es inclusivo y adaptable, siendo apto para personas de todas las edades, incluyendo niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con movilidad limitada, siempre con supervisión profesional si es necesario.

Mapa Conceptual

YOGA: Una práctica para el bienestar físico, mental y emocional

¿Qué es el yoga?

Disciplina originaria de la India

Significa unión o integración (sánscrito: yuj)

Promueve el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones

Se basa en: posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama), meditación y atención plena, relajación y concentración

Tipos de yoga

{'hijos': ['Ideal para principiantes', 'Movimientos suaves y respiración consciente', 'Favorece la flexibilidad y el equilibrio'], 'concepto': 'Hatha Yoga'}

{'hijos': ['Precisión en la alineación corporal', 'Uso de materiales de apoyo', 'Favorece la conciencia corporal y el control de la respiración'], 'concepto': 'Yoga Iyengar'}

{'hijos': ['Secuencias dinámicas sincronizadas con la respiración', 'Mejora la resistencia física y la coordinación'], 'concepto': 'Vinyasa Yoga'}

{'hijos': ['Serie fija de posturas', 'Exigente físicamente', 'Fortalece músculos y aumenta la disciplina'], 'concepto': 'Ashtanga Yoga'}

{'hijos': ['Uso de cojines, bloques y mantas', 'Disminuye el estrés y favorece la recuperación física y mental'], 'concepto': 'Yoga Restaurativa'}

Principales beneficios

{'hijos': ['Incrementa la flexibilidad', 'Mejora el equilibrio y la coordinación', 'Fortalece músculos y articulaciones', 'Favorece una mejor postura corporal', 'Contribuye a la salud cardiovascular'], 'concepto': 'Físicos'}

{'hijos': ['Reduce el estrés y la ansiedad', 'Mejora la concentración', 'Favorece la memoria y la atención', 'Promueve una mayor claridad mental'], 'concepto': 'Mentales'}

{'hijos': ['Favorece el manejo de las emociones', 'Incrementa la sensación de bienestar', 'Mejora la autoestima', 'Promueve la relajación y el descanso'], 'concepto': 'Emocionales'}

¿Quién puede practicar yoga?

- Niñas y niños
- Adultos de todas las edades
- Mujeres embarazadas (con supervisión profesional)
- Personas con movilidad limitada (mediante adaptaciones)
- Consultar con un profesional de la salud en caso de enfermedades, lesiones o embarazo

Recomendaciones

- Practicar de forma gradual
- Escuchar a tu cuerpo y evitar el dolor
- Mantener una respiración lenta y consciente
- No competir con otras personas
- Ser constante para obtener mayores beneficios