



Yoga...una herramienta para la salud

Asignatura de Bienestar Físico

Tercero y cuarto medio

Profesora Andrea Gómez Díaz

Colegio Sol de Chile, Lo Espejo.

Recordemos...

¿Qué es el yoga?

“Como yoga se denomina el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente, como camino para alcanzar la iluminación y la unión con el Absoluto. Como tal, la palabra proviene del sánscrito “yoga”, que significa 'unión', 'esfuerzo'”



Sigamos Recordando...

SOMOSUNO.GURU

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?, y ¿para qué me sirve?

• NATURALEZA

La meditación es tu naturaleza intrínseca: eres tú, es tu ser.

• ORIGEN

Lo único que importa es tu existencia "yo soy".

• INTERVALO

Ser testigo de tu propia mente, y observar los intervalos entre pensamiento y pensamiento.

• COMPRENSIÓN

Se trata de comprender los mecanismos sutiles de la mente, sin juzgarlos.

• ALEGRÍA

Es alegría de contemplar y ser, sin otro fin.

• MOTIVACIÓN

Es descubrir cuáles son tus verdaderas motivaciones.

• ENCANTO

Es sentirse encantado de la propia existencia.

• DARSE CUENTA

Ser consciente del ahora.

• INTELIGENCIA

Es conectar con tu inteligencia interior.

• TRANSFORMACIÓN

Es liberarse de viejos patrones.



Sigamos Recordando...

¿Qué son las Asanas?

Dentro de la yoga se denomina Asanas a todas aquellas posturas utilizadas dentro de la disciplina con el objetivo de actuar sobre el cuerpo y la mente.

Usualmente se ejecutan en rutinas que involucran: una fase de calentamiento, las posturas, la respiración y la relajación. Las asanas en sí se ejecutan con un movimiento inicial, una fase inmóvil y el final del movimiento.



Ahora pongamos en practica!

Ponle play!!



5 asanas básicas

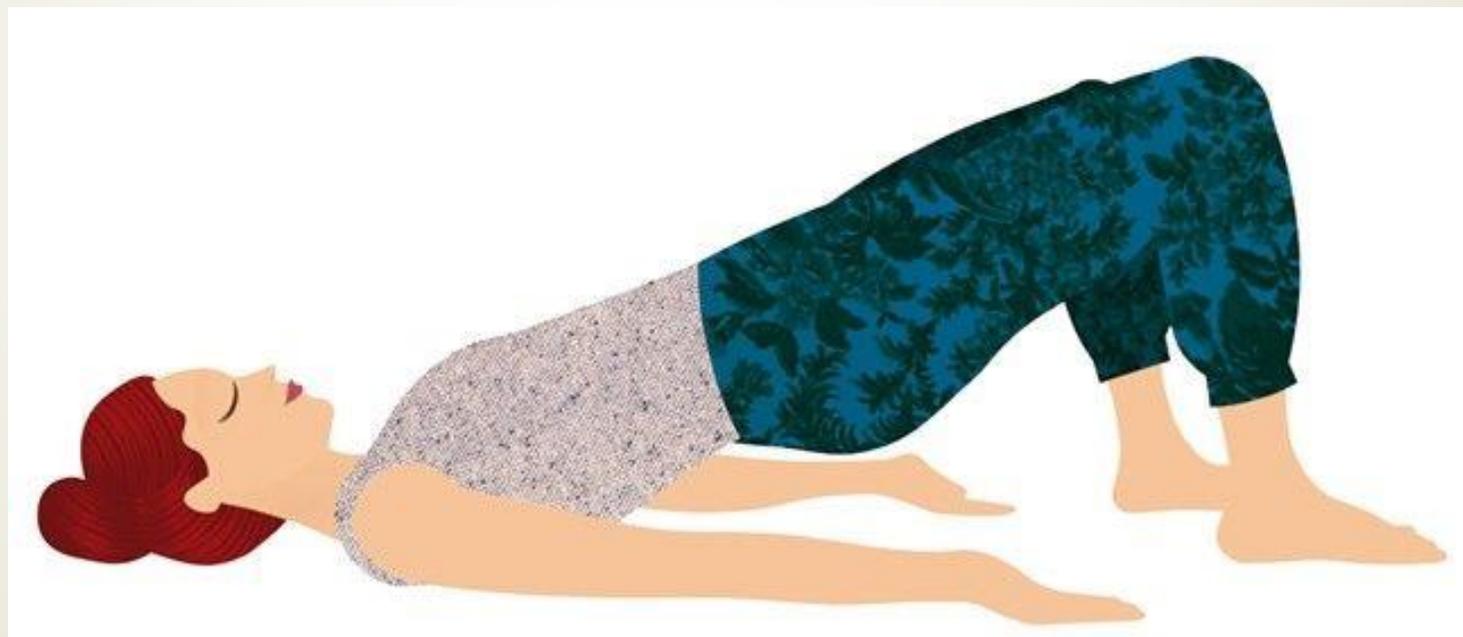
1. Saludo al sol



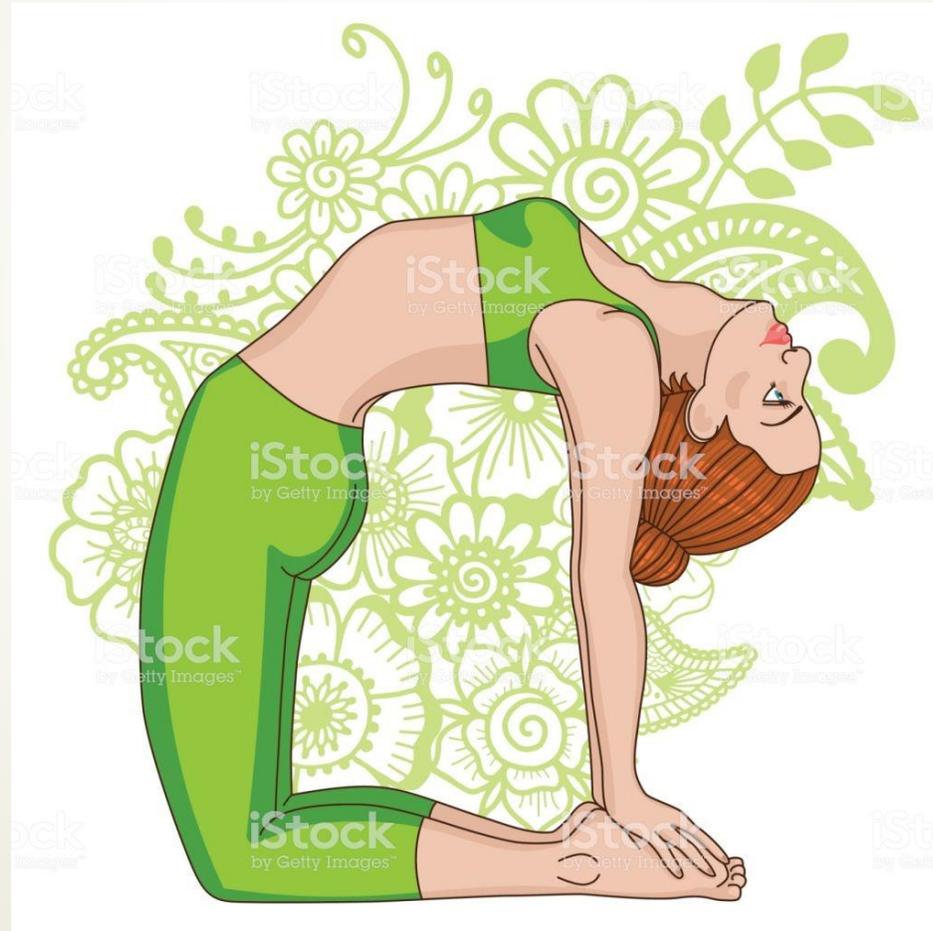
2. Postura de la montaña



3. Postura del puente



4. Postura del camello



5. Postura de la silla



Actividad

- 1.- Realiza cada una de las 5 asanas básicas mostradas en las diapositivas anteriores 8 veces cada una 3 veces por semana.
2. Deberás tomar una fotografía tuya realizando una a una las posturas, estas fotografías deberán ser copiadas en un archivo Word, el que deberás enviar al correo de la profesora.
- 3.- Grabar un video realizando 3 de las 5 asanas a elección propia con un máximo de 5 min. y enviar al correo de la profesora. (el nombre del video debe ser el nombre del estudiante y su curso)

agomez@colegiosoldechile.cl

Plazo máximo para la entrega 17/07/2020



Los quiere, su profesora
#QuedateEnCasa