



# YOGA Y AUTOCUIDADO

los 5 puntos de la salud

*by El blog de Esther*

5-OCT-2024



Estar **sano** es lo más fácil del mundo,  
pues es nuestro **estado natural**.

Sin embargo para enfermarse hay que  
comer mal, descansar mal, tener malos  
hábitos, angustiarse, estresarse, tener  
malos pensamientos.....

cuando uno es consciente de todo esto, la  
mente empieza a hacer un clic y  
empiezas a transformarte

*by El blog de Esther*



# 5 PUNTOS DE LA SALUD

---

ALIMENTACIÓN

RESPIRACIÓN ADECUADA

EJERCICIO ADECUADO

DESCANSO ADECUADO

PENSAMIENTO POSITIVO

---



# ALIMENTACIÓN

Lo que comemos afecta al cuerpo físico como a nuestra mente, por ello debemos prestar atención a **cómo comemos y qué comemos.**

Las **proteínas** son como los ladrillos de una casa. Las **vitaminas y sales minerales** son como el cemento. Los **hidratos de carbono** proporcionan energía y las **grasas** es el revestimiento.

Todo tiene que tener un equilibrio y todo es necesario para tener **salud.**



# RESPIRACIÓN ADECUADA

Con la alimentación construimos el cuerpo, con la respiración le damos **vida**

¿Porqué la respiración tiene que ser adecuada? porque respirar ya respiramos.

Cuando lo hacemos mal (ritmo acelerado o superficial), las células no reciben el suficiente oxígeno y solo les queda dos opciones: morir o transformarse. Por eso hay que prestar atención a nuestra respiración.



# RESPIRACIÓN ADECUADA

Hay que respirar siempre por la nariz, pues ella está preparada para acondicionar el aire antes de que llegue a nuestros pulmones, eliminando suciedad, bacterias....

Además la respiración es la única función del cuerpo que puede ser **voluntaria o involuntaria**, por ello, en la práctica del yoga aprendemos a tomar el control y dirigirla.

La respiración es la **LLAVE** para cambiar tus pensamientos y tu estado emocional



# EJERCICIO ADECUADO

El cuerpo está preparado para el movimiento y de hecho **necesita el movimiento para que los órganos funcionen bien.**

Al estirar y contraer los músculos, activamos la circulación sanguínea para que se ponga en marcha la maquinaria.

Las ásánas (postura de yoga) proporcionan energía y descanso al cuerpo, ya que con ellas el cuerpo se desbloquea.



## DESCANSO ADECUADO

Con el descanso le damos la posibilidad al cuerpo de **regenerarse y curarse**. Por eso tiene que ser profundo, es decir, libre de estrés, cansancio...

Para hacerlo, debemos conectar con el sistema nervioso parasimpático que es el que nos conecta con los procesos anabólicos y constructivos

Es importante que en tu práctica de yoga conectes con la relajación, para ir cultivando es estado de descanso





# PENSAMIENTO POSITIVO

**Consiste en no engañarse nunca.**

Implica en observar la realidad sin juzgar, sin engaños, sea de tu agrado o no, y ver el lado constructivo, **solo así avanzarás y crecerás.**

El ser humano tiene tendencia a sabotearse, a ponerse obstáculos, nos impedimos hacer cosas... todo esto viene de la mente, por ello, no hay que creerse nada de la mente.



**En el yoga como en la vida, nuestros pensamientos tienen un impacto profundo en cómo nos sentimos física, emocional y espiritualmente.**

**Cultivar pensamientos positivos, no significa ignorar los desafíos o dificultades, sino elegir conscientemente enfocarnos en aquello que nos fortalece y nos eleva**

*by El blog de Esther*



GRACIAS  
*by El blog de Esther*

