

Yoga

y

*respiración anti-
estrés*

Índice

EL YOGA Y LA SALUD.....	3
Introducción.....	3
Fortalecer el corazón.....	3
Relajar el área abdominal.....	3
Aliviar el sistema nervioso.....	4
Rotación del cuello.....	4
Cuándo realizar los ejercicios.....	4
LA RESPIRACIÓN ANTI-ESTRÉS.....	6
Una función básica del ser humano.....	6
Técnicas de respiración.....	6
Otras técnicas respiratorias.....	6
Limpieza, claridad y energía.....	7
Resumiendo.....	7

El yoga y la salud

Introducción

Fortalecer el corazón

Cómo actúa el ejercicio sobre el cuerpo

Relajación de la parte superior del cuerpo

Posición del ejercicio



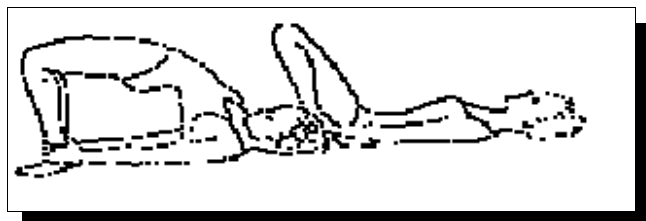
Duración del ejercicio

Para terminar

La clave del ejercicio

Relajar el área abdominal

Posición del ejercicio
Respiración



Duración del ejercicio

Para terminar

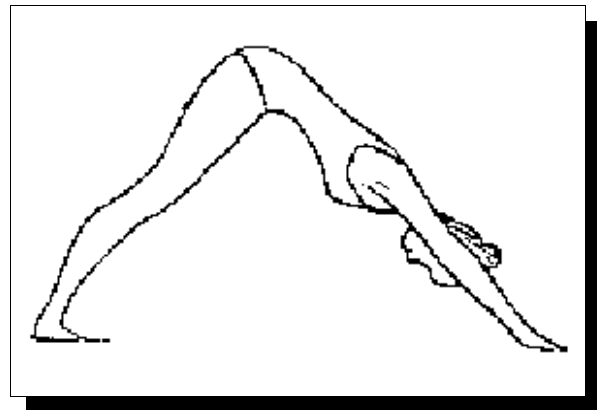
Aliviar el sistema nervioso

Cómo actúa

Posición del ejercicio

Duración del ejercicio

Para terminar



Rotación del cuello

Posición del ejercicio



Duración del ejercicio

Respiración

Cuándo realizar los ejercicios

Ejercicio

Tiempos

La respiración anti-estrés

Una función básica del ser humano

Técnicas de respiración

El diafragma

En pie y respirando

La respiración diafragmática

Coloque

Exhale

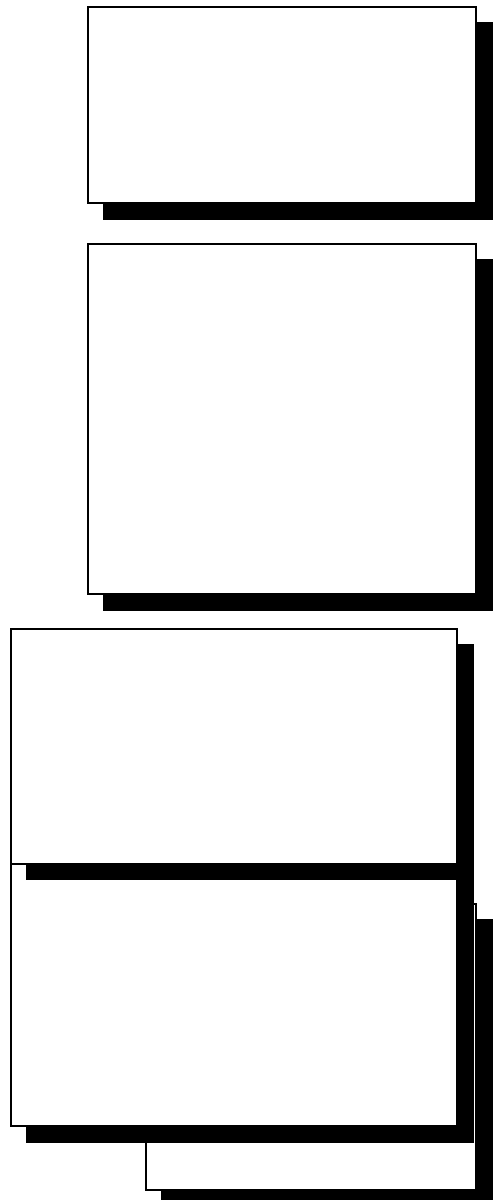
Inspire

Exhale

Repita

Otras técnicas respiratorias

Respiración Chi



Nadi Shodhana

Limpieza, claridad y energía

La respiración de limpieza

La respiración de claridad

La respiración de energía

Resumiendo

