



Formación Continua AEKY

Hábitos saludables complementarios a la sesión de yoga



ESCUELA NIDHAN

Miren Castells

El concepto de salud

-el concepto de salud tiene diversas definiciones según el ámbito en que se maneja

- salud se define en la OMS como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”
- una manera de entender la salud es relacionarla con:
 - 1) El estado de equilibrio de cada uno de los componentes anatómicos del ser humano y de todos los componentes entre sí.....es decir con un estado de equilibrio perfecto
 - 2) La capacidad de reestablecer el equilibrio cuando éste es afectado y la capacidad de adaptarse óptimamente a las situaciones y entornos
- es necesario contemplar, aunque aquí nos centremos en el ámbito físico que, de hecho este equilibrio según el yoga debe darse también en-entre-con los componentes sutiles (envolturas pránica, mentales).

Yoga es salud

Es algo reconocido expresamente por la Asamblea de las Naciones Unidas que:

- el yoga ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar,
- difundir más ampliamente la información relativa a las ventajas que entraña practicar el yoga sería beneficioso para la salud de la población mundial

Dado que el yoga está configurando para buscar el equilibrio en todos los aspectos, podemos afirmar que su práctica nos ayuda a romper desequilibrios limitante

Hay que recordar, no obstante, que la búsqueda de salud no es un fin en el yoga sino un medio o una consecuencia

.

La limpieza/purificación personal

Uno de los aspectos que inciden en ello es la limpieza o purificación física y mental (aspecto que aparece expresamente en los niyama del ashtanga yoga de Patanjali

A esta contribuyen la práctica de las diversas técnicas de yoga, En el cuidado e higiene físicos se dan múltiples recomendaciones y pautas en diversas tradiciones. Aquí confluyen técnicas de yoga como pranayama o shatkarmas y “actitudes y hábitos tanto en nuestra práctica como en la vida cotidiana.

Desde el baño y aseo corporal, la adecuada y moderada alimentación, el cuidado personal, el uso adecuado de materiales e instalaciones, la hidratación,, y otros múltiples aspectos, todos contribuyen a mantener el cuerpo en buenas condiciones que nos ayudan a la hora de buscar nuestra neutralidad mental

Actitud amable, cuidadosa y prudente

Otros aspectos es la instauración de pautas o hábitos positivos en nuestras vidas cotidianas.

Entre estos...:

- El trato que nos damos a nosotros mismos debe ser amable y proporcionado incorporando:
- La progresividad a la hora de acometer tareas
- El descanso, la actividad y la relación proporcionada entre ambos
- Una pauta horaria ordenada
- Un correcto seguimiento y autogestión de la salud que haga que tomemos precauciones cuando sea necesario y encontremos cuáles son nuestras limitaciones y estado de forma para funcionar en base a ellas

La alimentación

Sirve para mantener la funcionalidad y energía del cuerpo. Ya en el Yoga Kundalini Upanishad se dice que ésta debe ser moderada en el yogi.

Puede venir dada por una gran variedad de alimentos que nos nutren de prana. De aquí que la alimentación deba ser equilibrada y adecuada a fin propiciar al cuerpo un prana de buena calidad.

Macronutrientes y micronutrientes

Macronutrientes

- Glúcidos: aportan combustible para producir energía en el organismo
- Lípidos: aportan sustancias necesarias para el funcionamiento y composición de zonas y órganos
- Proteínas: aportan aminoácidos o moléculas elementales con las que el cuerpo fabricará sus propias proteínas a fin de construir los elementos estructurales y como músculos y otros muchos órganos y tejidos

Micronutrientes:

- Vitaminas
- Minerales

Algunas pautas de alimentación

- Qué requisitos debe reunir un alimento para ser un buen nutriente?
- Qué orden o dieta alimenticia seguire?
- Nos fijamos habitualmente en la composición de aquello que adquirimos?
- En qué medida es más saludable una diete vegetariana?
- Existen alimentos que se deben evitar o restringir?
- Tengo especial sensibilidad a algún alimento?
- Cuáles son las mejores horas para comer?
- Cómo hacer de la comida un acto consciente?
- Qué relación hay entre la alimentación y la práctica de yoga
- Es importante el origen de los alimentos que adquirimos?
-

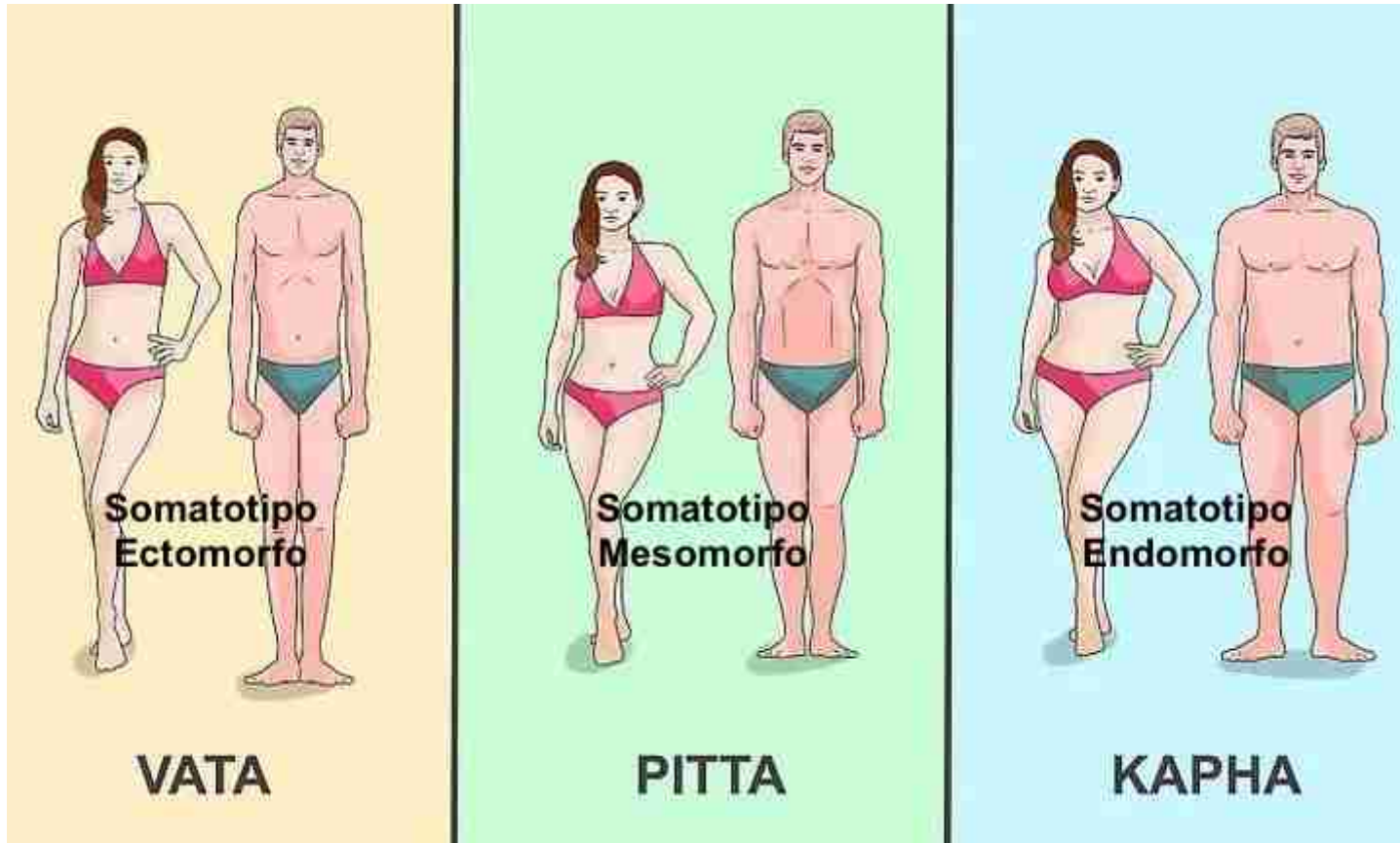
IMC

Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obesidad	≥30,00	≥30,00
Obesidad leve	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obesidad media	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obesidad mórbida	≥40,00	≥40,00

Somatotipo y doshas



Doshas del Ayurveda

Aspecto de la constitución	VATA	PITTA	KAPHA
Complejión	Delgada.	Moderada.	Fornida.
Peso	Bajo.	Moderado.	Sobre-peso.
Piel	Seca, áspera, fría, morena, oscura.	Suave, grasa, tibia, blanca, rojiza, amarilla.	Gruesa, grasa, fría, pálida, blanca.
Pelo	Negro, seco, rizado.	Suave, graso, rubio, rojizo, canas prematuras.	Grueso, graso, ondulado, oscuro o claro.
Dientes	Protuberantes, grandes, torcidos, encías delgadas.	Tamaño moderado, encías suaves, amarillentos.	Fuertes, blancos.
Ojos	Pequeños, secos, apagados, cafés, negros.	Agudos. Penetrantes. Verdes, grises, amarillentos.	Grandes, atractivos, azules, pestañas gruesas.
Apetito	Variable, escaso.	Bueno, excesivo, inaguantable.	Lento pero estable.
Sabor	Dulce, agrio, salado.	Dulce, amargo, astringente.	Picante, amargo, astringente.
Sed	Variable.	Excesiva.	Escasa.
Eliminación	Seca, dura, estreñida.	Suave, grasa.	Gruesa, grasa.
Actividad Física	Muy Activo.	Moderado.	Letárgico.