

## LOS PILARES DEL YOGA MODERNO SON 5:

**RELAJACIÓN**

**ASANAS**

**PRANAYAMAS.(respiración)**

**MEDITACIÓN**

**DIETA ADECUADA.**

**La relajación adecuada** libera la tensión de los músculos y aporta al organismo una sensación de reposo tan reparadora como una noche de sueño profundo. La relajación repercute en todas tus actividades y te enseña a conservar la energía y a desprenderse de preocupaciones o temores.

**La meditación** y el pensamiento positivo ayudan a hacer desaparecer los pensamientos negativos y a silenciar la mente, hasta trascender en última instancia a todos los pensamientos.

**Dieta adecuada** es nutritiva y equilibrada, y a base de alimentos naturales. Mantiene el cuerpo ligero y flexible y sosiega la mente, a la vez que confiere una gran resistencia a la enfermedad.

**Las asanas** actúan sistemáticamente sobre todas las partes del cuerpo, estirando y tonificando músculos y ligamentos, manteniendo flexibles la columna y las articulaciones y mejorando la circulación.

**La respiración adecuada** es una respiración plena y rítmica en la cual, para incrementar el aporte de oxígeno, se usa la totalidad de los pulmones. Los ejercicios de respiración yóguica, o pranayama, enseñan a recargar el cuerpo y a controlar el estado mental, regulando la circulación del prana, es decir, de la fuerza vital.