

El cuerpo absorbe mucha energía a través del aire limpio y el sol cuando se hace ejercicio físico en contacto con la naturaleza. Cuando se corre por una playa o por los campos se limpian los cuerpos físicos de la contaminación de ambientes cerrados.



Elaborado por Lic. Gloria Mabel Villalobos Gaspar

La salud es como el dinero, nunca tenemos una idea real de su valor hasta que lo perdamos.

Josh Billings



«LA SALUD ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES»

La cita procede de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud



¡ AMIGOS, QUE ESTAS ENSEÑANZAS LLEGUEN HASTA UDS. PARA AYUDARLOS A VIVIR MEJOR!



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

“**FEDERICO KAISER**”

D.S. N° 0036-92-ED del 19 de Octubre de 1992. Dirigido por las Misioneras de Jesús Verbo y Víctima.

ACREDITADA CON R.P.N°016-2015-COSUSINEACE/CDAH-P.



MONSEÑOR FEDERICO KAISER

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Calle Monseñor Federico Kaiser Depel 200
Caravelí-Arequipa-Perú

Teléfonos: 991660896/054-511002

“En busca de una vida sana y equilibrada”



El deporte favorece La salud.

Uno de los problemas más álgidos por los que pasa nuestra sociedad es la carencia de una formación preventiva de la salud, a esto se suma la poca o casi nula producción de materiales en el tema que contribuyan a informar y educar a la sociedad; sabemos que tenemos un desarro-

llo social muy deficiente y un conocimiento popular contradictorio, sumamente deformado por la incidencia de factores como la ignorancia, la poca oportunidad de aprender al menos lo esencial de lo que implica para tener y gozar de plena salud física, mental y social.

Existe un mensaje frecuente en nuestra sociedad de creer que un buen programa de ejercicios físicos basta para alcanzar la salud y eliminar el “stress”.

La SALUD es el resultado de una dieta adecuada, una actitud mental positiva, suficiente descanso y ejercicio físico.

• CONSTITUCIÓN DE LA PERSONA

El cuerpo físico del atleta es sólo un cuarto de la totalidad de la persona. También existe un cuerpo mental (pensamientos y mente), un cuerpo emocional (sentimientos y deseos) y un cuerpo espiritual que no debe ser descuidado. En muchos temas es usual decir que debe haber perfecta armonía para conseguir resultados óptimos, de igual manera en todos los cuerpos mencionados que en su conjunto hacen el ser total de la persona, deben ser equilibrados para obtener los resultados que queremos tener una excelente salud.

• ACTITUDES POSITIVAS

Si unos de los cuerpos mencionados está bloqueado el resto se descompensa y el rendimiento disminuye. Todos podemos llegar a correr muchos kilómetros, pero si pensamos y sentimos que no lo lograremos, así será.

Y hay múltiples ejemplos de personas que comenzaron corriendo unos cientos de metros y registraron los 42 kilómetros en sus cronómetros, se necesita mucho control emocional para alcanzar la meta propuesta.



No tengas miedo a fracasar, ten miedo a no intentarlo.

El atleta sabe que un descontrol en una carrera (enojo, miedo,... significa una pérdida de energía y por lo tanto disminución de los resultados. En lo que respecta a la actitud mental, es necesario estar “mentalizado positivamente”, no importa si las circunstancias son difíciles. Monseñor “Federico Kaiser” recomendaba tomar dos vitaminas para mantener fuerte la parte espiritual, estas son A y C, es decir ALEGRÍA Y CONFIANZA, que Dios jamás nos abandona.

• EL CORAZÓN

El órgano central y más importante del cuerpo es el **CORAZÓN**. Es el punto donde se concentra el poder, la sabiduría y el amor del hombre. Pero si se llena de odio, temor y malicia, repercute en el resto del cuerpo, es como arrojar plomo y brea sobre un organismo que intenta mantenerse limpio y equilibrado.

Cuando este está bien vitaliza y controla todas las actividades del cuerpo (físicas, espirituales, mentales y emocionales), sin él la sangre no circularía, los órganos no funcionarían y el cerebro no haría su trabajo.

Alcanzar el EQUILIBRIO y la SALUD es un programa cotidiano que el hombre debe cumplir. Sólo así experimentará ALEGRÍA DE VIVIR. El entrenamiento físico es solo el 10% de la preparación total, el otro 90% es mental.

Entrenando los cuatro cuerpos, integrándolos, limpiándolos, respirando la energía que el universo nos ofrece gratuitamente, conseguiremos la maestría sobre todo nuestro ser.