



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TESIS:

**INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA EN
EL NIVEL DE ANSIEDAD DE LAS ADOLESCENTES DEL QUINTO AÑO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA URSULA EN EL TERCER
BIMESTRE DEL AÑO 2014**

Presentada por:

MILAGROS JESÚS SARA VIA DENEGRI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN CIENCIAS DEL DEPORTE

en la especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA

**Lima – Perú
2016**

Dedicatoria:

Dedico esta tesis a Dios que es mi soporte amoroso, invisible e incondicional y que ha hecho posible concluir con esta etapa de mi formación profesional.

A mis padres quienes en todo momento creyeron en mis sueños, metas y objetivos profesionales. A mi esposo por su apoyo y a mi hija, que es siempre la fuente de mi inspiración en todo esfuerzo que realizo.

AGRADECIMIENTOS

Al finalizar el presente trabajo de tesis, deseo agradecer en primer lugar a la UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, A LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE, institución que siempre me abrió las puertas y me acogió brindándome con generosidad experiencias en el campo profesional y personal.

A su respetable directora, Dra. Cecilia Alicia Abensur Pinasco, por su calidad profesional y personal, por facilitarme los medios necesarios para concluir con esta investigación. Gracias por el apoyo en esta etapa importante de mi vida.

Al Dr. Hernando Díaz Andía, por su generosidad en la disponibilidad de su tiempo, de sus conocimientos y por la paciencia y dirección de este trabajo.

Al Dr. Carlos W. Dextre Mendoza y al Dr. Ronald J. Alarcón Anco por la atenta lectura, revisión y corrección de la presente investigación.

Al Dr. William Torres, Estadístico, por su constante apoyo durante la realización de esta investigación.

Al Lic. Valdemar Rodríguez, Profesor de Hatha Yoga, por sus enseñanzas yóguicas compartidas conmigo a lo largo de la vida.

Mi agradecimiento especial al Colegio Santa Ursula de Lima-Perú, que facilitó la realización de la investigación y a todas las alumnas que participaron en las clases de Gimnasia Psicofísica Yoga quienes colaboraron entusiastamente sabiendo que esta tarea era muy importante para mí. Muchas gracias.

RESUMEN

El objetivo principal del estudio fue conocer el nivel de ansiedad de las alumnas del Colegio Santa Ursula antes y después de los dos meses de haber practicado la Gimnasia Psicofísica Yoga mediante un estudio correlacional, diseño preexperimental con preprueba posprueba y grupo control, de corte longitudinal. De esta manera, en un futuro, se podrá profundizar más en el tema y realizar otras investigaciones teniendo como base la información aquí descrita y motivar a los colegios a introducir la práctica de la Gimnasia Psicofísica Yoga como parte de la currícula. La muestra estuvo constituida por el 14.4% (54 alumnas) del 100% de la población estudiantil de dicha institución (375 alumnas). Esta muestra estuvo formada por dos aulas del 5to año de educación secundaria, el grupo experimental de 28 alumnas y otro de control de 26 alumnas, un total de 54 estudiantes. A ambos grupos, experimental y control, se les aplicó un test de entrada y uno de salida para conocer sus niveles de ansiedad. La técnica de procesamiento y análisis de datos que se utilizó para la comparación de los datos obtenidos fueron estadística descriptiva media y desviación típica o estándar y estadística inferencial: prueba de Wilcoxon y prueba U de Mann Whitney. El nivel de análisis fue al 0.05 con los respectivos grados de libertad. El procesamiento fue hecho con el programa estadístico del SPSS. Los resultados encontrados mostraron que del 100% del grupo experimental (28 alumnas); 85.71% (24 alumnas) bajaron los niveles de ansiedad. Asimismo se encontró al final del estudio, en el grupo control es decir que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga durante los dos meses del estudio, que ninguna bajó los niveles de ansiedad. Finalmente se compararon los niveles de ansiedad entre las alumnas que practicaron y que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga y se encontraron diferencias significativas a favor de las que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga. Se concluyó que la práctica de la Gimnasia Psicofísica Yoga influencia

de manera positiva en los niveles de ansiedad de las estudiantes del 5to año de educación secundaria.

Palabras Claves: Gimnasia Psicofísica Yoga, Nivel de Ansiedad.

ABSTRACT

The main objective of this study was to ascertain the level of anxiety in schoolgirls at Santa Ursula School, both before and after two months of practicing Psychophysical Yoga, using a longitudinal, correlational, pre-experimental analysis with pretest posttest and control group. This will allow in the future to perform other studies based on the information obtained and thus motivate schools to include Psychophysical Yoga as part of their programs. The sample was comprised of 14.4% (54 students) of the total student population at the institution (375 students) and was taken from two classrooms of the 11th year; The experimental group formed by 28 students and a control group of 26 students. Both groups were subjected to an entry test and a two-month test to find out their anxiety levels. For data processing and analysis, mean and standard deviation descriptive and inferential statistics were used: Wilcoxon non-parametric and Mann-Whitney U-tests were used. The level of significance was set at $p < 0.05$ with respective freedom levels. Data was analyzed with SPSS software. The results showed that 85.71% (24 students) in the experimental group and 0% (no students) in the control group lowered their anxiety levels. Anxiety levels on both groups were compared and found to be significantly lower in the experimental group. In conclusion, Psychophysical Yoga was found to positively influence anxiety levels in 11th-year students at Santa Ursula School.

Key Words: Psychophysical Gymnastics Yoga, anxiety level.

ÍNDICE

	Página
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	Iv
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	xiv
<hr/>	
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Determinación del Problema	1
1.2. Formulación del Problema: General y Específicos	2
1.2.1. Problema General	2
1.2.2. Problemas Específicos	3
1.3. Objetivos: General y Específicos	3
1.3.1. Objetivo General	3
1.3.2. Objetivos Específicos	3
1.4. Importancia y Alcances de la Investigación	4
1.5. Limitaciones de la Investigación	6
1.6. Viabilidad	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes de la investigación	7
2.2 Bases Teóricas	12
2.2.1 EL YOGA	12
2.2.1.1 Origen del Yoga	12
2.2.1.2 El Hombre Moderno y el Yoga	17
2.2.1.3 Qué es el Yoga	21
2.2.1.4 Tipos de Yoga	22
2.2.1.4.1 Descripción de los Diferentes Tipos de Yoga	22
2.2.1.5 Influencia en Occidente	27
2.2.1.6 LA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA	29
2.2.1.6.1 Qué es la Gimnasia Psicofísica Yoga	29
2.2.1.6.2 La Respiración en la Gimnasia Psicofísica Yoga – El Pranayama	31
2.2.1.6.3 Beneficios que aporta la Gimnasia Psicofísica Yoga	31
2.2.1.7 Partes de la Gimnasia Psicofísica Yoga	33
2.2.1.7.1 Descripción de los ejercicios de la Primera Serie: Ejercicios de Flexibilidad.	33
2.2.1.7.2 Descripción de los ejercicios de la Segunda Serie: Ejercicios de Coordinación	46

2.2.1.7.3 Descripción de los ejercicios de la Tercera Serie: Ejercicios de Tensión Muscular	61
2.2.1.7.4 Asanas	81
2.2.1.7.5 La Relajación	86
2.2.1.7.6 Diálogo	87
2.2.1.8 PROGRAMA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA	88
2.2.2 La práctica de la Gimnasia Psicofísica Yoga en las Escuelas.....	94
2.2.3 La Ansiedad.....	100
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	106
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	109
3.1 Hipótesis	109
3.1.1 Hipótesis General	109
3.1.2 Hipótesis Específicas	109
3.2 Variables	110
3.2.1 Identificación de las Variables	110
3.2.2 Operacionalización de Variables	111
3.3 Tipo y Método de Investigación	112
3.4 Diseño de la Investigación	113
3.5 Técnicas de Recolección de Datos	113
3.6 Instrumentos de Investigación	113
3.7 Población y Muestra	115
3.8 Plan de Análisis de Datos	116
CAPÍTULO IV: DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS	117
4.1 Selección y Validación de los Instrumentos	117
4.1.1 Validación	117
4.2 Descripción de otras Técnicas de Recolección de Datos	118
4.3 Resultados, Tablas y Gráficos.	119
4.3.1. Alumnas que Practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga	119
4.3.2. Alumnas que No Practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga	122
4.3.3. Alumnas que Practicaron y que No Practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga	124
4.4 Discusión de Resultados	126
4.4.1. Alumnas que sí practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga	126
4.4.2 Alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga	129
CONCLUSIONES	130
RECOMENDACIONES	131

	Página
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	132
APÉNDICE A: Ficha de los porcentajes de ansiedad de alumnas que practicaron la gimnasia psicofísica yoga.	139
APÉNDICE B: Ficha de los porcentajes de ansiedad de alumnas que no practicaron la gimnasia psicofísica yoga.....	140
APÉNDICE C: Validación del Instrumento	141
APÉNDICE D: TEST Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad.....	143
APÉNDICE E: Tabla de Baremos.....	144
APÉNDICE F: Programa Gimnasia Psicofísica Yoga Aplicado a Escolares del Quinto Año de Ed. Sec del Colegio Santa Ursula.....	145
APÉNDICE G: Crogonograma	148
APÉNDICE H: Matriz de Consistencia.....	149

LISTA DE TABLAS

Tabla		Página
1	Programa de Gimnasia Psicofísica Yoga para Escolares	92
2	Programa de Gimnasia Psicofísica Yoga para Escolares.....	93
3	Operacionalización de Variables	111
4	Índices descriptivos de las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga	120
5	Comparación del número de alumnas, del grupo experimental, que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad después de que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga utilizando la prueba de Wilcoxon.....	121
6	Índices descriptivos de las alumnas que no practicaron la gimnasia psicofísica yoga.....	122
7	Comparación de los niveles de ansiedad antes y después de las alumnas que no practicaron la gimnasia psicofísica yoga utilizando la prueba de Wilcoxon.....	123
8	Comparación de los niveles de ansiedad de las alumnas que practicaron y no practicaron la gimnasia psicofísica yoga utilizando la prueba de U Mann Whitney	125

LISTA DE FIGURA

Figura		Página
1	Expansión Torácica	34
2	Flexibilización de columna	35
3	La Silla.....	36
4	La Rana.....	37
5	La Balerina.....	38
6	Giros de Tronco	39
7	La Escuadra.....	40
8	Cintura en “X”.....	41
9	La Palmera.....	42
10	Masaje de Piernas.....	43
11	Respiración Frente – Rodillas (izq.) Cabeza al Suelo (der.).....	44
12	Ejercicio de Estabilización y Armonización.....	45
13	Ejercicio de Coordinación de Brazos	47
14	Cortes Verticales.....	48
15	Círculos con las Manos	49
16	Giro de Tronco y Brazos.....	50
17	Círculos con los Brazos al Lado del Cuerpo.....	51
18	Elevación de Brazos Partiendo Cruzados	52
19	La Pocita.....	53
20	Pectorales.....	53
21	Hombros.....	54
22	Flexión y Extensión de Brazos.....	56
23	Las Pesitas	56
24	Oblicuos.....	57
25	Lanzamiento.....	58
26	Exhalación por la Boca.....	59
27	Boca de León (izq.) El Fuelle (der.).....	60
28	Relajamiento Muscular	62
29	Balanceo sobre el Abdomen	63
30	Balanceo sobre el Abdomen sujetando Tobillos	63

Figura	Página
31 La Mecedora	64
32 El Cisne.....	65
33 La Cobra.....	67
34 El Saltamonte	68
35 Cambio.....	68
36 Elevación del Tronco hasta tocarse los Pies.....	69
37 El Arado.....	70
38 Cortes Verticales.....	71
39 Círculos con las Piernas.....	72
40 El Péndulo	73
41 El Molinete.....	73
42 Erección sobre los Hombros.....	74
43 Pedaleo en la Postura de la Vela	75
44 Escuadra en la Erección sobre los Hombros.....	76
45 Círculos en la Postura de la Vela	76
46 Piernas cruzadas derecha sobre la izquierda	77
47 Unir los talones.....	78
48 Postura Fetal.....	78
49 Flexión profunda con piernas cruzadas	79
50 La Pinza	80
51 Primer Grupo de Asanas	83
52 Segundo Grupo de Asanas.....	86
53 Ley de Yerkes-Dodson.....	102
54 Nivel de ansiedad al inicio y final del estudio de las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga Estado civil de la población vegana en estudio.....	120
55 Comparación de las Alumnas del grupo experimental que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad Nivel educativo de la población vegana en estudio.....	121
56 Nivel de ansiedad al inicio y final del estudio de las alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga	122
57 Número Alumnas del grupo control que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad	124
58 Niveles de ansiedad de las alumnas que practicaron y no practicaron la gimnasia psicofísica yoga.....	125

INTRODUCCIÓN

La tesis presentada trata de un estudio que se realizó a estudiantes de un colegio particular en la ciudad de Lima. Donde se aplicó la Gimnasia Psicofísica Yoga a un grupo de estudiantes del 5to año de educación secundaria para reducir los niveles de ansiedad.

Las manifestaciones de ansiedad durante la infancia y la adolescencia son muy frecuentes, si bien no en todos los casos llegan a constituir un problema o trastorno. En estas etapas del desarrollo, debido a su falta de autonomía y recursos, niños y adolescentes se sienten inseguros e indefensos en múltiples situaciones, es lógico esperar una alta prevalencia de este tipo de problemas emocionales. De manera general, Padres, Educadores y Clínicos, observamos la aparición de crisis de ansiedad, leve a moderada, en muchas y variadas situaciones de la vida cotidiana de niños y adolescentes. La observación sistemática de estas crisis permite afirmar que en la mayoría de las ocasiones son transitorias y que el niño(a) recupera el equilibrio emocional casi con la misma rapidez con que lo pierde. Aunque, en muchos casos las crisis de ansiedad son de corta duración y no muy alta intensidad, constituyen un factor de riesgo para la instauración de un verdadero trastorno, que llegue a afectar de manera importante a la vida de quien lo padece. En el ámbito de la educación, los problemas de ansiedad resultan de una gran trascendencia ya que, los niveles elevados de ansiedad, aunque no lleguen a formar parte de un cuadro clínico, afectan gravemente al rendimiento académico de los escolares.

A lo largo de mi carrera como profesora de educación física y de yoga en las diferentes instituciones y colegios he podido percibir como algunos alumnos (as) presentan niveles de moderado y en algunos casos hasta severo y como ésto les perjudicaba en sus labores cotidianas y estudios.

Por todo lo anteriormente expuesto y de esta observación como maestra surge la idea de aplicar la Gimnasia Psicofísica Yoga para prevenir, o bien reducir el nivel de ansiedad en los alumnos(as) de las diferentes edades.

La misma gimnasia que aquí se utilizó también ha sido aplicada en las diferentes escuelas de países como Francia, Estados Unidos, Canadá, Japón y China con el objetivo de mejorar los problemas de conducta, disciplina y concentración de los alumnos.

El yoga enseña al niño a respirar correctamente, esto permite que el estudiante tenga una mente más lúcida y un cuerpo menos tóxico por lo tanto, estaremos formando mejores seres humanos; más equilibrados, más pacíficos y más disciplinados, que contribuirán de una manera positiva con el desarrollo mundial.

Considero que la educación física debe formar al individuo de una manera integral, es decir debe darle importancia a todas las áreas. Debe enseñarle al alumno tanto el expresarse y desenvolverse en el mundo como a interiorizar consigo mismo.

Mediante la Gimnasia Psicofísica Yoga, no sólo se logrará reducir los niveles de ansiedad de los alumnos sino también, mediante ella podrán conocerse mejor, resolver mejor sus problemas ya que se encontrarán en un estado mental más tranquilo, es decir en armonía, se agitarán menos ante las situaciones nuevas que se les vayan presentando. Comprenderán mejor el propósito de sus vidas. De esta manera ellos serán quienes construyan sus destinos.

En el capítulo I se habla del Problema de la Investigación, se describe la determinación del problema, se plantea el problema, la importancia, limitaciones, viabilidad y objetivos.

En el capítulo II se desarrolla un extenso Marco Teórico, dividido en tres partes los antecedentes de la investigación, las bases teóricas, en la primera parte de las bases teóricas se describe el Yoga, en cuanto a su origen, significancia, tipos e influencia en el occidente.

La segunda parte trata sobre la Gimnasia Psicofísica Yoga, para poder conocer qué es, la importancia de la respiración en Gimnasia Psicofísica Yoga, los beneficios de la Gimnasia Psicofísica Yoga, las partes de la Gimnasia Psicofísica Yoga donde se describen las 3 series de esta gimnasia, así como las Asanas, la relajación y la importancia del diálogo al final de la sesión. En la última parte del Marco Teórico se definen algunos términos básicos.

En el capítulo III está la metodología. Es decir las hipótesis, las variables, la definición y operacionalización de variables, el tipo y método de investigación, del diseño de la investigación, las técnicas de recolección de datos, los instrumentos de la investigación y la población y muestra.

En el capítulo IV se encuentra los instrumentos de la investigación y los resultados. Es decir la selección y validación de los instrumentos, la descripción de otras técnicas de recolección de datos, los resultados, tablas y gráficos.

Finalmente están las conclusiones y recomendaciones de la tesis.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Determinación del Problema

El presente trabajo pretende dar a conocer los niveles de ansiedad que presentan las estudiantes del 5to año de educación secundaria del colegio Santa Ursula antes y después de haberles aplicado por un periodo de dos meses el programa de Gimnasia Psicofísica Yoga para Escolares.

Para responder esta inquietud latente, se ha recurrido a la aplicación del instrumento Test EPANS (Escala de Magallanes para medir los Problemas de Ansiedad).

A través de la aplicación de este Test a las alumnas implicadas, se pretende conocer los niveles de ansiedad de ambos grupos, control y experimental, antes y después de la aplicación del programa de Gimnasia Psicofísica Yoga para Escolares.

Lo que me motivó a realizar la presente tesis es que durante el periodo que llevo laborando en el área de la educación física, he podido observar que cada vez el mundo está más agitado y esto hace que las personas incrementen sus niveles de ansiedad. Este ritmo acelerado de vida, también está afectando a los estudiantes de nivel escolar, sobre todo a aquellos que se encuentran en los últimos años de educación secundaria, uno de los motivos es la elección de la carrera a seguir y la competitividad que existe en el mundo actual. Por otra parte se sienten ansiosos por ser los mejores de la clase o por ganar la aceptación del grupo. Sobre todo en estas

edades es cuando comienzan a interesarse más por la apariencia física, además se encuentran experimentando muchos cambios de carácter fisiológico y psicológico. Se sabe que uno de cada tres estudiantes en la actualidad sufre de serios problemas de ansiedad y depresión. La exigencia del colegio, de los padres porque sean los mejores, porque sean exitosos y competitivos en sus estudios, así como los mismos problemas que tienen en sus casa. Todo esto genera que la energía que ellos poseen no pueda circular libremente, llevándolos, de esta manera, a generar ansiedad. Si la ansiedad persiste, es muy probable que se vuelva severa y la persona se tornará agresiva. Para que la ansiedad de estos escolares no se transforme en serios problemas de ansiedad, es decir, cuando se llega a una graduación excesiva y peligrosa que puede desencadenar una neurosis llegando a desequilibrar la personalidad, considero necesario que desde el colegio se enseñe la Gimnasia Psicofísica Yoga ya que con ella sus participantes podrán aprender ejercicios que los ayuden a relajarse y a concentrarse con mayor facilidad en cualquier circunstancia de la vida. Asimismo se logrará formar mejores seres humanos capaces de tomar decisiones acertadas en todo momento. Como dicen los autores Micheline Flak y Jacques de Coulon del libro “Niños que Triunfan, el Yoga en la Escuela”: “En la respiración del niño se encuentra el futuro del mundo”.

1.2. Formulación del Problema: General y Específicos

1.2.1. Problema General

- ¿Cómo influye la práctica de la Gimnasia Psicofísica Yoga en el nivel de ansiedad en las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula antes de realizar durante dos meses la gimnasia psicofísica yoga?
- ¿Cuál es el nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula?
- ¿Cuál es el nivel de ansiedad al final del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula después de haber realizado durante dos meses la gimnasia psicofísica yoga?
- ¿Cuál es el nivel de ansiedad al final del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula?

1.3. Objetivos: General y Específicos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la influencia de la práctica de la gimnasia psicofísica yoga en el nivel de ansiedad de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de ansiedad al inicio del estudio, antes de la práctica de la gimnasia psicofísica yoga, del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.
- Conocer el nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.

- Identificar el nivel de ansiedad al final del estudio, después de la práctica de la gimnasia psicofísica yoga, del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.
- Conocer el nivel de ansiedad al final del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.
- Comparar los niveles de ansiedad al finalizar el período de práctica de la gimnasia psicofísica yoga del grupo experimental y control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.

1.4. Importancia y Alcances de la Investigación

La presente tesis es importante que se realice porque al comprobarse que existe mejora con respecto a los problemas de ansiedad en las alumnas que practican gimnasia psicofísica yoga, se podrá implementar este sistema en otras instituciones educativas con la finalidad de reducir los problemas de ansiedad en los escolares de este país y de esta manera puedan obtener mejores resultados en cuanto a su rendimiento físico y mental.

La Gimnasia Psicofísica Yoga, se adecua a la condición física de cualquier individuo y le brinda muchos beneficios así como un estado de quietud y paz los cuales le ayudarán a llevar una vida más equilibrada.

Esta Gimnasia aporta además de la disminución de ansiedad, la disminución de la percepción del dolor, mejora la capacidad de concentración y atención, mejora la coordinación, la elasticidad, los sistemas como el corazón, los pulmones, los músculos y las articulaciones (como rodillas y hombros), disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular. También mejora el metabolismo de los azúcares y grasas, favorece el aumento de la masa ósea.

La persona que participa de la gimnasia con cierta regularidad, mejora su sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad. Esta actividad física es la que más beneficios trae a la población en general y es la que genera menos lesión e incapacidad.

Asimismo esta investigación debe ser realizada debido a que es un aporte a la ciencia, a la educación, al deporte, a la teoría, a la metodología y a la currícula. A la ciencia porque al comprobarse que la Gimnasia Psicofísica Yoga ayuda a reducir el grado de ansiedad en los estudiantes de educación secundaria de ese colegio, se habrá logrado hacer ciencia y otros investigadores podrán, posteriormente, realizar otras investigaciones relacionadas al tema; a la educación física como alternativa para tratar los problemas de ansiedad en los estudiantes de educación secundaria durante las clases de educación física; al deporte porque los alumnos que practiquen actividades de carácter competitivo, presentarán menos ansiedad en las fechas próximas a la competencia, que los que no practiquen este programa; en la teoría porque aportará importante información tanto para los profesores de aula, profesores de educación física y estudiantes universitarios de educación física o ciencias del deporte que deseen obtener información referente al tema de la Gimnasia Psicofísica Yoga y ansiedad; a la metodología porque en este estudio los profesores de educación física encontrarán la forma correcta de enseñar y corregir los ejercicios de la Gimnasia Psicofísica Yoga y finalmente será un aporte para la currícula debido a que la investigadora tiene la firme intención de que la Gimnasia Psicofísica Yoga pueda ser insertada en la currícula escolar ya sean como una parte de la clase de educación física o dentro de las horas de clase como parte de la currícula. En la actualidad he desarrollado programas de Gimnasia Psicofísica Yoga para niños en edad pre-escolar,

kínder y primaria, teniendo éxito en la inserción de estos programas en prestigiosos colegios.

1.5. Limitaciones de la Investigación

- El nivel de conocimiento de las alumnas en cuanto a la gimnasia psicofísica yoga.
- Las pocas horas de educación física a la semana para llevar a cabo la investigación.
- Los resultados sólo podrán ser generalizados a personas con las características de los participantes estudiados. Esta es una limitación metodológica.
- En los aspectos bibliográficos, económicos y de población no se han encontrado ningún tipo de limitaciones.
- La autora se encontró con la limitación de que existen pocas investigaciones de calidad acerca de los efectos del yoga en la escuela. Sin embargo, algunas investigaciones encontradas sugieren que el yoga en el contexto educativo ayuda a los estudiantes a manejar sus emociones, relajarse y tener una sensación de bienestar.

1.6. Viabilidad

- Tengo una relación amical con Colegio donde se realizó la investigación por ser egresada del mismo.
- Debido a la relación mencionada, puedo acceder a información y a la población objetivos de la investigación.
- Cuento con el apoyo económico de los directivos de dicha institución para realizar el estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

En una investigación, realizada en la India, por K. Uma, H.R Nagendra, R. Nagarathna, S. Vaidehi y R. Seethalakshmi de la Fundación de Investigación de Yoga y publicada en la Revista de Investigación de Deficiencia Mental, con el título: El Enfoque Integrado del Yoga: Una Herramienta Terapéutica para Niños con Retraso Mental: Un Estudio Controlado de un Año, nos menciona que fueron seleccionados noventa niños con retraso mental de grado leve, moderada y severa de cuatro escuelas especiales en Bangalore, India. De los cuales, cuarenta y cinco niños fueron sometidos a la formación de yoga por un año académico (5 horas en cada semana) con un conjunto integrado de prácticas de yoga, incluyendo ejercicios de respiración, ejercicios estiramiento, y meditación. Ellos fueron comparados antes y después del entrenamiento del yoga con un grupo control de 45 niños con retraso mental de la misma edad cronológica, sexo, coeficiente intelectual, estado socioeconómico y antecedentes socio ambiental, quienes no fueron expuestos a la formación de yoga, pero que continuaron con su rutina escolar habitual durante ese período. Este estudio encontró que hubo una mejora muy significativa en los parámetros de adaptación social y de coeficiente intelectual en el grupo que practicaron yoga durante ese año en comparación con el grupo de control. Esta investigación llegó a la conclusión que el yoga utilizado como una herramienta terapéutica es eficaz en el tratamiento de los niños con retraso mental. ⁽¹⁾

Otra investigación realizada en Bangalore, India por S. Telles, R. Nagarathna, HR Nagendra y T. Desirayu sobre los Cambios Fisiológicos en Profesores de Deportes

después de 3 Meses de Entrenar Yoga, nos dice que el objetivo del estudio fue determinar si el entrenamiento del yoga durante 3 meses podría causar cambios fisiológicos en 40 profesores de educación física del sexo masculino al igual que en otro estudio se había comprobado ya estos cambios fisiológicos en sujetos saludables normales. Estos 40 profesores asistieron al Campo de la Fundación de Investigación Vivekananda Kendra Yoga en Bangalore, India, para recibir entrenamiento para enseñar yoga en los colegios. El entrenamiento de yoga consistió en practicar las diferentes asanas (posturas físicas) y Pranayamas (control voluntario de la respiración), meditación, sesiones devocionales y conferencias sobre la teoría y filosofía del yoga. Además se puso especial énfasis al enfoque total del yoga para lograr la mejora de la vista, la voz, el aumento de la resistencia física, la memoria, la creatividad, el control emocional, coeficiente intelectual, desarrollo espiritual y de la personalidad. Se les dio a los sujetos 2 días para acostumbrarse a la rutina del campamento. El estudio, se ajustaban a la ética establecidas por el Consejo Indio de Investigación Médica, Nueva Delhi. En el tercer y con su consentimiento previamente firmado se les tomaron las pruebas de los siguientes parámetros: volumen espiratorio forzado en 1 segundo (FEV1), capacidad vital forzada (FVC) ambos grabados usando (Vitalograph Ltd., Reino Unido), PEER (medidor de flujo máximo de Mini Wright), resistencia galvánica de la piel y registro stethographic de la respiración utilizando un polígrafo portátil de 4 canales (Lafayette, EE.UU.), ECG (Lead 1) para obtener la frecuencia cardiaca contando sucesivos complejos QRS, utilizando un electrocardiógrafo clínica (BPL, India), el peso corporal, la respiración tiempo de mantenimiento y BP (Registro esfigmomanómetro). Todas las evaluaciones se repitieron dos veces en cada sujeto al inicio y dos veces al final de los 3 meses. Ambas grabaciones fueron hechas en el mismo día al inicio y al final. Los datos

obtenidos al final de 3 meses se comparó con la tomada de inicio, utilizando t-test emparejado (Dos colas). Este estudio se encontró en el grupo de 40 profesores de educación física que ya tenían un promedio de 8,9 años de entrenamiento físico, de 3 meses de entrenamiento de yoga, que obtuvieron una mejora significativa en la salud en general (en términos de peso corporal, reducción de PA y mejoría en las funciones pulmonares). También hubo evidencia de la disminución de la activación autónoma y de la relajación psicofisiológica (frecuencia cardíaca y la reducción de la frecuencia respiratoria), y una mejor estabilidad somática (disminución de errores en la prueba de estabilidad). Los cambios al final de los 3 meses en palmar GSR en diferentes direcciones (aumento / disminución / sin cambio), dependiendo de los valores iniciales. La investigación concluyó en que la práctica de yoga puede ayudar a lograr un equilibrio en diferentes funciones autónomas, por lo que el funcionamiento está optimizado. ⁽²⁾

En otro estudio realizado, en la Universidad de Scranton, Pensilvania, Estados Unidos, por Debra P. Miller PT, DPT, MS, Michael D. Ross PT, DHSc, OCS Jaclyn A. Henry, SPT, Susannah Taylor Johns, SPT, Daniel A. Peredo, SPT, Jennifer L. Rudiman, SPT, PTA, sobre los efectos del yoga en el desarrollo general de niños y adolescentes, nos dice que el propósito de este estudio fue querer proporcionar un análisis integral de lo cognitivo, fisiológico y de los beneficios psicosociales de yoga en los niños y adolescentes con un desarrollo normal. El estudio consistió en ensayos controlados aleatorios (ECA) los cuales examinaron los efectos del yoga en los niños con un desarrollo normal, quienes habían obtenido previamente una puntuación de 6 o más en la base de datos de evidencia de fisioterapia y que estuvieran en un rango de edad entre 7- 19 años. Se utilizó como criterio de exclusión a niños menores de 7 años o jóvenes mayores de 19 años, o que tuvieran alguna patología o que se

encontraran dentro de la población deportiva ni que hubieran estado en un grupo de control de los que no hacían yoga. Veintitrés artículos fueron encontrados a través de la base de datos. Nueve estudios obtuvieron mayor o igual a 6 en la escala de PEDro. La media de puntuación PEDro de artículos aceptados fue de 6,67 (Intervalo de 6 a 8). El número total de sujetos incluidos en los 9 estudios revisados fueron 768 niños y adolescentes, 403 participantes se encontraban en grupos de yoga y 365 estaban en los grupos de control que no hacían yoga. De los 9 artículos revisados, 1 evaluación era de resultados cognitivos, 2 resultados fisiológicos, 5 resultados psicosociales y 1 evaluó los tres dominios. Para la función cognitiva, el yoga era tan efectivo como la actividad física. Para la función fisiológica, la práctica del yoga demostró un aumento significativo en el equilibrio, la extremidad superior, la velocidad del movimiento, las presiones respiratorias y la función pulmonar. El yoga es tan eficaz como el ejercicio en la disminución de descanso, la frecuencia cardíaca y el aumento de la fuerza del tronco y la resistencia. Para la función psicosocial, se observaron aumentos significativos en el control de la ira, el afecto y hacer frente en el grupo de yoga. La investigación concluyó en que el yoga mejora tanto lo fisiológico y lo psicosocial en los niños entre 7 y 19 años, en comparación con el grupo control que no practicó yoga. El yoga es tan eficaz como el ejercicio físico para la función cognitiva. Los resultados de esta revisión sistemática indican que el yoga es más beneficioso que el ejercicio físico en la mejora fisiológica y funcionamiento psicosocial. Se debe considerar recomendar y promover el yoga como parte de un programa de bienestar para los niños y adolescentes. No se registraron estudios de yoga con efectos negativos, lo que sugiere que es seguro y eficaz para el bienestar general de los niños y adolescentes. ⁽³⁾

En una investigación realizada por Endara Nieto, M. en la ciudad de Quito Ecuador titulada el Yoga en el Aula. La autora nos menciona que la finalidad del

estudio fue comprobar la efectividad de una corta sesión de yoga como instrumento de transición del aula sobre la sensación de bienestar, relajación y concentración para mejorar la predisposición al aprendizaje en clase, de un grupo de 22 estudiantes de tercer grado. Para esto, se revisó de manera detallada bibliografía confiable que trata sobre el yoga, su historia y objetivo, y sus beneficios generales. De manera más específica, se revisó información existente acerca del yoga para niños, y del yoga utilizado en el contexto educativo. Primeramente, la autora se encontró con la limitación de que existe poca investigación de calidad acerca de los efectos del yoga en la escuela. Sin embargo, algunas investigaciones encontradas sugieren que el yoga en el contexto educativo ayuda a los estudiantes a manejar sus emociones, relajarse y tener una sensación de bienestar. Por lo tanto, también se ha tomado en cuenta perspectivas de la psicología positiva que sugiere haber un vínculo entre las emociones positivas y el aprendizaje de los alumnos. Subsecuentemente, se realizó un estudio piloto en el que se impartió una práctica de yoga por cuatro días, con sesiones cortas de entre 10 a 20 min diarios. Las sesiones de yoga fueron impartidas en momentos de transición, cuando los estudiantes de un aula de tercer grado reingresaban al aula principal de alguna otra aula, o del recreo. Luego de cada sesión de yoga se aplicó entrevistas individuales a seis sujetos elegidos al azar, y al final de la semana de la implementación del yoga se realizaron dos sesiones de focus groups para generalizar los resultados. Los resultados finales indican que los estudiantes de un aula de tercer grado tienen una percepción del yoga como algo positivo, y que les ayuda a experimentar una sensación de bienestar y relajación. Si bien no se pudo comprobar los efectos del yoga sobre la concentración y predisposición al aprendizaje, este estudio sugiere que puede haber relaciones. La investigadora concluye que es recomendable el uso del yoga en el aula como instrumento de transición ya que es

eficiente, viable, y tiene efectos positivos de tipo psico-emocional en los estudiantes.

(4)

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1. El Yoga

2.2.1.1. Origen del Yoga

Los orígenes del Yoga se remontan a la prueba arqueológica más antigua encontrada, data aproximadamente del año 3000 antes de Cristo, y se trata de sellos de piedras con figuras de posiciones yóguicas pertenecientes a las civilizaciones de los Valles del Indo y Saraswati. Las escrituras hindúes más antiguas se encuentran entre las más antiguas del mundo y en ellas se hace referencia al Yoga. La cultura hindú y en general todo el acervo religioso-filosófico de la India, tiene su origen en los Vedas, textos sagrados que originalmente provienen del sánscrito. Constituye todo un acopio de sabiduría en el campo del conocimiento del ser humano a nivel físico, metafísico y puramente espiritual. Según una leyenda hindú, su aparición en la Tierra ocurrió cuando un pez (Mat-sya) presenció como el dios Shiva enseñaba a su Shakti Parvati (esposa) los ejercicios de yoga. El pez imitó a Parvati y al practicar los ejercicios se transformó en hombre. Este conocimiento védico se conservó de generación en generación por tradición oral, mediante la recitación de su contenido en forma de aforismos. Fueron recogidos por escrito, por primera vez, hace unos cinco mil años. Las primeras pruebas escritas se encuentran en las escrituras vedicas, de los cuatro Vedas, particularmente en el Rig-veda y en el Atharva-veda, las cuales se remontan al año 2500 antes de Cristo. En occidente la parte más conocida de los Vedas son los

Upanisads, tratados y poemas filosóficos y místicos que exploran la naturaleza del alma humana. Es en los Upanisads, la última parte de los vedas, (1500 antes de Cristo) donde se encuentra la base de las enseñanzas yóguicas. Surge la filosofía vedanta sobre la realidad o conciencia absoluta. Hacia el 500 antes de Cristo surgen dos grandes poemas épicos, el Ramayana de Valmiki, y el Mahabharata de Vyasa, que narran las 2 encarnaciones de Dios. Entre la narración se tratan temas morales y filosóficos. Una parte importante del Mahabharata es el Bhagavad Gita, este consta de dieciocho capítulos, en los que se discuten distintos aspectos del Yoga. Hacia el 500 antes de Cristo Patanjali, recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los Yoga Sutras, texto básico reconocido unánimemente por todas las escuelas yóguicas. Los Yoga Sutras son la base del Raja Yoga. El Yoga de Patanjali no es más que un yoga pero existen otros. Constituye lo que podríamos llamar el yoga clásico, sistemático: un preciso conjunto de reglas prácticas y de realizaciones muy circunscritas a los principios metafísicos del Samkhya. A lo largo de los años numerosos autores han comentado los Yoga Sutras de Patanjali, en los cuales están clasificados los 8 pasos progresivos (ashtanga yoga) hacia la realización personal, en el Raja Yoga, el yoga más desarrollado en occidente. Ashtanga yoga. El ashtanga yoga, o yoga de los ocho pasos incluye un conjunto de técnicas complementarias entre si que constituyen toda la práctica del yogui. Los primeros 4 pasos desarrollan particularmente la práctica "externa", los últimos 4 pasos la práctica "interna" o más personal.

- Yama: Actitudes éticas, no violencia, ahimsa; veracidad satya; honradez, asteya; moderación, brahmacarya; posesión justa aparigraha.
- Shantosha: austeridad o disciplina, tapas; estudio o autoinvestigación svadhyaya; desapego o actuación correcta ishvarapranidhana.

- Asana: Posiciones físicas.
- Pranayama: Control de la respiración.
- Pratyahara: Abstracción sensorial.
- Dharana: Concentración.
- Dyana: Meditación.
- Samadhi: Interiorización profunda. El Yoga contemporáneo inicia hacia el 1900 d.C., numerosos maestros llegaron a occidente creándose así el origen de las diferentes escuelas conocidas actualmente. La cultura occidental ha desconocido la filosofía india hasta hace poco más de cien años; prácticamente, hasta que algunos filólogos europeos comenzaron a estudiar el sánscrito en el siglo XIX. ⁽⁵⁾

Evolución del Yoga:

Año 15.000 a 10.000 A.C.

Aparecen los primeros dibujos de posturas de Yoga en Sicilia, Italia (Europa).

Año 3.000 A.C.

Los pueblos europeos, Mediterráneos y Alpino-mediterráneos invaden el norte de India, llevando las primeras prácticas de yoga psicofísico, estableciendo la civilización de Mohenjo Daro, conocida como Dravida. La cultura dravida era mestiza y tenía 80% de europeos (blancos), 15% de australoides (negroides) y 5% de mongoloides (amarillos). De ese 80% de pueblos europeos, 66% era mediterráneo y 33% era alpino-mediterráneo. El sur de India seguía siendo australoide. Aparecen las figuras de Yoga, en Mohenjo Daro, idénticas a las célticas europeas. Desarrollo del Yoga Cosmocéntrico.

Año 1.200 a 800 A.C.

Segunda invasión europea. Los pueblos caucásicos, invaden por el norte Afganistán, India, Pakistán e Irán. Imponen a la civilización mestiza dravida, y la cultura protomediterránea, su cultura vedica. Los pueblos europeos-caucásicos establecen el Yoga

Filosófico-religioso. Desarrollo del Yoga Cosmocéntrico y comienzos del Yoga Teocéntrico.

Año 550 a 100 A.C.

Revolución cultural del Buda, Devatta y Mahavira (indoeuropeos), contra la autoridad de los Vedas y las leyes vedicas de los caucásicos europeos. Segunda llegada de los europeos mediterráneos con Alejandro Magno que es rechazada. Comienzo del materialismo. Desarrollo del Yoga Ateo, Agnóstico y Panteísta. Se establecen las bases psicológicas del Yoga.

Año 100 D.C. al 800 D.C.

Revolución Hinduista, los pueblos y culturas mestizadas (mongolico-australoides en la zona de Birmania, asma e Himalaya) europeo-australoides (en el norte de la India), y los australoides (en el sur de India) sometidos a los primeros. Se comienzan a revelar contra la cultura aria o arya traída en tres oleadas por los europeos. Su proyección histórico-cultural el budismo y el jainismo, ligado al poder desde épocas del rey Asoka, se derrumba. Se desarrollan una cultura hinduista sectaria, generándose feudos religioso-culturales de origen racial. Desarrollo del Yoga Teocéntrico (Patanjali)

Año 800 D.C. a 1900 D.C.

Desarrollo del Yoga Teocéntrico, de origen hinduista. La invasión del Islam aporta un sentimiento religioso a la pluricultura india, que remarca la visión Teocéntrica de la sociedad. Cerca de fin de siglo la cuarta invasión europea (Portugal, Francia e Inglaterra), culmina con el dominio inglés.

Año 1900 a 1947 D.C.

La invasión inglesa aporta un doble mensaje cultural europeo, por un lado aumenta el sentimiento teocéntrico cristiano que influencia el Yoga de corte Teocéntrico, y por otro lado, aporta la visión científica con mucha intensidad que establece las bases del Yoga Antropocéntrico, que culminará en el desarrollo del Yoga Científico.

Año 1947 a 2000 D.C.

El Yoga internacionalizado, aporta técnicas a otras disciplinas y es influenciado por éstas. La visión científica del yoga antropocéntrico, elimina la supremacía del Yoga Teocéntrico y Cosmocéntrico. Se desarrolla el Yoga Científico Occidental, se establece el Yoga terapéutico en occidente. El yoga deportivo (India y Occidente) aparece en la década del 60 organizado en federaciones nacionales, nacen las competencias deportivas y campeonatos nacionales. El Yoga Artístico en la misma data se difunde en Europa, Estados Unidos, Uruguay, Brasil y Argentina. La sociedad occidental rechaza al Yoga Teocéntrico hinduista y genera el yoga recreativo. Se difunde masivamente el Yoga Recreativo por Europa, América, Australia, Sudáfrica, Taiwán y Japón.

Nacen en la década del 70 el: Urban Yoga, Yoga Integral Occidental, Yoga Total, Okido Yoga o Yoga Integral Japonés, Shiatzu Yoga, Digitoyoga, Acu Yoga, Yoga en duplas, Aerobic Yoga, TaiChi-Yoga, Yoga con Música, Yoga Sport. Art Yoga, Tri Yoga, Yoga Occidental, Yoga con elementos, Yoga con aparatos, Yoga Gym o Gimnasia Yoga, Ki Yoga, etc. ⁽⁶⁾

2.2.1.2. El Hombre Moderno y el Yoga

Nos podemos preguntar: ¿Qué representa el individuo aislado, qué importancia tiene frente a la masa? Poca cosa en apariencia. Pero la situación no puede mejorar, el problema no puede resolverse sino en la medida en que cada uno se constriña a una disciplina personal, de la que el yoga constituye, sin lugar a dudas, la forma más práctica, la más eficiente, la mejor adaptada a las exigencias de la vida moderna. Si queremos cambiar el mundo, comencemos por cambiarnos a nosotros mismos. Gracias al yoga, el civilizado puede cambiar la alegría de vivir.

El yoga le proporciona salud y longevidad mediante los asanas que devuelven la flexibilidad a la columna vertebral, verdadero eje vital, calman sus nervios sobreexcitados, relajan sus músculos, vivifican sus órganos y sus centros nerviosos. El pranayama (ejercicios respiratorios) proporciona oxígeno y energía a cada célula, purifica el organismo quemando los desechos, expulsa las toxinas, en tanto que la relajación le permite preservar la integridad de su sistema nervioso, lo previene contra la neurosis y lo libera del insomnio.

El yoga afirma que es fácil mantenerse en buena salud, que basta con modificar algunas costumbres convencionales erróneas, responsable de un número incalculable de males, de miserias y de decesos prematuros. La salud es un derecho de nacimiento; es tan natural tener buena salud como nacer: la enfermedad tiene su origen en la negligencia, la ignorancia o la transgresión de las leyes naturales.

En el sentido yóguico del término, la enfermedad es un pecado físico y se considera al enfermo tan responsable de su buena salud como de sus malas acciones.

En lo que respecta la curación de las enfermedades, es la naturaleza la que realiza el trabajo curativo. Los ejercicios del yoga sólo pueden contribuir a eliminar las impurezas y las obstrucciones, para que la naturaleza pueda llevar a cabo su tarea como es debido.

Las posturas del yoga y los ejercicios de respiración y relajamiento pueden ser practicados por cualquiera que desee mejorar su estado físico o mental. No se necesita penetrar en las etapas más avanzadas de esta disciplina, por esto un occidental de tipo corriente puede practicar el yoga para mejorar su estado físico. Sin duda alguna, un católico puede practicar el yoga ya que no es una religión. El yogi puede tener cualquier religión, o carecer de ella en absoluto. En este caso, generalmente él mismo forma su relación con la Realidad Última, una vez que se ha aproximado a Ella.

El objeto del yoga es la iluminación espiritual, los yoguis consideran el cuerpo humano como templo del Espíritu Santo y creen que, por tanto, debe perfeccionarse lo más posible.

Se ha dicho que cada uno es lo que come. Esto es verdad sin duda alguna. Pero es más verdad todavía que uno es lo que piensa. Los pensamientos tienen mayor poder que la comida. No los pensamientos dispersos, indefinidos y vagorosos, sino los pensamientos dirigidos, definidos, persistentes y concretos. Naturalmente, tiene que desarrollarse la capacidad de pensar conscientemente y dirigiendo el pensamiento a un punto u objetivo definido.

Se puede estar sano o enfermo, triunfar o fracasar, ser dichoso o infeliz, según sea la forma en que se piense; porque se llega a convertirse en aquello que se piensa constantemente. La persona que piensa en todas las cosas le van a resultar mal, está derrotando y condenando al fracaso su propio propósito. Se hace tan negativo, que hasta llega a deleitarse sombríamente en acertar que ya él había profetizado su fracaso. Es difícil convencer a una persona que el fracaso del que se queja es precisamente hechura suya y que no es sino el resultado de su pensar negativo. El poder de la mente no es en sí ni positivo ni negativo: simplemente ES. Puede operar de ambas maneras, según como lo dirijamos.

La clave y el secreto de la concentración es el deseo. Cuando una persona desea vehementemente algo, automáticamente se concentra sobre ello y se esfuerza por conseguirlo. El objetivo que se propone puede ser creador, o liberador, pero también, puede ser destructivo o esclavizante. Sin embargo, cualquiera que sea la meta propuesta, el deseo es la fuerza propulsora que empuja al hombre a alcanzarla, y la concentración el escudo y la coraza con las cuales sortea los obstáculos que se le presentan en el camino. Sin duda alguna la concentración es un arma poderosa, pero un arma de dos filos. Puede defenderlo a uno o herirlo, según el uso que se haga de ella.

De aquí que en el Yoga la concentración es algo que se practica juntamente con la meditación, de tal manera que el individuo aprende a valorar la importancia del desinterés y no use destructivamente el poder de la mente que acaba de adquirir.

La meditación al principio, se suele hacer bajo la dirección de un maestro, que fija el objeto sobre que tiene que versar. Puede ser un concepto abstracto como el amor, la bondad, la compasión, el perdón, o bien, puede ser una imagen concreta. Después de haber aprendido a aquietar la mente, ésta se hace meditativa de manera natural.

El anhelo vehemente del hombre por una eterna juventud es tan antiguo como la misma raza. Se han empleado años y años de investigación y toneladas de oro en barras a través de los siglos, en el ansia de la humanidad por hallar la forma de perpetuar la juventud y prolongar la duración de la vida. Los altos sacerdotes y los alquimistas de los tiempos antiguos consagraron sus vidas, como siguen consagrándolas todavía los sabios y biólogos de nuestros días, a la empresa de descubrir la misteriosa "Fuente de Juventud", hasta ahora el secreto sigue ignorado y lo más que hemos logrado conseguir es crear la ilusión de la juventud por medio de implementos mecánicos, dientes falsos, cabello teñido y rostros "levantados" o estirados. Pero el verdadero problema sigue sin resolverse.

Sólo los yogis de la India han sido capaces de conseguir resultados concretos, en la tarea de conservar el vigor, la juventud y la fortaleza y de vivir una larga vida. Algunos de ellos pasan de los cien años, sin que su apariencia les haga parecer mayores de cuarenta. Durante muchos siglos guardaron sus prácticas en el más absoluto secreto. Pero, hoy, algunos de sus métodos pueden ser estudiados por cualquiera que lo desee. Naturalmente, no podemos prometernos conseguir exactamente los mismos resultados que ellos, porque ellos consagran la mayor parte de su tiempo a sus prácticas e instrucción del Yoga. Además, su ambiente y estilo de vida es completamente distinto del nuestro. Pero si se quiere esforzarse, se puede hacer maravillas, si se sigue, por lo menos parcialmente, sus métodos excepcionales.

Cualquiera, hombre o mujer, que haya perdido su juventud, estará deseoso, sin duda alguna, de recobrarla, pero no todos están preparados para realizar el esfuerzo necesario para ello. La mayor parte de las personas querrían conseguirlo sin mover ni un dedo meñique, esperando, o poco menos, que se les viniese a la mano, como al toque de una varita mágica.

El Yoga es un sistema sin par para perfeccionar la fisiología y la psicología humana. Todos los demás métodos, por excelentes que sean, no son tan completos y perfectos como el Yoga. Porque el Yoga no se concentra exclusivamente en un punto particular, sea el ejercicio, la dieta, la relajación, el recto pensar la meditación. Es la síntesis de todo esto. En realidad abarca todas las fases y aspectos del crecimiento y del desarrollo humano, tanto físico como mental y espiritual.

La misma práctica de las Asanas, por sí sola, produce profundos cambios, porque las Asanas van mucho más lejos que el simple ejercicio físico y afectan poderosamente también a las actividades y el funcionamiento de la mente. La obesidad, los dolores de cabeza, el estreñimiento, etc., pueden ser tratados por estas posturas del Yoga con tan buen

éxito como la tensión nerviosa, el miedo, la decepción, las alergias, el retraso mental y hasta la locura.

La aplicación correcta de los métodos del Yoga contribuye grandemente al mejoramiento de la raza humana. Esta creencia no sólo se basa en los escritos de cuantos han venido practicando el Yoga años y años, sino también con las experiencias personales de los practicantes. ⁽⁶⁾

2.2.1.3. Qué es el Yoga

Según James Hewitt, en su libro el Yoga de la Respiración, de las posturas y de la Meditación, el yoga existe como meta final, y como sistema de técnicas y disciplinas para alcanzar la meta final; pero no es eso solamente, sino que hay varios sistemas y varios Yogas.

La palabra Yoga es un término que procede etimológicamente de raíces que significan unión, como la palabra española yugo.

Un tipo cualquiera de Yoga es también un sistema de controles físicos y psíquicos con los que se pretende hacer que el practicante sea consciente de la base del Ser o de cualesquiera conceptos que resulten afines. Incluso en el caso de que uno sea agnóstico o se muestre escéptico ante el concepto místico en general, es tal la influencia de los ejercicios corporales y las técnicas de meditación en el bienestar psico-físico, que miles de personas practican Yoga sin pensar para nada en fines místicos. Lo único que les preocupa es el Yoga como ejercicio.

Según el Dr. Serge Raynauld de la Ferriere, en su libro Cultura Física y Yudo, los ejercicios del Yoga correctamente realizados llevan a una armonización del micro con el macrocosmos, armonía del hombre con el universo, o de la parte con el todo; hasta lograr

esa feliz unión, o común unidad consciente, de lo individual con lo universal, efecto y causa, como Discípulo y Maestro, hacia la vuelta del Hijo al Padre. ⁽⁷⁾

2.2.1.4. Tipos de Yoga

Según James Hewitt, en su libro el Yoga de la Respiración, de las Posturas y de la Meditación, los principales Yogas indios son:

- Jnana Yoga: Unión por el conocimiento.

Bhakti Yoga: Unión por el amor y la devoción.

Karma Yoga: Unión por la acción y el servicio.

Mantra Yoga: Unión por la voz y el sonido.

Yantra Yoga: Unión por la visión y la forma.

Laya y Kundalini Yoga: Unión por el despertar de la corriente nerviosa psíquica latente.

Tantra Yoga: Un término general para designar las disciplinas fisiológicas. También es la unión mediante el aprovechamiento de la energía sexual.

Hatha Yoga: Unión por el dominio del cuerpo (especialmente de la respiración).

Raja Yoga: Unión por el dominio de la mente. ⁽⁷⁾

2.2.1.4.1. Descripción de los Diferentes Tipos de Yoga

1. Jnana Yoga:

Es el sendero del conocimiento espiritual y de la sabiduría, adaptado al temperamento intelectual en el que el intelecto traspasa los velos de la ignorancia que impiden al hombre que vea su Yo Verdadero, que es distinto del ego empírico. Las disciplinas de este sendero del intelecto bien pulido son el estudio y la meditación. ⁽⁷⁾

2. Bhakti Yoga:

Es el Yoga del amor muy concentrado, la devoción y la adoración en su expresión más refinada como amor al Único. El hindú puede fijar esta devoción en la adoración de una deidad (Krishna es la más popular) o en el principio divino encarnado en un gurú. El Bhakti Yoga es accesible para los occidentales que tienen muy desarrollado el sentido de la devoción; otros, en cambio, se encuentran muy incómodos con algunas de sus exageraciones. Podría decirse que es el Yoga favorito de las masas indias. Sus disciplinas son los ritos y la entonación de cantos de plegaria. Con frecuencia se pone a Francisco de Asís como ejemplo de bhakti cristiano. ⁽⁷⁾

3. Karma Yoga:

Es el sendero de la acción desinteresada y el servicio, sin pensar en sus frutos. Su expresión más elocuente es la instrucción que hizo el Señor Krishna del joven príncipe Arjuna, que figura en el Bhagavad Gita. Mahatma Gandhi, el padre de la India moderna, podría considerarse como un Karma Yogui. ⁽⁷⁾

4. Mantra Yoga:

La práctica del Mantra Yoga influye en la consciencia mediante la repetición (bien sea en voz alta o mentalmente) de algunas sílabas, palabras o frases (mantras). Una forma de Mantra Yoga influye en la consciencia mediante la repetición (bien sea en voz alta o mentalmente) de algunas sílabas, palabras o frases (mantras). Una forma de Mantra Yoga es la que practican muchos occidentales en la Meditación Trascendental que enseña Maharishi Mahesh Yogui. La repetición rítmica de mantras se llama japa. Los mantras más apreciados son “OM” y “OM MANI PADME HUM”. ⁽⁷⁾

5. Yantra Yoga:

Del mismo modo que el Mantra Yoga influye en la consciencia mediante las vibraciones de la voz y el sonido, el Yantra Yoga se sirve de la vista y la forma. Los

multicolores mandalas del norte de la India y el Tíbet son objeto de contemplación para los yoguis. La visualización se puede hacer con el ojo interior, del mismo modo que se puede oír un mantra con el oído interior. Un yantra es un dibujo que tienen poder para influir en la consciencia: puede ser una pintura real, una visualización interior o el dibujo de un templo. ⁽⁷⁾

6. Laya y Kundalini Yoga:

Combinan muchas técnicas del Hatha Yoga, en especial la suspensión prolongada de la respiración en una postura estable, con una intensa concentración para la meditación, con el fin de despertar la corriente nerviosa psíquica latente en el cuerpo, simbolizada por una fuerza en forma de serpiente (kundalini), que está enroscada en la base de la espina dorsal. Se va subiendo la fuerza por la espina dorsal, pasando por diversos centros de poder (chakras) hasta que llega al chakra que hay en la coronilla de la cabeza, donde se pone en funcionamiento la iluminación intuitiva (samadhi). Las disciplinas fisiológicas y de concentración son severas y este Yoga se realiza mucho mejor con la supervisión de un maestro. ⁽⁷⁾

7. Tantra Yoga:

Tantra es un término que se utiliza en general para distinguir los sistemas fisiológicos de los no fisiológicos. El tantrismo es también una forma de Yoga, que se sigue principalmente en el norte de la India y el Tíbet, en el que juegan un papel primordial el control de las energías sexuales y la unión de hombre y mujer, (yogui y yoguini) bien sea real o como resultado de un acto de imaginación creativa. El Tantra Yoga es el que oculta con más rigurosidad sus enseñanzas y técnicas. Este Yoga sexual no está bien visto a veces por los seguidores de algunas de las demás escuelas. ⁽⁷⁾

8. Hatha Yoga:

La palabra Hatha saca su etimología de dos raíces: ha, que significa “sol”, y tha, que significa “luna”. Al flujo de la respiración por la fosa nasal derecha se le llama “respiración solar” y al de la fosa nasal izquierda, “respiración lunar”. La disciplina básica del Hatha Yoga es la regulación de la respiración, la armonización de sus corrientes positiva (solar) y negativa (lunar) o masculina y femenina. Otro significado de la palabra Hatha es “Violento”; pero el término de Yoga Violento sería injusto para designar la naturaleza suave y equilibrada de la mayoría de los controles del Yoga. ⁽⁷⁾

Es el Yoga que más se conoce y cuya práctica está más difundida en Occidente, así como el tema de la mayoría de los manuales populares del Yoga. Su característica más conocida la constituyen las posturas y, en especial, sentarse con las piernas cruzadas y los pies vueltos hacia arriba, encima de los muslos (Postura de Loto o Padmasana) o erguido con la cabeza en el suelo (Postura sobre la Cabeza o Sirsasana). Asana, que ahora significa postura en el Yoga, significaba en principio “asiento” o “modo de sentarse”, lo que hace pensar que toda esta amplia gama de posturas se desarrolló partiendo de unas cuantas posiciones básicas de sentarse para la meditación. ⁽⁷⁾

Los ejercicios de Hatha Yoga están muy difundidos en Occidente por sus beneficios prácticos para la salud y para el sistema nervioso, las glándulas y los órganos vitales. Cuando se practica de un modo parecido a como se hace en la India se le llama Ghatashta Yoga; pero hay que tener en cuenta que allí el Yoga fisiológico se separa con menos frecuencia de su marco místico general y de su finalidad. ⁽⁷⁾

El Hatha Yoga se puede considerar como una higiene que se dedica a la purificación de todo el organismo. A algunos puede parecerles una vulgaridad decir que este Yoga es una higiene; pero hay una corriente de tradición muy importante que considera al Hatha Yoga como una purificación previa para el Raja Yoga, que actúa directamente

sobre la propia consciencia. Esta disciplina mental se puede llevar a cabo con mejores resultados cuando se tienen un cuerpo sano y relajado, en el que las energías están equilibradas. ⁽⁷⁾

El escritor francés C. Kerneiz, que utilizaba el pseudónimo de “Félix Guyot”, empezó su libro *Yoga: The Science of Health* con estas palabras: Conservarse bien, mantenerse joven durante mucho tiempo y vivir hasta disfrutar de una buena vejez: ése es el triple objetivo que todos los hombres de cualquier raza o país de todos los tiempos tienen en el fondo de su corazón. Este triple objetivo es completamente natural, ya que no es más que la manifestación del más poderoso y tenaz de los instintos: el de conservación: Vivir. Queremos vivir con la máxima amplitud posible.

Para luchar contra la enfermedad, cuando ésta se presenta, y desviar, dentro de lo posible, la amenaza de muerte que lleva consigo; para prolongar la vejez y, de este modo, aplazar la propia muerte, tenemos la higiene que, en realidad, no es otra cosa más que una provincia autónoma, pero no independiente, del reino de la medicina.

Pero hay una ciencia que se practica en la India y en el Tíbet y, en mayor o menor medida, en toda China, que tiene algo misterioso, ya que no se enseña a todos los que llegan allí. Esta ciencia es tradicional y su origen se pierde en la noche de los tiempos. Tiene el mismo objetivo que la higiene en los países occidentales: mantener a sus adeptos sanos y fuertes y evitar el envejecimiento y la muerte durante el máximo tiempo posible. A esta ciencia de la Vida, que no es más que una rama del secreto de los yoguis, se la llama Hatha Yoga. ⁽⁷⁾

9. Raja Yoga:

El Hatha Yoga es el más práctico de todos los Yogas y presta su máximo interés a proporcionar una salud fuerte y poner en funcionamiento las energías latentes del organismo. Además de esto tiene una influencia integradora y relajante para la mente.

Pero el trabajo directo del dominio de la consciencia y el sosiego del pensamiento hasta llegar a ser conscientes de la Base del Ser pertenece al Raja Yoga o Yoga Regio. El Raja Yoga se considera regio porque los yoguis que lo practican llegan a regir su propia mente.⁽⁷⁾ El Raja Yoga tiene una relación muy íntima con la sistematización de las técnicas de Yoga que hizo Pantajali (que vivió hacia el siglo III o el II a.C.) en sus Yoga Sutras. En él hace un listado de asanas (posturas) y pranayamas (controles de respiración) entre sus “ocho ramas” del Yoga y hay textos clásicos, como el Hatha Yoga Pradipika, el Gheranda Samhita y el Siva Samhita, que, siguiendo a Patanjali, consideran que la práctica del Hatha Yoga proporciona una higiene fisiológica que prepara el cuerpo para llevar a cabo un control mental eficaz. Según este punto de vista, el Raja Yoga incluye al Hatha Yoga dentro de su sistema. El Hatha Yoga actúa sobre el cuerpo, purificándolo y perfeccionándolo, y, a través del cuerpo, sobre la mente. El Raja Yoga trabaja con la mente, refinándola y perfeccionándola, y, a través de la mente, influye en el cuerpo. Ahora bien, lo mismo que hay personas que practican los Yogas fisiológicos pensando poco o nada en las disciplinas mentales, también se dan casos de Yogas mentales que consideran que el cuerpo ha de responder favorablemente al control de la consciencia, sin tener que recurrir a nada más que a una postura estable al sentarse para la meditación; pero son muchos los yoguis que combinan el Yoga fisiológico de la Respiración con el psíquico de la Meditación.⁽⁷⁾

2.2.1.5. Influencia en Occidente

Según la autora Francesca Chiapponi en su libro Salud y Bienestar por el Yoga, nos dice que los ejercicios de Yoga vienen practicándose desde milenios en el Oriente, especialmente en la legendaria India, ellos no son perfectamente comprendidos en su integral eficacia y practicidad en los países de Occidente.

A fines del siglo pasado numerosos investigadores occidentales, especialmente ingleses, se interesaron por los mismos, que llegaron a conocer a causa de sus relaciones de convivencia entre los hindúes. Fueron hacia estos conocimientos, muchos por curiosidad y deseos de conocer nuevos métodos de perfeccionamiento físico y no pocos en procura de restauración de una salud quebrantada por las enfermedades y los hábitos inadecuados. En ambos casos los métodos yoguis realizaron verdaderos milagros –según la mentalidad occidental, naturalmente-, y sus practicantes se convirtieron luego en divulgadores entusiastas del “nuevo” método de superación integral que en síntesis es la vieja ciencia hindú del yoga.

Tal fue el origen, expresado en pocas palabras, de la divulgación de los ejercicios yoguis, o de Yoga, en los países occidentales. ⁽⁸⁾

En nuestros días, sus principios más elementales han sido incorporados a la práctica de los ejercicios físicos y a ellos se les debe fundamentalmente la gradual desaparición de los aparatos y adminículos gimnásticos que otrora se utilizaban. En la preparación de nuestros atletas se ha introducido la práctica de la respiración completa, de la vida al sol y al aire libre, así como de la alimentación a base de elementos naturales y no excitantes, propia de los métodos de perfeccionamiento integral adoptados por los orientales hace muchísimo tiempo. Los ejercicios físicos a que es sometida la juventud se hacen hoy en base a movimientos e flexibilidad y de laxación adaptados de los yoguis. Nadie pone ya en tela de juicio su eficacia incuestionablemente probada y este es el momento en que muchos preparadores físicos y profesores de gimnasia occidentales estudian en su fuente originaria estos apasionados conocimientos. Es verdad que ello no quiere decir que se conozca en todos sus fundamentos y alcances la ciencia del hathayoga, ni mucho menos. Se trata simplemente de una adaptación unilateral y dirigida a un fin utilitario e incompleto. Pero

ya es mucho la comprobación de su eficiencia y de su indiscutible superioridad sobre métodos anacrónicos e inapropiados. ⁽⁸⁾

En la gimnástica medicinal y correctiva también ha ganado infinidad de adeptos el ejercicio del yoga, o mejor dicho de los pocos y limitados conocimientos que del mismo se han divulgado entre nosotros. Existen muchos institutos donde se los aplica en la corrección de defectos físicos, psiquiátricos o en últimos casos, también con regímenes alimenticios tomados de la ciencia yogui. ⁽⁸⁾

Poco a poco su influencia va extendiéndose al campo mental. A medida que se va profundizando en la investigación que los estudiosos occidentales han emprendido, se captan mayores conocimientos y enseñanzas yoguis y su esfera de acción se hace aún más integral, comprendiéndose que la evaluación de la mente también tiene gran parte de importancia en la salud completa del individuo. ⁽⁸⁾

2.2.1.6. LA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA

2.2.1.6.1. Qué es la Gimnasia Psicofísica Yoga

Es el arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios. **Psicofísico** se refiere a que no es una gimnasia de desarrollo exclusivamente muscular sino que también nos enseña a respirar de tal manera que los movimientos tienen una magia que nos sintoniza con la naturaleza, desarrollando nuestra lucidez mental de forma equilibrada con la salud física. La gimnasia psicofísica consiste en una serie de movimientos o ejercicios específicos cuya sesión completa (incluye calentamiento, relajación y pequeño diálogo final) nos lleva alrededor de una hora y son preparatorios para la práctica de las posturas físicas o asanas que se practican como parte del Hatha-Yoga. Unos ejercicios de la gimnasia dan más importancia a la respiración, otros

a la flexibilidad o a fortalecer ciertos músculos, pero todos necesitan una coordinación con la respiración. ⁽⁹⁾

La práctica de la gimnasia Psicofísica, para realizarse en forma óptima, deberá practicarse (de preferencia) en una habitación bien ventilada o al aire libre. Se usa vestimenta holgada que le permita realizar los ejercicios. Cuando hay varias personas, se recomienda el uso de tapetes individuales, aún cuando el lugar este alfombrado. Además, cada alumno deberá tener una toalla para recubrir este tapete. Como ocurre antes de toda actividad física, también se recomienda no ingerir alimentos antes de la práctica de la gimnasia. Cuando menos dos horas antes. En cuanto a la velocidad de la gimnasia, se busca siempre un justo medio en el ritmo, ni demasiado rápido ni demasiado lento. Se realizan de 4 a 12 movimientos por ejercicio. ⁽⁹⁾

- ***Gimnasia Psicofísica Yoga***

Según Serge Raynauld de la Ferriere en su libro: Cultura Física y Yudo la Psicofísica Yoga es una gimnasia de flexibilizaciones y automasajes que tienen como finalidad aumentar la capacidad pulmonar, flexibilizar la musculatura dándole elasticidad y resistencia, intensificar la circulación sanguínea, fortalecer y armonizar el sistema nervioso.

Este programa puede ser practicado por toda persona, sea o no deportista, desde el niño hasta el anciano, por la mujer de toda edad, viene a ser uno de los métodos básicos para la salud y para el mejoramiento emocional y mental, pues su efecto endocrino y respiratorio se extiende también sin ningún peligro a todo el organismo y a la mente, así como a los resortes de la conducta.

Los alumnos de estudios universitarios la pueden practicar para mejorar su coeficiente mental, y las amas de casa con el propósito de mejorar su salud y estética.

Los beneficios obtenidos en él tanto en lo físico, emocional, mental como en lo espiritual, se hacen sentir en muy poco tiempo. Existe una enorme diferencia en el desarrollo y aspecto general que presentan las personas que usan este sistema racionalmente aplicado; sus movimientos, sus reacciones psicomotoras, vivacidad, apostura, alegría e inagotable energía, contrastan notablemente con aquellos que no han recibido su beneficio. ⁽¹¹⁾

2.2.1.6.2. La Respiración en la Gimnasia Psicofísica Yoga – El Pranayama

El Pranayama es el arte yóguico de la respiración, proviene de la raíz de las palabras prana y ayama. Prana significa energía vital y ayama significa expansión, manifestación o prolongación. La práctica de pranayama, por lo tanto, es la práctica de la expansión de nuestro propio prana para que armonice con el prana universal. Esto da lugar a la unidad o la fusión de la conciencia propia del individuo con la conciencia universal. Es en esta unión donde nos damos cuenta que no somos simplemente un cuerpo físico limitado, si que no somos, de hecho un espíritu inmortal. Pranayama es el control de la respiración a nivel físico y prana (energía vital) el control a nivel sutil. Esto se logra a través de la inhalación consciente (puraka), la espiración (recaka) y la retención (kumbhaka) de la respiración junto con la atención centrada en alguna parte o zona del cuerpo físico o sutil, como el corazón o el sexto chakra (llamado tercer ojo) en el centro de la frente. ⁽¹⁰⁾

2.2.1.6.3. Beneficios que aporta la Gimnasia Psicofísica Yoga

En esta investigación sólo nombraremos los beneficios que aporta la práctica ya que el ahondar en cada uno de estos beneficios correspondería a desarrollar otros estudios

que se encaminarían a comprobarlos. Espero que los aquí nombrados sirva de inspiración para otros investigadores interesados en el tema de la Gimnasia Psicofísica Yoga. ⁽¹¹⁾

Nosotros en esta investigación hablaremos del penúltimo beneficio que se cita en la siguiente lista, el cual da vida al presente estudio:

- Beneficia la circulación.
- Vitaliza el sistema nervioso.
- Armoniza las funciones glandulares.
- Disipa los trastornos útero – ováricos de origen endocrinológico.
- Mejora las funciones digestivas evitando muchas enfermedades del estómago e intestinos.
- Mejora la irrigación y funcionamiento de órganos y vísceras.
- Ayuda al funcionamiento cardiovascular.
- Evita la gastritis y el estreñimiento.
- Oxigena, purifica y aumenta la irrigación de la circulación pulmonar, mejorando el intercambio de bióxido de carbono por oxígeno.
- Ayuda a superar las deficiencias respiratorias.
- Da mayor elasticidad a músculos, ligamentos y tendones.
- Da flexibilidad y elasticidad a la espina dorsal, prolongando la juventud.
- Beneficia a los discos vertebrales y evita el anquilosamiento de la columna.
- Evita la artrosis.
- Proporciona equilibrio emocional y serenidad.
- Favorece el equilibrio temperamental y psíquico.
- Vitaliza las funciones mentales.
- Favorece a la memoria.
- Ayuda a la relajación física y mental.

- Eficaz contra la obesidad.
- **Eficaz contra la ansiedad.**
- Corrige los hábitos posturales permitiendo adquirir una figura esbelta. ⁽¹¹⁾

2.2.1.7. Partes de la Gimnasia Psicofísica Yoga

2.2.1.7.1. Descripción de los ejercicios de la Primera Serie: Ejercicios de Flexibilidad.

1. Expansión Torácica.

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos juntas, adelante.

Movimiento:

Simultáneamente al elevar los talones, separar los brazos lateralmente hasta que lleguen a la posición horizontal. En seguida girar las palmas de las manos hacia arriba e impulsar los brazos hacia atrás; luego las palmas de las manos giran nuevamente hacia abajo, continuando el movimiento de los brazos hasta llegar a la posición inicial.

Respiración:

Inhalar al elevar los talones, retener al girar las palmas de las manos hacia arriba y exhalar al bajar las manos y los talones.

Efectos:

Este ejercicio da preferencia a la respiración. Oxigena, purifica aumenta la irrigación de la circulación pulmonar. Beneficia la articulación de los hombros y muñecas evitando la artrosis. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

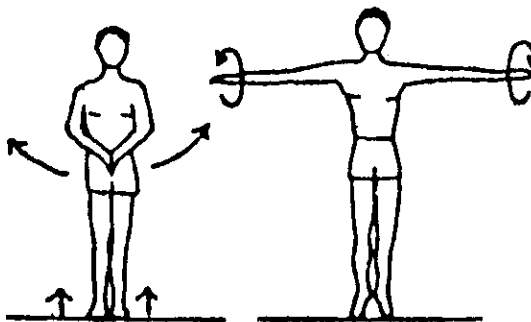


Figura 1. Expansión Torácica

2. Flexibilización de Columna.**Posición Inicial:**

De pie: talones juntos, brazos sueltos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Flexionar los brazos hacia arriba; las manos pasan por delante de la cara y se extienden los brazos hasta la posición “V”. Las manos descienden por el centro del cuerpo, al mismo tiempo que se flexiona el tronco hacia delante sin flexionar las piernas, hasta tocar tres veces el suelo, primero con las palmas de las manos quedando las puntas de los dedos enfrentados, luego con los dorsos y otra vez con las palmas, para finalmente volver a la posición inicial, levantando el tronco con lentitud.

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos y exhalar en tres tiempos, coordinados con los movimientos de las manos.

Efectos:

Otorga flexibilidad, en especial a la columna vertebral. Tonifica los músculos de la cara posterior del muslo y de la pierna, de la región lumbar y de los glúteos, manteniéndolos prestos a manifestar su óptima potencia. Pone en juego la extensión máxima de la articulación de las rodillas y de la flexión de la región lumbar. Agiliza y mantiene en forma la sinergia de extensión máxima de los músculos posteriores de los miembros inferiores. Activa las secreciones y movilidad intestinal que permite mejor evacuación de los residuos alimenticios. En este ejercicio se da preferencia a la flexibilidad, beneficiándola. Permite adoptar poco a poco, la respiración yoghi completa. ^{(9) (11)}

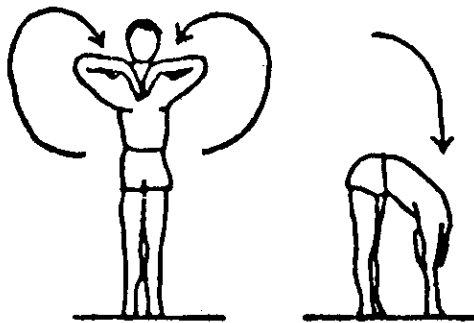


Figura 2. Flexibilización de Columna

3. La Silla.**Posición Inicial:**

De pie: pies juntos, brazos flexionados sobre el pecho, las manos toman los brazos de acuerdo a la polaridad del día.

Movimiento:

Elevar los brazos cruzados a la altura del mentón. Flexionar por completo las piernas bajando el tronco lento, suave y verticalmente, hasta descansar los glúteos sobre los talones sin que éstos se levanten, luego elevar el tronco

extendiendo las piernas, con los brazos cruzados a la altura del mentón, y ya de pie, los brazos descienden cruzados sobre el pecho.

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos, retener durante la flexión y exhalar al bajarlos.

Efectos:

Agiliza y mantiene el tono óptimo y la sinergia equilibrada y precisa de los músculos de la cara anterior del muslo y de la pierna. Proporciona mayor resistencia a los ligamentos del metatarso, del tarso y de los tendones con ellos relacionados. Mejora el peristaltismo y lo activa si está disminuido al poner en juego los músculos profundos abdominales que permiten los movimientos de la cadera o articulación coxo-femoral. ^{(9) (11)}

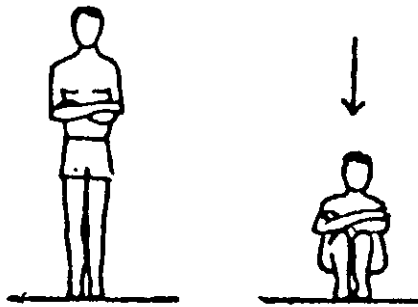


Figura 3. La Silla

4. La Rana.

Posición Inicial:

De pie: punta de los pies separados, talones juntos, manos a la cintura, los dedos pulgares unidos en la columna vertebral, codos hacia atrás.

Movimiento:

Elevación de talones y flexión completa de las piernas, rodillas separadas, talones juntos, tronco vertical. En seguida extensión lenta de las piernas, elevándose sobre la punta de los pies, para luego bajar los talones al piso.

Respiración:

Inhalar al elevar los talones, retener durante la flexión y extensión y exhalar al volver a la posición inicial.

Efectos:

Proporciona equilibrio y serenidad, al mejorar las condiciones de los sistemas nervioso central. Otorga resistencia y elasticidad a los muslos y piernas, fortalece las rodillas, los tobillos y también las articulaciones tarsianas, metatarsianas y tarsofalángicas. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

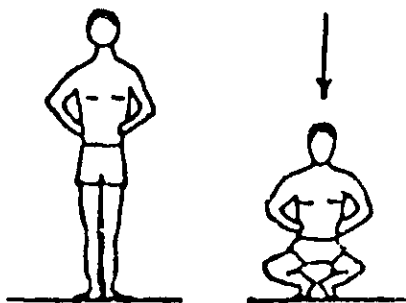


Figura 4. La Rana

5. La Balerina.**Posición Inicial:**

De pie: talones juntos, manos a la cintura, codos hacia atrás, los dedos pulgares unidos en la columna vertebral.

Movimiento:

Conservando el tronco recto durante todo el ejercicio, elevar una pierna extendida al frente formando un ángulo de 60°; efectuar un semicírculo hacia afuera, llevando la pierna lo más atrás posible y sin interrupción, llevarla en línea recta hacia adelante hasta el comienzo del semicírculo, flexionando ligeramente el pie al pasar al ras del suelo sin detenerse. Luego efectuar el ejercicio con la otra pierna, tomando en cuenta la polaridad del día.

Respiración:

Inhalar al inicio del semicírculo y exhalar al final, cuando la pierna es traída hacia adelante.

Efectos:

Proporciona equilibrio y estabilidad. Es un automasaje a las glándulas gónadas y suprarrenales irriga las raíces de los nervios lumbares. Por efectos reflejos de equilibrio temperamental, emocional y psíquico. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

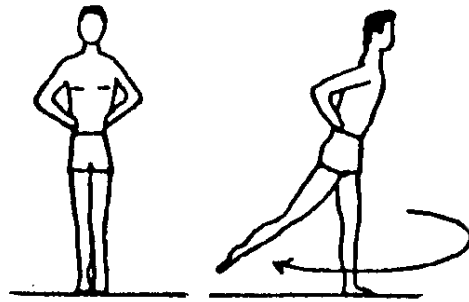


Figura 5. La Balerina

6. Giros de Tronco**Posición Inicial:**

De pie: pies separados aproximadamente 30 cm, codos hacia atrás, manos en la cintura, dedos pulgares unidos en la columna vertebral, mirada al frente durante todo el ejercicio.

Movimiento:

Manteniendo la mirada fija al frente, inclinar el tronco hacia adelante efectuar circunducciones del tronco, según la polaridad del día; se gira primero hacia la derecha en día positivo, o primero hacia la izquierda en día negativo; al realizar

la extensión del tronco hacia atrás, la barbilla se acerca a l pecho. Cambiar a la rotación opuesta. Al final se efectúan tres flexiones hacia adelante tocando con la frente cada rodilla y al centro.

Respiración:

Inhalar al elevar el tronco acercando el mentón al pecho y exhalar al flexionarlo.

Efectos:

Mejora la acción del sistema cerebro-espinal. Armoniza las funciones suprarrenales, flexibiliza la zona de las vértebras dorsales y lumbares y permite desalojar el exceso de gases y residuos. Reduce el exceso de tejido adiposo en la cintura. Vitaliza el sistema nervioso por el estímulo circulatorio. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

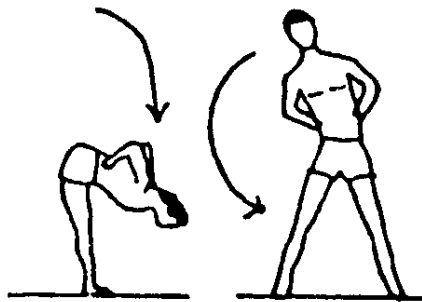


Figura 6. Giros de Tronco

7. La Escuadra.

Posición Inicial:

De pie: piernas lateralmente separadas, codos hacia atrás, manos en la cintura, dedos pulgares unidos en la columna vertebral.

Movimiento:

Se gira el pie derecho hacia el lado derecho y se efectúa simultáneamente la torsión del tronco hacia ese mismo lado. Se extiende el tronco hacia atrás para

luego flexionarlo hacia delante, procurando tocar con la frente la rodilla derecha sin flexionar las piernas. En seguida elevar el tronco, girando luego hacia el lado izquierdo.

Respiración:

Inhalar al elevar el tronco, retener al girar y exhalar durante la flexión.

Efectos:

Flexibiliza la cintura. Tonifica los nervios espinales. Regula en general el funcionamiento digestivo, permitiendo una mejor absorción de las sustancias alimenticias y mejorando el peristaltismo intestinal. Aumenta el apetito porque eleva el consumo del glucógeno de reserva de los músculos y estimula el páncreas, aumentando la secreción de insulina, lo que a su vez, disminuye el nivel de glucosa sanguínea, estimulando el centro hipotalámico del apetito y aumenta el vaciamiento gástrico precoz. Masajea poderosamente el hígado mejorando las secreciones hepáticas, del bazo, del páncreas, de los riñones, del estómago (el hemiabdomen superior) y de las suprarrenales. ^{(9) (11)}

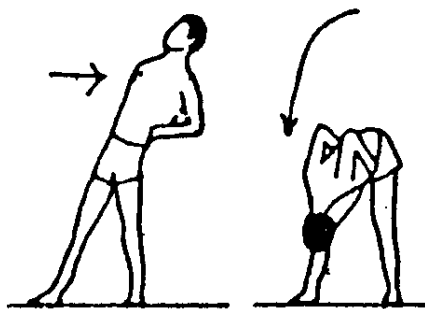


Figura 7. La Escuadra

8. Cintura en “X”

De pie: Piernas lateralmente bien separadas, brazos extendidos horizontalmente con las palmas de las manos hacia arriba.

Movimiento:

Ejecutar la torsión del tronco a la derecha y flexionando hacia adelante, girando simultáneamente las palmas de las manos hacia abajo, para tomar el tobillo derecho con la mano izquierda, tratando de tocar con la frente la rodilla; el brazo derecho se eleva extendiendo verticalmente. Volver a la posición inicial. Hacer el mismo movimiento hacia el lado izquierdo y continuar alternadamente.

Respiración:

Inhalar al elevar el tronco, retener en la rotación y exhalar en la flexión.

Efectos:

Los efectos producidos por el ejercicio anterior, en éste, son más poderosos ellos son fortificados por la mayor expansión pulmonar y el consiguiente aumento del volumen inspiratorio y, por lo tanto, la oferta de O_2 a la sangre. Al llevar durante la flexión del tronco un mayor volumen irrigatorio de sangre saturada O_2 beneficia el sistema cerebro-espinal. Al extender el tronco, la sangre y la linfa son rápidamente evacuados arrastrando los residuos y tóxicos del sistema nervioso central, también de los órganos y tejidos de la cabeza, cuello y mitad superior del tronco. Todo lo cual permite un mejor metabolismo general de estas regiones y aumenta notablemente la capacidad de la memoria para y ayuda adquirir lucidez mental. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

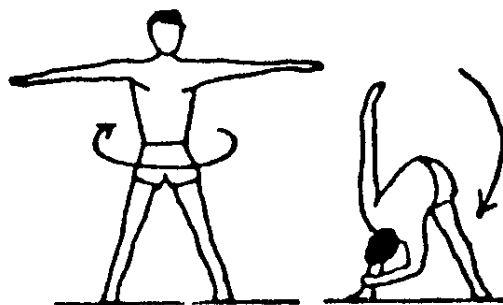


Figura 8. Cintura en "X"

9.A. La Palmera

Posición Inicial:

Piernas separadas, manos ligadas por los pulgares, el dorso hacia adelante.

Movimiento:

Elevar los brazos extendidos por delante del cuerpo hasta llegar por encima de la cabeza; simultáneamente se llevan los brazos, el tronco y la cabeza hacia atrás, proyectando las caderas hacia adelante, con las piernas extendidas, flexionar luego el tronco hacia adelante, columpiando tres veces los brazos entre las piernas, con las manos siempre unidas tratando de pasar las manos hacia atrás.

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos arriba de la cabeza y exhalar en tres tiempos durante la flexión.

Efectos:

Flexibiliza la columna vertebral hace efectiva la acción mental y la rapidez de los reflejos. ⁽⁹⁾ ⁽¹¹⁾

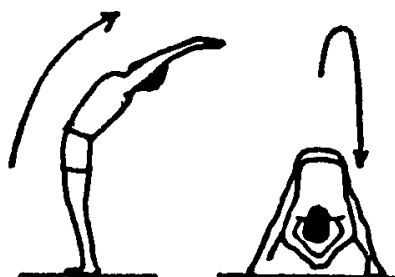


Figura 9. La Palmera

9.B. Masaje de Piernas.

Posición Inicial:

Piernas separadas y extendidas, tronco flexionado.

Movimiento:

Aplicar masaje verticalmente, acentuando de abajo hacia arriba, con los brazos semiextendidos.

Respiración:

Elevar y bajar las manos presionando las piernas. Respiración natural.

Efectos:

Permite un mejor drenaje linfático y retorno venoso que retarda o evita el progreso de las várices leves y moderadas y el edema de tobillos y pies, especialmente para aquellas personas que precisan estar muchas horas al día de pie sin moverse. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 10. Masaje de Piernas

9.C. Respiración Frente – Rodillas.

Posición Inicial:

Piernas separadas y extendidas, tronco flexionado.

Movimiento:

Sujetar las piernas procurando tomar los tobillos a fin de ejercer mayor tracción y llevar alternadamente la frente hacia una y otra rodilla.

Respiración:

Inhalar al elevar la cabeza hacia adelante y exhalar en los lados.

Efectos:

Por su ritmo respiratorio es excelente como drenaje de sinusitis crónica facial, frontal y hasta esfenoidal. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

9.D. Cabeza al Suelo.**Posición Inicial:**

Piernas separadas y extendidas, tronco flexionado.

Movimiento:

Centrar la cabeza dentro las piernas hacia el suelo, tratar de separar más las piernas, mantener un instante la posición. Elevar el tronco, llevar las manos a la cintura, juntar un poco las piernas y saltar sobre la punta de los pies (nunca sobre los talones para evitar repercusiones en el cerebro).

Quedarse en la postura, tratando de llevar la cabeza hacia el suelo.

Respiración:

Respiración natural.

Efectos:

Aumenta la irrigación de la parte superior y del tronco alto, cuello y cabeza, vitaliza las funciones mentales. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 11. Respiración Frente – Rodillas (izq.) Cabeza al Suelo (der.)

10. Ejercicio de Estabilización y Armonización

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo, palmas de las manos juntas delante del cuerpo.

Movimiento:

Elevar simultáneamente a los talones, brazos lateralmente hasta la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo; bajar también simultáneamente los talones y brazos llegando a la posición inicial.

Respiración:

Inhalar al elevar los talones y los brazos y exhalar al descenderlos.

Efectos:

Saturación de oxígeno y control de la palpitación cardiaca (fijar la atención en los latidos del corazón.) Este ejercicio permite armonizar la respiración con el ritmo del corazón. Ejercicio con efecto de relajamiento para concluir la primera serie. ^{(9) (11)}

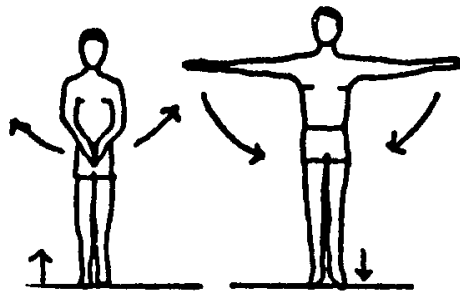


Figura 12. Ejercicio de Estabilización y Armonización

2.2.1.7.2. Descripción de los ejercicios de la Segunda Serie: Ejercicios de Coordinación.

1. Ejercicio de Coordinación de Brazos.

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos paralelos extendidos al frente, a la altura de los hombros, palmas de las manos hacia abajo.

Movimiento:

Iniciar cruzando horizontalmente los antebrazos, el derecho sobre el izquierdo a la altura de los hombros delante del cuerpo; separarlos horizontalmente con fuerza hacia atrás de los hombros, continuando las palmas de las manos hacia abajo, teniéndolos siempre bien extendidos y juntándolos en seguida para cruzarlos igualmente con el antebrazo derecho sobre el izquierdo. Se separan hasta llegar a la posición de brazos paralelos al frente, girando simultáneamente las palmas de las manos hacia arriba para ejecutar los mismos movimientos ahora con las palmas en esa posición. Cuando las palmas de las manos están hacia abajo predominará durante los cruzamientos el antebrazo derecho sobre el izquierdo y cuando las palmas de las manos están hacia arriba predominará el antebrazo izquierdo sobre el derecho. Esta alternancia se verifica cuando los brazos llegan a la posición inicial.

Respiración:

Inhalar al separar los brazos y exhalar al cruzarlos frente al pecho.

Efectos:

Es ligeramente estimulante. Beneficia las muñecas, los hombros, los pectorales, la caja torácica, fortalece los músculos de los hombros y de los brazos sin

requerir esfuerzo alguno, y ensancha aún más el pecho y permite una mayor expansión de los pulmones. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

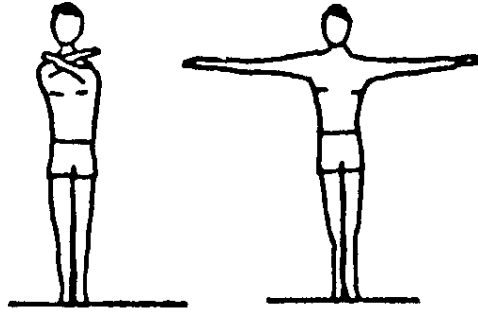


Figura 13. Ejercicio de Coordinación de Brazos.

2. Cortes Verticales.

Posición Inicial:

De pie: pies juntos, un brazo extendido hacia arriba verticalmente, el otro brazo extendido a lo largo del cuerpo, dedos juntos, las palmas hacia el centro.

Movimiento:

En forma alterna bajar y elevar los brazos extendidos, con cambios enérgicos, haciendo cortes de larga trayectoria, para luego efectuar cortes de trayectoria corta, frete al tórax.

Respiración:

Respiración natural.

Efectos:

Fortalece los brazos, los deltoides, los pectorales. Permite una mayor expansión de los pulmones. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

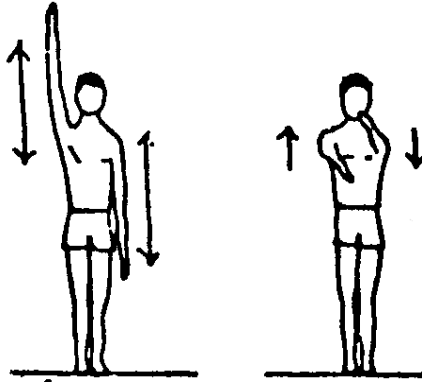


Figura 14. Cortes Verticales

3. Círculos con las Manos

Posición Inicial:

De pie: pies juntos, brazos paralelos extendidos verticalmente hacia arriba, palmas de las manos una frente a la otra.

Movimiento:

Trazar pequeños círculos con los brazos extendidos hacia arriba, de adelante hacia atrás, comenzando por el medio. Continuar con otros círculos más grandes. Alternar el sentido de los círculos.

Efectos:

Fortalece los hombros, estimula la circulación en los brazos y de la parte media superior del tórax. Favorece una gradual expansión pulmonar. La respiración rápida despeja las fosas nasales. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

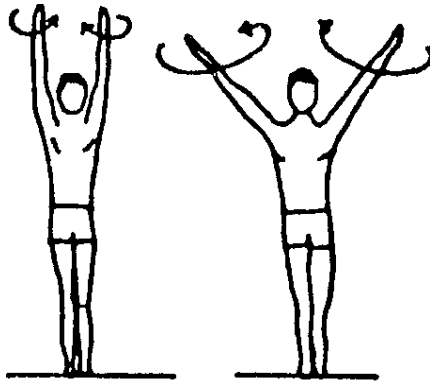


Figura 15. Círculos con las Manos

4. Giro de Tronco y Brazos.

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, la mirada al frente, los brazos a lo largo del cuerpo, puños cerrados, torsión del tronco a un lado (según la polaridad del día), en días positivos se gira el tronco hacia la izquierda para que predomine el movimiento del brazo derecho; en días pasivos se gira el tronco hacia la derecha.

Movimiento:

Elevar los brazos extendidos lateralmente hacia arriba, girar el tronco en sentido contrario y bajar hasta los lados del cuerpo, los brazos extendidos lateralmente.

Tratar que la cabeza quede sin movimiento con la mirada al frente. Girar nuevamente hasta llegar a la posición inicial y continuar el ejercicio, primero varias veces iniciándolo hacia un lado y luego iniciándolo hacia el otro lado, igual número de veces. Al iniciar el ejercicio, los puños giran volteando los dorsos de las manos hacia adentro y bajar así los brazos.

Respiración:

Inspirar al elevar los brazos, retener al girar el tronco y exhalar al bajarlos.

Efectos:

Favorece la coordinación neuromuscular, irriga el cuello, flexibiliza los músculos de la cintura, fortalece los hombros, aumenta la capacidad pulmonar y, también, masajea los órganos abdominales y vísceras. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

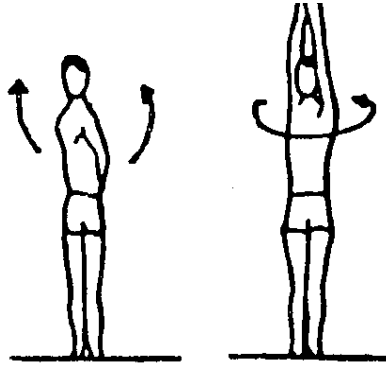


Figura 16. Giro de Tronco y Brazos

5. Círculos con los Brazos al Lado del Cuerpo. Respiración natural**Posición Inicial:**

De pie: talones juntos, brazos lateralmente extendidos a la altura de los hombros. Puños cerrados con los dorsos hacia arriba.

Movimiento:

- a) Rotar los puños por arriba hacia atrás varias veces;
- b) Luego, enérgicamente, trazar con los brazos extendidos pequeños círculos que se van agrandando paulatinamente hasta describir círculos amplios.

Respiración:

Libre.

Efectos:

Actúa en los ligamentos y tendones que envuelven las articulaciones de los hombros y en las articulaciones mismas, beneficiando los músculos de los

brazos, los hombros y la espalda, así como ayuda a expandir la caja torácica con la intervención de otros músculos además de los respiratorios. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

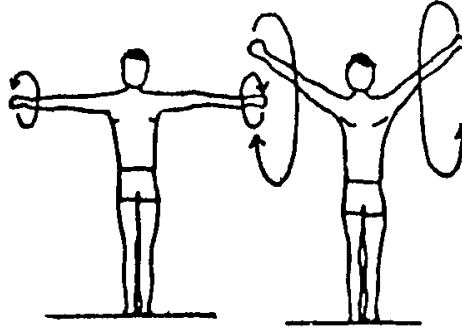


Figura 17. Círculos con los Brazos al Lado del Cuerpo

6. Elevación de Brazos Partiendo Cruzados

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a los largo del cuerpo, puños semicerrados unidos por el lado interior delante cuerpo. Dorsos hacia afuera.

Movimiento:

Cruzar las muñecas delante del cuerpo predominando la derecha sobre la izquierda elevando por delante los brazos semiflexionados hasta extenderlos sobre la cabeza; luego descender los brazos lateralmente para cruzarlos abajo y al centro del cuerpo predominando la izquierda sobre derecha, separándola para iniciar nuevamente el movimiento.

Respiración:

Inhalar al elevar los brazos y exhalar al bajarlos.

Efectos:

Beneficia la amplitud torácica y por lo tanto la expansión pulmonar y también el control respiratorio. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

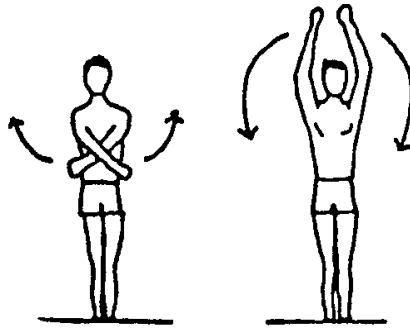


Figura 18. Elevación de Brazos Partiendo Cruzados.

7. **La Pocita.**

De Pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Flexionando el tronco llevar las manos al piso hasta juntarlas por los bordes con las palmas hacia arriba; luego extender el tronco llevando las manos por el centro del cuerpo, con los brazos semiextendidos hasta la altura de la cara. Bajar las manos unidas por los dorsos y separarlas para llegar a la posición inicial, para reiniciar el movimiento.

Respiración:

Inspirar profundamente a medida que se extiende el tronco y se elevan los brazos, exhalar suavemente en la flexión del tronco hacia adelante.

Efectos:

Ayuda a pranificar el organismo. Regula el equilibrio vegetativo de los plexos solar lumbar y sacro y del plexo de cada órgano en particular. Beneficia la circulación normal de la sangre, la soltura de los músculos y el correcto funcionamiento de los órganos y vísceras abdominales, además de eliminar los trastornos digestivos.

Inhalar al extender el tronco y exhalar al flexionarlo. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

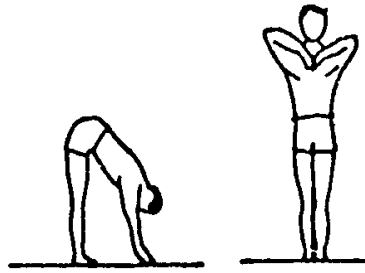


Figura 19. La Pocita

8. Pectorales

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos paralelos y extendidos delante del cuerpo a la altura de los hombros, puños cerrados y unidos. Dedo pulgar sobre el índice.

Movimiento:

Lateralmente separar los brazos, procurando llevarlos enérgicamente hacia atrás con reforzamiento. Volver a la posición inicial; ejecutarlo varias veces.

Respiración:

Inspirar al separar los brazos lateralmente, exhalar al llevarlos hacia delante.

Efectos:

Expansión pulmonar. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

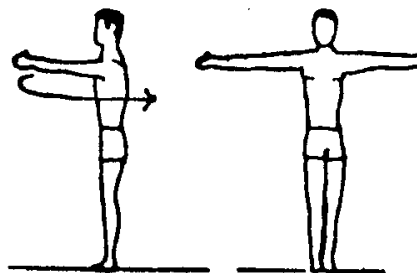


Figura 20. Pectorales

9. Hombros

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo, los puños cerrados se tocan entre sí por los dorsos, en el centro del cuerpo.

Movimiento:

Se elevan los brazos, con los puños cerrados, por el centro del cuerpo extendiéndolos hacia arriba. Se flexionan en seguida llevando los puños cerrados sobre los hombros, con los codos separados lateralmente, a la misma altura de los hombros, luego, a la misma altura se juntan los codos sin que los puños se separen de los hombros; en seguida se juntan los puños, separando un poco los codos y finalmente se extienden los brazos hacia abajo o al centro del cuerpo con los puños unidos por los dorsos.

Respiración:

Inspirar al Elevar los Brazos, Retener en la Flexión y Estirar al Bajarlos.

Efectos:

Pranifica el organismo; su gran energía beneficia la caja torácica, los bíceps, tríceps y las muñecas. Beneficia las extremidades superiores. ^{(9) (11)}

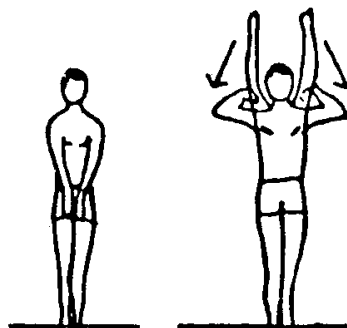


Figura 21. Hombros

10. Flexión y Extensión de Brazos.

Posición Inicial:

De pie: la pierna izquierda se adelanta medio paso, levantando el dedo mayor del pie. Los brazos flexionados delante del cuerpo. Con los antebrazos en posición horizontal, los codos quedan unidos a los costados del tórax y los pulgares se cierran empuñando la mano, con el dorso hacia abajo (los dedos de la mano quedan cerrados hacia arriba).

Movimiento:

Primero, flexión y extensión de los brazos, siempre con los codos unidos a los lados del tórax, tocando con los puños su respectivo hombro. Después se cambia de pie, los brazos vuelven a la posición inicial para hacer girar los puños con los antebrazos paralelos y horizontales. Luego, los puños se rotan primero hacia adentro y después hacia afuera. Por último, con los talones juntos, los puños frente al tórax hacen media rotación superponiéndose alternadamente el uno al otro, sin tocarse, efectuando el puño izquierdo el movimiento interior y el derecho el exterior.

Respiración:

Respiración rítmica, acorde a los movimientos.

Efectos:

Beneficia la musculatura de los brazos y la articulación de los codos y muñecas, facilitando la ascensión del flujo sanguíneo. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

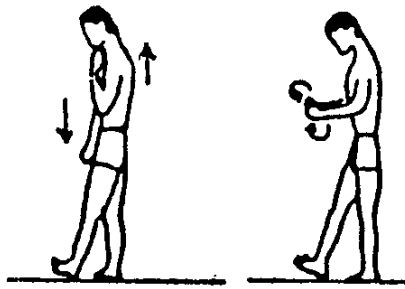


Figura 22. Flexión y Extensión de Brazos

11. Las Pesitas

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Extensión lateral del tronco llevando hacia abajo el brazo del mismo lado, extendido a lo largo de la pierna; el otro brazo se flexiona tocando con la mano cerrada la axila. Realizar el ejercicio al otro lado.

Respiración:

Respiración natural.

Efectos:

Estiramiento de músculos y tendones laterales, abdominales y torácicos. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

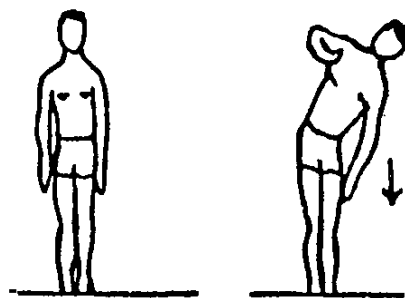


Figura 23. Las Pesitas

12. Oblicuos

Posición Inicial:

De pie: piernas separadas (40 cm), brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Extensión lateral del tronco, llevando el brazo del mismo lado extendido a lo largo de la pierna. El otro brazo se eleva flexionando en arco sobre la cabeza, sin tocarla. Repetir el ejercicio hacia el otro lado.

Respiración:

Respiración natural.

Efectos:

Estiramiento de músculos y tendones laterales, abdominales y torácicos. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

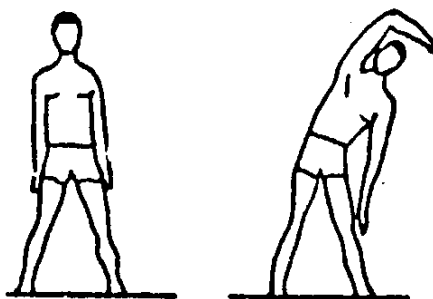


Figura 24. Oblicuos

13. Lanzamiento

Posición Inicial:

De pie: piernas lateralmente separadas. Brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Extensión lateral del tronco, llevando extendido el brazo del mismo lado de la extensión a lo largo de la pierna, tocando el empeine, el brazo contrario

semiflexionado se eleva dirigiéndolo extendido horizontalmente por encima de la cabeza del mismo lado de la extensión del tronco.

Respiración:

Inspirar al Elevar el Tronco y Espirar durante la inclinación lateral.

Efectos:

Tonifica los nervios espinales y también los órganos abdominales laterales.

Estimula la peristalsis. Aumenta el apetito. Previene la constipación. Da elasticidad al cuerpo, a la médula espinal y tonifica los nervios espinales conservándola muy sana. Reduce la adiposidad de los costados. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

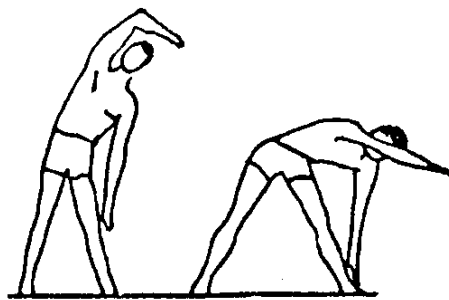


Figura 25. Lanzamiento

14. Exhalación por la Boca

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Se inicia juntando las manos con las palmas hacia arriba en forma de cavidad receptiva, elevar suavemente los brazos flexionando por el centro del cuerpo como vertiéndose agua, describiendo un arco hacia adentro que continúa hacia abajo, uniendo las manos por los dorsos a la altura de la cara. Extender los

brazos hacia abajo llegando de este modo a la posición inicial. En este ejercicio el tronco permanece erecto, sin inclinarlo.

Respiración:

Inspirar al elevar los brazos y espirar por la boca enérgicamente, al bajarlos.

Efectos:

Beneficia las muñecas, la caja torácica y los bronquios. ⁽⁹⁾(11)

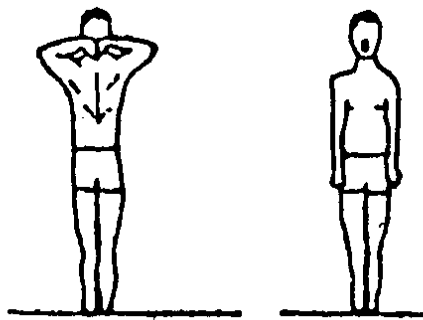


Figura 26. Exhalación por la Boca

15. Boca de León.

De Pie: piernas separadas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Inclinar el tronco con las piernas semiflexionadas hacia adelante, apoyando las manos en los muslos con los dedos dirigidos hacia la parte interna, y los pulgares hacia afuera. Rostro y mirada al frente.

Respiración:

Inhalar en la posición inicial y flexionando el tronco, estirar enérgicamente, sacando la lengua.

Efectos:

Beneficia los órganos de la fonación, las amígdalas, la faringe, la tráquea y los bronquios. Excelente para restablecer o mantener el funcionamiento perfecto

del aparato respiratorio y muy recomendable, por ello, para superar las deficiencias respiratorias de los fumadores y de los trabajadores de minas. (Fig. 27 izq.)⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

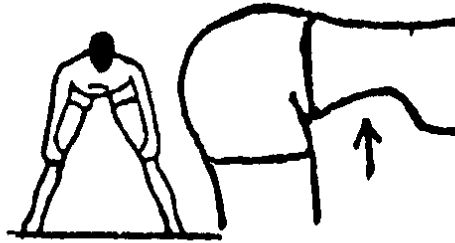


Figura 27. Boca de León (izq.) El Fuelle (der.)

16. El Fuelle

Posición Inicial:

De pie: piernas separadas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento:

Inclinar el tronco, las manos sujetan los muslos en la región antero-superior con los dedos hacia adentro y los pulgares hacia afuera. Se contrae el vientre, elevando los órganos del epigástrico como si se quisiera sumir completamente. Se procura acercar el ombligo a la columna vertebral, enseguida se abulta el abdomen y este movimiento de fuelle se repite tres veces.

Exhalar completamente el aire antes de iniciar el movimiento. Sumir y soltar el estómago unas 30 veces. Permanecer sin aire durante las contracciones e inhalar volviendo a la posición inicial.

Efectos:

Es un potente ejercicio para la regeneración, la vigorización y estímulo de las vísceras abdominales y el sistema gastrointestinal, disipa la constipación

crónica, la dispepsia y todas las enfermedades gastrointestinales, tonifica el hígado y el páncreas. (Fig. 27 der.)⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

2.2.1.7.3. Descripción de los ejercicios de la Tercera Serie: Ejercicios de Tensión Muscular.

1. Relajamiento Muscular

Posición Inicial:

De pie: talones juntos, brazos a los lados del cuerpo.

Movimiento:

Flexionar el tronco hacia adelante llevando las manos extendidas hacia el piso.

Sin mover los pies y piernas rectas, avanzar sobre las manos hasta quedar en posición de cúbito ventral con los brazos extendidos a los lados del cuerpo con las palmas hacia el piso donde también se apoya una mejilla en actitud relajante. Las puntas de los pies se juntan y los talones se separan. Pensar en los dedos de los pies y luego recorrer mentalmente las piernas, las rodillas, etc., hacia arriba, tratando de concentrar el pensamiento en la completa relajación.

Descansar la mente para desligarse de los sentidos físicos. Saber relajar el cuerpo es saber descansar.

Respiración:

Inhalar en la posición inicial, retener en la flexión hacia delante, exhalar el aire al colocarse en cúbito ventral. Luego la respiración es libre, natural.

Efectos:

Eficaz para el relajamiento mental, la conservación de la energía y su reposición, la cual fluye así por los nervios, reanima y hace efectivo el real

estado de alegría y alborozo, propia de estas prácticas. Tonifica el sistema nervioso. ^{(9) (11)}



Figura 28. Relajamiento Muscular

2A. Balanceo sobre el Abdomen

Posición Inicial:

De cúbito ventral, pies juntos, brazos flexionados, una mano se coloca sobre la otra y se apoya sobre ellas el mentón.

Movimiento:

Conservando la posición inicial se eleva la cabeza, los brazos y el tórax sin separar el mentón de las manos. Bajarlos y elevar simultáneamente las piernas rectas y extendidas arqueando el cuerpo para efectuar de este modo un balanceo. Las manos no se separan del mentón.

Respiración:

Rítmica, se inhala al elevar el tronco. Se exhala al bajarlo elevando las piernas.

Efectos:

Aumenta la presión intrabdominal, tonifica y sana el hígado y los riñones, fortalece los músculos del abdomen, las vértebras de la región lumbar y el hueso sacro, dando una abundante irrigación sanguínea a la región sacrococcígea. Evita y cura muchas enfermedades del estómago y del intestino. Alivia las mialgias de la región lumbar. Este ejercicio es eficaz contra la adiposidad del abdomen. ^{(9) (11)}



Figura 29. Balanceo sobre el Abdomen

2B. Balanceo sobre el Abdomen sujetando Tobillos

Posición Inicial:

De cúbito ventral, pies juntos, brazos flexionados, las manos toman los tobillos.

Movimiento:

Las manos sujetan los tobillos. El balanceo continúa sobre el vientre, con las rodillas separadas, o bien, tratando de mantener juntos los pies y las piernas.

Respiración:

Rítmica, se inhala al elevar el tronco. Se exhala al bajarlo elevando las piernas.

Efectos:

Los músculos de la espalda son masajeados convenientemente; disipa la constipación, la dispepsia, alivia el lumbago y los desórdenes gastrointestinales, acelera la digestión, estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 30. Balanceo sobre el Abdomen sujetando Tobillos

3. La Mecedora

Posición Inicial:

De cúbito ventral, piernas flexionadas, los brazos extendidos hacia atrás. Las manos toman los tobillos, las rodillas se mantienen juntas y la mejilla o el mentón se apoya en el piso.

Movimiento:

Elevar y arquear el tronco lo más posible flexionando los brazos; los talones permanecen unidos a los glúteos. Luego bajarlos y repetir el ejercicio.

Respiración:

Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo elevando las piernas.

Efectos:

Se aplica un masaje abdominal en contra del estreñimiento, ayuda a reducir la obesidad. Alivia el hígado enfermo. Los músculos de la espalda son masajeados. Disipa la dispepsia, el lumbago, así como los desórdenes gastrointestinales. Reduce la adiposidad, acelera la digestión, estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales. ^{(9) (11)}



Figura 31. La Mecedora

4. El Cisne

Posición Inicial:

De cúbito ventral, piernas flexionadas, los talones se acercan a los glúteos.

Brazos flexionados, manos con las palmas apoyadas a la altura del pecho, dedos juntos hacia delante, codos unidos al tórax.

Movimiento:

Elevar y arquear el tronco con los brazos extendidos y los codos juntos al cuerpo, apoyándose en el vientre. La cabeza trata de unirse a los pies. Volver a la posición inicial para repetir el ejercicio.

Respiración:

Inhalar al elevar el tronco, exhalar al bajarlo.

Efectos:

Da gran flexibilidad a la espina dorsal, lo cual reporta salud, vitalidad y juventud. Los músculos internos y externos de la espalda se fortalecen y se disipan los dolores derivados del exceso de trabajo; fortalece los músculos abdominales, previene la constipación e innumerables enfermedades; flexiona hacia atrás las vértebras y ligamentos, los cuales obtienen buena irrigación sanguínea, aumenta el calor corporal y estimula el apetito, fortalece la virilidad masculina y en la mujer tonifica los ovarios y el útero; disipa la amenorrea, dismenorrea, leucorrea y otros trastornos útero ováricos cuando son por trastornos endocrinos. ^{(9) (11)}



Figura 32. El Cisne

5. La Cobra

Posición Inicial:

De cúbito ventral, piernas extendidas, puntas de los pies juntos, talones separados. Las manos se apoyan a la altura del pecho con los dedos juntos hacia adelante. La mirada al frente.

Movimiento:

Elevar el tronco, apoyando siempre el vientre o por lo menos el bajo vientre. Los brazos se extienden verticalmente; volver a la posición inicial.

Respiración:

Al elevar el tronco inhalar, retener un momento en esta posición y exhalar al bajarlo.

Efectos:

Da gran flexibilidad a la espina dorsal, lo cual reporta salud, vitalidad y juventud. Los músculos internos y externos de la espalda se fortalecen y se disipan los dolores derivados del exceso de trabajo. Fortalece los músculos abdominales; previene la constipación. Flexiona hacia atrás las vértebras, ligamentos y músculos, los cuales obtienen buena irrigación sanguínea, aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Fortalece la virilidad masculina y en la mujer tonifica los ovarios y el útero; disipa la amenorrea, dismenorrea, leucorrea y otros trastornos útero-ováricos cuando no son por trastornos endocrinos y ayuda al funcionamiento cardiomuscular.

Igual al anterior: Inhalar al elevar el tronco, retener un momento y exhalar al bajarlo. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 33. La Cobra

6. El Saltamonte

Posición Inicial:

De cúbito ventral, pies juntos, brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos se apoyan en el suelo, debajo de los muslos. La cabeza reclinada a un lado de la cara. También puede hacerse con la barbilla apoyada al piso.

Movimiento:

Elevar al máximo los muslos y las piernas extendidas. Bajar volviendo a la posición inicial.

Respiración:

Inhalar al elevar las piernas y exhalar al bajarlas.

Efectos:

Aumenta la presión intra-abdominal, vitaliza el hígado y los riñones, fortalece los músculos del abdomen, las vértebras de la región lumbar y el hueso sacro, irrigando abundantemente con sangre el sacro-coxígeno y la parte inferior lumbar. Previene muchas enfermedades del estómago y del intestino, alivia la insuficiencia hepática y las mialgias de la región lumbar. Este ejercicio es una ayuda eficaz contra la obesidad. En la parte final del ejercicio los músculos de la espalda son masajeados convenientemente; disipa la constipación la dispepsia, el lumbago y los desórdenes gastrointestinales, reduce la adiposidad

de glúteos y cintura, acelera la digestión, estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales. ^{(9) (11)}



Figura 34. El Saltamonte

CAMBIO: Pasar las piernas por entre los Brazos. Inhalar al elevar el tronco, retener en el movimiento y exhalar en la posición final, quedando con la espalda en el piso.

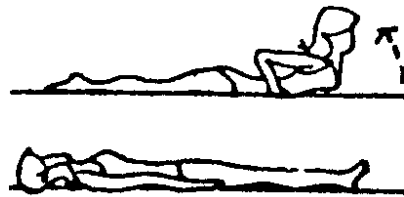


Figura 35. Cambio

7. Elevación del tronco hasta tocarse los pies

Posición Inicial:

De cúbito dorsal, pies juntos y extendidos, brazos extendidos y dorsos de las manos juntas sobre el cuerpo.

Movimiento:

Flexión de los brazos por el centro del cuerpo hasta extenderlos por encima de la cabeza. Elevar el tronco con los brazos extendidos tratando de tomar las puntas de los pies o los tobillos.

Respiración:

Inhalar al extender los brazos por encima de la cabeza y exhalar al flexionar el tronco hacía adelante.

Efectos:

Beneficia la circulación de la sangre, trastornos digestivos de origen vegetativo; estimula los jugos gástricos, reduce la adiposidad del abdomen y la obesidad en general; estimula las vísceras abdominales, los riñones, el hígado, el páncreas; aumenta la perístasis intestinal, alivia la constipación, la diabetes y la espermatorrea; da elasticidad a los músculos posteriores del cuerpo, fortalece los tendones de las rodillas, tonifica los nervios epigástricos, la vejiga, la próstata y los nervios lumbares; da elasticidad a la espina dorsal y, por esto, juventud prolongada. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 36. Elevación del Tronco hasta tocarse los Pies

8. Arado**Posición Inicial:**

De cúbito dorsal, brazos extendidos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas en el piso.

Movimiento:

Elevar las piernas extendidas hasta llegar a tocar el piso atrás de la cabeza.

Retornar suavemente las piernas sin levantar la cabeza, los brazos se mantienen extendidos hasta volver a la posición inicial. Los pies apenas deben tocar el

suelo, tanto adelante como atrás. Reanudar el movimiento con regularidad y suavidad.

Respiración:

Inhalar en la posición inicial y exhalar al tocar los pies atrás de la cabeza.

Efectos:

Excelente ejercicio para la columna vertebral, el simpático y para las enfermedades nerviosas; los nervios espinales y el sistema simpático son alimentados y tonificados por copiosas corrientes sanguíneas. Previene la espondilosis vertebral y los anquilosamientos de la columna vertebral, proporcionan agilidad y energía, alivia algunas clases de mialgias, el lumbago, la lumbociática (el mejor de los ejercicios), la dispepsia biliar, la congestión del bazo y la esplenomegalia infecciosa en período resolutivo y la obesidad. ⁽⁹⁾ ⁽¹¹⁾



Figura 37. El Arado

9. Cortes Verticales

Posición Inicial:

De cúbito dorsal, piernas extendidas, brazos flexionados con las manos entrelazadas debajo de la nuca.

Movimiento:

Con las piernas bien extendidas, levantarlas y bajarlas alternadamente. La cabeza permanece levantada y sostenida por las manos entrelazadas y los codos lateralmente extendidos deben estar siempre separados. Se continúa con el siguiente ejercicio.

Respiración:

Rítmica, normal, natural, según lo requiera el practicante.

Efectos:

Beneficia los músculos abdominales, los riñones, las glándulas gónadas y las piernas. Da una mayor irrigación a la parte abdominal y fortalece los músculos estomacales y el bajo vientre. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 38. Cortes Verticales

10. Círculos con las Piernas**Movimiento:**

Trazar con las piernas extendidas tres círculos hacia adentro y tres hacia afuera. La cabeza descansa sobre las manos entrelazadas, sin levantarla. Se continúa con el siguiente ejercicio.

Respiración:

Respiración completa en cada círculo. Inhalar al levantar las piernas y exhalar al bajarlas. También puede hacerse respiración normal, natural.

Efectos:

Igual al anterior y fortalecimiento de muslos y glúteos. ^{(9) (11)}



Figura 39. Círculos con las Piernas.

11. El Péndulo.**Posición Inicial:**

De cúbito dorsal, piernas extendidas, pies juntos, brazos flexionados, cabeza apoyada en las manos, las cuales están entrelazadas bajo la nuca.

Movimiento:

Elevar las piernas, juntas y extendidas a 20cm. del suelo y bajarlas a 5cm sosteniéndolas un instante en cada posición. Continuar varias veces. En este ejercicio la cabeza permanece apoyada sobre las manos entrelazadas.

Respiración:

Rítmica, normal, natural.

Efectos:

Igual al anterior. Fortalecimiento de los músculos de los muslos y de los abdominales. ^{(9) (11)}



Figura 40. El Péndulo

12. El Molinete

Posición Inicial:

De cúbito dorsal con el tronco flexionado hacia adelante, mirada al frente.

Apoyo de antebrazos, piernas juntas extendidas.

Movimiento:

Con las piernas siempre juntas, elevarlas en circunvolución de rodilla hacia el pecho bien cerca de la barbilla y continuando la rotación para extenderlas adelante sin tocar el suelo.

Respiración:

Inhalar al flexionar las piernas y exhalar al extenderlas.

Efectos:

Beneficia los glúteos y da masaje lateral de cadera. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 41. El Molinete

13A. Erección sobre los Hombros

Posición Inicial:

Cuerpo apoyado sobre los hombros; piernas y pies extendidos y elevados hacia arriba. Brazos flexionados sosteniendo con las manos el cuerpo, por la cintura, correspondiente a la sarvangasana en la Hatha Yoga.

Efectos:

Beneficia el sistema circulatorio, sistema nervioso periférico, vísceras abdominales, ayuda en la terapia del asma, fortifica los músculos abdominales, beneficia la columna vertebral. ^{(9) (11)}

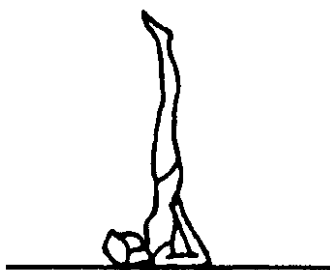


Figura 42. Erección sobre los Hombros

13B. Pedaleo en la Erección sobre los Hombros

Movimiento:

Después de permanecer un momento en posición inicial, flexionar y extender alternadamente las piernas, imitando el movimiento del pedaleo. Extender las piernas para volver a la posición inicial.

Respiración:

Normal, natural, no retener el aire.

Efectos:

Los mismos que el de la fase estática. Este ejercicio es particularmente beneficioso para la musculatura de los muslos y las piernas, los que al

contraerse sucesivamente masajean también los vasos venosos, favoreciendo el retorno venoso y evitando las várices. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

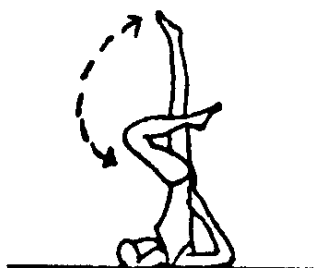


Figura 43. Pedaleo en la Postura de la Vela

13C. Escuadra en la Erección sobre los Hombros

Movimiento:

Continuar en la posición inicial y llevar alternadamente una y otra pierna, siempre extendidas, detrás de la cabeza hasta tocar el suelo. Mientras una pierna desciende, la otra permanece recta y extendida hacia arriba.

Respiración:

Rítmica, normal, natural.

Efectos:

Este ejercicio realiza un fuerte estiramiento de los músculos y tendones posteriores de las piernas y muslos llegando esta acción hasta los músculos paravertebrales de la columna lumbar. Fortifica los músculos de la pared abdominal, mayormente en la región pélvica evita la aparición de hernias crurales o inguinales al fortalecer la musculatura de la zona inguinal. A la mujer le ayuda para lograr un parto sin dolor por facilitar la apertura del cuello uterino en forma más relajada. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

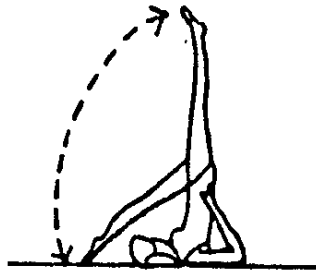


Figura 44. Escuadra en la Erección sobre los Hombros

13D. Tijeras Cortes Horizontales en la Erección sobre los Hombros

Movimiento:

En la misma posición, el cuerpo permanece sobre el omóplato. Separar las piernas extendidas, luego cruzarlas, la derecha sobre la izquierda y la izquierda sobre la derecha alternadamente. Mantener las piernas casi verticales.

Respiración:

Rítmica, normal, natural.

Efectos:

Los mismos que el de la fase estática y de la fase cinética. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

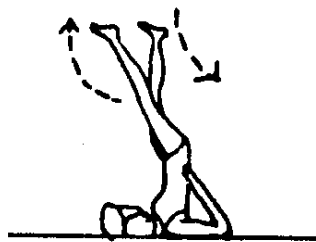


Figura 45. Círculos en la Postura de la Vela

13E. Piernas cruzadas derecha sobre la izquierda.

Movimiento:

En la misma posición, flexionar las piernas y cruzarlas a la altura de las pantorrillas, de modo que las rodillas queden separadas a la altura de la cara. Hacer flexión y extensión de tobillos; después circunducción de derecha a izquierda y viceversa.

Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Flexibiliza y mejora la irrigación sanguínea de los tobillos. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾



Figura 46. Piernas cruzadas derecha sobre la izquierda

13F. Unir los talones

Movimiento:

Juntar las plantas de los pies con los talones siempre unidos y golpear las plantas de los pies, una contra la otra, como si fueran aplausos.

Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Los mismos que el de la fase estática y en particular este ejercicio mejora la flexibilidad de la articulación coxofemoral, de las rodillas y de los tobillos.

Separar y juntar los pies en la misma postura anterior. Respiración natural. ⁽⁹⁾

(11)



Figura 47. Unir los talones

13G. Postura Fetal.

Movimiento:

Llevar las rodillas a las orejas y los pies, cruzados, hacia abajo, hasta el suelo, sujetando los dedos de los pies con las manos. Permanecer un instante, para luego continuar con el siguiente ejercicio.

Respiración:

Normal, natural.

Efectos:

Los mismos que los de la fase estática, este ejercicio particularmente produce un fuerte estiramiento de la musculatura de la espalda. Beneficia a la tiroides por la afluencia de sangre, regulándose su funcionamiento, previene las arrugas y caída del cabello por la irrigación de sangre al rostro. ⁽⁹⁾ ⁽¹¹⁾



Figura 48. Postura Fetal

14. Flexión profunda con piernas cruzadas

Posición Inicial:

Sentados con los brazos flexionados y cruzados a la altura de los hombros, las manos toman los brazos; piernas flexionadas y cruzadas a la altura de los tobillos.

Movimiento:

Piernas cruzadas con los bordes externos de los pies apoyados en el suelo; con un impulso incorporarse hasta quedar con los brazos cruzados a la altura del esternón y las piernas extendidas y cruzadas. Reanudar este movimiento elevando los brazos cruzados a la altura de los hombros, apoyándose en los bordes externos de los pies cruzados, para flexionar las rodillas hasta sentarse suavemente en el suelo.

Respiración:

Inhalar en la posición inicial, retener al incorporarse y exhalar al finalizar el movimiento. Para descender, nuevamente inhalar al comenzar el ejercicio, retener al bajar y exhalar en la posición inicial.

Efectos:

Tonifica los músculos de las piernas y es útil para prevenir la ciática. Favorece el manejo y el dominio del cuerpo. ^{(9) (11)}

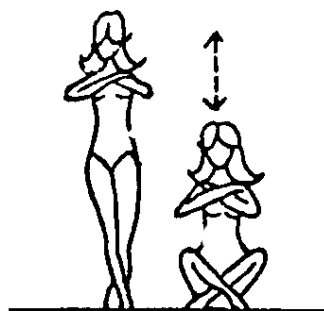


Figura 49. Flexión profunda con piernas cruzadas

15. La Pinza

Posición Inicial:

De pie, piernas juntas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Flexión del tronco hacia adelante.

Movimiento:

Flexión del tronco hacia adelante, brazos distendidos, permanecer en esta posición de relajación parcial, algunos instantes, para luego sujetar las manos en los tobillos tratando de llevar la frente a la rodilla. Conservar esta posición y finalmente elevar el tronco lentamente.

Respiración:

Durante la relajación parcial, respiración libre; luego, al sujetar los tobillos se ejecutan respiraciones lentas y rítmicas, se retiene al elevar el tronco y se exhala al elevar.

Efectos:

Tonifica el plexo solar, la vejiga, la próstata y los nervios lumbares. Alivia la lumbociática. La espina dorsal adquiere gran elasticidad y con ello juventud prolongada. Como todo ejercicio en el que se flexiona el cuerpo con las piernas estiradas hasta tocar las rodillas con la cabeza, produce paz interna y es rápido remedio contra la angustia. ^{(9) (11)}

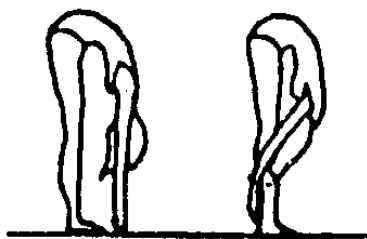


Figura 50. La Pinza

2.2.1.7.4. ASANAS

Primer y segundo grupo de asanas

La mayoría de las posturas de yoga (asanas) deben durar un mínimo de minuto y medio, y un máximo de tres minutos. Se realiza con la atención mental siempre en todo el cuerpo, pero especialmente en la zona que se está estimulando de manera directa. ^{(9) (11)}

Primer Grupo de Asanas:

Para el primer grupo de asanas se va de la asana número 1 a la 12.

1. Ardha-Matsyendrasana

Media postura de la torsión, introducida por el Gurú Matsyendra. Excelente para la columna vertebral pues ésta se torsiona completamente hacia la derecha primero e izquierda después, masajeando y fortaleciendo las vértebras. Presiona también los órganos abdominales.

2. Paschimottana Asana

Postura del encorvamiento. Introducida por el Rishi Paschimotana. Es considerada como una de las cuatro asanas clásicas. Excelente para los órganos abdominales. Ayuda a la correcta digestión. El esfuerzo que realizan los músculos laterales los fortalece y ayuda a desarrollar una cadena bien proporcionada. Vigoriza el músculo recto y los músculos abdominales laterales por encontrarse éstos contraídos al máximo. Las vértebras se estiran al máximo flexibilizando la columna vertebral. Algunos Yoghis se refieren a esa asana como la "Fuente de la vida."

3. Janyasana

Postura de preparación para ejecutar Pavanamuktasana. Estimula los órganos abdominales. Facilita el control de la energía sexual.

4. Pavanamuktasana

Otorga los mismos beneficios que Janyasana, aumentando únicamente la presión sobre las vértebras cervicales, evita la constipación.

5. Postura del feto

Nos equilibra emocionalmente unificándonos a la madre naturaleza. Atención mental al plexo solar.

6. Halasana

Postura del Arado. Estimula, fortalece y desarrolla todos los músculos de la espalda, siendo éstos los que mantienen a la columna vertebral en buen estado de salud. La columna vertebral alcanza gran firmeza y al estirarse al máximo se flexibiliza. Atención mental en la tiroides (cuello)

-Si no se llega al piso ayudarse con las manos en los riñones

VARIANTES:

7. Manos en la Nuca.

8. Empeines sobre el piso

Tomándose los pies por el arco y abriendo las piernas en compás; se vuelven a cerrar las piernas rectas lentamente y se pasa a KARNAPITA.

9. Karnapita

Produce los mismos efectos que Halasana, aunque tomando en cuenta que la presión sobre las vértebras y el abdomen es mayor en esta asana.

10. Sarvangasana

Postura de erección sobre los hombros. Conocida comúnmente como la Vela. Introducida por el Rishi Sarvanga. Una de las cuatro asanas clásicas de la Yoga. Evita venas varicosas, almorranas y reduce la presión sanguínea de los órganos

sexuales. Fortalece los músculos de los muslos y los abdominales. Evita la obesidad, constipación y la congestión del hígado y del bazo.

11. Viparita-Karani-Mudra

Esta al igual que Sarvangasana, es una de las asanas invertidas en donde la cabeza y los hombros descansan sobre el suelo, reciben el magnetismo terrestre en forma invertida. Por eso se dice que retarda y llega a evitar el envejecimiento.

12. Postura del Pez

Atención mental en la espalda baja. ⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

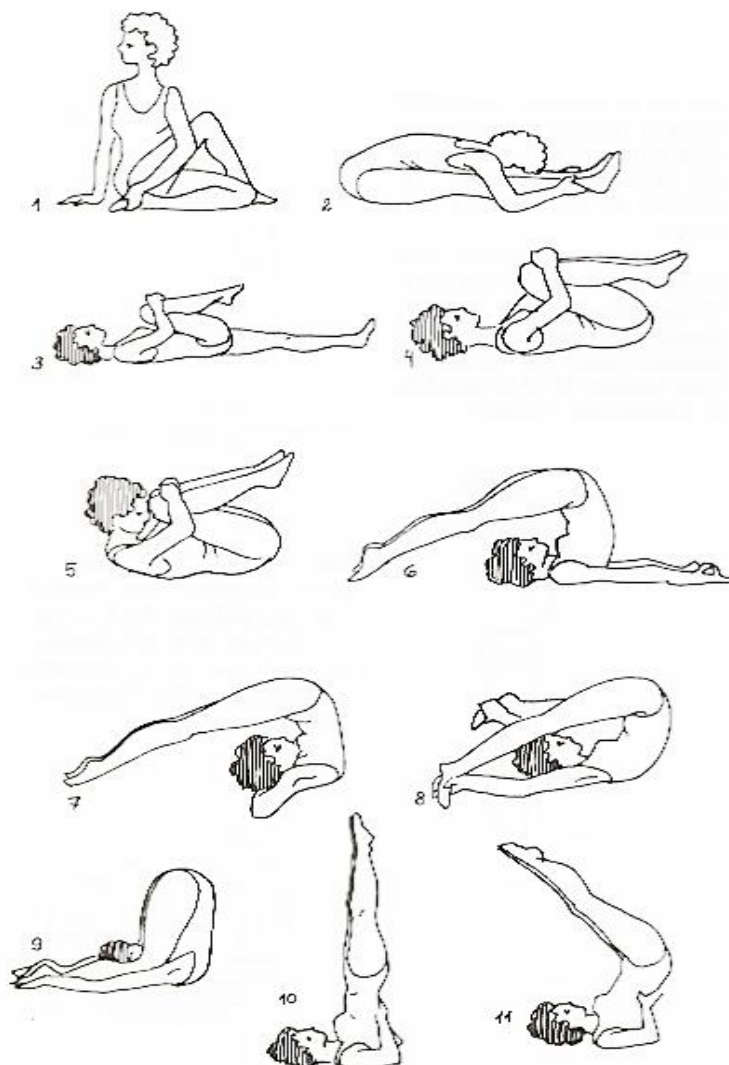


Figura 51. Primer Grupo de Asanas

Segundo grupo de Asanas:

Para estudiantes avanzados, se sigue de corrido todas las asanas, es decir, de la 12 a la 18.

12. Advasana

Relajamiento boca abajo. Mediante la práctica del relajamiento el estudiante es adiestrado para alcanzar un control de su cuerpo. El relajamiento debe ser conciente, es decir, el practicante no debe sumirse en un estado de somnolencia, ni debe sugestionarse por las palabras del guía, tampoco es un estado de ensoñación en el cual la mente se deja llevar por la imaginación hacia estados paradisíacos, la mente debe encontrarse alerta y serenamente activa. Al estar el cuerpo relajado, la acción metabólica se reduce al mínimo. La respiración se vuelve lenta y uniforme, el corazón trabaja serenamente, la sangre circula lentamente por las venas pues no hay excitaciones o trabajos manuales que requieren mayor abastecimiento de sangre. El sistema nervioso, en general, descansa totalmente y se recupera de los desgastes sufridos por la actividad, emociones, etc.

13. Bhujangasana

Postura de la cobra. Aumenta la presión interabdominal y los dos músculos del abdomen se encuentran completamente tensos. Cada vértebra, ligamento y tendón están tensos y son puestos a trabajar. Provechosa para el corazón. Flexibiliza la espina dorsal y elimina los dolores ocasionados por exceso de trabajo. Aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Particularmente útil para la mujer, en especial, como tonificante de sus ovarios y útero.

14. Shalabasana

Postura de la langosta. Excelente para fortalecer los músculos de la espalda baja. Da elasticidad a la columna vertebral. Aumenta la fuerza corporal en general. Atención mental en la espalda baja.

15. Dhanurasana

Postura del arco. Fortifica los nervios del sistema simpático y del plexo solar. Fortalece la columna vertebral, los músculos a los lados de la misma y los músculos abdominales, de brazos y piernas. Atención mental en la espalda baja.

16. Vajrasana.

Postura del rayo. Durante su práctica el organismo recibe relajamiento y magnetismo terrestre a través de la última vértebra coccígea. Facilita la digestión, fortalece dedos de los pies, tobillos, rodillas y piernas. Estimula los órganos sexuales.

17. Supta-Vajrasana

Variante de Vajrasana. Excelente para practicar relajamiento. Da flexibilidad y resistencia a los músculos de las piernas. Beneficia órganos sexuales. Atención mental en las suprarrenales.

18. Paryankasana

Surte los mismos efectos que Supta-Vajrasana. ⁽⁹⁾ ⁽¹¹⁾

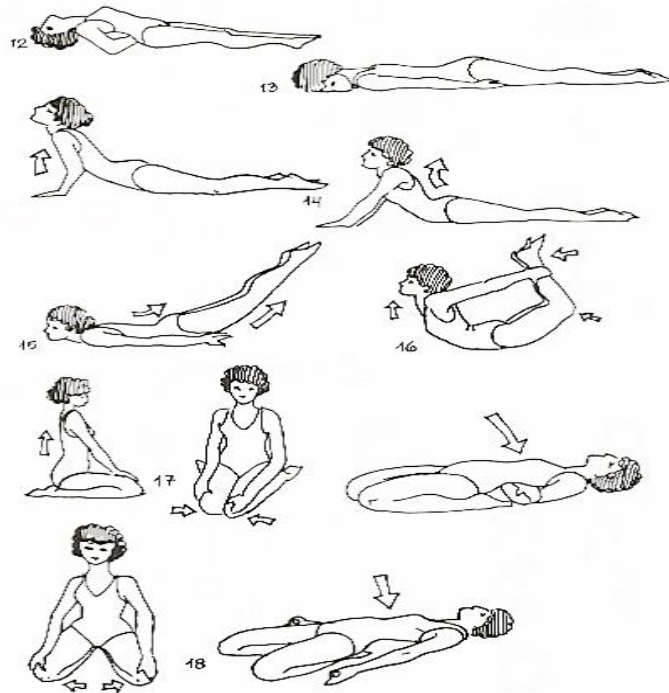


Figura 52. Segundo Grupo de Asanas.

2.2.1.7.5. LA RELAJACIÓN

El relajamiento consciente es un ejercicio que tiene por objeto brindar un descanso a todos los músculos además de darnos paz mental. Su duración oscila entre los 5 y 15 minutos. ^{(9) (11)}

Proceso de Relajamiento

La persona se recuesta boca arriba, separando sus pies unos 60 grados y las puntas de éstos, caen por su peso. Esta es una postura de yoga llamada SAVASANA o postura del cadáver.

Se le va diciendo al alumno que se concentre en la respiración. Luego en cada exhalación ir relajando una parte del cuerpo. Generalmente se comienza con la punta y planta de los pies, pantorrillas, rodillas, muslos, caderas, cintura, etc. Hasta llegar a la cabeza y cuero cabelludo.

Se deja a la persona relajada, entre unos 5 y 10 minutos. Para que adquiera paz mental, por lo cual se recomienda ambientar el lugar con incienso.

Debemos recordar que no se trata de quedarnos dormidos, es necesario permanecer conscientes durante este relajamiento a fin de recibir los efectos positivos del ejercicio.

Posteriormente, con voz suave primero y poco a poco, cada vez mas firme.

Se le pide al alumno que vuelva a llevar su atención mental a la respiración y que energetice parte por parte de su cuerpo, al exhalar. Esta vez podemos comenzar por la cabeza:

-“Inhalar y al exhalar, energetizamos nuestra cabeza... Y seguimos inhalando-exhalando, hasta llegar a los pies.

Se le pide que lentamente se incorporen y queden sentados pues vamos a pasar a un pequeño diálogo (Jnani Yoga) que durará entre 5 - 10 minutos.⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

2.2.1.7.6. DIÁLOGO.

El realizar un pequeño diálogo luego de haber practicado la Gimnasia Psicofísica Yoga es una costumbre en todas las aulas donde se realiza esta actividad. En donde se fortalecen los valores y se deja alguna enseñanza positiva. Se tocan temas como el medio ambiente, la alimentación saludable, la meditación, los chakras o centros energéticos los cuales están directamente relacionados a la práctica de cualquier tipo de yoga pero sobre todo de la parte gimnástica del Hatha Yoga, es decir de la Gimnasia Psicofísica Yoga.⁽⁹⁾⁽¹¹⁾

2.2.1.8. PROGRAMA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA APLICADO A ESCOLARES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (Ver Apéndice F)

A continuación describo el Programa “Gimnasia Psicofísica Yoga” que se aplicó a las estudiantes del quinto año de educación secundaria del colegio Santa Ursula.

Este programa es una adaptación del programa original de la Gimnasia Psicofísica Yoga, arriba descrito, para las adolescentes del centro educativo mencionado ya que de haberse realizado la gimnasia en su totalidad se hubiera tomado más de una hora.

En el caso de la presente investigación se practicó la Gimnasia Psicofísica Yoga dos veces por semanas, martes y jueves por 35 minutos aproximadamente, cada sesión, durante 8 semanas.

Parte Inicial.-

Armonización Inicial:

En el Yoga se estila realizar este trabajo de armonización previo a una clase. En esta parte de la clase lo que se buscó fue armonizar al grupo que viene de haber estado realizando alguna actividad diferente. Se les pidió se pongan de pie con los brazos relajados espalda derecha y que se concentren sólo en su respiración y a las indicaciones que se les van dando. Por ejemplo en ir percibiendo el contacto de la planta de sus pies con el suelo, e ir visualizando así cada parte de su cuerpo. Luego se le pidió visualizar alrededor de todo el grupo una gran cúpula de luz plateada que rodeaba toda el aula de manera que todo el ambiente fue quedando armonizado de manera mental, de manera individual también se les pedirá hacer lo mismo. Tuvo una duración de aproximadamente 5 minutos.

Parte Principal.-

1. Los ejercicios de la primera serie: Ejercicios de Flexibilidad.

Se seleccionaron del programa general de Gimnasia Psicofísica Yoga descrito en la página 34 los ejercicios del 1 al 10 de esta primera serie. Los cuales se repitieron 5 veces cada uno con un tiempo de ejecución de movimiento de cada repetición de 10 segundos, como son 5 repeticiones por cada ejercicio multiplicados por 10 segundos nos da un tiempo de 50 segundos por cada ejercicio. Los 50 segundos multiplicados por los 10 ejercicios de la primera serie da un total de 8 minutos con 20 segundos, podríamos redondearlo a 10 minutos. (Ver: página 33 inciso 2.2.1.7.1 tema Descripción de los ejercicios de la Primera Serie: Ejercicios de Flexibilidad.)

2. Los ejercicios de la segunda serie: Ejercicios de Coordinación.

Se seleccionaron del programa general de Gimnasia Psicofísica Yoga descrito en la página 34 los ejercicios del 1 al 4, el 7, y del 11 al 13 de esta segunda serie. Se repitieron 4 veces cada uno con un tiempo de ejecución de movimiento de cada repetición de 8 segundos, como son 4 repeticiones por cada ejercicio multiplicados por 8 segundos nos da un tiempo de 32 segundos por cada ejercicio. Los 32 segundos multiplicados por los 8 ejercicios que se escogerán de los 16 ejercicios que tiene la segunda serie nos da un tiempo total de 4 minutos con 16 segundos, que redondeamos a 5 minutos. (Ver: página 46 inciso 2.2.1.7.2 tema Descripción de los ejercicios de la Segunda Serie: Ejercicios de Coordinación.)

3. Los ejercicios de la tercera serie: Tensión Muscular.

Se seleccionaron del programa general de Gimnasia Psicofísica Yoga descrito en la página 34 los ejercicios del 3 al 8 de esta tercera serie. Se

repetieron 4 veces cada uno con un tiempo de ejecución de movimiento de cada repetición de 10 segundos, como son 4 repeticiones por cada ejercicio multiplicados por 10 segundos nos da un tiempo de 40 segundos por cada ejercicio. Los 40 segundos multiplicados por los 6 ejercicios que se escogerán de los 16 ejercicios que tiene la tercera serie nos da un tiempo total de 4 minutos. (Ver: página 61 inciso 2.2.1.7.3 tema Descripción de los ejercicios de la Tercera Serie: Ejercicios de Tensión Muscular.)

4. Asana

Tuvo una duración de 2 minutos. Consistió en mantener la postura indicada por la profesora durante el tiempo señalado y la concentración en la respiración yóguica. Se utilizó la misma postura durante todas las sesiones. Se escogió la postura de la Vela por ser la más conocida y por la gran cantidad de beneficios que aporta a la salud.

Parte Final.-

1. La relajación

Tuvo un tiempo de 5 minutos. Es un trabajo netamente mental, las niñas deben permanecer quietas. Se llevó de manera dirigida donde la profesora fue hablando y las niñas de manera mental sin moverse fueron siguiendo lo que la profesora iba indicando. Primero se les indicó relajar todo el cuerpo comenzando desde los pies y se fue subiendo hasta llegar al cuero cabelludo, la relajación se hizo de manera imaginativa sin mover ninguna parte del cuerpo. En este estudio se utilizó la relajación titulada “La Playa” que consiste en percibirse paradas sobre la arena, sentir el contacto de los pies con ella, el agua fría que nos llega del mar... Luego imaginan ingresar al mar sobre un colchón

inflable y dejarse llevar por la corriente y el movimiento ondulante del mar. Se debe mantener silencio en el aula hasta que la profesora les pida regresar.

2. El diálogo

Tuvo un tiempo de 5 minutos, donde se expuso una corta enseñanza inculcando siempre valores.

Se tocaron temas como el respeto, se explicó que eran los chakras, ya que el estímulo de estos está directamente relacionados con la práctica de la gimnasia yoga, todos fueron temas relacionados entre sí, la salud en relación con los chakras, el trabajar las emociones y cambiarlas a sentimientos, y la importancia de una alimentación sana que contribuya favorablemente a nuestro medio ambiente.

Tabla 1

Programa Gimnasia Psicofísica Yoga Aplicado a Escolares de Educación Secundaria

MESES	1				2			
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8
DÍAS	Martes- Jueves	Marte – Jueves	Marte – Jueves	Marte – Jueves	Marte – Jueves	Marte – Jueves	Marte – Jueves	Marte – Jueves
SERIES								
Primera Serie	Ejercicios de Flexibili dad	Ejercicios de Flexibili dad	Ejercicios de Flexibili dad	Ejercicios de Flexibili dad	Ejercicios de Flexibili dad	Ejercicios de Flexibili dad	Ejercicios de Flexibili dad	Ejercicios de Flexibili dad
Segunda Serie	Ejercicios de Coordina ción	Ejercicios de Coordina ción	Ejercicios de Coordina ción	Ejercicios de Coordina ción	Ejercicios de Coordina ción	Ejercicios de Coordina ción	Ejercicios de Coordina ción	Ejercicios de Coordina ción
Tercera Serie	Tensión Muscular	Tensión Muscular	Tensión Muscular	Tensión Muscular	Tensión Muscular	Tensión Muscular	Tensión Muscular	Tensión Muscular
Asanas	Postura	Postura	Postura	Postura	Postura	Postura	Postura	Postura
Relajación	Dirigida	Dirigida	Dirigida	Dirigida	Dirigida	Dirigida	Dirigida	Dirigida
Díálogo	Enseñan za	Enseñan za	Enseñan za	Enseñan za	Enseñan za	Enseñan za	Enseñan za	Enseñan za

Tabla 2

Programa Gimnasia Psicofísica Yoga Aplicado a Escolares de Educación Secundaria Detallado

(Ver página 33. Partes de la Gimnasia Psicofísica Yoga y Apéndice F.)

PROGRAMA DE GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA PARA ESCOLARES																	
MESES	1								2								
SEMANAS	1		2		3		4		5		6		7		8		
DÍAS	Mar tes	Jue ves	Mar tes	Jue ves	Mart es	Jue ves	Mar tes	Jue ves	Mar tes	Jue ves	Mar tes	Jue ves	Marr tes	Jue ves	Mart es	Jue ves	
SERIES EJERCICIOS																	
Primera Serie Ejercicios de Flexibilidad Duración: 10 minutos aprox.	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	6	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	8	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	9	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	10	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Segunda Serie Ejercicios de Coordi- nación. Duración: 5 minutos aprox.	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	5																
	6																
	7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	8																
	9																
	10																
	11	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	12	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	13	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	14																
	15																
	16																
Tercera Serie Ejercicios de Tensión Muscular Duración: 5 minutos aprox.	1																
	2																
	3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	6	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

	8	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	9																
	10																
	11																
	12																
	13																
	14																
	15																
	16																
Asana Duración: 2 minutos aprox.	P O S T U R A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A	V E L A
Relajación Duración: 5 minutos aprox.	D I R I G I D A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	L A P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A	LA P L A Y A
Diálogo Duración: 5 minutos aprox.	E N S E Ñ A N Z A S	R E S E T O N E S	E M O C I O N E S	C H A K R A S	C H A K R A S	C H A K R A S	C H A K R A S	E M O C I O N E S / S E N T I M I E N T O S	E M O C I O N E S / S E N T I M I E N T O S	E M O C I O N E S / S E N T I M I E N T O S	E M O C I O N E S / S E N T I M I E N T O S	E M O C I O N E S / S E N T I M I E N T O S	E M O C I O N E S / S E N T I M I E N T O S	A L I M E N T O S	A L I M E N T O S	A L I M E N T O S	A L I M E N T O S

2.2.2. La práctica de la Gimnasia Psicofísica Yoga en las Escuelas

En un artículo publicado en la Revista electrónica Tiempo de San Juan nos comentan que en las escuelas sanjuaninas las clases de yoga, son algo muy nuevo pero que de a poco se va convirtiendo en tendencia dentro y fuera de las aulas.

Hasta hace algunos años el yoga era desconocido para la mayoría, pero de a poco la práctica de esta disciplina, una práctica deportiva que se basa en una filosofía milenaria, fue ganando terreno en San Juan y ahora se convirtió también en cosa de chicos. Es que desde el inicio del año escolar, dos escuelas sumaron algunos minutos de yoga y meditación a sus currículas, como una forma de ayudar a los chicos a concentrarse, manejar las emociones, mejorar la respiración y conectarse con sus cuerpos.

Todas estas ventajas repercuten en las relaciones entre los alumnos y puede ser una manera para prevenir el bullying o las dinámicas dañinas entre los niños y adolescentes. Además, según los mismos chicos contaron a sus docentes, están más relajados, duermen mejor y hasta se comportan mejor en clase.

La iniciativa, según contó la docente Alejandra Rodríguez, comenzó en 2015, cuando junto a Rosana Fernández fueron convocadas por los colegios Integral y Mercedario. Ahí empezaron dando clases mostrando la disciplina a las docentes, para que ellas fueran las primeras en saber de qué se trataba. Este año comenzó el dictado de clases de yoga en el Jardín Lagarto Juancho, los niños de primaria y meditación para los alumnos de secundaria. Las edades comienzan desde los 5 años. ⁽¹⁶⁾

Con la propuesta llegaron las dudas, ya que el yoga es una actividad asociada casi por completo a los adultos, por lo que algunos papás acudieron a las profesoras para ver de qué se trataba. Los padres preguntaron si tenía que ver con la religión, que es una duda normal, y les explicaron que no, que en realidad el yoga es una filosofía de vida que nada tiene que ver con las religiones, les explicó la profesora Alejandra. Las clases están orientadas a que los chicos recuperen la elasticidad y la conexión con el propio cuerpo, "que muchas veces al estar tan cerca de la tecnología lo pierden desde muy chiquitos", explicó la profesional.

Las dos docentes son las únicas hasta el momento que se desempeñan en las escuelas y las dos se especializaron en enseñanza para chicos. Pero las escuelas no son las únicas opciones, ya que las mujeres dan clases en el instituto Yoga Integral Terapéutico y en el instituto Narciza, donde cada vez más mamás inscriben a sus niños para que participen de esta actividad. ⁽¹⁶⁾

En otro artículo publicado por la revista electrónica Despierta Vivimos en una Mentira, nos comentan sobre un experimento con niños en una escuela de Brasil. De acuerdo con un informe publicado en Folha de São Paulo en la escuela **Centro de Apoio O Visconde** en el Real Parque, SP. Se implementaron ejercicios de yoga para los estudiantes antes de las clases de matemáticas, y mejoró su rendimiento a la hora de aprender. Los 134 niños realizaban 20 minutos de ejercicios físicos y de respiración antes y después de entrar en el aula.

Sentados cómodamente, con los ojos cerrados, mejoraron el ánimo y el comportamiento. Por lo tanto, la coexistencia entre todos y la calidad de las lecciones también mejoraron notablemente. Los Profesores y alumnos se beneficiaron y avanzaron en los niveles educativos y sociales dentro de la escuela pública. ⁽¹⁷⁾

En un artículo publicado en la página tuitbook nos comentan sobre escuelas que están enseñando a meditar. El distrito escolar de San Francisco estaba buscando una manera de ayudar a los adolescentes con problemas en sus escuelas. Después de mucha reflexión y deliberación, fueron adelante con un programa llamado “tiempo de silencio”. El programa dio a los estudiantes la oportunidad de practicar la meditación trascendental, que implica el uso de un sonido o mantra dentro de la técnica, durante 15 minutos al día. La junta escolar tenía la esperanza de que esto ayudara a los estudiantes a soltar el estrés y la confusión en sus vidas. La escuela mostró un descenso del 79% en las suspensiones, un aumento del 98,3% en la asistencia, sólo

cuatro años después del inicio de “Tiempo de Silencio”. Si empezamos a enseñar meditación a nuestras generaciones más jóvenes, estaríamos evitando la lucha y la intimidación, ¿Sería tal vez darles una ventaja inicial que les proporcione las herramientas necesarias para una vida más exitosa y pacífica? ⁽¹⁸⁾

La maravillosa organización llamada Tónico para el alma, comenzó recientemente una campaña para recaudar fondos, en apoyo de inculcar tiempo de meditación durante el horario escolar para niños y adolescentes. Su objetivo es “potenciar a los jóvenes con las herramientas que traen la calma, el enfoque y la felicidad” para darles un mejor comienzo en la vida. El dinero que se recaudó, ayudará con la producción de una serie de meditaciones guiadas, un sitio web y una mesa en una de las principales exposiciones de la Salud y el Bienestar. Los niños de hoy serán los líderes del futuro, esta práctica sencilla podría dar forma a nuestro futuro para mejor. ⁽¹⁸⁾

En el diario Perú 21 publicó que el primer ministro indio, Narendra Modi, ha pedido que se le dé más protagonismo al aprendizaje de remedios y ejercicios de salud tradicionales. La India ha creado un ministerio para promover las terapias alternativas con el yoga y la medicina tradicional de este país, conocida como medicina ayurveda medicina ayurveda, como parte de un esfuerzo del primer ministro, Narendra Modi, por aumentar la conciencia y el atractivo de los tratamientos de salud propios. Modi ha pedido reiteradamente un mayor uso de los remedios y ejercicios de salud indios para promover el aprendizaje tradicional. Durante su primer discurso en Naciones Unidas en septiembre, el mandatario animó a que más gente practique yoga e hizo un llamamiento para crear un Día Internacional del Yoga. ⁽¹⁹⁾

En la revista electrónica Despierta Vivimos en una Mentira, publicaron sobre un estudio hecho por la doctora Sara Lazar, una neurocientífica del Hospital General de Massachusetts y de la Escuela de Medicina de Harvard, fue una de las primeras

científicas en aceptar las afirmaciones subjetivas acerca de los beneficios de la meditación y la atención, poniéndola a prueba con el uso de escáneres de TC, como cuenta en el Washington Post. Lo que encontró la sorprendió. La meditación puede literalmente cambiar su cerebro.

“Yo y un amigo estábamos entrenando para la maratón de Boston. Tuve algunas lesiones por esfuerzo y busqué un fisioterapeuta, quien me dijo que dejara de correr y solo hiciera estiramientos. Así que empecé a practicar el yoga como una forma de terapia física. Me di cuenta de que era muy poderoso, que tenía beneficios reales, así que estaba interesada en saber cómo funcionaba”, dice Sara Lazar.⁽²⁰⁾

Sara añade: *“El maestro de yoga utiliza varios argumentos, diciendo que el yoga incrementa la compasión y abre el corazón. Y yo pensé: “ok, ok, ok, estoy aquí para estirar.” Pero empecé a darme cuenta de que estaba más tranquila. Yo era capaz de manejar las situaciones más difíciles. Yo estaba más compasiva y con el corazón más abierto, y era capaz de ver las cosas desde el punto de vista de los demás. Pensé, tal vez era sólo una respuesta del efecto placebo. Pero entonces hice una búsqueda en la bibliografía de la ciencia, y vi evidencias de que la meditación se asoció con una disminución del estrés, la depresión, la ansiedad, el dolor y el insomnio, y una mayor calidad de vida.*

Para entonces, yo estaba haciendo mi doctorado en biología molecular. Así que decidí cambiar de forma y empecé a hacer esta investigación como pos-doctoral.”

Ya está demostrado que nuestra corteza se encoge con la edad, se vuelve más difícil de entender las cosas y recordar cosas. Pero la misma región del córtex prefrontal, los meditadores con 50 años de edad tenían la misma cantidad de materia gris que las personas de 25 años.

Así que la primera pregunta era, bueno, tal vez las personas con más materia gris en el estudio ya tenían más grises antes de que empezaran a meditar. Lo mismo hizo un segundo estudio, en el que el cambio fue probado. ⁽²⁰⁾

Sara Lazar dice que los estudios comienzan a mostrar cambios en el cerebro después de ocho semanas de meditación. El estudio incluyó a los participantes que practicaban un promedio de 27 minutos de meditación al día, también se logran excelentes resultados en la concentración y disminución del estrés.

La atención plena es similar a un ejercicio. Es una forma de ejercicio mental, de hecho. Y al igual que el ejercicio mejora la salud, nos ayuda a manejar mejor el estrés y promover la longevidad, la meditación tiene como objetivo compartir algunos de estos mismos beneficios.

Ella explica, además, que se han adherido a la práctica de la meditación durante 20 años, y tuvo una profunda influencia en su vida, como ayudar a pensar con más claridad. ⁽²⁰⁾

Parece más bien que es beneficioso para la mayoría de la gente. Lo más importante, si quieres meditar, es encontrar un buen maestro. Debido a que es simple, pero también es complejo. Es necesario comprender lo que está pasando en tu mente. Un buen maestro no tiene precio.

En este caso, la doctora Sara Lazar, se refiere a la meditación, el yoga, practicado junto con el ejercicio, pero sabemos que todo el mundo puede practicar la meditación en la comodidad de su habitación, o incluso para varias actividades. ⁽²⁰⁾

2.2.3. LA ANSIEDAD

Todos experimentamos ansiedad, pues es una respuesta natural de nuestro organismo ante el estrés. Sus síntomas varían mucho y en algunos casos podemos tener niveles de ansiedad incluso muy altos y no percatarnos. Conocer nuestra propia ansiedad es crucial para poder superarla y para elegir el tratamiento más apropiado.

(12)

Los niveles de ansiedad que se utilizaron en esta investigación fueron:

- Nivel de Ansiedad Leve
- Nivel de Ansiedad Moderado
- Nivel de Ansiedad Severo

Sin embargo también describiremos el ataque de pánico como otro punto.

Ansiedad Leve

Puede decirse que son esas sensaciones de ansiedad pasajeras y algunos nervios. Es muy normal tener un poco de ansiedad debido a las presiones del día a día y de hecho no es del todo malo, un poco de ansiedad nos puede impulsar, motivar e incluso incrementar la creatividad, debido a que estamos más alerta. (12)

Ansiedad Moderada

Cuando tenemos cantidades moderadas de ansiedad, podemos ya reconocer algunas molestias corporales, como palpitaciones ligeramente aceleradas y sudoración. En este punto nos cuesta mucho prestar atención a los detalles y nuestra concentración comienza a cerrarse, haciendo que nos centremos en la causa de nuestra ansiedad. Un nivel moderado de ansiedad se considera normal, sin embargo nuestro campo de percepción deja de ser tan amplio y se nos dificulta un poco más la concentración. (12)

Ansiedad Severa

Cuando tenemos este nivel de ansiedad, es muy probable que no logremos pensar en otra cosa más que en nuestra angustia. Sentimos que algo malo va a pasar y nos cuesta quitarnos esa idea de la cabeza. Los síntomas de esta incluyen palpitaciones fuertes y aceleradas, dificultad para respirar, mareos y temor, entre otros. ⁽¹²⁾

Ataque de Pánico

En este punto la ansiedad alcanza su nivel más alto, se asocia con un terror profundo. Todas las hormonas relacionadas con la ansiedad, particularmente la adrenalina y noradrenalina, han sido liberadas y nuestro cuerpo se prepara para luchar o huir. Las sensaciones corporales se exageran y se suma el temor de que algo muy malo esté pasando dentro de nuestro cuerpo. Todas estas sensaciones causan que no nos sintamos en capacidad de funcionar o concentrarnos. ⁽¹²⁾

Trastorno de Ansiedad

Es cuando los niveles altos de ansiedad se convierten en algo crónico y los ataques de pánico se hacen muy comunes (y se llama trastorno de pánico). Ya en este punto la ansiedad no depende de los estresores para exacerbarse, simplemente permanece ahí, latente. Los trastornos de ansiedad están asociados con temores irracionales -fobias-, necesidad de desarrollar mecanismos de control y una gran intolerancia hacia la incertidumbre. ⁽¹²⁾

Es importante destacar que la ansiedad, sin importar el nivel en que se encuentre puede ser tratada y se puede superar. ⁽¹²⁾

La gráfica que se muestra a continuación representa la ley de Yerkes-Dodson, que establece la relación entre niveles de activación y rendimiento. ⁽¹³⁾

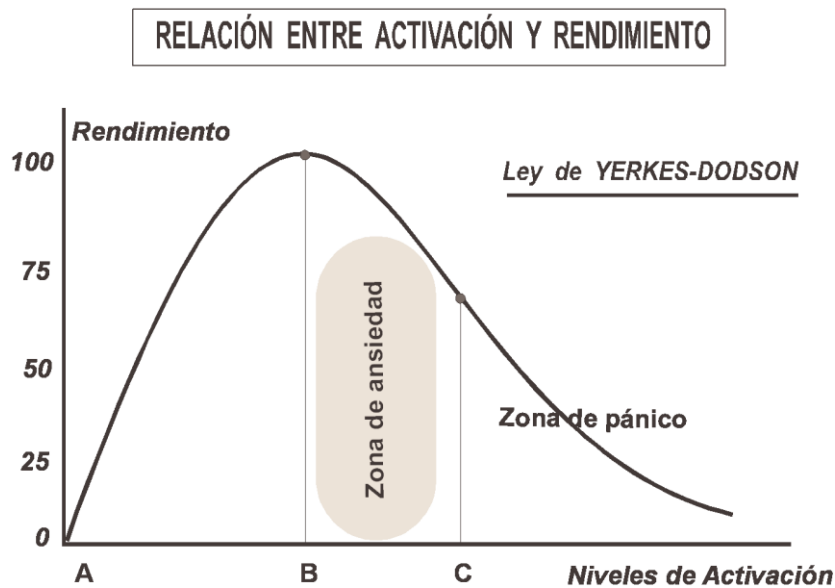


Figura 53. Ley de Yerkes-Dodson

Según puede observarse en la gráfica de arriba, el rendimiento comprensión, asimilación de contenidos y ejecución, aumenta a medida que se incrementa el nivel de activación. No obstante, al llegar a cierto nivel de activación (punto B) el rendimiento llega al máximo, iniciándose un deterioro del mismo: dificultad para concentrarse, asimilar, comprender, si la activación sigue aumentando. Entre los puntos B y C, se encuentra lo que ya no se considera "activación", sino "ansiedad". Si la ansiedad aumenta hasta llegar al punto C, se produce el ataque de pánico, requiriéndose intervención médica. Por otra parte, en lo que hace referencia al ámbito clínico, aunque en la vida de niños y adolescentes se da una elevada frecuencia de situaciones que generan ansiedad en éstos, la prevalencia de trastornos de ansiedad no resulta muy alta (Bragado, 1990). Los principales trastornos de ansiedad en niños parecen ser los miedos que, aunque en su mayoría son evolutivos y su aparición es normal, pueden consolidarse y constituir una fuente de problemas conductuales en el ámbito familiar y social. El miedo a la oscuridad, a los animales peligrosos, a quedarse solo, a sufrir algún daño físico, a los seres sobrenaturales: monstruos, magos, brujas, a las personas extrañas, al retrete, a las heridas, a las tormentas, etc., van apareciendo paulatinamente

a lo largo de la primera infancia y, si se asocian a experiencias directas o vicarias desagradables, o bien, si las conductas de afrontamiento modeladas por padres, hermanos u otros adultos significativos no son adecuadas, pueden derivar en trastornos clínicos de mayor trascendencia. De los estudios de incidencia epidemiológica revisados, puede concluirse que los trastornos más frecuentes en la infancia son el trastorno por ansiedad de separación y el trastorno por ansiedad excesiva (Bragado, 1994). El primero probablemente muy relacionado con los estilos educativos de los padres y más frecuente en la primera infancia, mientras que el segundo se presenta con mayor frecuencia a partir de los 12-13 años. Por otra parte, uno de los trastornos que se presenta durante la edad escolar, que a veces resulta difícil de identificar como tal, es la "fobia escolar". Durante los primeros años, cuatro a ocho o diez años, este trastorno requiere una buena evaluación para diferenciarlo del trastorno por ansiedad de separación. A partir de los diez o doce años de edad, la dificultad estriba en distinguirlo del trastorno por ansiedad generalizada, del trastorno de evitación e incluso de otros problemas de conducta sin ansiedad, por ejemplo, la conducta antisocial. ⁽¹³⁾ ⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁵⁾

Otro concepto para Nivel de Ansiedad

Según el Dr. César E. Armoza, la ansiedad es una emoción indeseable e injustificada, cuya intensidad no guarda proporción con la posible amenaza que lo provoca. Se caracteriza por aprehensión, incertidumbre y miedo. La ansiedad es diferente del miedo, pues este implica la presencia de un peligro real conocido. La ansiedad suele manifestarse externamente con un estado de hiper - excitación nerviosa. ⁽²⁴⁾

Otras definiciones para Ansiedad:

- «Respuesta inicial a una amenaza psíquica» (Peplau 1963). ⁽²⁵⁾ ⁽²⁶⁾ ⁽²⁷⁾

- «Respuesta defensiva del organismo ante una situación que es vivida como peligrosa» (Caplan 1980).^{(28) (29) (30)}
- «Vaga sensación de malestar o amenaza, acompañada de una respuesta autonómica (cuyo origen con frecuencia es desconocido para el individuo); sentimiento de aprensión causado por la anticipación de un peligro. Es una señal de alerta y advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontarla» (Nanda 1995)⁽³¹⁾

Una de las dificultades detectada con relativa frecuencia, es la ambigüedad del uso del término ansiedad y la observación de que se citan indistintamente expresiones como ansiedad, estrés, miedo, tensión, angustia, etc. No obstante, aunque no siempre aparecen claramente diferenciados, sí que se aprecia en todos ellos un significado con claro exponente negativo.

Como he comentado anteriormente, y según los textos consultados, la ansiedad se experimenta por todas las personas a lo largo de la vida. Sin embargo, en algunas se vuelve tan problemática, que interfiere en la capacidad de funcionar de una manera efectiva o dificulta el disfrute de la vida cotidiana. Se ha estimado, que casi el 25% de la población adulta ha experimentado, en algún momento, síntomas característicos de los diversos trastornos de ansiedad.⁽³²⁾

En cuanto a su sintomatología, la ansiedad, comúnmente, se acompaña de una serie de reacciones diversas como pueden ser:

Síntomas somáticos

- Cardiovasculares: taquicardia y palpitaciones (pueden asociarse a dolores precordiales y en momentos en que estos síntomas se exacerban, como por ejemplo durante una crisis de angustia, puede llegar a añadirse el miedo a morir de un ataque cardíaco).
- Respiratorios: taquipnea, respiración superficial y sensación de ahogo.

- Gastrointestinales: Alteraciones del tránsito intestinal en forma de diarreas, estreñimiento o colon irritable. Dolor abdominal, dispepsia, flatulencia, bolo esofágico, pirosis y sensación de distensión abdominal.
- Urinarios: micciones frecuentes, tenesmo vesical.
- Neurológicos: cefaleas, síndromes vertiginosos, síncope.
- Neurovegetativos: sudoración profusa, temblor, hormigueos, parestesias y enrojecimiento o palidez en cara y cuello.
- Trastornos del sueño: insomnio de conciliación, despertares frecuentes y sensación de no haber descansado. ⁽²⁸⁾

Síntomas psicológicos

La ansiedad puede presentarse con crisis, de forma brusca y episódica (como sucede en el trastorno de pánico). También puede presentarse sin crisis, de forma persistente y continua (como sucede en el trastorno de ansiedad generalizada) o bien como consecuencia de una fuerte e identificable situación de estrés (como sucede en el caso del trastorno por estrés postraumático). Igualmente la ansiedad se provoca ante estímulos temidos por el sujeto (como sucede en los trastornos fóbicos) o bien cuando al individuo le asaltan ideas recurrentes (como en el trastorno obsesivo-compulsivo). ⁽²⁸⁾

Aparte de un diagnóstico denominado propiamente ansiedad, se pueden encontrar varios diagnósticos que la presentan, bien sea dentro de sus propias características definitorias o bien incluyéndose entre sus factores de riesgo, como pueden ser, por ejemplo: Diagnósticos referidos a ansiedad: Ansiedad, Temor, Ansiedad ante la muerte. Diagnósticos relacionados con ansiedad: Afrontamiento inefectivo, Deterioro de la interacción social, Aislamiento social y Deterioro del patrón del sueño. ^{(31) (33) (34)}

⁽³⁵⁾

En consecuencia, la ansiedad, además de ser la base de los trastornos de ansiedad en sí, está asociada a distintas alteraciones, denominadas tradicionalmente neuróticas y también puede encontrarse asociada a los trastornos psicóticos, ya que los mismos síntomas de patologías como puede ser, por ejemplo, la esquizofrenia, pueden causar ansiedad, a través de la presencia de alucinaciones, delirios autoreferenciales, etc.

En general, los diferentes tratamientos de la ansiedad incluyen, principalmente los psicofármacos, la psicoterapia y técnicas cognitivo-conductuales, entre las que se encuentra la terapia de relajación (con efectividad demostrada en múltiples ocasiones, según diversos autores).^{(36) (37) (38)}

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

A continuación se presenta una relación de términos básicos para la Investigación:

1. Asanas: Forma de cultura física que hace parte del Hatha Yoga. Fueron practicadas desde los tiempos más remotos en la India y en el Japón.⁽¹¹⁾
2. Zen: Sistema de vida que se ha usado particularmente en china y en el Japón.

Parece originarse en la escuela budista, fundada por el vigésimo octavo Patriarca de la línea de los Budas, llamado Bodhidharma, quien presentó el Zen en China hacia el año 527. Cuenta en la actualidad con cerca de nueve millones de fieles. No es sencillamente un método, sino un sistema que gobierna las mínimas cosas de la existencia, así como los ritos del Código Bushido y el Cha- nayu. El budismo Zen difundido mediante los viajes de Bodhidharma podría muy bien haber tenido orígenes más lejanos y que ese Patriarca no hubiera sido sino el difusor de un método existente desde hacia milenios. La palabra japonesa Zen equivale al

término chino Ch'anna que es una corrupción del sánscrito Dhyna (concentración.)

(11)

3. Cuerpo Espiritual: Es el Pneumación que los místicos definen como espíritu o chispa divina.⁽¹¹⁾
4. Cuerpo físico: Es el Somaticón que los místicos definen como envoltura material.
(11)
5. Cuerpo mental: Es el Psyquicón que los místicos definen como alma o cuerpo astral.⁽¹¹⁾
6. Chakras: Cada cuerpo- mente tienen centros de energía para controlar el flujo de prana (energía vital) y un sistema de canales de energía dentro de sí mismo. Estos canales son llamados nadis, y los centros que los controlan son conocidos como chakras.

Existen siete chakras:

1. Muladhara chakra o chakra raíz: Está localizado en el área del coxis y es percibido como un disco de luz roja. Controla el sistema génito- urinario.
2. Svadhisthana chakra o chakra del bazo: Se encuentra a 1- 2 pulgadas por debajo del ombligo, normalmente percibido como un disco de luz bermellón. También controla el sistema génito- urinario.
3. Manipura chakra o chakra del ombligo: Se encuentra alrededor del ombligo y es percibido como un disco de luz azul o verde.
4. Anahata chakra o chakra del corazón: Su localización está cercana a la intersección de la línea mediana y una línea que conecte los dos pezones. También se llama chakra del corazón. Se percibe como un disco de intensa luz roja o dorada y controla el corazón.

5. Vishuddhi chakra o chakra de la garganta: Está localizado en la garganta. Es percibido como un disco de luz violeta y controla los órganos respiratorios.
6. Ajna chakra o chakra de la frente: Se encuentra entre las cejas y es conocido comúnmente como el tercer ojo. Es percibido como un disco de luz blanca que tiene gran intensidad. Este chakra controla las funciones secretoras de la glándula pituitaria tanto como las actividades intelectuales. Se dice que cuando este chakra está despierto, uno encuentra su propio yo divino, esto es, el Verdadero Yo.
7. Sahasrara chakra o chakra de la coronilla: Se encuentra en lo alto de la cabeza. Este chakra está al control del conjunto de cada aspecto del cuerpo y la mente. Cuando la “Puerta de Brahman” está abierta en este chakra, uno es capaz de abandonar el cuerpo físico y entrar a la esfera de lo astral o lo causal. Este chakra es percibido como un gran disco de luz dorada o rosada.

(21) (22)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

Según Raúl Tafur en su libro “La Tesis Universitaria” pp. 114, la hipótesis de la presente investigación es de clase sustantiva, Tafur menciona en su libro que las hipótesis sustantivas son suposiciones científicas que funcionan como respuestas posibles a problemas de investigación y que deben ser sometidas a un proceso de verificación científica. ⁽²³⁾ ⁽⁴⁰⁾

Por todo lo expuesto la hipótesis de la presente investigación es la siguiente:

La práctica de la gimnasia psicofísica yoga influye en el nivel de ansiedad de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.

3.1.2. Hipótesis Específicas

1. El nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula es severa.
2. El nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula es severa.
3. El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil leve.
4. El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil severa.

3.2. Variables

3.2.1. Identificación de las Variables

- Variable Independiente: Gimnasia Psicofísica Yoga
- Variable Dependiente: Nivel de Ansiedad

3.2.2. Operacionalización de Variables

Tabla 3

Operacionalización de Variables

<i>Variable a medir</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Sub – indicadores</i>	<i>Indice o Valor</i>	<i>Escala de Medición</i>
V.D ANSIEDAD	NIVELES	LEVE	5- 39%	%
		MODERADO	40-69%	
		SEVERA	70- 95%	
V.I. Gimnasia Psicofísica YOGA	EJERCICIOS	Primera Serie	Ejercicios de Flexibilidad y Respiración	NOMINAL
		Segunda Serie	Ejercicios de Coordinación, Equilibrio y Respiración	
		Tercera Serie	Ejercicios de Tensión Muscular y Respiración	
		Asanas	Posturas sostenidas	
		Relajación	Dirigida	

3.3. Tipo y Método de la Investigación

Según los autores, Sampieri, Fernández y Baptista en su libro Metodología de la Investigación:

- **Enfoque**

La presente investigación tiene un **enfoque** cuantitativo porque usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Asimismo esta investigación es objetiva, la medición es controlada, los datos son sólidos y repetibles, es confirmatoria y deductiva, está orientada al resultado y se realizará con un instrumento de evaluación. ⁽³⁹⁾

- **Nivel, Alcance:**

Es correlacional porque los estudios correlacionales tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular como es el conocer el grado de asociación que existe entre la práctica de la gimnasia psicofísica yoga y los niveles de ansiedad de las estudiantes. ⁽⁴⁰⁾

3.4. Diseño de la Investigación

- **Diseño**

La presente es una investigación de diseño preexperimental con preprueba posprueba y grupo control. Este diseño incorpora la administración de prepruebas a los grupos que componen el experimento. Los participantes se asignan al azar a los grupos, después a éstos se les aplica simultáneamente la preprueba; un grupo

recibe el tratamiento experimental y otro no (es el grupo de control); por último, se les administra, también simultáneamente, una posprueba. ⁽⁴¹⁾

- **Corte**

Es de corte longitudinal porque es un estudio que recabó los datos en diferentes puntos del tiempo, al inicio y al final del estudio. ⁽⁴²⁾

3.5. Técnicas de Recolección de Datos

Los datos se obtuvieron de la siguiente manera:

Las alumnas del 5to año del Colegio Santa Ursula del grupo experimental y control llenaron el test EPANS, Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad, un día antes de comenzar con la aplicación de la Gimnasia Psicofísica Yoga, así como un días después de haber terminado con el estudio. Luego se registró los resultados en el formato previamente diseñado. (Apéndice A).

3.6. Instrumentos de Investigación

El Instrumento de evaluación que se utilizó en la presente investigación fue el test para medir los problemas de ansiedad: El EPANS (Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad) de los autores: E. Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago.

La EPANS se ha diseñado considerando que la identificación concreta de un número moderado a alto de elementos y situaciones del ámbito escolar que eliciten respuestas de ansiedad, puede contribuir a facilitar la detección de niños y adolescentes con diversos tipos de problemas de ansiedad, antes de que deriven en trastornos.

Ficha Técnica

Nombre:

Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad: EPANS

Autores:

E. Manuel García Pérez

Ángela Magaz Lago

Administración:

Individual o Colectiva

Duración:

Variable (5 a 10 minutos)

Niveles de Aplicación:

A partir de los 10 años de edad

Finalidad:

Valorar de manera cuantitativa la cantidad de situaciones y elementos del ámbito escolar, que provocan reacciones de ansiedad de manera regular al sujeto durante un período de tiempo (dos meses).

Variable que Evalúa:

Situaciones y elementos escolares que elicitán respuestas de ansiedad.

La **Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad: EPANS** se ha diseñado con la finalidad de poder disponer de un instrumento de exploración general, con el cual se identifiquen de una manera rápida aquellos individuos que tienen problemas importantes de ansiedad, relacionados con elementos o situaciones escolares. Además, el análisis cualitativo de las respuestas a este instrumento facilita la comprensión de la naturaleza concreta de los problemas de ansiedad. Es decir, no solamente resulta útil

para detectar qué alumnos de un grupo, o de varios grupos, tienen problemas de ansiedad relacionada con el ambiente escolar, sino que permite conocer de manera concreta los elementos estimuladores que elicitaban las respuestas de ansiedad. En el caso concreto de los adolescentes (12-18 años), se pretende ofrecer a los Profesionales de la Educación y la Salud un instrumento de fácil administración, corrección y valoración, para detectar a aquellos alumnos que pueden presentar "fobias escolares". También puede formar parte de un proceso evaluador de posibles fobias u otras conductas de evitación. La EPANS es un instrumento elaborado en forma de auto-informe. Consta de 14 elementos a los cuales la persona en evaluación debe contestar sobre la frecuencia con que le han sucedido, durante los últimos dos meses, cada una de las alteraciones que expresan. Las opciones de respuesta son cuatro: Nunca, Alguna vez, Bastantes veces y Muchas veces.

La Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad: EPANS se presenta en forma de **Hoja de Respuestas** en la cual se incluyen:

- El nombre y un identificador del sujeto
- Las instrucciones para su cumplimentación
- Los distintos elementos que componen la escala
- Un recuadro para anotar la puntuación total

3.7. Población y Muestra

La muestra de esta investigación es de tipo **no probabilística**, debido a que las participantes han sido seleccionadas por varios propósitos, la población ha sido escogida según las causas relacionadas con las características de la investigación. La investigadora escogió dentro de los grados de la educación secundaria al quinto año

porque la investigadora considera que es una población que está viviendo diferentes cambios en su vida académica y emocional ya que están prontas a salir del colegio. Además para generalizar a la población como lo dice el muestreo probabilístico se necesitarían repetidos experimentos. ⁽⁴⁴⁾

De una población de 375 alumnas de educación secundaria, se escogieron a las de quinto año por todo lo anteriormente expuesto. Se trabajó con una muestra de 54 alumnas: 28 alumnas de 5-A quienes practicaron la gimnasia psicofísica yoga por un período de dos meses y 26 alumnas de 5-B quienes no practicaron la gimnasia psicofísica yoga.

A ambos grupos se les aplicó un test al inicio del trabajo de campo y otro test al final. Luego se comparó los resultados obtenidos en cada aula.

Las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga lo hicieron por primera vez. Algunas de ellas practican o han practicado otras actividades físicas. ⁽⁴⁴⁾

3.8. Plan de Análisis de Datos

Se comparó los niveles de ansiedad en función a la condición de haber o no practicado la Gimnasia Psicofísica Yoga. La técnica de procesamiento y análisis de datos que se utilizó para la comparación de los datos obtenidos fueron estadística descriptiva media y desviación típica o estándar y estadística inferencial: prueba de Wilcoxon y prueba U de Mann Whitney. El nivel de análisis fue al 0.05 con los respectivos grados de libertad. El procesamiento fue hecho con el programa estadístico del SPSS.

CAPÍTULO IV

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS

4.1. Selección y Validación de los Instrumentos

El Instrumento de evaluación que se utilizó en la presente investigación fue el test para medir los problemas de ansiedad: El EPANS (Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad) de los autores: E. Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago.

4.1.1. VALIDACIÓN

La finalidad de este instrumento es identificar alumnos con altos niveles de ansiedad, relacionada con los elementos y situaciones escolares, consideramos que un procedimiento adecuado para establecer su validez sería comprobar la existencia de una elevada relación entre las puntuaciones obtenidas con el mismo y una escala de evaluación de la ansiedad. Puesto que la investigación que se llevó a cabo para obtener este instrumento, se desarrolló de forma simultánea a otras dos más, cada una de ellas orientada a obtener datos sobre ansiedad, estrés y estresores en el ámbito escolar, se pudo disponer de un conjunto de relaciones entre estas variables.

El procedimiento empleado fue el siguiente:

1º Administración de la EMANS (Escala Magallanes de Ansiedad), de la EMEST (Escala Magallanes de Estrés) y de la EPANS (Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad) a 2.600 sujetos, de 12 a 18 años de edad, pertenecientes a once centros educativos: tres de la Comunidad Autónoma Vasca, uno de Galicia, tres de la Comunidad de Madrid, dos de la Comunidad de Castilla-La Mancha y dos de Andalucía.

2º Análisis de correlaciones totales, por sexos y por grupos de edad entre las puntuaciones obtenidas en estos instrumentos.

En el caso de la comparación entre Problemas de Ansiedad y Niveles de Ansiedad: EPANS vs. EMANS la correlación obtenida en total (todos los sujetos, de ambos sexos) fue de **RXY= 0,63** ($p < 0.0001$)

En el caso de los chicos resultó de **RXY= 0,59** ($p < 0.0001$)

En el caso de las chicas resultó de **RXY= 0,62** ($p < 0.0001$)

No se encontraron diferencias significativas entre grupos de edad o sexo.

En el caso de la comparación entre Problemas de Ansiedad y Niveles de Estrés: EPANS vs. EMEST la correlación obtenida en total (todos los sujetos, de ambos sexos) fue de **RXY= 0,61** ($p < 0.0001$)

En el caso de los chicos resultó de **RXY= 0,58** ($p < 0.0001$)

En el caso de las chicas resultó de **RXY= 0,60** ($p < 0.0001$)

No se encontraron diferencias significativas entre grupos de edad o sexo.

4.2. Descripción de otras Técnicas de Recolección de Datos

También se utilizaron dos fichas diseñadas por la investigadora donde se tabularon los datos obtenidos en el test EPANS realizado por las estudiantes. Estas fichas sirvieron para facilitar el trabajo del estadista encargado en realizar el plan de análisis de datos. (Ver apéndice A y B).

4.3. Resultados, Tablas y Gráficos.

Los siguientes resultados fueron obtenidos, en el segundo semestre durante los meses de agosto y septiembre del año 2014, en la población del alumnado del Colegio Santa Ursula ubicado en Av. Santo Toribio 150 Lima-Perú.

Del 100 % de la población (375 alumnas) fueron evaluadas una muestra de 14.4 % (54 alumnas) del 5to año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula, la población de este Colegio pertenece en su totalidad al género femenino. Esta muestra del 14.4% (54 alumnas), que como Muestra consideraremos ahora como el 100%, se dividió en un grupo control 48.15% (26 alumnas) y otro experimental de 51.85% (28 alumnas)

4.3.1. Alumnas que Practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga

En la tabla 4 se puede observar que las 28 alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga tuvieron una media de 41.96 al inicio y 16.25 al final, con una desviación típica de 25.51 al inicio y de 19.23 al final (Fig. 53).

Efectivamente las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga durante los dos meses bajaron los niveles de ansiedad.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis:

- El nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula es severa.

Debido a que el resultado arrojó un % de ansiedad dentro de los rangos medios no severos, ni tampoco bajos.

Y sí se verificó la hipótesis:

- El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil leve.

Tabla 4
Índices descriptivos de las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga

Condición	N	Media	Desviación típica
Inicio	28	41.96	25.51
Final	28	16.25	19.23

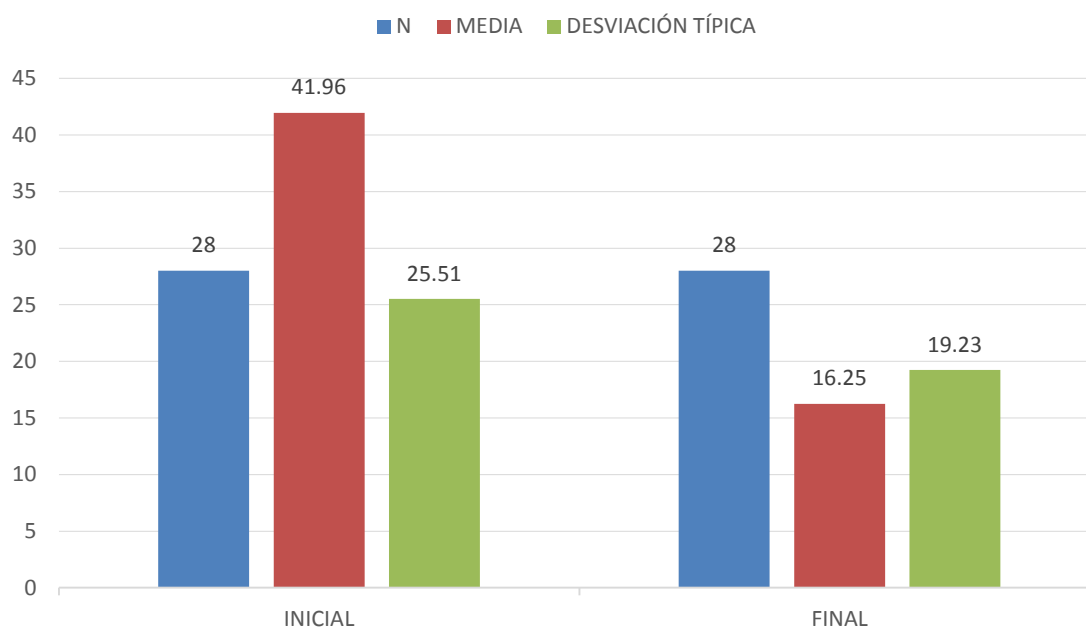


Figura 54. Nivel de ansiedad al inicio y final del estudio de las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga.

En la tabla 5 se compararon a las alumnas que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad del 100% de estudiantes del grupo experimental (28 alumnas) al final del estudio, es decir, después de haber practicado la Gimnasia Psicofísica Yoga durante dos meses consecutivos, utilizando la prueba de Wilcoxon. Se encontró que 85.71% (24 alumnas), tuvieron rangos negativos, es decir bajaron los niveles de ansiedad, con un rango promedio de 12.5, la suma total de rangos dio 300.00 con una

Z de -4,29 y una $p < 0,05$. En conclusión sí se encontraron diferencias en el sentido esperado (Fig. 54).

Por lo tanto se verificó la hipótesis:

- El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil leve.

Tabla 5
Comparación del número de alumnas, del grupo experimental, que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad después de que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga utilizando la prueba de Wilcoxon

Categoría	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z
Rangos negativos	24	12.5	300.00	-4,29*
Rangos positivos	0			
Empates	4			
Total	28			

* $p < 0,05$

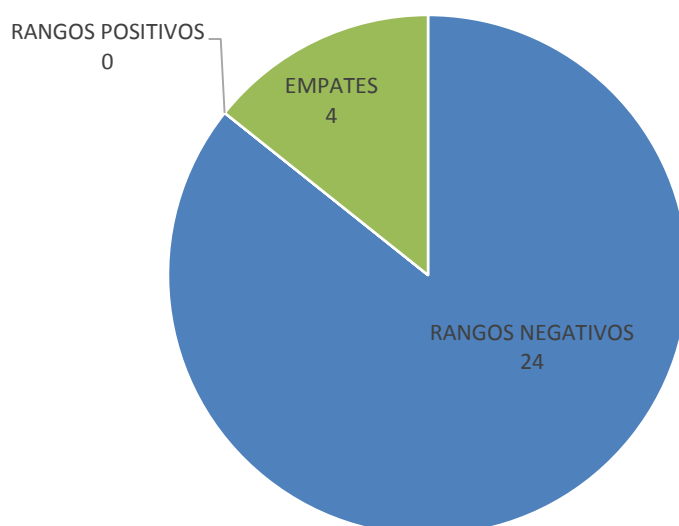


Figura 55. Comparación de las Alumnas del grupo experimental que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad.

4.3.2. Alumnas que No Practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga

En la tabla 6 se puede observar que las 26 alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga tuvieron una media de 37.81 al inicio y 40.62 al final, con una desviación típica de 35.55 al inicio y de 37.82 al final. (Fig. 55)

Por lo tanto se rechazan las hipótesis:

- El nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula es severa. Debido a que se encontraron en un % de ansiedad medio, no severo ni tampoco leve.
- El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil severo. Debido a que al final, si bien aumentaron ansiedad, pero se mantuvieron en los rangos medios.

Tabla 6
Índices descriptivos de las alumnas que no practicaron la gimnasia psicofísica yoga

Condición	N	Media	Desviación típica
Inicio	26	37.81	35.55
Final	26	40.62	37.82

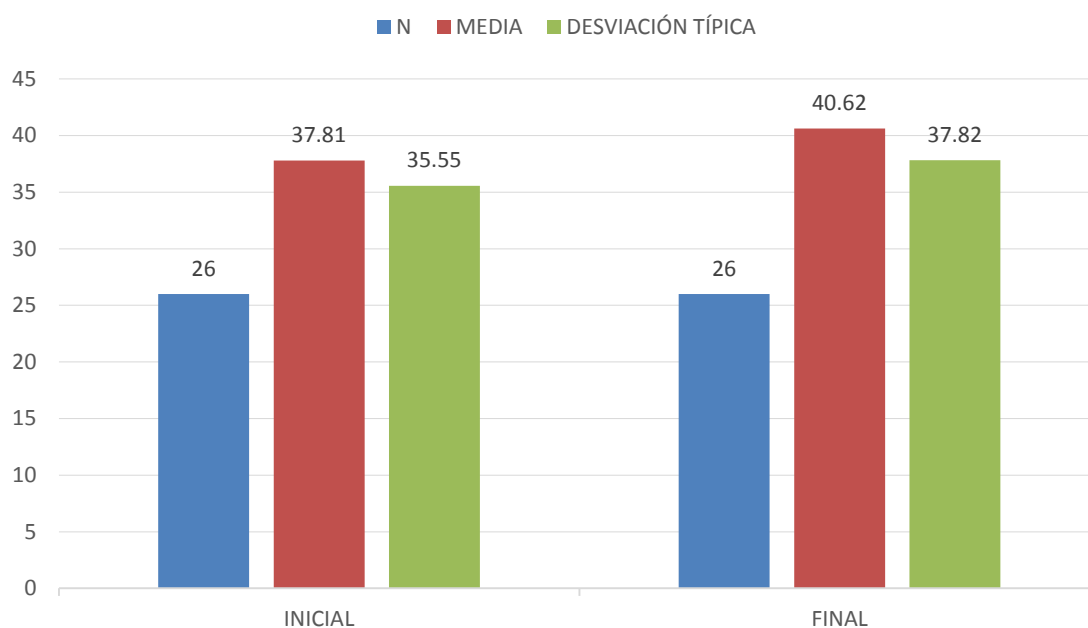


Figura 56. Nivel de ansiedad al inicio y final del estudio de las alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga.

En la tabla 7 se compararon a las alumnas que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad del 100% de las estudiantes (26 alumnas) del grupo control al final del estudio, es decir, que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga durante los dos meses del estudio, utilizando la prueba de Wilcoxon, se encontró que ninguna presentó rangos negativos, no bajaron los niveles de ansiedad, con una Z de -3,35 y una $p < 0,05$. En conclusión sí se encontraron diferencias pero en el sentido incorrecto. (Se incremento la ansiedad. Ver Tabla 6). (Fig. 56).

Sin embargo se rechaza la hipótesis:

- El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil severo. Debido a que se mantuvieron en los rangos medios a pesar de que aumentaron en ansiedad al final del estudio.

Tabla 7
Comparación de los niveles de ansiedad antes y después de las alumnas que no practicaron la gimnasia psicofísica yoga utilizando la prueba de Wilcoxon

Categoría	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z
Rangos negativos	0			-3,35*
Rangos positivos	13	7.00	91.00	
Empates	13			
Total	26			

* $p < 0,05$

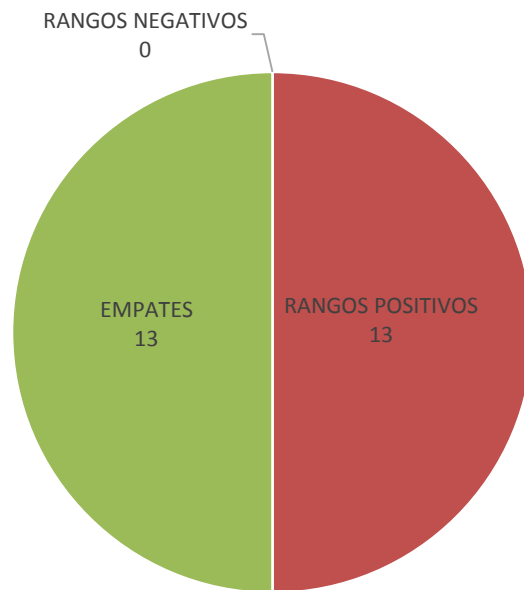


Figura 57. Número Alumnas del grupo control que bajaron y que no bajaron los niveles de ansiedad.

4.3.3. Alumnas que Practicaron y que No Practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga

En la tabla 8 se compararon los niveles de ansiedad entre las alumnas que practicaron y que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga utilizando la prueba de U de Mann Whitney, en donde las 28 participantes que sí practicaron tuvieron un rango promedio de 21.93, una suma de rangos de 614 con una U de 208 y una Z de -2,79. Las 26 alumnas que no practicaron obtuvieron un rango promedio de 33.50 con una suma de rangos de 871. En conclusión se encontraron diferencias significativas a favor de las que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga. (Fig. 57).

Por lo tanto se verifica las hipótesis:

- El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil leve.

Se rechaza la hipótesis:

- El nivel de ansiedad al final del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encuentra en un percentil severo. Debido a que a pesar de que aumentaron se mantuvieron en un percentil medio.

Tabla 8

Comparación de los niveles de ansiedad de las alumnas que practicaron y no practicaron la gimnasia psicofísica yoga utilizando la prueba de U Mann Whitney

Categoría	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Z
Sí practicaron	28	21.93	614	208	-2,79*
No practicaron	26	33.50	871		
Total	54				

*p < 0,05

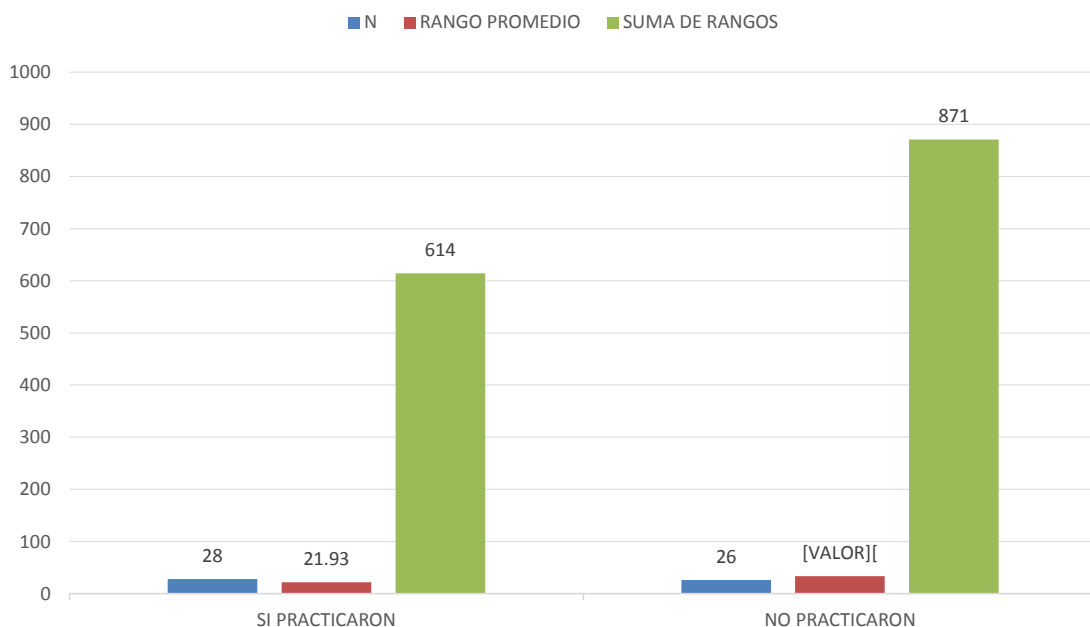


Figura 58. Niveles de ansiedad de las alumnas que practicaron y no practicaron la gimnasia psicofísica yoga.

4.4. Discusión de Resultados

4.4.1. Alumnas que sí practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga

En la tabla 4 el nivel de las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga, que constó de un grupo de 28 alumnas, se encontró una media de 41.96 al inicio y 16.25 al final, con una desviación típica de 25.51 al inicio y de 19.23 al final. Estos resultados fueron significativos debido a que las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga durante los dos meses bajaron los niveles de ansiedad.

En la tabla 5 el nivel de ansiedad de las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga, que constó de 28 alumnas se encontró que el 85.71% (24 alumnas), tuvieron rangos negativos, es decir bajaron los niveles de ansiedad. Estos resultados fueron diferencias en el sentido esperado.

Similarmente podemos comparar este resultado con uno de los antecedentes de la presente investigación realizada por Endara Nieto, M. en la ciudad de Quito Ecuador titulada el Yoga en el Aula, quien realizó un estudio con finalidad de comprobar la efectividad de una corta sesión de yoga como instrumento de transición del aula sobre la sensación de bienestar, relajación y concentración para mejorar la predisposición al aprendizaje en clase, de un grupo de 22 estudiantes de tercer grado. La investigadora realizó un estudio piloto en el que se impartió una práctica de yoga por cuatro días, con sesiones cortas de entre 10 a 20 min diarios. Las sesiones de yoga fueron impartidas en momentos de transición, cuando los estudiantes de un aula de tercer grado reingresaban al aula principal de alguna otra aula, o del recreo. Luego de cada sesión de yoga se aplicó entrevistas individuales a seis sujetos elegidos al azar, y al final de la semana de la implementación del yoga se realizaron dos sesiones de focus groups para generalizar los resultados. Los resultados finales indican que los

estudiantes de un aula de tercer grado tienen una percepción del yoga como algo positivo, y que les ayuda a experimentar una sensación de bienestar y relajación. Si bien no se pudo comprobar los efectos del yoga sobre la concentración y predisposición al aprendizaje, este estudio sugiere que puede haber relaciones. La investigadora concluye que es recomendable el uso del yoga en el aula como instrumento de transición ya que es eficiente, viable, y tiene efectos positivos de tipo psico-emocional en los estudiantes. ⁽⁴⁾

Otra investigación comparable con el presente estudio es la realizada por Pauline S. Jensen, titulada Yoga como Terapia Adyuvante para Estudiantes Matriculados en escuelas Especiales para Comportamiento Disruptivo.

Se realizó un amplio programa de 13 semanas que consistió en dos o tres sesiones de 30-40 minutos por semana. Las clases de Yoga fueron impartidas por un profesor de yoga cualificado y experimentado que también era un maestro especialista para los estudiantes conductualmente desordenados. El grupo control experimentó el programa escolar estándar proporcionado por la escuela especial. Observaciones de comportamiento se realizaron utilizando el Sistema de Evaluación de Comportamiento para el Programa de Observación ChildrenPortable (BASC-POP), para los grupos de control y experimental, por observadores independientes y por el investigador principal. El personal escolar escribió notas diarias completas, en las clases de yoga y se registraron comportamientos dentro y fuera del trabajo de los estudiantes. Se encontró una mejora significativa en el grupo que practicó yoga en cuanto al comportamiento impulsivo de los niños hiperactivos y borderline. ⁽⁴⁵⁾

En un estudio realizado por Emma Barton en Chicago, sobre el efecto del yoga en el rendimiento de la ortografía en los niños. Se realizó un programa de yoga diseñado e implementado para su uso en un centro de rehabilitación psicosocial para pacientes

ambulatorios. Una evaluación formativa se llevó a cabo durante un período de 20 semanas, que implicó un plan de estudios centrado en la experiencia de autorregulación y auto-conciencia. Este estudio utilizó métodos cualitativos incluyendo entrevistas, encuestas y retroalimentación del grupo verbal para la recolección y análisis de datos. Como resultados se manifestaron cambios psicológicos y físicos que se habían producido por los participantes durante el transcurso del programa. Observaciones clínicas de los participantes revelaron la mejora en los comportamientos pro-sociales, manejo del estrés y habilidades de comunicación. Surgieron numerosas hipótesis para ser probados en estudios futuros en la interfaz de programas de movimiento y la atención. ⁽⁴⁶⁾

En otra investigación realizada por Amy Burton en Springfield, se diseñó un estudio para determinar los efectos del yoga en el rendimiento de la ortografía de los estudiantes de segundo grado. A los participantes de un aula de segundo grado de educación general se les proporcionó actividades de un programa modificado de Yoga para complementar su instrucción regular y mejorar el rendimiento de las conexiones de la ortografía. Otra clase fue elegida como grupo de control y sólo recibió la instrucción de ortografía. Una prueba preliminar ortografía y después de la prueba se les dio a las dos aulas antes y después de la intervención de 3 semanas. Los resultados de las pruebas de ortografía se analizaron mediante un ANOVA de 2 x 2 factorial mixto. No hubo diferencia significativa entre los grupos calculado y ocasiones prueba ($P = 0,625$). Esto indicó que la intervención yoga no mejoró significativamente las puntuaciones de las pruebas de ortografía en comparación con un grupo control. Sin embargo, una diferencia significativa entre los grupos de prueba ($p = 0,047$) fue calculada, lo que podría haber afectado negativamente a los resultados. Resultados adicionales apoyaron el uso del plan de estudios de segundo grado actual.

Hubo una mejora significativa en las conexiones de ortografía. Se recomienda utilizar más estudios utilizando una fase más larga de intervención, la asignación aleatoria, las estrategias adicionales del programa, y el examen de las mejoras en áreas como la atención, el estrés, la ansiedad, y el rendimiento académico. ⁽⁴⁷⁾

Asimismo en otro estudio realizado por Holly Smith en Michigan sobre los efectos del yoga en niños con estrés, veintisiete estudiantes de cuarto y quinto grado de una escuela primaria urbana participaron de clases de yoga durante tres semanas durante la clase de educación física. El presente estudio no encontró ningún cambio significativo en los participantes en el nivel de estrés después de la puesta en práctica de las clases de yoga. Hubo un cambio significativo en la percepción de los alumnos de yoga como actividad física y para propósitos de la relajación. ⁽⁴⁸⁾

4.4.2 Alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga

En la tabla 6 el nivel de ansiedad de las alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga, que constó de un grupo de 26 alumnas se encontró una media de 37.81 al inicio y 40.62 al final, con una desviación típica de 35.55 al inicio y de 37.82 al final. Estos resultados fueron significativos debido a que las alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga durante los dos meses aumentaron los niveles de ansiedad.

En la tabla 7 el nivel de ansiedad de las alumnas que no practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga, que constó de 26 alumnas se encontró que ninguna presentó rangos negativos. Estos resultados indican que sí se encontraron diferencias pero en el sentido incorrecto.

CONCLUSIONES

1. El nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo experimental de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encontró en 41.96 %, dentro de los parámetros medios de ansiedad. Por lo tanto la práctica de la Gimnasia Psicofísica Yoga influyó positivamente en los niveles de ansiedad, del grupo experimental, de las alumnas del 5to año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula.
2. El nivel de ansiedad al inicio del estudio del grupo control de las adolescentes del quinto año de educación secundaria del Colegio Santa Ursula se encontró dentro de los parámetros medios de ansiedad con un 37.81%.
3. El 85.71% de las alumnas que practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga bajaron los niveles de ansiedad luego de haberla practicado durante dos meses. Ubicándose, de esta manera, dentro de los parámetros de ansiedad leve al finalizar el estudio con un 16.25%.
4. El 100% de las alumnas que **no** practicaron la Gimnasia Psicofísica Yoga, **no** bajaron los niveles de ansiedad luego de los dos meses del estudio. Manteniéndose, a pesar de haber aumentado de ansiedad en un 2.81%, dentro de los parámetros de ansiedad media al finalizar el estudio con un 40.63%.

RECOMENDACIONES

1. En vista a los resultados obtenidos se recomienda iniciar más investigaciones sobre los beneficios del Yoga para escolares.
2. Es recomendable motivar a los profesionales de la actividad física a conocer más sobre esta disciplina para hacerla parte de las clases de educación física o entrenamientos.
3. Urge preparar a los profesionales del deporte en la enseñanza de la Gimnasia Psicofísica Yoga así como agregar a esta disciplina como parte de la currícula universitaria, ya que cada vez hay más demanda de estos especialistas por parte de los clubes, gimnasios, estudios y colegios.
4. Lo ideal sería que las clases de Gimnasia Psicofísica Yoga tengan una duración de 30 minutos 2 veces por semana dentro del horario escolar como parte de la currícula.
5. Lo recomendable sería en el caso de que la clase de educación física sea de una vez por semana de dos horas pedagógicas, se utilizarán los 30 minutos finales de la clase y en el caso de que la clase de educación física sea de dos veces por semana, de de una hora pedagógica cada día, como es el caso de algunos colegios, entonces tendría una duración de 20 minutos por clase.
6. Otra opción sería que se hagan 2 cortas sesiones, de 10 minutos cada una, todos los días. Actualmente en varios colegios tienen dos recreos, uno donde se come la lonchera y juegan y otro donde sea almuerzo y también recrean. La Gimnasia Psicofísica Yoga se haría después de estos recreos. Este sistema ya se viene aplicando en algunos países de Norteamérica, Asia y Europa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Uma, K., Nagendra, H.R., Nagarathna, R., Vaidehi, S., y Seethalakshmi, R. (1989). El Enfoque Integrado del Yoga: Una Herramienta Terapéutica para Niños con Retraso Mental. India. Rev Invest Def Men; 33, 415-421. Recuperado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2788.1989.tb01496.x/abstract>
2. Telles, S., Nagarathna, R., Nagendra, HR., y T. Desirayu, T. Cambios Fisiológicos en Profesores de Deportes después de 3 Meses de Entrenar Yoga. Bangalore, India. Recuperado de: <http://www.mahayog.libraryofyoga.com/bitstream/123456789/58/1/II.1993.12.pdf>
3. Debra P, Miller PT, DPT, MS, Michael D. Ross PT, DHSc, OCS Jaclyn A. Henry, SPT, Susannah Taylor Johns, SPT, Daniel A. Peredo, SPT, Jennifer L. Rudiman, SPT, PTA, Efectos del Yoga en el Desarrollo General de Niños y Adolescentes (en línea), Pensilvania, Estados Unidos. Recuperado de: <http://www.scranton.edu/academics/pcps/physicaltherapy/Effects%20of%20Yoga.pdf>
4. Endara Nieto, M. (2012). Yoga en el Aula (Trabajo de titulación presentada para el cumplimiento parcial de los requisitos de graduación de la Escuela de Ciencias del Comportamiento y Educación), Quito, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>
5. Díaz Hernández, C. YOGA. Universidad de Kunming, China. Recuperado: <http://comentariosmedicos.com/documentos/historiadelyoga.pdf>
6. Ferrer L, Rulfi L. El Hombre Moderno y el Yoga. La Salle, Panamá. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos17/hombre-moderno-yoga/hombre-moderno-yoga.shtml#ixzz4AX1NOWRN>

7. Hewitt J. El Libro completo del Yoga. El Yoga de la Respiración, de las Posturas y de la Meditación. Madrid: Editorial Mirach, S.A.
8. Chiapponi F. Salud y Bienestar por el Yoga en Quince Días. 1ª Edición. Editorial Acuario S.A.
9. A-ME-RIC. (2003). Gimnasia Psicofísica y Posturas de Yoga. México D. F.
Recuperado de:
http://www.uacj.mx/ICB/redcib/MaterialesDidacticos/Formatos%20Varios/Gimnasia_Psicof%C3%ADsica_y_Posturas_de_Yoga.pdf
10. Halpern, M. Pranayama, Yoga y Ayurveda. California. California College of Ayurveda. Recuperado de:
<http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/intermedios/pranayama>
11. Raynauld de la Ferriere, S. Cultura Física y Judo. Lima, Perú. Editorial Nueva Era.
12. Díaz, D. Tratamiento para tu Ansiedad. Recuperado de:
<http://www.tratamientoparatuansiedad.com/tengo-altos-niveles-de-ansiedad/>
13. García Pérez, M., Magaz Lago, A., García Campuzano, R., Del Valle Sandín Iñigo, M., Ceregido Senin, S. (2011). EPANS. Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad. Bizcaia, España. Recuperado de:
<http://www.gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/epansMANU.pdf>
14. Bragado, C. (1990). Trastornos de Ansiedad en la Infancia. Comunicación presentada en el II Congreso Nacional del Colegio Oficial de Psicólogos. Valencia.
15. Bragado, C. (1994). Terapia de Conducta en la Infancia: Trastornos de Ansiedad. Madrid: Fundación Universidad Empresa.
16. Tiempo de San Juan. Yoga en las Escuelas Sanjuaninas para Combatir el Bullying.

- Edición 1707. Recuperado de:
<http://www.tiempodesanjuan.com/educacionales/2016/4/19/yoga-escuelas-sanjuaninas-para-combatir-bullying-130574.html>
17. Despierta Vivimos en una Mentira. Escuela introduce yoga y meditación y mejora las notas de los estudiantes. Recuperado de:
<http://despiertavivimosenunamentira.com/escuela-introduce-yoga-y-meditacion/>
18. Tuitbook. Escuelas que Enseñan a Meditar. Recuperado de:
<http://tuitbook.com/posts/338/escuelas-que-ensenan-a-meditar-increible-lo-que-esta-sucediendo-1>
19. Modi, N. (2014). India creó ministerio para promover el yoga y medicina tradicional ayurveda. Perú. Perú 21. Recuperado de: <http://peru21.pe/mundo/india-creo-ministerio-promover-yoga-y-medicina-tradicional-ayurveda-2203735>
20. Laza, S. Neurocientífica de Harvard demuestra que la Meditación reduce el estrés y altera físicamente el Cerebro. Despierta Vivimos en una Mentira.
21. Centro Elim. Los Chakras Centros de Energía. Recuperado de:
<http://www.centroelim.org/los-chakras-centros-de-energ%C3%ADa/>
22. Raynauld de la Ferriere, S. (1969). Yug Yoga Yoghismo. Una Matesis de Psicología. México. Editorial Diana S.A.
23. Tafur Portilla, Raúl. (1995) La Tesis Universitaria. Editor Perú Mantaro.
24. Armoza, César E. Nuestra Medicina Complementaria Alternativa- Natural- Acupuntura. Recuperado de: <http://www.nuestramedicina.com>
25. Peplau H. (1963). A Working Definition of An-xiety. In Burd S, Marshall M (eds): So-me Clinical Approaches to Psychiatry Nursing. New York: Macmillan,;
26. Peplau H. (1952). Interpersonal Relations in Nursing. New York: GP Putnam's Sons.

27. Johnson BS. (2000) Enfermería de Salud Men-tal y psiquiátrica. Vol. 2. 4.a ed. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana.
28. Megías-Lizancos F, Serrano Parra MD. (2002). Enfermería en psiquiatría y salud mental. 2.a ed. Madrid: Difusión avances de enfermería.
29. Caplan G. (1980). Principios de Psiquiatría preventiva. Buenos Aires: Piados.
30. Kaplan HI, Sandock BJ. (1989). Tratado de Psiquiatría. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas.
31. North American Nursing Diagnosis Association. 2003-2004. Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación. Madrid: Elseiver.
32. Gerrig RJ, Zymbardo PG. (2005). Psicología y vida. 17.a ed. México: Pearson Educación.
33. Carpenito LJ. (2002). Diagnósticos de enfermería: Aplicación a la práctica clínica. 9.a ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
34. Luis MT. (2006). Los diagnósticos enfermeros: Revisión crítica y guía práctica. 7.a ed. Madrid: Masson.
35. Johnson M, Bulecheck G, McCloskey Dochterman J, Maas M, Moorhead S. (2002). Diagnósticos enfermeros. Resultados e Intervenciones. Interrelaciones NANDA, NOC y NIC. Madrid: Mosby.
36. Davis M, McKay M, Eshelman ER. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca.
37. Herbert Benson MD. (1986). La relajación una terapia imprescindible para mejorar su salud. Barcelona: Giraldo.
38. Departament of Medical, Clinical and Experimental Psychology, University of Maastrich. (Junio 2003). Cognitive therapy versus applied relaxation as treatment

- of generalized anxiety disorder. Maastrich. The Netherlands (Países Bajos).
Behavior Reseach and Therapy; vol. 41, issue 6, pág. 633-646.
39. Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010).
Metodología de la Investigación. México. Quinta Edición. McGraw Hill/
Interamericana Editores, S.A. Pág. 4-5.
40. Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010).
Metodología de la Investigación. México. Quinta Edición. McGraw Hill/
Interamericana Editores, S.A. Pág. 81.
41. Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010).
Metodología de la Investigación. México. Quinta Edición. McGraw Hill/
Interamericana Editores, S.A. Pág. 140.
42. Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010).
Metodología de la Investigación. México. Quinta Edición. McGraw Hill/
Interamericana Editores, S.A. Pág. 159.
43. Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010).
Metodología de la Investigación. México. Quinta Edición. McGraw Hill/
Interamericana Editores, S.A. Pág. 97.
44. Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010).
Metodología de la Investigación. México. Quinta Edición. McGraw Hill/
Interamericana Editores, S.A. Pág. 189.
45. Jensen, Pauline S. 2009. Yoga as an adjuvant therapy for students enrolled in
special schools for disruptive behaviour. Thesis (Ph. D). Australia. University of
Sydney, 2009. Recuperado de:
file:///C:/Users/MILAGROS/Downloads/PS_JensenPHD_2009_complete%20(1).p
df

46. Barton, Emma J. 2009. Movement and mindfulness: an evaluation of a dance/movement and yoga therapy program with participants experiencing severe mental illness. Thesis (M.A.)--Columbia College Chicago, 2009. Recuperado: https://www.uclartsandhealing.net/view_literature.aspx?rid=61
47. Burton, Amy Y. 2009. The effect of yoga on spelling performance in children. Research project (M.S). Springfield College, 2009. Recuperado de: <http://www.worldcat.org/title/effect-of-yoga-on-spelling-performance-in-children/oclc/441342189>
48. Smith-Vogtmann, Holly. 2009. The effects of yoga on children's self-perceived stress and coping abilities. Thesis (M. S.) Eastern Michigan University, 2009. Recuperado de: <http://commons.emich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1245&context=theses>

APÉNDICES

- A. Ficha de los porcentajes de ansiedad de alumnas que practicaron la gimnasia psicofísica yoga.
- B. Ficha de los porcentajes de ansiedad de alumnas que no practicaron la gimnasia psicofísica yoga.
- C. Validación del Instrumento.
- D. TEST Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad.
- E. Tabla de Baremos
- F. Programa Gimnasia Psicofísica Yoga Aplicado a Escolares de Educación Secundaria
- G. Cronograma
- H. Matriz de Consistencia

APÉNDICE A

PORCENTAJES DE ANSIEDAD DE LAS ALUMNAS QUE PRACTICARON LA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA

Alumnas	% DE ANSIEDAD			AUMENTÓ	NIVELES DE ANSIEDAD	
	INICIO	FINAL	BAJÓ		Nivel Inicial	Nivel Final
1	35%	5%	30%	—	Bajo	Bajo
2	60%	40%	20%	—	Medio	Medio
3	55%	40%	15%	—	Medio	Medio
4	10%	5%	5%	—	Bajo	Bajo
5	40%	5%	35%	—	Medio	Bajo
6	25%	5%	20%	—	Bajo	Bajo
7	25%	15%	10%	—	Bajo	Bajo
8	25%	5%	20%	—	Bajo	Bajo
9	50%	25%	25%	—	Medio	Bajo
10	70%	5%	65%	—	Alto	Bajo
11	10%	10%	—	—	Bajo	Bajo
12	70%	5%	65%	—	Alto	Bajo
13	80%	60%	20%	—	Alto	Medio
14	40%	10%	30%	—	Medio	Bajo
15	5%	0%	5%	—	Bajo	Bajo
16	60%	15%	45%	—	Medio	Bajo
17	35%	5%	30%	—	Bajo	Bajo
18	90%	65%	25%	—	Alto	Medio
19	55%	55%	—	—	Medio	Medio
20	5%	5%	—	—	Bajo	Bajo
21	15%	10%	5%	—	Bajo	Bajo
22	35%	0%	35%	—	Bajo	Bajo
23	5%	5%	—	—	Bajo	Bajo
24	35%	5%	30%	—	Bajo	Bajo
25	25%	5%	20%	—	Bajo	Bajo
26	85%	40%	45%	—	Alto	Medio
27	60%	5%	55%	—	Medio	Bajo
28	70%	5%	65%	—	Alto	Bajo
RESULTADOS:	42%	16%	26%	—	MEDIO	BAJO

Rangos de percentiles:

70-95% = alto

40-65% = medio

5-35% = bajo

APÉNDICE B

PORCENTAJES DE ANSIEDAD DE LAS ALUMNAS QUE NO PRACTICARON LA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA

Alumnas	% DE ANSIEDAD		RESULTADOS		NIVELES DE ANSIEDAD	
	INICIO	FINAL	BAJÓ	AUMENTÓ	Nivel Inicial	Nivel Final
1	85%	95%		10%	Alto	Alto
2	90%	95%		5%	Alto	Alto
3	5%	5%		—	Bajo	Bajo
4	10%	10%		—	Bajo	Bajo
5	15%	15%		—	Bajo	Bajo
6	90%	95%		5%	Alto	Alto
7	50%	50%		—	Medio	Medio
8	35%	40%		5%	Bajo	Medio
9	90%	95%		5%	Alto	Alto
10	25%	25%		—	Bajo	Bajo
11	90%	95%		5%	Alto	Alto
12	5%	5%		—	Bajo	Bajo
13	5%	5%		—	Bajo	Bajo
14	5%	5%		—	Bajo	Bajo
15	90%	95%		5%	Alto	Alto
16	10%	10%		—	Bajo	Bajo
17	90%	95%		5%	Alto	Alto
18	45%	55%		10%	Medio	Medio
19	10%	15%		5%	Bajo	Bajo
20	10%	15%		5%	Bajo	Bajo
21	10%	10%		—	Bajo	Bajo
22	5%	5%		—	Bajo	Bajo
23	5%	5%		—	Bajo	Bajo
24	5%	5%		—	Bajo	Bajo
25	5%	5%		—	Bajo	Bajo
26	65%	70%		5%	Alto	Alto
RESULTADOS:	38%	41%	—	3%	Medio	Medio

Rangos de percentiles:

70-95% = alto

40-65% = medio

5-35% = bajo

APÉNDICE C

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

La finalidad de este instrumento es identificar alumnos con altos niveles de ansiedad, relacionada con los elementos y situaciones escolares, consideramos que un procedimiento adecuado para establecer su validez sería comprobar la existencia de una elevada relación entre las puntuaciones obtenidas con el mismo y una escala de evaluación de la ansiedad. Puesto que la investigación que se llevó a cabo para obtener este instrumento, se desarrolló de forma simultánea a otras dos más, cada una de ellas orientada a obtener datos sobre ansiedad, estrés y estresores en el ámbito escolar, se pudo disponer de un conjunto de relaciones entre estas variables.

El procedimiento empleado fue el siguiente:

1º Administración de la EMANS (Escala Magallanes de Ansiedad), de la EMEST (Escala Magallanes de Estrés) y de la EPANS (Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad) a 2.600 sujetos, de 12 a 18 años de edad, pertenecientes a once centros educativos: tres de la Comunidad Autónoma Vasca, uno de Galicia, tres de la Comunidad de Madrid, dos de la Comunidad de Castilla-La Mancha y dos de Andalucía.

2º Análisis de correlaciones totales, por sexos y por grupos de edad entre las puntuaciones obtenidas en estos instrumentos.

En el caso de la comparación entre Problemas de Ansiedad y Niveles de Ansiedad: EPANS vs. EMANS la correlación obtenida en total (todos los sujetos, de ambos sexos) fue de **RXY= 0,63** ($p < 0.0001$)

En el caso de los chicos resultó de **RXY= 0,59** ($p < 0.0001$)

En el caso de las chicas resultó de **RXY= 0,62** ($p < 0.0001$)

No se encontraron diferencias significativas entre grupos de edad o sexo.

En el caso de la comparación entre Problemas de Ansiedad y Niveles de Estrés: EPANS vs. EMEST la correlación obtenida en total (todos los sujetos, de ambos sexos) fue de **RXY= 0,61** ($p < 0.0001$)

En el caso de los chicos resultó de **RXY= 0,58** ($p < 0.0001$)

En el caso de las chicas resultó de **RXY= 0,60** ($p < 0.0001$)

No se encontraron diferencias significativas entre grupos de edad o sexo.

APÉNDICE D

TEST ESCALA MAGALLANES DE PROBLEMAS DE ANSIEDAD

EPANS
Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad

Autores: E. Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago

Nombre y Apellidos: _____

Edad: _____ Fecha: _____ Sexo: M F

A continuación, te presentamos una lista de cosas que te pueden suceder cuando te encuentras en tu Colegio o Instituto.

Deseamos que nos indiques la frecuencia con que te ha sucedido cada una de ellas durante los dos últimos meses.

Por favor, marca con una equis -X- la casilla correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala:

N = Nunca AV = Alguna vez BV = Bastantes veces MV = Muchas veces


Lee con cuidado y detenimiento cada una de las frases y contesta a todas. GRACIAS.

DURANTE LOS DOS ÚLTIMOS MESES...

	N	AV	BV	MV
Quando estoy en el Colegio o Instituto me pongo nervioso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy tenso/a, o nervioso/a, en clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me pongo nervioso/a si el profesor se va de clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento ansiedad o tensión al pasar cerca de mi Colegio/Instituto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me pone nervioso/a ver libros o cuadernos escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En clase, tengo temblores o mareos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me pongo nervioso/a, cuando oigo hablar de tareas escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensar en salir a la pizarra me hace sentirme mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me encuentro a disgusto en el patio del Colegio/Instituto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me pongo nervioso/a al hablar con mis Profesores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me pone nervioso/a tener que hacer algún examen o control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En clase, empiezo a sudar o temblar, si un profesor me mira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noto palpitaciones si tengo que hablar en voz alta en clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento mucha ansiedad, cuando algún profesor me pregunta en clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 1 2 3

Puntuación total:

 Copyright by Grupo ALBOR-COFS. División de Investigación y Estudios

APÉNDICE E

TABLA DE BAREMOS

EPANS
Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad

Autores: E. Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago

Tabla de Baremos 12-18 años
(Población general; baremación 1.98)

Percentiles	ChicOs	ChicAs	Percentiles
95	18	21	95
90	14	18	90
85	12	15	85
80	11	14	80
75	9	13	75
70		12	70
65	8	11	65
60	7	10	60
55		9	55
50	6	8	50
45	5		45
40		7	40
35	4	6	35
30			30
25	3	5	25
20	2		20
15		4	15
10	1	3	10
5		2	5

Copyright by Grupo ALBOR *EPS*. División de Investigación y Estudios
ISBN: 84-922651-7-5 Depósito Legal: M-26211-1998

APÉNDICE F

PROGRAMA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA APLICADO A ESCOLARES DEL QUINTO AÑO DE ED. SEC. DEL COLEGIO SANTA URSULA

<i>PROGRAMA GIMNASIA PSICOFÍSICA YOGA ADAPTADO A ESCOLARES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA</i>			
PARTES	DURACIÓN	EJERCICIOS APLICADOS	DESCRIPCIÓN- COMENTARIOS
PARTE INICIAL	5 minutos	Armonización de pie: Del entorno e individual.	En esta parte de la clase lo que se busca es armonizar al grupo que viene de haber estado realizando alguna actividad diferente. Se les pedirá se pongan de pie con los brazos relajados espalda derecha y que se concentren sólo en su respiración y a las indicaciones que se les van dando. Por ejemplo en ir percibiendo el contacto de la planta de sus pies con el suelo, e ir visualizando así cada parte de su cuerpo. Luego se le pedirá visualizar alrededor de todo el grupo una gran cúpula de luz plateada que rodea toda el aula de manera que todo el ambiente queda armonizado y de manera individual también se les pedirá hacer lo mismo.
PARTE PRINCIPAL	20 minutos	<p>Ejercicios de la Primera Serie de la Gimnasia Psicofísica Yoga; ejercicios de Flexibilidad y Lubricación Articular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Expansión Torácica. 2. Flexibilización de Columna. 3. La Silla. 4. La Rana. 5. La Balerina. 6. Giros de Tronco 7. La Escuadra. 8. Cintura en “X” 9.A. La Palmera 9.B. Masaje de Piernas. 9.C. Respiración Frente – Rodillas. 9.D. Cabeza al Suelo. 10. Ejercicio de Estabilización y Armonización 	Los ejercicios de la Primera Serie: Se repitieron 5 veces cada uno con un tiempo de ejecución de movimiento de cada repetición de 10 segundos. (Para imágenes de los ejercicios ver: página 33 inciso 2.2.1.7.1 tema Descripción de los ejercicios de la Primera Serie: Ejercicios de Flexibilidad.)

		<p>Ejercicios de la Segunda Serie de la Gimnasia Psicofísica Yoga; ejercicios de Coordinación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio de Coordinación de Brazos. 2. Cortes Verticales. 3. Círculos con las Manos 4. Giro de Tronco y Brazos 7. La Pocita. 11. Las Pesitas 12. Oblicuos 13. Lanzamiento <p>Ejercicios de la Tercera de la Gimnasia Psicofísica Yoga; ejercicios de Tensión Muscular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La Mecedora 4. El Cisne 5. La Cobra 6. El Saltamonte 7. Elevación del tronco hasta tocarse los pies 8. El Arado <p>ASANA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La Vela 	<p>Se repitieron 4 veces cada uno con un tiempo de ejecución de movimiento de cada repetición de 8 segundos. (Para imágenes ver: página 46 inciso 2.21.7.2 tema Descripción de los ejercicios de la Segunda Serie: Ejercicios de Coordinación.)</p> <p>Se repitieron 4 veces cada uno con un tiempo de ejecución de movimiento de cada repetición de 10 segundos. (Para imágenes ver: página 61 inciso 2.2.1.7.3 tema Descripción de los ejercicios de la Tercera Serie: Ejercicios de Tensión Muscular.)</p> <p>Consistió en mantener la postura indicada por la profesora durante dos minutos y la concentración en la respiración yóguica. Se utilizó la misma postura durante todas las sesiones. Se escogió la postura de la Vela por ser la más conocida y por la gran cantidad de beneficios que aporta a la salud.</p>
PARTE FINAL	10 minutos	Relajación 5 minutos. Tema: La Playa	Es un trabajo netamente mental, las niñas deben permanecer quietas. Se llevó de manera dirigida donde la profesora fue hablando y las niñas de manera mental sin moverse fueron siguiendo lo que la profesora iba indicando. Primero se les indicó relajar todo el cuerpo comenzando desde los pies y se fue subiendo hasta llegar al cuero cabelludo, la relajación se hizo de manera imaginativa

		<p>Diálogo 5 minutos.</p>	<p>sin mover ninguna parte del cuerpo. En este estudio se utilizó la relajación titulada “La Playa” que consiste en percibirse paradas sobre la arena, sentir el contacto de los pies con ella, el agua fría que nos llega del mar... Luego imaginan ingresar al mar sobre un colchón inflable y dejarse llevar por la corriente y el movimiento ondulante del mar. Se debe mantener silencio en el aula hasta que la profesora les pida regresar.</p> <p>Se expuso una corta enseñanza inculcando siempre valores.</p> <p>Se tocaron temas como el respeto, se explicó que eran los chakras, ya que el estímulo de estos está directamente relacionados con la práctica de la gimnasia yoga, todos fueron temas relacionados entre sí, la salud en relación con los chakras, el trabajar las emociones y cambiarlas a sentimientos, y la importancia de una alimentación sana que contribuya favorablemente a nuestro medio ambiente.</p>
--	--	----------------------------------	--

APÉNDICE G
CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN

Nº	ACTIVIDAD	ENE	FEB	MAR 2014	ABR 2014	MAY 2014	JUN 2014	JUL 2014	AGO 2014	SET 2014	AGO 2016	OCT 2016
1.	Recolección y Procesamiento de la Información.			x	x	x						
2.	Análisis de la Información						x	x				
3.	Trabajo de campo.								x	x		
4.	Redacción Capitular.									x		
5.	Introducción, Conclusiones, Correcciones y Agregados Varios.										x	
6.	Impresión de Tesis , presentación.											x

