

Universidad Abierta Interamericana

Tesis de grado

Título a obtener:

Licenciatura en Actividad Física y Deportes

“Yoga en la escuela: hacia una educación holística-integral y su aporte en el rendimiento académico”.

Toy, Melanie Evelin

Diciembre de 2023

Dicha tesis está dedicada:

*A **mi familia**,*

*Que me brindaron el sostén y persistencia. A mis guías y transmisores de conocimiento: **mis docentes**. Principalmente a mi **tutora de tesis Paula F. Ferrero** siendo una guía y apoyo constante brindándonos las herramientas necesarias para la concreción de dicha tesis. A **mis maestros de yoga**, guías que marcaron este sendero espiritual de autoconocimiento y entregarse al servicio de los seres; son el canal por el cual abordaré mi investigación. Gratitud por su acompañamiento y apoyo, desde el inicio hasta la culminación de este trayecto en mi formación profesional.*

"Cuando quieres plantar flores y árboles en tu jardín, ¿qué haces primero? ¿Simplemente riegas las semillas con agua? Muchas personas probablemente hagan eso, pero no crecerá ninguna planta. Lo primero que tienes que hacer es preparar la tierra. Abres un surco y viertes en él las semillas, que entonces sí que podrán convertirse en magníficas flores y árboles. Lo mismo sucede con el espíritu humano. Al igual que la tierra, tenemos que prepararlo para que crezca"

Swami Satyananda Saraswati

Índice de contenidos

Resumen 5

Abstract 6

Introducción 7

Pregunta de investigación 7

Justificación 8

Teórica 8

Práctica 8

Social 8-9

Objetivos 9

Objetivo General 9

Objetivos Específicos 9

Antecedentes 10-14

Investigaciones y experiencias desarrolladas en torno a la práctica del yoga

Marco Teórico 15-22

Yoga y sus orígenes

Actividades de yoga

Efectos benéficos del yoga

Yoga y rendimiento académico

Yoga en la educación

¿Cómo educar mediante el Yoga?

Referente legal 23

Metodología 24

Tipo de estudio 24

Participantes 24

Técnicas de recolección de datos 25

Procedimiento 25

Categoría de análisis 26

Consideraciones éticas 26

Análisis de resultados 26-27

Conclusiones 26-28

Discusión y conclusión 28

Limitaciones y Recomendaciones para Futuras Investigaciones 29

Referencias Bibliográficas 30-33

Anexos 34-42

Primer Anexo: Modelo de guía de preguntas

Segundo Anexo: Matriz de datos

Tercer Anexo: Ejercicios implementados en la práctica

Resumen

La presente investigación pretende analizar la contribución y los beneficios de la implementación de la práctica del yoga en las clases de Educación Física y cómo estas pueden aportar una educación integral del educando, mejorando el rendimiento académico. Para llevar a cabo dicho objetivo se realizó un estudio de enfoque cualitativo que explora las experiencias y percepciones de los adolescentes sobre la práctica de yoga en la clase de educación física, sus beneficios en alumnos y su contribución en el ámbito educativo; con un diseño de teoría fundamentada, alcance descriptivo y de temporalidad transversal. La muestra estuvo compuesta por docentes y alumnos adolescentes escolares (entre 16 y 18 años) del Colegio Juan Bautista Alberdi de la localidad de Castelar, siendo un muestreo de juicio de carácter subjetivo. En el mes de octubre de 2023 se administraron encuestas de entre 7 y 9 preguntas. Se establecieron tres categorías de análisis generales referidas a: el conocimiento del yoga en el ámbito educativo, las posibles aplicaciones en la escuela; y los beneficios encontrados post-práctica de una sesión de yoga.

El aporte de esta investigación será el reconocimiento de la validez de esta disciplina y su posible aplicación dentro de la currícula de las instituciones educativas.

Palabras clave: Yoga - Educación Física - Regulación emocional - Rendimiento Académico- Adolescentes

Abstract:

The present research aims to analyze the contribution and benefits of the implementation of the practice of yoga in Physical Education classes and how these can provide a comprehensive education of the student, improving academic performance. To carry out this objective, a qualitative study was carried out that explores the experiences and perceptions of adolescents about the practice of yoga in the physical education class, its benefits in students and its contribution in the educational field; with a grounded theory design, descriptive scope and transversal temporality. The sample was made up of teachers and adolescent school students (between 16 and 18 years old) from the Juan Bautista Alberdi School in the town of Castelar, being a subjective judgment sampling. In the month of October 2023, surveys of between 7 and 9 questions were administered. Three categories of general analysis were established referring to: knowledge of yoga in the educational field, possible applications in school; and the benefits found post-practice of a yoga session.

The contribution of this research will be the recognition of the validity of this discipline and its possible application within the curricula of educational institutions.

Keywords: Yoga - Physical Education - Emotional regulation - Academic Performance - Adolescents

Introducción

En la actualidad, en una sociedad donde estamos cada vez más sumergidos en un mundo material atravesados por el avance de la tecnología, con un síndrome de inmediatez latente, nos conduce a una sobre-estimulación mental decantando en tensiones, ansiedad y estrés que afectan directamente al rendimiento académico del alumnado. Nuestro sistema educativo convencional se basa en la competitividad entre los alumnos para asimilar un plan de estudios estándar y mejorar su rendimiento. En general, la escuela convencional no enseña la estabilidad emocional ni a descubrir los propios talentos y otras habilidades sociales importantes como la empatía.

Los años de la adolescencia son delicados y muy importantes. Es en este periodo cuando los adolescentes desarrollan patrones de comportamiento que influirán en su vida futura. El yoga puede desempeñar un papel vital en el desarrollo de patrones saludables en niños y jóvenes, tanto en la postura como en la actitud. El objetivo del presente trabajo de investigación es analizar la inclusión del yoga en instituciones educativas como mediador pedagógico en escolares del Colegio Juan Bautista Alberdi de la localidad de Castelar. El propósito primordial de esta investigación es dar a conocer al yoga como recurso pedagógico integral, ampliar la visión de la educación y proporcionar a los docentes los medios necesarios para su mejora personal y la de los alumnos. Al culminar esta investigación se aspira a sensibilizar y concientizar a profesionales del ámbito educativo, la utilidad de esta disciplina y añadirlo como un recurso más de mejora dentro del currículum escolar.

Pregunta de investigación:

¿Cómo contribuye el yoga como mediador pedagógico para acompañar procesos de enseñanza-aprendizaje educativos integrales?

Justificación:

Teórica:

En la actualidad, cada vez son más la cantidad de instituciones educativas que incorporan el yoga como un recurso para acercar a los estudiantes desde temprana edad a esta disciplina que les proporcionará beneficios concretos para la vida diaria, como la serenidad y el enfoque para el desarrollo óptimo de cualquier tarea. Esta práctica se concibe como un método innovador y eficaz capaz de desarrollar en niños y adolescentes ciertas capacidades psicológicas y físicas imprescindibles a la hora de enfrentarse a las diversidades de la vida cotidiana: gestión de emociones, capacidad de concentración, fortalecimiento de la salud física, habilidades de comportamiento, entre otras.

Práctica:

La presente investigación posee relevancia práctica, en los ámbitos que involucren a instituciones educativas, ya que esta disciplina se concibe como un método innovador y eficaz capaz de desarrollar en niños y adolescentes ciertas capacidades psicológicas y físicas imprescindibles a la hora de enfrentarse a las diversidades de la vida cotidiana: gestión de emociones, capacidad de concentración, fortalecimiento de la salud física, habilidades de comportamiento, entre otras. Se dará a conocer la perspectiva del alumnado post-práctica de yoga, su inclusión en la institución.

Social:

Es indudable la aplicación del yoga como herramienta para educar y construir una nueva sociedad, revela nuestra humanidad común, ayudándonos a comprender que, a pesar de nuestras diferencias, somos uno. Nos enseña a ser amables con nosotros

mismos y con los demás, promueve la construcción de un mundo pacíficos y un futuro sostenible.

"La relación que tengas con los demás te dará las herramientas para relacionarte contigo mismo; en ese sentido, la dualidad que pudiera existir, se evapora... para quedar la esencia misma, lo que es común a todos y a todas: Existir."
Javier Ercilla

Objetivos:

Objetivos generales:

Analizar la contribución del yoga en las clases de educación física en escolares del Colegio Juan Bautista Alberdi de la localidad de Castelar.

Objetivos específicos:

- Dar a conocer los fundamentos básicos del yoga.
- Transmitir los beneficios de la práctica del yoga en escolares.
- Analizar las expectativas de los escolares respecto a la práctica de yoga del Colegio Juan Bautista Alberdi.
- Presentar una clase de yoga en la clase de educación física de forma adecuada, diseñando la sesión adaptada a los alumnos de Educación Secundaria del Colegio Juan Bautista Alberdi.
- Registrar las respuestas de los factores involucrados post-práctica de yoga en educación física en escolares del Colegio Juan Bautista Alberdi.
- Estudiar las valoraciones de los alumnos sobre el yoga tras experimentar sus beneficios.

Antecedentes

Como un referente básico para este trabajo, algunas investigaciones y experiencias que se vienen desarrollando en torno a la práctica del yoga en tanto contribuyen no solo a mostrar en qué manera han beneficiado el desarrollo del ser humano, se presentan:

En primer lugar, en el centro para la investigación del yoga en la educación, la doctora Flak, M., creo un proyecto dirigido a los docentes, con el fin de adquirir habilidades comunicativas, sociales y personales, con una metodología holística, teniendo en cuenta a Gardner con la teoría de las inteligencias múltiples, con el fin de equilibrar la emoción, la cognición, y el cuerpo. Expresa la doctora Flak "Creo que, junto con los programas gubernamentales de alfabetización, necesitamos un programa de estudios para la alfabetización interior, donde enseñemos a los niños a leer el libro de su cuerpo, su corazón y su mente" (Flak, 2011).

Por otro lado, en Cataluña en el Instituto Merce Rodoreda de Hospitalet de Llobregat, se realizaron prácticas de yoga a niños entre 12 y 13 años, con el fin de mejorar la concentración y la conducta, los docentes también empezaron a asistir a clases de yoga ya que encontraron padecimientos de depresión y ansiedad en sí mismos y de esta manera manifiestan en sí mismos los cambios que el yoga produce en los niños, la decisión de tomar esta técnica fue por los resultados que han obtenido en países europeos, esta técnica ha sido aplicada por la docente Lidia Serra hace cinco años, en donde ha evidenciado la calma y la tranquilidad en las aulas, expresa las increíbles transformaciones que hace la respiración en la atención y el comportamiento

de sus estudiantes, estimulando el aprendizaje de los mismos, de igual manera se ha empezado a implementar la técnica en cursos superiores como es el bachillerato, finalmente en abril profesionales de la educación se reunieron en una jornada pedagógica en Barcelona, sobre el yoga y la educación donde se contaron experiencias, se realizaron talleres, y se realizaron propuestas del yoga frente a la educación, seguidamente se va a realizar un encuentro internacional (Escur, 2011).

En concordancia con lo anterior, a nivel Nacional se destacan brillantes experiencias. Una de ellas, incluso con un gran impacto en el Distrito, fue desarrollada por un maestro siendo premiado a nivel Nacional e Internacional dado los múltiples aportes con la práctica del yoga. Se trata de Alexander Rubio, quien fue nominado junto con 20.000 profesores de 179 países al premio internacional en Dubai (2017) con su propuesta pedagógica, que se basa en la corporalidad, se integran trabajos de relaciones entre los estudiantes y de autoconsciencia a través del yoga, la expresión corporal y la persecución corporal, utilizándose como método para el entendimiento del cuerpo. Su apuesta ha logrado formar estudiantes respetuosos conscientes de su estado físico y mental, así como formar buenos ciudadanos, evidenciando los resultados positivos. Esta propuesta se viene realizando en la institución “Rodrigo Lara Bonilla” donde se evidenciaron cambios en la convivencia de los estudiantes, la estadística de violencia bajo de forma significativa, lo que le daría importantes elementos y aportes al campo educativo para ser ganador del premio internacional World Teacher Prize (Franco, 2017).

Posteriormente, el autor Jurado Castro (2022), dentro de sus conclusiones señala que el conocimiento de los alumnos adolescentes estudiantes de la ESO y bachillerato sobre el yoga es muy limitado, no conociendo la historia y su origen. La mayor parte del alumnado consideró relevante la práctica del yoga bien como asignatura optativa o

curricular, por lo que, aún el desconocimiento del alumnado adolescente sobre el yoga en general, existió un posicionamiento en favor de esta actividad en la mejora de la educación.

Asimismo, Molina Fernández, et. al. (2021), considera que los resultados obtenidos proporcionan datos donde se especifica que el Yoga presenta un efecto positivo sobre el rendimiento académico ya que evita posibles disminuciones en el GPA (promedio de calificaciones). Independientemente de la edad de los participantes, del tamaño muestral, de la duración y la frecuencia de la intervención, del tipo de Yoga empleado o de las rutinas de relajación incorporadas, se aprecia que el Yoga repercute positivamente con respecto al rendimiento académico

A su vez, Yañez Sepulveda (2022), destaca que una sesión de yoga de corta duración puede proporcionar un efecto agudo positivo en la disminución de los niveles de estrés en escolares chilenos entre 11 y 12 años de edad.

Por otra parte, Bellver-Perez (2022), indica que la intervención produjo mejoras notables en los hábitos de los y las estudiantes, así como un bienestar psicofísico y conductual que influye directamente en el clima del aula y en el rendimiento académico; la aplicación de estrategias diversas de esta disciplina resulta importante durante la tarea educativa.

Por otro lado, Guerra et.al. (2020), llevaron un estudio con el propósito de evaluar los efectos del yoga sobre el aprendizaje en relación con el desarrollo emocional, el desempeño académico y el bienestar personal donde los resultados adquiridos demostraron que la inclusión del yoga en la escuela promovió el aprendizaje

integral de los estudiantes, generando un impacto positivo en relación con las tres dimensiones abordadas.

Rai y Yoga P. (2022), basó su trabajo en investigar el efecto de yoga asana con meditación sobre variables psicológicas.

Finalmente, se concluye que se encontró una diferencia significativa en la variable criterio. La diferencia se encuentra debido a la práctica de yoga asana dada al grupo experimental en Estrés en comparación con el grupo de control.

Al respecto, Sermathangam y Hariharan (2023), plantean que las prácticas de yoga tuvieron un fuerte efecto sobre la fatiga cognitiva al reducirla y mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes de secundaria.

Tal como plantean, Naragatti y Hosakote (2023), en su estudio, los autores abordan el impacto del yoga en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.

Entre sus conclusiones se han descrito que los resultados indican un efecto positivo significativo de la práctica del yoga en la personalidad de los estudiantes, lo que sugiere su potencial como una herramienta beneficiosa en entornos educativos.

A continuación, en un estudio llevado a cabo por Bergamasco en 2020, tuvo como objetivo propiciar en los estudiantes de primer ciclo de la Unidad Educativa Maryland la puesta en práctica de conocimientos y técnicas de Yoga básico a través de la implementación de un programa de yoga tendiente al logro del equilibrio emocional y corporal de los alumnos para la mejora de sus relaciones interpersonales.

La muestra estuvo compuesta por estudiantes de Primer Ciclo (1ero, 2do y 3er grado) de la Unidad Educativa Maryland.

Finalmente, se concluye que el plan elaborado pretendió no solo desarrollar en los niños de la Institución aspectos emocionales de su personalidad sino acercarlos a una disciplina poco difundida en niños, pero con beneficios estudiados y mensurables.

En un estudio llevado a cabo por Martínez Huertas en 2020, tuvo como objetivo valorar el desarrollo de la conciencia corporal mediante una intervención de 10 sesiones de yoga y diseñar una intervención que permita desarrollar la conciencia emocional del alumnado con la práctica del yoga.

La muestra estuvo compuesta por 51 alumnos de 4 a 5 años, 22 niñas y 29 niños.

Se realizó en el CEIP Congrés-Indians, un centro educativo público de la ciudad de Barcelona; dirigido a los dos grupos de P4, segundo curso del segundo ciclo de educación infantil, de la escuela.

Finalmente, se concluyó que el yoga aplicado en la escuela permite mejorar la conciencia corporal y emocional y, a partir de ese conocimiento, desarrollar en el alumnado recursos prácticos que mejoren su bienestar y su salud. Estos resultados adquieren importancia en estos días de incertidumbre en los que todos, niños y adultos, necesitamos recursos para sentirnos bien.

Marco teórico

¿Qué es el yoga?

La palabra yoga deriva de la raíz sánscrita “yuj” que significa unir mediante yugo, ligar o atar, dirigir o concentrar la atención. Yoga es la unión de cuerpo, mente y alma, con la consciencia. No es una práctica, sino un estado en el cual la actividad mental y emocional se ha calmado y se puede experimentar esa unión con lo supremo. (B.K.S Iyengar, 2019)

Orígenes del Yoga:

El yoga es una tradición que se originó en la antigua cultura ascética de la India, y todavía se práctica en diversas formas en la actualidad. Sin embargo, también se ha convertido en un enfoque y estilo de vida que ha influido y adaptado a otras culturas, tanto religiosas como laicas, en todo el mundo. Desde sus inicios hasta el presente, el yoga ha incorporado una amplia gama de técnicas físicas, mentales y espirituales, combinadas de diversas maneras, con el objetivo de controlar el cuerpo, la respiración y la mente, liberándolos del sufrimiento y conduciéndolos hacia el autoconocimiento. Esta capacidad de transformación y adaptación permite que el yoga, lejos de ser una religión o una tradición rígida, sea una cultura dinámica que adquiere diferentes formas según los contextos y las personas que lo practican (Pujol y Villegas, 2018)

Según el Diccionario de la Real Academia Española, 23ª edición, (2014), se entiende por yoga un “conjunto de disciplinas físico-mental originales de la india, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto”, “conjunto de las prácticas modernas derivadas del yoga hindú y dirigidas a obtener mayor eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica”

Almirón (2020) establece la existencia de numerosas prácticas de Yoga, cada una de ellas enfocada en alcanzar diferentes objetivos según el contexto ideal. A continuación,

mencionaremos las escuelas más relevantes y practicadas a nivel mundial: Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Kriya Yoga, Kundalini Yoga, Natha Yoga, Purna Yoga, Sarva Yoga y Swasthya Yoga. Estas son solo algunas de las prácticas ampliamente reconocidas y seguidas en todo el mundo.

Etimología:

Existen una multiplicidad de conceptualizaciones de lo que es el "Yoga" sin embargo, ¿Qué se entiende por Yoga? La palabra Yoga significa "Yug" o "Unión" y connota la interconexión de mente, cuerpo y espíritu" (Salmon, Lush, Jablonski, & Sephton, 2009), siendo esta, una práctica procedente de la India. El Yoga es interpretado metafóricamente como un árbol caracterizado por ocho términos: ¨ yama (ética universal), niyama (ética individual), asana (posturas físicas), pranayama (control de la respiración), pratyahara (control de los sentidos), dharana (concentración, dhyana (meditación) y samadhi (felicidad)" (Thakur, 2016).

Actividades de yoga:

Las actividades que se desarrollan con la práctica del yoga se incorporan en estándares básicos de competencias de la siguiente manera:

Desarrollo de las Capacidades Perceptivo Motrices:

· Meditación

· Ejercicios de reconocimiento de las emociones

· Representación de las emociones con el cuerpo

· Respiración.

· Ejercicios de memoria

· Visualizaciones

· Juegos de atención

Desarrollo de las Capacidades Físico Motrices:

· Asanas de Yoga

· Saludo al Sol

· Re-educación postural

· Dibujos y mándalas

Desarrollo de las Capacidades Socio Motrices:

· Cuentos e historias

· Tiempo de experiencias emocionales

· Creaciones propias

· Ejercicios en grupo y relación con los demás.

· Aprender a desprenderse de los problemas.

· Aprender a apreciar el presente.

Estas capacidades resultan así primordiales para el desarrollo corporal de adolescentes, que incidirán además en sus otros desempeños (cognitivos, comunicativos, artísticos, sociales) pues aquello que hace parte y se hace consciente desde el propio cuerpo, genera mayor significación.

Efectos benéficos del yoga:

Las técnicas acerca del Yoga, manifiestan poseer dominio específico en el estado psicológico de la persona, así como, la indagación acerca de los beneficios psico-fisiológicos del Yoga han indicado datos positivos en la capacidad del control emocional con la consecuente disminución del estrés, depresión, al igual que una mejora a nivel del bienestar y estado de ánimo de uno mismo (Ferreira-Vorkapic et al., 2015).

En el plano físico:

- Corrige la columna vertebral y los dolores de espalda

- Ayuda a tener más flexibilidad y a eliminar la tensión muscular del cuello y de los hombros.

- Desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales: Alienación de la postura: “andar más derecho”

- Permite mejorar las funciones vitales (respiración y circulación sanguínea)

- Afinamiento de los sentidos - Agilidad en la marcha - Alivio de los dolores

- Posibilidad de recuperación en caso de fatiga

- Aprende a establecer una relación entre el cuerpo y la mente

En el plano psicológico:

- Mejora las habilidades sociales y reduce la alexitimia (ausencia de palabras para expresar las propias emociones)

- Mejora el autoconcepto y la autorrealización, el estado de ánimo, la autoestima y autoconfianza

- Proporciona bienestar y tranquilidad

- Disminuye la depresión, ansiedad, fobias y tensión emocional

- Reduce el estrés

- Permite el desarrollo de la salud mental

- Fortalece el carácter

A nivel escolar:

- Mejora la capacidad de concentración

- Ayuda a pensar con claridad y creatividad

- Ayuda a desarrollar la atención, memoria e imaginación

- Aumenta la estimulación y motivación

Yoga y rendimiento académico:

Debido a los beneficios que aporta a nivel personal, social, cerebral, emocional y en este caso llevado a la parte académica, se ha considerado relevante incluir el Yoga como actividad física en los centros educativos. El Yoga se muestra como método para fomentar la actividad física, teniendo en cuenta una perspectiva global y particular apoyada en su inclusión metodológica en los diferentes centros de enseñanza. De esta forma, el Yoga busca como objetivo impulsar la educación integral de los niños y niñas, mejorando la actividad física y rendimiento escolar alcanzando el avance físico, mental, espiritual y emocional (Moreno, Hernández, Pérez, 2020).

Yoga en la educación:

Como resultados demostrables a nivel educativo, se pudo comprobar que a un grupo de personas a las que se les impartió Yoga en un estudio realizado, la atención mejoró favorablemente, así como los niveles de estrés reduciéndose significativamente (Moreno et al., 2020). Este programa puesto en funcionamiento a este grupo de alumnos, su fin era incrementar el rendimiento académico a través de variaciones en la función ejecutiva (EF) y autorregulación con respecto al manejo de las emociones y comportamientos (RS), viéndose que mediante el entrenamiento en Yoga, las destrezas RS (destrezas adquiridas e intencionales implicadas en planificar, dirigir y controlar las actuaciones y emociones de la persona) y EF trasladadas a un contexto educativo mejoraban el rendimiento académico (Hagins & Rundle, 2016).

Serra (2007), señala que el yoga fomenta las relaciones de respeto entre los alumnos, la tolerancia y la paciencia, ayuda a estos a expresar sus emociones y sentimientos reduciendo de este modo los comportamientos agresivos, también se rescata que García (2003), añade que el yoga ayuda a establecer una comunicación fluida con sus compañeros y con el docente en la que predomine el respeto. El yoga favorece el acercamiento entre el profesor y el alumno, lo cual le permite establecer un mayor vínculo afectivo entre ellos.

Sus aportes en el campo educativo también afianzan el desarrollo kinestésico, ayudando a afianzar la coordinación motriz, mente relajada, energía para el cuerpo, favorecimiento de la digestión, ayuda al sistema nervioso, liberación de tensiones físicas y emocionales del diario vivir; permite una conexión consigo mismo y con los demás para una mejor convivencia en la

sociedad. En consecuencia, no solo los estudiantes son los únicos beneficiados a través del yoga sino también los docentes quienes guían este proceso en las instituciones. Un claro ejemplo de este proceso educativo es el docente Alexander Rubio, profesor del Distrito de la capital de Colombia, quien ha sido nominado al World Teacher Prize, premio educativo más importante a nivel internacional. Para él" su metodología se basa en el yoga y el entendimiento del cuerpo para formar estudiantes respetuosos, conscientes de su estado físico-mental y buenos ciudadanos" (Rubio, 2017, citado por Felipe Franco, p.01).

Estas transformaciones bien pueden aportar elementos valiosos tanto para las familias, como para las instituciones, evocando al yoga Sivananda: "siembra un pensamiento y cosecha una acción. Siembra una acción y cosecha un hábito. Siembra un hábito y cosecha un carácter. Siembra un carácter y cosecha un destino" (Cortissoz, 1993).

Si esta práctica empieza a evidenciar grandes aportes es importante empezar en la primera infancia, capacitando docentes y padres de familia, dándoles la oportunidad de conocer e implementar la técnica del yoga, pues "en la época en la que vivimos hoy, más que nunca es importante aproximar el yoga a los niños y adolescentes" (Calle a. 2015).

Una justificación de lo anterior es la pérdida de costumbres éticas, como el agradecer, saludar, la honra y respeto consigo mismo y con los demás; con el yoga estas actividades son la principal fuente de energía, junto con la respiración, en la que se practican hacia la naturaleza (saludo al sol, la luna, la naturaleza a todo lo que somos, a todo lo que tenemos y hasta lo que no); se agradece por lo bueno y por lo malo, ya que todo es de beneficio propio, se trata de esa máxima consciencia sobre las cosas que vemos y percibimos. De hecho, algunas de sus palabras así lo manifiestan: "Namasté" significa "gracias", conjuntamente "la luz que hay en mí, saluda y honra la luz que hay en ti", es decir en palabras universales como: "respetas mi ser yo respeto tu ser" y este es el valor del comportamiento y el respeto que es esencial en la educación y en la vida propia. Así como lo afirma (Castillo, 2003) "he comprobado que no hay nadie mejor que los niños para enseñarle la práctica del yoga, ya que dominan los asanas con

facilidad y en muy poco tiempo, además de que todos los ejercicios que se realizan en las clases les proporcionan una gran satisfacción".

¿Cómo Educar Mediante el Yoga?

Teniendo en cuenta que los niños y niñas necesitan potenciar y desarrollar una serie de habilidades y competencias para desempeñarse en la vida de una forma sana, convivir en sociedad, adquirir una conciencia corporal y mejorar el desempeño académico a nivel educativo; el yoga resulta una estrategia muy valiosa que puede aportar a su desarrollo integral. Ello en tanto trabaja de fondo las competencias motrices, expresivo corporales, axiológicas corporales, brindando la oportunidad de intervenir mediante el juego, la imaginación, la creatividad, que son los factores que más le interesan al niño, adquiriendo de esta manera mejores resultados; consecuencia de lo anterior, cuando los niños sienten motivación por sus guías (maestros, padres y/o cuidadores), se establecen relaciones más apropiadas y beneficiosas entre: maestros- alumnos, padres e hijos, niños- sociedad.

Referente legal:

Desde los sustentos legales, la práctica del yoga recibe varios fundamentos, de los cuales destacamos los siguientes:

Unesco: En 2016, la Organización de las Naciones Unidas para la educación la ciencia y la cultura, declaró el yoga patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. Esta organización, destaca "la unificación de la mente, el cuerpo y el alma" pues su práctica mejora "el bienestar mental, físico y espiritual de las personas" (EFE, 2016)

La resolución 69/131 aprobada por la Asamblea General de la Nación el 11 de diciembre del 2014, declara el 21 de junio como día internacional del yoga, destacando con ello la importancia de que las personas y las poblaciones adopten decisiones más saludables y modos de vida que propicien la buena salud. A su vez recalca que la salud mundial es un objetivo de desarrollo a largo plazo que exige una cooperación internacional más estrecha mediante el intercambio de las mejores prácticas encaminadas a la adopción de estilos de vida individuales que no incluyan excesos de ningún tipo. Con ello manifiesta que el yoga posibilita fortalecer un enfoque holístico de la salud y el bienestar. (ONU, 2014).

Metodología

Tipo de estudio

Se trata de un diseño de teoría fundamentada, con alcance descriptivo y de temporalidad transversal; el enfoque es cualitativo proporcionando aportes comprensivo-interpretativos de la problemática expuesta a partir de los datos recabados por las encuestas tanto a docentes como alumnos de la institución educativa correspondiente.

La investigación propuesta se comprende en el ámbito espacial de la ciudad de Buenos Aires y en el ámbito temporal del mes de octubre del año 2023, donde se llevó a cabo la recolección de datos en el campo.

La muestra es no probabilística, debido a que la recolección de datos será mediante una encuesta completada por una franja etaria determinada, en este caso a los docentes y alumnos adolescentes escolares del Colegio Juan Bautista Alberdi de la localidad de Castelar, siendo un muestreo de juicio de carácter subjetivo.

Participantes

Esta investigación abordará la población de alumnos adolescentes (de entre 16 a 18 años)

del Colegio Juan Bautista Alberdi. La cantidad total de participantes será de 5 alumnos. La muestra será seleccionada adoptando un muestreo no probabilístico de juicio de carácter subjetivo (Hernández Sampieri et al., 2014).

Los criterios de inclusión que se emplearán para las participantes serán: que asista al Colegio Juan Bautista Alberdi y que el alumnado sea integrante del nivel secundario. En cuanto

a los criterios de exclusión, se utilizarán: que padezcan alguna lesión física o de cualquier tipo que no le permitan realizar la práctica.

Técnicas de recolección de datos:

Se realizaron encuestas individuales, caracterizado por el enfoque personal, logrando una recopilación de datos que permitan adquirir la perspectiva post-práctica por parte del alumnado y la observación docente de la experiencia de una sesión de yoga en el ámbito educativo. Los participantes prestaron su consentimiento para el estudio: el modelo de la guía de preguntas se adjunta en el apartado Anexos del presente estudio.

Procedimiento:

Entrevistas:

Son una forma semiestructurada de recolección de datos, donde los participantes responden preguntas fundamentalmente sobre temas relacionados con la experiencia. En primer lugar, se prestó el consentimiento informado y la afirmación o negación a participar. Posteriormente, la encuesta se dividió en 3 secciones: 1) Conocimiento del yoga en el alumnado y el cuerpo docente 2) Hallazgos post-práctica de una sesión de yoga por parte del alumnado 3) Opinión sobre la posible implementación del yoga en las instituciones educativas.

Las entrevistas pueden ser completadas en papel o mediante Google Forms. (según la preferencia y autorización de la dirección de la institución y sus participantes).

Posteriormente, la información obtenida fue procesada y analizada de acuerdo a categorías selectivas, establecidas previamente tomando como referencia el marco teórico desarrollado.

Categorías de análisis:

1. Conocimiento del yoga en el ámbito educativo
2. Posible implementación del yoga en las instituciones educativas
3. Hallazgos benéficos en la práctica del yoga en el contexto escolar

Consideraciones éticas:

El presente estudio no atenta contra las normas éticas y morales de las personas que participaron en el mismo, ya que no se agredió su salud física y mental, como tampoco se atentó contra sus creencias y valores personales. Las personas encuestadas fueron informadas del objetivo del estudio y se solicitó previamente un consentimiento informado.

Análisis de resultados:

En este estudio cualitativo, se reunieron aportes a través de la recolección de datos recabados mediante encuestas que evaluaron el conocimiento del yoga y sus beneficios en el ámbito educativo, los hallazgos benéficos post-práctica del alumnado frente a una sesión de yoga dentro del contexto escolar, la perspectiva docente sobre la posible implementación de esta disciplina, el reconocimiento de sus limitaciones y obstáculo en la realización de la práctica en instituciones educativas.

Los resultados obtenidos evidencian la carencia de conocimiento del yoga y los beneficios que aporta su práctica; por otra parte, el desconocimiento por parte del cuerpo docente y el alumnado de instituciones educativas que se encuentran en zonas aledañas, proporcionan datos donde los alumnos especifican que el yoga presenta un efecto "relajante" sobre el estado psico-físico. A su vez, en lo que respecta a los factores involucrados post-observación de la práctica los docentes consideran que el yoga puede contribuir a la mejora del rendimiento escolar; ambos docentes justificaron su afirmación haciendo hincapié en la mejora postural y la mejora de la concentración. Otra de las preguntas de las encuestas presentadas a los docentes fue si les resultaba de importancia incorporar dicha disciplina como materia optativa extracurricular*;* un 50% respondió de manera afirmativa y un 50% respondió de manera negativa, sin embargo, uno de los docentes justificó su afirmación respondiendo que equilibraría el ritmo de vida de sus alumnos y lo relaciona con la incorporación permanente de hábitos saludables que pregonan en dicha institución.

En cuanto al reconocimiento de limitaciones a la hora de la implementación del yoga en instituciones educativas los docentes especificaron diferentes obstáculos en la realización de la práctica: por un lado, la especialización de los docentes y por el otro el desconocimiento de la comunidad y la poca concurrencia.

Al leer las respuestas del alumnado y el equipo docente, se evidencia en los resultados que la práctica de Yoga repercute a nivel psico-físico y contribuye positivamente en el rendimiento académico favoreciendo al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Discusión y conclusión:

Con la presente investigación se concluye que el yoga, logra equilibrar las emociones en el alumnado adolescente de nivel secundario, así mismo, de acuerdo a los datos recolectados se evidencia la respuesta positiva tanto por el cuerpo docente que observó la práctica como el alumnado que experimentó la sesión.

En cuanto al rendimiento académico, teniendo en cuenta la apreciación objetiva de los docentes, resultó funcional la práctica de yoga implementada dentro de la clase de educación física en lo que respecta a la contribución de la concentración y atención de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto escolar.

Con la presente investigación se logró demostrar que el yoga, logra equilibrar las emociones en los alumnos, así mismo, se logró un bienestar a nivel físico mostrándose más relajados.

El aporte más relevante que se produjo en la investigación, fue brindar a los adolescentes un espacio donde pudieron experimentar espacios de tranquilidad, las nuevas sensaciones percibidas les ayudó a conectarse consigo mismo. Por otra parte, se propuso a los docentes a presenciar la práctica de yoga realizada por los alumnos, con el objetivo de dar a conocer esta nueva herramienta, la observación de la misma y con ello, plasmar luego en las entrevistas la percepción docente de la contribución de esta disciplina en el ámbito educativo.

Limitaciones y Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Algunas de las limitaciones que se presentaron durante la investigación, fue que los alumnos en estudio no continuaban el proceso ya que la práctica fue aplicada en el momento de la vuelta a la calma en una clase de educación física. También, los tiempos de la institución fueron complejos alinearnos tanto con la autorización previa requerida del área de dirección y con los tiempos prolongados que se requieren en la práctica de yoga. Esto también impidió la posibilidad de brindar una introducción de conocimientos básicos del Yoga al cuerpo docente. Se recomienda a futuras investigaciones que deseen continuar con el estudio, analizar datos desde la perspectiva de la dirección en instituciones educativas; que son la bajada de línea para que se puedan incorporar estas prácticas dentro del ámbito educativo.

Por otro lado, sería más enriquecedor poner en práctica estas sesiones al menos con 1 mes de continuidad.

Mejorar el enfoque en cuanto al rendimiento de los alumnos, por ejemplo, investigar algún problema de aprendizaje específico.

Dichas sugerencias son especificadas para seguir profundizando en el estudio de esta temática.

Referencias

Almirón, M. D., Giménez, G. C., y Olguín, G. (2020). *Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura*. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción), 53(2), 137-144.

Butzer, B., Bury, D., Telles, S. y Bir S. Khalsa, S. (2016). *"Implementación del yoga en el currículo escolar: una justificación científica para mejorar el aprendizaje socioemocional y los resultados positivos de los estudiantes".* Revista de servicios para niños 11(1):3-24

Bellver Perez, S. Menescardi, C (2022) "*Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física"* Universidad de Valencia *"El yoga revela nuestra humanidad común, pese a nuestras diferencias, somos uno"* ONU, (2023).

Cortissoz, H. S. (1993). *La evolución el único camino*. Bogotá: impreAndes S.A.

Castillo, a. m. (2003). *Cómo enseñar yoga para niños*. Dilema.

Calle, a. (2015). *El gran libro del yoga*. Barcelona: Grupo Urano.

Chiarella, A (2011) Surya *Namaskar. Ashtanga Baires.*

https://www.ashtangabaires.com.ar/2011/03/surya-namaskar

Escur, n. (2011). *Yoga en las aulas para mejores concentración y conducta*.

EFE. (2016). *La Unesco declaró el yoga Patrimonio Inmaterial de la Humanidad*. El tiempo, págs.

Flak, M. (2011). *Yoga en las escuelas*.

Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E., &Telles, S. (2015). *Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions.* Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.

Franco, f. m. (2017). *Un profesor bogotano, reconocido entre los 50 mejores del mundo*. el tiempo.

García Debesa, D. (2003). *El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro, S.L.

Guerra, C., & Rovetto, M. E. (2020). "*Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario"*. Praxis Educativa, 24(2), 1–20.

Hagins, M. y Rundle, A. (2016). Yoga Improves Academic Performance in Urban High School Students Compared to Physical Education: A Randomized Controlled Trial.

Jurado Castro, J.M. Lucena Romero, MA (2022) *"Conocimiento del yoga en alumnado adolescente y su perspectiva sobre su inclusión en la educación física"* Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 11(3) 135-147.

Moreno, D., Hernández, A., & Pérez, E. (2020). *Analysis of yoga as an inclusive sport in educational contexts.* Education Sciences, 10(6), 162.

Martínez Huertas, S. (2020) "*El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional"* Universidad International de Valencia

Moreno, D., Hernández, A., & Pérez, E. (2020). "*Análisis del Yoga como Deporte Inclusivo en Contextos Educativos"* Ciencias de la Educación 10(6):162

Molina Fernández, J.D (2021) "*El efecto del yoga en el rendimiento escolar: una revisión sistemática"* In book: Igualdad y calidad educativa: oportunidades y desafíos de la enseñanza Publisher: Dykinson S. L Cap 59

ONU. (2014). *Resolución aprobada por la Asamblea General el 11 de diciembre de 2014. Obtenido de Día internacional del yoga*.

Real Academia Española, *Diccionario de la Lengua Española*, 23.ª edición, 2014

RYE España (2014). "*Principios del yoga en la educación"* Hospitalet de Llobregat (Barcelona) RYE España.

Serwacki, M. y Cook-Cottone, C. (2012). "*Yoga en las Escuelas: Una Revisión Sistemática de la Literatura"* Revista Internacional de Terapia de Yoga 22(22):101-10

Thakur, R. (2016). *Role of yoga in stress management.* Hill Quest, 3(2), 41–54.

Villegas, L., y Pujol, Ó. (2018). *Diccionario del yoga: historia, práctica, filosofía y mantras.* Herder.

Yuvaraj, M. (2020). "*Efecto de las Prácticas Simplificadas de Kundalini Yoga y Pranayama en Variables Psicológicas Seleccionadas y Rendimiento Académico de Niños de Escuela Secundaria"*. Shanlax International Journal of Education.

Zavala, C. Hernández, J. Livares, A; Yáñez, S. (2022) *"Efecto agudo de una sesión de yoga de corta duración en el nivel de estrés en escolares"* Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

Presentación de análisis de las categorías: Anexos

Anexo 1. Modelo de Guía de preguntas

Formulario docente:

1. ¿Conocías algo sobre el yoga con anterioridad? ¿Lo habías practicado antes?
2. ¿Escuchaste de alguna institución que implementó el yoga como disciplina? ¿Crees que el yoga puede ser beneficioso en la escuela? ¿Por qué?
3. ¿Consideras que el yoga pueda ser una herramienta que contribuya a la mejora del rendimiento escolar?
4. Si contestó sí en la pregunta anterior ¿Por qué? ¿Le resultaría de importancia incorporar esta disciplina como materia optativa extracurricular?
5. Si contestó que si en la pregunta anterior ¿Por qué?
6. ¿Reconoce alguna limitación a la hora de implementarlo en la institución educativa? ¿Cuáles serían los obstáculos para la realización de la práctica?

Formulario alumnos:

1. ¿Conocías algo sobre el yoga con anterioridad?
2. ¿Lo habías practicado antes?
3. ¿Escuchaste de algún colegio que implementó el yoga como disciplina?
4. Actualmente ¿practicas yoga fuera del horario escolar?
5. ¿Qué expectativas tuviste previamente a la realización de la clase de yoga?
6. Tras la primera clase me he sentido
7. La parte que más me gustó de la clase es

Anexo 2. Matriz de datos

Entrevista a alumnos:

Resultados entrevista alumnos			
Preguntas	1.Conocimiento sobre Yoga 2. Practicó antes 3. Implementación en escuelas	4. Practica yoga fuera del horario escolar 5. Expectativas previas a la práctica	6. Sensaciones tras la primera clase 7. Parte que más le gustó de la clase
Respuestas			
E1	1. Si. 2. Si. 3. Si, me comentaron sobre un colegio que hacen yoga por la mañana.	4. No. 5. Tenía expectativas de relajar los músculos y el cuerpo en general.	6. Muy a gusto y he conseguido relajarme. 7. Cuando comenzamos a exigir más el cuerpo y sentí el ejercicio.
E2	1. Si. 2. Si. 3. No	4. Si. 5. Emocionante	6. Bastante bien 7. El relajamiento de mi cuerpo (relajación final)
E3	1. Si. 2. No. 3. No	4. No. 5. Ninguna	6. Muy bien 7. Relajarme (relajación final)
E4	1. Si. 2. No. 3. La verdad nunca escuche hablar de esta disciplina en ningún colegio.	4. No. 5. Tenía idea de que iba a ser muy relajante para el cuerpo y la cabeza.	6. Tranquila –feliz- 7. Toda, me pareció muy entretenida y tranquila.
E5	1. Si 2. Si 3. Si, un conocido va a una escuela cerca de la nuestra que se llama Mahatma Gandhi	4. No. 5. Suponía que podría relajar mi mente y el cuerpo	6. Me sentí más tranquilo 7. Me pareció interesante todas las partes de la clase

Anexo 2. Matriz de datos

Entrevista a docentes:

Resultado entrevista docentes			
Preguntas	1.Conocimiento sobre Yoga 2. Practicó antes 3. Implementación en escuelas	4. Perspectiva de beneficios del Yoga en la escuela 5. Implementación como herramienta que contribuya a la mejora del rendimiento escolar 6. Si contestó que si en la pregunta anterior ¿Por qué?	7. Importancia de incorporar esta disciplina como materia optativa extracurricular? 8. Si contestó que si en la pregunta anterior ¿Por qué? 9. ¿Reconoce alguna limitación a la hora de implementarlo en la institución educativa? ¿Cuáles serían los obstáculos para la realización de la práctica?
Respuestas			
E1	1. Si. 2. No. 3. No.	4. No. 5. Si, para mejorar la flexibilidad y trabajar la relajación luego de una actividad física intensa. 6. Si.	7. Por lo mencionado anteriormente y podría agregar para mejorar desde lo postural a los alumnos 8. No. 9. Si, la especialización de los profesores.
E2	1. Si. 2. Si. 3. ---	4. Si, totalmente, sirve para el autocontrol, frustraciones, niveles de ansiedad en niños desde muy temprana edad. 5. Si. 6. Si, ayudaría a mejorar la concentración	7. Si. 8. Equilibraría el ritmo de vida de nuestros alumnos y va relacionado con la incorporación permanente de hábitos saludables que pregonamos en nuestra institución. 9. Desconocimiento de la comunidad, poca concurrencia.

Anexo 3: Ejercicios implementados en la práctica

La práctica de Surya Namaskar se realiza tradicionalmente a la salida del Sol, sin embargo, puede ser realizada en cualquier otro momento del día. Es importante practicar bajo techo, sin viento y con la digestión completa. Ropa cómoda de algodón y pantalones cortos son ideales. En el piso puede utilizar un Yoga mat antideslizante, le ayudará a tener mayor estabilidad en los movimientos.

Practique con alegría, con suavidad. La práctica de Surya Namaskar no solo nos beneficia físicamente si no también emocional y espiritualmente. Con esto en mente, intente practicar y al mismo tiempo ensayar su propia conexión al infinito…

Alejandro Chiarella

Surya significa en sánscrito "Sol", y Namaskar viene de la raíz Namo que significa "Saludo", es una serie de movimientos respiratorios lentos y conscientes, rítmicos, como una danza que abre y cierra el cuerpo, lo elonga y contrae alternativamente, promocionando una buena circulación y un masaje muy reconfortante y vivificador tanto a los músculos como a los órganos vitales.

Debe realizarse respetando los siguientes parámetros:

1- Los movimientos deben estar totalmente coordinados con la respiración. Podría más bien decirse que es una respiración profunda que origina movimientos físicos.

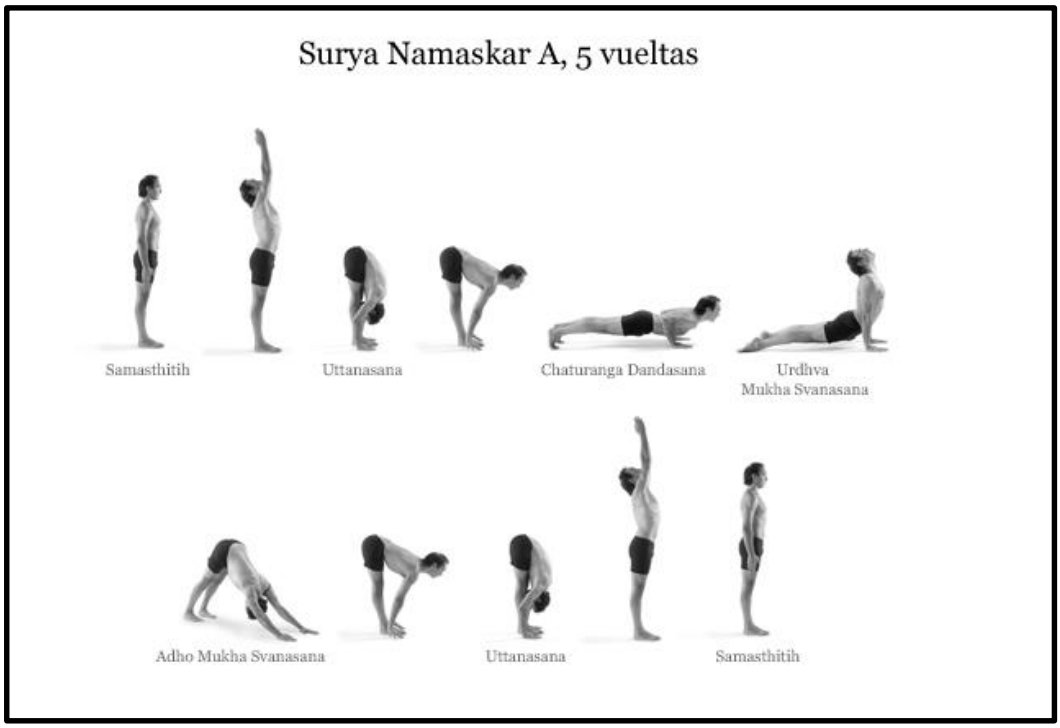
2- La respiración debe ser lenta y larga, tanto la inhalación (kumbhaka) como la exhalación (rechaka) y debe conservar siempre el mismo ritmo.

3- Y, por último, lo más importante, permanecer atento y presente a Surya Namaskar y las sensaciones que este despierta en el cuerpo, en la respiración y en la mente como si uno fuera un testigo imparcial.

Estas tres leyes son fundamentales y comunes a cualquier tradición Yóguica de la India, pero además según el punto de vista del Ashtanga Vinyasa Yoga, se deben respetar los principios de Vinyasa, es decir: ejecución de respiración Ujjayi, práctica de Bandhas y de Dhristis. A pesar de que estas tres prácticas del Ashtanga Vinyasa Yoga deben ser aprendidas con un instructor capacitado y de forma personal aquí haremos una breve mención de ellas. (Chiarella, 2011)

Ejercicios:

SERIE COMPLETA SURYA NAMASKARA "SALUDO AL SOL"



Descripción de asanas (posturas de yoga):

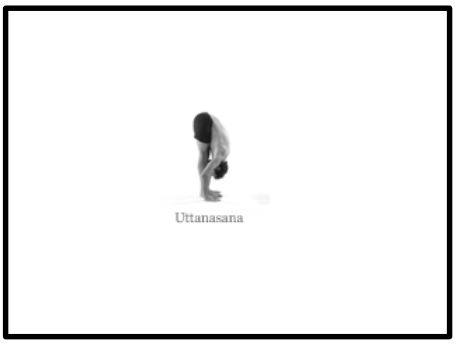


Samasthitih:

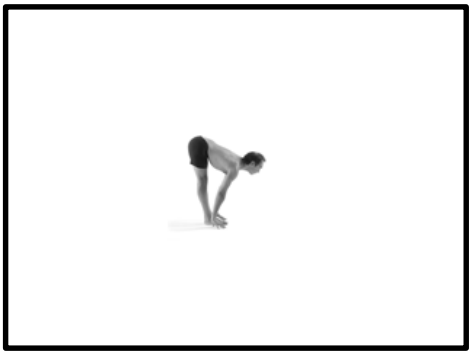
Esta es la primera y también la última de las posiciones. Los pies están juntos, las rodillas estiradas, las palmas de las manos en los muslos y la punta de la cabeza elevada, como si fuésemos tirados desde la punta de la cabeza por un hilo hacia arriba. Permanecemos un pequeño tiempo en ella antes de comenzar con el saludo al Sol. Tratamos de soltar nuestros pensamientos, soltamos aunque sea un poco la tensión innecesaria del cuerpo, especialmente en los hombros y en el rostro, e intentamos estar presentes al momento. Luego de unos segundos, cuando nos sentimos listos, exhalamos por nariz con el sonido suave de fricción en la garganta (Ujjayi), posando los ojos en la punta de la nariz (Nasagrai Dhristi) también suavemente, sin forzar.



Inhalando por la nariz, suave y lento con el sonido de fricción en la garganta, elevamos los brazos por los costados llevando la cabeza hacia atrás. La mirada va hacia arriba (Urdhva Dhristi) y allí encuentra a las manos que se juntan en el exacto momento en que terminamos de inhalar.



Al momento de comenzar la exhalación, descendemos los brazos por los costados y colocamos las manos al lado de los pies y la nariz hacia las piernas. Llevamos la mirada a la punta de la nariz (Nasagrai Dhristi).



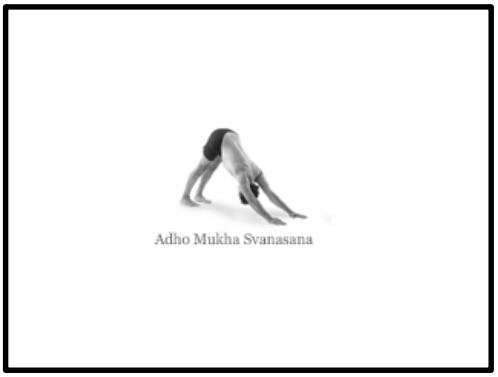
Inhalando elevamos la cabeza, el cuello y el tronco mirando el centro de la frente (Broomadhya Dhristi)



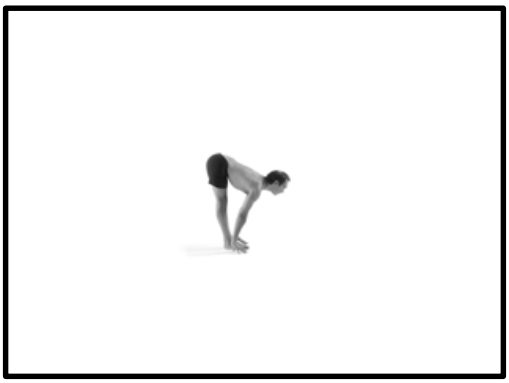
Exhalando dé un salto hacia atrás cayendo sobre los pies, manteniendo el cuerpo a 4 centímetros del piso si puede, si no puede apoye el pecho en el piso. Mantenga las rodillas estiradas y separadas del piso, mire la punta de la nariz con el cuerpo recto.



Inhalando ruede sobre los dedos de los pies, mantenga las caderas bajas y las rodillas estiradas, ahueque el abdomen, levante el pecho y lleve la cabeza hacia atrás mirando el centro de la frente (Broomadhya Dhristi)



Exhalando ruede sobre los dedos de los pies llevando los talones al piso. Extienda las rodillas, contraiga levemente la parte frontal de los muslos alejando los isquiones del cuerpo. Ahueque el abdomen levemente y con los codos estirados lleve el mentón al esternón mirando el ombligo (Nabi Dhristi). En esta postura (Addho Mukha Svanasana) quédese quieto, utilizando la menor carga muscular posible sin perder la alineación de la postura durante 5 largas respiraciones. Sienta el cuerpo y sea consciente de lo que está sintiendo. En la última exhalación doble un poco las rodillas y mire entre las manos preparándose para saltar hacia el frente.



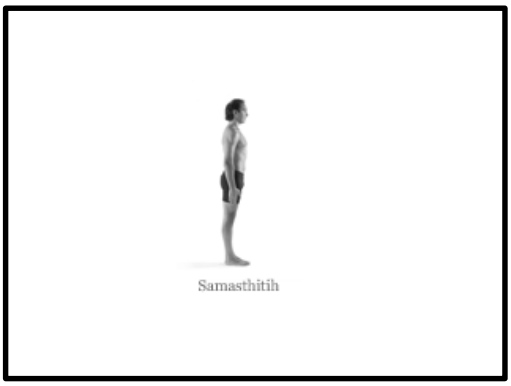
Inhalando salte con los pies hasta la posición de las manos si puede y extienda las rodillas. El tronco, el cuello y la cabeza hacia arriba y lleve la mirada al centro de la frente.



Exhalando (siempre lentamente), lleve la mirada a la punta de la nariz y el rostro a las piernas.



Inhalando lleve el cuerpo y los brazos hacia arriba buscando con la mirada las manos juntas.



Exhalando descienda los brazos por los costados y al descender el rostro mire la punta de la nariz, Samasthiti.

Esta serie de movimientos que comienza y termina en Samasthiti es una vuelta de Surya Namaskar A.

Realice 5 vueltas