

Vivir Mejor,

Estar Mejor

Coordinadores

Miguel Á. Lucena Romero

Edith Mészáros Crow

Rosa-Isabel Martínez Lillo

Miguel Á. García Martín

Fotografía

Arturo J. Encinas Juan

Un Proyecto de
Innovación Educativa
sobre Yoga en la
Universidad de
Málaga







**VIVIR
MEJOR,**



**ESTAR
MEJOR**



Coordinadores
Miguel Á. Lucena Romero
Edith Mészáros Crow
Rosa-Isabel Martínez Lillo
Miguel Á. García Martín



Fotografía
Arturo J. Encinas Juan



“La práctica del yoga es la mejor educación física y debería iniciarse en ella a los niños en edad escolar, para que crezcan más fuertes física, mental, moral, intelectual y espiritualmente, y puedan hacer frente a lo que el futuro les depare.”

(B.K.S. Iyengar)

© Rosa-Isabel Martínez Lillo (orcid.org/0000-0002-7258-2009) [I.P., Coordinadores],
Edurne Martínez-Garrido Olaiz,
Miguel Ángel Lucena Romero (orcid.org/0000-0002-6529-6282) [Coordinadores],
Alejandro Vázquez Torronteras (orcid.org/0000-0002-0182-746X),
Luis Podadera Martínez (Luis@Podadera.es),
Edith Mészáros Crow (orcid.org/0000-0002-8052-700X) [Coordinadores],
Carola Polo Santabárbara,
María Isabel Soler Gutiérrez,
Jose Manuel Jurado-Castro (orcid.org/0000-0002-0198-2793),
Marta Reyes Sánchez,
Esther Soler Ramírez (Esther.Soler.Ramirez@gmail.com),
Miranda Hadëri Muçaj,
Mónica Pineda Gascón,
Eva Galdón Fernández.

© Diseño editorial y portada: Luis Podadera Martínez

Fotografía: Arturo J. Encinas Juan (portada: Carola Polo, María I. Soler y Edith Mészáros)
Portada, guardas y secciones confeccionadas con imágenes vectoriales de Freepik.com

ISBN: 978-84-1335-138-4



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons:

Reconocimiento - No comercial - SinObraDerivada (cc-by-nc-nd):

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>

Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización pero con el reconocimiento y atribución de los autores.

No se puede hacer uso comercial de la obra y no se puede alterar, transformar o hacer obras derivadas.



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus producciones a nivel nacional.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

A Fermín, querido compañero en la vía del Yoga,
impulsador del Yoga para niños,
cuya semilla late en nuestros corazones.

FICHA TÉCNICA

“VIVIR MEJOR, ESTAR MEJOR”
Proyecto de Innovación Educativa (PIE),
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA (UMA) 19/040

Investigadora Principal (I. P.): Rosa-Isabel Martínez Lillo (UMA)
(Área: Estudios Árabes e Islam. Departamento de Filología Griega,
Estudios Árabes, Lingüística General, Documentación y Filología latina).

Investigadores: Edith Mészáros Crow (UMA),
Emilio García Buendía (UCM),
Miguel Ángel García Martín (UMA),
Miguel Ángel Lucena Romero (UMA),
José Luis Neila Hernández (UAM)
y Sergio Martínez Lillo (UAM).

Colaboradoras Externas: Carola Polo Santabárbara
Iyengar Yoga Marbella Nueva Andalucía (Málaga)
y María Isabel Soler Gutiérrez
Sādhana de Yoga Iyengar (Málaga)

ÍNDICE

Preámbulo	XV
-----------------	----

~· RAÍCES ·~

1 Vivir mejor, Estar mejor.....	19
1.1 La semilla.....	19
1.2 Primeros pasos en la academia	19
1.2.1 <i>Así se hizo</i>	20
1.3 Interrupción de la actividad presencial	21
1.4 Un fruto inesperado: la publicación	22
1.5 Y, por último, los agradecimientos.....	23
2 +(Des)vinculando el Yoga y el Islam.....	25
2.1 Vínculos yoga-islam	26
2.2 La dimensión corporal: el azalá y el asana	30
2.3 El papel del yoga en los países árabes: el caso del Líbano	32
2.3.1 <i>¿Cómo se percibe la relación del yoga y el islam en Beirut?</i>	33
2.3.2 <i>¿Dónde se suele practicar yoga en Beirut?</i>	34
2.3.3 <i>¿Tiene futuro el yoga en el Líbano?</i>	34
2.3.4 <i>¿Quién suele practicar yoga, hombres o mujeres?</i>	34
2.3.5 <i>¿Qué tipo de preguntas hacen los musulmanes a la hora de practicar yoga?</i>	34
2.4 Conclusiones.....	35
2.5 Bibliografía	36

3 Santo Kabir (کبیر کابیر) 39

3.1 Introducción 39

3.1.1 *El Movimiento Bhakti* 39

3.1.2 *Bhakti en los textos* 40

3.1.3 *Algunos autores y poetas del movimiento Bhakti* 41

3.1.3.1. Los doce poetas Alvars. 41

3.2 Sufismo: llegar a Dios desde el corazón 42

3.2.1 *Kabir (s. xv-xvi)* 44

3.3 Más allá de Kabir: claves a modo de propuestas para la innovación educativa 47

3.3.1 *Integración, tolerancia, convivencia* 48

3.3.2 *Estudios de Traducción literaria* 48

3.3.3 *Estudios literarios* 49

3.4 Referencias bibliográficas 50

4 Semiótica en redor al Yoga 51

4.1 Resumen 51

4.2 Introducción 51

4.3 Esbozos de una semiótica yóguica 52

4.3.1 *Signo y símbolo; el simbolismo* 53

4.3.2 *Significante y significado; la esencia de la imagen acústica* 55

4.3.3 *Objeto, idea y realidad; el momento* 56

4.3.4 *Sentidos y sensaciones; las emociones* 59

4.3.5 *El constructo personal; el ser* 62

4.3.6 *En el juego de aprende, gana la vida* 64

4.3.7 *El círculo resonante; el tantra en armónicos y el mandala en fractales* 65

4.3.8 *Poner fin; el punto* 68

4.3.9 *P.D. versus P.S.* 70

4.4 Bibliografía 71

~. TRONCO ~.

5 YOGA: TEORÍA Y PRÁCTICA / YOGA: THEORY AND PRACTICE 75

5.0 Yamas and Niyamas 78

5.0.1 *The Yamas* 78

5.0.1.1. Ahimsa – Non-violence. 78

5.0.1.2. Satya – Truthful, honest, virtuous 78

5.0.1.3. Asteya – Non stealing, no envy 79

5.0.1.4. Brahmacharya – Self-control, self-discipline.	79
5.0.1.5. Aparigraha – Unselfishness	79
5.0.2 <i>The five Niyamas</i>	79
5.0.2.1. Saucha (purification and cleanliness)	80
5.0.2.2. Santosa (contentment)	80
5.0.2.3. Tapas (asceticism and self-discipline)	80
5.0.2.4. Svadhyaya (self-study and self-reflection)	81
5.0.2.5. Ishvara Pranidhana (devotion and self-surrender)	81
5.0.3 <i>Methodology of teaching</i>	82
5.1 Lesson 1	84
5.1.1 <i>Subject of the lesson</i>	84
5.1.2 <i>Theoretical & Philosophical part</i>	84
5.1.3 <i>Practical part</i>	85
5.1.3.1. Urdhva Hastasana	86
5.1.3.2. Urdhva Baddhangulyasana	86
5.1.3.3. Urdhva Namaskarasana in Tadasana	87
5.1.3.4. Paschima Baddha Hasta in Tadasana	87
5.1.3.5. Utkatasana	87
5.1.3.6. Utkatasana (against the wall, arms to the side).	88
5.1.3.7. Vrksasana.	88
5.2 Lesson 2	89
5.2.1 <i>Subject of the lesson</i>	89
5.2.2 <i>Theoretical & Philosophical part</i>	89
5.2.3 <i>Practical part</i>	90
5.3 Lesson 3	91
5.3.1 <i>Subject of the lesson</i>	91
5.3.2 <i>Theoretical & Philosophical part</i>	91
5.3.3 <i>Practical part</i>	92
5.4 Lesson 4	93
5.4.1 <i>Subject of the lesson</i>	93
5.4.2 <i>Theoretical & Philosophical part</i>	93
5.4.3 <i>Practical part</i>	94
5.5 Lesson 5	94
5.5.1 <i>Subject of the lesson</i>	94
5.5.2 <i>Theoretical & Philosophical part</i>	95
5.5.3 <i>Practical part</i>	96
5.6 Lesson 6	97

5.6.1	<i>Subject of the lesson</i>	97
5.6.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	97
5.6.3	<i>Practical part</i>	99
5.7	Lesson 7	100
5.7.1	<i>Subject of the lesson</i>	100
5.7.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	101
5.7.3	<i>Practical part</i>	102
5.8	Lesson 8	103
5.8.1	<i>Subject of the lesson</i>	103
5.8.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	103
5.8.3	<i>Practical part</i>	104
5.9	Lesson 9	106
5.9.1	<i>Subject of the lesson</i>	106
5.9.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	107
5.9.3	<i>Practical part</i>	108
5.10	Lesson 10	109
5.10.1	<i>Subject of the lesson</i>	109
5.10.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	110
5.10.3	<i>Practical part</i>	111
5.11	Lesson 11	112
5.11.1	<i>Subject of the lesson</i>	113
5.11.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	113
5.11.3	<i>Practical part</i>	114
5.12	Lesson 12	115
5.12.1	<i>Subject of the lesson</i>	115
5.12.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	115
5.12.3	<i>Practical part</i>	116
5.13	Lesson 13	117
5.13.1	<i>Subject of the lesson</i>	118
5.13.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	118
5.13.3	<i>Practical part</i>	119
5.14	Lesson 14	120
5.14.1	<i>Subject of the lesson</i>	120
5.14.2	<i>Theoretical & Philosophical part</i>	120
5.14.3	<i>Practical part</i>	122
5.15	References	123

6 Yoga para el Sistema Inmunitario y Respiratorio ~~~~ 125

6.1	Introducción.....	125
6.2	El orden	126
6.3	Práctica de la secuencia.....	128
6.3.1	<i>Adho Mukha Virasana</i>	128
6.3.2	<i>Parsva Adho Mukha Virasana</i>	129
6.3.3	<i>Parivrta Adho Mukha Virasana (en torsión)</i>	129
6.3.4	<i>Adho Mukha Svanasana</i>	130
6.3.5	<i>Ardha Uttanasana</i>	131
6.3.6	<i>Prasarita Padottanasana</i>	132
6.3.7	<i>Salamba Sirsasana I</i>	133
6.3.8	<i>Viparita Karani Sirsasana</i>	134
6.3.9	<i>Supta Virasana</i>	135
6.3.10	<i>Supta Baddhakonasana</i>	136
6.3.11	<i>Salamba Purvottanasana</i>	137
6.3.12	<i>Dwi Pada Viparita Dandasana</i>	137
6.3.13	<i>Salamba Sarvangasana, en silla</i>	138
6.3.14	<i>Halasana, con soporte</i>	139
6.3.15	<i>Setubandha Sarvangasana</i>	140
6.3.16	<i>Savasana Prona</i>	140
6.4	Perspectiva de algunos practicantes de yoga desde su experiencia	141
6.5	Bibliografía.....	142

7 Yoga como Ejercicio para la Mejora de la Salud Física ~~~~ 143

7.1	Introducción.....	143
7.2	Aspectos fisiológicos derivados de la práctica del yoga.....	145
7.2.1	<i>Efectos del yoga sobre la variabilidad de la frecuencia cardiaca y la presión arterial</i>	145
7.2.1.1.	Variabilidad de frecuencia cardíaca y función del Sistema Autónomo Nervioso en el yoga	145
7.2.2	<i>Consumo de oxígeno y volumen respiratorio en el gasto energético del yoga</i>	147
7.2.2.1.	Cambios en el consumo de oxígeno con la práctica del yoga	147
7.2.2.2.	Valores de intensidad metabólica y cálculo del gasto calórico del yoga	148
7.2.3	<i>Estrategias para el incremento del gasto calórico en el yoga</i>	149

7.3	Beneficios físicos derivados de la práctica del Yoga	150
7.3.1	<i>Mejora de la composición corporal y prevención de obesidad.</i>	150
7.3.2	<i>Mejora de las capacidades físicas; y su mantenimiento en adultos mayores.</i>	151
7.3.2.1.	Efectos del yoga sobre la fuerza muscular y potencia	151
7.3.2.2.	Efectos del yoga sobre la resistencia cardiorrespiratoria.	151
7.3.2.3.	Efectos del yoga sobre la flexibilidad	152
7.3.2.4.	Efectos del yoga sobre el equilibrio y la coordinación	153
7.4	Conclusión	153
7.5	Referencias	154

8 Los Beneficios de la Conciencia Plena en la Salud~~~~~ 161

8.1	Definición de qigong.....	161
8.2	Origen y breve historia del qigong	162
8.3	Qigong y salud	164
8.4	Relación entre qigong y yoga	167
8.5	Conclusiones.....	168
8.6	Referencias bibliográficas	169

9 The Effects of a Yoga and Mindfulness~~~~~ 171

9.1	Introduction	171
9.2	Existing evidence base /state of the art	173
9.3	Mindfulness and Mindfulness-based programs in education.....	175
9.4	Method	176
9.4.1	<i>Research design</i>	176
9.4.2	<i>Sampling and Participants</i>	177
9.4.3	<i>Measures</i>	177
9.4.3.1.	Attention	177
9.4.3.2.	Stress	177
9.4.3.3.	Mindfulness.	178
9.5	Program	178
9.6	Bibliography and Webography	182
9.6.1	<i>Webography</i>	184

12.6.2.2. <i>Metodología</i>	220
12.6.2.3. <i>Actividades</i>	221
12.6.3 <i>Tercero de Educación Primaria</i>	222
12.6.3.1. <i>Temporalización</i>	222
12.6.3.2. <i>Metodología</i>	222
12.6.3.3. <i>Actividades</i>	223
12.6.4 <i>Cuarto de Educación Primaria</i>	223
12.6.4.1. <i>Temporalización</i>	223
12.6.4.2. <i>Metodología</i>	223
12.6.4.3. <i>Actividades</i>	224
12.6.5 <i>Quinto de Educación Primaria</i>	224
12.6.5.1. <i>Temporalización</i>	224
12.6.5.2. <i>Metodología</i>	224
12.6.6 <i>Sexto de Educación Primaria</i>	225
12.6.6.1. <i>Temporalización</i>	225
12.6.6.2. <i>Metodología</i>	225
12.7 <i>Conclusión</i>	226
12.8 <i>Bibliografía</i>	226

13 Propuestas para la Inclusión del Yoga en la ESO ~~~~ 227

13.1 <i>Adolescencia, sociedad y educación</i>	227
13.2 <i>Marco global y educativo</i>	230
13.3 <i>El yoga en el mundo educativo</i>	233
13.4 <i>El yoga en los centros de enseñanza secundaria</i>	235
13.5 <i>Propuestas para la práctica del yoga en secundaria</i>	236
13.5.1 <i>Asignación de tiempos y espacios concretos a la práctica del yoga</i>	237
13.5.2 <i>El yoga como complemento en los ODS</i>	238
13.5.3 <i>Metodológicamente</i>	239
13.6 <i>Conclusión</i>	239
13.7 <i>Bibliografía</i>	240

Anexo I ~~~~~ 243

Anexo II ~~~~~ 287

PROEMIO

Rosa-Isabel Martínez Lillo (*Investigadora Principal*),
Universidad de Málaga (UMA)

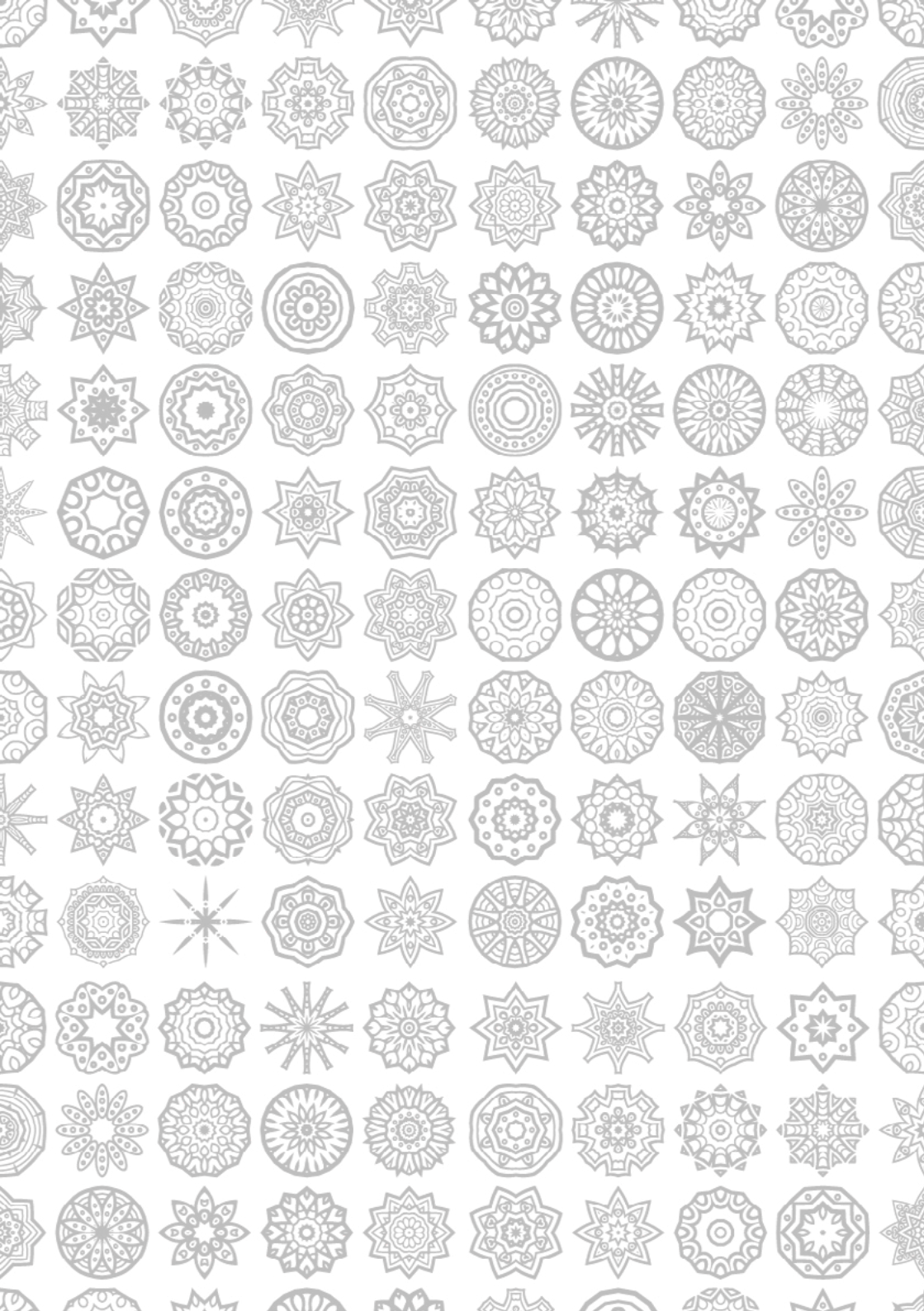
En ocasiones la vida nos va llevando, casi imperceptiblemente, hacia puertos ignotos por senderos desconocidos; la travesía quizá no sea placentera ni fácil, pero si se han cumplido los cometidos, con esfuerzo e ilusión, ha merecido la pena.

Este, sucintamente, podría ser el resumen de nuestro Proyecto de Innovación Educativa, proyecto que, en realidad, me puso la vida delante sigilosa y soterradamente, y que, gracias a la *Universidad de Málaga* y a un equipo inmejorable de personas y profesionales, ha podido ver la luz.

Pero comencemos por el inicio...



RAÍCES



1 VIVIR MEJOR, ESTAR MEJOR

Un Proyecto de Innovación Educativa sobre Yoga en la Universidad de Málaga

Rosa-Isabel Martínez Lillo
I.P., Universidad de Málaga (UMA)

1.1 La semilla

Verano de 2018; la vida me acucia a sumergirme honda e inevitablemente en la filosofía vinculada con la práctica del yoga —que ya venía experimentando desde hacía más de veinticinco años, de manos del querido Maestro B. K. S. Iyengar—, descubro entonces que, además de todo este aparato teórico, o más allá de él, que más allá de la propia práctica del yoga, existe una dimensión llena de mañana y que, en realidad, es la portadora de grandes beneficios sobrepasando el aquí y el ahora, trascendiendo el presente: se trata de los niños y niñas, de los portadores del futuro.

En noviembre de ese mismo año, Málaga iba a convertirse en la sede del VIII Congreso Mundial por los Derechos de la Infancia y la Adolescencia; sin vacilar contacté con mi profesora de yoga en esta ciudad, Edith Mézaros Crow, y le propuse presentar una comunicación que llevaría por título “Yoga para niños y adolescentes: un derecho educativo universal”, propuesta que fue aceptada por el comité científico del congreso. Sería el inicio de una profunda amistad y de una colaboración profesional imparable, debido, ambas, a la solidez y veracidad del vínculo.

1.2 Primeros pasos en la academia

En el terreno universitario, la UMA se encontraba entonces en plena gestación del Doble Grado de Estudios Ingleses y Educación Primaria, una suerte de colaboración académica sin precedentes entre dos de los grados con mayor proyección profesional en la zona. Visto el perfil del alumnado y los objetivos de esta titulación, me puse al habla con el Decano de nuestra Facultad de Filosofía y Letras, el querido colega Juan Antonio Perles Rochel, para tratar de integrar en el mismo alguna actividad vinculada con la práctica del

yoga, que considerábamos tan necesaria en la vida contemporánea. El profesor Perles me animó a que solicitara un Proyecto de Innovación Educativa centrado en el yoga, con el propósito fundamental de solventar malas costumbres a la hora de abordar el estudio: falta de concentración, ansiedad, estrés..., un Proyecto capaz de ser integrado en el futuro Doble Grado.

1.2.1 Así se hizo

Vistos los requisitos académicos, tanto de forma como de contenido, se conformó el proyecto inicial focalizado en dos secciones: Módulo A, que, impartido en lengua inglesa por las profesoras acreditadas de Yoga Iyengar, Edith Mészáros Crow y Carola Polo Santabárbara, trataría la teoría y la práctica del yoga, y el Módulo B que, impartido por el profesor de la UCM Emilio García Buendía y una servidora, profesora de la UMA, se centraría en los temas filosóficos, literarios y de tradición cultural. A este elenco de docentes, se añadiría el de los profesores de la UAM, José Luis Neila y Sergio Martínez Lillo, ambos con una experiencia consolidada tanto en innovación educativa, práctica de yoga y educación infantil; más adelante, y por otros varios motivos, contaríamos asimismo con la colaboración María Isabel Soler Gutiérrez, profesora acreditada de yoga Iyengar, y los profesores de la UMA, Miguel Ángel García Martín y Miguel Ángel Lucena Romero. Mas siempre se tuvo en cuenta el asesoramiento de otros queridos colegas y amigos vinculados con el yoga, así, el profesor de la UNED y profesor acreditado de Yoga Iyengar Rubén Díaz Sierra y la profesora argentina Indiana Jorrat.

La elaboración educativa de nuestra propuesta de PIE, el cronograma, sumamente estudiado y elaborado por Edith Mészáros, Carola Polo y una servidora, albergaba unos objetivos concretos: ofrecer los al alumnado de hoy las herramientas iniciales necesarias para poder llegar a convertirse en auxiliares/ayudantes/profesores de yoga para niños el día de mañana. En la convicción de que el propio profesor es el primero que ha de experimentar la práctica, el PIE se ideó, basándose en los dos módulos ya expuestos, en dos etapas cronológicas: en primer lugar (el primer semestre del primer año), la vivencia en sí para nuestro alumnado, a continuación

(el segundo semestre del primer año y todo el segundo año), enseñar a enseñar, esto es, ofrecer los útiles básicos necesarios para la docencia a niños y adolescentes.

Con respecto a su implementación en el sistema universitario, la propuesta era también muy clara: impartir la docencia de los dos años de duración del PIE al alumnado del mentado Doble Grado, con el propósito de solicitar otro –transcurridos estos dos años académicos de 2019/2021– estructurado a partir de la posibilidad de Prácticas y elaboración de TFG.

1.3 Interrupción de la actividad presencial

En marzo de 2019 la actividad académica se vio alterada debido a la situación provocada por la *COVID-19*, con lo que se tuvo que modificar la primera propuesta de nuestro PIE. Las clases del Módulo A no pudieron volver a ver la luz, por lo que toda la actividad enfocada en la enseñanza infantil hubo de cancelarse; sólo fue posible completar la docencia del Módulo B, que impartimos durante el curso 2020/2021 virtualmente.

Si bien es cierto que la idea inicial hubo de modificarse sustancialmente, como dato positivo es importante traer a colación un hecho sorprendente: a pesar de la virtualidad, el número de inscritos en el PIE se incrementó considerablemente en el segundo año. Ello quizá anime a algunos de los participantes a solicitar un nuevo proyecto, como continuación de este o quizá diferente, en el futuro.

1.4 Un fruto inesperado: la publicación

Con la intención de paliar lo que quedaba por ofrecer, lo que faltaba por recorrer, en nuestro PIE surgió la posibilidad de una publicación que recogiera tanto lo realizado en el Módulo A, contribuciones vinculadas con el Módulo B, y, además y complementariamente, se abriera a diversas perspectivas y apuestas ante la enseñanza del yoga en las escuelas. Así, consideramos atinado, e incluso necesario, ofrecer la posibilidad de dar salida a otras voces, más allá de nosotros mismos, más allá de los integrantes oficiales del PIE; otras voces de profesores, educadores o personas que deseaban decir algo al respecto.

En definitiva, la publicación que ahora presentamos es esto: recopilación, por una parte, del camino realizado, y apuestas ante el camino que nos depara, que nos depare, el futuro; siempre con el deseo primero y último de ofrecer el yoga como mejor útil, recurso idóneo, para recorrerlo. Así, además de los participantes ya nombrados, y con la colaboración del compañero, amigo y también profesor de yoga, nuestro fotógrafo Arturo Javier Encinas Juan, es un placer dar la palabra a: Mónica Pineda, Edurne Martínez-Garrido, Miranda Hadery, Esther Soler, Marta Reyes, Alejandro Vázquez, José Jurado y Luis Podadera (querido amigo, compañero de yoga y maquetador de la publicación), en la convicción de que todos tienen algo que decir, todos tenemos algo que decir. La pluralidad enriquece. Esta pluralidad en las miradas que, siguiendo la perspectiva del yoga, hemos convenido en articular a modo de árbol: desde las raíces (fundamentos filosóficos, bases literarias y, en definitiva, aquello que se conforma en tanto que inicio), pasando por el tronco (experiencia viva, tanto teórica como práctica, del yoga), hasta los frutos (los niños y adolescentes, el mañana de nuestros sueños y nuestro empeño).

1.5 Y, por último, los agradecimientos...

Muchas personas, en presencia o en ausencia, se dan cita en esta publicación; muchos y diversos esfuerzos, manifiestas o soterradas ilusiones. A todos agradecemos de corazón su aporte.

Nuestro agradecimiento más inmediato a la Universidad de Málaga por la concesión del PIE, por apoyar esta iniciativa que no ha hecho más que comenzar, en concreto a la Vicerrectora de PDI, Yolanda García Calvente, y todo su equipo; a todo el personal administrativo que ha colaborado en tramitaciones y gestiones burocráticas, igualmente necesarias. Yendo a lo más particular, al mentado Decano de Filosofía y Letras, Juan Antonio Perles Rochel, porque fue él quien nos impulsó a dar el paso definitivo, y a la Decana de Ciencias de la Educación, Rosario Gutiérrez Pérez, quien, entre otras cuestiones, nos facilitó el aula donde impartir las clases. Naturalmente, a todo el profesorado —tanto miembros del PIE como colaboradores externos— y al alumnado; a todos los participantes en la publicación y a todas las personas que, de una manera u otra, me han animado a seguir con esfuerzo e ilusión...así, a mis queridos compañeros y profesores del Centro de Yoga Iyengar de Madrid Sol. In Memoriam, a Fermín, profesor de yoga en Navarra y compañero en los intensivos de verano de Colmenar y El Escorial, que tanto hizo —y le quedó por hacer— en esta labor de yoga para niños y adolescentes. Por último, a mi querido y venerado Maestro en la vía del yoga, Guruji, B. K. S. Iyengar.

Rosa-Isabel Martínez Lillo
Málaga – Foz de Iguazu – Madrid
5-X-2021

Miguel Ángel Lucena Romero
Universidad de Málaga (UMA)

El *yoga y el islam*, por separado, son dos temas que suscitan un conspicuo interés en la sociedad actual. Ambos lemas ocupan secciones principales en periódicos, revistas divulgativas y de investigación, redes sociales, entre otros, e igualmente estos dos forman parte de amplios debates en distintos campos de estudio: antropología, educación, historia, espiritualidad, género, etc. El primero, en auge en Occidente y cada vez más en Oriente, se ha convertido en un estilo de vida moderno e innovador. Su oferta en centros deportivos y clínicas ha adquirido un elevado número de practicantes-creyentes en todo el mundo y su presencia mediática, dirigida por famosos e *instagramers*, se presenta además como una alternativa sana para entender la vida y alejarse de las complicaciones habituales de la sociedad inmersa en el capitalismo, como son el estrés, la ansiedad o el insomnio. Aun así, la práctica del yoga se ha encasillado en la mayoría de las ocasiones erróneamente como una variedad deportiva y no como una forma de vida, una disciplina universal, una filosofía o un estado de conexión espiritual. En esta misma línea, respecto del islam, este suele estereotiparse más por su cultura, historia, legislación, etc., aunque como ocurre con el yoga, son los mismos medios de comunicación, gobernados por la elite, quienes desnaturalizan su verdadera esencia, igualmente un sistema de vida sano y espiritual.

Aunque el yoga, por un lado, y el islam, por otro, hayan sido objeto de estudio como prácticas afines o similares, hemos de destacar aquí que no pretendemos soldar ambas prácticas, ni poetizar ambos credos, ya que no existe como tal un nexo representativo y original, sino más bien, una influencia vinculante a lo largo de la historia y un origen geográfico coincidente. De hecho, cabe señalar que existen aspectos como el lingüístico-fonético que vinculan ambas culturas. El árabe y el sánscrito, pese a no pertenecer a la misma familia de clasificación filogenética, ambas son culturas y lenguas orientales.

Pues bien, el objetivo principal del presente estudio es (des)vincular ambos empirismos, realidades y espurios testimonios. Para esta simbiosis, concentramos especial atención a las peculiaridades reales del yoga y del islam, como bien pueden ser la legislación islámica, el sufismo, el rezo, la meditación y el incremento de la práctica del yoga en los países árabes.

2.1 Vínculos yoga-islam

A modo introductorio, la primera cuestión que salta a la vista a la hora de relacionar la práctica del yoga y el credo islámico, es su permisividad en la religión islámica. Si bien la práctica del yoga se ha extendido cada vez más en la mayoría de los países árabes e islámicos, concebida esta como un deporte o un ejercicio para relajar la mente y destensar los músculos, la esencia natural de la práctica del yoga como tal, su culto y adoración, se considera disconforme con el dogma islámico: *kufr* (infidelidad religiosa) y *shirk* (politeísmo). Así pues, según la considerada práctica ilícita, los que cometen *kufr*, los *kuffār*, rechazan a Allah como Dios único y los *mushrikūn* igualmente se desvían del *tawhīd*, la unicidad de Dios (Björkman, 1997, Gimaret, 1997). Por esta razón, el primer dilema que se encuentran los musulmanes cuando se acercan al mundo del yoga es entender si su práctica es *harām* (ilícita). Ante tales incongruencias y debido a alto grado de adaptabilidad del yoga y que el islam no prohíbe ejercitar el cuerpo, sino todo lo contrario, prodiga su cuidado, la percepción de la práctica como ejercicio físico está permitido en el credo islámico. Como observamos en las páginas posteriores sobre la práctica del yoga en los países árabes, desde el punto de vista legislativo, los musulmanes pueden practicar *asanas* en lugares públicos y centros deportivos sin atender a los aspectos meditativos y a la recitación.

Dicho esto, uno de los factores de mayor relevancia a la hora de relacionar la práctica del islam y el yoga se encuentra en el vínculo histórico, geográfico y comercial que comparten los dos mundos, persa y árabe. Desde el advenimiento del islam en el siglo VII y las sucesivas conquistas implicadas en la zona pérsica, el término *hind* ha pasado incluso a considerarse parte del imaginario islámico

(D'Silva, 2020, p. 212). Es a partir de esta fecha que autores musulmanes de origen persa, como al-Ṭabarī, al-Rāzī, Avicena, al-Gazālī, al-Rūmī y obras clásicas como *Las mil y una noches* pasan a formar parte de la esencia literaria y de la ciencia islámica.

Otro de los aspectos vinculantes del yoga y el islam se encuentra en el terreno histórico y literario. La obra que innegablemente armoniza los conceptos yoga-islam y yoga-sufismo es *Amrtakunda*, conocida en árabe como *Baḥr al-ḥayāt* (*El océano de la vida*). Esta obra fue traducida al árabe en 1210 en la ciudad de Bengala bajo el título *Ḥawḍ mā' al-ḥayāt* (*La fuente de agua de la vida*). *Amrtakunda* podría considerarse la excepción que determina cómo se interpreta el yoga respecto del misticismo islámico y cuál es la relación acertada con la práctica del sufismo. Esto, dicho en otras palabras, “*It is a concrete example of how a Muslim writer interpreted a characteristically Indian set of religious practice*” (Ernst, 2003, p. 205).

Siguiendo la metodología islámica, *Amrtakunda* contiene varias alusiones coránicas a lo largo del texto. De hecho, esta comienza con una evocación a Dios. A esta introducción le siguen diferentes secciones con un contenido principalmente de índole filosófico. En cuanto a las alusiones yoguísticas de la obra, en esta se describen algunas técnicas de control de la respiración, en referencia al sol y a la luna, según la orientación de la mirada (Ernst, 2003, p. 216). Igualmente, se reconocen otras técnicas fisiológicas para purificar el cuerpo mediante la práctica de ciertos *asanas* (*virasana*, *kukkutasana*, *uttana kurmasana*, entre otras).

En la traducción y explicación de estas posturas yoguísticas se explicitan igualmente sus beneficios saludables. Destacan, a modo de ejemplo, la descripción de la práctica *kechhari mudra* (mirar la nariz a la vez que se traga el néctar de la saliva), que en este caso ayuda a eliminar el dolor de cabeza y retener el semen durante la práctica sexual (Ernst, 2003, p. 218) o los efectos de la exhalación e inhalación que sirven de igual modo para prolongar la vida:

You Will find it (breath) rising in exhalation the amount of about twelve fingers with power, and in inhalation it descends the amount of four fingers. It decreases at every breath by the power of eight fingers. So, see

how much it decreases every day. That is the decreases of one's life. It is appropriate that you reserve that by kindness, sympathy, and gradual approach. That is, you should inhale the breath with power and exhale it with gentleness and mildness, to the point where you inhale twelve fingers, and exhale four. (Ernst, 2003, p. 217)

Con todo esto, otro de los vínculos coincidentes de ambas culturas y quizá el más relevante, habría que buscarlo en el sufismo:

Thus began the quest for the 'origins' of Sufism, which were variously- and fruitlessly-sought in the doctrines of Christian monasticism, Buddhism, shamanism, or yoga. The consensus of scholarship now, I think, accepts Sufism as a religious phenomenon oriented by the Koran and the Prophet Muhammad. Yet one commonly finds the assertion that Sufi practices of breathing control and meditation somehow derive from Hindu or Buddhist yogic exercises (Ernst, 1996, p. 9).

La base del sufismo, en árabe *taṣawwuf*, se encuentra en el Corán y la Sunna y sus principios y valores se cimentan en el conocimiento interno de uno mismo (*ilm al-bāṭin*): *The Sufis considered the status of their knowledge of the inner self as being superior to the perceptible sciences* (Massignon, 2000, p. 314). En este sentido tan amplio, el estudio del sufismo se puede abordar desde distintos puntos de vista y los textos dan buena cuenta de ello. Por ello, no sorprende la extensa definición que ofrece Schimmel (2007, p. 9) sobre el sufismo:

Al intentar describirlo, uno se encuentra ya sea frente a un florido jardín con perfumadas rosas y plañideros ruiseñores, que se transforman en símbolos de la belleza divina y el anhelo del alma, o bien frente a un páramo de tratados teóricos redactados en un árabe muy complejo, prácticamente incomprensibles para el no iniciado; también aparecen, como resplandor lejano, las heladas cumbres de la más alta sabiduría teosófica, alcanzables solo por unos pocos. El explorador se perderá en un colorido mercado de ritos y costumbres populares, poblado por extrañas figuras cuyos movimientos y palabras con frecuencia están bajo el influjo de drogas: también puede encontrar al sufi que practica

la oración del corazón en el silencio de una ermita solitaria. En otra oportunidad el sufi se presentará como exitoso hombre de negocios, cuya fuerza para el trabajo proviene de meditaciones nocturnas que lo transportan a otro plano.

Una vez explicado los aspectos relativos al islam, cabe señalar que el dogma yoguístico resulta algo más complejo a ojos del investigador. Si bien los límites y objetivos del presente trabajo no nos permiten excedernos a la hora de aportar una definición completa sobre este, podemos añadir que el yoga como tal es una filosofía, una ciencia, un arte, la inigualable representación de Satyam, Shivam y Sudaram, cuyo origen se remonta a la civilización humana. Su práctica no implica una fe o una superstición, sino más bien una disciplina centrada en una filosofía espiritualizada en la India (Iyengar, 2015, p. 21). El yoga representa pues una filosofía que ayuda, protege y salva: “Asimismo, yo digo: *yogo raksati raksitah*, lo cual significa que el yoga protege a aquellos que lo practican y viven dinámicamente en él” (Iyengar, 2015, p. 56).

El yoga en sí no se parece a ningún otro sistema. Es una práctica única que sin embargo se adapta a todas las culturas contemporáneas. No es un ejercicio físico como podría ser el pilates, sino más bien un ejercicio orgánico, vital, mental, fisiológico, dietético, cuyo objetivo es cuidar el cuerpo, la mente, la educación, la sociedad y todo aquello que conlleve al bienestar general:

A causa de la red de comunicaciones, el mundo se ha vuelto tan pequeño que la velocidad, las tensiones y el estrés que ha de soportar cada individuo han aumentado enormemente; y por supuesto, estos tres factores minan nuestra energía hasta tal punto que nos han dejado hechos casi una ruina, física y mental. Desde esta perspectiva, el yoga es la panacea. Pero, además de mejorar la salud física de los seres humanos, el yoga tiene el poder de mejorar el discernimiento y la efectividad a la hora de tomar decisiones, y actúa como tónico, fortaleciendo la estabilidad emocional y la claridad mental.

[...]

La salud física y mental básica para disfrutar de la vida se ha vuelto esencial como la comida, el agua, el aire y un techo bajo el que cobijar-

nos, y sin tener cubiertas dichas necesidades esenciales, no podemos pensar en aspectos más elevados, que se hallan más allá de nuestro entendimiento, de nuestra comprensión. (Iyengar, 2010, pp. 93–94)

Con estas breves definiciones de yoga, por un lado e islam/sufismo, por otro, se puede apreciar a simple vista que en ambos dogmas se abordan objetivos espirituales parcialmente parecidos: una filosofía de vida encauzada por la purificación del alma, un camino espiritual cuyo objetivo es hacer el bien y en los dos la respiración, la meditación y ciertas posturas y movimientos resultan fundamentales para no desviarse de este camino de (des) conexión corporal.

2.2 La dimensión corporal: el azalá y el asana

Según Patanjali, el yoga, como experiencia completa, se basa en ocho elementos (ramas), conocidos estos como *Ashtanga* yoga. Estos ocho pétalos, forman una visión completa del ejercicio yoguístico y contemplan todos los niveles de expresión de nuestros pensamientos y acciones. De estos ocho, quizá el que más se aproxima a la esencia del rezo islámico, será el *asana*, es decir, la preparación del cuerpo para la meditación:

Asana adiestra, educa y cultiva los órganos de acción, los sentidos de percepción y la mente externa (bahyendriya) y los conecta con los órganos internos, que son la mente interior, la inteligencia y la consciencia. Esta interiorización hace que los sentidos externos dejen de interferir con los objetos del mundo y se conecten con los sentidos internos a fin de aproximarse todo lo posible a “el que ve” o el atman. (Iyengar, 2015, p. 210).

En este sentido, como es bien sabido tanto en el rezo islámico o azalá y en los diversos asanas yoguísticos, así como en la meditación inherente de ambas prácticas, se requiere de una serie de movimientos y reflexiones que actúan sobre el cuerpo y la mente. Estos son imprescindibles en la moral musulmana y yoguística. En el islam, el rezo no solo conforma uno de los cinco pilares del islam y conlleva pues una buena práctica para el buen musulmán, sino

que aporta al ser humano una serie de beneficios éticos, espirituales y médicos. Así, según Hasan y Kumar (2018, p.478) el rezo *is a fundamental principle of Islamic life and is an important practice which must be performed at organized times and conditions*. Su objetivo principal es el forjamiento espiritual con uno mismo, conocer a Dios, con el fin de conservar la paciencia y seguridad ante las adversidades: *Cierto, el hombre ha sido creado versátil: cuando le toca la desgracia, es tímido; cuando le toca el bien, es atrevido. Con excepción de los que rezan, los que en la oración son constantes [...] (Corán 70:19–23)*.

En el yoga ocurre algo parecido. Las consecuencias de mantener un equilibrio corporal, mental y psicológico concluye en un estado emocional y ético en completa armonía:

It helps to restore harmony among various components of lifestyle-physical, social emotional, spiritual, mental and psychological. The basic concept of Yoga is to relish and cherish the life with exhilarating excitement. The system provides psychological and emotional well-being. (Hasan y Kumar, 2018, p. 480)

Pues bien, en cuanto a las posiciones corporales del rezo islámico que coinciden con los asanas del yoga, estas son las siguientes: *qiyām*, *rukū'*, *sujūd* y *îulūs*. El *qiyām* es la parte inicial del rezo, realizada en posición ortostática; algunas oraciones se pueden llevar a cabo en esta posición. En yoga, la postura Tâdâsana o “postura de montaña” se utiliza como punto de partida. Esta posición igualmente ortostática se asemeja a *qiyām*, con los pies en la tierra y el cuerpo recto. La segunda postura es el *rukū'*. En esta posición se deja la columna vertebral en reposo a través de la inclinación de la cadera, con las manos apoyadas en las rodillas. En yoga, *Ardha Uttanasana* se realiza con una media extensión de la cadera, similar al *rukū'*, solo que las manos se posicionan en el suelo. Este ejercicio es igualmente beneficioso para espalda, riñones y vientre. En cuanto al *sujūd*, este es el acto de reverencia hacia Dios. La posición implica arrodillarse hasta tocar el suelo y alcanzar el estado de relajación. Esta postura es conocida en yoga como *balasana* o “postura del niño”. Esta sirve entre otras como postura

de descanso, destensa la espalda baja y los hombros. Por último, en la posición de *ġulŭs*, hay que arrodillarse y apoyar las nalgas sobre

1 Además de la similitud referida en cuanto a la colocación del cuerpo, en ambas prácticas se comparten otros aspectos de relevancia para conseguir un estado puro de liberación, como pueden ser la respiración, la recitación y la meditación.

los talones. Una postura prácticamente idéntica en el yoga es *Vajrasana* o “postura del diamante”. Este asana alivia principalmente la tensión muscular (Hasan y Kumar, 2018, pp. 477- 480).¹

2.3 El papel del yoga en los países árabes: el caso del Líbano

La entrevista que se presenta a continuación debe leerse como un ejemplo real para entender la situación de la práctica del yoga en países árabes, ya que la especialista entrevistada no solo cumple con los conocimientos necesarios yoga-islam sino que mantiene una relación directa y diaria con expertos en ambas prácticas. Igualmente, hemos de tener en cuenta que la legislación y cultura no es la misma en todos los países árabes. En el caso que nos concierne, el Líbano y su capital, Beirut, es una de las ciudades más vanguardistas y occidentalizadas de todos los países árabes del Oriente Próximo y una de las más diversas en cuanto a la religión, divide esta entre cristianos católicos y ortodoxos, musulmanes sunníes y chiíes y drusos.

El objetivo principal de este encuentro es arrojar luz y solventar ciertos estereotipos relativos a la práctica del yoga en países árabes e islámicos. Con la entrevista realizada a la arabista y experta en yoga, Chiara Alicia Condoleo Tortajada, conseguimos analizar y describir las inquietudes de los musulmanes en cuanto a la práctica del yoga, su futuro y posibilidades.

La especialista Chiara Alicia Condoleo Tortajada desempeña sus funciones laborales actualmente para *Action for Hope*, una ONG libanesa, cuyo objetivo es proporcionar desarrollo cultural, social y psicológico a los más necesitados. Igualmente, Chiara ofrece clases privadas de yoga, clases online y en un centro de yoga. Según cuenta la entrevistada, esta se inicia en el yoga en 2017 con el objetivo de eliminar su estrés durante su estancia laboral en Suiza. Comenzó su formación a través de videos explicativos y finalmente

acabó asistiendo a clases presenciales. Con el tiempo viajó a Nepal durante cinco meses, donde el yoga es parte de la vida cotidiana. Allí, pudo practicar muchas horas e iniciarse en esta práctica. Su formación fue precisamente en Rishikesh, en el norte de la India. Chiara afirma que su visita a la India ha marcado un antes y un después en su nivel de experiencia en el Yoga. Usando sus palabras: “antes de mi estancia en la India, pensaba que mi nivel era alto, pero una vez estuve allí me percaté de que tenía que aprender más y de que mi nivel era bajo”.

Chiara define el yoga como “vivir el presente”, “observarse en momento presente”, “sentirse parte del universo”. Todo esto aporta bienestar general. El yoga “empodera”, “el cuerpo es más fuerte” y “se aprende a controlar los movimientos”, lo cual “mejora mi autoestima, mi físico y mi espíritu”, “me siento más contenta, feliz y he mejorado mi relación con las personas”. “El yoga ha cambiado mi vida”, “me siento más segura de mi misma”, “más cercana a mi cuerpo”, “me acepto”. Espiritualmente, el yoga le ha dado unas pausas a lo que estaba buscando: “siento energías”, “pienso”, “sistematizo la información mejor en mi cerebro”.

2.3.1 ¿Cómo se percibe la relación del yoga y el islam en Beirut?

Esta pregunta es difícil de responder, aquí en Beirut tengo estudiantes musulmanes y musulmanas y compañeras musulmanas, pero debo decir que mis compañeras son todas chiíes y no son totalmente religiosas, no son muy tradicionales, tiene una visión religiosa muy liberal y no tienen problemas en practicar el yoga, no tienen problemas en cantar los mantras o poner estatuillas hindúes. En cuanto a las alumnas, las chicas con hiyab, el yoga no es más que una práctica física y mental y no lo relacionan con la religión. Lo que hacen es practicar yoga para mejorar su salud física y seguir su respiración, relajarse, pero no aceptan la parte espiritual. No están interesados, se sienten reticentes a la hora de cantar el *Om*, porque lo ven algo religioso. A algunas, cuando se les explica su función, lo aceptan y lo cantan y otras no. Se evita a veces cantar mantras. Por eso, preguntamos antes de iniciar la clase si podemos cantar mantras. Veo muchas posibilidades del yoga en países islámicos,

cualquier musulmán podría practicarlo. Eso sí, lo veo todo desde un punto de vista no musulmán, ya que no soy musulmana, pero mis compañeras sí.

2.3.2 ¿Dónde se suele practicar yoga en Beirut?

Aquí el yoga se practica en los centros específicos de yoga y también fuera de Beirut. Aquí les encanta también las clases privadas de yoga. A los libaneses les encantan por lo general las clases privadas de lo que sea. Y el yoga es una más. En algunos gimnasios también se imparte yoga, pero menos, suele ser más en centros. Además, como el Líbano tiene una naturaleza preciosa, se dan muchas clases en la montaña, jardines de hoteles, centros de bienestar o en alguna playa privada, en general.

2.3.3 ¿Tiene futuro el yoga en el Líbano?

Tiene mucho futuro. Cada vez hay más gente que practica. Cada vez más gente que enseña. Cada vez más oportunidades. La gente aquí está tan traumatizada por todo lo que se ha vivido, incluido este año con la COVID y la explosión, que hay mucha necesidad, y mucha gente prueba el yoga justo porque lo necesita.

2.3.4 ¿Quién suele practicar yoga, hombres o mujeres?

Sobre todo, mujeres, como suele pasar en todo el mundo, pero también hay hombres, más que en España y en Italia, jóvenes y mayores, de todas las edades. También sé que hay clases para adolescentes, pero no lo he vivido. El yoga que menos se enseña aquí es el Kundalini”.

2.3.5 ¿Qué tipo de preguntas hacen los musulmanes a la hora de practicar yoga?

¿Puedo no cantar el Om? ¿Puedo no escuchar el mantra? Algunas mujeres preguntan si hay clases solo para mujeres, pero yo creo que es simplemente para quitarse el hiyab y sentirse más cómodas.

¿Conoces a profesoras de yoga musulmanas? ¿Cuál su grado de conocimiento del yoga? El yoga y el islam tienen algunos puntos en común, por ejemplo, el rezo y el asana. ¿Los musulmanes

que conoces son conscientes de ello? Y, por último, aporta una opinión general sobre el yoga y el islam: presente y futuro.

Sí, la jefa del centro en el que trabajo es chií y mi amiga profesora también es chií. Otras que conozco son cristinas. No conozco a ninguna drusa, por ejemplo. El nivel de las profesoras es bastante alto. Muchas se forman en la India. Tienen un conocimiento muy tradicional y siguen formándose con cursos específicos.

Lo del rezo y el asana yo no lo sabía hasta que hablé contigo. También me lo dijo mi amiga chií. Me dijo que fue un argumento de conversación en su familia cuando ella comenzó a formarse en el yoga. Se cree que quizás el rezo viene del saludo al sol o por lo menos tiene alguna influencia. Sé también que cuando participé en el curso de formación de profesoras de yoga, las refugiadas palestinas no lo sabían. Por lo general, no se habla de ello.

Es difícil dar una opinión sobre el yoga y el islam ya que no soy musulmana. Por lo general, las profesoras libanesas vienen de familias buenas, no son pobres, eso cambia mucho en la cultura religiosa, por lo menos en Líbano. Lo que es la relación presente y futuro depende de la comunidad. Yo sé que el grupo de chicas palestinas y sirias que hemos formado hace unos meses y que ahora trabajan en los campos de refugiados de Shatila, sé que tienen muchas estudiantes musulmanas con hiyab y muy tradicionales. Por lo visto la demanda crece cada vez más, aunque el yoga que enseñan es muy básico. No se enseña meditación, esa parte se pierde. Por eso, le veo futuro, pero a la parte más fácil. Al yoga como práctica espiritual no le veo mucho futuro, de momento. Quizá si las personas se formaran más en este sentido sobre la esencia del yoga, por un lado y del islam, por otro y se tomara más conciencia sobre ello, habría más acercamiento. Igual tú podrías ser una de esas personas para transmitir esa información.

2.4 Conclusiones

Como se ha demostrado a lo largo del presente trabajo, la conexión de ambos dogmas no se percibe como un caso de sincretismo religioso, pues ello sería inverosímil. Pensamos que el yoga, más que una religión, es una práctica, un sistema de vida,

que desarrolla en el ser humano capacidades sociales, psicológicas, educativas y espirituales excepcionales para practicar cualquier religión. Con esta conclusión, aseveramos que el yoga es, o podría ser, una realidad en el islam, ya que todos los conocimientos que implica el yoga mejorarían la unión espiritual con Dios.

En este sentido, el fruto más relevante a la vez que trascendental de este breve acercamiento a la relación del yoga y el islam, se encuentra en las ONG's, cuyos valores y principios se centran en el yoga. Un ejemplo de ello es la fundación de la ONG libanesa Koun, creada para hacer del yoga una práctica accesible a aquellas personas que más lo necesitan. Según su lema, la fundación Koun existe para propagar el yoga como una actividad psicosocial eficiente y poderosa, promocionar la salud mental y el bienestar, desarrollar habilidades para resolver problemas y conflictos a través del *mindfulness*, empoderar a las mujeres, aumentar la aceptación y la compasión y fomentar la paz exterior a través de la paz interior. Esta ONG nace con el propósito de promocionar el yoga en las comunidades marginadas del Líbano. Está impulsada por la creencia de que el bienestar es una condición que todo individuo debería tener, independientemente de su edad, raza o clase social. Así, alcanzar la salud mental y el bienestar total dentro de las comunidades desfavorecidas a través del yoga y la atención plena se ha convertido en el objetivo principal de los contribuyentes en esta fundación.

2.5 Bibliografía

- Hasan, Merajul y Kumar, Ujjwal (2018). "Yoga and Salaah: Some theoretical comparisons", *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3, 1 (pp. 477- 480).
- Björkman, W. (1997). "Kāfir", *Encyclopaedia of Islam*, Second Edition, 4, Leiden, Brill (pp. 407–409).
- Corán* (1973), Traducción, introducción y notas de Juan Vernet, Editorial Planeta, Barcelona.
- D'Silva J. Patrick (2020). "Islam, yoga and meditation". En Suzanne Newcombe y Karen O'Brien-Kop (Eds.), *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies* (pp. 212–225), Routledge, London.

- Ernst, C. (1996). "Sufism and Yoga according to Muhammad Ghawth". En Alireza Nurbakhsh (Ed.), *Sufi*, Issue 29 (pp. 9–11).
- Ernst, C. (2003). "Sufism and Yoga according to Muhammad Ghawth", *The Royal Asiatic Society*, series 3, 13, 2 (pp. 199–226).
- Gimaret, D. (1997). "Shirk", *Encyclopaedia of Islam* (2ª ed., Vol. 9, pp. 484–486), Leiden, Brill.
- Iyengar, B. K. S (2010). *La esencia del yoga* (Vol. IV), trad. Elsa Gómez, Barcelona, Kairós.
- Iyengar, B. K. S. (2015). *El corazón de los Yoga Sutras. La guía esencial de la filosofía del yoga* (trad. Elsa Gómez), Barcelona, Kairós.
- Annemarie Schimmel (2007). *Introducción al sufismo*, Barcelona, Kairós.
- Massignon, L. (2000). "Taṣawwuf", *Encyclopaedia of Islam* (2ª Ed., Vol. 10, pp. 313–317), Leiden, Brill.

3

SANTO KABIR (کبیر کابیر)

Entre la BHAKTI भक्ति y el sufismo صوفية

Rosa-Isabel Martínez Lillo

y Mónica Pineda Gascón

Asociación Psiquiatría y Vida (Madrid)

*“Quien ha hallado el Amor y el Desapego
no conoce la Muerte” (Santo Kabir)*

3.1 Introducción

Nos centramos aquí en el Santo Kabir, poeta místico, que integró plenamente la *Bhakti* hindú con el Sufismo; tras unas breves líneas sobre ambas tendencias de devoción/misticismo, estudiamos su vida y sus poemas. Para terminar, traemos a colación ciertas reflexiones o claves, a modo de propuestas, con vistas al cometido último de la publicación: la innovación educativa.

3.1.1 El Movimiento Bhakti

La palabra *Bhakti* se suele traducir como devoción, amor. Deriva de la raíz *bhaj*, que significa “dividir, compartir, participar, pertenecer a”. También significa “apego, devoción, afición, homenaje, fe o amor, culto, piedad a algo como un principio espiritual, religioso o medio de salvación”. A quien practica *Bhakti* se le llama *bhakta*.

Conforme al nacimiento y evolución del movimiento *Bhakti* surgió en el sur de la India entre los siglos VII y VIII y se fue extendiendo hasta el norte desde el sXV, influyendo en las prácticas devocionales de otras religiones, como por ejemplo el islam, concretamente en el sufismo –cuestión que abordaremos más adelante–, el sijismo, el cristianismo y el jainismo.

Este movimiento fue inspirador para muchos tipos de arte, especialmente la poesía; ésta, surgida en el sur de la India, fue escrita de manera sencilla por hombres y mujeres de diferentes estratos sociales y estaba dirigida especialmente al pueblo llano. En ella se reflejaba una relación nueva entre el hombre y Dios que contrastaba con el ritualismo que había existido hasta entonces, pues nos habla de una manera de vivir la religiosidad basada en una experiencia propia de amor hacia Dios:

Nacen de una conciencia interna que no tiene nada que ver con el mundo ilusorio en el que vivimos, que no se rige por las ideas de lo bueno y lo malo, pues la auténtica experiencia del amor que estas letras reflejan está por encima de toda clasificación (Guerra, 1979, p. 5).

En estos poemas se habla con naturalidad de las emociones que provocaban en el *bhakta* esa relación cercana, de amor puro hacia su *dios* personal que ya no se contempla como distante sino que se siente con la cercanía de un familiar, un amigo o un amante. De esta manera surge una religiosidad más espontánea y alegre que va más allá del mero ritualismo y que el pueblo es capaz de entender y expresar también en cantos y danzas. Esta nueva manera se va extendiendo por todo el país, con diferentes características, pero manteniendo esa relación de amor con *Dios* y el camino del *bhakta* hacia la espiritualidad.

En las poesías y cantos del movimiento de la *Bhakti*, estas personas sabias, hombres y mujeres, escribían acerca de sus sentimientos en esa relación, nos hablan de la dicha que se experimenta en la unión, pero también expresan en ocasiones la inquietud, el temor, o incluso el malestar y el ansia por esa unión. Asimismo se puede encontrar en estos poemas la crítica social, por ejemplo al sistema de castas, algo en lo que la mayoría de tales maestros estaban de acuerdo. Defendían la igualdad entre sexos y las diferentes posiciones económicas, y criticaban el ritualismo vacío de contenido religioso.

3.1.2 *Bhakti en los textos*

El concepto de *Bhakti* aparece ya en textos muy antiguos e importantes como la *Bhagavad Gita*, los *Upanishads* o el *Bhagavata Purana*.

La *Bhagavad Gita* sería uno de los primeros textos en el que aparece la *Bhakti*. Aparece en varios de sus capítulos; *Krishna* (avatar de Vishnu) dice que hay 3 caminos para llegar a *Dios*: el camino de la acción (*karma marga*), el camino del conocimiento (*jñana marga*) y el más perfecto, que es el camino del amor (*bhakti marga*).

En los *Upanishads* encontramos una interpretación espiritual de los *Vedas*; el concepto de *Bhakti* aparece en diferentes expresiones y en cierto modo sería posible concebirlas como una reacción frente a la religión externa. Dichos textos nos dicen que sólo puede llegar a conocerse a *Dios* mediante la unión con Él y no por el mero

aprendizaje: *¿De qué sirve el Rig Veda a quien no conoce el espíritu del que proviene el Rig Veda.*

Los *Puranas*, de una trascendencia algo menor comparativamente, exaltan la grandeza de Vishnu o Shiva, dándole especial importancia en el *Bhagavata Purana*, donde se nos relata la infancia y juventud de *Krishna*.

3.1.3 Algunos autores y poetas del movimiento *Bhakti*.

3.1.3.1. Los doce poetas *Alvars*.

El término alvar “aquel que se sumerge profundamente” designa a los poetas santos de la tradición vishnuista. La leyenda sitúa a los primeros de ellos hace 6.000 años, pero la Historia permite encontrar su huella entre los siglos VI y IX de nuestra Era. La tradición fija su número en doce, siendo los cuatro más antiguos *Poygai*, *Budata*, *Pey* y *Tirumalisai*, de la región de Madrás. Otra generación sería la de *Namalvar*, *Madhura*, *Kavi*, *Kulucekhara* y *Andal*; y la última sería la formada por *Tondiradippodi*, *Tiruppan* y *Tirumangai*. Todos ellos, además de las tendencias bhácticas y devocionales con una actitud hacia *Dios* muy personal, se mostraron en contra de las castas.

Detengámonos someramente en los considerados más representativos:

CAITANYA (1485–1533) apóstol y visionario *vishnuista*. Sus discípulos, los *goyasmines*, han elaborado en sánscrito una vasta literatura exponiendo sus creencias. Enfatizó el papel de simplemente pronunciar el nombre de *Dios* para obtener la emancipación, y las canciones, cantadas apasionadamente y conduciendo a un estado de trance, fueron centrales en el camino de la *Bhakti*

VALLABHA (s. xv) Fundador de la secta de los vallabhacayras. Estudió los *Vedas* y los *Upanishads* cuando era niño. Devoto de *Krishna* especialmente en su manifestación infantil, compuso infinidad de libros filosóficos y devocionales.

RĀMĀNANDA (s. xiv) Santo vishnuista educado en la escuela de Ramanuja. Renunció al sánscrito a favor del idioma popular y no hacía distinciones de clase entre sus discípulos predicando la igualdad de todos ante *Dios*. Influyó decisivamente en *Kabir*.

MIRA BAI (s. xv) sintió desde pequeña un profundo amor por *Krishna* y ha quedado como ejemplo de entrega total y absoluta a Dios.

GURU NANAK (s. xv-xvi) Fundador de los Sikhs, comulgó con la filosofía Vedanta –adoptando una intensa actitud devocional que le llevó a un extremo culto al *gurú* o maestro espiritual– y, fuertemente influido por *Kabir*, criticó el sistema de castas y a los Brahmanes.

3.2 **Sufismo: llegar a Dios desde el corazón**

Entendido y descrito usualmente como el misticismo islámico, y normalmente considerado por el Islam más ortodoxo fuera o cuanto menos al margen de la vertiente del “camino recto”, el Sufismo es una vivencia no sólo espiritual, sino también artística, estética, expresiva, en que el hecho acústico –vinculado con el ritmo y sus movimientos– es de vital importancia; es más, se torna, en realidad, en el camino a la unión divina.

Veamos, para empezar, algunas cuestiones relativas al Islam y al elemento puramente árabe. A pesar de que en muchas ocasiones solemos hacer sinónimos árabe y musulmán, Árabe, como apuntó María Moliner ya en 1966-67: «Se aplica a los individuos de ciertos pueblos semitas originarios de Arabia, que se extendieron a Oriente y Occidente, que profesan mayoritariamente la religión musulmana y tienen el árabe como lengua común; también, a sus cosas, particularmente a su idioma y literatura y su arte» (Moliner, 2013, pp.78-79). Árabe, entonces, se circunscribe en una dimensión racial, cultural, que gira eminentemente alrededor del hecho lingüístico llegando a varias de sus expresiones: literatura, en primer lugar y concretamente en lo tocante al género poético; la Poesía, dicen los árabes, es “su género literario por excelencia”, o, como afirmó el gran poeta iraquí Abdel Wahhab Al-Bayati (1926-1999)

“su aparato respiratorio”.

El momento en que confluyen árabe e Islam es cuando se revela *El Corán*¹ a *Mahoma* (570-632); nos encontramos en el año 610 en Arabia, concretamente en la *Cueva de*

¹ El *Corán* no significa otra cosa que “La Lectura” o “La Recitación”; esta segunda opción obedece al hecho de que, según queda atestiguado, el profeta Muhammad (Mahoma) era analfabeto, por lo que la conocida frase del Arcángel Gabriel “*Iqra` a!*”, al revelararle la palabra de Dios, se traduce en tanto que “¡Recita!”, y no “¡Lee!”.

Hira, cerca de *La Meca*, a donde acudía *Mahoma* a meditar y donde empezó a experimentar las revelaciones divinas por medio del Arcángel *Gabriel*. Dichas revelaciones –que en un primer momento pasaban de boca en boca, posteriormente fueron escribiéndose en hojas de palmas y huesos (generalmente omóplatos) de animales, hasta llegar al papel y la tinta– no se conforman tal y como nos han llegado hasta la actualidad sino posteriormente a la ida del *Profeta*.

Al ser revelado en lengua árabe, el nexa árabe-Islam quede entonces prácticamente consolidado²; *El Corán*, además de un tipo de tratado de derecho, digamos, regulador de la vida del ser humano, tanto en su realidad más personal (higiene, salud...) como colectiva (pautas sobre el matrimonio, el régimen social...), conlleva, o lleva a una manera de vincularse con la Naturaleza, de sentir/experimentar/comprender las dos grandes realidades del Tiempo y el Espacio; ello, lamentablemente, suele olvidarse, omitirse, o incluso anularse. Se trata, como dice uno de los mayores especialistas en la materia, de un modo de vida (Hitti, 1973) en que, como también suele marginarse, la dimensión acústica es primordial.

Centrándonos aquí y ahora en esta dimensión, donde confluyen naturalmente cuerpo, espíritu, mente, en tanto que vehículos de la estética, la fe, el dogma, la sabiduría y afines, varias consideraciones son de obligada atención. *El Corán*, siendo la palabra de *Dios*, que se recita, y cuya correcta recitación lleva el nombre en árabe de “*taywuid*” es, sí, uno de los pilares de la lengua árabe; pero nunca hemos de olvidar que existe otro gran pilar para esta lengua: la poesía preislámica, las llamadas *Muallaqat* (*Las Colgadas*), poemas de no fácil lectura y en las que el ingrediente fonético es de vital importancia.

En el ámbito musical árabe encontramos el término “*tarab*” (emoción excelsa, embelesamiento, especie de Nirvana...) de muy difícil traducción a otros idiomas y que no hace sino reincidir en lo crucial de dicha dimensión artística, estética, a partir precisamente del sonido.

² Si bien, no lo olvidemos, existen árabes no musulmanes (la mayoría de los libaneses, por ejemplo, que son cristianos), y musulmanes no árabes (iraníes, turcos e indonesios. Indonesia es, hoy por hoy, la nación con más musulmanes en el mundo).

Quedémonos, para tratar de entender y sentir, al Santo *Kabir*, con lo apuntado más arriba como piedra angular: El Islam, la poesía y el hecho acústico que, en realidad y en nuestra opinión, se convertirá en uno de los vínculos esenciales, sino el esencial, entre ambos.

El término Sufismo (en árabe *صوفية* تصوف) parece provenir de la palabra “lana” (*صوف*), atendiendo al hecho de la parquedad –un trozo de lana– en el vestir, y vivir, de sus adeptos. Se trata, en realidad de una vivencia mística con múltiples facetas y cuya evolución ha dependido, y sigue haciéndolo, de momentos, lugares, si bien, el objetivo último es siempre llegar a *Dios* con el corazón. Si en dicha experiencia ascética, vivida colectivamente a partir de la “*tariqa*” o cofradía de plena confianza entre discípulo y maestro, la realidad física es punto de partida y la dimensión acústica el medio idóneo, el vínculo con la estética y sus emociones/sentimientos (*وجد* / “*wayd*”) se convierte en la mejor clave para un género poético rico en metáforas y simbología. La poesía derivada del sufismo, la poesía sufi –inexorablemente unida al género báquico en la literatura árabe, por sorprendente que parezca– conforma una cosmogonía, una manera de vivir y morir, de existir en definitiva, en que el mundo presente es meramente lo patente, lo aparente de una vivencia real que se aprehende con los ojos no de la vista sino del Alma: lo latente.

Considerado por la rama más ortodoxa del Islam una vía fuera del camino recto, muchos de sus poetas y representantes más representativos o reconocidos son, entre otros, Al-Hallay (857-922), Ibn Arabi (1165-1240), y el Santo *Kabir* (1440-1528), claro ejemplo de integración, simbiosis, unión entre la *Bhakti* y el Sufismo.

3.2.1 *Kabir* (s. xv-xvi)

Fue uno de los representantes de la mística india medieval, santo poeta, músico y filósofo, y para muchos el poeta más importante de India. Lo poco que se sabe de él es lo que sus seguidores transmitieron. En torno a su vida hay muchas leyendas contradictorias y se le atribuyen incluso varios milagros.

Vivió en Benarés y murió en Maghar según se dice a la edad de ciento veinte años. Recién nacido fue abandonado por su madre –una viuda brahmín– cerca de un estanque. Un matrimonio de

tejedores musulmanes muy pobre lo encontraron flotando en una hoja de loto y, pensando que era una regalo de *Dios*, lo adoptaron.

Aunque se crió en un entorno musulmán, nunca quiso adherirse a ninguna religión ni aprender una única tradición. Para él la religión era algo personal que existía entre él y *Dios*. Se mantuvo al margen de toda ortodoxia que pudiera alejarle de la unión del alma con su fuente y siempre se guiaba por el corazón para avanzar en los caminos de la divinidad. Tenía una profunda aversión hacia el sistema de castas; no creía en la austeridad ni el en celibato y proclamaba que la única diferencia entre las religiones es una cuestión de nombres, pues en todas partes se adora al mismo *Dios*.

Fue discípulo de Ramananda y unió, como ya hemos mencionado, la tradición del Sufismo musulmán y de la *Bhakti* hindú, habiendo recibido y asimilado muchas enseñanzas de los cristianos nestorianos del sur de la India.

Llevó una vida religiosa y de estudio pero también se casó, tuvo dos hijos, se dedicó a la música y nunca abandonó el oficio familiar. En su taller se reunían todos aquellos que quisieran escucharle mientras él tejía y así fue como sus poemas se popularizaron y transmitieron oralmente. En estas reuniones aceptaba sin distinción a miembros de todas las comunidades y no se discriminaba por género.

Sus poemas hablan del conocimiento de lo divino a través de la experiencia directa, de la comunicación del alma con lo trascendente y la unión natural en *Dios* sin necesidad de *El Corán* o *Los Vedas*. Para llegar al pueblo, al que dirigía sus poemas y su filosofía, utilizaba metáforas de la vida corriente y un lenguaje amable y sencillo.

Veamos un par de ejemplos:

¡Amigo mío! Búscales en vida.
Entiéndele mientras tu vida esté aún contigo,
pues en la vida reside la entrega.
Si tus ataduras no son rotas en vida,
¿qué esperanza de premio
puedes esperar de la muerte?

Es un sueño vacío
pensar que el alma obtendrá la unión con El
sólo por haber dejado el cuerpo.
Si le encuentras ahora, le encontrarás luego;
si no, morarás en la Ciudad de la Muerte.
Si obtienes la unión ahora, la obtendrás después.

¡Báñate en la verdad,
conoce el verdadero Guru,
ten fe en el verdadero Nombre!
Kabir dice: “Lo que en verdad ayuda
es el espíritu de la búsqueda;
yo no soy más que un esclavo a Sus pies”. (Guerra, 1979, p.11)

*

La luna brilla en mi cuerpo.
pero mis ojos no pueden verla;
la luna está dentro de mí.
y también el sol.
El tambor de la eternidad.
el tambor virgen.
resuena dentro de mí.
pero mis sordos oídos no pueden escucharlo.

Mientras el hombre siga adorando al Yo y al Mío.
sus obras no serán de ningún valor.
Cuando todo el amor por el Yo y el Mío perezca.
la obra del Señor será cumplida.
pues el trabajo no tiene otro propósit.
que el obtener conocimiento.

Cuando el conocimiento llega, el trabajo se desvanece.
La flor se abre y da paso a fruto;
cuando éste llega, la flor se marchita.
La esencia del almizcle está en el ciervo.
pero él la busca afuera. (Guerra, 1979, p.12)

Como el *Dios* que *Kabir* predicaba no encajaba en ninguna religión y rechazaba abiertamente la religión institucional, fue considerado como peligroso. Por esto y por las críticas que hacía de los poderosos en sus poemas fue despertando la preocupación de los gobernantes que incluso llegaron a ponerle trampas. Cuentan que los brahmines, a los que atacaba por su privilegios, en una ocasión le llevaron a una hermosa cortesana para seducirle y apartarle de su camino espiritual. Él le habló de *Dios* y ella cayó en un éxtasis místico convirtiéndose desde ese momento en una devota seguidora suya. En 1495 el emperador musulmán Sikandar Lodi le llamó a su presencia, pero Kabir lo rechazó diciendo que el emperador era solo un hombre y que él únicamente adoraba a *Dios*. Por este motivo fue acusado de brujería, perseguido, torturado y desterrado de Benarés. Viajó entonces por Persia, Afganistán y el norte de la India asentándose en Magahar, donde murió. Según la creencia popular, los que mueren en Benarés obtienen la salvación inmediata, mientras que los fallecidos en Maghar van al infierno; Kabir afirmó que deseaba morir en Maghar para reiterar su desprecio por todo tipo de supersticiones.

La última leyenda en torno a Kabir dice que cuando murió hubo una disputa entre sus discípulos, los musulmanes querían enterrarlo y los hinduistas quemarlo. Kabir se les apareció y les dijo que levantarán el sudario y vieran lo que había; cuando lo levantaron vieron que en lugar del cadáver había flores: la mitad fueron enterradas por los musulmanes en Maghar y la otra mitad se la llevaron a Benarés para quemarla.

3.3 Más allá de *Kabir*: claves a modo de propuestas para la innovación educativa

Si aparentemente puede resultar complicado, o incluso disparatado, plantear propuestas cara a la innovación educativa – sentido y objetivo último de todo PIE–, en esencia podemos concluir que nada más lejos de la realidad: *Kabir*, con su vida y su obra, y todo lo que ello puede suscitar, estimular e incentivar se nos presenta a modo de claves en este sentido. Traemos ahora a colación algunas consideraciones que, directamente en el aula, pueden convertirse en propuestas innovadoras en diferentes grados y en materias o asignaturas concretas. Exponemos dichas propuestas a partir de tres ejes o puntos cruciales.

3.3.1 *Integración, tolerancia, convivencia*

Kabir es un claro ejemplo de integración de dos vías espirituales, más aún, vitales: la *Bhakti* hindú y el Sufismo islámico; en realidad, y como hemos apreciado, se trata de dos caminos que llegan y llevan al mismo puerto: el corazón, la devoción. Procedentes de mundos, en principio, diferentes, e incluso podría calificarse de antagónicos, como son el hindú y el islámico o musulmán, en realidad la vivencia del poeta nos enseña a ver cuán cerca están el uno del otro. Dicho modelo de vida integrada, o integradora, puede ser el mejor acicate para construir una sociedad más tolerante, en que la convivencia sea posible. En unos momentos, los actuales, en los que aceptar al otro es crucial debido, entre otros motivos, a la conformación de sociedades de identidades híbridas, sociedades, valga el término, mestizas, multicolores, el ejemplo del poeta puede ilustrar plenamente la posibilidad de integrar, compenetrar, unir...ello siempre en pos de la verdadera tolerancia y, así, una sana convivencia.

3.3.2 *Estudios de Traducción literaria*

Con respecto a los estudios de traducción literaria, concretamente los dedicados a la traducción poética, hay algo que suelen olvidar algunos traductores: la importancia de la cadencia, el ritmo, la dimensión oral, que es, en nuestra opinión, crucial a la hora de abordar dicho cometido. La oralidad, los sonidos, el elemento acústico, se convierte en pieza clave en la traducción poética; desde la poética de *Kabir* hasta nuestros días, y pasando por otros tantos poetas y traductores como, por ejemplo, Paul Valéry y su *Cementerio Marino* –magistralmente traducido a nuestro idioma por otro genio de la poesía, Jorge Guillén–, la cadencia, los sonidos y sus ausencias –*los silencios*– han de ocupar el lugar que merecen.

Kabir, entonces, puede también llegar a plantear, o replantear, la cuestión de la re-creación en la traducción, ahora bien, siendo muy consciente el traductor de que tan importante es el contenido que traduce como la forma. Insistimos: la oralidad, el nivel fonético, máxime en este tipo de poesía, es piedra angular sí deseamos que esta poesía llegue, con toda su intensidad estética y espiritual, a su punto final: el corazón.

3.3.3 Estudios literarios

Por último, una tercera clave para plantear con vistas a unos estudios de Filología más amplios, o bien a cualquier tipo de estudios humanos, sería lo que podríamos denominar: traer el pasado al presente, hacer actual la lectura de los textos pasados, en este sentido, convertir los textos védicos en lectura actual y amena, lectura de fácil acceso al público no sólo juvenil sino también aquel infantil. ¿Cómo es posible? Mejor aún, ¿cómo hacerlo posible? De nuevo volvemos a la importancia de la forma, por una parte y, por otra, a una nueva lectura de esos textos. Con respecto al primer punto, no deja de sorprendernos la buena acogida que tiene entre las generaciones de los más jóvenes, incluso de los adolescentes y niños la literatura del cómic; las imágenes y personajes, concebidas de una manera precisa, con unos tiempos y diálogos particulares, hacen de las historias que relatan narraciones que llegan directamente este público. Ver, por ejemplo, que la *Bhagavad Gita* toma cuerpo en este tipo de publicaciones no deja de sorprendernos, muy gratamente. El cómic, sí, puede ser una de las vías principales para relatar a los más pequeños, aunque también a los adultos, las hazañas del héroe Arjuna y sus pláticas con Sir *Krishna*.

En cuanto a la segunda cuestión, centrándonos en la nueva lectura o mirada ante estos textos ancestrales, sería bueno ir a nuestros clásicos contemporáneos. Seguramente también encontremos sorpresas, visiones inesperadas; el gaditano Francisco Ayala (1906-2009) –uno de los autores españoles más polifacéticos, prolijo y, acaso, olvidado– escribió un delicioso relato titulado “Glorioso triunfo del príncipe Arjuna” en que, sabia, literaria y elegantemente conjuga la realidad del príncipe indio con la actual. Mucha sabiduría oriental se ponen de manifiesto en esta breve pero intensa obra, en la que emanan por doquier distintas briznas de filosofía yógica, llamémosla así; la dicotomía placer/dolor, el cometido de cada uno de nosotros o *dharma*, cómo integrar el hecho inevitable de la muerte o, por ejemplo, la vivencia del mundo onírico:

«Los sueños, Arjuna, suelen significar al mismo tiempo cosas diferentes y, sin embrago, todas ciertas. En ese sueño tuyo cabría leer una advertencia muy seria contra los peligros que acechan a tu edad. Apréndete

la lección. *¡Qué seguro, qué dueño de ti cabalgabas sobre tu caballo blanco, ese animal espléndido y tan bien adestrado que, cual si formara parte de tu propio cuerpo, obedece al instante una presión de tus talones o de tus rodillas, un leve tirón de la rienda! Sobre su lomo creías señorear el mundo Pero (date cuenta) el placer de tal señorío, el exceso de tu vitalidad juvenil, te hacía, al contrario, esclavo de ese mundo del que te considerabas dueño feliz.»* (Ayala, 2006, p. 391).

Héroes legendarios, poetas, filósofos, místicos que, superando tiempos y espacios, no hacen sino recordarnos una y otra vez que, en efecto, es posible innovar desde la tradición.

3.4 Referencias bibliográficas

- Adonis.(2007) *Primer cuerpo...último mar*. Huerga & Fierro. (2008) *Sufismo y surrealismo*. Ediciones del oriente y del mediterráneo.
- Ayala, F. (2006). *De toda la vida*. Tusquets.
- Balta, P. (1994). *Islam, civilización y sociedades*. Siglo Veintiuno.
- Bredi, D. (2006) *Storia della cultura indo-musulmana*. Carocci.
- Das, G.N. (2012). *Love songs of Kabir*. Hind Pocket Books.
- De Becker, R. (1970) *El hinduismo y el mundo moderno*. Plaza & Janes.
- Guerra Tobalina J.I (1979). *Poesía Mística de la India*. Visión Libros.
- Hitti, P. K. (1973) *El Islam, modo de vida*. Gredos.
- Iyengar B. K. S (2012). *El corazón de los Yoga Sutras*. Kairós.
- Mascaró, J. (1973) *Upanishads: Versión e introducción*. Diana. (1986) *Bhagavad Gita: Versión e introducción*. Moll.
- Moliner, M. (2013) *Dicc. De uso del español*, Gredos.
- Radhakrishnan, S. (2018). *The principal Upanisads*, Harper Collins.
- Sourdell, D. (1973) *El Islam*. Oikos Tau.
- https://espowiki.com/vaishnava_padavali

4 SEMIÓTICA EN REDOR AL YOGA

Luis Podadera Martínez

4.1 Resumen

La semiótica es una disciplina científica en filosofía, encargada de discutir los signos en la comunicación humana; junto con la estética, otra rama de la filosofía encargada de estudiar la esencia y percepción de la belleza y el arte; forman la espina dorsal con la que apreciamos y asimilamos el mundo que nos rodea. Mucho antes de tales definiciones, sobre el II milenio a. C. India vio nacer los ritos védicos (basados en el soma –narcótico divino–) desembocando en el brahmanismo (alrededor del s. VI a. C.) con base en “los cuatro vedas” y posteriormente en una miríada de cultos, a destacar el jainismo (s. VI a. C.), budismo (entre los siglos VI y IV a. C.), taoísmo (sobre el s. IV a. C.) o el hinduismo (sobre el s. III a. C. –Textos Sagrados de Smṛti–), todos con sus correspondientes escritos y signos distintivos (Tao, Zen, Om, mandalas...); aunque mucho antes la prehistoria se convertía en historia al nacer la escritura: de manchas, trazos, tinturas y pinturas se pasaba de petroglifos a ideogramas, logogramas y finalmente los primeros alfabetos hasta llegar a nuestros días (algunas culturas se han perdido en el tiempo, pues no se conservaron sus registros –borradas de la historia cual *damnatio memoriae*–).

4.2 Introducción

La semiótica discute los signos en las sociedades humanas, del reino animal es la zoosemiósis derivada de la biosemiótica (no confundir con la mímica ni, ceceando con la zemiología, ésta, parte de la criminología que estudia los daños sociales, no al individuo, sino a la sociedad en general); otra distinción es la médica, donde la semiotécnica (signos y síntomas) con la propedéutica (interpretación de dicha conjunción de signos y síntomas) analizan el estado a partir de la anamnesis (recopilar la información, los síntomas subjetivos aportados por el paciente) y el examen físico (signos objetivos –inspección, palpación, percusión y auscultación– «en medicina, el principio del *lógos* ... es la *phýsis* del cuerpo»; Laín, 1970).

Puedan resultar excesivos tecnicismos, pero así es el lenguaje, la lengua y su vocabulario (léxico específico), semántica cargada de significados sobre cada signo y sus posibles significantes, de los objetos e ideas, y de la realidad que construimos en nuestra mente con referencia a lo que conocemos (cognoscente), aprendemos (esquema, Jean Piaget –el desarrollo de la inteligencia, asimilación, acomodación–) y vamos encajando cada nueva pieza que descubrimos (aprendizaje significativo, David P. Ausubel –representaciones, conceptos y proposiciones–), todo, dando sentido a nuestra concepción del mundo que percibimos de esta manera tan particular (“*lo simbólico, lo imaginario y lo real*”, Lacan), y a la vez tan común a todos (quienes aseveren nuestro sesgo de confirmación).

Los mantras «*Om namah shivaya*» ॐ नमः शिवाय “saluciones a Shiva” (mantra de las cinco sílabas, al igual que los cinco elementos que forman el cuerpo: tierra, fuego, aire, agua y éter), y «*Om mani padme hum*» ॐ मणिपद्मे हूँ “*Om* la joya en el loto *Hum*” (el mantra de seis sílabas del *bodhisattva* de la compasión, purificación de los seis reinos del *Samsāra*: ciclo de nacimiento, vida, muerte y renacer hasta el *moksha*, liberación espiritual; o de la existencia: *Deva, Asura, Manuṣya, Tiryag-yoni, Pretas, Narakas*), son importantes y significativos para comprender el budismo, ampliados con otros mantras del hinduismo y jainismo como rezos o peticiones.

4.3 Esbozos de una semiótica yóguica

El yoga tiene un gran número de signos y significados, todos variados hasta la polisemias; aunque las bases sean genéricas, el estudio particular revela multitud de matices y ramificaciones, de ahí la pluralidad de variantes y su común aceptación genérica al compartir raíces; lejos de plantear rivalidades y diferencias insalvables, esboza semejanzas y hermandades con sus múltiples acepciones, todas, en pro y beneficio de su práctica y expansión. La filosofía budista es intrínseca, también muy abierta y aceptada, un camino de paz y armonía entre el ser físico y lo espiritual, un equilibrio *zen* (corriente japonesa) que nivela el ser interior con lo terrenal y cumplir premisas tales como la máxima de “La Regla de Oro”: «trata a los demás como querías que te trataran a ti», y transmutó para promulgar

“la palabra” en casi todas las confesiones, religiones, credos, hermenéutica epistolar (“*El concepto de la divinidad en el hinduismo*” Mora, 2003), filosofía, legislación y, ante todo, “ética”.

4.3.1 *Signo y símbolo; el simbolismo*

Iniciada la semiología en el lenguaje y la lengua; suele formularse “semiótica o semiología” indiferentemente, pero se usan con la intencional distinción entre los estudios de los contemporáneos Charles Sanders Peirce (filósofo, “*CP x.y*” 1958); y Ferdinand de Saussure (lingüista especialista en sánscrito y lenguas indoeuropeas, “*Curso de Lingüística General*”, 1965; diferenció el lenguaje como facultad natural y la lengua como adopción o “adquisición”, convención de normas: conjunto o sistema de “signos lingüísticos”, correlacionó concepto e imagen acústica, abstracción mental y producto social del lenguaje); al referirse a sus respectivas teorías, semiótica (Peirce) y semiología (Saussure). Hay que distinguir también entre *semiótica estructural* (generalista, Greimas), e *interpretativa* (C.S. Peirce y Umberto Eco); y entre la *semiótica figurativa* (dibujo, pintura... objetos y escenas; representaciones del mundo) y la *plástica* (líneas, colores... composición).

El “*signo lingüístico*”, tanto de Peirce (triada de *signo*: representamen; *objeto*: inmediato o dinámico; e *interpretante*: emocional, energético o lógico), cómo de Saussure (*significante* y *significado*); cambian el sentido de las expresiones en su materia, de palabras normales (viuda, huérfana, ríos o calvas), a un significado particular en su contexto (Artes Gráficas), siendo la mayoría retóricas metonimias bien avenidas (*viuda*: línea de texto final de párrafo cortada del texto que lo precede, al principio o “cabeza” de la siguiente página o columna, rompe la estética y ritmo de lectura; *huérfana*: inversa a la viuda, línea de inicio de texto a “pie” de página o columna que parte ésta del resto de su párrafo). Los signos aportan una “connotación” en su correcto uso en tiempo y forma según las normas, acordadas en la materia.

Para el Yoga hay un vocabulario específico derivado de su lengua mater, germen de las enseñanzas de *Buda*, el sánscrito (lengua sagrada), en devanagari (escritura abugida bráhmica –indoeuropeo > indoaria > indoaria > devanagari védico–), como transliteración del

sánscrito (AITS, “Alfabeto Internacional de Transliteración Sánscrita”, familias o alfabetos brahmánicos –*Brahmi*; evolución: *Ashokan*, *Kushana* y *Gupta*– y la ISO 15919 “Transliteración de Devanagari y escrituras índicas relacionadas en caracteres latinos”); presente en términos tan comunes como “*āsana*”, en sánscrito, आसन (escritura devanagari) y pronunciado como /āsana/ o /asána/, que son las posturas, con sus movimientos, flexiones y estiramientos (sentido *cinestésico* y también *cenestésico* por la interocepción).

Los nuevos vocablos se adaptan a la escritura (como en Japón con *katas* silábicos: *hiragana* y *katakana*; a parte los *kanji* –*hanzi*, sinogramas– logográficos silábicos chinos adoptados), respetando la fonética originaria (salvando diferencias con la riqueza cultural), común en casi cualquier idioma (indoeuropeo; Roberts y Pastor, 2019), estandarizado con el Alfabeto Fonético Internacional (AFI, *IPA* en inglés), que con el “signo lingüístico” relaciona el símbolo con su sonido (significante, para Vygotsky signo y símbolo son lo mismo) y su concepto cognitivo (significado) cual engrama en la memoria muscular de la comunicación.

A sucinto resumen evolutivo, pasamos de gesticular gruñidos a la fonación y articulación del lenguaje natural, de manchas y estarcidos en paredes a dejar huella (muecas en huesos, cerámica, pieles, adornos y tejidos, petroglifos, cuentas sumerias, quipu o escritura cuneiforme a cálamo en arcilla –economía, sociedad e historia–), evolucionando la lengua y su escritura (de la percepción a lo verbal, conceptualizado en protografía, pictogramas, ideogramas, logogramas y fonogramas, derivando en escritura ideográfica, silábica, consonántica y alfabética de «*La Letra*»); Blanchard, 1988 –grafema, unidad “mínima e indivisible” de la escritura: letras y diacríticos–) habiendo desarrollado el trazo (ecuación plástica del punto y la línea; «El trazo», Noordzij, 2009), con su variada modulación y efectos en el ductus («Caligrafía» Mediavilla, 2005) pasando del papiro al pergamino (a vuelapluma) hasta plasmar en papel y tinta la evolución de las Bellas Artes (visuales: frescos, pinturas, grabados...) a las Artes Gráficas (del dibujo de letras o caligrafía a los tipos móviles y del tórculo a la prensa) con la imprenta hasta la fotografía y la era de la transformación digital; siendo llamativa la división de la lengua en dimensiones (Masip, 2015).

4.3.2 Significante y significado; la esencia de la imagen acústica

De remozada tríada: significado (*concepto*, unidad básica del conocimiento humano), significante (*imagen sensorial*, fonos o grafos, imagen acústica, sonora o visual en la mente) y referente (perteneciente a la realidad), se define el *signo* como señal de algo: *unidad lingüística mental*; y “signo lingüístico”: «Unidad mínima de la oración, constituida por un significante y un significado» (DRAE), dando *significante* como el aspecto “material” perceptible que se “materializa” (expresa) del signo; y *significado* como el aspecto “ideal”, mental e inteligible, perteneciente al ideario del signo (*imaginario colectivo*, Edgar Morin).

De C. G. Jung tenemos la psique en tres esferas: *consciencia* (conocimiento de lo que se hace y se es), *subconsciente inconsciente* (proceso mental no percibido, subyace del consciente y *cognoscente* del individuo), e *inconsciente colectivo* (un nivel más profundo del inconsciente que se manifiesta en arquetipos –patrones básicos de la conducta, *como vestigios místicos de la psique del pasado que conforman el presente*–); pero que alejado del conductismo estímulo-respuesta indaga el porqué las reacciones inconscientes tienden a lo espiritual ante lo subjetivo (*efecto apotropaico*: necesidad de seguridad ante lo incierto); según Jung, con la concepción dicotómica de la personalidad en *introvertida* (reservada) y *extrovertida* (sociable), se da pié a las cuatro funciones psicológicas básicas, distribuidas en funciones *racionales* (pensar y sentir) e *irracionales* (percibir e intuir), pudiendo ser *introvertidas* o *extrovertidas* resultando en los ocho tipos o *arquetipos* psicológicos de Jung.

¿Quién confirma que el verde que vemos es verde, que es el mismo para todos? (conceptualizar, “relativismo lingüístico”: dos individuos de distintas culturas y distantes lenguas maternas, pueden conceptualizar mismos fenómenos con diferencias), ¿y no nos engaña la vista? ¿o la mente? («*Percepción visual*» como síntesis de sensaciones, estímulo distante y próximo, “principio de verosimilitud”; Luna y Tudela, 2016), ¿ni es efecto óptico o espejismo alguno? («*interacción del color*» Albers, 2013); de facto, el oftalmólogo (como autoridad), la cultura (educación) y la lógica (señalar con el dedo, designar); aún así el planteamiento es que la vista y la mente

pueden asimilar de diferente modo lo percibido del mundo real (el ojo tiene tres tipos de receptores del color entre conos y bastones que captan el espectro RGB: Red, rojo; Green, verde y Blue, azul; la tetracromía afecta al 18% de mujeres dotandolas de cuatro tipos de receptores –¿de ahí su histórica agudeza cromática?–), pero que el lenguaje designa, en consenso social y normativo, para la comunicación (significante y significado –el blanco luto en ritos budistas–).

4.3.3 *Objeto, idea y realidad; el momento*

Según la teoría lacaniana existe una vinculación entre *lo imaginario* (de imágenes), *lo simbólico* (del lenguaje) y *lo real* (“lo incognoscible”: no se puede representar en imágenes ni por el lenguaje; 1952); *lo real* difiere de *la realidad* (representación simbólica e imaginaria al experimentar *el ser*, no de *lo real*); aún más complicado al sumarse capas de lo simbólico de lo simbólico de lo... «la función de un signo es producir otro signo» C.S. Peirce; pero que con los apuntes lacanianos (*psicopa-topología*) tenemos *la triquetra* compuesta por Lo (R)real, atado en “nudo borromeo” a Lo (I)maginario y Lo (S)imbólico, y sacamos de sus relaciones entre R e I un “querer” en realizar e *imaginizar* (realidad ordinaria); de I y S un “poder” en *informatizar* y virtualizar (realidad virtual); de S y R un “saber” en simbolizar y significar (realidad real); y el nudo conjuga R, I y S en el “objeto ‘a’” u “*objeto causa del deseo*” que Lacan denominó “*sinthome*” (síntoma; Berger, 2012).

Roland Barthes definió la fotografía como la reproducción analógica de la realidad «nunca puedo negar en la Fotografía que *la cosa estaba allí*» (*La cámara lúcida*); no libre del interpretar, manipular, tergiversar o descontextualizar del público, que bautizó “*la muerte del autor*” en la «*retórica de la imagen*», división del *lenguaje visual* en *denotación* (lo explícito) y *connotación* (lo implícito) con dos funciones del *mensaje lingüístico*: *anclaje*, sentido (remarca, limitando polisemias) y *relevo*, diégesis (contexto, reciprocidad y concordancia imagen-texto).

Las acciones son también un signo, simbolizan y significan algo concreto dentro de su contexto; ya sean visuales, orales o sonoras (incluyendo lo táctil: vibraciones que perciben los sordos), escritos o signados (danza de manos en el ductus o histriónicos ademanes;

lenguaje no verbal, gestual y de signos –del budismo hay *Mudras*, sellos en gestuales movimientos de dedos y manos, extendiéndose a brazos en *Hastas*; Hirschi, 2000; y cuerpo en danza y *asanas*; cuestión que recuerda a las evocaciones drúidicas signando las runas con el cuerpo–), o cualquiera de las otras vías sensitivas de percepción con los sentidos y sus sensaciones (tacto –mezcla de diferentes *sensitividad*s: tacto fino, presión firme, propiocepción, calor y frío; pues hay mayor afinidad y precisión en presión sobre objeto inmóvil que en movimiento de empuje o palanca con articulaciones–; Gimeno et al. 1986; olfato, gusto... o adicionales: el equilibrio o propiocepción, pues se vive en el equilibrio y se asume la propiocepción dentro del sistema somatosensorial que se relaciona intrínsecamente con los demás sistemas sensoriales, como el sistema exteroceptivo –piel y mucosas: dentro de la nariz se palpa–, o la interocepción, etc.), todo para completar nuestra percepción y consciencia de estado (cuerpo y mente, aquí y ahora, el momento –*sinestesias* al margen–). Mención especial al *lenguaje no verbal* y *lenguaje corporal*, pues la postura del cuerpo delata el sentir y padecer interno (el temblor en la voz; *Bioenergética*, Lowen, 2005), y sentimientos con el “*léxico del rostro*” de «*El lenguaje del cuerpo*» (Turchet, 2011, p. 101) más allá están *los microgestos* (y cámaras de reconocimiento a más de 60 fps).

La propia escritura (lengua escrita) es una coreografía de movimientos (lenguaje no verbal) y el *sumi-e* es un gran ejemplo de “*pintura caligráfica*” (licencia retórica) con “los cuatro caballeros”, muy relacionada con el *shodō*, caligrafía japonesa que se abreva de la caligrafía china (*kanji*); con ello resalta expresiones como los *caligramas*, algo más común en la caligrafía árabe ornamental con sus múltiples inscripciones y estilos (*magrebí* ornamental en laterales, *cúfico* geométrico en los marcos, o la más clásica *caligrafía ornamental*: imitando figuras; y la *tughra*: firma ceremonial; o *sellos* de los sultanatos otomanos); todo esto aporta valor al signo y su significante cobra mayor riqueza otorgando al objeto una idea superior y contextualizando su realidad alrededor (*memento mori*); recordar detalles que mejoran el sentido encajando todo en su sitio: el “*insight*” (marketing), “*punctum*” (Barthes) o “*plot-twist*” (guión); piezas que dan otro sentido argumental a lo que se da por sabido y sorprenden en un giro: “*anagnórisis*”; revelación personal,

en este caso, Vd. “*lectante*” (lector lactante del saber –de palabras para conocer y le saben a crecer–, poético artificio con permiso del “*nombrador*”; «*El nombre de las cosas*» Beltrán, 2011).

La nocicepción es otro sentido adicional, nos advierte del peligro, del “dolor” como experiencia sensorial y emocional desagradable; el dolor es una señal de alarma (nociceptores: térmicos, mecánicos y polimodales) para protegernos de un daño o amenaza (dolor agudo o crónico); no es lo mismo daño que dolor, puede haber daño sin dolor, pues hay mecanismo inhibidores que actúan cuando la información percibida no resulta alarmante, impidiendo así que las señales de dolor lleguen al cerebro. Cuando el dolor es persistente se habla de “sensibilización central” provocada sobre todo por estrés (crónico –*asesino silencioso*–), cultura, pensamientos o emociones (desinformación y alteración de los estados mentales), llegando a padecer: pensamientos negativos (catastrofismo), miedo al movimiento-doloroso (kinesiofobia), dificultad para moverse con normalidad (alteraciones del control motor), miedo a afrontar la vida “normal” (evitación) y una acumulada pérdida de *calidad de vida*. Desensibilizar el cerebro por medio de la rehabilitación favoreciendo la plasticidad cerebral es el recurso que el neurocientífico Ramachandran manifiesta con «el dolor es una opinión cerebral» y el objetivo es que cambie de opinión: «El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional» (*Buda*; Tejiendo Redes, 2020); a favor colaboran la neurociencia y fisioterapia «dolor crónico quiere decir de larga duración, pero no para toda la vida», reconociendo que la meditación y el yoga aportan mucho bien (“*Dolor crónico*” UVA, 2015). Existen desórdenes en percibir un estímulo indoloro como doloroso (alodinia), o un ínfimo dolor como dolor agudo (hiperalgesia), la ciencia estudia la medicina del dolor o “*algología*” (sin incorporar a la RAE, tampoco la “*algofobia*” o miedo al dolor, pero sí la “*nosofobia*” o miedo a la enfermedad –particularmente a la infecciosa–, a colación de la hipocondría –como agobiante preocupación por enfermar o padecer–), siendo el “*algólogo*” (tampoco en el RAE) como el especialista en su tratamiento científico.

El *equilibrio*, más que un estado de quietud es mantener y prevenir con observación, pensamiento y acción (ODA: observar, decidir y actuar), adaptación; la técnica *Alexander* para conciencia corporal (propiocepción), *método Feldenkrais* (educación somática,

pedagogía del movimiento) o *sofrológia* (relajación y modificación del estado de conciencia) pueden ayudar y ser coadyuvantes (de sanación) para recuperar o mantener ese equilibrio.

4.3.4 *Sentidos y sensaciones; las emociones*

Partiendo de *imagen* como representación visual y el esquema básico en comunicación (emisor, mensaje, receptor), barajamos las demás capas (canal, código, ruido...), y así con referencia a la percepción: el *emisor* serían los estímulos (externos e internos), el *canal* los sentidos, el *mensaje* las sensaciones, el *receptor* el cerebro (sinapsis), el *contexto* el reconocimiento (experiencia, aprendizaje, recuerdo... –sobrestímulo, incluyendo el *ruido* como pulsiones: perturbación, miedo, excitación, ansiedad o toxicidad «*homo homini lupus*»–), el *código* las emociones (conscientes o inconscientes, son parte de la propia personalidad –la conmutación de uno u otro en la *banda de Möbius* lacaniana, la *gestión emocional* de Goleman, o la teoría de las *inteligencias múltiples* tienen cabida–), el *referente* el pensamiento (inferencia –aplicar la lógica de la propia experiencia o el aprendizaje–) y el *feedback* los sentimientos (retroactiva confirmación afectiva de las emociones –a veces exteriorizando expresiones o microgestos, salvo padecer de *anhedonia* o *CIPA*–), y a muy grandes rasgos quedaría así una correlación al procesar las emociones y sentimientos.

Sentimientos ¿sentido sensible-afectivo de emociones y el pensamiento evocado? dan dimensión a las emociones como reverberación psico-física (el reflejo instintivo del sistema límbico actúa como mecanismo regulador de las emociones, generador de *patrones centrales*, las reconoce y comparte como empatía o antipatía; López et al., 2009), dándole un significado (estado emocional caracterizado por sensaciones físicas y sentimientos vinculados); una amalgama de espontáneas e impulsivas emociones (los romanos ubicaban el alma en el hígado, asiento de las emociones, virtudes y vicios, de ahí que la «bilis» amarilla, y la «bilis negra» fueran parte de “los cuatro humores”, restando «flema» y «sangre») que pueden direccionarse a un sentimiento concreto como “una emoción racionalizada” (más que seres racionales somos racionalizadores, presas de “los sesgos cognitivos” de «*Pensar rápido, pensar despacio*»; Kahneman, 2020).

El sentir heridos los sentimientos se produce por un cúmulo de emociones, es por ello que los sentimientos son un constructo más complejo y profundo que las emociones (minimizadas mayormente al mero mecanicismo de acción-reacción), aunque las emociones actúan como disparadores de los sentimientos, la gestión emocional (llámese inteligencia emocional, *mindfulness*, estoica *ataraxia* o experiencia) prima en el desarrollo de los sentimientos con el pensamiento y el lenguaje («el pensamiento es un sueño del sentimiento», Novalis), sobre todo, ante el reforzamiento de los estímulos por satisfacción del *circuito de recompensa* (conductismo, psicología cognitiva –o en negativo, el auto-castigo ante un “*rapto amigdalár*” y dejarse llevar por los demonios o el padecer de severo temperamento al tener “poca mecha”).

Existe el reduccionismo de los sentidos como estímulos y sensaciones (según Schopenhauer «el velo de *Maya*» –hinduismo– donde el arte habla en el idioma de la intuición más que el de la reflexión; y la naturaleza ilusoria de la realidad, donde cuanto experimentamos es una ilusión de la mente induciendo a una serie de pensamientos producto del condicionamiento –cercano al budismo en meditación *vipashyanā*–), las emociones (respuestas neuroquímicas y hormonales, relámpagos internos a los “estímulos”) pasan a simple estado bifásico de sentir “dolor” o “placer” (las “sensaciones”) por mera biología del sistema límbico, desarrollando luego las emociones instintivas de miedo, felicidad o rabia (algunos autores enumeran 5 –tristeza, enfado, felicidad, miedo y amor– otros 6 –tristeza, enfado, alegría, miedo, asco y sorpresa; mnemotecnía TEAMAS), varían los criterios de clasificación según sus autores (Pico, 2021), como también resulta del “modelo cromático del sistema afectivo” (Díaz y Flores, 2001); o Antonio Damasio que «*En busca de Spinoza*» aboga por una neurología de las emociones (el cuerpo) y los sentimientos (el cerebro, teatro de las emociones), «la voluntad es un método para educar a la razón en la búsqueda de un estímulo que pueda volverte positivo en tus emociones ...la emoción adecuada... para contrarrestar una emoción negativa hay que tener una emoción positiva todavía más fuerte que la neutralice»; hay al final un punto medio, templado, entre las caldeadas emociones y la fría razón. La “bioenergética”, minimalista, con 4 emociones básicas (Alegría-Tristeza y Miedo-Agresividad –especificando “Agresividad” como positivo arrojo y que de Tristeza

parte el Asco y de su mezcolanza es la *Rabia*–), y determina cada par complementario y de diamétrico temperamento (resultando Alegría-Arrojo de calor y su contraparte de frío), reflejando las emociones *externamente* en la postura y el rostro (apariencia), e *internamente* por otros conflictos y desequilibrios (cuerpo y mente).

Epicuro arengaba a no temer la ira de los dioses, que nada se les ha perdido a ellos entre hormigas (¿inspiración de Lovecraft para sus Dioses Primigenios y Arquetípicos?) ni vivir preocupados por la muerte: “vivo no se está muerto, muerto no se vive”, criticando así el hedonismo de los placeres y la seriedad de los estoicos –aunque viviendo se recorre la senda del tiempo hasta el final–; siglos más tarde, el mayor crítico de la metafísica, David Hume, aseveraría a contracorriente (proejar) que las evidencias vienen de las impresiones captadas por los sentidos, es decir: todo conocimiento deriva de la experiencia, denostando las ideas como confusas, abstractas y hasta de invención si carecen de la experiencia, a lo cual, en su «*Crítica a la sustancia*», basada en un empirismo radical, determinó que al carecer de impresión alguna la sustancia (Aristóteles: sustancia como sujeto de predicación y predicación como accidente, existiendo “en sí” la sustancia; Spinoza: Dios es el único inmanente que existe “por sí” y los demás seres derivan de éste como accidentes; e incluso Descartes: Yo / alma “res cogitans”, el mundo extramental “res extensa” y Dios “res infinita”) por entera (sólo se perciben los accidentes, apreciaciones de los sentidos, no su unidad, sustancia o esencia), resulta en ficción y la idea de sustancia no existe al no haber impresión alguna (–¿puede haber idea de mayor impresión y con sustancia en papel impreso?–).

La *dopamina*, reina en la neurociencia de la conducta (existen dietas de dopamina), ofrece una realidad múltiple (tantas como se experimenten o cedan consenso por boca de otros) y a dicha realidad (de la mayoría) la llamamos normalidad, y ésta resulta nuestra sociedad, y por extensión, el mundo (así de fácil se generaliza); cuando *los estímulos* llegan a *los sentidos* y son *percibidos* como *sensaciones*, desarrollan una *emotiva* “experiencia informativa” llamada *cognición* (función ejecutiva: aprendizaje, memoria, razonamiento y toma de decisiones –imagino la vida como una madeja, un hilo que se va enrollando en un ovillo a compás del *tempo*,

las líneas se entrecruzan cual *déjà vu*, recordando el pasado que no se puede cambiar y se ha de equilibrar a futuro con las decisiones del presente—), y de tal “inferencia cognitiva”, una conjetura con las pulsiones instintivas del inconsciente (estructura sincrónica de palabras «estructurado como un lenguaje»; Lacan, *ibíd.*), *la inspiración*, trae *la intuición* al consciente («la intuición, y no la razón, atesora la clave de las verdades fundamentales», *Buda*), acción o pensamiento del mundo de las ideas (Platón la nombró “*noesis*”, Aristóteles la usó como “capacidad de la razón de intuir rápido el conocimiento”), y ocurre cual destello («la intuición viene de la inspiración»; Corbera, 2020); así del maestro budista Alan Wallace «la intuición es la facultad cognitiva más alta del ser humano y existen métodos para cultivarla», en específico con el “*vipāśyanā*” (ver intensamente “comprender la verdadera naturaleza de la realidad”; y meditación “*śamatha*” शमथ, “tranquilidad de la mente”, Canon *Pali* –Budismo *Theravāda*, “Doctrina de los ancianos”—) «requiere de un profundo análisis y desarrollo cognitivo» con concentración en corazón-mente «la separación de corazón y mente es artificial», todo para alcanzar el “*jñāna*” ज्ञान, “conocimiento” (Wallace, 2017).

Robert Plutchik con su teoría, dibujó la “rueda de las emociones”, dotándola de mayor profundidad al diagramar un colorido recorrido entre las emociones más distinguibles y breves a las más sutiles y perdurables, conjuntándolas para obtener una aproximación a los sentimientos (en castellano se suele hablar de emociones (*emotions*) y en inglés se refieren a sentimientos (*feelings*) —tomo yo esta última acepción—), y capa tras capa se construyen *diadas* de sentimientos más complejos y memorables (conexiones emocionales).

4.3.5 *El constructo personal; el ser*

Antiguamente los instintos básicos de los ser vivo eran el instinto de *supervivencia*, con autoconservación y nutrición (alimentarse); instinto de *relación*, interacción con el medio y su alrededor (el mundo y sus congéneres); e instinto de *reproducción*, perpetuar la especie (crítica es la “autopoiesis molecular”; Maturana, 1972); pero hoy día los instintos humanos difieren resultando en dos *impulsos naturales* básicos: *seguridad* (unificando relación, supervivencia y nutri-

ción o ingesta –sí, los mamíferos priorizan relacionarse a subsistir, de ahí la nomofobia y la adicción a los “likes” en RR. SS.) y *reproducción*. ¿Y los reflejos de presión o succión de los recién nacidos o los miedos o la fe? pues encajarían en el instinto de autoconservación o seguridad y el *efecto apotropaico* también, como mecanismo de defensa mágico en acto reflejo cultural de respuesta instintiva (atacar, huir o paralizarse), otorgando propiedades protectoras a: frases –¡Jesús!– (icono, figura icónica); signos, santiguarse (símbolo); u objetos, la cruz (índice –*animatismo*, animismo o antropocentrismo a parte–). Los estudios llegaron a determinar un tercer instinto: *el religioso*; sin el consenso de la comunidad y hoy día en descrédito como *instinto biológico*, tan sólo obtuvo cierto rédito como “instinto gregario” o “sentido religioso” que la mayoría de psicólogos llegó a localizar en el lóbulo parietal ante el sentir religioso o la meditación (misma zona activa en episodios epilépticos).

En la antigua roma, el equilibrio de *los humores (los cuatro temperamentos)* daba la *personalidad (frenología)* en el s. XIX); Gregory Bateson con la “Teoría de la Mente” definió la capacidad humana de “conjeturar” pensamientos y emociones de los demás (*ToM, Theory of Mind: cognitiva*, inferencias estratégicas; y *afectiva*, simulaciones emocionales), «somos capaces de interpretar, explicar y predecir las conductas propias y ajenas» del aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones (Zilber, 2017); ésto incide en la propia experiencia tratando de agudizar el 6º sentido, acentuar la intuición o a mal, el mal pensar (“piensa mal y acertarás” –no hay frase manida más tóxica, malintencionada y redundantemente malpensada; paradójicamente “*la otredad del otro*” resulta multiplicador [AND] de ser “alteridad” o “mismidad” en nulo $\frac{3}{4}$, ya sea por malpensar o pensar que son los demás quienes piensan mal: el dilema del prisionero en negativo).

La experiencia siempre es positiva a pesar de haber superado malos tragos o cosas peores, se supera simplemente por seguir con la vida; pero eso no quita el daño, su dolor o las secuelas, esa mala experiencia explota y se clava en la ínsula posterior dorsal (zona del dolor); solo el tiempo cura al diluir el recuerdo en otros pensamientos (ayuda mucho la meditación y el ejercicio para recuperar el equilibrio). Con el *ser consciente y consecuente* hago referencia a la “*Teoría de la disonancia cognitiva*” (Festinger, 1957), cuando los pensamientos no

conducen con las acciones, o pensar una cosa y decir o hacer otra; el descuadre suele generar un malestar interno (área cerebral de las respuestas autonómicas y endocrinas del almacenamiento de la memoria y las emociones, y el área encargada de la experiencia subjetiva emocional y su reflejo corporal «*Cuando las profecías fallan*»; Festinger et al., 2019); mismo caso al comunicar, pues el mensaje ha de alinearse con la expresión, así se realiza una *comunicación efectiva* (eficiente en *palabras* y eficaz en *claridad*, por eso los refranes, axiomas y citas son tan memorables, *palabras claras*); en Artes Gráficas, la tipografía tiene carácter y tipo: personalidad; el blanco es bello, el color late y... la forma complementa la contraforma conformando el entorno, contorno y dintorno del conjunto sintáctico visual: la composición (en blanco y negro –BN– el *ying* y *yang* 陰陽).

4.3.6 *En el juego de aprende, gana la vida*

Más allá del “constructo social” y la “*autopercepción*” (individualización unívoca sin perder la “pertenencia al grupo”), el “ser” y “hacer” deben ir en consonancia (de los *valores abstractos* a las *virtudes concretas*, pues los hábitos de *hacer* se convierten en virtudes de *ser*; Beuchot, 2013); al respecto se escucha “*disonancia ludonarrativa*” entorno al “*gaming*” (videojuegos), con referencia al descuadre entre su narrativa (historia, contexto, desarrollo de personajes, características...) y el juego (jugabilidad, acciones / botones / *combos*, *timing*, tipos, formatos, medios –consola, PC, mobile, VR...–), un equilibrio entre mensaje, medio, contexto y participantes (usabilidad, *UX*; Jakob Nielsen), siendo más fuerte el mensaje cuanto más alineado esté al contexto y los participantes («el medio es el mensaje»; McLuhan, 1964).

Así con relación a la educación como “gamificación”, y bajo la premisa “jugar es aprender”, lanzo la alternativa evolución del ser al satisfacer el citado “circuito de recompensa”, pues si la “tecnología punta” de una piedra afilada nos hizo *homo habilis*, pasamos de *homo sapiens* a «*homo faber*» (Díez Rodríguez, 2014) al fabricar herramientas solucionadoras, evolucionando «*Ludo ergo sum*» (Infantes, 2014) a «*homo ludens*» (Huizinga, 2019), aprendiendo desde pequeños jugando y pintando, *homo pictor* (Gubern, 1994, p. 44), jugando se experimenta y con un juego de caracteres se evolucionó la comunicación a *homo typographicus* en «*La galaxia Gutenberg*» (McLuhan, 1993),

seguido de la “Galaxia Marconi” teledirigida a «*homo videns*» (Sartori, 2020) papando sonido e imágen en movimiento para «*divirtirse hasta morir*» (Postman, 2012) hasta la actual interacción inmersiva del «*homo videoludens 2.0*» (Scolari, 2013); sin olvidar a Roger Caillois y su disección del juego: *agon*, competencia; *alea*, azar-suerte; *mimicry*, simulacro-imitación; e *ilinx*, vértigo (a destacar los juegos de rol, LARP, los más completos al lograr conjugarlo todo); «el juego nace de la curiosidad» (Población, 2015); recomendando la teoría de Steven Pinker: “juego de suma positiva”, en contraposición al “juego de suma cero” (“Teoría de juegos” no cooperativos), y el “equilibrio de Nash”; todo en pro de mejorar las relaciones, a modo de “interacciones bióticas” (positivas: *simbiosis*; negativas: *parasitismo*; y restos: *saprófitos* –el ciclo de la vida–), así se tendería a una socialización sana (mutualismo competente, no colectivismo competitivo) favoreciendo la cooperación (~~suma no negativa~~, suma positiva).

Entre el paradigma de libre elección y efecto dotación (reafirmar la elección), sea sesgo de pertenencia o de polarización (grupal), efecto halo (pregnación por similitud) o arrastre (*bandwagon* o la moda –autosugestión o autoengaño–), todo para terminar con una opinión sesgada al creer más en fuentes que nos confirmen y no que confronten (sesgo de confirmación); llegando a apofenias y pareidolias de “pensamiento mágico” (*ToM*, ibíd. —cualquiera puede dar la justificación perfecta a su razón—), como «a falta de otra palabra» (Arturo Uslar Pietri, 1947) cuentos de “Realismo Mágico” con “final feliz”; pero surgió algo de forma natural, espontánea y deseada (sin reclamo de prestigio, conquista, perpetuar impronta o forzar las cosas), se acercó, eligió, imitó y aprendió lo que desde entonces se hizo suyo e izó como propio (aprehender). En definitiva, el curso es una invitación a iniciarse, y el camino es la autoexploración, con el fin de... más que conocerse ¡Descubrirse!

4.3.7 *El círculo resonante; el tantra en armónicos y el mandala en fractales*

En “*El estudio del canto*”, M. Mansion cita tres partes en el instrumento vocal (aparato: *respiratorio*, almacena y circula el aire; *fonador*, conversión de aire en sonido, cuerdas vocales; *resonador*, el sonido se expande, calidad y amplitud), tres tiempos en la

respiración (*inspiración*, nasal, profusa, rápida; *suspensión*, bloqueo del aire; *espiración*, lenta, controlada), siendo parte vital de la voz, «aire transformado en sonido», la emisión.

La frecuencia o nota fundamental tiene superpuestas unas configuraciones de armónicos. Estos armónicos están “afinados” con la nota fundamental, y el resultado es agradable a nuestros oídos y a nuestras mentes, generando efectos terapéuticos. El movimiento general de la cuerda y del sonido que surge de ella es la configuración producida por la nota fundamental y por sus armónicos. (Dewhurst-Maddock, 1993)

La voz va de *voz de pecho* o grave, pasando por *voz media*, a *voz de cabeza* o aguda (eludiendo el falsete con anclaje –evitando forzar las cuerdas vocales–), donde el canto difónico (armónico, *harmonic*, gutural, *throat*, *overtone*, polifónico o *polyphonic overtone singing*) es la reverberación sonora de la voz que produce dos o más sonidos a la vez (armónicos) sobre una *nota fundamental*, técnica tradicional con gran simbolismo cultural; de la relación entre sonidos armónicos, chakras y su posición, sale el canto de sus notas, atribuyendole cualidades curativas (*canto búdico del Ladakh*; UNESCO PCIH, 2012).

El canto difónico es tradición en muchas partes del mundo, gutural: Mongolia; y sus variaciones regionales, *Tuva*, *Altai* o *Khakassia*: Siberia, Rusia; llegando al “canto budista”: Tíbet, campanas tibetanas y *dungchen* –parecido al *didgeridoo*–; y en otros tantos lugares de Asia, como el canto *Ainu* y *rekuhkara*: Japón; *özläü*: Bashkortostan, Rusia; *yoik*, canto *sami* - *lapón* del norte: Suecia, Noruega y Finlandia; o el *cantu a tenore*: Sardinia, Italia, en europa; y el “cante jondo”: Andalucía, España, a veces con cierto coloreado de la voz al final de frases o sostenidos con algún que otro difónico en las resonancias de los “quejíos” –si con ello no pierden /*er zentío*/ es que no sabe ni entienden de tener “ángel” o “arte”).

Mandala (*maṇḍala*, मण्डल) “círculo” en el budismo, y *yantra* “instrumento” en el hinduismo; el mandala es una representación de la creación, la existencia, el deber primordial, del yoga como nexos con nuestro origen conjugándose todo en el centro del que partimos; tiene base en la naturaleza (formas orgánicas, curvas y espirales –la proporción áurea–) tomando como construcción

mandálica basal al átomo, se hace referencia al macrocosmos y microcosmos que representa (fractales de Mandelbrot) y partiendo de tal geometría (sólidos de platón –geometría sagrada–) traza una simetría del centro al exterior (arteterapia: equilibrio, creatividad y relajación; tatuaje polinesio: iconos, símbolos, historia e identidad). Jung, en su viaje del consciente al inconsciente desarrollaría varios mecanismos, entre los que destacó a los *arquetipos* como su gran culmen a raíz de su vinculación con Asia (el hinduismo, budismo y los mandalas) que en relación al “*Libro rojo*” de Jung, citaría Alicia Elbana a Giuseppe Tucci “*Teoría y práctica del mandala*”, en 2017:

Tanto el mándala budista como el hindú, tienen “el mismo estímulo espiritual: trazar un camino desde el tiempo a la eternidad, llevar a cabo la liberación, captar ese instante que, una vez vivido, rescata lo verdadero que hay en nosotros” (1974, p. 10). El mándala siempre es un camino, una peregrinación, un itinerario de la periferia al centro.

Partiendo de arteterapia (crear y colorear mandalas) y tratando la “rueda de las emociones” de Robert Plutchik como un mandala (formas y colores con significado, “psicología del color”; Eva Heller, 2004), se traza y sigue el “dibujo centrado”, símbolo y soporte para la expresión («*Arteterapia*», Marie Pré, 2008), siendo Pré abanderada de la neuroeducación (*Design Thinking for Education*, 2019), cuestión que explota la lectoescritura; donde desarrollada la “conciencia fonológica” (pre-lectura, reconocer y usar los sonidos), donde hay 4 secciones importantes del cerebro lector desde la “entrada visual” (en movimientos oculares de fijación, sacadas o movimientos sacádicos y el barrido de retorno): la *letterbox* (reconocimiento visual de letras, sílabas, palabras), atención y lectura seriada vertical, pronunciación y articulación, y acceso al significado (Manchini, 2018).

Sobre los *mudras*, sellos con los dedos vinculados a la corteza somatosensorial (en relación al tacto), que guardan una correlación (pulgar: fuego, *Agni*; índice: aire, *Vayu*; corazón: cielo, *Akasha*; anular: tierra, *Prithvi*; y meñique: agua, *Jala*) y forman parte esencial en rituales hindúes y budistas, en el yoga, meditación o danza, llegando a los 399 mudras. Tradicionalmente se le asigna un color a cada *chakra* (चक्र, “disco”) vinculado también a un elemento (raíz,

muladhara: rojo, tierra; sacro, *svadhisthana*: naranja, agua; plexo solar, *manipura*: amarillo, fuego; corazón-pulmón, *anahata*: verde, aire; garganta, *vishudha*: azul turquesa, éter; tercer ojo, *ajna*: azul indigo, luz; coronilla, *sahasrara*: blanco-violeta, espacio); y esto guarda relación con los *mudras* y el color (cromoterapia, sanación con colores; Adras, 1993), pues somos sensibles biológicamente a las vibraciones, ondas, «los colores afectan a nuestras emociones» (Heller, *ibíd.*); y será rocambolesco para neófitos el escuchar “*cromomusicoterapia para psiconautas*” (–aunque sí les sonará “la Ruta del Bakalao”–); pero existen terapias para alterar los estados de conciencia como la “respiración *holotrópica*”, sino el “*ayahuasca*” de los chamanes. La respiración es muy importante, pues ya sea él método *Buteyko*, *Box Breathin*, *Wim Hof* o el Yoga (*pranayama*, *sitali*...), todas, son para una mejor oxigenación celular y resistencia (*hormesis*, mejora del sistema inmunitario).

4.3.8 *Poner fin; el punto*

Es aquí el donde y cuando se disocian y disgregan las ideas en el pensamiento crítico para dar a luz el razonamiento propio y disyuntivo, aunque en ocasiones, conjuntivo (pues no todo es blanco o negro, hay gradaciones de grise, mejor de colores quebrados: más luminosos; Hangel Montero), y lo más complicado, dilucidar entre pensamiento lógico o mágico (predominancia de hemisferio derecho creativo o izquierdo; aunque en realidad es mezcla y parte de las funciones las logra desarrollar el otro hemisferio con ciertas diferencias; Taylor, 2009).

¿Eres realmente realista cuando la realidad te supera? Jean Baudrillard sostuvo que la realidad había sido superada, una *neo-realidad*, la “*hiperrealidad*”, y había mutado en los *mass media* por medio de la *transrealidad* –¿Otro trabalenguas?– “En realidad” y “en verdad” son términos denostados por Baudrillard que simplificó con “la realidad ha muerto” al estilo Nietzsche, pues se sobreexpuso al público a otra realidad (*hiperrealidad*) normalizando el ideal de *Disneyland* (*kitsch*; opulenta ostentación de *urobóricos* signos de obsolescencia programada); y apuntilla “*El crimen perfecto*” en lápida a la *ilusión vital* «Lo real no desaparece en la ilusión, es la ilusión la que desaparece en la realidad integral.»

La destrucción de antiguas culturas es el *epistemicidio*; conocimientos ancestrales y saberes comunitarios, tapiados en pro de la *modernidad* que visten colonialismos e imperialismos ocultando la gran talla de sus intereses (el poder económico engloba y domina a todos los demás –cuál anillo de *Sauron*); así el “pensamiento hegemónico” (Gramsci) se instaura como estándar y la injusticia del conocimiento lo impregna todo (AJ+ Español, 2021); llamativo es el caso de Latinoamérica donde reinó el *pensamiento eurocentrista*, impuesto sobre las poblaciones indígenas, sus tradiciones y culturas (Correa y Saldarriga, 2014); y aun se siga celebrando el 12 de octubre, su designación fue cambiando con el sentir popular; no obstante doctas voces latinas defienden la historia y arqueología (primeros documentos de derechos indígenas, sincretismo) contra las demagogias, y lejos de paternalismos, Latinoamérica es amada por ser lo que es, una diáspora nativa, occidental, africana y de tantos pueblos como se abrazó y hermanó.

Repasando cómo engaña el cerebro y hace el marketing (*neuromarketing*), quizás notó en algún local un olor dulce, fresco de toques amaderados (natural y seductor *odotipo*); con grato sonido ambiente y apacibles colores (decoración: *interiorismo – video-mapping*); conjuntando una experiencia única y facilitador de la vivencia (*CX, customer experience*), solo con la marca (efecto ancla) «*OBEY*» (poesía visual: prosopopeya, etopeya, metáfora visual y *graffiti*; Joan Brosa, Chema Madoz...); así mismo espero que su experiencia de lectura le haya sido satisfactoria, muy legible y de grata estética, vistosa para su disfrute.

Se hace difícil poner punto, máxime cuando el signo “*punctum*” (·) nació a media altura separando disertaciones de *scriptio continua* griega, (·) *prosodiæ* de lectores o “*ictus*” a cincel del evolucionar pasando a capital monumental romana (*capitális*) de columna trajana a proto-espacio entre palabras o puntos (*apices*; Mediavilla, 2000) y determinar los signos de puntuación (*positura*) que reunió San Isidoro de Sevilla (s. VII) en *coma* para pausa corta con punto bajo (.), *colon* para pausa breve con punto medio (·) y *periodus* para el final con punto alto (·), timbrando a término medio (·); Aldo Manuzzio y su punzonista Francesco Griffo fundieron los signos de puntuación (.,;) en sus *letrerías* (1520), reuniéndolos Felipe Mey (1606) en *incisum* o *comma* (.), *colon minus* (;), *colon maius* (:), *periodus* o *punctum* (.), y demás

signos “?!()”-”; evidencia de la polisemia cambiante en los signos del Siglo de Oro. Punto aparte es el *calderón* (¶ / ¶ *capitulum*) o *antígrafo* (Martínez de Sousa), que intermedió en el medievo entre párrafos (§ *signum-sectionis parágrafo*); y amén de poner los puntos sobre las íes (punto suprascrito, diacrítico que cambió el alfabeto latino al distinguir las íes en la escritura gótica libraria, *textura*, s. XII; B42 Gutenberg 1454 –aunque fue el *Jhik-jhi* el primer libro impreso en metal, por el monje budista Baek-Un Hwa-ang, Corea, 1377–; Rangel, 2011), les deseo dicotómico placer, tan único y repetible (relectura), arengando la *in aeternum* materna lección: «isi no lo pruebas *¿cómo sabes que no te gusta?!*» –*a ésta vida se viene a aprender y darse*– pues os animo a dar los pasos fuera del miedo, y quizás penséis –¡Esto es demasiado para mi!– de bueno ya sabéis el límite *¿Lo cruzáis?*

4.3.9 P.D. versus P.S.

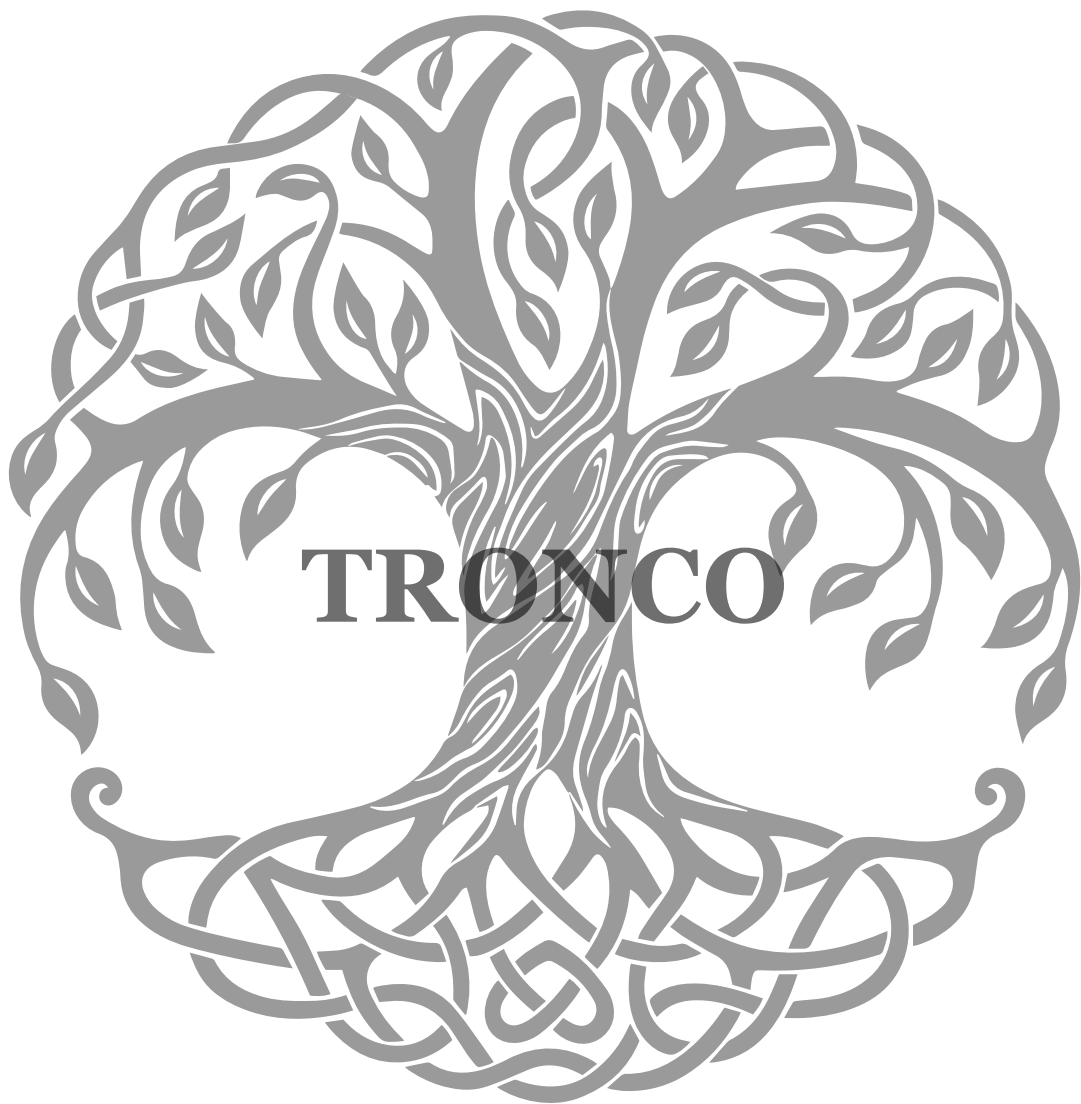
Habiendo ya fechado y firmado el escrito, hablaríamos de *postdata*; pero en plena era del *palimpsesto digital* debemos referirnos correctamente hacia (*versus*) *post scriptum* a cualquier adenda al escrito; a lo cual adjunto que si bien se han mencionado antiguos autores de épocas pasadas –algunos en añejos encurtidos– siempre han sido en positivo, aprovechando sus avances y aportaciones; anotando pues, en mención explícita, al profesor D. Ramón Flecha (*Aprendizaje Dialógico y Comunidades de Aprendizaje*), pues en estos convulsivos años de pandemia y “cancelación”, quedan descontextualizados “*scienti gratia*” Ausubel, Novak, Vigotsky, Piaget o Foucault entre otros. Apostillo pues, que como basto herrero de palo, /era'ré/, y amén de buena brújula “E” hito aquí signando que “éste esté al Este”, pueda yo declararme “*disidente ortográfico*” u “*objeto de inconsciencia*”, cual anacrónico negacionista de la evolución de la lengua, que a mis cortas entendederas, veo involucrar en pro de tolerar y permitir la nueva ortografía para borrar las antiguas faltas de la actual y moderna mayoría.

Adjunto y cito a D. José Ortega y Gasset: «Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo.» Esto redundante en sí mismo, pues si el ser se integra con lo que le circunda, que es el medio, «el medio es el mensaje» y el mínimo mensaje minimalista es el “meme”; el ser se retrovierte, “el mundo es un meme” ino somos nadie! ¡*Stultifera Navis!*

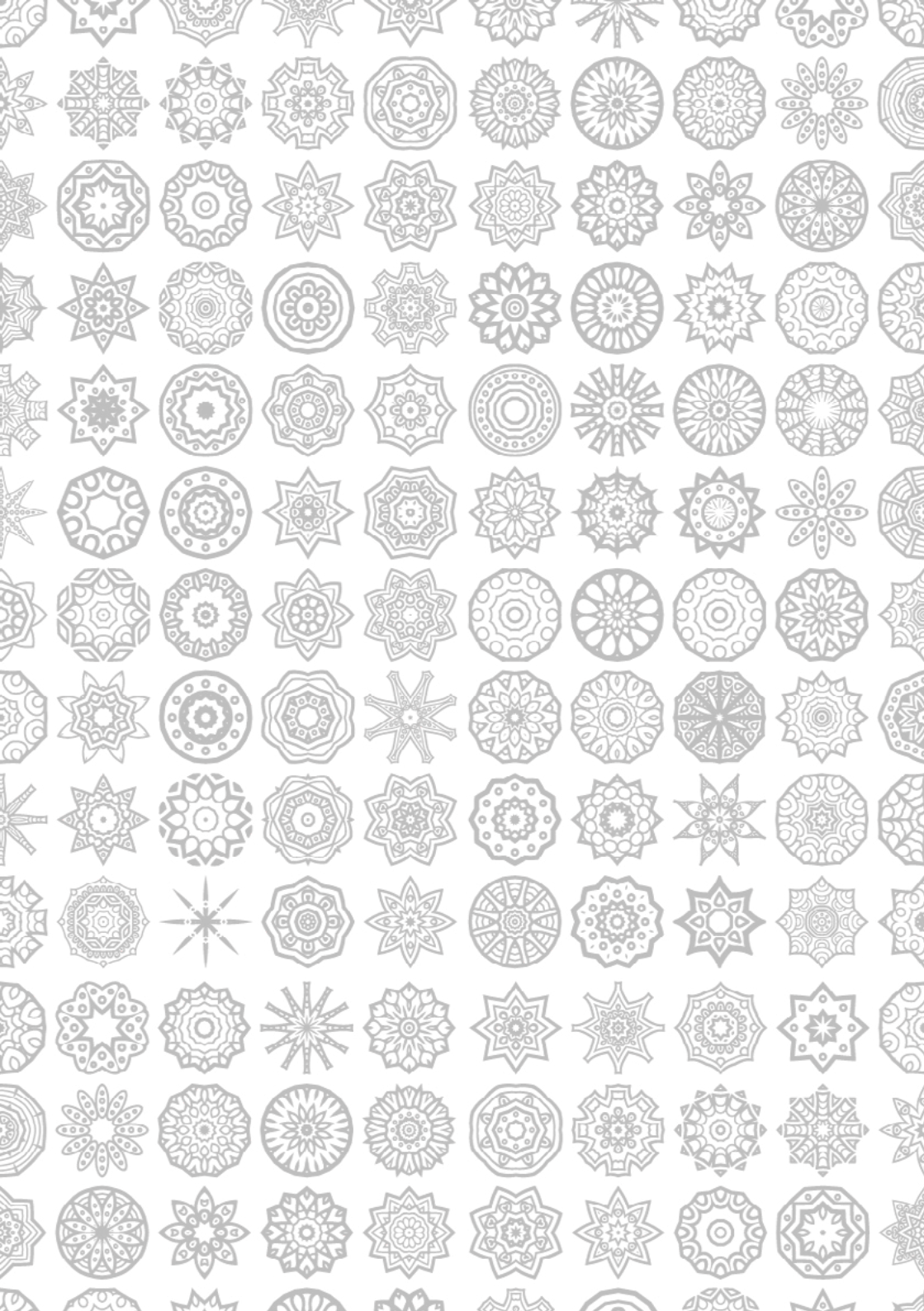
4.4 Bibliografía

- AJ+ Español (11 de agosto de 2021). Epistemicidio: La hegemonía del pensamiento colonial. [Vídeo] Youtube
https://www.youtube.com/watch?v=CRBaFBuH_GI
- Berger, F. (2012). *Symptôme... σύμπτωμα... sumptoma*. [PDF]
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4616154.pdf>
- Corbera, E. (2020). *¿Qué es la intuición? - Enric Más Cerca*. [Vídeo] <https://www.youtube.com/watch?v=r3CA3SsYFr8>
- Díaz, J. L. y Flores, E. O. (2001). *La estructura de la emoción humana. Un modelo cromático del sistema afectivo*.
- Design thinking (2019). Pensamiento de diseño. [Artículo]
<https://www.educarchile.cl/pensamiento-de-diseno-design-thinking>
- Dewhurst-Maddock, O. (1993). *El libro de la terapia del sonido: cura con la música y la voz*.
- Elbana, A. (2017). *El mándala en la obra de Carl Gustav Jung: experiencia y contexto* [tesis doctoral, Universitat Pompeu Fabra (upf), Barcelona]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/462856/tae.pdf>
- Flecha, R. (03-2020). *Ramón Flecha. Aprendizaje Dialógico*. [Vídeo]
<https://www.youtube.com/watch?v=ge8VbFTK81o>
- Gimeno, J. R., Rico, M. y Vicente, J. (1986). *La educación de los sentidos. Teoría, ejercitaciones, aplicaciones y juegos* (pp. 116-122).
- Gubern, R. (1994). *La mirada opulenta. Explicación de la iconosfera contemporánea* (p. 44).
- Lacan, J. (París, 8 de Julio de 1953). *Lo simbólico, lo imaginativo y lo real*. [Conferencia] 1ª reunión científica de la Sociedad Francesa de Psicoanálisis (SFP), Francia, París.
- Laín Entralgo, P. (1970). La medicina hipocrática (p. 239). [PDF]
<http://www.cervantesvirtual.com/obra/la-medicina-hipocratica-o/>
- López Mejía, D. I.; Valdovinos de Yahya, A.; Méndez-Díaz, M.; Mendoza-Fernández, V. (Julio-Diciembre, 2009). El Sistema Límbico y las Emociones. Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana*, Vol.17 N°2 (pp. 60-69). [PDF]
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609008.pdf>

- Manchini, N. (07-2018). *El cerebro leyendo: reflexiones sobre los niveles de explicación personal y subpersonal*. [PDF] <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/2018-07/El%20cerebro%20leyendo.pdf>
- Masip, V. (15 de septiembre de 2015, 5:31). *Semiología, Semiótica y Signo Lingüístico*. Lengua Española, Universidad Federal de Pernambuco (UFP). [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=BS_C-1lbHCQ
- Maturana, H.; Varela, F. (1972). *De máquinas y seres vivos: una teoría sobre la organización biológica*.
- Mediavilla, F. S. (2000). *La puntuación en el Siglo de Oro: teoría y práctica*. (pp. 12, 58, 77).
- Pico, I. (5 de febrero de 2021). *Emociones básicas: criterios de clasificación*. [Artículo web] <https://psicopico.com/emociones-basicas-criterios-de-clasificacion/>
- Población Knappe, P. (2015). *Teoría y práctica del juego en psicoterapia* (p. 35).
- Pré, M. (2008). *Mandalas y Pedagogía: Acercamiento Práctico y Teórico*.
- Rangel Alanís, L. M. (2011). *Del Arte de Imprimir, o la Biblia de 42 líneas; aportaciones de un estudio crítico*. (pp. 62-63, 110)
- Taylor, J. B. (2009). *Un ataque de lucidez: Un viaje personal hacia la superación*. [vídeo] https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_my_stroke_of_insight?language=es
- Universidad de Valladolid - UVa (11 de junio de 2015). *Dolor crónico*. [Vídeo] <https://www.youtube.com/watch?v=stNiDodHOxM>
- Wallace, A. (22-11-2017). *Cómo saber cuándo confiar en la intuición*. [Artículo] https://pijamasurf.com/2017/11/como_saber_que_es_realmente_una_intuicion_y_como_cultivarla/
- Zilber, A. (2017). Teorías acerca de la Teoría de la Mente. El rol de los procesos cognitivos y emocionales. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, vol. 9, núm. 3, 2017, pp. 1-12. Sociedad Latinoamericana de Neuropsicología (Québec, Canadá). <https://www.redalyc.org/pdf/4395/439554381001.pdf>



TRONCO



The article you are reading is part of a program that has been developed in the University of Málaga, Spain, within the Innovative Educational Project, (PIE) “Estar mejor, vivir mejor”, specifically, Module A. It is a teamwork that has been carried out with enthusiasm and hope.

As this is a university program, we have not worked with children but with you, the future children’s teachers. The program has been designed to give you a basic overview of both theoretical concepts of Yoga philosophy and the technical aspects of *asanas*.

Our aim is to help you improve your own health, have an understanding of your own bodies and begin to connect with yourselves on a deeper level, as a way of opening a window for further implementation of your own Yoga Path, hoping that one day, since you are future pedagogues, teachers, professors, researchers, mentors, tutors, in other words, ambassadors of educational and scientific platforms to future generations, the acquired and embedded knowledge of yogic sciences will be transmitted along with other messages to your future students.

Many scientific studies have been carried out on the beneficial and therapeutic effects of Yoga for children and adolescents, especially with a view to improve concentration during academic performance and specifically during exam time. But the application of the results of these studies has hardly been put into practice. Yoga as a tool in school environment would certainly favor many aspects such as, personal development of children, inclusion, concentration, attention, patience, tolerance, positive attitudes, evolution of correct body posture and subsequently favorable body self-image at early ages. These are all values that help student’s self-regulation and personal harmonic development, and, hence, academic performance. Therefore, we believe that together we will broaden and deepen this research and offer the younger generations more opportunities for holistic development.

Yoga is widely recognized as a psycho-somatic-spiritual discipline for achieving union and harmony between our body, soul and mind. Although the effects of the practice of yoga can be felt almost immediately on a physical and physiological level, to reach the most internal levels of the person –psychic, emotional and social– a systematic practice is required.

Module A has been implemented based on weekly Yoga *Asana* classes, imparted at the University of Málaga, to the attendant students that were voluntary enrolled in the project and specially oriented to those Double Grade Educational Students. The *asanas* have been structured into logical sequencing and we have used props and accessory material to cater for any type of body, postural tendency, health or mental condition. A series of pictures of the *asanas* have also been taken for visual guiding. It is of the foremost importance to us to put the necessary emphasis on the fact that *asana* is just one of the many aspects of the practice of Yoga, precisely the third of the eight petals of the *Ashtanga* Yoga of *Patanjali*, and that the practice of postures without the philosophical aspect can in any way be confused with Yoga.

We would be most grateful had we managed to get close to our purpose.

A little tip to accompany you through the reading of this article, your *asana* practice and the run of your life... Yoga is about achieving union between body, mind and soul and in every pose there is a physical effort that allows *sthira*, stability, a state of mind that will render *sukha*, calm, and *prayatnasaithilya*, the cease of that effort that will take you to the contemplation of the infinite, so Be Aware, Be There...And please, keep a broad vision: do not forget that we are bringing you an ancient philosophy into just a few lesson. This is just a very tiny scratch on the surface of Yoga, our elaboration of a tailor-made dish for you to flavor what it is there to be explored. The way we have so grossly cut and compile pieces of such a vast knowledge is only excused by the fact that our aim is humble and sincere. We just want to set you in...the walk is made by walking.

And there we went, one day back in 2019, the classes started! And we began by telling you a few things...*Sage Patanjali* was the first person to present the ancient tradition of Yoga in a

systematic way. Thus, he is considered the founder of yoga. *Patanjali* lived around 200 BC. He was the author of 3 brilliant works. One was the Sanskrit **Grammar**. The second was a work on ancient Indian **Medicine**, *Ayurveda*. The third is called the *Yoga Sutras* of *Patanjali*, 196 aphorisms, where *Patanjali* clearly explains what yoga is.

The meaning of yoga in the *Yoga Sutras* is described as the means by which our mind can be made still, quiet, free from fluctuations to find liberation.

The Goal of Yoga is to become United with God or attain salvation, *Samadhi*.

Patanjali taught us we must practice very diligently and watchfully. Try to keep an even mind over success or failure. We should live simply, cultivate good character traits. Be friendly, kind and compassionate. Be cheerful. Do not look for fault in others but try to improve ourselves.

He pointed out the obstacles we may face while following the path and he warned us to beware of ignorance, ego, excessive attachment to pleasure, aversion to pain, fear of death. He explained that sickness, laziness, doubt and lack of concentration are hurdles on this path.

The path of Yoga: enables us to cultivate good qualities, to identify our afflictions in order to overcome them. *Patanjali* laid down an eight-fold path. This unique path is known as the *Ashtanga-yoga* of *Patanjali*. *Ashta* means eight and *Anga* means limbs or parts. Sometimes it is described as a tree. The eight limbs are:

- *Yama* (roots): Great Universal Moral Commandments, great vows (mahāvratas).
- *Niyama* (trunk): Personal Disciplines.
- *Asana* (branches): Postures.
- *Pranayama* (leaves): Breath Control.
- *Pratyahara* (bark): Control of the Senses (taste, touch, smell, sight, hearing).
- *Dharana* (Sap): Concentration.
- *Dhyana* (Flowers): Meditation.
- *Samadhi* (Fruit): Kaivalya, uniting with God, Liberation.

By following these eight-fold path a man gets health on his body and control over his mind. He becomes wise and compassionate.

Note: In our current project *Dharana*, *Dhyana* and *Samadhi* have not been the subject of any of our lessons. Due to the novice level of our students, the last three levels are not yet recommended. The progress should be gradual and consistent. A firm foundation for the practice of meditation. *Samadhi* is a much more advanced level.

5.0 YAMAS and NIYAMAS

Yamas refers to Great yoga Commandments. *Patanjali* lists 5. The Principle of *Yamas* involves wishing no harm in neither word, thought, nor deed; Being sincere, truthful and honest; *Non stealing* or misappropriating another's wealth or possession; chastity and, accept only what one needs, without being greedy. These rules mean restrain and are clearly laid down for us to live in society whilst being a yoga practitioner.

5.0.1 The YAMAS

5.0.1.1. Ahimsa – Non-violence

Lord *Buddha* was one of the greatest teachers of non-violence, he could influence men and even wild beasts to become harmless and peaceful.

Non-violence is withdrawal from the infliction of any type of injury, whether physical, mental, in thought or deed. When hatred and animosity are abandoned, an all-embracing love remains (Lord *Buddha*).

5.0.1.2. Satya – Truthful, honest, virtuous

The yogi is ruthlessly truthful and honest with himself, and whatever he thinks or speaks, turns out to be true (*King Harish Chandra*).

5.0.1.3. *Asteya – Non stealing, no envy*

Yogi controls his desires and reduces his wants, so that he becomes richer without stealing and things come to him without him asking. *Sage Patanjali* taught that to rob or to steal is wrong, even to be envious of what another owns is incorrect (Prince *Bharata*).

5.0.1.4. *Brahmacharya – Self-control, self-discipline*

Continence are enjoyed in all matters of sex, whether in imagination or in fact. This discipline brings in its wake ((Virility and)) virility is an exclusively male energy TAKE OFF. the ability to see divinity in all forms without sexual arousal. Also, a disciplined student who studies the scriptures is called a *brahmachari* (*Sage Vyasa's son Shuka*).

Brahmacharya is as well much about self control of any kind of energy, and here we bring the focus on the right use of our energy during the practice of *Asana*.

5.0.1.5. *Aparigraha – Unselfishness*

Not to clutch or grasp into things, not to be greedy, not to hoard. One should not desire things that are not necessary to maintain life, live with minimum or few possessions. Because the desire is followed by avarice which leads to sorrow / pain and if one cannot get what one wants. When desires multiply, right conduct is destroyed (*Vishnu Dasa*).

5.0.2 *The five NIYAMAS*

NIYAMA is sanskrit for “rules, guidelines, or observances.” *Niyamas* appear in Hindu and Buddhist texts, but they are best known as the second limb of the eight limbs of yoga, as described in *Patanjali's* Yoga Sutras. The five *niyamas* are constructive tools for cultivating happiness and self-confidence; the opportunities to practice them arise every day.

5.0.2.1. **Saucha** (*purification and cleanliness*)

Is a central aim of many yogic techniques. The yogis discovered that impurities in both our external environment and our internal constitution, adversely affect our state of mind and prevent the attainment of real wisdom and spiritual liberation. The practices of asana, *pranayama*, and meditation cleanse and purify the body and mind, as well as strengthening their capacity to maintain a pure state of being. The external areas that can be worked upon to improve and purify are very diverse, such as food, hygiene, communication, friends, entertainment, furnishing, home environment, mobility, etc.

5.0.2.2. **Santosa** (*contentment*)

Is not craving for what we do not have, as well as not coveting the possessions of others. The yogis tell us that when we are perfectly content with all that life gives us, then we attain true joy and happiness. Both our personal experience and the teachings of the sages prove that the happiness gained through materialism is only temporary. Practicing contentment frees us from the unnecessary suffering and instead fills us with gratitude and joy for the gift of life.

5.0.2.3. **Tapas** (*asceticism and self-discipline*)

Is a yogic practice of intense self-discipline and attainment of will power. Basically, *Tapas* is doing something you do not want to do that will have a positive effect on your life. When our will conflicts with the desire of our mind an internal “fire” is created which illuminates and burns up our mental and physical impurities. This inner fire can also be used as a source of spiritual energy. *Tapas* transforms and purifies us as well as enables the conscious awareness and control over our unconscious impulses and poor behavior. *Tapas* builds the will power and personal strength to help us become more dedicated to our practice of yoga.

5.0.2.4. *Svadhya* (self-study and self-reflection)

Is the ability to see our true divine nature through the contemplation of our life's lessons and through the meditation on the truths revealed by seers and sages. Life presents an endless opportunity to learn about ourselves; our flaws and weaknesses, and gives us the opportunity to grow as our mistakes allow us to learn. Examining our actions becomes a mirror to see our conscious and unconscious motives, thoughts, and desires more clearly. The yogic practice of Svadhya also involves the study of sacred and spiritual texts to guide us in our inward journey to the place where our true self resides.

5.0.2.5. *Ishvara Pranidhana* (devotion and self-surrender)

Is the dedication, devotion, and surrender of the fruits of one's practice to a higher power. This personal observance fuses two common aspects of yoga within it: the devotion to something greater than the self and the selfless action of karma yoga. *Patanjali* tells us that to reach the goal of yoga we must dissolve our egocentric nature and let go of our constant identification with ourselves. Through dedication, we realize our connection to our higher power, and our yoga practice becomes sacred and filled with grace, inner peace, and abounding love.

In a practical sense, practicing the *Yamas* and *Niyamas* eliminates or reduces the accumulation of bad karma as well as prevents the draining of our energy when we lead a false and/or unconscious life. It also creates a strong and pure physical container for the deeper practices of yoga. When we practice the *Yamas* and *Niyamas* we are striving towards living a healthier, holier, and more peaceful life and at the same time, we strengthen our powers of awareness, will, determination, and discernment. The more we cultivate conscious and skillful action, the easier it will be to navigate strong emotions and negative thought patterns—and much less likely to act from unconscious programming (*The Five Niyamas of Yoga: Definition & Practice Tips*, 2021).

5.0.3 *Methodology of teaching*

Each educational session has been structured consistently having three parts:

- 1 *Setting subject and objective of the class, identifying a key asana and related concept and, in further lessons beyond the first one – recapping the previous lessons to raise motivation and memory.*
- 2 *Explaining with the help of visual tools theoretical part, consisting of either introduction of some philosophical concepts or more detailed etymology of the yoga-asanas name.*
- 3 *Practical part – performing meticulously designed sequence and key asana and its variations.*

We also count on your participation and give you a few hints to be more successful to get to our mutual goals at the end of the course.

- *Your curiosity and self-motivation, eagerness to learn!*
- *Attendance* to be able not to miss any vital element!
- *Comfortable* outfit suitable for stretching (non-constraining).
- *Helping* with the setting up and setting back of the classroom.
- *Notebook* and pen to record any essential information, technicalities, philosophical and related aspects including your own personal glossary of terms (Sanskrit names and elements of asana names, other important Sanskrit key words / names), and to record your own sensations of practice.
- *Practice* during the class and start practicing at home based on the achieved knowledge.
- *Do little homework* (optional) on research of some terminology and notions.

The *first part of this compendium*, this article (6), consisting of fourteen (14) lessons contains theoretical, philosophical and practical part and is aimed primarily for beginners and novices to the realm of yoga. It is a step-by-step guide to acquire basic knowledge and competences with Indications to develop proprioception and self-study. The *second part of the compendium*, next article (7),

is a succinct overview of theory and practice of a special sequence dedicated to the Immune and Respiratory system. This is aimed for more experienced practitioners of yoga, who understand already some of the main guidelines of *asanas* and *pranayama*. The need for such a sequence was prompted by the current global situation of pandemic where well-being and health of both immune and respiratory systems are of vital importance. Therefore, we decided to expand our original educational plan providing more tools for gaining ultimate condition of well being and fitness.

The last but not the least, please understand that if you consider applying and implementing both first as well as second part of the compendium for your personal practice, you do need a supervision of a trained and certified professional in yoga instruction to avoid any possible misinterpretations or injuries. Yoga is a potent tool to health, but it is also very technical and sometimes the success and full range of therapeutical benefits depend on small details that might not be obvious to an untrained eye.

Before we go to the practical part, here we leave you a few books as references so you can search and have a peak into: Iyengar, B., (2014), Iyengar, B., (2015), Kaminoff, L. and Matthews, A., (2011). So, there we go! Enjoy the reading, learning, practicing and we hope that it serves the noble purpose of making this world better for everyone.

5.1 Lesson 1

5.1.1 Subject of the lesson

Is dedicated to *The Power of Tadasana*. The *objective* of the lesson is to get the students acknowledged with the basic sequence of standing poses, mostly derivatives of *Tadasana* and introduce first simple Sanskrit names and notions.

Also named *Sama-Sthiti* (The mountain, standing still).

Tadasana in Sanskrit: *tada* = Mountain, *asana* – Pose. Another name: *Sama-sthiti*, meaning “equal/ upright / balanced standing”.

5.1.2 Theoretical & Philosophical part

Short explanation of Goal of Yoga: *Patanjali* explained that when the mind is kept very calm and quiet for a long time in *Dhyana* (meditation, meditative state of mind), we become united with our higher selves (sometimes called GOD) and attain salvation. This salvation / liberation is called *Samadhi*.

The book called “Year of Yes” by Shonda Rhimes (executive producer of TV series in US) introduced the idea of “Power posing”. Practicing certain yoga *asanas* has a particular impact on our emotional states from one moment the next, and gives us the ability to ward off the advances of nervous energy, anger and frustration at any given time. *Tadasana* is one of those powerful posing *asanas*.

Let get off the wall and repeat the pose in the space, following the same instructions. Then come out of the pose and observe/notice any feelings or sensations that comes up to you during the pose. Try to remember them and then record them on a piece of paper/notebook.

The sensation usually described is that of clarity and calm. To stand with shoulders drawn down and back, feet together and quadriceps engaged can be very powerful. Now consider taking it with you during the day and introducing it during different circumstances (i.e. standing in line or a bus stop), noticing any changes in



Figure 1. Tadasana

your emotions that takes place before or after the pose, for example holding it for 30 to 60 seconds before a meeting or after a heated conversation, breathing deeply, bringing ourselves into balance.

5.1.3 *Practical part*

Tadasana (fig. 1) belongs to the Standing Poses Group, *Uttistha* (standing) *Sthiti* (position, staying, permanence).

It is a *call to action* and an invitation to come to this moment, to clean the slate (metamorphic rock easily split into smooth, flat plates), to stand up, regain balance, pose and look. We become like a majestic mountain, rooted in the earth and totally still, present and magnificent. Powerful yet without delusions, fully aware of this moment and of *what is*.

Let stand next to the wall, backs at the wall:

Instructions for *Tadasana*, key elements:

- *Check* what is touching the wall (heels, calves, buttock, posterior shoulders, occipital part of the head).
- *Keep* the spine in a neutral position while lengthening the tailbone down and reaching the crown of the head up. Draw your abdominal muscles in and up.
- *Engage* the quadriceps, feeling them lift and internally rotate the femur while drawing the tailbone down.
- *The* shoulder blades draw back and down toward the spine as you lift the sternum to open the chest.
- *The* chin is parallel to the floor while the crown of your head points toward the ceiling.
- *The* gaze should be soft and towards the tip of your nose.
- *Inhale* and exhale through the nose. Maintain the pose.

SEQUENCE: *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Hastasana* (fig. 2) • *Urdhva Baddhangulyasana* (fig. 3) • *Utkatasana* (fig. 17, 18) • *Vrksasana* (fig. 19) • *Tadasana* (fig. 1) • *Savasana* (fig. 40)

Next variations of *Tadasana* to improve the pose are:

5.1.3.1. *Urdhva Hastasana*

- *Block* between the upper thighs: quadriceps move back strongly, tailbone moves forward, tailbone lengthens, pubic bone moves towards the navel, moving weight of the body towards the heels and resisting with tibia in straight vertical position.
- *Putting* a strap around the shoulders – backpack moving the shoulder blades into the body, rolling the shoulders out and back, maintaining lift of torso from the abdominal lift.

Urdhva Hastasana. Urdhva (upwards) *Hastasana* (*hasta* = hands).

- *Instructions:* Rolling deltoid muscles outwards, rotational movement of gleno-humeral joint and strong upward rotation of the scapula.

This pose teaches you how to stand correctly (like *Tadasana*), makes the back strong and straight, and makes the mind alert.

5.1.3.2. *Urdhva Baddhangulyasana*

- *Urdhva Baddhangulyasana* (*Baddhanguli* – fingers interlocked).
- *Derivative* poses from *Tadasana*.
- *Instructions:* checking on the position of the abdomen (not protruding/ projecting forward), arms continue the vertical line of flanks through the Pectoral Mayor muscles on the chest inserted to the arms (elongating action).



Figure 2. *Urdhva Hastasana* in *Tadasana*.



Figure 3. *Urdhva Baddhangulyasana* in *Tadasana*

5.1.3.3. *Urdhva Namaskarasana in Tadasana*

- *Urdhva Namaskarasana* (*Urdhva* – upwards, *Namaskar* – respectful form of salutation and or gratitude where the palms stay together in front of the chest.).
- *Instructions:* raise both hands above the head, abdomen in, stretch up, and join the palms. Trapezius muscles down, keep the outer rotation of the arms, shoulder blades wide. Push your feet down and lift.



Figure 4. *Urdhva Namaskarasana in Tadasana*

5.1.3.4. *Paschima Baddha Hasta in Tadasana*

- *Paschimabhadhahastasana* (*Paschima* – the west, our back when we are facing the sun raising, *Badha* means caught, *Hasta* means hand).
- *Instructions:* From *Tadasana*, pull from your elbows tracking your shoulders down and back. Get the head back and lift the chest up.

Figure 5.

5.1.3.5. *Utkatasana*

- *Intense* bending of knees and hips with inclination of the trunk forward by 30 degrees. Figure 17.



Figure 17. *Utkatasana*



Figure 5. *Paschima Baddha Hasta in Tadasana*

5.1.3.6. *Utkatasana (against the wall, arms to the side)*

- *Utkatasana* (Utkā = chair), arms up, inclination of the body 30 degrees, weight on the heels, tailbone in, sacrum and sitting bones draw downwards towards the heels, in order to not to change the spinal curves. Do not lean forward more than 30 degrees. Variation of this asana for beginners and persons with degenerative conditions of the spine is leaning against the wall with arms to the side (Fig 18). Developing strength in this pose it strengthens the ankles, calves, inner thighs and back.



Figure 18. *Utkatasana*

5.1.3.7. *Vrksasana*

- *Vrksanana* (*Vrksa* = tree) – outward rotation of the thigh muscle, tailbone forward, moving the knee of the bent leg backwards, gluteus muscles draw down and forward, but resist from the waist with hemithorax forward to maintain the verticality and parallel projection of the posture towards the wall in front of you. This pose strengthens arms, shoulders and legs. It improves concentration and balance.
- One more time *Tadasana* and *Savasana* (*sava* = corpse). *Ujjaji* (*ud* = be, *jaji* = victorious, *ujjaji* – assimilation), to be victorious, ocean breath.



Figure 19. *Vrksasana*

Namaste! ¡Gracias!

5.2 Lesson 2

5.2.1 Subject of the lesson

Various aspects of *Utthita*

Trikonasana and *The Gunas*.

Objective is to do a quick recap of the previous practical class – do the poses that we learned, saying out the name in English and Sanskrit and let the students do the pose (checking if they remember the pose by the name). Then introduce the new pose – *Utthita Trikonasana*, also named as *The Triangle Pose*.

5.2.2 Theoretical & Philosophical part

Introduction to *The Gunas* are and explain shortly about each one of them (*Sattva*, *Rajas*, *Tamas*). The three gunas (the three modes of material nature): are *Sattva*, *Rajas* y *Tamas*.

SATTVA (which rises from Lord *Vishnu*, the Preserver).

Sattva represent clear, calm, peaceful, loving qualities. Trust, balance, contentment and harmony, goodness and purity.

RAJAS (which rises from Lord *Brahma*, the Creator) and *Tamas* (which rises from Lord *Shiva*, the destroyer). *Rajas* represents fire, action, hot, mobile type of qualities. Attraction, longing, anger, stress, determination. *Rajas* is action and activity.

TAMAS is characterized by inertness or the destructive energy, to recreate a new cycle. *Tamas* represents heavy, dull qualities: Inertia, darkness, inactivity, ignorance, laziness, confusion.

The three gunas impact every aspect of our existence. Also named *The Extended Triangle Pose*, *Trikonasana* is the quintessential standing pose in many styles of yoga. Why?

On a physical level, a practitioner can access various anatomical and muscular aspects of the body such as leg, hip, spine



Figure 6. *Utthita Trikonasana*

etc. It stretches the spine and trunk, tones the spinal nerves, promotes flexibility of the hips, spine and legs, and improves circulation. It also corrects minor deformities in the legs and strengthens the chest, back and shoulder muscles. The abdominal cavity is also opened, thus improving the function of the digestive organs (Watts, 2021).

As far as energetic benefits, *Utthita Trikonasana* is the first asana in the sequence of teaching or learning yoga *asanas* where one will discover the posterior body, anterior body and lateral body to their fullest. (Iyengar, 2004) By regularly practicing this asana, one can develop a holistic understanding of the body, mind, senses and breath in depth. This asana has the ability to open up the many parts of our body resulting in freshness in the mind. *Trikonasana* connects us very well with the *gunas*, since the aim of yoga practice is to increase *sattva* in our mind and *rajas* in our body. The physic is kept active and the mind is kept reflective. When the mind is fully charged with *suddha sattva* (complete purity) the mind gains calmness. This calmness is essential to see the true nature of the self

5.2.3 Practical part

Standing poses / *Uttistha Sthiti* and explaining the notion of a key posture of the class – *Utthita Trikonasana*.

SEQUENCE: *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Hastasana* (fig. 2) • *Urdhva Baddhangulyasana* (fig. 3) • *Utkatasana* (fig. 17, 18) • *Vrkasana* (fig. 19) • *Tadasana* (fig. 1) • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Tadasana* (fig. 1) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji* 1, 2.

VARIATIONS: of the Pose *Utthita Trikonasana*. Support your back heel or the back of your torso against a wall if you feel unsteady in the pose. If it isn't possible to comfortably touch the floor with the bottom hand or fingertips, support the palm on a block.

HOMEWORK: Think about examples of *Gunas* in everyday life (moods, foods, actions, weather, etc) and how to balance *Gunas*.

5.3 Lesson 3

5.3.1 Subject of the lesson

Virabhadra Warrior II

and *Ahimsa*. Objective is to do a quick recap of the previous practical class – do the poses that we learned, saying out the name in English and Sanskrit and let the students do the pose. (Checking if they remember the pose by the name). Then introduce the new pose –

Virabhadrasana II – also named as *The warrior pose II* and connecting the notions of *Virabhadra* and *Ahimsa*.



Figure 7. *Virabhadrasana II*

5.3.2 Theoretical & Philosophical part

Explaining what *Yamas* are and explain shortly each one of them (*Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya*, *Aparigraha*). Question to Audience to Discuss how to understand *ahimsa*, the basis of yoga? Can we reconcile the two, a vicious warrior of *Virabhadra* with nonviolence?

How do we combine *Ahimsa* and notion of *Virabhadra*? A fearless warrior created by *Shiva*, he was conceived by the wrath (anger, pain, suffering) and destroyed the *Yagna* (fire sacrifice) of *Daksha*, after *Daksha*'s daughter and *Shiva*'s consort, *Sati*, self-immolated in the sacrificial fire. He is described as a warrior who eventually blinded *Bhaga*, subdued *Indra* and broke, among many other countless gods, *Pushan*'s teeth. How does this character settle with Non-Violence commandment?

The act of questioning loosens the ties of what we believe, making room for exploration (Hawkins, 2016). The struggle goes within us as we practice *Ahimsa*. Hawkins John suggests that we should take care not to block our shadows and let them out, transforming them and giving them positive and open minded connotation. If we

ignore them, they will make themselves known. We have to allow for the total/wholesome self.

The Warrior poses (*Virabhadrasana* I, II, III), are standing postures that strengthen the legs and core, help to build focus, and prepare the body for backbends. They start from the strong foundation of feet on the ground (Earth element), power and steadiness in the legs, and engagement in the core. As we practice *Virabhadrasana* we become warriors, we are confident, we are connecting to the warrior within. As warriors, we rise from that earth element, strong in our bodies, focused in our minds and brave in our hearts and yet... we practice *Ahimsa*. With the power of a warrior we observe truth and compassion. How do I practice such a powerful posture without being aggressive? Not to my legs, not to my joints, not to my breath, not to any part of my body, not even in favor of another one. *Ahimsa* will guide us majestically in the practice and as we transcend, it will transform ourselves and the way we live. How do I stay powerful without being aggressive to anyone? Let *Ahimsa* permeate our lives.

5.3.3 Practical part

Standing poses/Uttitha Sthiti (continuation) and explaining the notion of *Virabhadra Warrior II* and *Ahimsa*.

SEQUENCE: *Tadasana* (fig. 1) • *Namaskarasana* • *Urdhva Namaskarasana* (fig. 4) • *Tadasana* (fig. 1) • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana II* (fig. 7) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Tadasana* (fig. 1) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji* 1, 2.

HOMEWORK: Think about additional examples of *Ahimsa*, acts of non-violence in a simply daily routine and in a classroom/school setting for children.

5.4 Lesson 4

Ardha Chandrasana + Virabhadra (Continuation)

5.4.1 Subject of the lesson

Truthfulness with oneself in action of balancing and the *objective* of the class is: to do a quick recap of the previous practical class – do the poses that we learned, saying out the name in English and Sanskrit and let the students do the pose. (Checking if they remember the pose by the name) and introducing the new pose of *Ardha Chandrasana*, also named as *Half Moon Pose* and the notion comparing balance with *Satya* (truthfulness).

ARDHA means half, *Chandra* means moon.

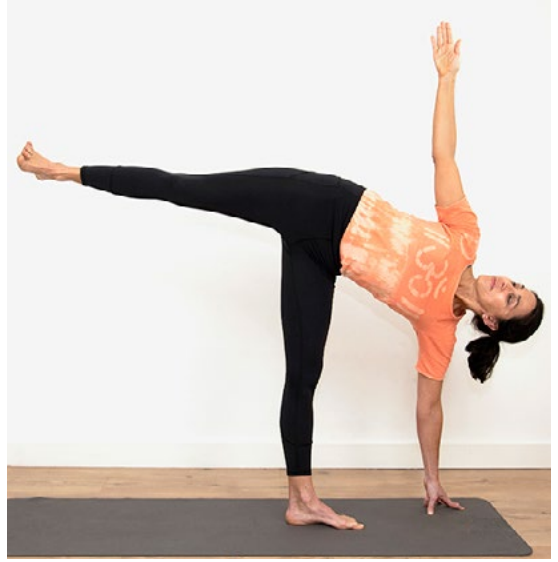


Figure 9. *Ardha Chandrasana*

5.4.2 Theoretical & Philosophical part

Explaining what *Yamas* are and explain shortly each one of them (*Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya*, *Aparigraha*).

SATYA Truthful, honest, virtuous. The yogi is ruthlessly truthful and honest with himself, and whatever he thinks or speaks, turns out to be true. Balance is directly connected with truthfulness, since it is developing *Sraddha* (Trust, which is another expression of truthfulness) that implies the harmonious union of body, mind and spirit. Therefore, it strengthens us, expands, provides faith, gives security and treats feelings such as self-esteem and will power; due to the experience of sharing and enjoyment in a balanced way. The name *Ardha Chandrasana* (a balancing pose) is also reflecting the name of *King Harish Chandra*, who is listed in ancient scriptures as the most honest and truthful character.

5.4.3 Practical part

Standing poses / *Uttiha Sthiti* (continuation) and explaining the notion of *Ardha Chandrasana* – balancing and *Satya*.

SEQUENCE: *Tadasana* (fig. 1) • *Namaskarasana* • *Urdhva Namaskarasana* (fig. 4) • *Tadasana* (fig. 1) • *Vrksasana* (fig. 19) • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana 2* (fig. 7) • (Don't lean forward or sideways. Benefits: makes the legs powerful, and strengthens the back and stomach muscles) • *Ardha Chandrasana* (fig. 9) • *Tadasana* (fig. 1) • *Dandasana* (fig. 20) • *Urdhva Hasta Dandasana* (fig. 21) • *Padangusta Dandasana* (fig. 22) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji* 1, 2.

HOMEWORK: Think about additional examples of *Satya* (truthfulness) in a classroom/school setting for children.

5.5 Lesson 5

5.5.1 Subject of the lesson

Set the boundaries, closed pelvis poses and the objective of the class is: to do a quick recap of the previous practical class – do the poses that we learned, saying out the name in English and Sanskrit and let the students do the pose. (Checking if they remember the pose by the name) and introducing the new pose of *Parsvottasana*, also named as *Side Extension*

Pose and the notion comparing this pose (closed pelvis, attention on the compactness of the hips) with *Asteya* (*non stealing, no envy*), hence – setting the physical and moral boundaries.

PARSVA means side or flank,
Ut means intense,
tan means to extend,
stretch.



Figure 10. *Parsvottasana*
(concave back, hands on the bricks)

5.5.2 Theoretical & Philosophical part

Explaining what *Yamas* are and explain shortly each one of them (*Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya*, *Aparigraha*).

ASTEYA: Non stealing, no envy. Yogi controls his desires and reduces his wants, so that he becomes richer without stealing and things come to him, without him asking. *Sage Patanjali* taught that to rob or to steal is wrong, even to be envious of what another owns is incorrect. (Prince *Bharata* myth) When you look at someone folding into a pose like *Parsvottasana* (Intense Side Stretch), the main thing you see are the surrender and the depth of the fold. What's harder to notice is what's happening behind scene. In order to experience that depth, that sense of complete freedom in *Parsvottasana*, you first have to create boundaries through alignment. Once you set up a steady outer structure, you create the conditions for a vast inner spaciousness, which then frees you to fold, lengthen, spread, or soften more deeply into the pose. We need to set boundaries within the alignment and then discover the freedom to go deeper into *Parsvottasana*.



Figure 11. *Parsvottasana*
(hands on the bricks in forward extension)



Figure 12. *Parsvottasana*
(*Paschima Baddha Hasta* arms, concave back)



Figure 13. *Parsvottasana*
(*Paschima Baddha Hasta* arms, head to shinbone)

It might sound surprising that setting up boundaries can help facilitate freedom, but that is the precise approach that *Patanjali* outlines throughout the eight limbs of classical ashtanga yoga. Limb number eight is *Samadhi*, or union, which is thought to be the ultimate experience of yogic freedom. But before you approach *Samadhi*, you must first practice the seven limbs that precede it. And the very first of those limbs is Yama, which means “control” or “restraint.” A group of ethical precepts, the *Yamas* ask you to hold firm to your resolve as you practice *Ahimsa* (non-harming), *Satya* (honesty), and *Asteya* (non-stealing), among other principles. These boundaries help to guide your behavior and your thoughts as you progress down the path toward *Samadhi*. They help to provide an outer structure that leads you toward the ultimate goal of yoga...Freedom.

5.5.3 Practical part

Standing poses / Uttistha Sthiti (continuation) and explaining the notion of *Closed pelvis poses (Parsvottasana)*. *Setting the boundaries and Asteya*.

SEQUENCE: *Tadasana* (fig. 1) • *Namaskarasana* • *Urdhva Namaskarasana* (fig. 4) • *Tadasana* (fig. 1) • *Vrksasana* (fig. 19) • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana 2* (fig. 7) • *Ardha Chandrasana* (fig. 9) • *Parsvottanasana* concave back, hands on waist • *Parsvottanasana* concave back, hands on blocks (fig. 10) • *Parsvottanasana* (hands on the bricks in forward extension) (fig. 11) • *Parsvotasana (Baddha Hasta arms, concave back)* (fig. 12,) • *Parsvotasana (Baddha Hasta arms, head to shinbone)* (fig. 13) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Tadasana* (fig. 1) • *Dandasana* (fig. 20) • *Urdhva Hasta Dandasana* (fig. 21) • *Padangusta Dandasana* (fig. 22) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji* 1, 2.

HOMEWORK: Think about ways to discipline oneself and avoid / overcome envy and desire of possession.

5.6 Lesson 6

5.6.1 Subject of the lesson

Our key *asanas* are: *Upavistha & Paschima Pratana Sthiti* (sitting poses) and our key concept: *Brahmacharya*.

Moderation and right use of energy and Objective is to do a quick recap of the previous practical class – do the poses that we learned, saying out the name in English and Sanskrit and let the students do the pose (checking if they remember the pose by the name) and introduce a whole new group of poses – the sitting *asanas* and forward bends with rhythmical extension of the spine and various arms position, or *Upavistha & Paschima Pratana sthiti* and making connection with the philosophical concept of *Brahmacharya*, *moderation*, *right use of energy*, *rhythmical extension of the spine*.



Figure 20. Dandasana

5.6.2 Theoretical & Philosophical part

Brahmacharya – Student Celibacy (Adolescence). *Bramacharya* is the fourth of the *Yamas* (The first Yoga steps) It is commonly translated as chastity or celibacy, but it also accounts for moderation. *Bramacharya* means: “that who follows the path of *Brahma*” and



Figure 21. Urdhva Hasta Dandasana

to do so at that time, celibacy was mandatory. Nowadays some yogis and swamis obey to a chastity vote, as some of the Occidental monks do, but celibacy is not necessary to practice yoga.

To repress such a powerful impulse as sex, can lead to severe personality disorders as well as health issues. It is not about suppression, it is about control, moderation. Sex as something nurturing and creative with no chains. A pleasure without the obsession, away from been subjected to seek sex at all cost, as if it were our vital goal. Seeking sex, money and power has been the struggled of mankind throughout history. Part of the human nature, it will hinder our chances to transcend to more spiritual facets. Self-control, self-discipline, are enjoyed in all matters of sex, whether in imagination or in fact. This discipline brings in its wake the ability to see divinity in all forms without sexual arousal (Rollán, 2016).

A disciplined student who studies the scriptures is called a *Brahmachari*. (*Sage Viasa's son, Shuka*). To be a *Brahmachari* means to walk on the path of Divinity, to allocate the right weight to every aspect of our lives and not to be driven away, to gain control over the different aspects of our lives. To be moderated and balanced. To be virtuous entails a constant fight against human passion and our basic instincts, that are very strong by nature (*Ekhartyoga*, 2021). It will require ones determination, so they do not succeed in taking over our lives. Regarding *Brahmacharya* as 'right use of energy' leads us to consider



Figure 22. Padangusta Dandasana



Figure 23. Upavista Konasana

how we actually use and direct our energy (*Ekhartyoga*, 2021). *Brahmacharya* also evokes a sense of directing our energy away from external desires –especially those pleasures which seem great at the time but are ultimately fleeting– and use it instead towards finding peace and happiness within ourselves. Translated into the practice of asana, we observe that right use of energy. We bring awareness to the correct adjustment, to that right alignment that will allows us to preserve our energy.

5.6.3 Practical part

Let's apply *Brahmacharya* –moderation, discipline, right use of energy, to the yoga practice– combine strenuous standing poses with sitting and forward bends, where the parasympathetic system is more at use than sympathetic. In order to be the best version of ourselves and to use our energy in the right way, we need first of all to listen to what our bodies need. Practice of certain *Yin* Yoga poses in combination with standing poses or *Yin* yoga poses alone if that is what your body requires at the time.

Sitting poses (Upavistha & Paschima Pratana Sthiti) Explaining the importance of multifaceted yoga practice, combining Standing poses (*Utthita Sthiti*) producing heat, fire, building stamina, with *Upavistha & Paschima Pratana Sthiti*, cooling poses, deeper pelvic work, for balanced practice that ensure moderation and correct energy use, to preserve well-being.

SEQUENCE: *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Hastasana* (fig. 2) • *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Hastasana* (fig. 2, hands apart, created wider frame for cooling effect) • *Tadasana* (fig. 1) • *Namaskarasana* • *Urdhva Namaskarasana* (fig. 4) • *Urdhva Hastasana* (fig. 2) • *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Baddhangulyasana* (fig. 3) • *Tadasana* (fig. 1) • *Paschima Baddha Hasta* (fig. 5) • *Tadasana* (fig. 1) • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana 2* (fig. 7) but arms in “candelabrum” position • *Parsvottanasana* concave back, *Paschima Baddha Hasta* arms (fig. 12) • *Prasarita Padottanasana* concave back, first hands on waist and

then down either on the floor or on the bricks (fig. 14, 15) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Baddha Hasta Uttanasana* • *Tadasana* (fig. 1) • *Dandasana* (fig. 20) • *Urdhva Hasta Dandasana* (fig. 21) • *Padangusta Dandasana* (fig. 22) • *Upavista Konasana* (only sitting) + *Urdhva Hastasana* in *Upavista Konasana* (fig. 23) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji* 1, 3.

HOMEWORK: Think about the right use of energy in your daily routine and think about moderation in has been called quick gratification, stimulants of modern society (use of electronics, consumerism, addictive habits, sugar/food craving ...).

5.7 Lesson 7

Our key concept is *Saucha* (cleansing or purification) and our key postures are from the group of *Upavistha Sthiti* (sitting poses): *Swastikasana* (*parvattasana*), *Virasana* (*parvattasana*), *Bharadvajasana*.

5.7.1 Subject of the lesson

Introducing the process of cleansing through the understanding of sucking in abdominal wall while elongating it and twisting, that stimulates the gastro-intestinal tract and facilitates the process of elimination, thus – cleansing. The objective of the lesson is to raise awareness of the physical and mental cleansing tool and processes through the practice of yoga *asanas* and *niyamas*, namely as mentioned above.



Figure 24. *Adhomukha Virasana* (straight arms, elbows on bricks)



Figure 25. *Adhomukha Virasana* (fingertips on the floor)

5.7.2 Theoretical & Philosophical part

Saucha or self – purification, it is the first of the *Niyamas*. *Saucha* often translates as ‘cleanliness’, but that doesn’t just mean physical cleanliness. The sages say that *saucha* is not only the foundation for bodily health, but also the doorway to deeper and more tranquil states of meditation.

Our environment often reflects our state of mind. If your room, for example, is messy – your mind will feel cluttered, distracted and disorganized too. You may well be familiar with the term ‘where attention goes, energy flows’, and this is one of the keys to unlocking the sometimes seemingly big door that stands between us and realization. “Pure” thoughts doesn’t have to mean ‘pure’ in the sense of strictly thinking of ‘holy’, or whatever we might consider ‘pure’ thoughts – it just means not thinking badly! (Eckhart yoga, 2021).

Yogis and devotees perform cleansing practices (physical and mental) before their daily activities. *Asana* and *pranayama* practices help us to cleanse our body of toxins and impurities. Especially twists are the postures that can have the greatest detoxifying effect on our internal organs. That is why we are going to integrate in today’s practice some twisting. We will start with the most basic of them *Bharadvajasana*.



Figure 30. *Swastikasana*



Figure 28. *Virasana*
(back of the palms on the thighs)

5.7.3 Practical part

Upavistha Sthiti: To be able to sit with back up right you need freedom in gluteus, and sacrum region. Standing forward extensions bring about concave movement as well as forward extension of the spine muscles. Also, in sitting *asanas* we will create movement in knees, groins, ankles and feet. While performing *Swastikasana* and *Virasana*, we will focus on elongating the spine from the sacrum upwards perpendicular to the floor and from pubis, extending to the navel and then to the sternum bone. Thus, the lower abdomen and internal organs will be slightly withdrawn towards the spine, creating sucking in of abdomen and stimulating freedom of the spinal movement and stimulating gastro-intestinal tract. The upward extension of the arms in *Urdhva Baddhangulyasana* action gives a vertical elongation to the trunk as the spinal muscles are strengthen. Let's observe and feel it in a few poses (*Urdhva Baddhangulyasana* in *Swastikasana* and *Urdhva Baddhangulyasana* in *Virasana*). Then, keeping that elongation of the spine, withdrawal of the abdominal wall and organic content of abdomen on inhalation, we will perform twisting action in the abdomen on exhalation in the next pose, *Bharadvajasana* 1. The continuous and correctly performed twists in this pose will facilitate the elimination / purification process of the gastro-intestinal tract.



Figure 29. *Urdhva Baddhangulyasana* in *Virasana*



Figure 31. *Bharadvajasana* (with blankets support)

SEQUENCE: *Tadasana* and its variations (*Urdva Hasthasana*, *Urdhva Baddhangulyasana*) (fig. 1, fig. 2, fig. 3) • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana II* (fig. 7) • *Parsvottanasana* (concave) (fig. 10) • *Prasaritta Padottanasana* (concave) (fig. 14, 15) • *Uttanasana* (concave back) (fig. 27) • *Dandasana* (fig. 20) • *Padangustha Dandasana* (22) • *Upavistha Konasana* (fig. 23) • *Padangustha Upavistha* • *Adhomukha Virasana* (straight arms, elbows on bricks) (fig. 24) • *Adhomukha Virasana* (tip of fingers on the floor) (fig. 25) • *Swastikasana*, (fig. 30) • *Virasana* (back of the palms on the thighs) (fig. 28) • *Urdhva Baddhangulyasana* in *Virasana* (fig. 29) • *Bharadvajasana* with blankets support (fig. 31) • *Chathuspadasna* (fig. 37) • *Savasana* (fig. 40).

5.8 Lesson 8

Our key posture is *Uttanasana*, or Standing Forward Fold, which belongs to the *Paschima Pratana Sthiti*, or Forward Extension poses' category. "Ut" meaning "intense"; "Tan" meaning "to stretch".

5.8.1 Subject of the lesson

Santosa in Action on the example of *Ardha Uttanasana*. Objective of the lesson is understanding of *Santosa*, self-contentment while perfecting the technical aspects of *Uttanasana* (concave back), that can be quite intense on the hamstrings and calves. However, one can develop satisfaction of oneself in this pose.

5.8.2 Theoretical & Philosophical part

Santosa – is a second *niyama*, personal observances, meaning Satisfaction, Contentment. Santo-



Figure 27. *Uttanasana* (concave back)

sa is essentially the opposite of desire, of lack, of feeling that we need things to be different before we can be happy. In *Light on Yoga*, BKS Iyengar writes, “the yogi feels the lack of nothing and so is naturally content.”

Santosa or ‘contentment’ doesn’t mean idly sitting back and relinquishing the need to do anything. It simply means accepting and appreciating what we have and what we are already and moving forwards from there.

In examining the conditions necessary for *santosa* to come to fruition, it becomes apparent that *how* we practice yoga is key. Although *asana* or posture practice is merely one aspect of yoga for many of us in the West it’s a major component of our practice. Depending on how we approach *asana*, it can just as easily perpetuate bodily abuse and psychological harm as it can encourage self-acceptance and satisfaction.

Asana is a double-edged sword. When practiced in a wrongly ambitious way (like an extreme exercise regime), *asana* can actually lead to unhealthy attitudes toward our bodies and increase our desire to conform to an unrealistic ideal, thus feeding the harmful belief that we’re not good enough the way we are. When the correct approach is embraced, the practice allows us to feel our bodies, our breath, our minds, and our hearts, and to merge these seemingly disparate parts into a unified whole and create a loving relationship with ourselves and others.

If we’re capable of looking past noise and distraction to see the true essence of the practice, we’ll discover that yoga yields so much more than superficial rewards, and then our relationship with our bodies will begin to gradually enhance. *Santosa* takes time, practice, and a lot of love for ourselves.

5.8.3 *Practical part*

Let apply *Santosa* to the following yoga sequence, introducing more in depth *Uttanasana* (forward bend), meaning “intense,” “powerful,” or “deliberate,” and the verb *tan*, meaning to “stretch,” “extend,” or “lengthen.” *Uttanasana* is a standing forward fold that relaxes and restores the body and mind. In spiritual practice, this pose stimulates the third eye chakra and opens the heart.

Uttanasana is a stretch of the entire back body, a yogic term that covers the territory from the soles of the feet and up the backs of the legs. Releasing the spine out of the firm straight legs, elongating and extending the flanks of the trunk, keeping the frontal spine as equal as possible in length to the posterior spine, maintain external rotation of the posterior thighs to open the sacroiliac tract to facilitate the forward bend.

UTTANASANA TECHNICAL TIPS: first hands on the elevated platform (bricks), then go up to *Tadasana* and go down again to *Uttanasana* with *Baddha Hasta* arms around your head, lengthening the flanks, then hands down to the bricks or the floor again. Evaluate how satisfied you are with this pose, how accepting are you of your body in this pose. If this pose is difficult for you, do not hesitate to go to the wall and do *Ardha Uttanasana* with hands against the wall.

It is important to mention a few benefits of this pose, which can be contemplated about while performing it, thus, re-assuring satisfaction:

- *Stretches* hamstrings and back.
- *Alleviates* anxiety.
- *Relieves* headaches.
- *Improves* digestion.
- *Quiets* the mind.

SEQUENCE: *Swastikasana*, establishing *Ujjaji* 1 (fig. 30) • *Adho Mukha Virasana* – first elbows on the bricks then hands on the floor (fig. 24, 25) • *Tadasana* – *Samasthiti* (fig. 1) • *Urdhva Hastasana* (fig. 2) • *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Baddhangulyasana* (fig. 3) • *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Baddha Hasta* (wrapping arms with elbows around head behind the ear) in *Tadasana* • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana 2* – arms up (*Urdhva hastasana* to lengthen the flanks) (fig. 7) • *Parsvottanasana* concave back, first hands on the bricks, then forward extension, later *Baddha Hasta* arms behind the back to lengthen the flanks (fig. 10, 11, 12) • *Prasarita Padottanasana* concave back, first hands

on bricks, then progressively down (fig. 14, 15, 16) • *Ardha Uttanasana*, first • *Ardha Uttanasana* with hands against the wall elongating the flanks, then hands on the elevated platform (bricks), then go up to *Tadasana* and go down again to *Uttanasana* with *Baddha Hasta* arms around your head and observe how can you elongate the spine while maintaining strong legs and stretching the skin of the back of the legs (fig. 27) • *Dandasana* (fig. 20) • *Urdhva Hasta Dandasana* (fig. 21) • *Padangusta Hasta Dandasana* (fig. 22) • *Virasana*, *Parvatasana* in *Virasana* (fig. 28, fig. 29) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Sethubandha Sarvangasana* on blankets support (fig. 36) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji* 1.

5.9 Lesson 9

The key pose of this lesson is *Utthita Parsvakonasana*, or Extended Side Angle Pose with bent arm and hand on the waist. *Utthita* means 'stretched' also 'standing' and *Parsva* means 'side', and *Kona* means 'angle'. Together *Utthita Parsvakonasana* means 'body extended on the side having angle in side of body'.

Because this pose is very challenging, we decided to break it down to two parts: first more easy variation with upper arm bent and hand on the waist, and in the following lesson 10 we will explain the full pose with extended arm.

5.9.1 Subject of the lesson

Tapas in *Utthita Parsvakonasana*, & Objective is applying *self-discipline (Tapas)* in a challenging pose of *Utthita Parsvakonasana with hand on the waist*, where there are multiple details and many different planes of action to perform this asana in a proper way and reach full side extension of the body.



Figure 8.a *Utthita Parsvakonasana* (BUT with upper hand on the waist)

5.9.2 *Theoretical & Philosophical part*

“A worthy aim makes life illumined, pure and divine. Without such an aim, action and prayer have no value. Life without tapas is like a heart without love.” – BKS Iyengar

Tapas – The third of *Patanjali’s Niyamas* is ‘*Tapas*’, which often translates traditionally as ‘austerity’ or ‘discipline’, heat (specifically the kind of heat generated by certain yogic practices), spiritual austerities, fiery discipline and internal fire.

These translations evoke a burning flame by which the obstacles to achieving our goal (which, traditionally in a yoga practice, has been to achieve enlightenment or ultimate union with the Divine) are incinerated. *Tapas* focuses energy, creates fervor, and increases strength and confidence. The practice of *asanas* is a form of *tapas* for the body; meditation is a *tapas* that purifies and focuses the mind.

The *Yoga Sutras* explain that through *tapas*, mental impurities are expunged and mastery of the body, mind and senses can be achieved. The word *Tapas* is derived from the root Sanskrit verb ‘tap’ which means ‘to burn’ and evokes a sense of ‘fiery discipline’ or ‘passion’. Whatever the goal may be, when *tapas* is applied to the practice of yoga it becomes a powerful tool for transformation.

This is not to confuse with the difficulty of practice, inadequate for the body or condition, hot and sweaty yoga practice. Sometimes we need to break through the comfort zone to improve the poses and stamina, but other days it’s the self-discipline to simply get yourself onto the mat and see where the practice takes you, even if that’s to a few quiet restorative poses and or remain centered with your breath and stay with whatever arises when holding an *asana* for several minutes. It’s the continuous and constant effort, focus, discipline that creates the progress and development, achieving goals. But when the fire of *tapas* burns too brightly, we might push ourselves so hard that we become vulnerable to physical injury or mental self-aggression. We can lower the flame by remembering the second *niyama*: *santosa* or contentment and be happy with whatever it holds, here and now.

5.9.3 *Practical part*

Let's apply *Tapas* to the following yoga sequence introducing more in depth *Utthita Parsvakonasana* or Extended Side Angle Pose. This strenuous and potent asana strengthens legs, calf muscles, knees, thighs, shoulders, spine, activates function of abdominal organs, improves will power, confidence, concentration, intelligence, memory power. This pose is one of the most potent and “yogic”, and it is not easy to master since there is so much going on simultaneously, so using correct attitude of *Tapas* helps tremendously in “conquering” the asana.

Today we will practice the first part of the asana – firm position of the legs, alignment of the feet / heels / arches, external rotation of both thighs, 90 degree angle in the bent knee which has to be exactly over the ankle and shinbone perpendicular to the floor, actively push the bent knee back against the inner arm; counter this by burrowing your tail bone into the back of your pelvis, toward the pubis. Extension of the spine and slight twist in the waist to reduce stress and cleanse the abdominal area, moving it away from the floor to open the chest, firming the shoulder blades against the back ribs to stabilize the back muscles and extension of the spine, position of the head in one line with the spine. As you can see, there are a lot of simultaneous actions that help to make the long side stretch. By incorporating this pose into the practice, concentration, balance and stamina improve greatly. Even an untrained eye can easily tell when this pose is done correctly because of how straight and purposeful it is. The end result is an straight incline on the entire side of your body, from the outer edge of your foot to the crown of your head, and later – to the fingertips.

Even for advanced students, the body's weight tends to shift forward onto the ball of the front foot, unbalancing the pose. Once in the pose, lift the ball of the front foot off the floor and re-affirm the anchor of the back heel by pressing the head of the back femur bone deep into its socket and lifting the inner back groin deep into the leg. Then soften the ball of the front foot onto the floor again.

SEQUENCE: *Swastikasana*, establishing *Ujjaji 1* (fig. 30) • *Adho Mukha Virasana* (fig. 25) • *Tadasana – Samasthiti* (fig. 1) • *Urdhva Hastasana* (fig. 2) • *Tadasana* (fig. 1) • *Urdhva Baddhangulyasana* (fig. 3) • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana 2* (fig. 7) • *Utthita Parsvakonasana* – bent arm with hand on a waist (fig. 8 modified to bent arm and hand on the waist) • *Parsvottanasana* concave back (fig. 10) • *Prasarita Padottanasana* concave back (fig. 14) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Dandasana* (fig. 20) • *Urdhva Hasta Dandasana* (fig. 21) • *Padangusta Hasta Dandasana* (fig. 22) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji 1*.

5.10 Lesson 10

The key poses of this lesson is *Utthita Parsvakonasana*, or Extended Side Angle Pose with extended arm and *Ardha Chandrasana*. Because both poses are very challenging, we decided to break down into two parts *Utthita Parsvakonasana* (we enlightened the first variation of the pose with bent arm



Figure 8.b *Utthita Parsvakonasana*
(with extended arm)

and hand on the waist in Lesson 9), and now we will focus on the full pose with extended arm. Also, *Ardha Chandrasana* requires a lot of self-examination and it is very appropriate to apply *Svadyaya*.

5.10.1 Subject of the lesson

Svadyaya / Self Examination of in *Utthita Parsvakonasana*. Thus, the Objective is applying self-examination, self-study summarizing all learned correct actions in *Utthita Parsvakonasana* with arm extension and in *Ardha Chandrasana* (another challenging pose) reflecting upon the sensations in the body.

5.10.2 Theoretical & Philosophical part

Svadyaya – self-examination, self-study, observing thoughts, emotions and the inner state, and learning what is happening inside you.

Practice of yoga poses, is just one branch of the larger tradition of yoga. It just happens to be the branch that has become exceedingly popular with our physically oriented society.

However, the practice was never intended for the sole purpose of being skilled at performing the *asanas*. Rather, the practice itself teaches you, and you learn about yourself along the way. After all, yoga isn't concerned with building strength, gaining flexibility or perfecting postures. Yoga is interested in the self: self-awareness, discovery, acceptance and, of course, self-realization. The aim of *svadyaya* is to bring the experience of that immense Consciousness, the Self, to awareness.

Studying our habits on the yoga mat can go a long way towards recognising our habits off the mat too. The way in which we practise yoga is actually very reflective of the way we practise *life*.... and a person's physical yoga practice often reveals a lot more about them than they may think (Teaching Svadyaya: 3 Ways to Encourage Self-Study in Yoga | YogaUOnline, 2021).

Few tips how to practice Svadyaya:

- *Spend* more time directing your attention inward.
- *Ask* yourselves questions to reflect back upon throughout yoga class.
- *Be* observative to your body sensations during practicing various asana options (i.e. arms position in *Tadasana* without creating any counterproductive sensations in the neck) and learn about your most ultimate options.



Figure 9. *Ardha Chandrasana*

- *Study* your breath is a key.
- *Where* do you hold tension?
- *What* thoughts are filling your head?

5.10.3 Practical part

Today we will learn the arm extension in *Utthita Parsvakonasana*.

Create awareness to make the side stretch intense, finding length on the side of your body, from your heel to your fingertips.

KEY ELEMENTS: observe that your weight is distributed evenly on both plants of your feet. Observe that then bent knee, that is a hinge type synovial joint, is just above the ankle and maintains its correct angle of flexion (90 degrees). Maintain coccyx extending towards the back heel. Keep pubis, navel, sternum and nose in one line and facing the front, thus rotating from the waist. Check that the extended side of the body draws a line. Think of an imaginary line starting from your outer back ankle and extend it up to the upper part and outwards through your fingertips. Your upper arm should be in line with your mid-frame (torso), instead of letting it slip downwards. You must focus on maintaining this line and increase the stretching time gradually. The energy that you use while maintaining this movement will be divided close to about the upper part of your buttock (Iyengar Yoga India – *utthita parsvakonasana*, 2021).

VARIATIONS: Support the back of your heel against the wall and use it as a fulcrum for full extension or support the back of your torso against a wall if you feel unsteady in the pose. If it is not possible to comfortably touch the floor with the bottom hand or fingertips, support the palm on a block. Explore your sensations in various arm positions in *Tadasana* (down, *Urdhva Hastasana*, *Urdhva Badhangulyasana*, *Namaskarasana*, *Baddha Hasta*, *Paschima Namaskarasana*) that will prepare you for more challenging poses in the sequence. Then, while performing the following two poses: *Ardha Chandrasana* and *Utthita Parsvakonasana* with arm extension, observe your breath, observe the weight distribution of the body, observe the line of the spine and head, observe the alignment of the

shoulders and strong position within the spine muscles of the shoulder blades, observe the stable position of the femur head in its socket of both legs (in both challenging poses).

SEQUENCE: *Swastikasana*, establishing *Ujjaji* 1 (fig. 30) • *Adho Mukha Virasana* (fig. 25) • *Tadasana* (down, *Urdhva Hastasana*, *Urdhva Badhangulyasana*, *Namaskarasana*, *Baddha Hasta*, *Paschima Namaskarasana*) (fig. 1,2,3,4,5) • *Utthita Hasta Padasana* • *Parsva Hasta Padasana* • *Utthita Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana* 2 (fig. 7) • *Utthita Parsvakonasana* (with extended arm) – observe your breath, where is the tension? (fig. 8) • *Ardha Chandrasana* – observe your breath, what thoughts are filling your head? (fig. 9) • *Parsvottanasana* concave back (fig. 10) • *Prasarita Padottanasana* (fig. 14) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Dandasana* (fig. 20) • *Urdhva Hasta Dandasana* (fig. 21) • *Padangusta Hasta Dandasana* (fig. 22) • *Virasana* (fig. 28), *Urdhva Badhangulyasana* in *Virasana* (fig. 29) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Setu Bandha Sarvangasana* on blankets support (fig. 36) • *Savasana* (fig. 40) • *Ujjaji* 1, 2, 3.

5.11 Lesson 11

Our key pose is *Triangamukha Ekapada Paschimottanasana* with preparatory sitting poses (*Upavistha Sthiti*: *Dandasana*, *Padangusthadandasana*, *Virasana*).

TRI= three, *Anga* = limb,
Ekapada = one foot or leg,
Paschimottanasana =
posterior/back extension.



Figure 33. *Triangamukha Ekapada Paschimottanasana* (concave back)

5.11.1 Subject of the lesson

Self Surrender to the Divine through deep forward bend asana (*Triangamukha Ekapada Paschimottanasana*) and Objective of the lesson is understanding of *Ishvara Pranidhana* (self-surrender to the Divine) and rhythmical extension of the spine through preparatory sitting poses, extension of the anterior spine (between pubic bone and chin) and “surrendering” into the deep forward bend..

5.11.2 Theoretical & Philosophical part

Ishvara Pranidhana – Love and surrender to the Divine, devotion, letting go, bow before the Higher Self, seeing life in the context of our immense Universe. *Ishvara pranidhana* translates to “bowing” or “recognizing the source.” This can be the source of life within and around you, or simply recognizing a higher consciousness.

There are two ways of looking at this sutra

- *Take* the ‘easiest’ path to inner peace and realization. Requiring no effort or pain on our part –simply let go, devote everything to a higher power and completely devote our actions to whatever we consider that higher power to be....
- *But* it can well be the hardest path to follow, since we are so inclined to control every action and its outcome. ‘Letting go’ isn’t always easy. Surrendering our ego and our selfish desires is very closely linked to the concept of ‘letting go of the fruits of our actions’ and to ‘non-attachment’, which are focal points of the Bhagavad Gita.
- *Be* open to study the ancient scriptures and texts (what we do on Yoga Philosophy lessons).
- *Cultivate* our ability and willingness to surrender.
- *Put* aside your judgments and criticisms.
- *Surrender* and rest (beware of the difference when your body needs a rest versus *tamasic* state of non-action).
- *Surrender* to the posture. Stay in the posture for another few breaths and open yourself to how it feels – It shows us just how strong we can be at that very moment, and how even when the mind says we cannot, the body shows us that we can.

(*Ishvara Pranidhana: The Power of Surrender*, 2021)(Ishvara Pranidhana Yoga Practice: Pose, Mantra, Mudra | *Yamas + Niyamas*, 2021)(Ekhartyoga.com. 2021).

5.11.3 Practical part

Observing your breath and inner feelings, surrender to the pose staying in for a longer period: *Utkatasana*, *Parsvottanasana* concave back, walking bricks / hands forward, *Dandasana*, *Padangusthadandasana*, *Virasana*, and introducing Forward Bend (surrender) – *Triang Mukhaikapada Paschimottanasana*. This pose is a combination of *Virasana* (heros pose), *Dandasana* (staff pose) and *Paschimottanasana* (forward bend). In *YOGA: The Path to Holistic Healing*, by B. K. S. Iyengar, he says that the literal meaning of *trianga* is “three parts of the body” (the buttocks, knees and feet) (Iyengar, 2014). Learn to sit on the bent leg side as you sit more on the extended side of the leg. Be on the center of the top of the bent leg foot and press the knee down. Keep the hip balanced.

Do not let the body weight roll onto the extended leg. Keep the chest centered over it. Bring the hips closer to thighs. And extend from the pubic bone towards the chin, making all frontal “spine” long, broad and opened before going forward (*Triang Mukhaikapada Paschimottanasana*, 2021)

SEQUENCE: *Swastikasana*, establishing *Ujjaji 1* (fig. 30) ·

Adho Mukha Virasana (fig. 25) · *Tadasana* (fig. 1) ·

Utkatasana (fig. 17) · *Parsvottanasana* concave back, walking

bricks / hands forward (fig. 10,11) · *Prasarita Padottanasana*

concave back (fig. 14, 15) · *Uttanasana* Concave back (fig. 27)

· *Virasana*, *Baddhangulyasana* in *Virasana* (fig. 28, 29) ·

Dandasana (fig. 20) · *Urdhva Hasta Dandasana* (fig. 21) ·

Padangusta Hasta Dandasana (fig. 22) · *Triang Mukhaikapada*

Paschimottanasana (combine *Virasana* and *Dandasana*)

– concave back to create good base for forward extension

and rhythmical extension of the spine (fig. 33, 34) ·

Chatuspadasana (fig. 37) · *Sethubandha Sarvangasana* on

blankets support (fig. 36) · *Savasana* (fig. 40) · *Ujjaji 1, 2, 3.*

5.12 Lesson 12

Our key posture of the class is: *Prasarita Padottanasana*. In Sanskrit, “*Prasarita*” means stretched out or expanded or spread, “*pada*” means foot, “*ut*” means intense, “*tan*” means to stretch, and “*asana*” means pose or posture or Wide-Legged Standing Forward Bend, spread-out-feet intense stretch.

5.12.1 Subject of the lesson

Asana stability in *Prasarita Padottanasana*, whereas the Objective is to master *Prasarita Padottanasana*, feel the four points of support with stretched spine and creating a steady and meditative state.

5.12.2 Theoretical & Philosophical part

Asana is a special step of “physical practice” in the eight-fold path of *Ashtanga* yoga. This is a tool which can open the blockages of our body and mind. Our body has a lot of blockages and with the blockages, we can not progress to reach *Samadhi* (liberty, salvation). *Patanjali* begins discussion of *Āsana* (posture, seat) by defining it in verse 46 of Book 2, as follows: The meditation posture should be steady and comfortable. *Asana* is a posture that one can hold for a period of time, staying relaxed, steady, comfortable and motionless. The *Yoga Sutra* does not list any specific *asana*. *Āraṇya* translates verse II.47 of *Yoga sutra* as: “*asanas* are perfected over time by relaxation of effort with meditation on the infinite”;



Figure 14. *Prasarita Padottanasana* (hands on the bricks, sideview)



Figure 15. *Prasarita Padottanasana* (concave back)

this combination and practice stops the quivering of the body. Any posture that causes pain or restlessness is not a yogic posture. Secondary texts that discuss *Patanjali's* sutra state that one requirement of correct posture for sitting meditation is to keep chest, neck and head erect (proper spinal pose or a good posture where three natural curves are present in a healthy spine, or so called neutral spine).

In the Hatha Yoga Pradipika the main four *asanas* that facilitate meditation and stability were described: Siddhasana, Padmasana, Bhadrasana, Simhasana. Asanas, introduced later in the texts (from all categories of standing, sitting, inversions, backbands, forward bends, twists etc) were building stones to make the joints more loose, muscles more flexible and circulation better. Thus, preparing a solid base for the postures that are prone to meditation.



Figure 16. Prasarita Padottanasana
(head down)

5.12.3 Practical part

Within the sequence to practice, we will use one of the postures to feel and experience the stability, longer timing, motionless and comfort. This pose has to be a known one, so there is no unknown and fear factor in performing it. Therefore, we will make a focus on Prasarita Padottanasana since it is a cross between standing poses and forward bends, stable asana on four extremities stretching the spine and allowing its neutral position. A beginner will be able to take a longer time and a meditative approach in this pose. Not surprisingly for a forward bend, Prasarita stretches the back of the legs and, because of its wide stance, the inner groins. Because the head is brought lower than the heart (in a later more advanced stage of the pose, fig. 16), the pose can serve as a substitute for Sirsasana (Headstand) for those with neck issues. Prasarita provides an opportunity for you to become aware of your feet, especially the arches. Feel too how your outer heels press more firmly into the floor.

These actions are important, so spend some time integrating them into your awareness. As you soften your toes back onto the floor, imagine that you are lifting your inner ankles strongly up toward your inner groins to sustain the action of the inner arches.

Apart from evident physical benefits (i.e. stretch of the backs of legs and inner groins), this pose also tones abdominal organs, calms the brain and eases fatigue and Improves circulation.

SEQUENCE: Prepare bricks and blankets (foams) • *Swastikasana*, establishing *Ujjaji 1* (fig. 30) • *Adho Mukha Virasana* (fig. 25) • *Adho Mukha Svanasana* (fig. 26) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Tadasana* (fig. 1) • *Utkatasana* (fig. 17) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Parsvottanasana* concave back, walking bricks / hands forward (fig. 10,11) • *Prasarita Padottanasana* concave back (fig. 14) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Prasarita Padottanasana* – concave back on the bricks, on the floor, head down (fig. 14, 15, 16) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Tadasana* (fig. 1) • U. *Trikonasana* (fig. 6) • *Virabhadrasana II* (fig. 7) • *Utthita Parsvakonasana* (fig. 8) • *Virasana*, *Baddhangulyasana* in *Virasana* (fig. 28, 29) • *Dandasana* and variations (fig. 20, 21,22) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Sethubandha Sarvangasana* on blankets support (fig. 36) • *Savasana* (fig 40) • *Ujjaji 1, 2, 3*.

5.13 Lesson 13

The key poses of today's class are: *Paryankasana* and *Setu Bandha Sarvangasana*, both belonging to chest opening *asanas*.

PARYANKA or Couch or bed pose, and *asana*, meaning "posture". *Setu Bandha* means Shoulder supported bridge, or simply formation of a bridge.



Figure 32. *Paryankasana*
(on bricks)

5.13.1 Subject of the lesson

Breath through open chest, and the Objective of the lesson is introduction of a simple *Pranayama* (breath control) techniques via *asanas* (*Paryankasana* and *Setu Bandha Sarvangasana*) that facilitate opening of the chest and improving respiratory system.



Figure 35. Sethubandha Sarvangasana (on blocks)

5.13.2 Theoretical & Philosophical part

Prāṇāyāma is the control of the breath, from the sanskrit *prāṇa* (breath) and *āyāma* (restraint).

After a desired posture has been achieved, verses II.49 through II.51 recommend *prāṇāyāma*, the practice of consciously regulating the breath (inhalation, the full pause, exhalation, and the empty pause). This is done in several ways, such as by inhaling and then suspending exhalation for a period, exhaling and then suspending inhalation for a period, by slowing the inhalation and exhalation, or by consciously changing the timing and length of the breath (deep, short breathing)

Describing experience of *pranayama* in *Beginners*, Geeta Iyengar wrote: “Sometimes your breath will be just normal and then suddenly you find your exhalation is becoming further, longer. It’s becoming somehow deep. So watch that. Observe that. Sometimes you find your inhalation is becoming deeper than normal. So how can this kind of progress occur in the inhalation and the exhalation? We begin to trace how the inhalation is happening. How the exhalation is happening. A kind of understanding and awareness comes. At that point the question is not whether what comes is correct or wrong, but it is a question of whether the sensitivity has come, whether you understand that there is some difference between inhalation and exhalation, there are some changes, occurring at a certain stage or not. Even if they begin to watch only that, I think they are gradually beginning to proceed toward the *pranayama*. One has to identify and notify what is happening within, with the body, mind and breath (Reynolds, A.; 2021, April 6).

5.13.3 Practical part

To introduce Pranayama to the beginners, we will opt for the laying down position preparing the opening of the chest and expanding the thoracic cavity. Therefore, the sequence will be adjusted to this objective. The key poses will be: *Paryankasana** in *Virasana* or *Swastikasana* (Sofa Pose, category of Purva Pratana Sthiti, warming) and *Setu Bandha Sarvangasana* – first on the blankets, then on the bricks. The open chest *asanas* open the lungs and chest and are a good preparation for *pranayama*. They also help with thyroid glands' function and lymph drainage, as the lymph flows from abdomen into the chest and supports lymph drainage under the collar bones. Finally, they help to stretch the respiratory diaphragm and positively impact the abdominal organs.

** If you are unable to do Virasana, then the pose can be done with the legs extended, the legs in Baddha Konasana or the legs in Swastikasana.*

SEQUENCE: Prepare bricks and blankets (foams) • *Supta Tadasana* on the bricks supporting thoracic spine and head, *Ujjaji 1* • *Supta Baddhakonasana* (fig. 41) • *Swastikasana*, maintaining the imprint of the bricks (fig. 30) • *Adho Mukha Virasana* – elbow support on the bricks (fig. 24) • *Adho Mukha Svanasana* – feeling the imprint of the bricks on the back (fig. 26) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Tadasana* (fig. 1) • *Utkatasana* (fig. 17) • *Parsvottanasana* concave back, walking bricks / hands forward (fig. 14) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Prasarita Padottanasana* (fig. 15, 16) • *Virasana* or *Swastikasana*, *Parvatasana* in *Virasana*/*Swastikasana* taking arms back • *Paryankasana* in *Virasana* or *Swastikasana* on the bricks under dorsal part of spine and head (fig. 28, 29) • *Dandasana* (fig. 21) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Setu Bandha Sarvangasana* (fig. 35) • *Viparita Karani* – against the wall (fig. 39) • *Savasana* II (supporting the head, the neck, and the spine from the line of back ribs up) • *Ujjaji* 1, 2, 3, *Viloma* 1, 2.

5.14 Lesson 14

5.14.1 Subject of the lesson

Our key posture today is *Savasana* – or the *Corpse Pose*. *Withdrawal and Relaxation* – most effective rest. The Objective: is to understand the art of *Pratyahara* – *withdrawal of senses*, hearing of inner self while performing two stages of *Savasana* (*physiological & mental relaxation*).



Figure 40. *Savasana*

5.14.2 Theoretical & Philosophical part

Pratyāhāra is a combination of two Sanskrit words: *prati-* (the prefix प्रत्ति-, “against” or “contra”) and *āhāra* (आहार, “bring near, fetch, food,” or “anything we take into ourselves from the outside”), meaning “control of ahara,” or “gaining mastery over external influences”. It has been compared to a turtle withdrawing into its shell – the turtle’s shell is the mind and the turtle’s limbs are the senses. The term is usually translated as “withdrawal from the senses,” but much more is implied.

Pratyahara is drawing within one’s awareness. It is a process of retracting the sensory experience from external objects. It is a step of self-extraction and abstraction. *Pratyahara* is not consciously closing one’s eyes to the sensory world, it is consciously closing one’s mind processes to the sensory world. *Pratyahara* empowers one to stop being controlled by the external world, fetch one’s attention to seek self-knowledge and experience the freedom innate in one’s inner world.

Pratyahara marks the transition of yoga experience from the first four limbs of *Patanjali’s Ashtanga* scheme that perfect external forms, to the last three limbs that perfect the yogin’s inner state:

moving from outside to inside, from the outer sphere of the body to the inner sphere of the spirit.

In yogic thought there are three levels of ahara, or food. The first is physical food that brings in the five elements necessary to nourish the body—earth, water, fire, air, and ether. The second is impressions, which bring in the subtle substances necessary to nourish the mind—the sensations of sound, touch, sight, taste, and smell that constitute the subtle elements: sound/ether, touch/air, sight/fire, taste/water, and smell/earth. The third level of ahara is our associations, the people we hold at heart level who serve to nourish the soul and affect us with the gunas of *sattva*, *rajas*, and *tamas* (the prime qualities of harmony, distraction, or inertia).

Pratyahara is twofold. It involves withdrawal from wrong food, wrong impressions, and wrong associations, while simultaneously opening up to right food, right impressions, and right associations. We cannot control our mental impressions without right diet and right relationships, but *pratyahara*'s primary importance lies in withdrawal from or control of sensory impressions, which frees the mind to move within.

By withdrawing our awareness from negative impressions, *pratyahara* strengthens the mind's powers of immunity. Just as a healthy body resists toxins and pathogens, a healthy mind resists the negative sensory influences around it. If you are easily disturbed by the noise and turmoil of the environment around you, you need to practice *pratyahara*. Without it, you will not be able to meditate, not even to genuinely relax your mind and body (Lasater et al., 2007).

There are four main forms of *pratyahara* each of which has its own method and mechanism of practicing:

- *Indriya-pratyahara*: control of the senses;
- *Karma-pratyahara*: control of action;
- *Prana-pratyahara*: control of prana;
- *Mano-pratyahara*: withdrawal of mind from the senses.

5.14.3 *Practical part*

One way to begin to understand *pratyahara* on an experiential level is to focus on a familiar yoga posture, *Savasana*. Don't underestimate the art of relaxation. *Corpse Pose/Savasana* has been referred to as the most difficult of the *asanas*. The art of complete relaxation is harder than it looks.

The pose sets up the conditions that allow you to gradually enter a truly relaxed state, one that is deeply refreshing in itself and can also serve as a starting point for meditation.

When you remain still within a pose, you often have numerous thoughts. Sometimes you are hesitating of staying or coming out of the pose, sometimes you are judging the quality/correctness of the pose you are in. At these times, the mind is busy, so practicing *pratyahara* is actually withdrawing energy from thoughts about the pose and focusing instead on the pose itself.

The first stage of *Savasana* involves physiological relaxation. In this stage, as you become comfortable, there is first an awareness of the muscles gradually relaxing, then the breath slowing, and finally the body completely letting go. Whilst delicious, this first stage is only the beginning of the practice.

The next stage of *Savasana* involves the mental "sheath." In this second stage of *Savasana* you are withdrawing from the external world without completely losing contact with it. This withdrawal is the experience of *pratyahara*. Most of us know this state; when you're in it, you feel like you're at the bottom of a well. You register the sounds that occur around you, but these sounds do not create disturbance in your body or mind. It is this state of nonreaction that we are calling *pratyahara*. You still register input from your sense organs, but you don't react to that input. There seems to be a space between the sensory stimulus and your response. Or, in everyday language, you are in the world but not of it.

But to be able to perform two stages of deep relaxation in *Savasana*, also the sequence has to be adequate as well as conducive to this deep relaxation.

SEQUENCE: *Virapira Karani* (fig. 39) • *Supta Baddha Konasana* (fig. 41) • *Adho Mukha Virasana* (fig. 25) • *Adho Mukha Svanasana* (fig. 26) • *Uttanasana* concave back (fig. 27) • *Parsvotasana* on the bricks (both sides) (fig. 10, 11) • *Prasarita Padottanasana* (fig. 15, 16) • *Uttanasana* with head support (fig. 27 supporting the head on the chair or bricks) • *Dandasana* / *Hasalana* / *Paschimottanasana* (5 x times in a dynamic way – blanket or double folded yoga mat under the spine to protect it) (fig. 20, 38) • *Dandasana* (fig. 20) • *Padangustha Dandasana* (fig. 22) • *Upavista Konasana* (fig. 23) • *Chatuspadasana* (fig. 37) • *Setu Bandha Sarvangasana* (fig. 35) • *Savasana* (at least 5-8 min) (fig. 40).

5.15 References

- Aimar Rollán (Gopal), A, (09-2016). *Brahmacharya* (Moderación). Yoga en Casa. <http://yogacasa.blogspot.com/2016/09/Brahmacharya-moderacion.html>
- Burgin, T. (n.d.). The Five *Niyamas* of Yoga: Definition & Practice Tips. Accessed (26 July 2021). <https://www.yogabasics.com/learn/the-five-niyamas-of-yoga/>
- Brown, C. (15-09-2015). *Incorporate Ishvara Pranidhana Into Your Yoga Practice*. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/niyama-ishvara-pranidhana-yoga-practice>
- Dillof, S. (02-2008). *Ishvara Pranidhana: The Power of Surrender*. <https://jivamuktiyoga.com/fotm/ishvara-pranidhana-power-surrender/>
- Hawkins, J. R. (2016). *A Stance for Nonviolence: Learning Ahimsā Through Yoga's Warrior Poses*. ISBN-13: 97813652400968.
- Iyengar, B. K. S., (2014). *Yoga The Path to Holistic Health: The Definitive Step-by-Step Guide*.
- Iyengar, B. K. S., (2015). *Light on yoga*. London: Thorsons.
- Iyengar, Prashant, (2004). *Alpha and omega of Trikonasana*. RIMYI, 1107 B/1, Model Colony, Pune 411016, 2nd edition.
- Kaminoff, L. and Matthews, A., (2011). *Yoga Anatomy*. Champaign: Human Kinetics.

- Lasater, J. H., Ippoliti, A., Deshpande, R., Ippoliti, A., & Deshpande, R. (29-08-2007). *Pratyahara: What It Means To “Withdraw”*. Yoga Journal. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/return-stillness/>
- McCrary, M. (23-04-2019). *Teaching Svadhyaya: 3 Ways to Encourage Self-Study in Yoga*. <https://yogauonline.com/yoga-practice-tips-and-inspiration/teaching-svadhyaya-3-ways-encourage-self-study-yoga>
- Newlyn, E. (n.d.). *The Yamas: Brahmacharya, right use of energy*. <https://www.ekhartyoga.com/articles/philosophy/the-yamas-Brahmacharya-right-use-of-energy>
- Newlyn, E. (n.d.). *Understanding the Niyamas: Isvara Pranidhana*. <https://www.ekhartyoga.com/articles/philosophy/understanding-the-niyamas-isvara-pranidhana>
- Reynolds, A. (15-12-2018). *Dr Geeta Iyengar on Pranayama*. IYMV. <https://iymv.org/geeta-iyengar-pranayama/>
- Sovik, R. (n.d.). *Understanding Yourself: The Path of Svadhyaya*. <https://yogainternational.com/article/view/understanding-yourself-the-path-of-svadhyaya1>
- Study Guide for Certification (n.d.). *Triang Mukhaikapada Paschimottanasana*. <https://iyengaryogaintroassessment.wordpress.com/parvatasana-in-svastikasana/>
- Watts, M., (2021). *Trikonasana (Triangle Pose) Benefits, How to do, Contraindications*. [online] Siddhi Yoga. <https://www.siddhiyoga.com/trikonasana-triangle-pose>
- Yogi Chetan, M. (15 September 2016) *Utthita Parsvakonasana*. <https://www.indianyogaassociation.com/blog/utthita-parsvakonasana-or-side-angle-pose.html>

6 YOGA PARA EL SISTEMA INMUNITARIO Y RESPIRATORIO

Edith Mészáros Crow (edith.mcrow@uma.es),
Carola Polo Santabárbara y María I. Soler Gutiérrez
Fotos: Arturo J. Encinas Juan

6.1 Introducción

Inspirado en el artículo de *Lois Steinberg* “Iyengar Yoga for the Respiratory System” publicado a raíz del *COVID-19*. Nos ha parecido interesante añadirlo a esta publicación porque es algo que se nos ha cruzado diametralmente y no podíamos ignorarlo. Si algo nos enseña yoga es a vivir el momento presente, y pocas cosas son ahora mismo más significativas que el paso de esta pandemia por nuestras vidas.

Os hacemos llegar este artículo de un modo literal, tal y como lo hemos recibido nosotros, para no intervenir en el trabajo de alguien tan reputado como ella. Claramente no es un ejercicio literario y tampoco guarda la estructura de un artículo científico. Una introducción incisiva da paso a la recopilación de posturas de yoga con ajustes específicos para ayudar a mantener la salud del sistema inmune y respiratorio. Lois lo distribuyó a las distintas asociaciones de Yoga Iyengar a nivel mundial y si bien es verdad que está destinado a practicantes de Yoga familiarizados con las posturas que se aportan, no es menos cierto que con el adecuado mimo y atención al detalle, puede ser beneficiosa incluso para principiantes, siempre que cada uno lo aborde dentro de sus posibilidades y evite las posturas en las que no se sienta seguro. Hemos reducido un poco la secuencia y compilado las posturas más accesibles para una práctica en casa, acompañándolas de fotografías para que sirvan al lector de guía visual.

Aquí os dejamos el breve artículo y la secuencia con nuestras fotos. Esperamos que disfrutéis de la práctica y de sus beneficios.

iNamasté!

6.2 El orden

El orden en el que las posturas aparecen en este artículo no está tallado en la piedra, puede ser modificado así como la secuencia puede ser abreviada. Se le da mucha importancia a las posturas invertidas porque son esenciales. Promueven una buena circulación y aportan beneficios a todos los sistemas orgánicos, especialmente al sistema linfático, que elimina toxinas y desechos del cuerpo y transporta glóbulos blancos allá donde sean necesarios para combatir infecciones. Un sistema linfático comprometido puede dar lugar a inflamación glandular, de brazos y piernas, a infecciones recurrentes, y a un sistema inmune debilitado.

Las posturas invertidas ayudan a reducir determinados procesos inflamatorios al tiempo que contribuyen a una mejor circulación del propio sistema linfático. Los órganos del sistema linfático son el timo, el bazo, y los ganglios linfáticos. El timo es un órgano linfoide primario, ubicado en la parte superior frontal del pecho, directamente detrás del esternón, entre los pulmones.

Las células T maduran en el timo, y son esenciales para combatir invasores externos. El bazo se ubica en la parte superior izquierda del abdomen. Recicla glóbulos rojos viejos y almacena plaquetas y glóbulos blancos. Los glóbulos blancos defienden y protegen al cuerpo de las enfermedades infecciosas. Los ganglios linfáticos se encuentran en todo el cuerpo, y son de gran importancia para el correcto funcionamiento del sistema inmune.

Están particularmente concentrados en el cuello, las axilas, la parte superior de los muslos e ingles, el abdomen, y entre los pulmones. En casos avanzados, el *COVID-19* se instala en las vías respiratorias altas, y luego desciende a las vías bajas, aumentando la mucosidad en los pulmones. Si el proceso cursa con tos o con mucosidad, *pranayama* está contraindicado, y debe ser evitado hasta que haya desaparecido la flema y te hayas recuperado. La secuencia que aquí presentamos, contribuye al sostenimiento de un sistema respiratorio saludable.

La práctica de las asanas aquí presentadas puede ayudar a disminuir el exceso de secreciones mucosas y promover así la mejoría de sistema respiratorio. Cuando la respiración está comprometida,

es importante incluir las posturas en pronación, es decir, con el rostro hacia abajo, y no limitar la secuencia a las posturas supinas. A pesar del bienestar que pueden proveer las posturas supinas al principio, el pecho puede colapsar tras un tiempo y la respiración se puede ver debilitada.

Como podrán ver en esta secuencia, las posturas supinas tienen el efecto adicional de elevar la parte posterior del pecho hacia el interior del cuerpo, de manera que se maximice la apertura del pecho de atrás hacia adelante, y así evitar que se hunda.

Por contraste, en las posturas pronadas, hay mayor libertad en los músculos intercostales de las paredes posteriores de la caja torácica, lo que permite mejor “respiración en la espalda”, facilitando la mejora de la respiración en general. Ambas posiciones son esenciales para mejorar las funciones respiratorias. Estos puntos están basados en un reciente estudio observacional de pacientes con cuadros de *COVID-19* agudos (Pan, C. et al., 2020).

Los pacientes que no fueron colocados en posiciones pronadas mostraban “baja y pobre reclutabilidad” de los tejidos pulmonares esenciales para la respiración. Por otro lado, el estudio concluyó que “alternar la posición corporal entre posturas supinas y pronadas” resultaba en “alta reclutabilidad” de los tejidos pulmonares esenciales y una mejora generalizada de la respiración.

La secuencia que sigue propone tanto posturas pronas como supinas. “La Respiración dorsal” será indicada esencialmente cuando el pecho esté mirando hacia abajo. En las posturas supinas, el foco estará puesto en relajar el diafragma y la cavidad abdominal entera, maximizando la cavidad respiratoria como una “gran caja torácica.” Propongo soportes que pueden mejorar la función respiratoria en ambas posiciones. Si hay disponibilidad, usa “props” o soportes adicionales para dar apoyo a la parte alta y baja del pecho, y así aumentar los beneficios.

En todas las posturas, relaja la respiración y permite que sea normal. Si la respiración no llega muy bien a los sitios descritos, puedes intentar una inspiración ligeramente más profunda, pero no una respiración profunda continua. Permite que la respiración sea relajada y normal. Práctica de acuerdo con tu capacidad. Los practicantes avanzados y con más experiencia deberán sostener las

posturas por más tiempo que el que se sugiere. La sangre circula normalmente tres veces por minuto por el cuerpo, y cada una de las posturas de esta secuencia mejora la circulación sanguínea (y linfática). La mayor permanencia por ende significa mayor circulación por todo el cuerpo y mejoras en la salud y en la vitalidad de todos los sistemas del organismo.

En momentos de estrés, el sistema simpático es el que domina, disparando las respuestas de “pelea o huida” Si el estrés es crónico, los sistemas circulatorio, linfático, respiratorio, y otros sistemas del cuerpo se desequilibran, se debilitan, y nuestra salud se ve comprometida. A través de la práctica de yoga, el sistema parasimpático o de relajación, se vuelve dominante. Este es el portal a la salud. Esta secuencia ayuda a promover el protagonismo del sistema parasimpático.

6.3 Práctica de la secuencia

6.3.1 *Adho Mukha Virasana*

Postura del héroe sentado con la cara hacia abajo

Coloca una manta de apoyo debajo de los glúteos, otra debajo de la cabeza, y un bolster debajo del torso. Descansa la frente sobre los antebrazos o sobre las manos. Ensancha y abre las clavículas. Relaja el abdomen. Permite que el cerebro descansa hacia la frente. Suaviza la cavidad bucal. Observa la respiración en la parte de atrás de el pecho. En las exhalaciones normales, suelta los músculos intercostales de atrás hacia adelante y continúa respirando en el pecho posterior. Sostener de tres a diez minutos. Esta postura es calmante para la mente y para el cuerpo, y es un buen punto de inicio para la práctica. Observar la respiración en el cuerpo posterior es muy fácil en esta posición. Esta postura puede estar contraindicada para personas con dolor de rodillas. Usa el mismo *set-up* para la próxima postura.



Figura 1. *Adhomuka Virasana* (con soporte)

6.3.2 *Parsva Adho Mukha Virasana*

Observa la respiración y a pesar de la asimetría de la postura, inhala y exhala parejo en ambos lados de la espalda. Es más, la respiración lateral será menor en uno de los lados. Trae la respiración a las paredes laterales del pecho de manera pareja. Sostener de tres a cinco minutos, luego trae la rodilla izquierda hacia adentro otra vez, y repite el plegarte sobre la pierna izquierda, moviendo la rodilla derecha ligeramente hacia la derecha. Regresa al centro para prepararte para la siguiente postura. Al hacer esta postura de un lado y luego del otro, el practicante extiende ambos riñones, el hígado, y el bazo.

Las acciones también abren las axilas, creando espacio para los ganglios linfáticos y axilares.



Figura 2.a *Parsva Adhomuka Virasana*
(vista lateral)



Figura 2.b *Parsva Adhomuka Virasana*
(con soporte, vista frontal)

6.3.3 *Parivrta Adho Mukha Virasana (en torsión)*

Quitar el bolster de la postura anterior. Extender el brazo derecho perpendicular al torso. Presiona la mano izquierda en el suelo cerca de la rodilla izquierda y eleva el hombro izquierdo hacia arriba a la vez que sueltas el lado derecho de la espalda hacia abajo.

Alinea las orejas para que queden paralelas al suelo sobre un bloque.

Sostener de uno a tres minutos y repetir del otro lado.

Esta postura “exprime” y luego “enjuaga” el bazo, los riñones, y el hígado. También aumenta la flexibilidad de los músculos intercostales para favorecer una mejor respiración.



Figura 3. Parivrtta Adhomuka Virasana (en torsión)

6.3.4 Adho Mukha Svanasana

Postura del perro con la cara hacia abajo

Coloca una cuerda o cinturón en la manivela de una puerta. Coloca la cuerda por encima de la cabeza y bájala hasta la parte alta de los muslos. Camina hacia adelante hasta que la cuerda esté tirante. Pliégate hacia el frente y alarga los brazos hacia adelante. Camina con los pies hacia atrás hasta dejarlos cerca del suelo fijándote de dejar la misma distancia entre cada pie y la puerta.. Apoya la cabeza sobre uno o dos bloques. Apoya sólo la frente de manera que los ojos y la nariz estén libres del soporte. Alarga las axilas hacia el frente y los muslos internos frontales hacia atrás -para estimular los ganglios linfáticos que se congregan en estas áreas. Extiende y estira los brazos, trabando los codos; extiende y endereza las piernas, trabando las rodillas. La extensión completa de los brazos y las piernas alarga la parte alta y baja



Figura 4. Adhomuka svanasana (con soporte)
Postura del perro con la cara hacia abajo

de la columna vertebral, y elonga el abdomen, estimulando de esta manera los ganglios linfáticos abdominales. Continúa extendiendo las piernas hacia atrás y los brazos hacia el frente. Las costillas frontales no deberán empujar más allá de la piel. La piel del cuerpo posterior se debe mover ligeramente lejos de las costillas. Así se expandirá y se estirará el pecho y los pulmones.

Sostener de uno a cinco minutos.

6.3.5 *Ardha Uttanasana*

Media Postura de estiramiento intenso

Apoya las nalgas contra una pared y camina con los pies hacia adelante hasta que las piernas estén perpendiculares al suelo. Pliega los brazos en *Baddha Hastasana* sobre el asiento de la silla y descansa la frente sobre los antebrazos. Relaja la parte posterior de la cabeza/cerebro hacia la frente. Endereza las rodillas por completo para reafirmar los músculos. Cuanto más se estiran los muslos, más se aliviarán las molestias en los isquiotibiales. Separa un poco más los pies, aumentando la distancia entre ellos y gira los pies levemente hacia adentro. Agrega uno o dos bolster al asiento de la silla. Lleva la respiración normal al cuerpo posterior/pulmones.

Sostener de uno a cinco minutos.

Esta postura alarga la columna vertebral y ayuda a equilibrar el sistema nervioso central y a aquietar la mente.



Figura 5. *Ardha Uttanasana*
Media Postura de estiramiento intenso

6.3.6 *Prasarita Padottanasana*

Postura de estiramiento intenso con los pies separados

Separa ampliamente pies y piernas a un ancho superior a un metro de distancia. Sujeta el abdomen, lleva el coxis hacia dentro y flexiona el tronco hacia delante. Activa tus piernas, cuádriceps fuertes, lleva peso al borde externo de los pies, rota los muslos hacia adentro y eleva la cara interna de cada pierna hacia arriba. Observa como estas acciones crean espacio en la zona pélvica y la descomprimen, al tiempo que nos dan más libertad para la extensión del tronco hacia delante. Coloca las manos sobre dos bloques y mira al frente con los ojos paralelos al suelo.

Sostén de uno a cinco minutos.

Ésta misma postura se puede hacer dándole apoyo al torso lo cual calma los riñones y promueve la respiración en el cuerpo posterior. Los ojos se suavizan y la tensión se reduce.

También se puede hacer la fase final de esta postura, con las manos y la cabeza hacia abajo.

Coloca la cabeza bien atrás hacia la línea de los talones, y muévete hacia la parte posterior de la coronilla. Permite que la parte posterior de la cabeza, el occipital, se suelte hacia el suelo. Permite que el diafragma se mueva hacia la espalda.



Figura 6A. *Prasarita Padottanasana* (fase espalda cóncava)



Figura 6B. *Prasarita Padottanasana* (fase final)

Sostener la postura de uno a cinco minutos.

Cuando la parte posterior de la coronilla se apoya en el suelo y el occipital se suelta hacia abajo en esta variación, se promueve un efecto “refrescante” sobre el sistema nervioso central, el cerebro, los ojos y los oídos. El cuerpo y la mente se tornan silenciosos.

6.3.7 *Salamba Sirsasana I*

Postura sobre la cabeza con soporte

Una vez más, en lo emocional, cuando el mundo se ha vuelto patas para arriba, ponernos nosotros patas arriba, puede volver el mundo a su lugar. Si te sientes bien, practica esta postura tres minutos, y si tienes una práctica regular, constante y conoces el método, si estás cómodo, sostén hasta diez minutos para fortalecer aún más. Baja de la postura antes de sentir incomodidad. Si la cabeza y el cuello no permiten realizar la postura clásica, usa dos sillas para dar soporte a los hombros. Coloca las sillas sobre una esterilla horizontalmente contra la pared con los asientos de las sillas enfrentados entre sí. Coloca la esterilla y mantas dobladas sobre las sillas. Los asientos de las sillas deben estar lo más cerca posible entre ellas para dar soporte a los hombros hasta el cuello. El



Figura 7. *Salamba Sirsasana*
(con soporte)

cuello debe entrar “deslizándose” desde el frente de las sillas. Sube una pierna y luego la otra. Las piernas pueden permanecer separadas para no cerrar el espacio del interior de la pelvis y dar espacio y expansión a los ganglios linfáticos de los muslos superiores internos. El dorso de las manos puede descansar en el asiento de la silla con los codos hacia los lados o bien las manos tomadas entre sí para mayor comodidad. Si no cuentas con 2 sillas iguales, repite *Adho Mukha Svanasana* o *Prasarita Padottanasana*.

6.3.8 *Viparita Karani Sirsasana* *Postura invertida de cabeza*

Puedes intentarlo colocando una silla a aproximadamente un pie de distancia de la pared, con el respaldo hacia la pared. A través de ensayo y error podrás determinar la distancia a la pared. Coloca una esterilla doblada en cuatro sobre el asiento de la silla con una o más mantas sobre la esterilla. Coloca una manta en el suelo frente a la silla. Siéntate mirando hacia el respaldo de la silla, sosteniendo los lados de la silla con las manos. Desciende la coronilla al suelo hasta tocar la manta ligeramente. Evita congestionar la cabeza o el cuello. Camina con los pies por la pared con las rodillas flexionadas y las tibias paralelas al suelo. Es importante que las piernas estén flexionadas en ángulo recto con las rodillas sobre las caderas para obtener la longitud



Figura 8. *Viparita Karani Sirsasana*

y la suavidad ideales en el abdomen. Usa la palanca de las manos sujetando la silla para elevar el pecho posterior.

Si te resulta cómodo, entrelaza las manos detrás de la cabeza, en posición de *Salamba Sirsasana I*, manteniendo la elevación del pecho posterior lo más posible. Si las caderas y los isquiotibiales están abiertos, extiende las piernas directo hacia arriba. Si el abdomen se vuelve duro, regresa a la posición de piernas flexionadas. Esta posición también se puede hacer desde el banco de *Viparita Dandasana*.

6.3.9 *Supta Virasana*

Postura del héroe supina

Usa uno o más bolsters verticales al torso y una manta para detrás de la cabeza. Coloca una tabla cuña (slanting plank), o una toalla enrollada, con la parte gruesa hacia la cabeza, detrás de la parte alta del pecho para dar soporte y elevar la parte alta de los pulmones. Extiende los brazos a los lados del cuerpo. Si hay algún problema en los hombros, se puede colocar altura debajo de los brazos de manera que estén a la misma altura que el torso. Otra opción es entrelazar las manos y luego descansarlas en la parte anterior del cuerpo. Ensancha las clavículas y el esternón. Después de dos o tres minutos, mueve la tabla cuña a la altura de la parte baja del pecho, base de los pulmones, y diafragma. Mueve la tabla cuña más abajo de lo que crees, hasta el nivel del



Figura 9A. *Supta Virasana*
(con soporte)



Figura 9B. *Supta Virasana*
(con soporte, brazos relajados)

diafragma. Alarga los brazos hacia los lados. Extiende la piel de las axilas internas y externas, de los codos, y de las muñecas.

Luego relaja los brazos. La extensión de los brazos así ayuda a estimular los ganglios linfáticos que se congregan en las axilas. También hay ganglios linfáticos en la articulación del codo, que también serán estimulados. Sostén la postura por dos o tres minutos más. Esta postura puede estar contraindicada para practicantes con problemas de rodillas. Usa los mismos elementos para la siguiente postura.

6.3.10 *Supta Baddhakonasana*

Postura de ángulo sujetado, supina

Continúa usando el bolster para sostener el torso. Puedes experimentar con otros apoyos para el pecho. Si tienes un chumbal, colócalo en el centro parte baja de la espalda dorsal. Y si no tienes puedes usar una toallita de cara doblada formando un cuadrado pequeño. Cuando te recuestas sobre el chumbal (o toalla pequeña enrollada), la redondez del soporte provee una apertura circunferencial en la cavidad del pecho que resulta poderosa. Colocado horizontalmente detrás del pecho, ensancha y eleva la espalda, y crea más conciencia en el interior del pecho. Coloca un cinturón en cada pierna tan cerca de la cadera y del pie como puedas para potenciar los efectos de la postura sobre los órganos, incluyendo los ganglios linfáticos que se ubican en las ingles.



Figura 10. *Supta Baddhakonasana*

Si el cuerpo está sano, absorbe el suelo pélvico, eleva el diafragma bien alto y tira de los órganos abdominales hacia la columna. Sostén de tres a cinco minutos, y más si te resulta apacible.

Esta postura es profundamente rejuvenecedora.

6.3.11 *Salamba Purvottanasana*

Estiramiento intenso de la parte anterior del cuerpo, con soporte

Hay muchas maneras de construir esta postura. Aquí mostraremos una de ellas. En esta versión, utilizamos dos sillas. Coloca un extremo de la esterilla de yoga contra la pared y en el otro extremo coloca las dos sillas juntas, mirando en la misma dirección. Coloca una esterilla doblada que abarque ambos asientos. Alinea el extremo de un bolster contra el borde de la silla que esté más próximo a la pared. Coloca un segundo bolster encima, escalonado aproximadamente un pie y coloca un ladrillo debajo de la parte que queda saliente para darle soporte. Coloca una manta doblada para la cabeza y una slanting plank (o el soporte usado anteriormente) para el pecho posterior. Siéntate en el bolster inferior, con las rodillas flexionadas, y los pies en el suelo. Absorbe el abdomen, aleja el sacro de la cintura y presiona con las manos el bolster para elevar el pecho, y recuéstate sobre el soporte. Camina con los pies hasta la pared. Al extender las rodillas, evita empujar los elementos de apoyo y evita que el torso se caiga hacia las piernas. Al contrario, extiende las piernas para aumentar la elevación del pecho. Mantén la absorción abdominal, la acción del sacro, el coxis dentro, eleva el suelo y extiende siempre desde el pubis hacia el esternón. Entrelaza las manos y descánsalas sobre el abdomen.



Figura 11. *Salamba Purvottanasana* (con soporte)

6.3.12 *Dwi Pada Viparita Dandasana* *Postura del bastón invertida*

Coloca una esterilla de yoga y/o una manta sobre el asiento de una silla. Siéntate cerca del extremo bajo. Los pies pueden ir al suelo, o los puedes colocar en la pared. Extiende los brazos a los lados sobre dos bloques u otro soporte que mantenga los brazos a la misma

altura que los hombros. La extensión de los brazos hacia los lados ensancha las clavículas, el esternón y el pecho. Los pulmones se hallan plenamente expandidos. Dale apoyo a la cabeza y cuello con un bolster colocado de canto sobre otro bolster plano. Flexiona los codos y agárrate a las barras del respaldo. Aprovecha el contrapeso para abrir y elevar el pecho, también su parte posterior. Separa y ensancha homóplatos y clavículas. Eleva el esternón.

Las manos también pueden descansar sobre el abdomen. El abdomen y el diafragma deben estar absolutamente suaves. Esta postura alarga y estira el espacio orgánico.

Sostén de tres a diez minutos. El cerebro así se puede tornar silencioso. Esta postura puede estar contraindicada para personas con dolor de espalda.

6.3.13 *Salamba Sarvangasana, en silla* *Postura de todas las partes del cuerpo*

Dobla una esterilla de yoga sobre el asiento de la silla con una o más mantas encima, de acuerdo con el tamaño del cuerpo. Coloca un bolster en el suelo delante de la silla. Agrega más altura con mantas si fuera necesario. Siéntate de espaldas y descende



Figura 12 . *Dwi Pada Viparita Dandasana*



Figura 13. *Salamba Sarvangasana (en silla)*

los hombros al bolster y la parte posterior de la cabeza al suelo. Mete los brazos por dentro de las patas de adelante de la silla y agárrate de las patas de atrás. Activa los cuádriceps y extiende bien las piernas. También se puede hacer *Baddha Konasana* en las piernas en esta postura (no mostrado aquí), que promueve la circulación linfática en las ingles. Para un trabajo más profundo en el pecho/pulmones, suelta las patas de atrás de la silla, flexiona los codos, y mueve los antebrazos hacia el torso, sujetando la caja torácica con las manos. Eleva el pecho desde atrás, ensancha las clavículas y la zona del esternón. Sostén de tres a diez minutos. Esta postura es muy beneficiosa para las vías respiratorias altas. Después de una convalecencia, practica esta postura dos veces al día para recuperar la vitalidad perdida. Ver Luz sobre el Yoga de BKS Iyengar para obtener una descripción más detallada de esta maravillosa postura y sus efectos beneficiosos.

6.3.14 *Halasana, con soporte*

Postura del arado

Hay muchas variaciones de *Halasana*. Aquí mostramos una. Se puede entrar desde la postura anterior colocando otra silla-banquito-mesa por detrás con las mantas que necesites para apoyar los muslos sobre ella.

La parte posterior de la cabeza estará tocando el suelo. Las piernas se inclinarán hacia el suelo, lo que elevará la columna hacia arriba y hacia adelante. Esto produce una fuerte respuesta de relajación. Se puede optar entre permanecer así por un tiempo, o dar soporte a la totalidad de los muslos frontales con las caderas contra la silla-caja de *Halasana*.

Halasana es una postura tranquilizante y equilibrante para todos los sistemas del cuerpo. Con respecto al sistema respiratorio, la parte anterior de los pulmones se encuentra ligeramente comprimi-



Figura 14. *Halasana* (con soporte)

da, un poco como una esponja exprimida; mientras que en su parte posterior hay expansión.

La próxima postura, *Sethu Bandha Sarvangasana*, provoca lo opuesto. Se “exprime” la parte posterior del pecho, mientras se abre la parte frontal. Los pulmones pueden expandirse y abrirse libremente.

Mantén la postura de 3 a 10 minutos.

6.3.15 *Setubandha Sarvangasana*

Postura del puente

Coloca 3 mantas o un bolster longitudinal a la columna vertebral. Túmbate sobre él y deslízate hacia atrás hasta que lleguen los hombros al suelo. Luego estira las piernas y lleva los pies sobre altura contra la pared.

Presiona con las manos hacia abajo, eleva el pecho. Cierra los ojos y descansa profundamente. Observa la respiración y relaja el abdomen en las exhalaciones.

Sostén la postura de tres a diez minutos.

Esta postura beneficia a todos los sistemas del cuerpo. BKS Iyengar se refería a esta postura como una “bendición para la humanidad.”

6.3.16 *Savasana Prona*

Postura del cadáver.

Recuéstate boca abajo, en pronación, sobre una esterilla de yoga sin ningún tipo de soporte.

Pliega las manos debajo de la frente. Gira los

dedos de los pies hacia adentro, los talones al borde de la esterilla.

La cabeza y los brazos pueden apoyarse sobre un bolster con los codos flexionados hacia los lados. También puede colocarse una

manta plegada en tres debajo del abdomen. La colocación de la manta ayuda a la extensión de la columna lumbar.



Figura 15. *Setubandha Sarvangasana*
(sobre mantas)



Figura 16. *Savasana Prona*

6.4 Perspectiva de algunos practicantes de yoga desde su experiencia

Habiendo puesto en práctica esta secuencia con varios grupos de alumnos diferentes, les pedimos que reflexionaran sobre el efecto de la práctica al finalizar la sesión.

Estos son algunos de los comentarios:

- “Al reducir la velocidad y observar, podemos sentir con precisión de qué trata cada técnica en particular y utilizar esas herramientas para condiciones específicas”.
- “Donde se pone un poco de esfuerzo, y luego hay esta reflexión se llega a sentir la huella de la postura. Cuando abro el pecho, siento un estado mental más ‘positivo’ y luego —Oh!, esta práctica tuvo un efecto en mi diafragma!— la inhalación se hizo más suave”.
- “Si hago *Sethu Bandha Sarvangasana*, mi región abdominal se alarga suavemente. Puedo sentir que mis nervios se calman como resultado”.

Yoga ayuda a reducir las hormonas del estrés que comprometen al sistema inmunitario, al tiempo que acondiciona los pulmones y las vías respiratorias. Estimula el sistema linfático para expulsar las toxinas del cuerpo y lleva sangre oxigenada a los distintos órganos para garantizar su funcionamiento óptimo. Se ha observado en varios estudios, que la respiración lenta, rítmica y diafragmática aumenta el tono vagal saludable que, a su vez, reduce la reacción negativa frente a los estímulos del estrés.

Los beneficios que se obtienen al combinar la acción, asana, con la autorreflexión, llamada *Svadhya* en el yoga, pone de manifiesto la sabiduría de épocas ancestrales en cuanto a la relación entre el cuerpo, la mente y la respiración.

Y así acaba el artículo de *Loys Steinberg*. Os dejamos en el [Anexo II](#) todas las fotos utilizadas, en el mismo orden en el que han aparecido en la secuencia.

6.5 Bibliografía

Pan, C., Chen, L., Lu, C., Zhang, W., Xia, J. A., Sklar, M. C., Du, B., Brochard, L., & Qiu, H. (2020). Lung Recruitability in COVID-19-associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-Center Observational Study. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 201(10), 1294–1297. <https://doi.org/10.1164/rccm.202003-0527LE>

7

YOGA COMO EJERCICIO PARA LA MEJORA DE LA SALUD FÍSICA

Aspectos fisiológicos y físicos derivados de su práctica

Jose Manuel Jurado-Castro

juradox@gmail.com

Unidad de Metabolismo e Investigación Pediátrica.

Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC).

Hospital Universitario Reina Sofía.

Universidad de Córdoba.

7.1 Introducción

El yoga es una disciplina antigua diseñada para traer equilibrio y salud a las dimensiones física, mental, emocional y espiritual del individuo. El yoga a menudo se describe metafóricamente como un árbol y comprende ocho aspectos: yama (ética universal), niyama (ética individual), asana (posturas físicas), pranayama (control de la respiración), pratyahara (control de los sentidos), dharana (concentración), dyana (meditación) y samadhi (bienaventuranza) (Swami et al., 2009).

Esta disciplina se ha convertido en una modalidad de ejercicio no convencional cada vez más popular y eficaz (Giménez et al., 2020). De acuerdo a datos extraídos del “National Center for Health Statistics”, la práctica de yoga en la población adulta (de 18 a 64 años), aumentó del 9,5% al 14,3%, de 2012 a 2017, porcentaje que ha ido en aumento desde el año 2002, donde solo un 5,1% de personas adultas practicaban yoga (Clarke et al., 2018).

El ejercicio físico como tal, es una variedad de actividad física (AF) planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo. Describiéndose la AF como cualquier movimiento producido por el sistema musculoesquelético que implique un gasto energético, por mínimo que sea (Bull et al., 2020). La AF, puede clasificarse como, ligera, moderada y vigorosa. Actualmente, la Organización Mundial de Salud (OMS), recomienda la práctica para niños y jóvenes (5 a 18 años), de al menos 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa (AFMV), incorporando, como mínimo

tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Para adultos (18 a 64 años), 150 minutos semanales de práctica de AF aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de AF vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de AFMV. Incluyendo, además, dos veces o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. Estas últimas recomendaciones, también se dan de manera similar para adultos mayores de 65, aunque debido al tipo de población especial, cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la AF recomendada debido a su estado de salud, se deberán mantener físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado (Bull et al., 2020).

La AF y la práctica de ejercicio regular conduce a una reducción de la presión arterial y una disminución del riesgo de desarrollar hipertensión, varios tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes tipo 2, derrames cerebrales y ataques cardíacos (WHO, 2019). Además, parece contribuir a reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y demencia, al mismo tiempo que mejora la función cognitiva en personas, siendo extremadamente beneficiosa para la salud mental a través de la secreción de ciertas hormonas y ayudando a mejorar el sueño, el estado de ánimo, así como a controlar el estrés, la ansiedad y depresión (Reiner et al., 2013; Stice et al., 2006). A su vez, la propia mejora de la fuerza, se ha relacionado con la prevención de la obesidad y de enfermedades cardiovasculares (Perez-Terzic, 2012).

Aunque son bien conocidos los anteriormente citados beneficios sobre la salud física a través de la práctica de AF y ejercicio, el yoga, modalidad de ejercicio particular, por su mirada holística, ha despertado curiosidad en el campo de la investigación, buscando evidencia que apoye su beneficio para la salud física de las personas. En este sentido, han sido diversas las revisiones que se han centrado en buscar y mostrar efectos beneficiosos en la salud a través de esta modalidad (Desveaux et al., 2015; Giménez et al., 2020; Ross & Thomas, 2010). Además, el yoga es una alternativa atractiva al entrenamiento aeróbico y de fuerza porque es económico y requiere equipo limitado y poco espacio. El presente capítulo, tiene como objetivo describir la relación de los diferentes

aspectos fisiológicos y físicos que intervienen durante la práctica de yoga y evidenciar los beneficios sobre la salud física derivados de esta modalidad de ejercicio.

7.2 Aspectos fisiológicos derivados de la práctica del yoga

7.2.1 Efectos del yoga sobre la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la presión arterial

7.2.1.1 Variabilidad de frecuencia cardíaca y función del Sistema Autónomo Nervioso en el yoga

La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) se ha utilizado como un indicador de la salud y el estado físico e indicador de la regulación autónoma y, por lo tanto, parece estar en una buena posición para evaluar los cambios que ocurren con las prácticas cuerpo-mente que facilitan el equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo (SNA). Existe una creciente evidencia de que el estrés fisiológico y psicológico interrumpe el equilibrio del SNA, asociándose con una amplia gama de enfermedades somáticas y mentales (Thayer et al., 2012). Dicho desequilibrio autonómico se refleja en las medidas de VFC que han sido positivamente asociado con la aptitud aeróbica, resiliencia al estrés, y flexibilidad psicológica y fisiológica, y asociado negativamente con enfermedades cardiovasculares, estrés, atrofia neuronal, afectivo negativo estados, y respuestas de estrés desadaptativas (Thayer et al., 2012; Tyagi & Cohen, 2016).

Es descrito como VFC, al fenómeno fisiológico de la variación en el intervalo de tiempo entre latidos cardíacos consecutivos en milisegundos. Un corazón sano y normal no hace “tic tac” uniformemente como un metrónomo, sino que, al mirar los milisegundos entre latidos, hay una variación constante, siendo una alta VFC cuando el tiempo entre pulsación y pulsación varía, y una baja VFC cuando el tiempo es constante (Acharya et al., 2006) (Figura 1).

VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

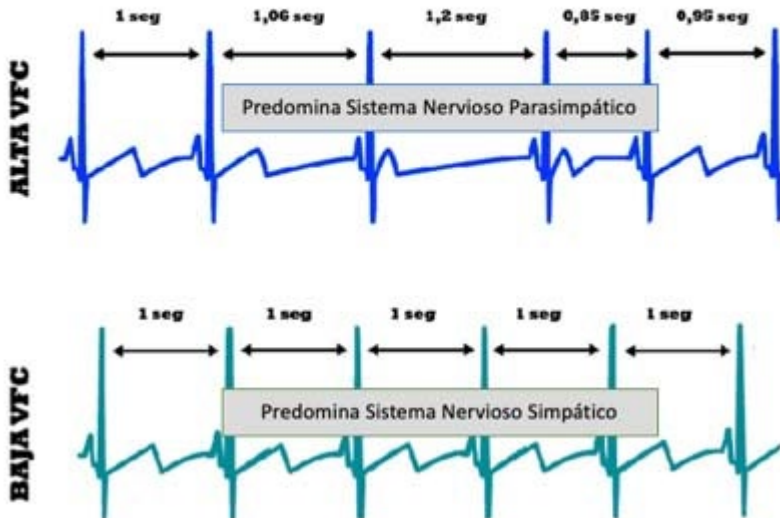


Figura 1. Ejemplo de alta y baja variabilidad de la frecuencia cardíaca. VFC: variabilidad de la frecuencia cardíaca. Nota: El tiempo ha sido redondeado a 1 segundo para clarificar el concepto.

La VFC está regulada por el SNA y sus ramas simpática y parasimpática, y se acepta comúnmente como un marcador no invasivo de la actividad del SNA. La rama simpática, activa la producción de la hormona del estrés y aumenta la velocidad y la fuerza de contracción del corazón (gasto cardíaco), incrementándose por tanto la frecuencia cardíaca y disminuyendo la VFC, que es necesario durante el ejercicio y situaciones de estrés mental o físico. El lado parasimpático, por el contrario, se caracteriza por ser el sistema de “descanso” que permite que el cuerpo se apague y se recupere tras una intensa actividad, o un largo día de trabajo. Esta rama parasimpática ralentiza la frecuencia cardíaca y aumenta la VFC para restaurar la homeostasis después de que pase el estrés. Esta interacción natural entre los dos sistemas permite que el corazón responda

rápidamente a diferentes situaciones y necesidades, interacción que durante un día y según nuestras acciones va alternándose constantemente (Acharya et al., 2006).

El ejercicio estimula el Sistema Nervioso Simpático, elevando la adrenalina y la noradrenalina plasmáticas (Peronnet et al., 1981), siendo la intensidad del ejercicio el principal factor que influye en la VFC, asociándose una baja VFC con el ejercicio de moderada-vigorosa intensidad. Después del ejercicio, durante el período de recuperación se asocia con una VFC más alta (Michael et al., 2017). En relación al yoga, se ha demostrado que reduce la estimulación simpática, reduciendo significativamente los niveles de noradrenalina y epinefrina plasmáticas (Selvamurthy et al., 1998). Pareciendo que el yoga, en este sentido, aumenta la VFC a través de la regulación autonómica cardíaca, aspecto que recogió una revisión compuesta por 59 estudios con un total de 2358 participantes (Tyagi & Cohen, 2016). El aumento de la VFC derivado del yoga, supone también una disminución de la frecuencia cardíaca (Bowman et al., 1997)

2.1.2. Reducción de la tensión arterial.

Se ha evidenciado de acuerdo a un meta-análisis, que la práctica de yoga es una herramienta efectiva para el control de la alta presión arterial y el tratamiento de la hipertensión (Hagins et al., 2013). El yoga se asoció con una reducción clínicamente significativa de la presión arterial (≈ 4 mmHg, sistólica y diastólica) reducciones de ≈ 8 mmHg, sistólica y diastólica, cuando se comparo con sujetos que no recibían tratamiento. Estas reducciones tienen una clara importancia clínica y sugieren que el yoga puede ofrecer una intervención eficaz para reducir la presión arterial entre las personas con prehipertensión o hipertensión.

7.2.2 Consumo de oxígeno y volumen respiratorio en el gasto energético del yoga

7.2.2.1. Cambios en el consumo de oxígeno con la práctica del yoga

El consumo de oxígeno varía con la AF y mental, así como con las condiciones patológicas (McArdle et al., 2010). Una revisión sistemática compuesta por 58 estudios (Tyagi & Cohen, 2013), intentó incluir todos los estudios de yoga que midieron el consumo de oxígeno o la tasa metabólica. Los estudios informaron que la

práctica de yoga tiene efectos metabólicos profundos que producen tanto un aumento como una disminución en el consumo de oxígeno, que van desde un aumento del 383% con la postura de la cobra al 40% de disminución con la meditación. En los practicantes de yoga habituales se ha evidenciado que el consumo de oxígeno basal es hasta un 15% menor en comparación con los no practicantes, y se informó que la práctica regular del yoga tiene un efecto reductor del 36%, después de 3 meses durante el ejercicio submáximo. Las prácticas de respiración de yoga enfatizan los patrones de respiración y las proporciones de retención, así como la respiración unilateral de las fosas nasales, y estos factores parecen ser críticos para influir en el consumo de oxígeno.

7.2.2.2. *Valores de intensidad metabólica y cálculo del gasto calórico del yoga*

Todo ejercicio realizado puede evaluarse en función de los valores de intensidad metabólica equivalentes (MET) (Glass & Dwyer, 2007). El rango en MET va desde “0,9”, que se correspondería con la acción de dormir, hasta “18” (actividad muy intensa). Se ha sugerido que los criterios de clasificación para la intensidad de AF deben ser los siguientes: 1-1,5 MET para sedentarismo, 1,5- 3 MET para AF ligera, 3-6 MET para AF moderada y >6 MET para AF vigorosa (Ainsworth et al., 2000). De acuerdo a estos estándares el yoga ha sido valorado usualmente desde el año 2000, con 2,5 MET, siendo considerado, por tanto, un ejercicio de intensidad ligera. Dichos MET, son habitualmente propuestos tras la evaluación de métodos objetivos de evaluación de la actividad física (Jurado-Castro et al., 2020), como pueden ser, la calorimetría directa o indirecta, agua doblemente marcada y la acelerometría, entre otros, además de la propia monitorización de la frecuencia cardiaca que registrará la respuesta fisiológica al propio ejercicio (Jurado-Castro et al., 2019).

Debido a la creciente popularidad del yoga y al continuo avance de la investigación en la rama de ciencias del deporte, sumado al exponente desarrollo de los dispositivos tecnológicos en la evaluación del ejercicio y la salud, ha surgido la necesidad de actualizar y profundizar en esta categorización de hace ya más de dos décadas, que situaba al yoga como un ejercicio de una intensidad ligera.

En este sentido, una reciente revisión (Larson-Meyer, 2016), tuvo como objetivo evaluar el gasto energético y los MET de la práctica del yoga, incluidas las asanas (posturas) y los pranayamas (ejercicios de respiración) medidos objetivamente por calorimetría indirecta. Este trabajo, identificó diecisiete estudios, diez evaluaron el gasto energético y los MET de las sesiones de yoga completas o el flujo a través de Surya Namaskar (saludos al sol), ocho de asanas individuales y cinco de pranayamas. Los MET para la práctica de yoga promediaron $3,3 \pm 1,6$ (rango = 1,83-7,4 MET) y $2,9 \pm 0,8$ MET cuando se omitió un valor atípico (es decir, 7,4 MET para Surya Namaskar). Los MET para las asanas individuales promediaron $2,2 \pm 0,7$ (rango = 1,4-4,0 MET), mientras que el de los pranayamas fue de $1,3 \pm 0,3$. Por tanto, la intensidad de la mayoría de las asanas y las sesiones completas de yoga osciló entre la intensidad leve (menos de 3 MET) y la intensidad aeróbica moderada (3-6 MET), aunque la mayoría se clasificó como intensidad leve. Sin embargo, algunas secuencias o poses, incluido Surya Namaskar, cumplen los criterios de AFMV, de acuerdo con las actuales pautas de la OMS, la práctica de secuencias de asanas con intensidades MET superiores a tres (es decir, > 10 min) se puede acumular a lo largo del día y contar para las recomendaciones diarias de AFMV.

7.2.3 Estrategias para el incremento del gasto calórico en el yoga

Derivado de conocer el gasto calórico del yoga y si alguna otra modalidad del yoga incrementaría el gasto calórico, surgió una investigación, que se centró en comparar el gasto calórico de una variación del yoga, basada en una alta velocidad, conocido como Power Vinyasa Yoga o Yoga de alta velocidad, modalidad de entrenamiento cada vez más popular. El Power Yoga se caracteriza por transiciones más rápidas de una postura a otra y las posturas se mantienen durante menos tiempo que el Hatha Yoga. En este estudio, se midió a través de calorimetría indirecta volumen de oxígeno consumido y dióxido de carbono producido, observándose un mayor gasto energético en el Power Yoga en comparación con el yoga estándar, que arrojó un gasto calórico de 3,30 kcal por minuto minuto, mientras que la modalidad de alta velocidad tuvo un costo

metabólico de 5,42 kcal por minuto, lo que demuestra que el Power Yoga es una modalidad de yoga más vigorosa, pudiendo ser una mejor elección para mejorar los marcadores cardiometabólicos e inflamatorios (Djalilova et al., 2019).

7.3 Beneficios físicos derivados de la práctica del Yoga

7.3.1 Mejora de la composición corporal y prevención de obesidad

La prevalencia de la obesidad ha aumentado en todo el mundo en los últimos 50 años, alcanzando niveles pandémicos (Blüher, 2019). La obesidad representa un gran desafío para la salud porque aumenta sustancialmente el riesgo de enfermedades. Reducir la carga relacionada con la obesidad para la salud y las sociedades, así como revertir el aumento de la prevalencia de la obesidad, es una de las principales prioridades de la OMS (WHO, 2013), siendo la actividad y el ejercicio físico el principal instrumento para tener un estilo de vida activo y hacer frente a esta pandemia (Bull et al., 2020).

Como práctica económica y no invasiva, con efectos potencialmente sinérgicos, el yoga puede proporcionar una intervención con pocos eventos adversos, obteniendo múltiples beneficios coordinados del cambio de estilo de vida, y con altas tasas de adherencia documentada permitiendo la práctica en el propio hogar. La práctica regular de yoga ayuda a mantener un estilo de vida saludable normal y una buena forma física, contribuyendo en ello la mejora de la composición corporal y la disminución de la grasa corporal (Manna, 2018).

Una revisión realizada en el año 2013 (Rioux & Ritenbaugh, 2013), indicó que las intervenciones de yoga para bajar de peso parecen ser potencialmente exitosas para la prevención de la obesidad o el mantenimiento de peso, contribuyendo por tanto en la reducción del riesgo de enfermedades en las que la obesidad juega un papel causal importante. Corroborando posteriormente un meta-análisis (Lauche et al., 2016) como los participantes con sobrepeso u obesidad que practicaban yoga tuvieron una reducción significativa en el índice de masa corporal respecto a los participantes que no practicaban otro tipo de ejercicio físico específico. Por lo

tanto, el yoga parece ser una estrategia eficaz para reducir el riesgo o prevenir enfermedades asociadas con la obesidad, considerándose como una alternativa a otras formas de AF para las personas con sobrepeso u obesidad que no se adhieren a los regímenes de AF recomendados (Bull et al., 2020).

7.3.2 Mejora de las capacidades físicas; y su mantenimiento en adultos mayores

7.3.2.1. Efectos del yoga sobre la fuerza muscular y potencia

Existe evidencia que respalda que el yoga mejora el estado físico en los adultos mayores, existiendo tendencias significativas hacia la mejora en diferentes capacidades físicas (fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y resistencia en la marcha), además de mejorar la composición corporal como resultado de la práctica del yoga (Roland et al., 2011). También, sobre la fuerza muscular un estudio realizado con adultos jóvenes y mayores, mostró efectos significativos tras una intervención de 12 semanas de yoga, mejorando los resultados en ejercicios de fuerza (“curl-ups” y “push-ups”) (Lau et al., 2015). De manera similar, se obtuvieron beneficios durante una intervención de 8 semanas, en ejercicios de fuerza, y en la potencia muscular medida con salto (Gaurav, 2011).

Si bien, este aspecto específico sobre los efectos del yoga en el aumento de la fuerza muscular y la potencia, debería seguir investigándose, pues la evidencia al respecto es un tanto limitada, y no esta respaldada por una revisión sistemática o meta-análisis (máximo nivel de evidencia).

7.3.2.2. Efectos del yoga sobre la resistencia cardiorrespiratoria

La resistencia cardiorrespiratoria, medida por el volumen máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x}$), se define como la capacidad de realizar ejercicios en los que participen músculos grandes, de manera dinámica, con una intensidad moderada a alta durante períodos prolongados (Wagner, 2005). Diferentes estudios llevados a cabo en población adulta sana, con una duración de 6 (Balasubramanian & Pansare, 1991) y 8 semanas (Tran et al., 2001) han informado sobre un aumento significativo del $VO_{2m\acute{a}x}$ tras un intervención con

yoga. Los aumentos en el VO_2 máx pueden atribuirse al aumento de la resistencia muscular resultante de la práctica de yoga.

Otros estudios (Sengupta, 2012), informaron sobre aumentos significativos en la presión inspiratoria y espiratoria máxima (la presión inspiratoria máxima se genera al realizar una inspiración máxima, desde el volumen residual en condiciones estáticas, con el cual se determina la fuerza del diafragma, mientras que la presión espiratoria máxima, es la fuerza producida durante la espiración máxima desde la capacidad pulmonar total determinando la fuerza de los músculos abdominales e intercostales). Un aumento en las presiones inspiratoria y espiratoria sugiere que el entrenamiento de yoga mejora la fuerza de los músculos inspiratorios y espiratorios. Las técnicas de yoga implican una contracción isométrica que se sabe que aumenta la fuerza del músculo esquelético. El tiempo de retención de la respiración depende del volumen pulmonar inicial. Un mayor volumen pulmonar disminuye la frecuencia y amplitud de las contracciones involuntarias de los músculos respiratorios, lo que disminuye la incomodidad de la contención de la respiración. Durante la práctica del yoga, uno anula constante y conscientemente los estímulos a los centros respiratorios, adquiriendo así control sobre la respiración (Sengupta, 2012). Esto, junto con la mejora del rendimiento cardiorrespiratorio, puede explicar la prolongación del tiempo de retención de la respiración en sujetos practicantes de yoga.

7.3.2.3. Efectos del yoga sobre la flexibilidad

Aunque la mayor parte de los estudios que buscan los efectos del yoga sobre la flexibilidad se haya llevado a cabo en población adulta mayor, demostrando su efectividad en intervenciones de yoga (Roland et al., 2011), los resultados de un estudio llevado a cabo durante 10 semanas, realizado con 26 jóvenes varones practicantes de deporte sugieren que una práctica regular de yoga puede aumentar la flexibilidad y el equilibrio, y, por lo tanto, puede mejorar los rendimientos atléticos que requieran diferentes modalidades deportivas en las que la flexibilidad sea un componente principal (Polsgrove et al., 2016).

7.3.2.4. *Efectos del yoga sobre el equilibrio y la coordinación*

Uno de cada tres adultos de 65 años o más se cae cada año. Los adultos mayores que se caen tienen mayor riesgo de lesiones no fatales, hospitalización, mortalidad y disminución de la independencia (Todd & Skelton, 2004). Los adultos también pueden desarrollar un “miedo a caer”, que puede limitar aún más su nivel de actividad, aumentar la ansiedad y reducir su confianza, informándose una prevalencia del 65% sobre el “miedo a caer” entre ancianos mayores de 60 años que residen en centros de mayores (Legters, 2002).

Una revisión sistemática (Jeter et al., 2014) agrupó 688 sujetos desde los 10 hasta 93 años de edad, con el objetivo de conocer los efectos del yoga sobre el equilibrio en población sana, con especial foco en los adultos mayores, concluyendo que el yoga parece tener efectos beneficiosos sobre la mejora del equilibrio.

7.4 **Conclusión**

El yoga es un fuerte candidato a convertirse en una intervención terapéutica multifactorial, ya que proporciona un enfoque integrado que puede abordar múltiples factores de riesgo en una vez, contribuyendo su práctica regular en aspectos fisiológicos, como son: el aumento de la variabilidad de frecuencia cardíaca; la reducción de la frecuencia cardíaca y presión arterial; el aumento del gasto calórico; mejora de la capacidad pulmonar; proporcionando a su vez, un efecto beneficioso sobre factores físicos, mejorando: la composición corporal y la reducción de peso; las capacidades físicas y su mantenimiento (Figura 2).

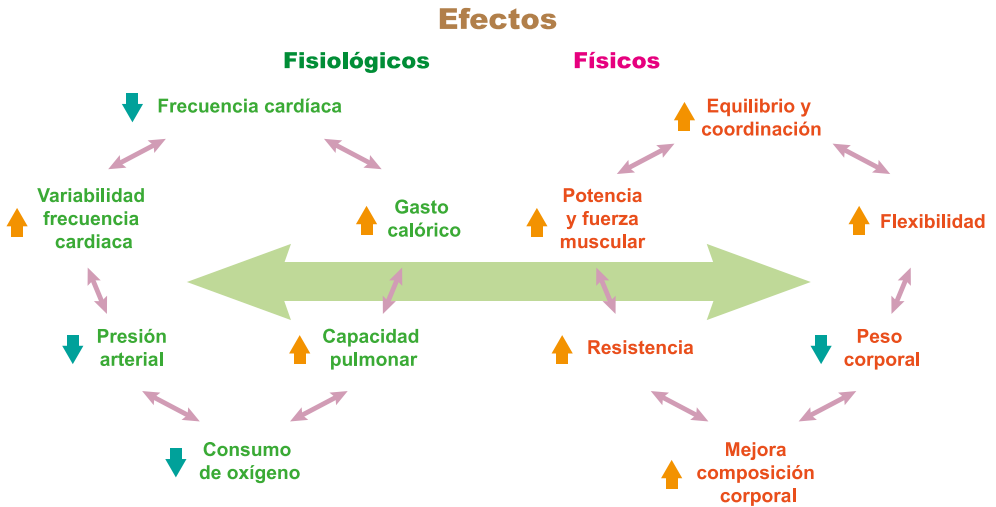


Figura 2. Efectos fisiológicos y físicos derivados de la práctica del Yoga

La particularidad de esta modalidad de ejercicio, permite su realización en población de cualquier edad y de manera económica, convirtiéndose en una interesante alternativa para poblaciones con dificultades físicas, favoreciendo su práctica a lograr las recomendaciones diarias de AF, pareciendo el yoga, por tanto, una estrategia accesible y eficaz para reducir el riesgo o prevenir enfermedades cardiometabólicas.

7.5 Referencias

- Acharya, U. R., Joseph, K. P., Kannathal, N., Lim, C. M., & Suri, J. S. (2006). Heart rate variability: A review. In *Medical and Biological Engineering and Computing*, 44(12), 1031–1051. <https://doi.org/10.1007/s11517-006-0119-0>
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, J., Schmitz, K. H., Emplaincourt, P. O., Jacobs, J., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9). <https://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00009>

- Balasubramanian, B., & Pansare, M. S. (1991). Effect of yoga on aerobic and anaerobic power of muscles. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 35(4), 281–282. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1812108/>
- Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology* 2019 15:5, 15(5), 288–298. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0176-8>
- Bowman, A. J., Clayton, R. H., Murray, A., Reed, J. W., Subhan, M. M. F., & Ford, G. A. (1997). Effects of aerobic exercise training and yoga on the baroreflex in healthy elderly persons. *European Journal of Clinical Investigation*, 27(5), 443–449. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2362.1997.1340681.x>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *In British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Clarke, T. C., Barnes, P. M., Black, L. I., Stussman, B. J., & Nahin, R. L. (2018). Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Adults Aged 18 and Over. *NCHS Data Brief*, 325, 1–8. https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325_table-508.pdf#2
- Desveaux, L., Lee, A., Goldstein, R., & Brooks, D. (2015). Yoga in the management of chronic disease. *Medical Care*, 53(7), 653–661. <https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000000372>
- Djalilova, D. M., Schulz, P. S., Berger, A. M., Case, A. J., Kupzyk, K. A., & Ross, A. C. (2019). Impact of Yoga on Inflammatory Biomarkers: A Systematic Review. *Biological Research for Nursing*, 21(2), 198. <https://doi.org/10.1177/1099800418820162>
- Gaurav, V. (2011). Effects of Hatha Yoga Training on the Health-Related Physical Fitness. In *International Journal of Sports Science and Engineering*, 05(03). <https://www.yumpu.com/en/document/read/29255368/effects-of-hatha-yoga-training-on-the-health-related-physical-fitness>

- Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: health benefits. A literature review. *Anales de La Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137–144.
<https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- Glass, S., & Dwyer, G. (2007). *ACSM'S metabolic calculations handbook*. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=_wvBjsjkBU8C&oi=fnd&pg=PA1&ots=kfR9BFkYTX&sig=n-EAiuKvx3mTLwI5_XoZJsfmmhU
- Hagins, M., States, R., Selfe, T., & Innes, K. (2013). Effectiveness of Yoga for Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013(13). <https://doi.org/10.1155/2013/649836>
- Jeter, P. E., Nkodo, A. F., Moonaz, S. H., & Dagnelie, G. (2014). A systematic review of yoga for balance in a healthy population. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(4), 221–232. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0378>
- Jurado-Castro, J.M.; Llorente-Cantarero, F.J.; Gil-Campos, M. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Acta Pediátrica Española*, 77(5–6), 94–99.
<https://www.researchgate.net/publication/334768809>
- Jurado-Castro, J. M., Gil-Campos, M., Gonzalez-Gonzalez, H., & Llorente-Cantarero, F. J. (2020). Evaluation of physical activity and lifestyle interventions focused on school children with obesity using accelerometry: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–14.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17176031>
- Larson-Meyer, D. E. (2016). A Systematic Review of the Energy Cost and Metabolic Intensity of Yoga. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(8), 1558–1569.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000922>
- Lau, C., Yu, R., & Woo, J. (2015). Effects of a 12-Week Hatha Yoga Intervention on Cardiorespiratory Endurance, Muscular Strength and Endurance, and Flexibility in Hong Kong Chinese Adults: A Controlled Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
<https://doi.org/10.1155/2015/958727>

- Lauche, R., Langhorst, J., Lee, M. S., Dobos, G., & Cramer, H. (2016). A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive Medicine*, 87, 213–232. <https://doi.org/10.1016/J.YPMED.2016.03.013>
- Legters, K. (2002). *Fear of Falling*. *Physical Therapy*, 82(3), 264–272. <https://doi.org/10.1093/PTJ/82.3.264>
- Manna, I. (2018). Effects of Yoga Training on Body Composition and Oxidant-Antioxidant Status among Healthy Male. *International Journal of Yoga*, 11(2), 105. https://doi.org/10.4103/IJOY.IJOY_31_17
- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2010). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance*. <https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=XOyjZXoWxw4C&oi=fnd&pg=PR17&ots=MwumX6euZk&sig=CYh4AlwQpb7gquXsoa8WPhAGAQ>
- Michael, S., Graham, K. S., Davis, G. M., & OAM. (2017). Cardiac Autonomic Responses during Exercise and Post-exercise Recovery Using Heart Rate Variability and Systolic Time Intervals—A Review. *Frontiers in Physiology*, 8(MAY), 301. <https://doi.org/10.3389/FPHYS.2017.00301>
- Perez-Terzic, C. M. (2012). Exercise in cardiovascular diseases. *PM and R*, 4(11), 867–873. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.10.003>
- Peronnet, F., Cleroux, J., Perrault, H., Cousineau, D., de Champlain, J., & Nadeau, R. (1981). Plasma norepinephrine response to exercise before and after training in humans. *Journal of Applied Physiology Respiratory Environmental and Exercise Physiology*, 51(4), 812–815. <https://doi.org/10.1152/jappl.1981.51.4.812>
- Polsgrove, Mj., Eggleston, B., & Lockyer, R. (2016). Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. *International Journal of Yoga*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.4103/O973-6131.171710>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity - A systematic review of longitudinal studies. In *BMC Public Health*, 13(1), 1–9). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>

- Rioux, J., & Ritenbaugh, C. (2013). Narrative review of yoga intervention clinical trials including weight-related outcomes. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 19(3), 32–46. <https://www.researchgate.net/publication/236940547>
- Roland, K. P., Jakobi, J. M., & Jones, G. R. (2011). Does Yoga Engender Fitness in Older Adults? A Critical Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 19(1), 62–79. <https://doi.org/10.1123/JAPA.19.1.62>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Selvamurthy, W., Sridharan, K., Ray, U. S., Tiwary, R. S., Hegde, K. S., Radhakrishnan, U., & Sinha, K. C. (1998). A new physiological approach to control essential hypertension. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 42, 205–213. <https://www.wselvamurthy.com/wp-content/uploads/2020/02/A-new-physiological-approach-to-control-essential-hypertension-W.-Selvamurthy-K.-Sridharan-U.-S.-Ray-R.-S.-Tiwary-K.-S.-Hegde-U.-Radhakrishnan-and-K.-C.-Sinha-Indian-J-Physiol-Pharmacol-1998.pdf>
- Sengupta, P. (2012). Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3415184/>
- Stice, E., Shaw, H., & Marti, C. N. (2006). A meta-analytic review of obesity prevention programs for children and adolescents: The skinny on interventions that work. In *Psychological Bulletin*, 132(5), 667–691. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.667>
- Swami, Rama; Rudolph, Ballentine; Swami, A. (2009). *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness*. Himalayan Institute Press.
- Thayer, J. F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers, J. J., & Wager, T. D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neu-*

- rosience and Biobehavioral Reviews*, 36(2), 747–756.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.11.009>
- Todd, C., & Skelton, D. (2004). What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls? *World Health*, 28.
<http://www.euro.who.int/document/E82552.pdf>,
- Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2001). Effects of hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Preventive Cardiology*, 4(4), 165–170.
<https://doi.org/10.1111/J.1520-037X.2001.00542.X>
- Tyagi, A., & Cohen, M. (2013). Oxygen Consumption Changes With Yoga Practices: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18(4), 290–308.
<https://doi.org/10.1177/2156587213492770>
- Tyagi, A., & Cohen, M. (2016). Yoga and heart rate variability: A comprehensive review of the literature. *International Journal of Yoga*, 9(2), 97. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.183712>
- Wagner, D. R. (2005). ACSM’s Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 5th Edition. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(11), 2018.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000189075.58666.c2>
- WHO. (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. *World Health Organization*, 102. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf
- WHO. (2019). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. In *Journal of Policy Modeling*, 28(6). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

8

LOS BENEFICIOS DE LA CONCIENCIA PLENA EN LA SALUD

Una introducción al “yoga chino” (Qigong)

Alejandro Vázquez Torronteras
Shenzhen University (深圳大学)

Basta solo con pasear por un parque de cualquier ciudad china a primera hora de la mañana para descubrir todo un mundo de movimientos armónicos, realizados en su mayoría por personas de mediana edad o personas mayores, enfocados en mejorar la salud física y mental. En el gigante asiático podemos encontrar principalmente dos técnicas: el *taichí* (太极) y el *qigong* (气功). Por otra parte, resulta curioso, cuando entramos en un gimnasio de este país, que entre la oferta de clases ofertadas predomine principalmente el yoga, en sus diversas variantes. Así pues, observamos que en este país convive la tradición con la modernidad, ya que el *taichí* y el *qigong* se remontan a la antigüedad china, y el yoga, si bien tiene su origen miles de años atrás en India, es una práctica cuya presencia no es tan dilatada.

El *taichí* es un arte marcial, de los denominados como suaves¹, que combina el movimiento con la circulación del *qi* (气), la respiración y estiramientos. El yoga integra el físico, la mente y componentes espirituales con el fin de mejorar la salud física y mental.

¹ Existen dos tipos de artes marciales: suaves y duros.

El *qigong*, por su parte, es similar al *taichí*, ya que combina la respiración con la realización de movimientos corporales suaves, todo ello combinado con la meditación y la atención plena, y también tiene su base en la circulación de la energía vital o *qi*. Así pues, existen bastantes similitudes entre el yoga, el *taichí* y el *qigong*; no es casual que a este último se le conozca como el “yoga chino”.

8.1 Definición de qigong

El *qigong* es una práctica que más bien podría definirse como “arte corporal”. *Qi* significa “aliento”, “aire”, y también denota “energía” y “vitalidad”. El *gong* se refiere al “trabajo”, entendiéndolo

como una técnica o habilidad cuyo dominio requiere tiempo, esfuerzo, paciencia y práctica, esto es, exige constancia y perseverancia (Fuentes, 2006: 36). *Qigong* podría traducirse como el “trabajo de la energía vital”. Para dominar esta técnica se necesita perfeccionar el ejercicio de la respiración, es decir, dominar el “aliento”, la energía vital que se encuentra en el aire que se respira y que fluye por el cuerpo. Pero la definición de *qigong* estaría incompleta sin hablar de la cosmología china y del flujo del *qi* en la naturaleza y en el cosmos. Hemos dicho que el *qi* podría entenderse como la “energía vital”, y esta energía es la fuerza fundamental que se puede sentir en la naturaleza. De hecho, según la cosmología china, nuestro planeta mismo respira, vive y se mueve a través del flujo continuo del *qi*.

Una explicación muy sencilla y simplificada de explicar qué es el *qigong* es decir que se trata de algo muy parecido al yoga, pero en versión china. Es decir, al igual que el yoga, es una técnica que trabaja la respiración y la postura del cuerpo con el objetivo de mejorar la salud, tanto física como mental, y la capacidad de atención plena en el momento presente.

Básicamente, el *qigong* se compondría de los siguientes ejercicios (Fernández, 2007: 13):

- Técnicas de respiración
- Posturas estáticas
- Movimientos dinámicos
- Meditación
- Técnicas de automasaje

Por tanto, como hemos mencionado anteriormente, simplificando el concepto de *qigong* no resulta extraño afirmar que es una especie de yoga de origen chino, ya que busca alcanzar unos objetivos parecidos con una metodología similar.

8.2 Origen y breve historia del *qigong*

La primera aparición por escrito del término *qigong* la encontramos en un texto taoísta de la dinastía Tang (618-910 d. C.), bajo el significado de “técnicas respiratorias”, y se mantendría como un término marginal hasta el año 1949, cuando un grupo de miembros del Partido Comunista Chino decidió apropiarse de esta designación

para referirse a un conjunto de ejercicios físicos para la salud (Jímez y Liu, 2015, p.1). De hecho, el gobierno chino se propone controlar la nueva visión del espacio público como lugar para practicar actividades como el taichí y el *qigong*, actividades que serían bien vistas por el gobierno al promover valores como la calma, la tranquilidad, el control y la armonía (Jiménez, 2014, p.124). Hoy en día, la palabra *qigong* se ha popularizado y degenerado hasta designar prácticamente cualquier actividad que se realice de forma lenta y coordinada con la respiración.

La existencia de diversas escuelas filosóficas (principalmente taoísmo, confucianismo y budismo) y de diferentes métodos dentro de la medicina hacen que concretar el origen exacto del *qigong* resulte una tarea difícil. Se suele afirmar que su práctica se remonta a unos 5000 años atrás (sería tan antigua como la misma civilización china), pero es probable que debamos remontarnos un poco más atrás en el tiempo; en 1975 se descubrió una vasija de colores fechada a finales del neolítico, en la que se puede observar un relieve que representa a un hombre sentado en estado de meditación realizando una respiración abdominal profunda (Prouzet, 2001). En el *Yijing* (Libro de las Transformaciones), uno de los clásicos confucianos, escrito alrededor del año 1200 a. C., se presentan los conceptos de Yin y Yang, con el fin de alcanzar la inmortalidad a través de la práctica de la respiración, la visualización y la meditación. Por tanto, cuando hablamos de *qigong* nos estamos refiriendo a una práctica milenaria, que tiene su origen en los inicios mismos de la civilización china, y que se ha ido desarrollando paralelamente a la sociedad de este territorio. De hecho, la sociedad china actual sienta sus bases sobre el confucianismo y el taoísmo, un hecho que se nota en los diferentes ámbitos de la sociedad. Por ejemplo, conceptos confucianistas como la piedad filial se mantienen vigentes en las familias chinas; el respeto a las jerarquías lo encontramos tanto a nivel político como social, e incluso en las aulas nos topamos con actitudes con fundamentos taoístas, como la modestia y la armonía. Por consiguiente, no es de extrañar que prácticas como el *qigong* se mantengan vigentes hoy en día; actualmente, es practicado por más de diez millones de chinos (Prouzet, 2001).

Por otra parte, se considera que el *qigong* sería una mezcla de las influencias del yoga procedente de la India y de las propias artes chinas

ya existentes; habría que remontarse hacia el año 2700 a. C. para encontrar las primeras apariciones del término *Chi Kung (qigong)* en diferentes documentos escritos. (Curto et al., 2017, p. 14). Las influencias de la cultura india en la milenaria cultura china comenzaron con las peregrinaciones de monjes chinos a tierras indias. Estos monjes volvieron al territorio chino cargados de influjos que se dejaron notar especialmente en numerosos ámbitos, como la religión (budismo), la literatura (especialmente en los cuentos ejemplarizantes), el arte y, como hemos estudiado en este trabajo, en prácticas como el *qigong*. Así pues, pese a que muchos años atrás encontramos indicios de una práctica similar, el *qigong* como tal se acabaría conformando tras las influencias del yoga de la India. Es decir, consideramos que ya existían prácticas similares, pero el *qigong* tal y como lo conocemos hoy día no existiría sin ese influjo.

Antes de continuar, debemos aclarar la aparición en este trabajo de términos como *qigong* o *Chi Kung*. *Qigong* es la escritura en pinyin² del término chino 气功 (*qìgōng*); como la pronunciación de

² El pinyin es el método oficial del chino para transcribir sus caracteres al alfabeto latino

la “q” en chino es bastante similar a “ch”, se ha tendido a transcribir de esta manera, pero no resultaría del todo correcto a nuestro parecer, por lo que preferimos el uso del término *qigong*, ya que es el que respeta más su transcripción en pinyin.

8.3 Qigong y salud

Se ha comprobado que las técnicas basadas en la relación cuerpo-mente mejoran la condición física y la salud general, debido a su impacto en el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunitario. El taichí, el yoga y el *qigong* están considerados como los ejercicios cuerpo-mente más populares según los National Health Interview Surveys, un estudio realizado entre 2002 y 2012 por los CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*), una institución perteneciente al gobierno de los Estados Unidos (Yong et al., 2017, p.1).

El *qigong* es la base de la medicina tradicional china, que se fundamenta en la noción de que el ser humano, al igual que el resto de elementos del universo, está constituido principalmente

de una fuerza, un impulso que fluye, que se transforma, y a través de ello forma a todas las cosas. Esta fuerza sería el *qi* (Sánchez, 2016, p. 97). El ser humano tiene la capacidad de manejar su *qi* al igual que la tiene para controlar su respiración, y la forma adecuada de hacerlo es a través de los movimientos físicos que abren, relajan y fortalecen los tejidos y conductos del cuerpo.

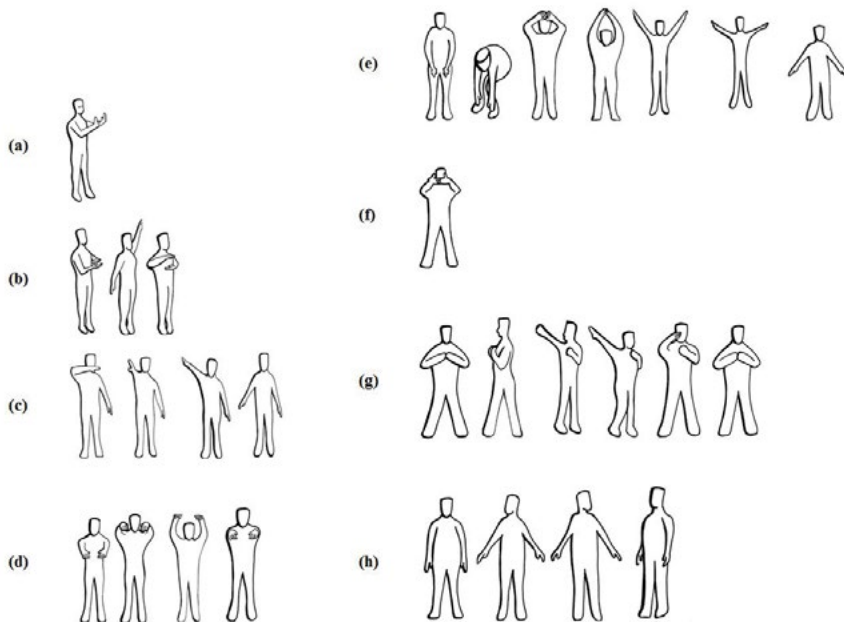
El *qigong* se aplica en hospitales de toda China para tratar problemas como la artritis, la hipertensión y diversos tipos de enfermedades crónicas. Como dice *Lam Kam Chuen*, toda una autoridad en China en *qigong* y taichí, en el mismo subtítulo de su libro sobre el *qigong* (denominado aquí con el nombre de *Chi Kung*), este sería “el camino de la energía, el arte chino de la fuerza interna” (Lam, 1991). Como hemos explicado anteriormente, al igual que el yoga, tal y como se entiende en Occidente, este tipo de práctica también conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Mientras que en China se presta más atención al *qigong* como método curativo basado en la respiración, la postura y el movimiento, en Occidente se ha puesto más el foco en el concepto de *mindfulness* (atención plena), pero se ha puesto poco interés en el *qigong* y en su arte de movimientos (Oblitas et al., 2018, p. 2). No obstante, otra práctica similar como es el yoga, al menos en cuanto a beneficios y a su necesidad de realizar posturas con el cuerpo, sí ha calado en las sociedades occidentales en los últimos años.

El *qigong* busca, a través de la respiración y una serie de movimientos suaves, fortalecer y hacer circular el *qi*, esto es, la energía vital. Así pues, *mindfulness* y *qigong* tienen bastante en común, ya que ambas técnicas trabajan sobre la base de la atención plena, la conciencia y la meditación; cuando se realizan ambas prácticas el individuo toma completa conciencia del aquí y el ahora.

Se ha demostrado que los ejercicios relacionados con el *mindfulness*, como el yoga y el *qigong*, tienen grandes beneficios para trabajar la atención plena, debido a su capacidad de integrar y armonizar la mente, la respiración, la postura y el movimiento, por lo que son muy aconsejables para los pacientes diagnosticados con enfermedades mentales como la esquizofrenia (Lloyd et al., 2009, p. 393).

Hemos mencionado anteriormente que el *qigong*, entre otras enfermedades, está recomendado para tratar la artritis. Respecto de la osteoartritis, la enfermedad articular más común a nivel

mundial, se ha demostrado que el *qigong* puede producir cambios anatómicos-funcionales en adultos que padecen esta enfermedad, ya que la práctica de estos ejercicios mejora los síntomas de esta enfermedad y la fuerza muscular (Rivera, 2015, p.57).



(Rivera, 2015, p.60)

En la imagen interior podemos observar algunos ejercicios realizados en el *qigong*, que serían, por ese orden: *a)* empujando la montaña, *b)* levantando el cielo con una mano, *c)* apartando la maleza, *d)* la luna se esconde en el algo, *e)* levantando el cielo con ambas manos, *f)* abrazando el árbol, *g)* apuntando la flecha al halcón, *h)* alejando las 5 pasiones y las 7 enfermedades (Rivera, 2015, p. 60).

En definitiva, el *qigong* es una práctica altamente reconocida por sus efectos positivos para la salud; durante su proceso, se mejora el transporte de la energía y de la sangre a través de la relación cuerpo-mente que se establece, influyendo en la sangre, los fluidos corporales y la mente. De esta manera, es posible ajustar y armonizar los flujos del *qi* y del Yin Yang del cuerpo, mejorando así la

salud (Toneti et al., 2020, p. 2), por lo que el *qigong* sería recomendable prácticamente para cualquier tipo de dolencia, al mejorar el dolor y el estrés producidos por esta.

8.4 Relación entre *qigong* y yoga

Son varios los elementos en común entre *qigong* y yoga; en ambas prácticas el control de la respiración es un pilar fundamental. Asimismo, los dos métodos cuentan con la realización de una serie de movimientos corporales (que serían más complejos en el caso del yoga) y concentran la mente en puntos concretos del cuerpo. Por otro lado, para encontrar el origen tanto del *qigong* como del yoga debemos remontarnos miles de años atrás, y los dos nacieron en el continente asiático (India en el caso del yoga y China en el caso del *qigong*). No obstante, el yoga es mucho más conocido mundialmente que el *qigong*, encontrando incluso adeptos al yoga en China, especialmente entre los más jóvenes.

Si profundizamos en la historia de ambas prácticas, ya comentamos anteriormente la influencia de la cultura india en la milenaria cultura china; el yoga de la India habría sido clave en el desarrollo posterior del *qigong*, de ahí que no parezca desacertado referirse a esta práctica como el “yoga chino”.

En cuanto a sus efectos en la salud, hay también evidencias de que tanto el yoga como el *qigong* influyen de manera positiva en el sistema inmunitario y en la fisiología humana (Yang, 2011, p. 77). Asimismo, sus efectos positivos en la salud mental, especialmente en patologías como el estrés, la ansiedad o la depresión, han sido sobradamente estudiados.

En general, los puntos en común entre el yoga y el *qigong* se fundamentan en que los dos trabajan la conciencia plena del aquí y el ahora a través de la combinación de ejercicios físicos y respiración. Consideramos que ambas técnicas podrían ser complementarias y trabajarse de un modo conjunto, ya que los beneficios que aportan al cuerpo humano son muy similares. En definitiva, tanto el *qigong* como el yoga son disciplinas psicocorporales, en tanto que unen cuerpo y mente; ambas prácticas requieren disciplina, autoconocimiento y constancia para ser dominadas y alcanzar un mayor control físico y mental.

8.5 Conclusiones

En este trabajo hemos presentado el *qigong* como una práctica milenaria popular en China, pero no tan conocida en Occidente. No obstante, cada día encontramos más información y más personas interesadas en aprender y practicar esta técnica, debido a sus múltiples beneficios tanto para la salud física como para la salud mental. En cuanto a estos beneficios, hemos observado que son muy similares a los que aportan técnicas como el yoga, un arte corporal mucho más extendido en Occidente.

Con muchas similitudes, el *qigong* y el yoga tendrían también diferencias, como sus diferentes posturas corporales (menos exigentes en el *qigong* que en el yoga, ya que el *qigong* se centra sobre todo en la respiración) o su origen, pero consideramos que es mucho más lo que les acerca que lo que les separa.

Para todo aquel interesado en los beneficios de estas prácticas recomendamos intentar ambas técnicas, ya que las consideramos absolutamente complementarias, e incluso es posible que estos beneficios se potencien combinando ambas prácticas. De hecho, ya se han visto intentos de unificarlas en una sola práctica. Eso sí, de manera no oficial.



Qigong??

Yogi??



Qiyog??



Yogong???

Combining Yoga & Qigong

<https://www.longwhitecloudqigong.com/qigong-vs-yoga-a-comparison/>

8.6 Referencias bibliográficas

- Curto, D., Romero, I., Coral i Ferrer, N. (2017). *Anatomía & Tai Chi*. Paidotribo.
- Fernández, J. (2007). *El qigong: una técnica terapéutica de la MTC. Revisión de estudios clínicos y empleo en medicina y psicoterapia desde el punto de vista occidental*, CEMETC.
- Fuentes, M. C. (2016). *Qigong e interculturalidad: práctica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Jiménez, P. J. (2014). *Visiones del cuerpo en China: Tai Chi Chuan y Qigong*, Ágora, 17.
- Jimenez, P. J. y Liu, H. (2015). *Qigong y Medicina en la China Antigua*. Colección Medicinas Blandas.
- Lam, K. C. (1991). *Chi Kung. El camino de la energía*. RBA Integral.
- Leung, P. C. (2015). *Yoga & Qigong – a Self-reliant Practice for Health of Body & Mind*, Intech.
- Lloyd, C., Tsang, H., Deane, F. P. (2009). *Qigong as a mindful exercise intervention for people living with mental ill health*, Faculty of Health and Behavioural Sciences (Papers).
- Oblitas, L. A., Anicama, J., Calderón, R., Ferrel, R., León, A., Ortiz, A. L. *Mindfulness, qigong y su impacto en la salud, Persona* (Vol. 21, 2).
- Prouzet, A. (2001). *La autocuración con el Qi Gong*. Paidotribo.
- Rivera, C. (2015). Ejercicios físicos Chi-Kung para el mejoramiento de osteoartritis en el adulto mayor, *Tecnociencia* (Vol. 17, n.º 1).
- Sánchez, C. I. (2016). Revisión del qigong como terapia alternativa en el tratamiento de la fibromialgia, *Rev Soc Esp Dolor*, 24 (2).
- Toneti, B. F., Barbosa, R. F., Mano, L. Y., Sawada, L. O., Oliveira, I. G. (2020). Benefits of Qigong as an integrative and complementary practice for health: a systematic review, *RLAE (Revista Latino-Americana de Enfermagem)*.
- Yang, Y., De Celle, S., Reed, M., Rosengren, K., Schlagal, R., Greene, J. (2011). Subjective Experiences of Older Adults Practicing Taiji and Qigong, *Journal of Aging Research* (Vol. 2011).
- Yong, T.W, Guoyuan, H., Duke, G., Yi, Y. (2017). Tai Chi, Yoga and Qigong as Mind-Body Exercises, *Hindawi* (Vol. 2017).

9

THE EFFECTS OF A YOGA AND MINDFULNESS Based Program In Teenagers´ Attention, Stress And Mindfulness Levels. Part I.

Miranda Hadëri Muçaj

Colegio Gredos San Diego Moratalaz (Madrid)

9.1 Introduction

The XXI century society in developed countries lives under the effects of ongoing stress, which threatens both our society´s physical and emotional wellbeing. School population, such as children and adolescents, are highly affected by the frenetic rhythms of academic and lifestyle stress, which is slowly but firmly leaving an important imprint on their way of living, feeling and performing on a daily basis. In addition, this population is still undergoing high levels of social stress because of the drastic impact of *COVID-19* pandemic.

School students continuously feel subjected to a lot of pressure, as they are expected to obtain good academic results as well as participate in extra-curricular activities in order to accordingly meet future academic and work demands.

On the other hand, because of the high levels of distraction caused by time consuming social networks and other forms of entertainment which the technological progress has brought along, our kids and adolescents are overwhelmingly struggling to maintain their focus and attention during school schedule or study time. Furthermore, our children and adolescents barely have time to connect with their inner self, sensations, and needs, on both emotional and psychological levels.

Mindfulness and yoga practices have the potential for the prevention of youth emotional and behavioral problems as well as fostering wellness and building resilience (Greenberg and Harris, 2012). Their practice can be a helpful tool to help this population to cope with the stress and to improve their attention levels.

According to Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2009: 46) mindfulness is the secular practice of awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment and non-judgmentally.

This author claims that the practice of mindfulness invites us to live a full and simple life in which we are in charge of the direction and the quality of our interpersonal relationships as well as our work and academic life.

Felver et al. (2014) define yoga as:

[...] a holistic system of mind and body practice for mental and physical health that typically incorporates four primary components: physical postures./exercises to promote strength and flexibility, breathing exercises to enhance respiratory functioning, deep relaxation techniques to cultivate to physically and mentally release tension and stress, and meditation and mindfulness practices to enhance mind-body awareness and improve attention and emotion regulation skills (2012,184).

How can we not grant our future generations the wonderful life tools that both yoga and mindfulness practice equips them with, within our educational system? How is school preparing children to explore their innate inner beauty, resilience and loving kindness, if not through these practices which are self-exploratory, compassionate towards oneself and others, and which furthermore promote mental and physical health? It is never too late...

This study aims to offer a possible solution to stress and attention issues in schools by giving students access to the millenary practices of yoga and meditation (mindfulness).

The study includes two parts:

- i) The first part of this study (which will be held in September-October 2021) consists of reviewing bibliography over existing yoga and mindfulness-based programs in schools, which have had a direct impact on students well-being, stress, attention and mindfulness levels. Later, in order to start the practical approach, an 8 week intervention yoga and mindfulness-based program will be presented. This program will be designed based on the reviewed literature in this study and other successful programs.
- ii) The second part of this study (which will be carried out during school year 2021–2022) will consist of kick-starting the designed program in the classroom. In order to assess the direct impact of the program on the levels of attention,

stress and mindfulness, these variables will be measured through verified scales/tests before and after the program.

The main objective of this study is to analyze the assessment results in order to configurate a possible transfer of the proposed yoga and mindfulness-based program in the classroom.

9.2 Existing evidence base /state of the art *Yoga and Yoga-based programs in education*

It is really interesting how Emanuel Carrère (2021), in his book *Yoga*, refers to a Zen poem to explain the journey towards Yoga. How simple and yet powerful the poem's message is. The poem goes like this:

[...] it is a journey. In the beginning of the journey the mountain looks like a mountain. Along the journey, the mountain will not cease changing its aspect. You will not be able to know it anymore ...in the end of the journey, it is the mountain, again. But it has nothing to do with how you perceived when you first started the journey. Now, it is really the mountain. You can finally see it. You have arrived. You are there (Carriere, 2021: 31, our emphasis).

Practicing yoga not only enables you to see clearly all the benefits but it also helps you to build resilience in order to face adversity and suffering, along the journey. In his book *Yoga para niños*, Ramiro de la Calle says: “*El yoga es una ciencia integral de la salud, una psicología práctica, una actitud de vida, una medicina natural y un solvente método para acopiar las energías dispersas*” (de la Calle, 2013: 13).

He also adds that yoga techniques are accessible to every person, no matter their age or health conditions, as long as these practices are performed under the supervision of a yoga instructor if you are a beginner.

There has been a growing interest in the scientific community to study the benefits of yoga and mindfulness in school population in the last decade, which may result both encouraging and motivating for school teachers and leaders to implant yoga and mindfulness-based programs in their schools.

This is what Serwacki and Cook-Cottone (2012) found out in their yoga-school based programs review: “Although effects of participating in school-based yoga programs appeared to be beneficial for the most part, methodological limitations curtailed ... there is still a need for studies that offer a greater methodological rigor” (2012: 103).

However, things have changed since then. In recent studies, such as McMahon et al. (2021), it was found that after a 6 week Kundalini yoga based Y4Y program in students aged 11–14 there was a significant decrease in emotion dysregulation, and a decrease in anger and depression after the first yoga session.

Another previous study, Felver et al. (2014) found out that, only after a single yoga class, participants reported significant decrease in anger, depression and fatigue from before participating in yoga class compared to a PE class. Significant reduction on negative affect happened after yoga class but not after PE class, which suggests that school-based yoga may provide unique benefits for student above and beyond participation in PE.

Khalsa & Butzer (2016) systematic review of research on school-based yoga interventions which analyzed 47 publications, suggests that yoga in the school setting is a viable and potentially efficacious strategy for improving child and adolescent health.

Matko, Sedlmeier, and Bringmann (2021), in their study based on evaluating the new mind–body program Meditation-Based Lifestyle Modification had forty-two healthy participants assigned to four conditions—meditation alone, meditation plus physical yoga, meditation plus ethical education, and meditation plus yoga and ethics. Participants showed an increase in well-being, except participants in the meditation-only condition. There was a tendency for all conditions to decrease stress. However there was a remarkable reduction in stress levels for participants in the yoga-plus-meditation condition.

9.3 Mindfulness and Mindfulness-based programs in education

Mindfulness has its roots in Zen Buddhism meditation techniques or Vipassana which means “see clearly.” Recently there has been an increasing interest in incorporating meditation techniques in therapy practice (Amutio-Kareaga, Franco, Gázquez, & Mañas, 2015).

Mindfulness is the English word used to translate “sati,” which comes from Pali language and defines consciousness, attention and memory (Siegls et al., 2009, quoted by Simón, 2011, 25). Amongst its translations in Spanish “atención plena” or “conciencia plena” can be found.

As Thich Nhat Hanh explains (2011) in his book *Plantando semillas*:

The practice of Mindfulness improves the quality of our learning and our life by helping us to cope with the suffering and bringing us peace, understanding and compassion. It can help us mend or perfect our communication skills by connecting us with the joy of life and favoring conciliation. What is important is not to read and talk about Mindfulness, but to practice it (2011: 16).

How can we prevent our children from knowing and savoring the joy of life that distills through a life-long practice of mindfulness. What is important is to practice it!

Rempel (2012) claims that a Mindfulness-based training in schools can be of fundamental importance because of its effects in cognitive, emotional, interpersonal and spiritual functions. The reviewed programs in Rempel’s study suggest that Mindfulness-based practice can have a positive impact in academic result, emotional wellbeing, self-esteem and social skills among children and adolescents.

The results of an 8 week Mindfulness- based program called “Fluir” (created by Clemente Franco, 2009) in Bachillerato students showed that Mindfulness practice can be an efficient method to enable self-efficiency in academic performance which therefore promotes relaxation states (Amunitio-Koreaga et al., 2015).

According to Meiklejohn et al. (2012):

Several studies of programs that train students in mindfulness have demonstrated a range of cognitive, social, and psychological benefits which include improvements in working memory, attention, academic skills, social skills, emotional regulation, and self-esteem, as well as self-reported improvements in mood and decreases in anxiety, stress, and fatigue (2012: 293).

There are several Mindfulness-based programs in Spain, such as TREVA (López-González. 2007) which integrates Mindfulness and relaxation techniques, PINEP (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012) which englobes Mindfulness and Emotional Intelligence techniques. The implementation of these programs in schools have been beneficial to both educators and students.

We firmly believe that the implementation of programs that combine both yoga and mindfulness practice will not only aim for the individual well-being of students, but will also contribute to a school environment which is based on respect, empathy, and tolerance. The latter must be mandatory characteristics of an educational system which promotes the individual's holistic development (with)in the bosom of the society.

9.4 Method

9.4.1 Research design

This study has a quasi-experimental design. To assess changes in the constructs of stress, attention, mindfulness and well-being before and after an 8 week yoga and mindfulness-based program data will be collected. The sessions of the program will be held twice weekly within curricula during their English class sessions. The Mindfulness sessions will last 15–20, while yoga sessions will last 45 minutes.

9.4.2 *Sampling and Participants*

Students eligible for this study will not be randomly selected: it will depend on the researcher's schedule for the school-year. Students are aged 15–18 years. The number of participants of both genders may vary between 65–75. The school is situated in the south-east part of Madrid, capital city. Passive consent procedures will be used and parents will be notified that their children will be participating in a yoga-mindfulness based program within school curricula. Students will not be compensated for participating in the research. Pre- intervention program data collection will occur during the second half of the month of September (2021) while the post intervention data will be collected approximately eight weeks after.

9.4.3 *Measures*

9.4.3.1. *Attention*

CARAS-R. This is a perceptual difference test revised by Thurnstone and Yela (2001). The duration of this validated test is of three minutes. Its aim is to measure selective attention levels through visual image discrimination. The number of wrong and right answers is later registered so as to be assessed according to the age scale.

9.4.3.2. *Stress*

PSS (Perceived Stress Scale. Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), as found in its 14-item Spanish version by Remor (2006). This scale is a self-assessment instrument which evaluates the participant's stress level during the last month. It consists of the 14 items Likert scale (0 = never, 1 = almost never, 2 = sometimes, 3 = often, 4 = very often). The total sum of PSS test is obtained by inverting numbers 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 scores (as follows: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) and by adding up the sum of the rest of the items (1,2,3,8,11,12,14). A high number of items obtained would correspond to high the levels of stress.

9.4.3.3. *Mindfulness*

MAAS-A (Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents) (Brown et al., 2011) in its Spanish version by Pérez (2012). The MAAS-A is a 14-item scale designed to assess a core characteristic of mindfulness, namely, a receptive state of mind in which attention, informed by a sensitive awareness of what is occurring in the present, simply observes what is taking place. This scale is a 14 items of Likert scale, each item answered on 5 point scale from 0 “never” and 6 “always”. The items refer to actions related with the participant’s mindfulness levels. A high average would correspond to high levels of Mindfulness.

9.5 Program

The program will contain 17 sessions. The first one, called zero session, is a 45 minute long informative class. After the first session every week there will be one session of Mindfulness practice and one session of Yoga practice (asana) respectively of 15–20 minutes, and 45 minutes long. Both Mindfulness and Yoga sessions are built upon the same theme weekly and they will be part of student’s English class within this subject’s curricula. The themes are selected so as to help students work on important skills such as: acceptance, self-love, heartfulness (compassion towards others and one self), communication, relationships (pair or group asanas/dynamics), thoughts, etc. We believe that the mental and physical work that will happen during the asana practice of these skills will facilitate students’ journey towards safe and loving relationships with others and themselves. Hopefully, some healing and neuron rewiring will take place during these program’s practice and students stress levels will decrease while their Mindfulness and Attention levels will increase.

No podcasts or recorded meditations will be used during these sessions; such meditations will be developed and carried out by the English teacher in the classroom. Every Mindfulness session will have the same structure except for *Session Zero* which is presented as follows:

- Program presentation. What are Yoga and Mindfulness. Scientific fundamentals. Its objectives are understanding the basis of yoga and Mindfulness and getting to know some of their scientific basis together with the benefits that their practice can offer. In this first session students will be invited to share any sort of their own knowledge about the practice of yoga and mindfulness. Videos and newspaper articles related to both topics will be used in the classroom.

The rest of the Mindfulness sessions have been created based on the Mindful School's program Mindfulness for Adolescents curriculum based on Jon Kabat-Zinn's MBSR program. The sessions structure will be as shown in *table 1*:

Beginning	Begin with a quote or song that is related to the theme. Briefly discuss what students understand by that theme/topic. Retake previous sessions topic for brief discussion.
Development	Bell ringing, mindful posture, mindful breathing and listening practice. Weekly-themed meditations such as: groundedness, acceptance, self-love, heartfulness etc.
End	Mindful breathing and bell ringing to close the session. 3–5 minutes for Mindfulness journaling.

Table 1. Mindfulness session structure

On the other hand, most of the yoga sessions will be held in the classroom, playground or a park near school. Material such as music, mats, block and straps will be needed.

These yoga sessions are built upon material from Isabel Cervantes' *Método Suryakiranam: yoga para niños y adolescentes* (2014), and Brett Larkin's *Uplifted Yoga YTT program* (2015). The structure of the Yoga session structure was also inspired by the books *Enseñar Yoga más allá de las asanas* (Rountree and Desiato, 2019) and *Chakra Yoga* (Judith, 2017) will be as shown in table 2. All the asanas will be adapted to the students, therefore, several posture variations and props will be used during the yoga sessions, so as the postures become accessible to every person, not the other way around.

Theme Introduction	Themes will be introduced through a song, a quote, a short extract from a book or all combined
Asanas	Theme-related asanas will provide mental and physical benefits to the practitioner
Meditation	Guided visualization/meditation/pranayama
Closing	Retaking the theme and leaving the students with something to reflect upon

Table 2. Yoga session structure

The content and the timeline of the designed program are detailed in *table 1*. Every week except for the first one, two sessions will be held one of Mindfulness and another of yoga.

WEEK	SESSIONS
1	Measuring (CARAS-R) test & Mindfulness Attention for Adolescents (MAAS-A)
1	Measuring Self Perceived Stress scale
1	Activity 1 – Session 0 <ul style="list-style-type: none"> • “Program presentation. What are Yoga and Mindfulness. Scientific fundamentals”
2	Session 1 – Mindfulness <ul style="list-style-type: none"> • posture during meditation • mindful breathing and listening • mindfulness experience journaling
2	Session 2 – Yoga asana <ul style="list-style-type: none"> • Groundedness themed asanas • Mostly standing postures + all other kinds of postures (extension, forward bending and hip opening) • Pranayama: Apa Japa breathing
3	Session 3 – Mindfulness <ul style="list-style-type: none"> • Connecting with my body (body scan)
3	Session 4 – Yoga asana <ul style="list-style-type: none"> • Emotions • Hip/ leg opening and forward bend postures • Pranayama: Alternate nostril breathing
4	Session 5 – Mindfulness <ul style="list-style-type: none"> • Punching bag. Emotions

4	<p>Session 6 – Yoga asana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance, twists and core postures • Pranayama: Apa Japa breathing.
5	<p>Session 7 – Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loving kindness
5	<p>Session 8 – Yoga asana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Self-love • Chest and shoulder opening postures; back bends • Pranayama: Alternate nostril breathing
6	<p>Session 9 – Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communication with others and self-talk • Matching breathing (4-4-4)
6	<p>Session 10 – Yoga asana (pair postures and group dynamic)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communication and self-talk • Shoulder opening postures and variations of head-standing posture, vibration exercises (simple mantras)
7	<p>Session 11 – Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceptance. Who am I? • Breathing (4-6-4)
7	<p>Session 12 – Yoga asana</p> <ul style="list-style-type: none"> • I am who I am. Acceptance and radiance • Sitting, balance and inverted postures • Pranayama: Apa Japa 6-4-8
8	<p>Session 13 – Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thoughts
8	<p>Session 14 – Yoga asana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waking up I • Inverted postures + meditation/visualization practice • Pranayama: alternate nostril breathing
9	<p>Session 15 – Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integrating my practice. How to integrate Mindfulness in my daily life
9	<p>Session 16 – Yoga asana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waking up II. Group dynamics and pair postures
10	<p>Post -program measuring (CARAS-R) test & Mindfulness Attention for Adolescents (MAAS-A)</p>
10	<p>Post-program measuring Self Perceived Stress scale</p>

Table 3 Timeline and session content

As mentioned previously in this study, what we present here is only the first part of the full study. The second part of the study will be held in the months of September and October during the school year 2021–2022. Modifications in the timeline or the session content might be needed during the course of the intervention program. Every possible change or adaptation of the program will be included/registered in the second part of the program which will mainly consist of the analysis of attention, stress and Mindfulness levels before and after the intervention program. Furthermore, that study will provide conclusions and discussion in terms of the viability of this program in classrooms, after the analysis of the collected data.

9.6 Bibliography and Webography

- Amutio-Kareaga, A., Franco, J., Gázquez, J. J. y Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433–444. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.apcp>
- Brown, K. W., West, A. M. , Loverich, T. M. & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23, 1023–1033.
- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., & Khalsa, S. B. (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Advances in mind-body omedicine*, 29(4), 18–26.
- Calle, R. (2013). *Yoga para niños*. Barcelona: Kairós.
- Carrère, E. (2021). *Yoga*. Paris: P. O. L.
- Cohen, S., Kamarck T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Felver, J. C., Butzer, B., Olson, K. J. et al. Yoga in Public School Improves Adolescent Mood and Affect. *Contemp School Psychol*. 19, 184–192 (2015). <https://doi.org/10.1007/s40688-014-0031-9>

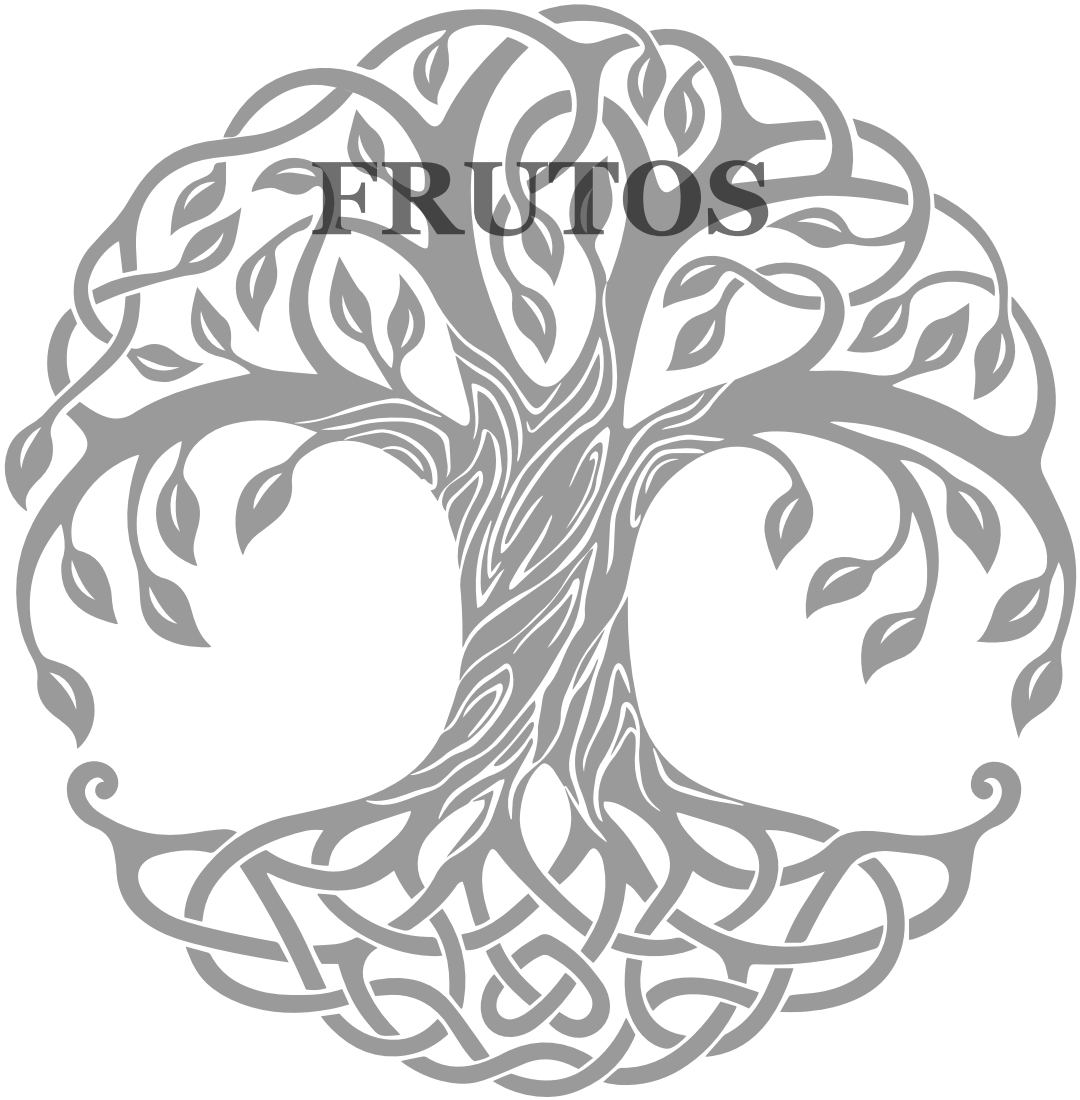
- Greenberg, M and A. Harris (2012). Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research. *Child Development Perspectives* (Vol. 6, issue 2), 161–166.
- Hanh, T. N. (2015). *Plantando semillas. La práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Judith, A. (2015). *Chakra Yoga. La activación de los centros energéticos a través del yoga*. Madrid: Arkano Books.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: cómo descubrir las claves de la atención plena*. Barcelona: Planeta.
- Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373, 45–55. <https://doi.org/10.1111/nyas.13025>
- López-González, L. (2007). *Relajación en el aula*. Barcelona: Wolters Kluber.
- Kibby McMahan, Michele Berger, Keval Kaur Khalsa, Elizabeth Harden, and Sat Bir Singh Khalsa (2021). A Non-randomized Trial of Kundalini Yoga for Emotion Regulation within an After-school Program for Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 711–721. DOI: [10.1007/s10826-021-01911-9](https://doi.org/10.1007/s10826-021-01911-9)
- Matko, K., Sedlmeier P. & Bringmann H. C. (2021, February 12). What makes yoga effective? Differential effects of ethical education, physical yoga, and mantra meditation on well-being and stress. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nr2qq>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
- Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala 19 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(1), 18–25.
- Ramos, N., Recond, O. & Enriquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Kairós.
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93. <https://www.redalyc.org/pdf/172/17290110.pdf>

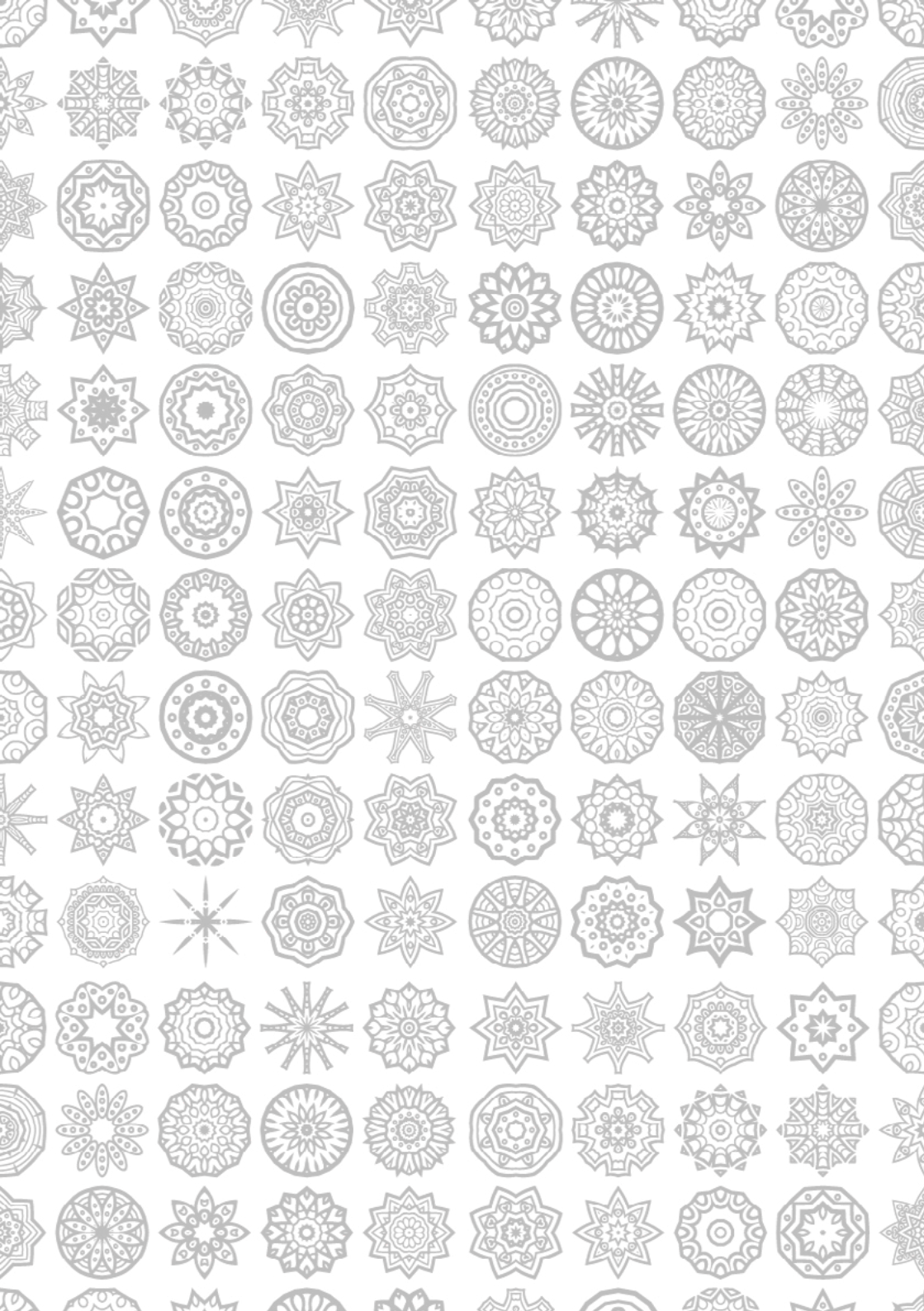
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 46: 3, 201–220.
- Rountree, S. Desiato, A. (2019). *Enseñar yoga más allá de las asanas*. Madrid: Gaia.
- Serwacki, M. L., & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International journal of yoga therapy*, (22), 101–109.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. Nueva York & Londres: W. W. Norton & Company. (2014). *Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba Editorial.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Thurnstone, L. L. y Yela, M. (2001). *CARAS. Test de percepción de diferencias*. Madrid: TEA.

9.6.1 Webography

- Cervantes, I. (2001). *El método Suryakiranam, yoga para niños*. <https://kaivalyayoga.net/formacion-profesor-de-yoga/metodo-suryakiranam-yoga-para-ninos/>
- Larkin, B.(2015). *Uplifted yoga YTT program*. <https://www.brettlarkin.com/>
- Mindful Schools (2015). *Mindfulness Curriculum for adolescents*. <https://www.mindfulschools.org/training/201-mindfulness-in-the-classroom/>

FRUTOS





10 YOGA EN LA EDUCACIÓN

Infancia y Adolescencia

Marta Reyes Sánchez

10.1 Introducción

El *yoga* es una práctica milenaria que combina posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayamas), relajación (yoganidra) y meditación, incorporando elementos corporales –físicos– y aspectos espirituales –mentales–. Estas técnicas tienen influencia en el estado psicológico (Telles, Gaur y Balkrishna, 2009), mejorando el estado de ánimo (Khalsa, Shorter, Cope, Wyshak y Sklar, 2009), la calidad de vida y el bienestar (Patel, Newstead y Ferrer, 2012). Hay estudios que han abordado los beneficios psicofisiológicos del yoga (y la meditación), encontrando una mejora en multitud de dominios, incluyendo la salud física y psicológica (Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004), así como en el funcionamiento interpersonal (Mcgill, Adler-Baeder y Rodriguez, 2016). Por ejemplo, se han encontrado beneficios en la regulación emocional en tanto que dicha práctica reduce los síntomas depresivos, los signos de estrés, los niveles de ansiedad e incluso los síntomas postraumáticos. La práctica de yoga ayuda a redirigir la atención, mejorar la concentración y el autocontrol, ofreciendo mecanismos de afrontamiento (Ramadoss y Bose, 2010).

Más allá de los efectos terapéuticos, la práctica de yoga también es ampliamente usada para mejorar el estado de salud general y el bienestar en diferentes contextos. Por ello, no debe entenderse como una práctica dirigida exclusivamente a personas adultas ni circunscribirla al período de enfermedad, sino que también se puede introducir en el entorno educativo para fomentar el bienestar y el estilo de vida saludable, áreas de instrucción trasversal durante etapas escolares (Serwacki y Cook-Cottone, 2012).

Hay evidencia a favor del yoga para mejorar la autoestima y aumentar la confianza, promover actitudes positivas, aumentar la concentración y reducir el estrés y la ansiedad no patológica. De hecho, la habilidad para manejar el estrés y la ansiedad, así como mantener una buena salud mental y equilibrio emocional es algo

crucial en todas las esferas del individuo. La educación es un ámbito de excelente entrenamiento (Khalsa, Hickey-Schultz, Cohen, Steiner y Cope, 2012). Por otro lado, para aquellas/os niñas/os que deben lidiar con factores estresantes, ansiedad, traumas, abusos, dificultades de aprendizaje e incluso acoso (bullying), la práctica de técnicas basadas en el yoga puede amortiguar los efectos de estos estresores y ayudar a desarrollar resiliencia para afrontar y superar el episodio con éxito (Ramadoss y Bose, 2010).

En las secciones que aparecen a continuación, comentaremos (i) los efectos cognitivos derivados de la práctica de yoga que la comunidad científica ha constatado en población adulta, (ii) los cambios evolutivos más relevantes producidos en la infancia y (iii) adolescencia, argumentando qué papel juega la práctica del yoga en cada una de las etapas y (iv) cómo podría adaptarse el currículo escolar para hacer espacio a esta práctica.

10.2 Efectos cognitivos derivados de la práctica del yoga

El interés científico en la práctica del yoga y la meditación basada en *mindfulness* ha crecido durante los últimos años (Tang, 2017). Como hemos apuntado en la introducción, los efectos asociados a dicha práctica son amplios y abarcan multitud de dominios bien variados. No obstante, dada la naturaleza de dicha práctica los efectos cognitivos que se derivan de ella han suscitado especial interés. Y es que, a pesar de existir diferentes estilos de meditación y escuelas de yoga, la mayoría de ellos toman la atención como elemento central de la práctica. Normalmente, se focaliza en un objeto –externo, como un sonido, o interno, como la respiración– que se utiliza como ancla. Al detectar cualquier distracción, al descubrir nuestra mente divagando¹ se pide regresar al objeto que haya sido previamente establecido como ancla. De forma implícita, durante la práctica, se entrena la habilidad para monitorizar nuestro estado mental, estar alerta ante posibles distracciones, desenganchar la atención del distractor y volver a dirigirla al objetivo (Malinowski, 2013). Todo ello representa las redes atencionales de

¹ Este estado se define con el término *mind-wandering*.

alerta, saliencia y orientación, que están muy relacionadas con las funciones de control ejecutivo.

Las funciones ejecutivas son cruciales en la vida profesional y académica (Bailey, 2007; Borella, Carretti y Pelegrina, 2010), así como en aspectos transversales de la vida diaria. Por ejemplo, un mejor control ejecutivo se ha relacionado con mejores conductas alimentarias (Calvo, Galioto, Gunstad y Spitznagel, 2014), mejor habilidad matemática y comprensión lectora (Checa, Rodríguez-Bailón y Rueda, 2008), mayor satisfacción matrimonial (Eakin et al., 2004) y más conductas prosociales (Broidy et al., 2003). Desde la neurociencia, el control ejecutivo incluye tres funciones: memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva.

La memoria de trabajo se encarga de mantener la información activa mientras se actualiza y manipula. También mantiene esa información en contacto con la memoria a largo plazo tanto para recuperar información como para almacenar nueva. Por ejemplo, estamos empleando nuestra memoria de trabajo cuando intentamos resolver un problema matemático, recordar un número de teléfono antes de apuntarlo, participar y responder con nuestra opinión en una conversación teniendo en cuenta los puntos de vista que ya han sido expuestos, tomar apuntes en clase, o hacer cálculos mentales en el supermercado para ver si nos llega con el dinero que tenemos.

Por otro lado, el control inhibitorio se encarga de controlar la atención, los comportamientos, los pensamientos y las emociones. El control inhibitorio frena una respuesta automática en aras de conseguir un mayor beneficio a largo plazo. Aquí se enmarca el clásico estudio de la demora de la gratificación llevado a cabo por Mischel, Shoda y Rodríguez (1989) en el que ofrecía golosinas a niñas y niños advirtiéndoles de que, si eran capaces de esperar hasta que el investigador regresara, recibirían aún más golosinas. El investigador abandonaba la habitación dejando las golosinas a la vista y alcance de los menores. Claramente, se estaba observando su autocontrol y capacidad de inhibición. De forma más cotidiana, esperar hasta el fin de semana para cenar pizza, esperar a la temporada de rebajas para comprar nuestra prenda favorita, callarse un insulto como respuesta a un ataque o detener pensamientos automáticos negativos, también serían ejemplos de control inhibitorio.

Finalmente, la flexibilidad cognitiva es la habilidad de cambiar el set mental para adaptarnos a las demandas del entorno. Recientemente, el *COVID-19* y la incertidumbre que lo lleva acompañado durante más de un año ha puesto a prueba nuestra flexibilidad cognitiva. Hemos reajustado nuestra rutina diaria y laboral para adaptarla a las actividades que se pueden realizar desde casa. Hemos desarrollado alternativas para seguir trabajando sin desplazarnos, adaptando horarios y formas de trabajar al este nuevo entorno. Los colegios han puesto en funcionamiento herramientas digitales para continuar ofreciendo sus servicios y multitud de profesionales han cambiado sus métodos de enseñanza para poder llevarlos a cabo de forma online. Todas estas conductas alternativas que han permitido enfrentarnos a la situación de forma adaptativa son producto de nuestra capacidad para ser flexibles cognitivamente.

Hay evidencia moderada a favor de que la meditación basada en *mindfulness* mejora dichas funciones de control ejecutivo. Concretamente, la práctica de *mindfulness* se ha relacionado con una mejora en los procesos atencionales tanto a nivel de eficiencia como de amplitud de recursos. Es decir, los beneficios de dicha práctica se traducen en ser capaces de dedicar más recursos atencionales a la tarea que se esté realizando y, ser más eficientes en cuanto a su uso (más rápido y con menor coste) (Cásedas, Pirruccio, Vadillo y Lupiáñez, 2020). Y no es de extrañar que la meditación basada en *mindfulness* tenga estos efectos atencionales dado que, como hemos apuntado al principio, los ejercicios centrales de la práctica es la vigilancia, el mantenimiento de atención, la detección de distracciones y el desenganche para volver a orientar la atención. Volviendo a las funciones ejecutivas, parece que el control inhibitorio es la habilidad que mayores beneficios ha demostrado obtener derivada de la práctica meditativa, con reducciones de la presencia de mindwandering (Cásedas et al., 2020). Una mayor investigación en este campo de estudio es necesaria para poder identificar qué funciones se benefician de la práctica de forma directa y cuales de forma indirecta, así como detectar la presencia de transferencia, tanto de unas funciones a otras como hacia tareas diferentes.² Si bien este campo de estudio se

² Esto es un aspecto muy bonito del yoga y la meditación; trasladar los beneficios fuera de la esterilla –off the mat–

encuentra en plena construcción, los hallazgos encontrados hasta ahora y mencionados aquí no pueden negarse. De ahí, la importancia de considerar el yoga como una herramienta útil y efectiva de entrenamiento de estas funciones.

10.3 Yoga en la infancia

La *infancia* es el periodo que abarca desde el nacimiento hasta los 11 años, y es cuando los mayores hitos evolutivos tienen lugar. Es un periodo fundamental en el que se crean las bases de todo el desarrollo y de la formación de la personalidad del sujeto. Durante la infancia también se adquieren los principales estilos de vida que se consolidan con los años. Entre algunas estructuras que van madurando, destacamos la estructura motora (desarrollo psicomotriz), cognitiva (atención y memoria), social (relaciones interpersonales, identidad, autoestima, etc.) y emocional.

Por su parte, la práctica del yoga hace diana en cada una de estas estructuras. En primer lugar, puede considerarse una práctica de actividad física y, como toda actividad física, está asociada con múltiples beneficios a todos los niveles (físico, psicológico y social) y es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo en la infancia (Janssen y Leblanc, 2015). Como cualquier otra práctica de actividad física, amortigua factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, obesidad u osteoporosis, ya que muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida. También mejora la condición física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea; además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable (D'hondt et al., 2014; Lubans, Morgan, Cliff y Barnett, 2010). Asimismo, mejora las habilidades motrices, el control corporal (auto-percepción y dominio postural) y el equilibrio. Y es que, es primordial que durante la niñez se adquiera un nivel de competencia motriz que permita participar con garantía de éxito en distintas actividades físicas.

Dentro del desarrollo psicomotriz durante la infancia, se diferencia la motricidad fina y la motricidad gruesa. La motricidad

gruesa se refiere a la coordinación dinámica general en la que todo el cuerpo está implicado, el equilibrio, y las habilidades motrices básicas tales como desplazamientos, saltos, giros etc. Respecto a la motricidad fina, hace referencia a la coordinación coordinación óculo-manual (ojo-mano) y óculo-pédica (ojo-pie). El yoga actuaría favoreciendo el desarrollo de ambas. Con la práctica dinámica de asanas en yoga se trabaja todo el cuerpo de forma integral, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza. El yoga también favorece el desarrollo del esquema corporal ya que incide en las partes corporales identificando su funcionalidad. De forma colateral, la percepción y orientación espacio-temporal también se vería implicada en la práctica ya que se deben reconocer características del espacio (arriba, abajo, atrás, adelante, derecha, izquierda etc.) y del espacio (antes, después, ahora, rápido, lento...)

En el plano socio-emocional, la práctica de actividad física en general, y el yoga en particular, mejora la salud mental y la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además, puede ser una práctica divertida que ayuda a sentirse más feliz. Respecto a la estructura social, ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades. Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.

El yoga a edades tempranas podría introducirse como un aprendizaje por imitación con modelos y referentes asequibles, gracias a las demostraciones, de docentes y compañeras/os. Y de nuevo, se pone de manifiesto el poder socializador de la actividad física, donde las/os protagonistas son el individuo y el grupo, y el profesor es el regulador y supervisor de la actividad.

Finalmente, el yoga también incorpora ejercicios de relajación, respiración y meditación. A pesar de la prematuridad de la atención durante la infancia, el yoga podría colaborar en el desarrollo de la metacognición gracias a la evaluación o monitoración constante, la detección de distracciones y la redirección hacia el foco. Además, los ejercicios de respiración y relajación enseñan a las/os pequeñas/os un estado de calma y sosiego, ayudándoles a identificarlo en otros momentos y contextos.

En definitiva, lejos de conocerse algún riesgo asociado, la práctica de yoga desde edades tempranas ayuda a desarrollar aptitudes

motoras, cognitivas, sociales, emocionales y personales. Puede favorecer la imaginación, la fantasía, la creatividad, la afectividad y la sociabilidad, así como, desarrollar la expresividad. Favorece la autonomía y la autoestima y hace protagonista al niño en todo el proceso, favoreciendo un crecimiento y desarrollo saludables.

10.4 Yoga en la adolescencia

La adolescencia es el período psicosociológico que se caracteriza por la transición entre la infancia y la adultez (Palacios y Oliva, 1999). El desarrollo puberal y la influencia de las hormonas tienen consecuencias a nivel biológico y psicológico que se suman a los cambios sociales, personales y familiares que se producen durante esta etapa. El modelo de desarrollo adolescente incluye cinco áreas que hay que tener en cuenta: área social, cognitiva, emocional, moral y de desarrollo personal (Oliva et al., 2010). Todas ellas juegan un papel fundamental en esta etapa. A nivel conductual, no es extraño encontrar irritabilidad y agresividad, inestabilidad emocional e incluso síntomas depresivos entre las/os adolescentes. Estos cambios conductuales vienen precursados por la influencia de la testosterona, los estrógenos y la progesterona.

Además, también se producen cambios físicos. En chicos, aparece vello púbico, axilar y facial, desarrollo de testículos y pene y cambio en la voz, entre otras características; y en chicas, se produce el incremento pélvico, el desarrollo mamario, la aparición de vello púbico y axilar, así como de flujo vaginal. Estos cambios que ocurren durante 3 o 4 años, tienen un impacto psicológico en ambos sexos. Si bien, las chicas suelen tener especial dificultad para aceptar el nuevo cuerpo resultante de los cambios puberales y verse alejadas del ideal de belleza impuesto en la sociedad. Lamentablemente, existe un riesgo alto de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. A pesar de que estos trastornos suelen ser multicausales y multidimensionales, esta etapa evolutiva presenta especial vulnerabilidad para que se desencadene. Se trata de un tema de especial importancia en esta etapa evolutiva que debe abordarse con seriedad y delicadeza extrema. Si bien, tradicionalmente era un asunto exclusivamente de chicas, cada vez son más notorias las ci-

fras de chicos que también sufren trastornos relacionados con este tema. Como hemos comentado, durante la adolescencia, el cuerpo sufre cambios físicos notables. Internamente la/el adolescente necesita un periodo de aceptación del nuevo cuerpo. La persona puede sentirse observada y extremadamente preocupada por su imagen. De hecho, existe la tendencia a sentir que su valía personal gira en torno a su cuerpo (Cox, Ullrich-French, Howe y Cole, 2017). Esta hipervigilancia entorno al cuerpo, puede llevar a insatisfacción (Knauss, Paxton y Alsaker, 2008), e incluso a sentir vergüenza y ansiedad entorno al cuerpo (Harrison y Fredrickson, 2003; Knauss et al., 2008; Slater y Tiggemann, 2002, 2010). Se han constatado efectos positivos de la práctica del yoga y el *mindfulness* en tanto que ayudan a la persona a adoptar una imagen corporal positiva. Esto es, a apreciar y estar satisfecho con el cuerpo por la función que desempeña cada una de sus partes, centrando la atención en lo que nos permiten hacer más que en el aspecto que tienen. Con el yoga, se realizan movimientos en los que la atención se dirige a la experiencia interna más que a la imagen externa. También, se trabaja adoptando una actitud no juiciosa en el estado presente: no juicio, compasión y consciencia. Parece que este tipo de prácticas ayudan a promover una relación saludable con el propio cuerpo entre las/los adolescentes (Cox et al., 2017).

Respecto al desarrollo cerebral y las competencias cognitivas, se produce un desarrollo de la capacidad de análisis crítico, de pensamiento analítico, creatividad, capacidad de planificación y revisión, y capacidad para tomar decisiones. En la adolescencia tiene lugar un desarrollo en dos sistemas del cerebro principalmente: el sistema socio-emocional por un lado, y el sistema de control cognitivo, por otro. El sistema socio-emocional es el encargado de la búsqueda de placer, recompensa y sensaciones. El sistema de control cognitivo es el encargado de, inhibir comportamientos, flexibilizar la conducta, regulación y control ejecutivo (Steinberg, 2010). También se produce una reorganización cerebral dando lugar a avances cognitivos, mejoras en el procesamiento de la información y estrategias de memoria (Gil y Cerdán, 2010), en las capacidades metacognitivas (la toma de conciencia acerca de los propios procesos cognitivos) y en las capacidades de razonamiento y pensamiento formal.

En la adolescencia también tiene lugar el desarrollo de la personalidad e identidad. El autoconcepto es el conjunto de características o atributos que utilizamos para definirnos como individuos y diferenciarnos de los demás. Es resultado de un proceso activo de construcción por parte de la persona y la elaboración que en cada etapa se realice depende del desarrollo cognitivo: capacidad de abstracción e introspección y de las experiencias sociales. La nueva imagen corporal y las nuevas habilidades físicas, en el plano físico; los cambios en la relación con los progenitores, los nuevos contextos relacionales y la adopción de nuevos roles en el plano social; y la capacidad de clasificar, categorizar, abstracción y planificación, y la tendencia a la introspección en el plano cognitivo, hacen revisar y cambiar el autoconcepto para incorporar e integrar los nuevos atributos. Por otro lado, la autoestima se refiere a la idea subjetiva que cada persona tiene de su propia valía y competencia. Está muy relacionada con las metas personales y tiene carácter multidimensional y cambiante con la edad. Se produce un acusado descenso al inicio de la adolescencia motivado por los cambios físicos, los cambios en el contexto escolar y el inicio de las relaciones sexuales, por ejemplo.

Respecto a la identidad, se define como la organización interna constituida por impulsos, capacidades, creencias e historia de vida personal que va elaborando de forma dinámica la propia persona a lo largo de su vida. Es de naturaleza psicosocial y la adolescencia es un momento especialmente importante para su consolidación. Chicas y chicos van definiendo su propio sentido de sí mismos a través de la exploración tentativa de alternativas con las que comprometerse. Tanto ellas como ellos se enfrentan a cambios y nuevas demandas sociales que les harán dudar de su identidad, de saber quiénes son y que les harán comprometerse a nivel ideológico, profesional y personal.

Otra área de especial vulnerabilidad durante la adolescencia es el desarrollo social y afectivo. Los cambios en el desarrollo adolescente (físico, cognitivo, emocional) afectan a las relaciones familiares. La familia sigue siendo el grupo de referencia fundamental en el desarrollo de los adolescentes. No obstante, la importancia creciente de los amigos altera la expresión de los vínculos familia-

res. La relación con los iguales desempeña un papel crucial para el bienestar y el desarrollo psicológico saludable.

A pesar de que el desarrollo adolescente suele transcurrir en positivo, no es extraño encontrar episodios de estrés y ansiedad causados por los resultados académicos, la exclusión entre grupos, la presión social, el aumento de tareas escolares, el comienzo de responsabilidades etc. Con todo ello, la práctica de yoga y la mejora en la calidad de vida que ello supone, podría ayudar a mitigar la agitación que caracteriza esta etapa. Hay estudios sobre la práctica de yoga y *mindfulness* que han reportado un alivio en los síntomas de ansiedad, así como una mejor en aspectos emocionales y psicosociales de estudiantes. No es más que dotar a jóvenes de una serie de herramientas que les ayuden a afrontar y manejar situaciones de estrés de forma saludable. Durante la última década, Estados Unidos ha incorporado programas basados en yoga y *mindfulness* con unos resultados prometedores: un descenso en síntomas de ansiedad y una mejora significativa en el bienestar y la calidad de vida de las personas participantes (Bazzano, Anderson, Hylton, y Gustat, 2018).

10.5 Introducir el yoga en el currículo escolar

El sistema educativo ha evolucionado de forma significativa en los últimos tiempos. Por mencionar algunos cambios, cabe destacar la incorporación de áreas que se trabajan de forma transversal en el currículo: educación cívica, sexual, ambiental, vial, convivencia y paz, inteligencia emocional, etc. Dentro de estos dominios, el yoga sería una opción que cuenta con gran respaldo y experiencia para poder ser introducido en el aula. Los beneficios trascenderían al individuo y, gracias a las sinergias generadas en la práctica conjunta, también el grupo crece como unidad.

Cómo hacer hueco al yoga en una programación escolar no ha de ser tarea fácil. La mayoría de docentes estará de acuerdo en reconocer que encajar este tipo de talleres y dinámicas extra-curriculares, al tiempo que se avanzan con los requerimientos del currículo, es todo un rompecabezas (Bazzano, Anderson, Hylton y Gustat, 2018). Ya suficientes malabares realizan para con-

seguir que el grupo avance de forma conjunta y adquiriera los conocimientos mínimos sin perder a ningún estudiante por el camino, metafóricamente hablando. Y no les falta razón, pero aquí entra en juego la innovación y motivación docente; las ganas de construir nuevas bases, la ilusión y la confianza. Por lo tanto, tener un equipo docente atrevido y unido se postula como prerrequisito para introducir el yoga cómo práctica periódica en el aula.

Hay quienes aseguran sentirse faltos de recursos para introducir la técnica por sí mismo/a (Bazzano et al., 2018). Y en este punto cabe puntualizar que no hay necesidad de que sean los propios docentes quienes dirijan la práctica. Una opción sería formar al propio profesorado para que guíen las sesiones. Pero esta no es la única alternativa posible. Existen instructores externos ampliamente cualificados que pueden incorporarse al centro y que prestarían un excelente servicio. Otro de los argumentos que las personas destructoras utilizan para atacar la idea de incluir el yoga en el entorno educativo es la religiosidad que se le atribuye. Nada más lejos de la realidad. Ciertamente, el origen de esta disciplina se encuentra en la religión budista, pero actualmente, la práctica en occidente se encuentra completamente desprovista de referencias religiosas. Las prácticas meditativas y de respiración cultivan la espiritualidad humana sin necesidad de que haya ningún Dios motivándola. Por lo tanto, realizar yoga de forma laica es completamente viable.

Desde el punto de vista del estudiantado, también hay que contemplar un posible rechazo inicial, sobre todo entre adolescentes. Rescato aquí aquello de la innovación y motivación docente. El profesorado suele ser referente y contar con el respeto y la admiración del alumnado. Esto puede aliviar la desconfianza y las especulaciones que puedan generarse alrededor de la idea de “hacer yoga en el cole/instituto”.

En definitiva, no debemos olvidar que la práctica del yoga requiere esfuerzo y disciplina. El primer contacto con el yoga puede ser en ocasiones costoso. Los comienzos suelen ir acompañados de incertidumbre, agitación e incluso elevación de los niveles de estrés (Hayes y Feldman, 2004). Hay que tener en cuenta que, con la práctica de yoga, se comienza a tomar consciencia de los propios movimientos, posturas e incluso pensamientos, lo que puede

generar nerviosismo. Además, debemos recordar que las técnicas de yoga requieren de control atencional, una función de alto nivel que todavía no ha alcanzado maduración en la infancia ni tampoco en la adolescencia. Por ello, debemos ser más pacientes y adaptar la práctica a las capacidades cognitivas del grupo al que vaya dirigido. Pero toda esta agitación es transitoria y generalmente se alcanza el equilibrio. Lejos de ser algo negativo en el desarrollo cognitivo, psicosocial y emocional del/ la menor, la práctica de yoga en su conjunto se constata como una opción enriquecedora también para pequeñas/os (Ferreira-Vorkapic et al., 2015).

Se deberá adaptar a las necesidades de la edad y del sujeto desarrollando a partir de ahí sus posibilidades. Los beneficios de la práctica de yoga en el aula podrían observarse a nivel de comportamiento, aprendizaje, concentración, satisfacción personal, estabilidad emocional y relaciones sociales, en mayor o menor grado dependiendo del grupo de edad que se atienda.

10.6 Referencias

- Bailey, C. E. (2007). Cognitive accuracy and intelligent executive function in the brain and in business. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1118(1), 122–141.
- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of *mindfulness* and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- Borella, E., Carretti, B. & Pelegrina, S. (2010). The specific role of inhibition in reading comprehension in good and poor comprehenders. *Journal of Learning Disabilities*, 43(6), 541–552.
- Broidy, L. M., Nagin, D. S., Tremblay, R. E., Bates, J. E., Brame, B., Dodge, K. A., ... Vitaro, F. (2003). Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and adolescent delinquency: a six- site, cross-national study. *Developmental Psychology*, 39(2), 222.

- Calvo, D., Galioto, R., Gunstad, J., & Spitznagel, M. B. (2014). Uncontrolled eating is associated with reduced executive functioning. *Clinical Obesity*, 4(3), 172–179.
- Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., & Lupiáñez, J. (2020). Does *Mindfulness* Meditation Training Enhance Executive Control? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials in Adults. *Mindfulness*, 11(2), 411–424. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01279-4>
- Checa, P., Rodríguez-Bailón, R., & Rueda, M. R. (2008). Neurocognitive and temperamental systems of self-regulation and early adolescents' social and academic outcomes. *Mind, Brain, and Education*, 2(4), 177–187.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Howe, H. S., & Cole, A. N. (2017). A pilot yoga physical education curriculum to promote positive body image. *Body Image*, 23, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.007>
- D'hondt, E., Deforche, B., Gentier, I., Verstuyf, J., Vaeyens, R., Bourdeaudhuij, I. D., & Lenoir, M. (2014). A longitudinal study of gross motor coordination and weight status in children. *Obesity*, 22(6), 1505–1511.
- Eakin, L., Minde, K., Hechtman, L., Ochs, E., Krane, E., Bouffard, R., & Al., E. (2004). The marital and family functioning of adults with ADHD and their spouses. *Journal of Attention Disorders*, 8(1), 1–10.
- 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 Ra...: MGH OneSearch. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.*, 2015(Article ID 345835), 1–17. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/345835>
- Gil, L., & Cerdán, R. (2010). Desarrollo cognitivo y estrategias de aprendizaje. In E. Vidal-Abarca Gámez, R. García Ros, & F. Pérez González (Eds.), *Aprendizaje y desarrollo de la personalidad* (pp. 45–70). España: Alianza.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). *Mindfulness*-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal Of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.

- Harrison, K., & Fredrickson, B. L. (2003). Women's sports media, self-objectification, and mental health in black and white adolescent females. *Journal of Communication*, 53, 216–232. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1460-2466.2003.tb02587.x>
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of *mindfulness* in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262.
- Janssen, I., & Leblanc, A. (2015). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *School Nutrition And Activity Impacts on Well-Being*, 183–219.
- Khalsa, S. B. S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2012). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Health Services and Research*, 39(1), 80–90.
- Khalsa, S. B. S., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G., & Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 34(4), 279–289.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles*, 59, 633–643. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-008-9474-7>
- Lubans, D., Morgan, P., Cliff, D., & Barnett, L. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. *Sports Medicine* (Auckland, N. Z.), 40, 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in *mindfulness* meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7, 8.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: a meta-analysis of the association between *mindfulness* and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89–101.

- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938.
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, A., & Pertegal, M. A. (2010). Más allá del déficit. Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33(2), 223–234.
- Palacios, J., & Oliva, A. (1999). La adolescencia y su significado evolutivo. In J. Palacios, A. Marchesi, & C. Coll (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación 1. Psicología evolutiva*. (pp. 433–451). Madrid: Alianza.
- Patel, N. K., Newstead, A. H., & Ferrer, R. L. (2012). The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(10), 902–917.
- Ramadoss, R., & Bose, B. (2010). Transformative life skills: pilot studies of a 6. yoga model for reducing perceived stress and improving self-control in vulnerable youth. *International Journal of Yoga Therapy*, 20, 75–80.
- Serwacki, M. L., & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 22(101–109).
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2002). A test of objectification theory in adolescent girls. *Sex Roles*, 46(343–349). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1023/A:1020232714705>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles*, 63, 42–49. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-010-9794-2>
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Tang, Y. Y. (2017). *The neuroscience of mindfulness meditation: how body and mind work together to change our behavior*. London: Springer Nature.
- Telles, S., Gaur, V., & Balkrishna, A. (2009). Effect of a yoga practice session and a yoga theory session on state anxiety. *Perceptual And Motor Skills*, 109(3), 924–930.

11 YOGA EN LAS ESCUELAS *Una propuesta innovadora y necesaria*

Edurne Martínez-Garrido Olaiz
Universidad de Málaga (UMA)

11.1 Introducción

En este artículo se trae a colación una experiencia personal en el ámbito de la enseñanza del yoga a niños/niñas y adolescentes. Tras la exposición de la vivencia en sí, planteada a partir de los problemas actuales y las soluciones y los beneficios del yoga, se da la palabra a los propios actores: los niños y adolescentes, y a quienes comparten el día a día con ellos: sus padres. La escuela, sí, puede llegar a ser el medio idóneo para crear una sociedad más sana y, así, mejor.

11.2 Presentación

Me llamo Edurne y soy profesora de yoga para niños desde el 2013 en la Universidad de Burgos (UBU). Casi 10 años de enseñanza me han permitido ver cómo los niños se han ido transformando en adolescentes y como el yoga ha sido una magnífica herramienta para dar forma a esos cuerpos en desarrollo –como semillas que germinan poco a poco en tiernos tallos– y se van convirtiendo en árboles sanos y fuertes, ¡¡¡¡Además de rectos!!!!

Hoy en día, a causa de las nuevas tecnologías y el gran sedentarismo que tienen los niños, el yoga juega un papel muy importante para hacer frente a dicho sedentarismo y a las consecuencias perniciosas, nada saludables, que acarrearán esas nuevas tecnologías; no solo para darles una mayor movilidad articular, sino para alejarlos de las máquinas y centrarlos en ellos, en esa consciencia corporal que desconocen, acercándose más hacia el interior, más en el momento presente.

11.3 Una breve introducción histórico-conceptual

Aprendamos ahora qué es el Yoga y por qué debemos aprenderlo.

El yoga nos enseña cómo vivir una vida recta. La ciencia y disciplina del yoga existe desde tiempos inmemoriales.

En la antigüedad, solía ser un estilo de vida de la gente de la India. Tanto los jóvenes como los mayores practicaban Yoga como parte de su rutina diaria. Era un deber diario como bañarse o comer. El yoga daría al cuerpo interior un baño que los mantendría en buena forma física y libres de enfermedades. Además de esto, los mantuvo mentalmente agudos y alerta. ¡No es de extrañar, entonces, que se diga que los sabios de la antigua India han vivido durante más de cien años!

“*Gurukula*” El Dios Sol fue considerado como el ojo del Universo. La gente solía orarle;

¡Que veamos por cien otoños! ¡Ojalá vivamos cien otoños!
¡Ojalá escuchemos durante cien otoños! ¡Que no seamos humillados durante cien otoños! ¡Ojalá consigamos todo esto más de cien otoños! ¡Que hablemos por cien otoños! ¡Que seamos ricos durante cien otoños!

Pero ¿Cómo se conservó este gran conocimiento durante tantos siglos? Bueno, el conocimiento se transmitió de padres a hijos; fue enseñado de generación en generación en las escuelas (*gurukulas*) por el maestro (guru) al estudiante (*shishya*).

Luego, en algún momento entre el 500 a. C. y 200 a. C., nació un gran sabio con el nombre de “*Sri Patanjali*”.

El mundo actual le debe mucho a este gran vidente, pues fue él quien escribió muy sistemáticamente la ciencia del yoga en forma de 4 capítulos que constan de 196 sutras o aforismos (declaraciones breves) que se conocen como *Yoga Sutra* ‘. El tratado se conoce como ‘*Patanjala Yoga Darshana*’.

Estas breves declaraciones o sutras son como perlas invaluablemente atadas para formar un collar de conocimiento y sabiduría.

Por esto, nosotros, los estudiantes de yoga, debemos permanecer siempre agradecidos y postrados ante el gran sabio *Patanjali* con gratitud.

Yoga significa unión. Yoga tiene ocho extremidades, a saber:
Yama, Niyama, Asana, Pranayama,
Pratyahāra, Dharana, Dhyana y Samadhi.

Sus significados son:

Yama: disciplina social o buen comportamiento.

Niyama: disciplina individual o buenos hábitos de desarrollo del carácter.

Asana: control y dominio del cuerpo a través de varias posturas.

Pranayama: control de la respiración

Pratyahara: control de los sentidos y la mente.

Dharana: concentración.

Dhyana: meditación.

Samadhi: unión con Dios.

11.4 Nuestro cuerpo

El cuerpo es como un vehículo. Las piernas y los brazos son las ruedas de este vehículo. Cuando tienes que caminar, pararte o moverte, este es el vehículo que te obliga a hacerlo. Sin embargo, eres el controlador maestro del cuerpo. Por lo tanto, debes conocer las partes del cuerpo.

Nos vemos diferentes entre sí, pero estamos hechos del mismo material. Cada parte del cuerpo realiza un trabajo especial y estas partes trabajan juntas para mantener nuestro cuerpo vivo, activo y saludable.

La cabeza es la parte superior y se fija al cuello. Debajo del cuello está el torso o el tronco, es la parte media de nuestro cuerpo. Dos brazos se unen en la parte superior del torso y dos piernas se unen en la parte inferior. Se le atribuye el cuello, los brazos y las piernas. El torso se puede doblar y girar.

El cuello nos ayuda a mover la cabeza hacia la izquierda, hacia la derecha, hacia abajo y hacia arriba; y mantenerla recta.

Las piernas nos ayudan a mantenernos erguidos. Con la ayuda de articulaciones de piernas, podemos caminar, saltar y correr. Los pies son la parte inferior de las piernas. Nos ayudan a estar de pie

y caminar erguidos. Los dedos de los pies son como abanicos, que aportan ligereza a los pies al caminar o correr.

Los brazos se pueden doblar y estirar. Los extremos de los brazos tienen palmas y dedos que se utilizan no sólo para sostener objetos sino también para realizar actividades hábiles.

Usamos todo el cuerpo mientras realizamos *yogasanas* (YOGASHATRA Vol. 1, p. 41)

11.5 ¿Porqué practicar yoga en las escuelas?

La escuela es el lugar perfecto para practicar yoga porque el niño pasa en ella gran parte de su jornada; hay espacios adecuados y están presentes otros niños de la misma edad estimulándose entre sí, haciendo más amenas y divertidas las clases. Los niños aprenden a sentarse correctamente en clase y están más atentos y receptivos, mejorando el rendimiento escolar y reduciendo las ausencias por enfermedad. En definitiva, contribuye a fortalecer la salud física y mental de los alumnos, a que estos establezcan relaciones abiertas y cordiales con sus compañeros y a despertar interés por este arte.

La columna vertebral es el muro maestro, el centro y sostén de nuestro cuerpo. Si la columna vertebral está derecha, elástica y sostenida por una musculatura adecuada, gozamos de una simetría y un equilibrio natural; difícilmente sufriremos de dolores de articulaciones y de todos esos problemas originados por la inflamación de los nervios.

En un niño la columna es una estructura en formación maravillosamente elástica, pero también frágil y susceptible de daños, quizás, irreparables; está ejercitada regularmente, pero también forzada o sobrecargada y no debemos olvidar que también las tensiones psicológicas se reflejan sobre la postura.

Mantener sano este bien preciado debería considerarse una obligación prioritaria para los padres, los educadores y las instituciones, pero quizá no es así.

En este sentido el daño mayor lo hacen las escuelas porque las muchas horas sentados sobre incómodas sillas lleva a posturas viciadas e incorrectas y las consecuencia son desviaciones y daños vertebrales.

Ninguna disciplina más que el yoga da importancia a la columna vertebral, considerada como el monte sacro *Meru*, el sostén del universo.

11.5.1 ¿Cuándo comenzar?

Desde el movimiento... hasta el sí mismo

Bks Iyengar considera la edad ideal a partir de los siete años, es el momento en que el yoga debería presentarse como un ejercicio físico; los niños deben partir de este nivel. Nos guste o no plantearlo así, la realidad es que los niños necesitan movimiento. En cuanto a los llamados pétalos del Yoga, y centrándonos aquí en los relativos a *Yama* y *Niyama*,¹ para que los niños puedan entender estos principios universales e individuales, se les transmite a través de historias, unas moralejas que ellos van guardando como fuente de inspiración y aprendizaje para toda su vida, dándoles unos valores morales que nunca olvidarán.!!!! Una vez más, abonando el terreno para que los tallos tengan tierra sana y nutrida, donde puedan crecer y desarrollarse de una forma saludable. Veamos un ejemplo:

¹ En el apartado del Módulo A (Yoga: Teoría y Práctica de nuestro PIE), se exponen detenidamente todos ellos, por lo que en este artículo traigo a colación sólo un apartado, a modo de ejemplo a la hora de explicarlo a los niños. En el RIMYI de Puna, tales explicaciones suelen llevarse a cabo al final de las clases, sentándose el profesor ante los niños y estos en corro, alrededor de él. Además de las historias y leyendas, el profesor suele preguntarles sobre su comportamiento particular en el hogar, con la familia y amigos.

11.5.1.1. *Ahimsā (no violencia)*

Ahimsa significa no violencia. Es la primera disciplina del Yoga. La no violencia implica que no debemos dañar o herir a nadie de ninguna manera, es decir, ni con acciones, ni con palabras y ni siquiera con nuestros pensamientos. Nos enseña a tener buenos pensamientos, a usar buenas palabras y a hacer buenas obras.

Para seguir *ahimsā* necesitamos tener tres cualidades;

- 1) valentía
- 2) control de nuestra ira
- 3) amabilidad

11.5.1.2. *Ahimsa de Gautama Buda*

El príncipe *Gautama* y *Devdatta* eran primos. El príncipe *Gautama* fue de buen corazón. Amaba a todos y todo lo que existía en la tierra.

La gente lo amaba. Pero *Devdatta* era cruel y celoso, a la gente le desagradaba.

Una vez, *Gautama* estaba sentado en el jardín. Un pavo real herido cayó sobre su regazo. Alguien había disparado al pavo real con una flecha. *Gautama* se entristeció al ver al pavo real herido.

Sacó la flecha y aplicó medicina a la herida del pájaro herido, lo alimentó con comida y agua y le dio unas palmaditas cariñosas. Esto fue como un toque curativo para el pavo real. Se sintió consolado.

Devdatta entró en la habitación gritando —“*Gautama*, este es mi presa. Dámelo”.

—“Mira *Devdatta*, querías matar a este pavo real, pero lo salvé. Se refugió en mí. Así que es mío. No te lo daré”. Respondió *Gautama*.

Pero *Devdatta* seguía gritando —“¡No! Es mío”.

Al escuchar esto, el rey *Shuddhodhana* llegó allí. Escuchó a ambos y dijo —“Está bien. Dame el pájaro. Ambos se paran en la puerta. Dejaré libre a este pavo real y el decidirá de quién es”.

“Que así sea”, dijeron ambos.

Tanto *Gautama* como *Devdatta* estaban en la puerta. El rey soltó al pájaro. Inmediatamente corrió hacia *Gautama*.

Gautama estaba feliz.

Más tarde, *Gautama* se convirtió en Buda.

Siguió a ahimsa en pensamiento, habla y hechos.

Enseñó la no violencia. Sus enseñanzas dicen: “No dañes a ninguna criatura; ama a cada uno de ellos”.

Como *Gautama*, debemos ser amables con todos los seres vivos,

ya sea hombre, pájaro o animal. No debemos herir a nadie. Tampoco debemos decir cosas que puedan herir a las personas. Tampoco debemos hablar con rudeza, ya que eso puede dañar a otras personas. Debemos controlar nuestra ira.²

² Adaptación personal de los textos tomados de *Yogashastra. Tomo 1* (p.17-18)

Una vez que han cumplido los doce o trece años, puede enseñarse yoga en los niveles anatómicos y fisiológicos. Tenemos que hablarles entonces sobre el movimiento de las articulaciones, sobre el movimiento de los músculos, y sobre cómo controlar los músculos y mover las articulaciones: podemos enseñarles luego cómo hacer que esto tenga un efecto en el cuerpo orgánico. Cuando estén próximos a graduarse, estarán mentalmente maduros, y entonces podremos enseñarles a utilizar la mente en asana (postura), a utilizar la mente al inspirar y al espirar, y durante la retención de la respiración.

¿Cómo funciona la mente? Cuando la mente se ha cultivado, entonces, como la persona que empieza su doctorado, considero que es el momento de empezar la meditación, sólo así puede el yoga desarrollarse de un modo saludable; pues, a menos que la semilla se convierta en un pequeño árbol, ¿cómo podría hacerse un árbol plenamente maduro? Por eso suelo decir que el fruto, el resultado, es la meditación. La fruta que crece en el árbol es la meditación; pero la fruta no brota en el momento en que sembramos la semilla, sino que debemos dejar que el árbol crezca, sano y feliz, para que el fruto de la alegría y de la dicha se torne en florecer espiritual (B. K. S. Iyengar: 2010, 292.).

11.6 Mi opinión personal

A través de las asanas, los niños pueden conocer su cuerpo y este es el comienzo de conocerse a sí mismos, sobre todo, llegando a la adolescencia. Gracias al yoga, pueden entender esa transformación tan rápida que sufren sus cuerpos y su forma de pensar. Pueden nivelar esas hormonas que empiezan a aflorar que les desestabilizan tanto y pueden moverse mejor en ese mundo de cambios.

Para los niños que practicaron a edad temprana la transformación fue más transitoria y llevadera; y a los que empezaron siendo adolescentes, les sirvió para enfocarse durante la práctica en sus cuerpos y en sus reacciones tras las acciones, dándoles muchísima información de cómo gestionar su entorno, consiguiendo que el proceso sea más llevadero y consciente.

He podido acompañar a muchas niñas, concretamente en su transformación a mujer, ayudándolas antes y durante la menstruación; ellas se sienten agradecidas de poder tener algo con lo que afrontar esos días previos a la regla, entienden su cuerpo, lo escuchan y se adaptan, van aprendiendo a usar esas herramientas con las que paliar los dolores sin necesidad de tomarse analgésicos, a través de la práctica ven cómo las molestias van disminuyendo e incluso desapareciendo por completo.

Otra gran ventaja que aporta es la mejoría de la forma física enfocada a otras actividades deportivas que practiquen. Tengo alumnos que han mejorado sustancialmente su capacidad ante el deporte que hacen como el fútbol, el pádel o el voleibol, mejorando su resistencia, flexibilidad, así como disminuyendo las lesiones. Al tener todo su cuerpo estirado y consciente de su movimiento son mejores deportistas. Cuando los cuerpos están en pleno desarrollo es importante ir a las clases de yoga para evitar que se hagan troncos duros, difíciles de modelar, en cuanto se salen del eje central es más complicado volverlos a centrar.

Doy clase también a adultos y es increíble cómo los niños cambian de rápido sus malos hábitos posturales, cosa que en un adulto te puede llevar de tres a cuatro años, o más, dependiendo de su trabajo personal, ¡¡¡en los chicos pueden ser meses.....!!!!

Es una auténtica satisfacción ver cómo podemos ayudarlos en esa transformación y poco a poco ir preparándolos desde bien pequeños a formarse como personas tanto física como mentalmente, creando grandes personas del futuro.

3 En el apartado del compendio, inserto en esta publicación en el segundo apartado, que hemos convenido en denominar el Tronco, se explican dichos términos. En síntesis, se refieren a los principios de buena conducta y limpieza, primero a nivel colectivo y posteriormente al personal. Los ocho pétalos del yoga son: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*.

Introduciendo los *yamas* y *niyamas*³ a través de cuentos van creciendo en valores modelando su interior para acoger las buenas acciones y desechar las malas, creando empatía hacia los demás, y trabajando en grupo ayudan al compañero, haciendo que sus mentes sean más livianas

y que estén más alertas. Van ganando, a la par de fuerza y flexibilidad, confianza en sí mismos. Creando un buen campo de cultivo para que puedan germinar grandes árboles del futuro. La práctica de yoga procura bienestar físico, moral, mental e intelectual.

Nuestro cuerpo es el único vehículo que tenemos en el largo camino de la vida, por ello debemos cuidarlo y prepararlo para que nos pueda llevar muy lejos; si el vehículo está sano por fuera podremos dedicarnos a mejorarlo por dentro y así poder aspirar a metas más altas en el plano espiritual.

iiiiComencemos cuanto antes a cuidarnos más y más!!!

Podría, en fin, escribir hojas y hojas de lo positivo del yoga para niños y adolescentes, pero prefiero dejar espacio para los padres y alumnos que sean ellos los que dejen su opinión.

11.7 La opinión de los niños y los padres

1 *"El yoga para niños es super divertido y saludable. Me ayudaba a estar tranquila, conectaba con mi corazón en paz, con todo a mi alrededor y con la naturaleza".*

Ariadna del Val, 9 años

"Nuestra hija, Ariadna, ii comenzó su aventura con el yoga de una manera lúdica en casa y siguió con seis años dando clases con una profe que la motivaba como nadie!! Siempre ha sido una niña inquieta y con una vida emocional que le costaba gestionar.

Fue un regalo disfrutar del yoga de manera continuada y vimos un cambio notable en ella, creemos que a partir de ahí comenzó a conocer mejor su cuerpo y a conectar con él, además consiguiendo que su mente lo acompañara. Lo primero que notamos es que centraba mucho más la atención influyendo totalmente en cualquier actividad de la vida diaria. En situaciones que suponen un reto o dificultad para ella siempre recurre a sus respiraciones para buscar calma, y para aceptar lo que siente en muchos momentos importantes.

Realmente creemos que los beneficios físicos y emocionales de esta práctica desde pequeños son muchos.

Además, cuando se realiza en grupo, los peques hacen una piña, con todo lo que eso conlleva, cultivando valores de compañerismo, amor, ayuda...

iiQueremos siempre el YOGA en nuestras vidas!!"

Haydée García y Jesús del Val.

2 “Cuando voy a las clases de yoga me siento mucho mejor, me siento despejada, como que estiro los músculos y los huesos muy bien. Antes de no ir a las clases tenía la espalda muy mal y me dolían de vez en cuando las articulaciones y eso, pero ahora estoy muchísimo mejor y tengo la espalda más recta y me duele menos. Además, los ejercicios están muy chulos y se pueden hacer en casa. Se hace ejercicio y los primeros días tuve bastantes agujetas.”

Gadea 13 años

3 “Para mí, el yoga me ha ayudado a reforzar mi musculatura, ha ser más flexible, además de que te relaja. Yo he realizado yoga desde los 9 años y me ha traído beneficios como que me lesiono menos..... Del yoga hay varios tipos que yo he realizado, en tres clases distintas, infantil, adolescente y adulto, desde aprender las posturas básicas con cuentos a realizar esas mismas posturas mejor y más técnicamente. También me ha ayudado a corregir mi postura. Hay mucha gente que dice que el yoga es solo para relajarse y meditar, pero en realidad es ejercicio físico que hay veces que es duro y tienes que hacer mucho esfuerzo. La verdad, se debería enseñar a todo el mundo ya que todos cogemos la misma postura que es mala y hay gente que no lo puede corregir, en cambio, con el yoga poco a poco vas mejorando y aunque no lo consigas del todo, tu cuerpo no va a tener tantos dolores. *iiiiEn mi experiencia lo recomiendo!!!!*”

Andrea 14 años

4 “Me ha encantado ir a yoga me ha relajado mucho, aunque a veces los ejercicios no me salían, creo que más gente debería practicarlo.”

Sofía de la Serna 14 años

5 “Para mí el yoga me ha servido para estirar el cuerpo y corregir malas posturas. Además, cuando me encontraba mal, con dolores de la regla o de estómago, se me pasaban haciendo yoga.”

Irene Gonzalo Miguel 14 años

6 *“Desde que he empezado a practicar yoga he notado una mejora muy notable en mi postura y también en mi forma física. Cuando me encuentro en las clases estoy bastante relajado, aunque los ejercicios me supongan un esfuerzo físico. Después de la clase noto mi espalda mas recta y estirada junto con mis extremidades. Aunque los primeros días al realizar yoga hay agujetas, esto es una muestra de la evolución de nuestra forma física.*

Lo considero una práctica muy beneficiosa a largo plazo y que nos previene de problemas de espalda y demás en un futuro.”

Manuel 17 años

7 *“A mí, la práctica del yoga nunca me ha emocionado demasiado, pero sí que he de reconocer que me ha ayudado en innumerables ocasiones, desde agarrotamiento en los músculos por malas posturas de estudio, hasta los más mínimos dolores o molestias que se puedan llegar a tener en el cuerpo en cualquier día habitual (dolores de cabeza, de estómago...)*

Pero de todo ello, con lo que más me ha ayudado ha sido con los dolores menstruales, esos días que suceden con frecuencia y no se encuentra de forma fácil un alivio para ello, logrando incluso a llegar a ser un impedimento en la realización de la rutina diaria (ir al colegio, quedar con amigos...)

Definitivamente, practicar ciertas posturas de yoga cuando una está en esos días puede mejorar significativamente el día de cualquier persona, Hay millones de mujeres que sufren a diario sin encontrar solución para sus dolores, por ello creo que es muy importante que se den a conocer los beneficios de este deporte, que son muchísimos.”

Eva Alonso 17 años

11.8 A modo de conclusión

Para terminar, me gustaría recordar las palabras de B. K. S. Iyengar:

“Cuidamos de tener nuestra casa limpia y sus alrededores en orden para poder vivir en armonía. Este cuerpo es nuestro reino. La inteligencia actúa como rey, y ordena a la mente que actúe como comandante. Los sentidos de percepción y los órganos de acción son los soldados; y los soldados necesitan disciplina constante para mantener la vigilancia de las fronteras y evitar que los agresores penetren en el territorio. Del mismo modo, si no se cuida del cuerpo, la enfermedad entra en él y crea mala salud, infelicidad y desdicha. La práctica del yoga es necesaria si queremos que nuestro ejército interior esté siempre listo para luchar contra los impedimentos arriba mencionados, al fin de que, con la debida atención puesta en los sistemas y aparatos del cuerpo, podamos disfrutar de salud y armonía en abundancia.

Yogasanas se pueden adaptar, sin ninguna barrera, a jóvenes y ancianos, hombres y mujeres, capacitados y discapacitados, sanos y enfermos.

Por todas estas razones afirmo que la práctica del yoga es la mejor educación física, y que debería iniciarse en ella a los niños en edad escolar, para que crezcan más fuertes física, mental, moral, intelectual y espiritualmente, y puedan hacer frente a lo que el futuro les depara” B. K. S. Iyengar (2009, 358)

A sabiendas de que no es una empresa fácil implementar la práctica del yoga —en tanto que asignatura curricular— en la educación pública de primaria y secundaria, creo que debemos seguir en el empeño. El Proyecto de Innovación Educativa “*Vivir mejor, estar mejor*” de la Universidad de Málaga puede convertirse en un paso decisivo, al menos incipiente, para ello.

11.9 Referencias

- Iyengar, B. K. S. (2009). *La esencia del Yoga. Astadala Yogamala*. (Vol. III-IV). Kairós.
- Yogaśāstra*. By Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune. Yog.Mumbai

12 LA INCLUSIÓN DE YOGA EN LA ESCUELA

Conocimiento de uno mismo y discriminación de distracciones

Esther Soler Ramírez
CEIP Los Lagos. Parla (Madrid)

12.1 Contextualización

La falta de atención de niños y niñas es uno de los grandes problemas a los que nos enfrentamos en la Escuela y su origen puede estar, paradójicamente, en la poca atención que le prestamos a la práctica de tan importante ejercicio.

Como factor coadyuvante a esta situación podríamos resaltar las distracciones a las que nos vemos sometidos en nuestra vida cotidiana, con especial relevancia del uso excesivo de diversas tecnologías y agravado por la escasa orientación pedagógica que reciben los alumnos sobre estos temas, lo que conlleva un estado de evasión por parte del niño que contribuye a atrofiar su habilidad mental incluso para algo tan básico como retener la información que recibe.

Asimismo, hay que tener en cuenta el ritmo de vida acelerado que la sociedad actual nos impone y del que es difícil escapar. Esa prisa que nos invade afecta a todos los aspectos de nuestra vida, desde cómo nos movemos y transitamos hasta cómo comemos y nos relacionamos. El factor común en todo este asunto es la falta de tiempo y tanto esa falta de tiempo real, como la mera sensación de que nos falta, denota, entre otras cosas, la ausencia de un sistema de prioridades eficiente, así como la escasa o nula planificación previa la cual es a su vez consecuencia de las distracciones a las que estamos sometidos. Esto nos lleva a la casilla de salida, la Falta de Atención en primera instancia.

12.2 Discriminación de distracciones: Internas y Externas

Las *distracciones internas* son las que proceden de nosotros mismos. Hacen referencia a las ideas y representaciones mentales emergentes que dirigen nuestro pensamiento por un camino no deseado y boicotean nuestra capacidad de tomar decisiones adecuadas y llevarlas a cabo.

Las *distracciones externas* son las interacciones que sufrimos con el medio sin que las deseemos, que interrumpen nuestro proceso de concentración o de acción. Pueden proceder de cualquier fuente, ya sean seres vivos, agentes ambientales y/o cualquier elemento de nuestro entorno real o virtual.

12.3 Conocimiento de uno mismo

De manera añadida a todo esto, elementos como el estrés y la ansiedad están al orden del día en nuestras vidas, sin diferenciar la edad del individuo. Estos estados mentales pueden observarse en el alumnado desde edades muy tempranas. Se debe principalmente a dos factores: a la falta de conocimiento por parte del niño de sus propias habilidades, y a la falta de la propia capacidad de análisis de la situación, lo que le dejará sin herramientas a la hora de plantear estrategias eficaces. En la mayoría de los casos se observa que el niño, ante la carencia de recursos, opta por la solución más rápida o más impulsiva, no por ello la más acertada, del problema en cuestión. Sin tener una visión clara de la situación, de cuál es su meta y de cómo llegar a ella, va a ser muy difícil trazar un camino recto que le lleve al sitio adecuado, tanto física como mentalmente.

Esta falta de atención plena que nos ocupa, produce una carencia en el proceso de autoconocimiento, de la capacidad de conocerse a sí mismo e indagar en aspectos fundamentales de su propia personalidad, lo que irremediablemente afectará a la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás, o lo que es igual, dificultará la relación intrapersonal y afectará directamente a la relación interpersonal. Lamentablemente, el resultado de la escasa puesta en práctica del propio ejercicio de atención y el bombardeo de distracciones al que se ven sometidos los niños de hoy en día, cada vez a edades más tempranas, harán que el problema se irradie a todos los ámbitos de la vida y le afectará no sólo a nivel académico, sino también a nivel personal y social.

12.4 Integración del alumnado en la sociedad

La *Educación Primaria* tiene como principal objetivo la inclusión del alumno en la sociedad, lo que conlleva la correcta relación de éste con todo su entorno. Cabe destacar la relevancia que tiene en la escuela al desarrollo emocional del niño: la identificación, aceptación y control de sus emociones, así como la adquisición y el desarrollo de un sistema de valores éticos y morales para los que la práctica de Yoga resulta ser una herramienta aguda y sofisticada. Se trata de potenciar las habilidades personales del niño, al tiempo que se trabajan aspectos y valores fundamentales que resultan imprescindibles para el desarrollo del individuo en la sociedad.

Yoga puede practicarse desde edades muy tempranas con la adaptación apropiada y a lo anterior hay que sumarle la gran ventaja de que su práctica “está de moda”, lo que va a contribuir en gran manera a la motivación del alumno...y ¡no hay nada mejor que un alumno motivado!

Por añadidura destacaremos que la práctica de Yoga aporta otros muchos *beneficios* adicionales, algunos tan significativos en la etapa escolar como el correcto ajuste postural y el desarrollo del sistema inmunológico. ¿Acaso no forma parte de la rutina diaria de un profesor de Educación Primaria estar constantemente corrigiendo la tendencia postural de sus alumnos para que se sienten correctamente y no sufrir así daños en la espalda? Igualmente forma parte de lo cotidiano en el colegio ver como los alumnos van superando enfermedades comunitarias que se contagian entre ellos, al tiempo que van ampliando su sistema inmune.

12.5 Aspectos a tener en cuenta

Si no nos conocemos a nosotros mismos, difícilmente podremos afrontar los retos que conlleva formar parte de la sociedad.

La atención, como la elasticidad, la fuerza o la memoria, debe ejercitarse de manera frecuente para su fomento y control. Sólo así conseguiremos la gestión adecuada y las ventajas que ello conlleva. Como consecuencia de la práctica de la atención plena, obtendremos *beneficios* tales como: conocer las propias habilidades personales;

mejorar la capacidad de análisis de una situación; evitar las distracciones que nos alejen del objetivo marcado; solventar de manera eficaz y adecuada cualquier situación o problema al que nos enfrentemos. Y algo muy importante, mantener un estado anímico propicio y saludable durante tales procesos.

La Escuela es un lugar donde no sólo se imparten contenidos técnicos, sino donde se prepara al alumnado para sortear de manera favorable cualquier situación que se le presente en su vida cotidiana.

Estas habilidades serán adquiridas partiendo del desarrollo de la atención plena, lo cual permitirá al niño vivir las situaciones del momento presente siendo consciente de todas las variables a tener en cuenta: su estado anímico, su respuesta corporal, sus pensamientos, sus ideas, sus preocupaciones, sus capacidades para la resolución del problema y las posibles consecuencias de sus actos.

12.6 Propuesta pedagógica

A *continuación*, se expone a grandes rasgos una propuesta pedagógica. En ella se aborda la implementación de actividades relacionadas con yoga durante un curso escolar en los diferentes niveles educativos de la Educación Primaria.

12.6.1 Primero de Educación Primaria

12.6.1.1. Temporalización

- De septiembre a junio
- De lunes a viernes. De 9.00 a 9.15 y últimos diez minutos del recreo
- Quince minutos finales de una de las clases semanales de educación física

12.6.1.2. Metodología

Tanto a la entrada al colegio como los diez últimos minutos del recreo nos sentaremos en el suelo con las piernas cruzadas, ojos cerrados y siendo conscientes de nuestra respiración y nuestro estado anímico.

Ya que en algunas aulas no se cuenta con el espacio adecuado para sentarnos en el suelo se optará por permanecer sentados en las sillas con los pies apoyados en el suelo, espalda pegada al respaldo y manos relajadas sobre las piernas. Con esta práctica pretendemos ser conscientes de lo que sentimos tanto a nivel físico como a nivel emocional, una vez identificado esto, buscamos implantar en nosotros calma y concentración.

El ejercicio de concentración a primera hora del día y últimos minutos del recreo tiene como *beneficio* principal la adaptación al medio y la práctica de la concentración, eliminando distracciones ajenas al ámbito escolar.

En los quince minutos finales de una de las clases semanales de Educación Física se practicarán *asana* apropiadas a la edad. Cada trimestre el alumnado aprenderá tres *asana* diferentes, siendo su práctica acumulativa en los sucesivos trimestres.

Como *beneficio* obtenemos: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y el equilibrio, mejorar el sistema inmunitario y aún más importante, buscar el control del cuerpo y de la mente.

Existen actividades transversales que podemos realizar con nuestro alumnado. En las diferentes áreas podemos trabajar la atención y la discriminación de distracciones, pautas previas a la meditación avanzada.

12.6.1.3. Actividades

- Recordar al alumnado que se fije en su respiración. En ocasiones podemos acompañar este ejercicio con una melodía instrumental que fomente dicha acción, incluso existen algunas cuyo ritmo invita a disminuir su frecuencia si ésta se encuentra alterada. Esta actividad la podemos llevar a cabo en cualquier asignatura, pero es recomendable comenzar con Educación Plástica o Educación Musical (en la que también se puede trabajar el ritmo).
- Andar por el espacio de forma consciente. En Educación Física se puede acompañar el ritmo de la respiración al movimiento del cuerpo o de una parte de éste.

Los *beneficios* a conseguir son: el autoconocimiento y la adquisición de técnicas de control sobre nuestro estado anímico

pudiendo afrontar de la mejor manera situaciones que nos planteen incertidumbre y/o dificultad, como por ejemplo los exámenes.

Concentrarse completamente en la actividad a realizar es otro ejercicio que pretende anclar la atención plena en todos los ámbitos de la vida del alumnado.

Este ejercicio también puede realizarse en cualquier área, el área de Educación Plástica puede ser muy útil, al igual que la realización de ejercicios guiados paso a paso en cualquiera otra área.

Obtenemos como *beneficio*: discriminar las diferentes partes de una acción, el resultado de éstas y prestar atención a los detalles que influyen.

12.6.2 Segundo de Educación Primaria

12.6.2.1. Temporalización

- De septiembre a junio.
- De lunes a viernes.
- De 9.00 a 9.15 y últimos diez minutos del recreo.
- Quince minutos finales de dos clases semanales de Educación Física.

12.6.2.2. Metodología

Tanto a la entrada al colegio como los diez últimos minutos del recreo nos sentaremos en el suelo con las piernas cruzadas, ojos cerrados y siendo conscientes de nuestra respiración y nuestro estado anímico. Si no se contara con el espacio adecuado se optará por permanecer sentados en las sillas con los pies apoyados en el suelo, espalda pegada al respaldo y manos relajadas sobre las piernas.

Con esta práctica pretendemos ser conscientes de lo que sentimos tanto a nivel físico como a nivel emocional, una vez identificado buscamos implantar en nosotros calma y concentración.

El ejercicio de concentración a primera hora del día y últimos minutos del recreo tienen como *beneficio* principal la adaptación al medio y mejorar la concentración, eliminando distracciones ajenas al ámbito escolar.

En los últimos quince minutos de dos clases semanales de Educación Física se practicarán *asana* apropiadas a la edad. Cada trimestre el alumnado aprenderá tres *asana* diferentes, también practicarán las del curso anterior, siendo su práctica acumulativa en los sucesivos trimestres.

Como *beneficio* obtenemos: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y el equilibrio, mejorar el sistema inmunitario y aún más importante, buscar el control del cuerpo y de la mente.

12.6.2.3. Actividades

Existen actividades transversales que podemos realizar con nuestro alumnado. En las diferentes áreas podemos trabajar la atención y la discriminación de distracciones, pautas previas a la meditación avanzada.

- Recordar al alumnado que se fije en su respiración.

En ocasiones podemos acompañar este ejercicio con una melodía instrumental que fomente dicha acción, incluso existen algunas cuyo ritmo invita a disminuir su frecuencia si ésta se encuentra alterada. Esta actividad la podemos llevar a cabo en cualquier asignatura, pero es recomendable comenzar con Educación Plástica o Educación Musical (en la que también se puede trabajar el ritmo).

- Andar por el espacio de forma consciente. En Educación Física se puede acompañar el ritmo de la respiración con el movimiento del cuerpo o de alguna parte de éste.
- Escanear el cuerpo intentado identificar en él alguna reacción que llame nuestra atención.

Los *beneficios* a conseguir son: el autoconocimiento y la adquisición de técnicas de control sobre nuestro estado anímico pudiendo afrontar de la mejor manera situaciones que nos planteen incertidumbre y/o dificultad, por ejemplo los exámenes.

- Concentrarse completamente en la actividad a realizar es otro ejercicio que pretende anclar la atención plena en todos los ámbitos de la vida del alumnado.

Este ejercicio también puede realizarse en cualquier área, el área de Educación Plástica puede ser muy útil, al igual que la realización de ejercicios guiados paso a paso en cualquiera otra área.

Obtenemos como *beneficio*: discriminar las diferentes partes de una acción, el resultado de éstas y prestar atención a los detalles que influyen.

12.6.3 Tercero de Educación Primaria

12.6.3.1. Temporalización

- De septiembre a junio
- De lunes a viernes.
- De 9.00 a 9.15 y últimos diez minutos del recreo de meditación guiada
- Dedicación de los veinte últimos minutos de dos sesiones semanales del área de Educación Física

12.6.3.2. Metodología

Tanto a la entrada al colegio como los diez últimos minutos del recreo nos sentaremos en el suelo en la posición flor de loto y ojos cerrados, siguiendo las indicaciones del docente, el cual guiará la meditación de principio a fin.

Con esta práctica pretendemos crear un control inicial de nuestra mente mediante la guía del docente durante la meditación. Las meditaciones serán trabajadas partiendo de las proyecciones mentales, en las cuales el alumnado se tendrá que situar en el escenario que el maestro o maestra les indique durante la reflexión.

La meditación a primera hora del día y últimos minutos del recreo tienen como *beneficio* principal adquirir seguridad en uno mismo mediante la atención plena al momento presente y el control de nuestra mente.

En los últimos veinte minutos de dos sesiones semanales de Educación Física se practicarán *asana* apropiadas a la edad. Cada trimestre el alumnado aprenderá cuatro *asana* diferentes, también practicarán las del curso anterior adaptadas a las nuevas habilidades adquiridas conforme a su edad; su práctica será acumulativa en los sucesivos trimestres.

Como *beneficio* obtenemos: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y el equilibrio, mejorar el sistema inmunitario y aún más importante, el control del cuerpo y de la mente.

12.6.3.3. *Actividades*

Existen actividades transversales que podemos realizar con nuestro alumnado. En las diferentes áreas podemos trabajar la atención y la discriminación de distracciones, pautas previas a la meditación avanzada.

El ejercicio principal a realizar es mantener una atención plena en toda tarea que se esté realizando sea cual sea la asignatura.

Esta práctica puede llevarse a cabo en cualquier área, el área de Educación Plástica es muy útil, igualmente la realización de ejercicios guiados por pasos a seguir de cualquier otro área como por ejemplo Lengua castellana con la redacción guiada por una serie de puntos a seguir o la solución de un problema en el área de Matemáticas.

Obtenemos como *beneficio*: discriminar las diferentes partes de una acción y su resultado, así como ejercitar la atención al detalle.

12.6.4 *Cuarto de Educación Primaria*

12.6.4.1. *Temporalización*

- De septiembre a junio
- De lunes a viernes.
- De 9.00 a 9.15 y últimos diez minutos del recreo de meditación guiada
- Dedicación de los treinta últimos minutos de dos sesiones semanales del área de Educación Física

12.6.4.2. *Metodología*

Tanto a la entrada al colegio como los diez últimos minutos del recreo nos sentaremos en el suelo en la posición flor de loto y ojos cerrados, siguiendo las indicaciones del docente, el cual guiará la meditación de principio a fin.

Con esta práctica pretendemos crear un control inicial de nuestra mente mediante la guía del docente durante la meditación. Las meditaciones serán trabajadas partiendo de las proyecciones mentales, en las cuales el alumnado se tendrá que situar en el escenario que el maestro o maestra les indique durante la reflexión.

La meditación a primera hora del día y últimos minutos del recreo tienen como *beneficio* principal adquirir seguridad en uno mismo mediante la atención plena de la situación y control de nuestra mente.

En los últimos treinta minutos de dos clases semanales de Educación Física se realizarán secuencias de los *asana* practicados en cursos anteriores así como su perfeccionamiento.

Como *beneficio* obtenemos: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y el equilibrio, mejorar el sistema inmunitario y, por último y no menos importante, buscar el control del cuerpo y de la mente.

12.6.4.3. *Actividades*

Las actividades transversales a realizar en este nivel son las mismas que el curso anterior intentado prolongar en el tiempo la atención plena así como extrapolarlo a todas las actividades que se realicen tanto en el aula como fuera de ella. El ejercicio principal a realizar es mantener una atención plena en toda tarea que se esté realizando sea cual sea la asignatura.

Obtenemos como *beneficio*: comenzar a controlar nuestra mente.

12.6.5 *Quinto de Educación Primaria*

12.6.5.1. *Temporalización*

- De septiembre a junio.
- De lunes a viernes.
- De 9.00 a 9.20 meditación guiada.
- Dos clases semanales de cuarenta minutos.

12.6.5.2. *Metodología*

Al comienzo de la jornada habrá una meditación guiada de veinte minutos, adoptaremos la postura de flor de loto y cerraremos los ojos.

Con esta práctica pretendemos controlar nuestra mente siguiendo las indicaciones que el docente comunica durante la meditación. Las meditaciones se llevarán a cabo de distintas formas como la meditación mediante el rezo de mantras o, la más trabajada, la proyección mental, en la cual el alumnado tendrá que situarse en el escenario que el maestro o maestra les indique durante la reflexión.

Meditar a primera hora del día beneficia al alumnado a la hora crear una relación directa con su mente y anclarles en el presente.

En una clase de Educación Física y otra propia de Yoga se realizarán secuencias de los *asana* practicados en cursos anteriores, así como su perfeccionamiento. En estas sesiones se practicará la meditación a continuación de los *asana*.

Como *beneficio* obtenemos: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y el equilibrio, mejorar el sistema inmunitario y, por último y no menos importante, buscar el control del cuerpo y de la mente.

Las enseñanzas de Yoga deben extrapolarse a todos los ámbitos, siendo una forma de vida. En la Escuela el maestro o maestra podrá realizar preguntas orientadas a devolver al alumnado al presente, en caso de que se percate de su evasión.

12.6.6 Sexto de Educación Primaria

12.6.6.1. Temporalización

- De septiembre a junio.
- De lunes a viernes.
- De 9.00 a 9.20 meditación guiada.
- Dos clases semanales de cuarenta minutos.

12.6.6.2. Metodología

Al comienzo de cada jornada habrá una meditación guiada de unos quince-veinte minutos, en los que adoptaremos idealmente la postura de flor de loto y cerraremos los ojos.

Con esta práctica pretendemos aprender a controlar nuestra mente siguiendo las indicaciones del docente durante la meditación. Las meditaciones se llevarán a cabo de distintas formas, la recitación de mantras o la más trabajada, la proyección mental, en la cual el alumnado tendrá que situarse en el escenario que el maestro o maestra le indique durante la reflexión.

Meditar a primera hora del día beneficia al alumnado a la hora crear una relación directa con su mente y anclarles en el presente.

En una clase de Educación Física y otra propia de Yoga se realizarán secuencias de los *asana* practicados en cursos anteriores,

así como su perfeccionamiento. En estas sesiones se practicará la meditación a continuación de los *asana*.

Como *beneficio* obtenemos: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y el equilibrio, mejorar el sistema inmunitario y, por último y aún mas importante, buscar el control del cuerpo y de la mente.

Las enseñanzas de Yoga deben extrapolarse a todos los ámbitos, siendo una forma de vida. En caso de que el maestro o maestra se percate de la distracción de algún alumno, éste podrá realizar preguntas orientadas a devolver al alumnado al presente.

12.7 Conclusión

Finalizando la reflexión, esta propuesta preliminar ha sido el resultado del estudio y meditación sobre las carencias y dificultades del alumnado, y por ello nos ha parecido oportuno actuar en consecuencia para intentar paliar en la medida de lo posible los efectos adversos.

Los docentes tenemos la responsabilidad de dotar al alumnado de todas las herramientas necesarias para que vivan de la manera más satisfactoria posible.

El escenario ideal sería que el alumnado adquiriera el gusto por la práctica yóguica diaria, tanto en la Escuela como fuera de ella, creando una rutina que le lleve a vivir en un estado de consciencia presente de manera permanente.

La propuesta inicial de inclusión de Yoga en la Escuela tiene la pretensión y la esperanza de establecer un currículo reglado por la legislación educativa, cobrando la importancia que merece esta forma de vida gracias a los grandes *beneficios* que aporta.

12.8 Bibliografía

Flynn, L. (2018). *Libro práctico de yoga para niños*. Editorial Sirio.

Muñoz García, A. (2010). *Psicología del desarrollo en Educación Primaria*. Ediciones Pirámide.

Willey, K. (2018). *Respira como un oso*. Editorial Sirio.

13 PROPUESTAS PARA LA INCLUSIÓN DEL YOGA EN LA ESO

Eva Galdón Fernández

IES Pintor Antonio López, Tres Cantos (Madrid)

El viaje hacia adentro no está contemplado *per se* en la educación actual, educamos principalmente hacia fuera, replicando métodos y estereotipos imperantes en nuestras sociedades occidentales. El día a día de los adolescentes deja palpable que la complejidad del mundo que nos rodea, envuelve y asfixia a veces, exige manejar estrategias específicas que les ayuden a enfrentarse a situaciones desde el autoconocimiento, la calma y la seguridad en sus aptitudes. Ese debería ser el fin primero de la educación.

Veremos como la práctica del yoga colabora y está en sintonía con los principios de nuestras leyes educativas y puede jugar un gran papel dentro la educación secundaria.

En esta reflexión desde el amor por la educación y el yoga analizaré ambos conceptos y exploraré libre y creativamente un abanico de posibilidades en las que el yoga puede ayudar a nuestros futuros ciudadanos.

13.1 Adolescencia, sociedad y educación

La concepción estereotipada y algo negativa que tenemos los adultos sobre los adolescentes como esa extraña categoría de seres humanos generadores de problemas, faltos de respeto y enemigos de las normas, se completa si a esta descripción añadimos que también son indestructibles, están sedientos de conocimiento y experiencias y no tienen más expectativa de futuro que el inmediato.

Los avances en neurología de los últimos diez años nos han ayudado a entender mejor el proceso de formación del cerebro. Ahora sabemos que no se completa hasta los 30 años de edad y por lo tanto el cerebro adolescente, como gran parte del resto del cuerpo, se encuentra inmerso en un proceso madurativo pleno de ebullición química y con un número de sinapsis cerebrales mucho mayor que el cerebro adulto.

En el mundo adolescente los asuntos emocionales se miden en magnitudes desproporcionadas para una lógica adulta. Los adolescentes son más sensibles al estrés y esto puede tener efectos nocivos en el individuo a largo plazo. Es por ello que la ecuanimidad y la paciencia deban ser las virtudes docentes que sirvan de base para crear entornos seguros y agradables para construir aprendizaje y ciudadanos equilibrados y abiertos al diálogo. Ambas virtudes, ecuanimidad y paciencia, se encuentran íntimamente unidas a la práctica del yoga. Y como dice un destacado texto yóguico, el *Shri Yoga Vashishtha Maharamayan*, «La ecuanimidad es como la ambrosía, de un sabor sumamente agradable».

Otro aspecto clave es la relación con iguales, su personalidad se está formando en relación con la de los demás. La presión del grupo es vital y demoledora en ocasiones, por eso tratamos de crear dinámicas y actividades que fomenten la cohesión grupal sana y ambientes positivos y relajados.

Nuestra sociedad recoge ahora los frutos de los últimos años de crecimiento y velocidad. Según la OMS la depresión será en 2050 el principal problema de salud. Recientemente ha sido noticia en las pasadas olimpiadas el abandono de Simone Biles del deporte de competición debido a sus problemas mentales. El debate sobre la autoexigencia y las metas inalcanzables que ofrecemos como ideales han sido dilapidados por jóvenes que dan visibilidad a la depresión y reclaman que conocerse a uno mismo y vivir el momento presente es más importante que estar centrados en resultados.

La prevención en la juventud es el mayor arma que señalan expertos y a los que apuntan los programas como la Estrategia de Salud Mental 2021-2026 del Ministerio de Sanidad, que desde el Gobierno quiere poner la salud mental “en el epicentro de las políticas públicas” según la ministra de Sanidad Carolina Darias. Como veremos en el siguiente punto, en el terreno de la educación hay ya mucho trecho recorrido, pero desde los centros educativos nos encontramos con que la materialización de estas prioridades cae a menudo en saco roto, se refleja en planes muy poco ligeros, o bien se reserva para casos agudos.

Debemos aprovechar el potencial que encontramos en los jóvenes, las ventajas de aprender más rápido debido al altísimo

número de sinapsis neuronales, del grado de entrega y pasión en los retos que acometen con ilusión. Combinando saberes con el cultivo del “aprender a ser” que recomendaba el informe Delors de la ONU en 1996 y que el yoga tiene como fin, conseguiremos aumentar la resiliencia, cualidad que ayuda a combatir problemas y abordar cada reto como una respiración, un proceso en parte controlable y en parte determinado.

Existe un amplio cuerpo de estudios, extensamente revisados en otros artículos de este libro, de los cuáles se concluye que la práctica del yoga en la escuela aporta beneficios que contribuyen a paliar problemas en la educación actual y en las aulas de secundaria en algunos aspectos como los siguientes

CONCENTRACIÓN. Acostumbrados a un lenguaje visual con estímulos rápidos y muy impactantes, las actividades más relajadas no son atractivas para los alumnos, esto redundando en una sobreactivación que a la larga genera agotamiento e incapacidad para relajarse o simplemente estar. La práctica del yoga ayuda y enseña a las personas a fijarse en los pequeños detalles, fomentando la observación de uno mismo orientada a conseguir, junto con el perfeccionamiento de la práctica en sí, una mayor capacidad de concentración que seremos capaces de utilizar en cualquier actividad que desarrollemos en nuestra vida cotidiana. En el caso que nos ocupa, a centrarnos en las actividades que se desarrollan en el centro y aprovechar más las horas de estudio.

ANSIEDAD y estrés ante los exámenes. Los alumnos relacionan aprendizaje con evaluación y exámenes. Es imprescindible asociar la vida escolar a experiencias placenteras y de construcción de la personalidad y el autoconocimiento. El yoga nos muestra que el camino no sirve solo para llegar a la meta, sino que es el camino en sí mismo y el trabajo y la práctica constante lo que nos irá formando y nos conducirá inevitablemente al objetivo que nos hayamos fijado, enseñándonos, además, a disfrutar de la travesía y a valorar los avances que vamos consiguiendo.

COMPETITIVIDAD, falta de compañerismo y empatía. La competitividad no es mala en sí misma. Bien usada y en un grado saludable

nos ayuda a romper con nuestras barreras y a intentar superar nuestras limitaciones. Esto es parte fundamental en la práctica del yoga. Observarnos a nosotros mismos para identificar y corregir los aspectos que nos impiden avanzar nos ayudará también a comprender mejor a los demás, fortalecerá los lazos de compañerismo con aquellos con quien compartimos espacio y actividad y nos permitirá incrementar nuestros niveles de empatía y ayudar a solucionar conflictos en el aula.

DESARROLLO físico, trastornos alimenticios. El conocimiento del propio cuerpo, dentro de una clase de yoga nos acerca a una percepción de nuestro físico que cambia y de las muchas diferencias naturales entre nosotros desde el bienestar y la salud.

APRENDIZAJE, motivación y comportamiento: Los resultados académicos mejoran con la práctica del yoga. Además dado que existe mucho margen de mejora en los problemas de aprendizaje, los profesores que los apoyan también pueden trabajar desde el yoga o la relajación. El coeficiente intelectual se puede modificar con trabajo que alimente la mente de forma positiva.

13.2 Marco global y educativo

Para comenzar, quiero destacar el papel de la ONU como la Organización supranacional que vela por la educación y salud de forma global, y la creación de la Agenda 2030 concretizada en 17 Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) que pretenden de forma transversal e interdependiente dar respuesta a los retos de nuestro mundo. En concreto, el número 3, salud y bienestar, “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” al que la práctica del yoga ayudaría en nuestro camino a su consecución como sociedad. A su vez la influencia de la práctica del yoga está relacionada con el objetivo 3.4 “Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar”. Aspectos, estos últimos, ligados a los beneficios ampliamente demostrados que el yoga aporta a nuestro organismo tanto en el terreno físico como en el psicológico.

De hecho la ONU celebra el 21 de junio el día internacional del yoga y lo conmemora con prácticas y charlas que reflejan cómo su práctica ayuda a la consecución de los ODS. Según señaló el primer ministro indio, ayuda a conseguir salud física y espiritual, además de conseguir el control de uno mismo. Es por tanto labor de los Estados introducir el yoga en la educación y sistema público de salud de forma oficial y reglada, para promover la salud y el bienestar.

Sin embargo, durante décadas, y más significativamente desde la democratización de internet como fuente de conocimiento, entretenimiento y relaciones sociales, la desconexión entre el mundo, no sólo el adolescente, y el sistema educativo se ha ido haciendo más y más evidente. En el aula tradicional se generan realidades anacrónicas que no propician aprendizajes funcionales. Parte de la culpa la tiene un sistema basado tradicionalmente y casi en exclusiva, en la evaluación de los conocimientos. Un primer paso oficial hacia una nueva realidad desde las leyes educativas fue la incorporación de competencias básicas en la Lomce siguiendo las recomendaciones de la Unión Europea, que había creado las competencias clave.

Estas competencias básicas en nuestro sistema educativo iniciaron el camino hacia la búsqueda del “saber hacer”. Concretamente es la competencia número 5, aprender a aprender (CAA) la que está relacionada con la práctica del yoga. El carácter del yoga como camino de aprendizaje en sí mismo coincide con esta competencia ya que potencia “metas realistas a corto, medio y largo plazo”. Las actitudes y los valores que se generan aumentan la auto-eficacia y la confianza, extendiéndose tanto a la vida privada y profesional, como a la educación y la formación.

Según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) comparte con la filosofía del yoga muchos de sus principios y fines de la educación (destaco los mencionados en los apartados *a-d, g y k*). El derecho a no ser discriminado y la calidad sin ningún tipo de discriminación, y de forma ecuánime, tolerante e inclusiva. Distintos ritmos de aprendizaje conviven en el aula de yoga, desde una concepción de aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

El esfuerzo individual y la motivación del alumno. En el yoga tanto las asanas como la práctica del pranayama son personales, el autoaprendizaje y la regulación son clave para seguir la clase. Esto genera casi automáticamente una sensación de bienestar que revierte

en un incremento de la motivación intrínseca. Además, al tratarse de un ambiente no competitivo, cuyo ejercicio es el máximo exponente de consecución y que tiene efectos en el cuerpo desde los primeros minutos de práctica, el ambiente que genera la práctica del yoga está recomendada para la convivencia pacífica, ya que reduce el estrés y ayuda a la resolución de conflictos.

La transmisión y puesta en marcha de valores que fomenten la libertad personal, “la responsabilidad” de cuidar nuestro propio cuerpo y practicar “el respeto” hacia uno mismo, el resto de compañeros y el profesor, incluso incluyendo a las familias.

La consideración de la función docente como “factor esencial de la calidad de la educación, el reconocimiento social del profesorado y el apoyo a su tarea”. En las clases de yoga el papel del instructor/profesor es fundamental, así como el respeto que se le brinda, siendo la reflexión y el reconocimiento hacia los profesores anteriores práctica habitual al comienzo de las sesiones. En esto, la inclusión del yoga en la enseñanza, ayudaría también a fortalecer la imagen de los docentes no solo ante los alumnos, sino ante la sociedad en general. Es imprescindible para el buen desarrollo de cualquier programa educativo, revitalizar la imagen y el respeto hacia el profesorado. En el caso de que el yoga se contemplara dentro del currículo necesitaría una formación específica que certificara unos conocimientos pedagógicos.

El fomento y la promoción de la investigación, la experimentación y la innovación educativa. Los programas e iniciativas que desde hace 20 años se están llevando a cabo han conseguido que el yoga se haya convertido en un factor de innovación imprescindible en la realidad de los centros educativos. Su implementación está avalada por Proyectos de Innovación Educativa e iniciativas en todos los niveles y ámbitos del sistema educativo español e internacional.

Un punto innovador de esta ley es que señala en su artículo 24.5 “la necesidad de trabajar en todas las materias” la educación para la salud, la educación emocional y en valores, además de en el punto 24.7 permitir que los centros establezcan organizaciones didácticas que impliquen impartir conjuntamente diferentes materias de acuerdo con su proyecto educativo. Esta organización transversal del currículo rompe con la tradicional compartimentalización de las asignaturas en la ESO y promueve las denominadas “metodologías activas”.

En consonancia, es notorio que además de los elementos señalados, directamente relacionados con el yoga, hay un incremento sustancial de elementos transversales que junto a la tradicional educación en valores, planes de fomento a la lectura, expresión escrita y fomento de las TIC, pretenden inhalar frescura a través de la creatividad, la formación estética, el emprendimiento y el espíritu científico. Se potencia la creatividad y la innovación desde el marco normativo, hecho que debemos aprovechar para incluir el yoga en el mismo.

13.3 El yoga en el mundo educativo

Desde hace un par de décadas se ha consolidado la percepción del yoga por la sociedad como fuente de bienestar, y su práctica se ha extendido a gimnasios y empresas que la incorporan en sesiones, actividades y talleres en sus centros de trabajo, o en formaciones para gestionar el estrés y mejorar el bienestar de sus empleados. En la mayor parte de centros privados, colegios e institutos ofrecen el yoga, bien dentro de su currículo como optativa, en caso de seguir pedagogías más integrales o como actividad extraescolar. Al igual que lo hacen el resto de extraescolares y de asignaturas innovadoras, la oferta desciende significativamente en centros públicos de educación secundaria, ya que están sujetos a currículos cerrados, dictados por las administraciones y el coste como extraescolar no está al alcance de muchos.

Sin embargo, en el caso de educación infantil y primaria los centros públicos tienen mucho más recorrido hecho por el carácter menos competitivo y más lúdico de la etapa. Su práctica, aunque no está reglada, ha sido paulatinamente incorporada en las programaciones de muchos centros de múltiples maneras. Dentro de la web por ejemplo encontramos cientos de propuestas para introducirla en las aulas de infantil y primaria, bien desde unidades didácticas, en sesiones o en momentos concretos del día. Y sus beneficios tanto a nivel individual dentro del alumnado como a nivel grupal y académico en los distintos centros han quedado manifiestos.

En el caso de secundaria las propuestas que encontramos se reducen principalmente solo a unidades didácticas dentro de la asignatura de Educación Física.

Afortunadamente la universidad también está investigando y apostando por esta práctica, llevando a cabo experiencias, a través de la formación del profesorado y buscando modos de hacer realidad la incorporación del yoga en las aulas, como es el caso de este proyecto de innovación educativa de la universidad de Málaga, experiencias como la de Ciudad de Rosario en Montevideo (Guerra y Rovetto, 2020).

En otros sistemas educativos, como el francés, el británico, el neerlandés o el noruego, hay iniciativas privadas y públicas que ofrecen experiencias y extraescolares centrándose principalmente en el *mindfulness* y el yoga, y que están siendo financiadas, en mayor o menor medida, por los distintos organismos oficiales.

La organización con más cobertura mundial que promueve y fomenta la inclusión del yoga en la escuela es “Recherche sur le yoga dans l’éducation” (RYE). Organización francesa fundada por Micheline Flaken en 1978 para compensar una educación hiper intelectual con técnicas que permiten equilibrar cuerpo y mente. Su práctica se inspira en las primeras etapas de la escala de Patañjali, el primer sabio que codificó por escrito los grandes principios del yoga: la vida en sociedad o cómo gestionar la relación con otros; la higiene mental personal a través de la eliminación de tensiones y pensamientos negativos; la espalda recta para cuidar nuestra postura; la observación de la respiración para así tomar conciencia de nuestro aliento vital; la pausa, para saber y conseguir calmar nuestras emociones y por último la atención y concentración, el aprender a aprender (competencia básica y clave a nivel europeo). La RYE está presente en Argentina, Bélgica, Brasil, España, Italia, Portugal, Reino Unido, Suiza y Uruguay. Incorporan nuevas “antenas” con localidades y escuelas que se adhieren y siguen su método. Son muy activos realizando formación, convenciones y encuentros (virtuales y presenciales) para intercambiar experiencias.

Para hacernos una idea de su importancia, la RYE emite un diploma oficial, validado por el Ministerio de Educación Francés, que cualifica a los docentes para integrar el yoga en sus materias y/o realizar talleres dentro del marco de reformas de los “RITMOS educativos”. En España, están presentes en el GRIAE – *Grup de recherche*, que trabaja con profusión en la aplicación del yoga en los centros educativos de Cataluña.

13.4 El yoga en los centros de enseñanza secundaria

Hemos visto cómo la LOMLOE, en continuidad con la LOE y la LOMCE, insisten en la educación integral de los alumnos, y consecuentemente ésta se incluye en los Proyectos Educativos de Centro de cada instituto de Educación Secundaria. Sin embargo el cómo se consigue depende de la idiosincrasia de cada centro y se desarrolla en multitud de programas, algunos comunes en cada comunidad como el Plan de Convivencia o el Plan de Acción Tutorial, y otros específicos de cada centro, como por ejemplo el de desarrollo afectivo emocional.

Son Jefatura de Estudios, junto con el departamento de orientación, quienes introducen, especialmente en la ESO talleres específicos de yoga y *mindfulness* en las tutorías y fuera de ellas y formación tanto para profesores como para alumnos, especialmente en la ESO. Cuando encontramos señas de identidad y actuaciones centradas en este desarrollo de “el ser”, surgen iniciativas que dan cabida al yoga. Sólo desde una convicción de los equipos directivos o de algún miembro del claustro concienciado y practicante, o que pertenezca a asociaciones como las vistas anteriormente, se logra introducir el yoga de forma consistente.

En un nivel de concreción curricular inferior tenemos las PGAs y programaciones de departamentos y programaciones de aula cuando pasamos a ámbitos más prácticos y es allí donde ese pilar del desarrollo integral del alumno, del saber hacer y de la educación inclusiva, se vería reforzado con la inclusión del yoga como instrumento y elemento cohesionador. La LOMLOE favorecerá este paso para hacer cumplir el artículo 24.5 desde la innovación educativa.

Es relevante mencionar que durante el confinamiento, y posteriormente, en la enseñanza semipresencial y bajo restricciones, han habido numerosas iniciativas de docentes para ayudar a gestionar el estrés y la ansiedad de sus alumnos. Estos cuadros de estrés han registrado un incremento significativo debido a la pandemia. Según un informe de Unicef en Latinoamérica, un 27% de niños y adolescentes sufre ansiedad y un 15% depresión.

13.5 Propuestas para la práctica del yoga en secundaria

La inclusión de la práctica del yoga en asignaturas, fundamentado en el artículo 24.5 de la LOMLOE, ayudaría a garantizar la educación emocional y la salud de forma transversal integrándose en el currículo, como parte de las actividades y metodología de trabajo.

Seguimos una visión constructivista del aprendizaje en el que el alumno es sujeto activo, dentro de un entorno concreto y dónde la consciencia es un valor al alza.

El horario y la distribución de las asignaturas en la forma tradicional, deja para las últimas horas alumnos alterados o agotados después de jornadas maratonianas que, en muchos casos, no siguen criterios pedagógicos. Una buena opción, sería la de elegir de entre las distintas horas de la jornada aquellas que más necesiten de un toque de conexión o bajada de revoluciones y comenzar con una postura y unos minutos (tres serían suficientes) de conexión con uno mismo. Dentro de ellas, una posibilidad es elegir la sesión que más necesita de un toque de conexión o bajada de revoluciones y podemos empezar la sesión con una postura y unos minutos (tres es suficiente) de conexión con uno mismo.

El diseño de sesiones en grupo, con metodologías activas como aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en proyectos y otros más, transforman el aula en un entorno más propicio al disfrute del proceso de aprendizaje.

Cada asignatura tiene en la ESO su propia idiosincrasia, pero en todas ellas tiene cabida el yoga en alguna medida. Los casos en los que aparecen iniciativas que incorporan el yoga en el aula como apoyo a las distintas asignaturas, normalmente surgen de experiencias personales de los profesores que se hacen extensivas a sus actividades docentes.

La enseñanza de idiomas y sus culturas, brinda grandes oportunidades a la innovación desde muchas vertientes. La flexibilidad del currículo de inglés por ejemplo, da pié a que se practique yoga de distintas maneras. Un taller trimestral como en el caso de una docente en el IES La Cabrera, o incorporar una práctica semanal, como es el caso de Eulalia Muñoz en el Instituto *Mercè Rodoreda* de *l'Hospitalet de Llobregat*.

La búsqueda de contenido relacionado con una asignatura puede dar pie a monográficos relacionados con aspectos concretos que tienen relación con los beneficios de su práctica, como es el caso de las asignaturas de Biología (sistema nervioso, circulatorio...), etc. En el caso de Historia, por ejemplo, se puede analizar la evolución del significado de bienestar y salud en las distintas culturas y en distintas épocas.

Dentro del Proyecto Educativo de Centro hay diversas opciones que en algunos casos pueden ser complementarias:

13.5.1 Asignación de tiempos y espacios concretos a la práctica del yoga.

Por ejemplo, comenzar el día con una secuencia de posturas de yoga. En muchos países es habitual comenzar la jornada escolar con una reunión por niveles o incluso con todo el alumnado. En el Reino Unido se llaman Plenary, y se aprovechan para crear sentimiento de grupo.

Serviría para paliar la desincronización entre la organización y horarios de los centros educativos y los ritmos biológicos de vigilia y descanso en los adolescentes. El cerebro adolescente genera melatonina, hormona responsable del sueño, mucho más tarde por la noche y hasta más avanzada la mañana que un cerebro adulto o uno infantil. Es por esto que los adolescentes, generalmente, se duermen más tarde por la noche y se despierten más tarde por las mañanas. En consecuencia, es temprano por la mañana cuando están más adormilados y en sus horas de menor rendimiento intelectual y sin embargo es cuando se les fuerza a rendir, activarse y centrarse.

En algunos países orientales también es costumbre hacerlo. Tanto, que todos conocemos estampas de grupos que comienzan el día con ejercicios. Esto es cada vez más frecuente encontrarlo también en nuestros propios parques. Los beneficios de comenzar el día con ejercicios de respiración, combinados con yoga u otro tipo de ejercicios ligeros sirven para sintonizar con nuestro interior y son una fuente de placer y estabilidad. Además, la forma en que afrontemos el comienzo de la jornada condiciona en gran medida el desarrollo de la misma. Generar emociones positivas asociadas a esas primeras horas de la mañana ayudan al cuerpo y la mente a afrontar el resto del día de la misma manera.

También, desde el departamento de orientación se pueden organizar jornadas y sesiones antes de los exámenes y en momentos

específicos del curso para los alumnos que lo soliciten, con el fin de gestionar el estrés y la tensión con técnicas de respiración y sesiones de yoga que podrían ser incluso online. Asignar un espacio de relajación en el centro para todos los alumnos,

Sería bueno poder habilitar en los centros un aula únicamente dedicada al yoga y la relajación donde acudieran los alumnos a realizar las distintas sesiones. Y en los centros donde no haya demasiado espacio, se puede acondicionar algún aula o rincón en espacios ya existentes que se brinden al sosiego. La diversidad de razones para acudir a estos espacios deberían ser amplias y ser concebidas para ir hacia adentro y relajarse, bien por estar cansado o por haber surgido un problema, una relajación antes de un examen o simplemente para hacer una pausa y conectar con nosotros mismos.

Todos hemos visto espacios similares en series o películas que reflejan cómo las empresas y algunos centros educativos los han incorporado ya, ayudando a convertir esos centros en lugares más agradables, lúdicos y humanos y como consecuencia más productivos

13.5.2 *El yoga como complemento en los ODS*

Muchos centros han optado por incorporar los Objetivos de Desarrollo Sostenibles ODS de la ONU en sus Proyectos Educativos de Centro, y en concreto, el número 3, salud y bienestar, nos invita a la práctica del yoga para su consecución.

- *Talleres* dentro de educación para la Salud.
- *Oferta* abierta a toda la comunidad educativa, insistiendo en la importancia del yoga para el profesorado y en la participación de las familias.
- *Los centros* pueden dar visibilidad a los beneficios del yoga organizando talleres tanto para docentes como para alumnos y familiares destacando su papel como herramienta preventiva y de tratamiento para una buena salud mental aprovechando ocasiones como la celebración del Día Internacional del Yoga el 21 de junio, o otras fechas como el Día para la prevención del Suicidio el 10 de septiembre, el Día Mundial de la Salud Mental el 10 de octubre o en el Día mundial de la lucha contra la Depresión el 13 de enero, entre otros.

13.5.3 Metodológicamente

A través de plataformas online, páginas o escuelas especializadas o más generales como *Etwinning*, una plataforma que facilita conexiones con instituciones educativas de otros países, se pueden encontrar y conectar centros educativos por todo el mundo que impartan yoga y estén interesados en compartir experiencias de forma conjunta. Y puede servir, además, como excelente vehículo para profundizar en valores de solidaridad y conocimiento de culturas.

Compartir una clase de yoga online es una experiencia que gracias a la pandemia se ha normalizado y genera beneficios sin tener que estar expuesto en un espacio más público. Siempre de forma inclusiva, consciente y respetando los distintos ritmos de aprendizaje de todos los alumnos.

13.6 Conclusión

Desde ámbitos muy variados se está propulsando un cambio en el paradigma educativo que se adapte a la realidad sociocultural y a los retos de nuestro tiempo. La práctica del yoga contribuye cualitativamente a impulsarlo en todos los niveles educativos, pero es en la adolescencia dónde vamos con más retraso.

En consonancia con la LOMLOE los centros de Educación Secundaria tienen margen para incorporar el yoga como elemento de calidad que redunde en la salud mental y física tanto de estudiantes como de docentes. Las administraciones y la formación del profesorado son clave para conseguir el respaldo necesario para su inclusión transversal en el proceso de enseñanza.

El abanico de posibilidades para introducir la práctica del yoga es amplio, dependiendo del objetivo concreto que se persiga y se debe adaptar a la idiosincrasia del centro y a las necesidades específicas de sus alumnos. Sólo así se podrán optimizar los beneficios de su práctica, y convertirlo en un elemento que contribuya a la educación integral de los alumnos, a la inclusión y añada calidad al sistema educativo y a las vidas de todos.

13.7 Bibliografía

- Depresión (13-09-2021). *Organización Mundial de la Salud (OMS)* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Escur, N (02-05-2011). Yoga en las aulas para mejores concentración y conducta. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/salud/20110502/54148578583/yoga-en-las-aulas-para-mejores-concentration-y-conducta.html>
- Guerra, C y Rovetto, M. E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis Educativa* (Vol. 24, No 2; mayo–agosto 2020). ISSN 2313-934X (pp. 1-20). Dialnet <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7427008>
- Jensen, F.E. y Ellis, A. (2015). “*El cerebro adolescente: Guía de una madre neurocientífica para educar adolescentes*”. RBA.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013, pp. 97858 a 97921. boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf
- Norma derogada por la Ley Orgánica 3/2020, del 29 de diciembre. Texto Consolidado (30-12-2020) boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf
- U-Report (s.f.). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. *UNICEF* <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg. *UNICEF* <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>
- Foraster, L. (10-09-2021). Carolina Darias: “Es necesario visibilizar y actuar contra la espiral de silencio que envuelve la salud mental”. *El País*. <https://elpais.com/sociedad/2021-09-10/carolina-darias-es-necesario-visibilizar-hablar-y-actuar-contrala-espiral-de-silencio-que-envuelve-la-salud-mental.html>

ANEXO I

*Appendix 1.
References
of asanas*



Figure 1. Tadasana

Tadasana in Sanskrit: *Tada* = Mountain, *Asana* = Pose
Another name: *Sama-sthiti*, meaning “equal/ upright / balanced standing”



Figure 2. *Urdhva Hastasana*
(in *Tadasana*)



Figure 3. *Urdhva Baddhangulyasana*

(in *Tadasana*)



Figure 4. Urdhva Namaskarasana

(in Tadasana)



Figure 5. *Paschima Baddhahasta*
(in Tadasana)



Figure 6. *Utthita Trikonasana*

Also named as *The Triangle Pose*



Figure 7. Virabhadrasana II

Also named as *The warrior pose II* and connecting the notions of *Virabhadra* and *Ahimsa*

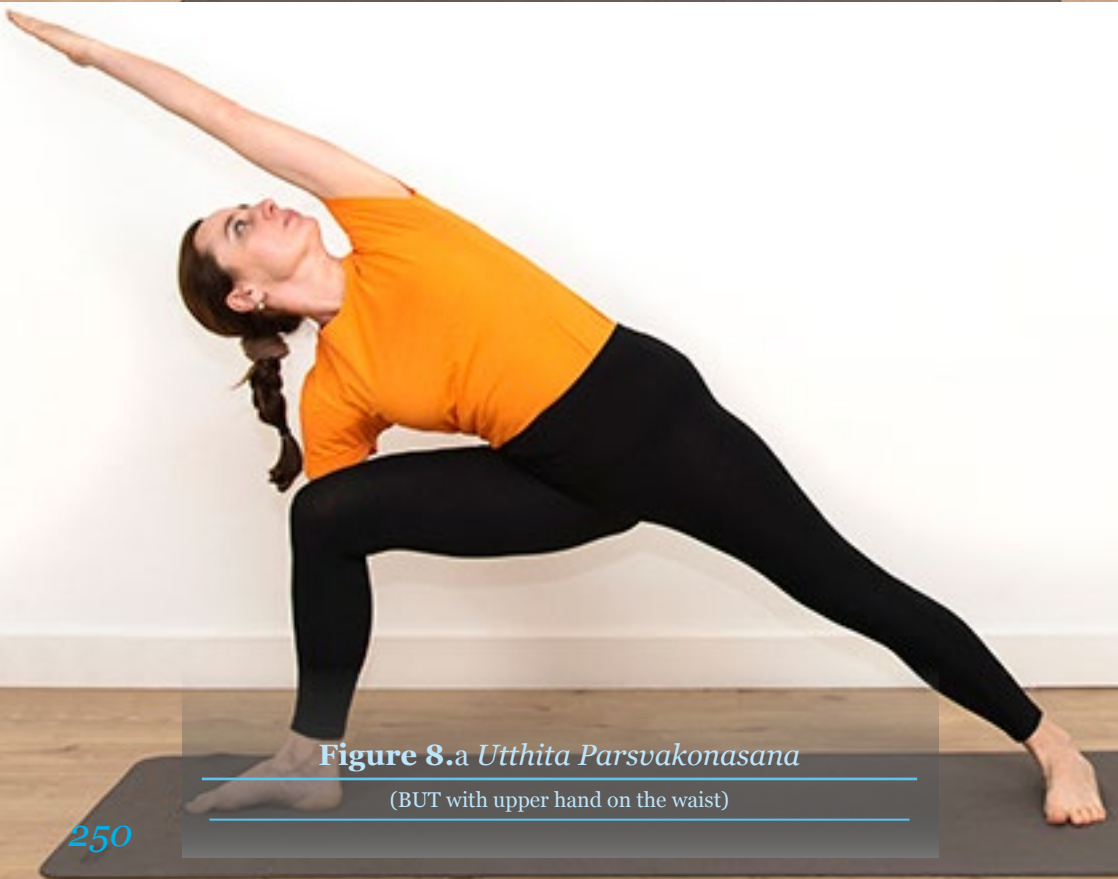
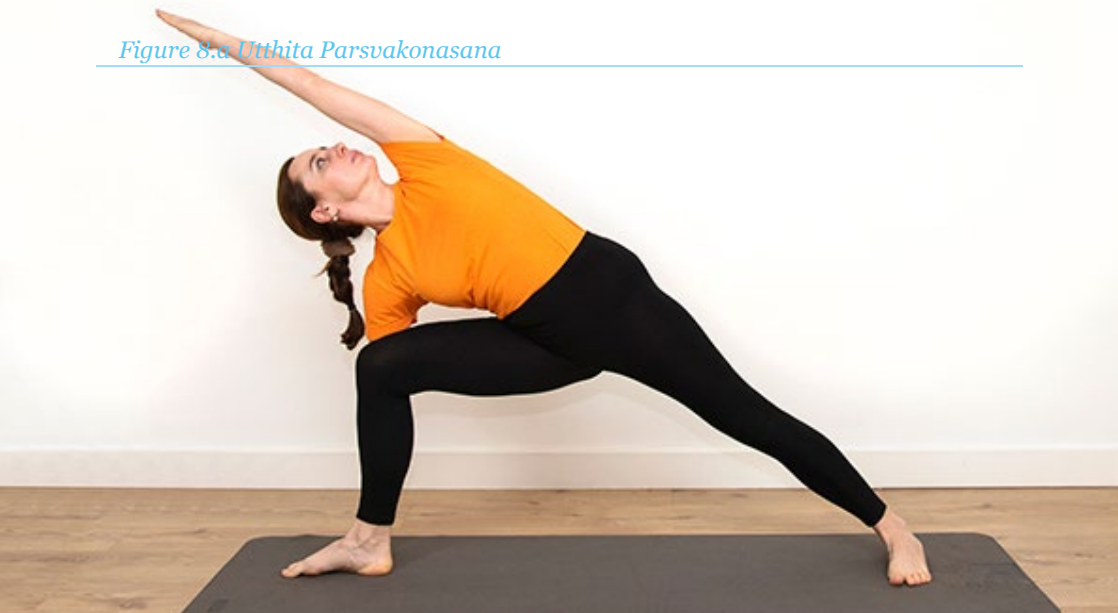


Figure 8.a *Utthita Parsvakonasana*

(BUT with upper hand on the waist)

Figure 8.b Utthita Parsvakonasana



Figure 8.b *Utthita Parsvakonasana*

(with extended arm)



Figure 9. *Ardha Chandrasana*

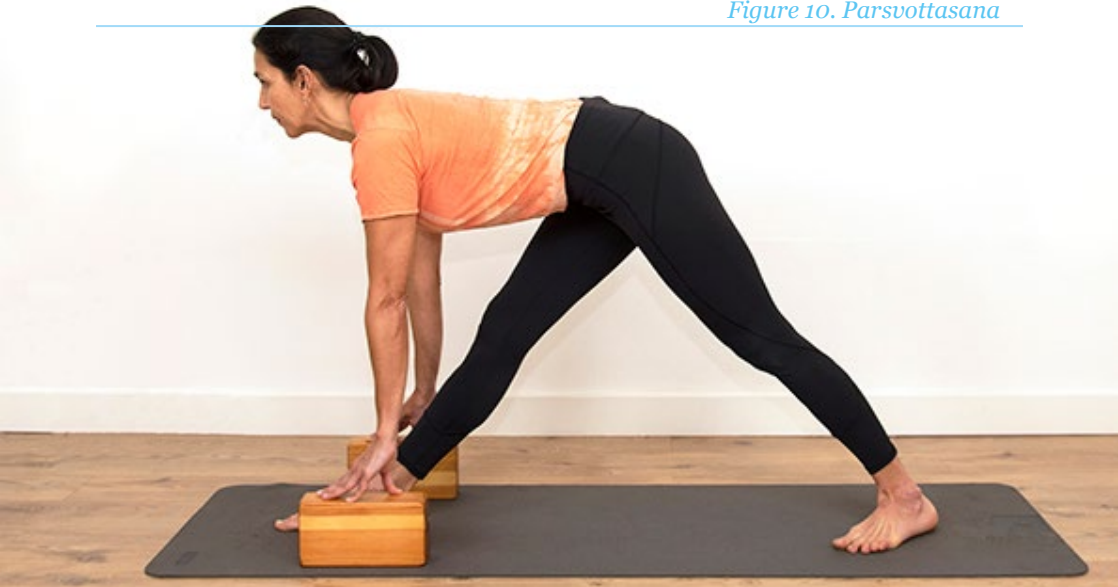


Figure 10. *Parsvottasana*
(concave back, hands on the bricks)



Figure 11. *Parsvottanasana*

(hands on the bricks in forward extension)



Figure 12. Parsvottanasana

(Paschima Baddha Hasta arms, concave back)



Figure 13. Parsvottanasana

(Paschima Baddha Hasta arms, head to shinbone)



Figure 14. *Prasarita Padottanasana*

(hands on the bricks, side view)



Figure 15. *Prasarita Padottanasana*

(concave back)



Figure 16. Prasarita Padottanasana

(head down)



Figure 17. Utkatasana

(intense bending of knees and hips
with inclination of the trunk forward by 30 degrees)



Figure 18. *Utkatasana*
(against the wall, arms to the side)



Figure 19. Vrksasana



Figure 20. Dandasana



Figure 21. *Urdhva Hastasana*
(in Dandasana)

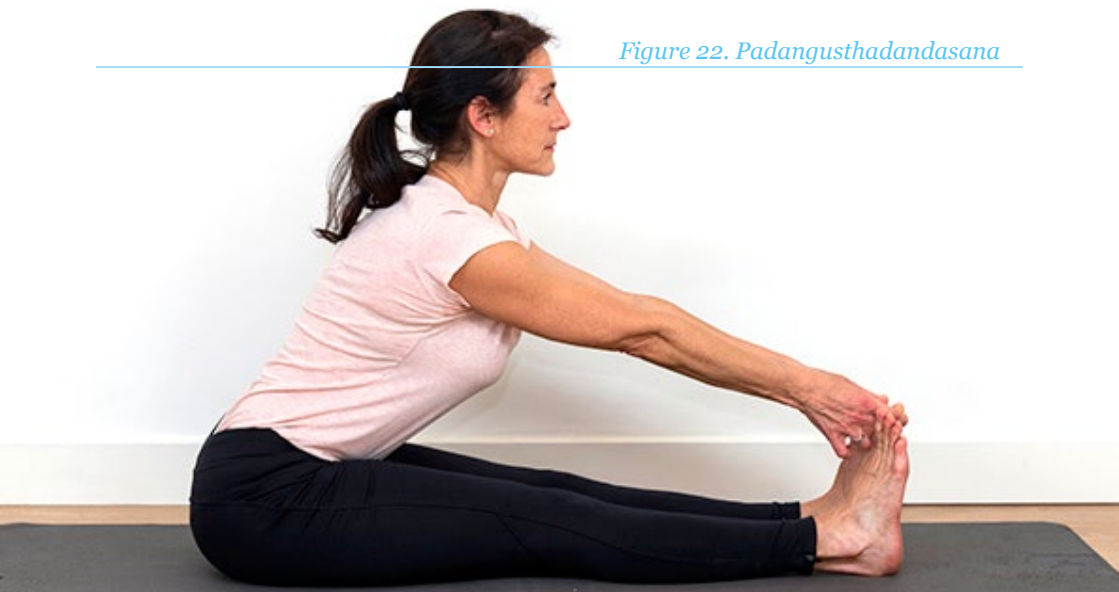


Figure 22. *Padangusthadandasana*





Figure 24. Adhomukha Virasana

(straight arms, elbows on the bricks)



Figure 25. Adhomukha Virasana

(tips of the fingers on the floor)

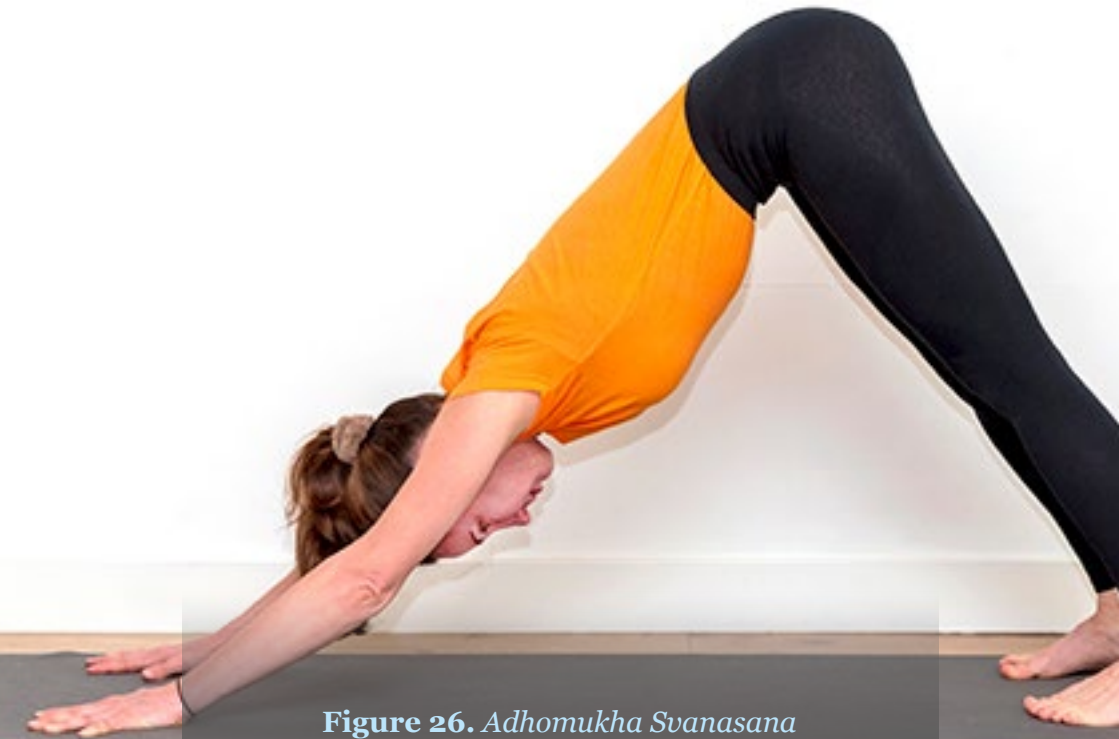


Figure 26. Adhomukha Svanasana



Figure 27. Uttanasana

(concave back)



Figure 28. Virasana
(back of the palms on the thighs)



Figure 29. *Urdhva Baddangulyasana*
(in Virasana)



Figure 30. *Swastikasana*



Figure 31. *Bharadvajasana*
(with blankets support)



Figure 32. *Paryankasana*

(on bricks)



Figure 33. *Triangamukha Ekapada Paschimottanasana*

(concave back)



Figure 34. *Triangamukha Ekapada Paschimottanasana*

(full pose, forward extension)

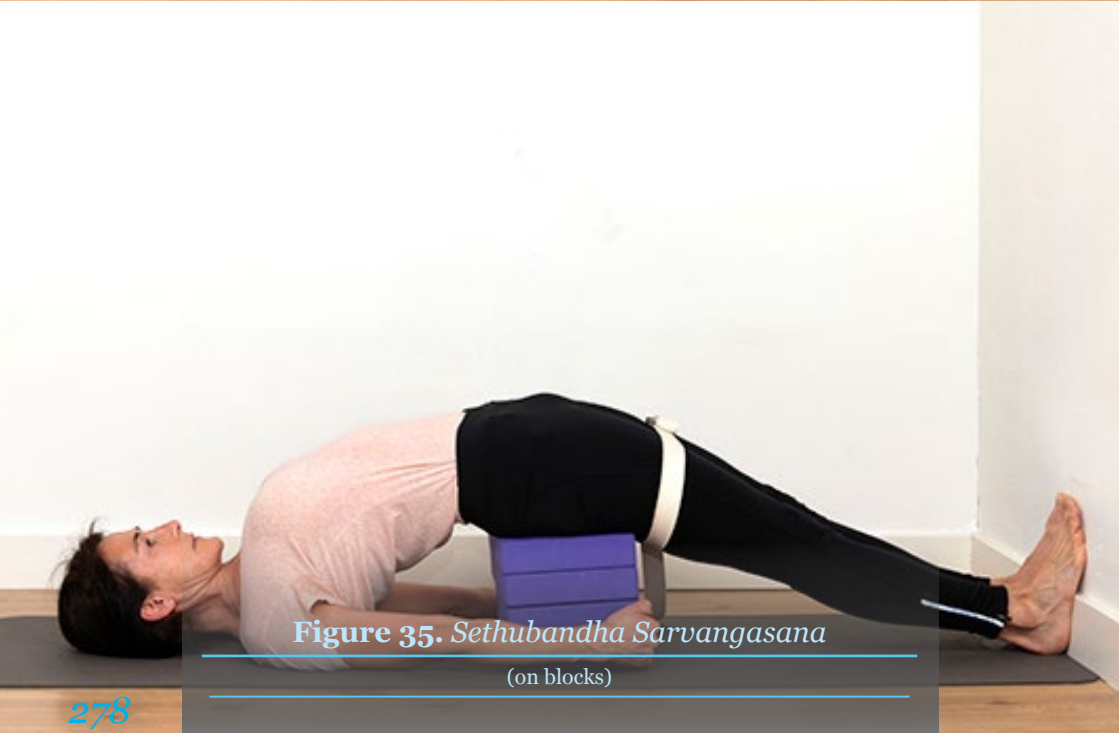


Figure 35. *Sethubandha Sarvangasana*
(on blocks)



Figure 36. *Sethubandha Sarvangasana*
(on blankets support)

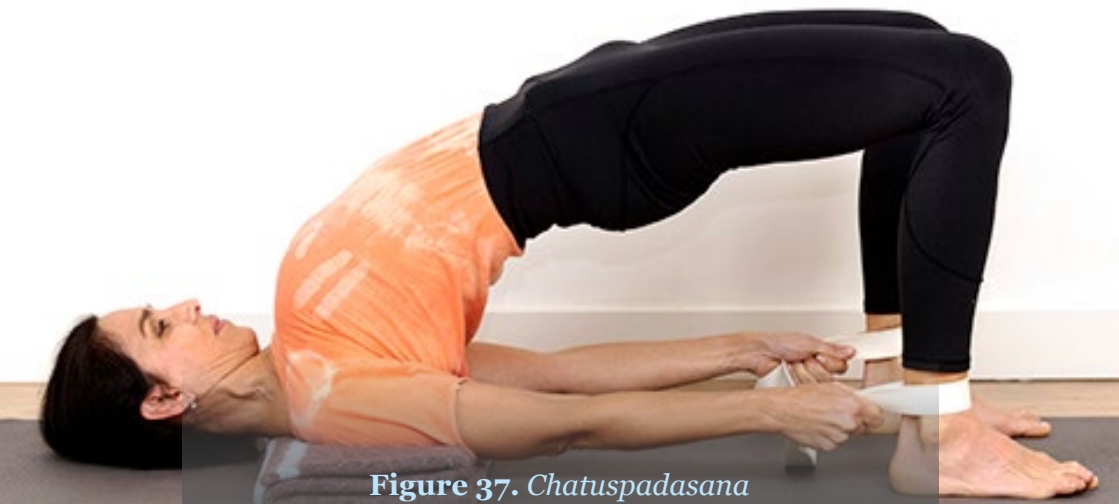


Figure 37. Chatuspadasana

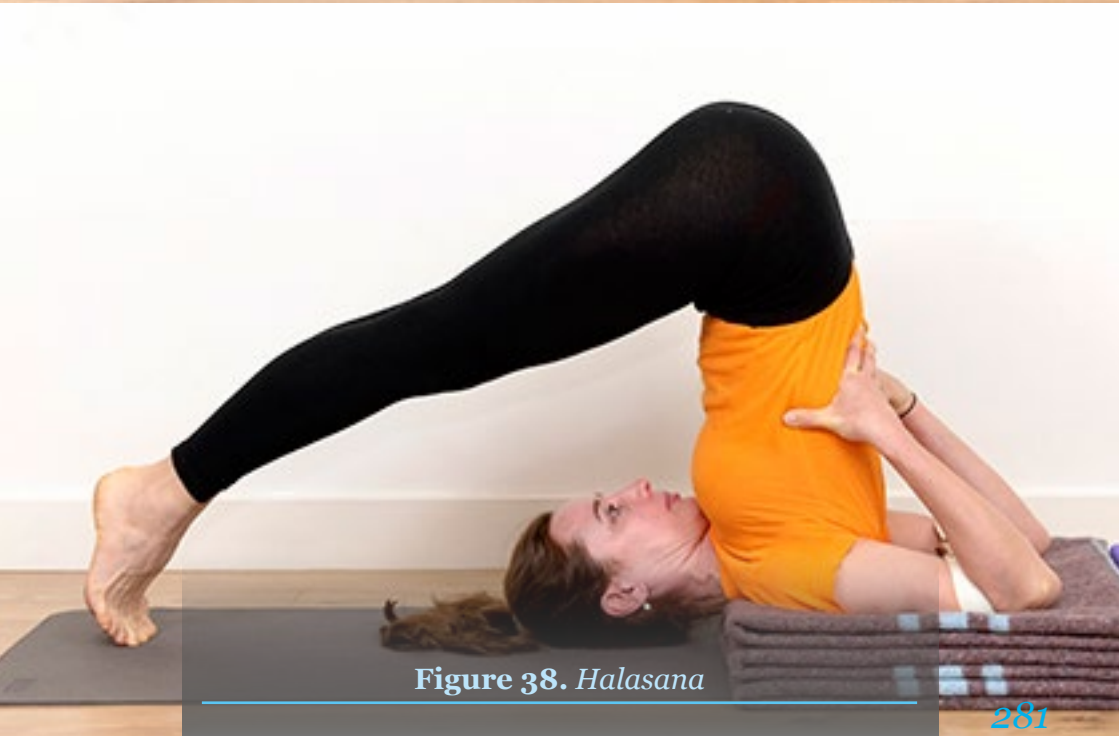


Figure 38. Halasana



Figure 39. *Viparita Karani* on blankets support



Figure 40. Savasana



Figure 41. *Supta Badha Konasana*



Figure 42. *Ardha Uttanasana*

(with head support on a bolster/chair)

ANEXO II

**Apéndice 2.
Referencias de
las posturas**



Figura 1. Adhomuka Virasana
(con soporte)

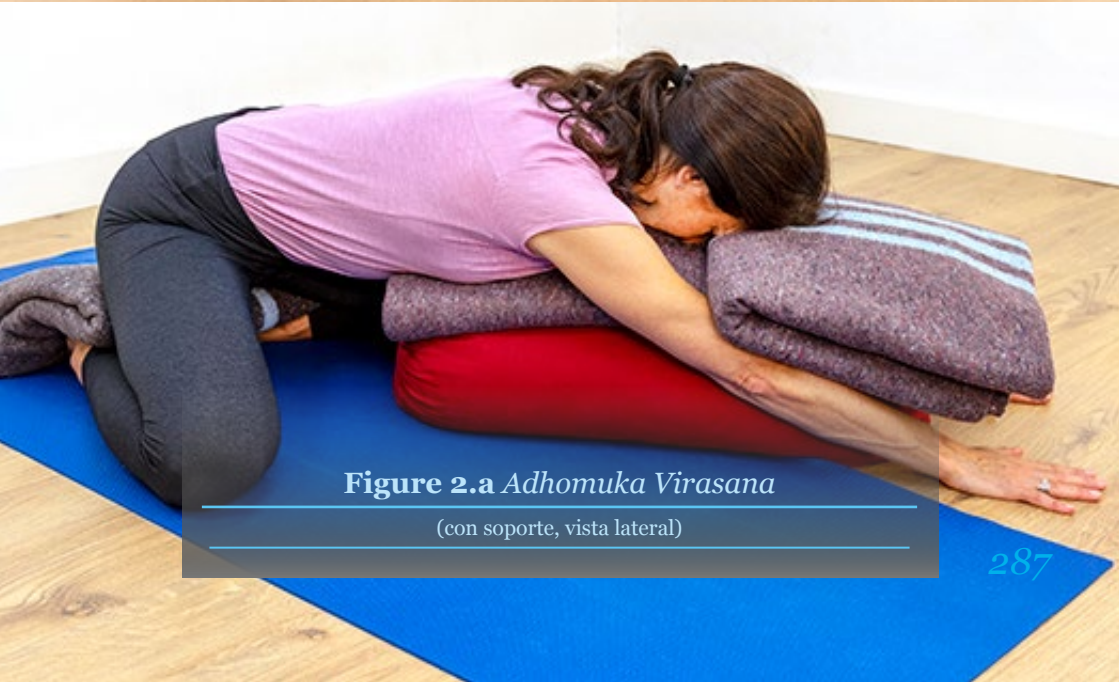


Figure 2.a Adhomuka Virasana
(con soporte, vista lateral)

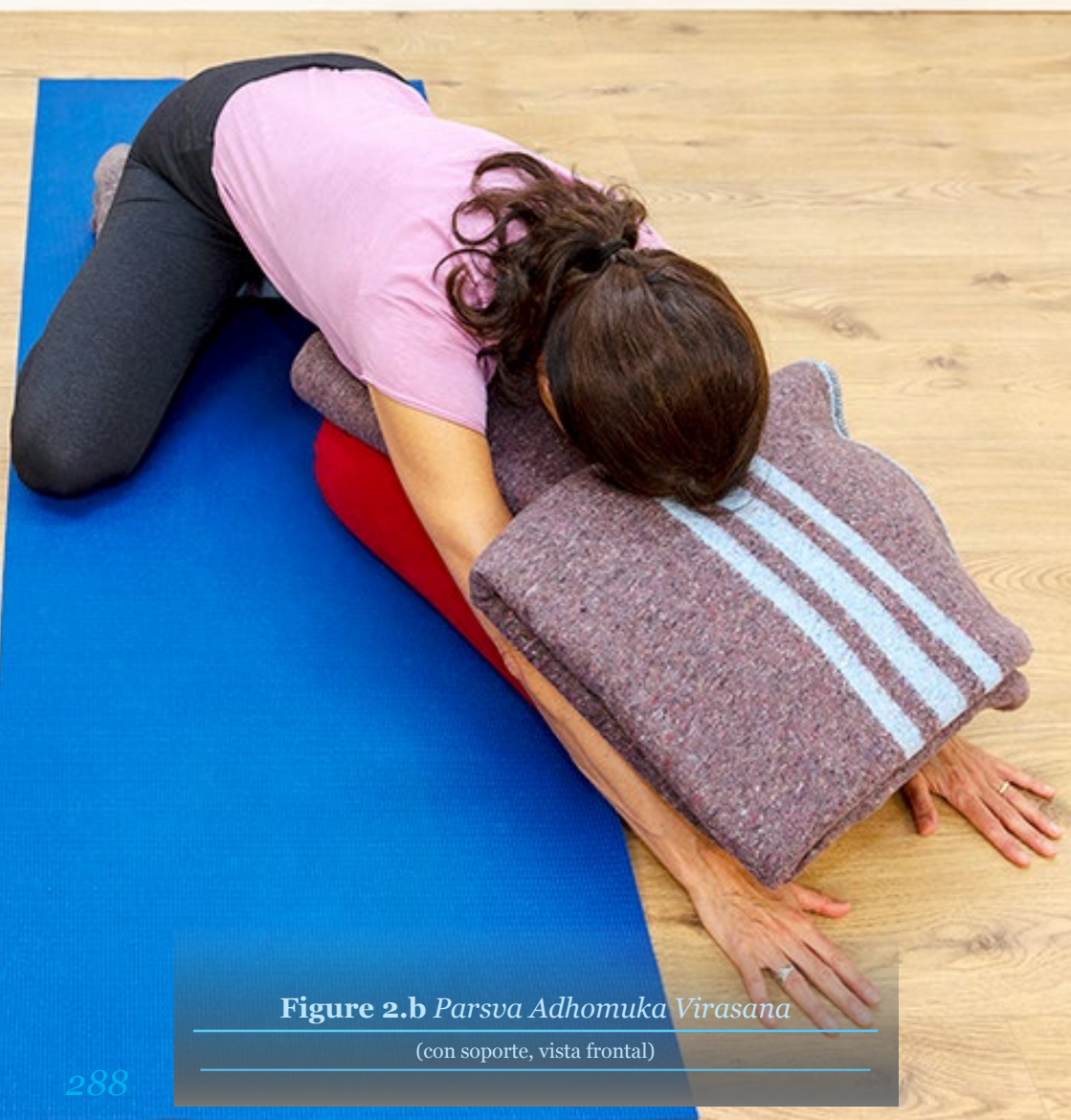


Figure 2.b *Parsva Adhomuka Virasana*

(con soporte, vista frontal)



Figura 3. Parivrtta Adhomuka Virasana

(en torsión)



Figura 4. Adhomuka Svanasana

(con soporte)



Figura 5. *Ardha Uttanasana*



Figura 6.a *Prasarita Padottanasana*



Figura 6.b *Prasarita Padottanasana*



Figura 7. Salamba Sirsasana
(con soporte)



Figura 8. Viparita Karani Sirsasana

Figura 9.a Supta Virasana



Figura 9.a *Supta Virasana*

(con soporte)



Figura 9.b *Supta Virasana*

(con soporte)



Figura 10. Supta Baddhakonasana

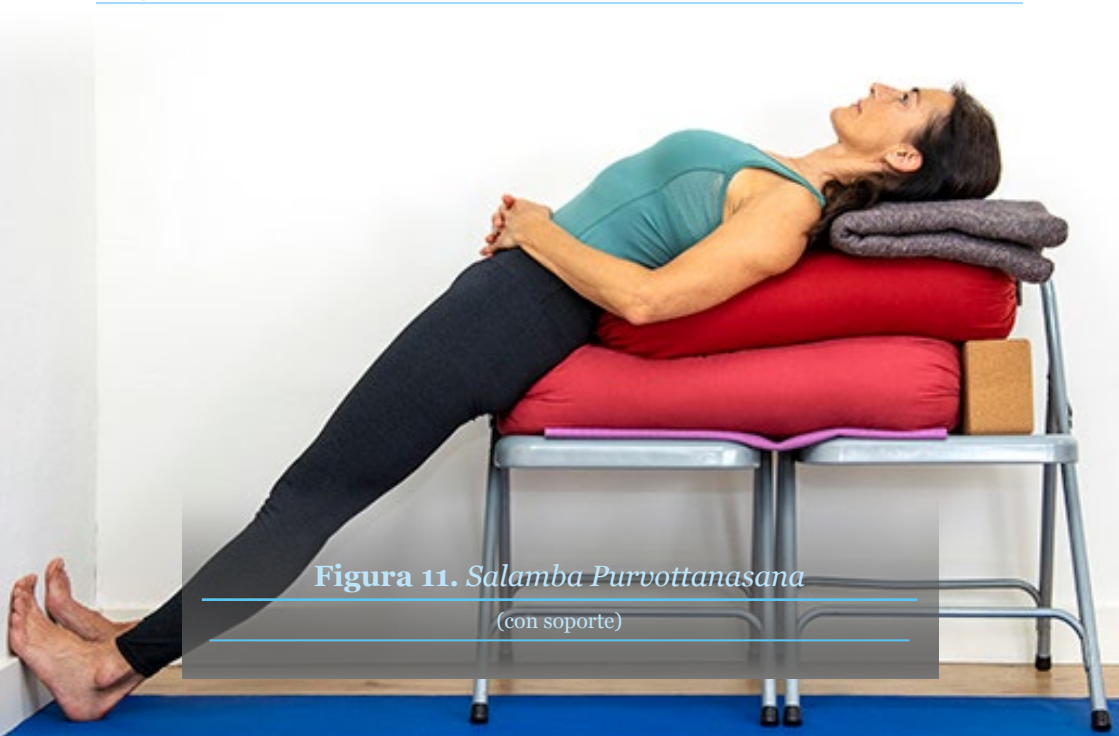


Figura 11. *Salamba Purvottanasana*

(con soporte)



Figura 12. *Dwi Pada Viparita Dandasana*



Figura 13. Salamba Sarvangasana

(en silla)

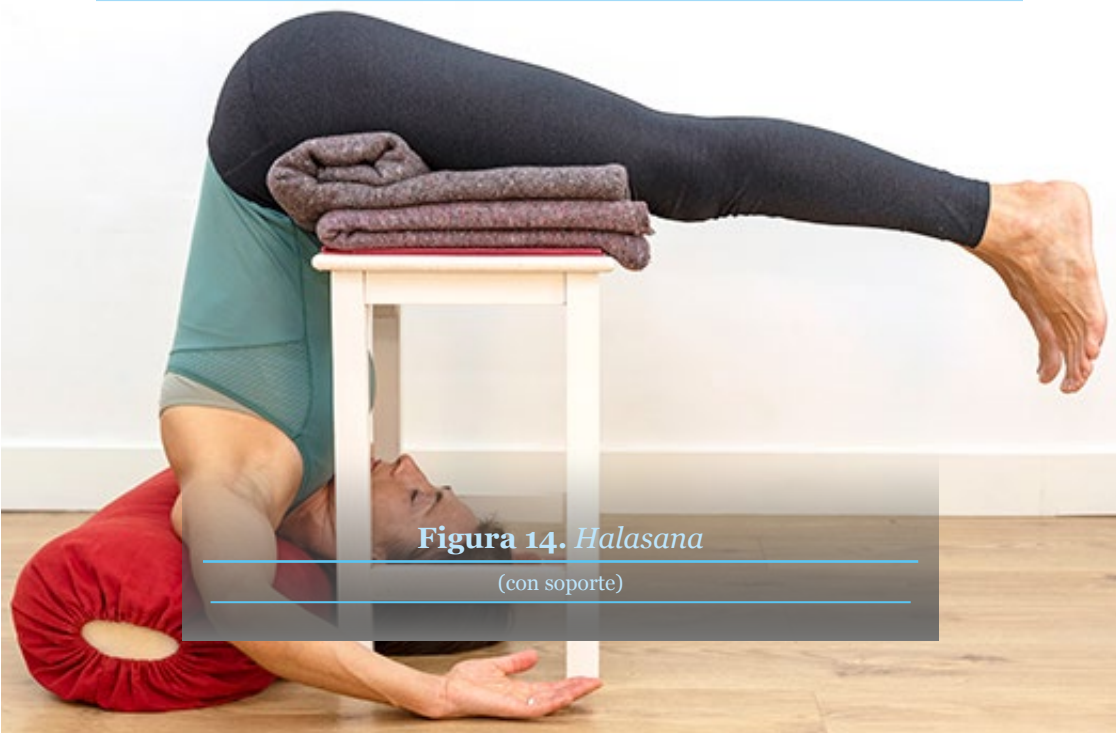


Figura 14. Halasana

(con soporte)



Figura 15. Setubandha Sarvangasana

(sobre mantas)



Figura 16. Savasana Prona



~· *Colofón* ·~

Este libro electrocutado
se terminó de electrocutar
sin *triscadecafoides*
una madrugada
de *noviembre*
de **MMXXI**





In *this small* map that we have constructed, we present a bird's eye view of the holistic world of yoga. The book is a compilation of a path taken with the aim to bring this subject to a new level, inspired by a call to action of nowadays educational system. It is a fruit of a joint work of several professionals from the academic field and national educational system as well as practitioners and instructors of Yogic Sciences. The work mainly shares the process and outcome of the recent Educational Innovation Project of the University of Malaga (2019–2021) “Vivir Mejor, Estar Mejor” with its challenges and successes on many levels.

The book also covers other areas integrating aspects of oriental philosophies and semiotics, scientific methodology of research related to beneficial effects on health and immune system of yoga and other modalities of meditation in movement for all ages, analyzes acceptance of these practices in specific target population of Arab countries and provides an overview of advantages of implementing yoga within the school system for the benefit of future generations. Enjoy a new joyful vision of this broad theme that becomes more and more mainstream for the sake of education with renewed perspectives that can open new horizons.



Elenco

Rosa-Isabel Martínez Lillo (I. P.)
Miguel Ángel Lucena Romero
Luis Podadera Martínez
Carola Polo Santabárbara
Jose Manuel Jurado-Castro
Esther Soler Ramírez
Mónica Pineda Gascón

Eduarne Martínez-Garrido Olaiz
Alejandro Vázquez Torronteras
Edith Mészáros Crow
María I. Soler Gutiérrez
Marta Reyes Sánchez
Miranda Hadëri Muçaj
Eva Galdón Fernández
Arturo J. Encinas Juan