

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los  
estudiantes

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional de Educación Física.

Autor:

Jorge Luis Yarleque Rivera.

TRUJILLO – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los  
estudiantes

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido  
y forma

Jorge Luis Yarleque Rivera. (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TRUJILLO – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

**ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO**


En Trujillo, a los veintiocho días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburqueque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los estudiantes"; para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor, Jorge Luis Yarleque Rivera.


A las Quince horas veinte minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.


Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon aprobado por unanimidad con el calificativo DIFÍCIL.

Por tanto, Jorge Luis Yarleque Rivera, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las Quince horas con cuarenta minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
 Dr. Segundo Alburqueque Silva  
 Presidente del Jurado

  
 Dr. Andy Mid Figueroa Cárdenas  
 Secretario del Jurado

  
 Mg. Ana María Javier Alva  
 Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

A Dios por bendecirme siempre,  
ser mí guía, mi luz y fortaleza.

Dedico esta monografía a cada uno de mis seres queridos quienes han sido mis pilares para seguir adelante. A mis padres porque ellos son la motivación de mi vida, mi orgullo de ser lo que seré.

A mis hermanos, tíos y primos por ser parte de mi vida y por permitirme ser parte de su orgullo.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	iv
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN .....	viii
CAPÍTULO I: .....	1
EL MÉTODO YOGA EN LA ATENCIÓN Y LA CORPOREIDAD .....	1
1.1. Problemática .....	1
1.2. Antecedentes .....	2
1.3. Primera definición.....	3
1.4. Evolución de la definición de yoga.....	3
1.5. Objetivos .....	4
CAPÍTULO II .....	6
LA ATENCIÓN .....	6
2.1. Concepto .....	6
2.2. Características de la Atención:.....	8
2.2.1. La Concentración.....	8
2.2.2. La Distribución de la atención.....	8
2.2.3. La Estabilidad de la atención.....	9
2.2.4. Oscilamiento de la atención.....	9
2.3. Clasificación de la atención: .....	10
2.3.1. Atención Selectiva:.....	10
2.3.2. La atención dividida: .....	10
2.3.3. Atención Sostenida: .....	10
2.4. Déficit en la atención: .....	10
2.5. La búsqueda de la concentración .....	11
CAPÍTULO III.....	15
EL YOGA Y SUS BENEFICIOS .....	15
3.1. Definición del origen del yoga.....	15
3.2. Propuesta de Yoga Adaptado .....	15

3.3. Los Asanas o Posturas .....	17
3.4. Efectos beneficiosos del yoga en los estudiantes.....	31
3.5. Beneficios físicos y mentales del yoga .....	33
3.6. Concepciones y Beneficios del Hatha Yoga.....	34
CONCLUSIONES .....	36
BIBLIOGRAFÍA	

## **RESUMEN**

En el presente informe trata sobre los beneficios del método yoga para mejorar la atención en los estudiantes.

Actualmente los profesores observan dificultades en los estudiantes con respecto a la atención, resultándoles difícil mantenerse concentrados; por lo tanto, se concluye que el método yoga es una de las estrategias innovadoras y llamativas para utilizarla y ayudar a mejorar los factores de aprendizaje en los estudiantes, permitiendo crear un ambiente de relajación, mejora la atención y concentración y aumentando su rendimiento académico. Los beneficios del yoga fomenta valores y actitudes éticas en los estudiantes, para vivir bien y en armonía con la sociedad; asimismo las posturas del yoga son ejercicios que ayudan a tener nuestro cuerpo sano y en forma.

**PALABRAS CLAVE:** Yoga, método, beneficio.

## **INTRODUCCIÓN**

En todo el mundo, las personas practican más de cien tipos de técnicas y posturas de yoga, como la respiración, la meditación y la relajación, que ayudan a la salud física y mental de las personas.

Según (García M., 2007), dijo: "El yoga es una ciencia práctica y atemporal que se ha desarrollado durante miles de años, que involucra el bienestar físico, moral, espiritual y espiritual de los seres humanos" (p. 39). El yoga también se describe como un arte, un equilibrio entre la sabiduría o la actividad en acción, armonía y moderación.

La educación y la atención son muy importantes en el aprendizaje de los estudiantes, por lo que es importante identificar ciertas dificultades que encuentran.

En este sentido, (Arbieto, nd) afirma que "la atención es un proceso de acompañamiento discriminatorio y complejo a todos los procesos cognitivos, y también es responsable de filtrar información y asignar recursos para permitir que los organismos respondan a las necesidades externas" (87) .

La falta de atención actual se convierte en un obstáculo que reduce el desarrollo de los estudiantes; como se observó, los estudiantes se distraen, distraen y distraen fácilmente, y no pueden desarrollar adecuadamente las habilidades motoras finas, lo que provoca estrés y Tensión emocional Este problema afecta a los estudiantes y su educación, entorno familiar y social. Por lo tanto, esta investigación se lleva a cabo junto con la aplicación del programa "Yoga" para que los estudiantes puedan mejorar su atención y salud física, y estimular la creatividad y el crecimiento intelectual. La



vida de los estudiantes no puede distinguirse entre el cuerpo y los intelectuales, sino que debe tratarse como un todo, especialmente cuando es pequeño y comienza a formarse.

Del mismo modo, (Lark, 2003), argumenta que "la necesidad de aumentar los planes de práctica de yoga debe hacer que la sociedad tome conciencia de la importancia de realizar esta actividad para aumentar la atención de los estudiantes" (p. 50).

Esta monografía se divide en tres capítulos: Capítulo 1: Yoga en enfermería, Capítulo 2: Yoga, Capítulo 3: Yoga y sus beneficios, y las conclusiones y referencias citadas.

Finalmente, estoy agradecido con la Universidad por brindarnos la oportunidad de lograr uno de nuestros objetivos establecidos y continuar superándonos a nosotros mismos.

## CAPÍTULO I:

### EL MÉTODO YOGA EN LA ATENCIÓN Y LA CORPOREIDAD

#### **1.1. Problemática**

El trabajo de investigación de esta monografía tiene como objetivo estudiar los beneficios mediante la aplicación de métodos de yoga para mejorar la atención de los estudiantes porque las personas piensan que este proceso cognitivo no puede resolverse bien.

Una serie de hechos muestran que la atención no se concentra en las actividades diarias de la escuela, incluidos muchos estudiantes, por lo que es difícil para ellos completar las tareas asignadas durante la clase; cuando están fuera de orden, no prestarán atención y el aprendizaje es ineficiente, preste atención a Los estudiantes que no están concentrados interferirán más con el maestro y el proceso de enseñanza.

(Bollini, 1984) da algunas explicaciones relacionadas con lo anterior, describe "el alcance de la atención de los estudiantes y explica que se están adaptando lentamente a nuevos estímulos, fácilmente distraídos por estímulos externos y cambiando constantemente. Un objeto Para otro objeto "(página 35).

En vista de este tipo de problemas, según (López y Díaz-Páez, 1998), sugirieron "usar el yoga como una estrategia para mejorar la atención" (p. 61). Estos estudios basados en los efectos del yoga sobre la función cognitiva sugieren que el dominio del cerebro puede aumentar la atención y la concentración.

## 1.2. Antecedentes

(López. V. y Díaz-Páez, 1998) declara:

La atención es la condición básica primaria del comportamiento del conocimiento. Si no prestas atención a algo, difícilmente te darás cuenta. Es por eso que se considera uno de los procesos cognitivos más involucrados en el aprendizaje académico. Por lo tanto, es necesario estudiar algunas estrategias adecuadas para desarrollarlo y mejorarlo. Informe de investigación de la Universidad Católica Andrés Bello, Escuela de Humanidades y Educación. La Facultad de Educación menciona de manera exhaustiva y las clases de preescolar (página 42).

(Delors, 1996) cree que:

El pilar de la educación es que los estudiantes deben entender y saber cómo hacerlo, saber cómo vivir, saber vivir juntos y sentir y vivir a través de la connotación del desarrollo general de la cognición, la moral y la práctica. Olor corporal (página 88)

El primero está relacionado con la atención de los estudiantes a las dificultades. La segunda hipótesis es que estas dificultades son causadas por la falta de atención, y la falta de concentración es un problema de los procesos cognitivos. El tercer objetivo es que los estudiantes deben saber, entender, saber cómo hacerlo, saber cómo hacerlo y saber cómo vivir juntos para sentir y vivir.

Por lo tanto, considerando los muchos beneficios de la práctica de yoga, las personas han buscado una forma innovadora de mejorar la práctica de yoga entre los estudiantes para influir positivamente en su desarrollo. La realización de este estudio se considera importante porque la aplicación del yoga, aunque aún no está completamente difundida, puede ser una estrategia dinámica que puede usarse para una variedad de propósitos, tanto en instituciones educativas como en otras situaciones.

La mayoría de los maestros son conscientes de que uno de los principales problemas que afectan el proceso de aprendizaje y enseñanza es que los estudiantes están constantemente descentralizados durante el curso. Por lo tanto, es necesario encontrar estrategias para ayudar a reducir este problema y fortalecer la educación.

Actualmente, pocos maestros están buscando nuevas herramientas para resolverlo, y no hay recursos para usarlas.

Por lo tanto, considerando los muchos beneficios de la práctica del yoga, al enseñarles a mantenerse enfocados, sentir y vivir, les enseña una forma innovadora de mejorar e influir positivamente en los estudiantes. Sepa, sepa cómo hacerlo, sepa cómo hacerlo y sepa cómo vivir juntos.

No hay mucha información bibliográfica en español sobre el yoga estudiantil.

### **1.3. Primera definición**

Muchos autores y expertos (incluidos López. V. y Díaz-Páez, 1998) recomiendan el yoga como una estrategia para mejorar la atención. Estos se basan en un estudio de los efectos del yoga en la función cognitiva y señalan que las mentes competentes pueden mejorar la atención y la concentración. Esto es consistente y complementado por la información de otros autores de que algunas posturas de yoga causan atención y concentración porque estimulan el centro de energía responsable de generar, absorber y distribuir la energía humana. Utiliza el yoga como herramienta para resolver el problema de la atención (p. 44).

### **1.4. Evolución de la definición de yoga**

Picozzi (Díaz, 2004) señala en su libro "Creo que el Hatha Yoga evolucionó en el siglo XI como una forma de prepararse para los principiantes, que proporcionaron suficiente poder y equilibrio para que los principiantes mediten durante mucho tiempo" (p. 76).

En la actualidad, el yoga se ha adaptado a una forma de movimiento holístico de acuerdo con los requisitos modernos de Occidente, independientemente de su profunda y antigua conexión con el pasado. Indra Devi es una de las maestras

modernas más respetadas y llama al yoga una ciencia que permite a los humanos comprender su verdadero ser.

Durante muchos años, el yoga ha sido mal entendido, sospechado y, a veces, incluso ridiculizado. Sin embargo, a medida que más y más personas (incluidas muchas celebridades, artistas y personas de todas las edades) adoptan gradualmente este enfoque para mejorar su calma y flexibilidad psicológicas, estos puntos de vista han cambiado gradualmente. Esto ha llevado a la idea de adaptarlo a los niños.

Debido al ajetreado mundo de los padres, el estrés escolar, las clases inocentes, los videojuegos, los centros comerciales y los deportes competitivos, el yoga para niños es el resultado de la búsqueda incansable de respuestas para enfrentar las tensiones que los niños enfrentan constantemente. A menudo, las personas no consideran cómo estos factores ejercen presión sobre sus hijos, pero a menudo sucede. La prisa del ritmo de vida de un bebé puede afectar su felicidad innata y, por lo general, no mejora.

El artículo de Wenig (Díaz, 2004) encontró que "el yoga puede ayudar a combatir este estrés. Cuando los niños aprenden sobre la salud, la relajación y la satisfacción interior, pueden hacer frente a los desafíos de la vida con un poco de comodidad" (Página 67). Por lo tanto, algunas personas piensan que el yoga puede permitir a los niños aprender una variedad de habilidades, alentarlos a mantenerse saludables, relajarse, mantener un alto nivel de atención en una variedad de actividades deportivas y psicológicas, y enfrentar activamente los desafíos de la vida.

## **1.5. Objetivos**

### **Objetivo General:**

Conocer los beneficios de aplicar el método yoga para mejorar la atención en los estudiantes.

**Objetivos Específicos:**

- Mejorar la enseñanza utilizando correctamente el material didáctico mediante el método de Yoga adaptado para mejorar la atención en los estudiantes.
- Mejorar la organización e implementación de las áreas educativas mediante materiales didácticos utilizados en la práctica del método de Yoga Adaptado para desarrollar la atención en los estudiantes.
- Mejorar el aprendizaje teniendo un buen nivel del desarrollo de la atención a través del método de Yoga Adaptado.

## CAPÍTULO II

### LA ATENCIÓN

#### **2.1. Concepto**

De acuerdo con (Soprano, 2009). Desde el campo de la neurología, considere:  
La atención es una función básica que viaja por la vida de manera adaptativa. Por lo general, necesitamos participar para comprender y aprender, y la mayoría de los comportamientos en nuestro trabajo diario requieren una atención mínima para tener éxito (página 57).

Ballard, citado por Soprano (2009), argumenta que "la atención es un proceso cognitivo observable que se infiere del comportamiento observable" (p. 59).

En este sentido (Puente, 2003), señala que "la atención es el aspecto selectivo de la percepción, y su modo de acción es que el organismo se centra en ciertos estímulos del medio ambiente en otros estímulos en todo momento" (p. 138).

Es decir, la atención se considera un sinónimo de elección, una elección realizada por un individuo antes de realizar diversos estímulos, y puede responder a factores relacionados con las preferencias y la motivación.

De manera similar (López, 1997), señalan que "la atención es el proceso psicológico de participar directamente en los mecanismos de elección, distribución y mantenimiento de la actividad mental" (p. 36).

Cabe señalar que la atención afecta los mecanismos que se implementan de acuerdo con las necesidades o requisitos de un momento en particular, es decir, en algunos casos, debemos centrarnos en un estímulo dado.

Según (Strauss, 2006), declararon:

En la mayoría de los modelos teóricos, el término "atención" se refiere a "un sistema complejo de componentes interactivos que permite a las personas filtrar información relevante, mantener y manipular el rendimiento mental, y regular y controlar las respuestas a los estímulos (p. 164). ) )

Esta preocupación nos permite comprender, aprender y desarrollar con éxito la vida cotidiana de las personas, ya sea en la familia, el estudio, el trabajo o en general.

Luria (1979) fue citada por (Benites, 2009):

La atención es un proceso selectivo de orientación psicológica para ciertos estímulos, en el que nuestra comprensión de ellos se vuelve clara y precisa, lo que significa que las actividades cognitivas se concentran en estímulos o actividades, o al mismo tiempo inhiben otros estímulos. O actividades regulares. La vigilancia es esencial para los organismos, lo que significa un cierto grado de activación del proceso neural (página 84).

Esta atención nos permite enfocar nuestra atención a través de estímulos y dirigir nuestros pensamientos hacia ciertas actividades cognitivas, activando así los procesos neuronales e involucrando organismos.

(Benites, 2009) Alvares (2004) afirma: "La atención es una habilidad mental que se enfoca en uno o más aspectos de la realidad, mientras ignora el resto, lo que significa que se necesita energía para definir ciertas actividades de los humanos. Comportamiento. Papel sensorial "(p. 120).

Por lo tanto, la atención se convierte en un proceso de enfocar el dispositivo sensor en un estímulo particular o conjunto de estímulos. La atención generalmente se asocia con sentidos como el oído o la vista, y también con el gusto, el tacto o los estímulos olfativos.



## **2.2. Características de la Atención:**

### **2.2.1. La Concentración**

Según (Arbieto, s.f.), denomina a la concentración como:

La información no relacionada está prohibida y la información relacionada está dirigida y mantenida durante mucho tiempo. La concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y resistencia a desviar la atención a otros estímulos secundarios o secundarios, que pueden determinarse con más esfuerzo del que las personas deberían estar despiertas. La concentración de la atención es inversamente proporcional al tamaño y la distribución de la atención, por lo que cuantos menos objetos se resuelvan, más probable es que se concentre y se asigne a cada objeto. Objeto (página 90).

La atención se centra en cosas relacionadas durante mucho tiempo, haciéndolas resistentes a la desviación de otros estímulos secundarios. Las personas permanecen vigilantes para mantener la concentración, y su volumen y distribución son inversamente proporcionales entre sí, es decir, en menor medida. Sabes más sobre tu enfoque.

### **2.2.2. La Distribución de la atención**

Para (Arbieto, s.f.), manifiesta que “La atención tiene una La capacidad limitada depende de la cantidad de información que se procesará y del esfuerzo de la persona, y es posible que podamos participar en múltiples actividades al mismo tiempo ”(página 93).

La distribución de la atención se manifiesta en cualquier actividad, incluido el mantenimiento de múltiples objetos o situaciones diferentes al mismo tiempo. De esta manera, cuantos más enlaces haya entre los objetos, cuanto mayor sea el grado de automatización o práctica, más fácil será asignar atención. Esta característica, como la amplitud de la atención, se refiere a la cantidad de tareas que podemos realizar simultáneamente.

### **2.2.3. La Estabilidad de la atención**

Del mismo modo, (Arbieto, s.f.) afirma: "La estabilidad de la atención se debe a la capacidad de mantener su existencia para un objeto o actividad dada durante mucho tiempo" (p. 96).

Al encontrar un objeto que tiene nuevos aspectos, aspectos y relaciones para lograr la estabilidad de la atención, dependiendo de cosas tales como particularidad, grado de comprensión, dificultad del objeto o cosa, familiaridad y particularidad, actitud La condición de la clase. Y el poder de los intereses de las personas.

### **2.2.4. Oscilamiento de la atención**

(Arbieto, s.f.), manifiesta que:

La fluctuación de la atención son unos segundos de inatención, que pueden ser causados por la fatiga. El cambio de atención es intencional, que es diferente de la simple desconexión o distracción, que proviene de las características del objeto involucrado, por lo que al cambiar la actividad anterior, la atención cambia de un objeto a otro. Es mas difícil. Más interesante que las actividades posteriores (p. 97).

Las fluctuaciones de atención ocurren en segundos involuntarios, posiblemente debido a la fatiga. La atención es diferente de la desconexión o distracción debido a su intencionalidad, y el cambio de atención es causado por las características del objeto porque el objeto es difícil de cambiar debido a actividades interesantes.

En este sentido, (Benítez, 2009) citó (García, 1997; Rubenstein, 1982; Orjales, 1999) que:

Esta capacidad de oscilar o cambiar la atención puede verse como un tipo de flexibilidad que se manifiesta en una variedad de situaciones, especialmente si la atención tiene que reenfocarse debido a la distracción o la necesidad de participar en múltiples estímulos simultáneamente. . (pág. 123).

Los diferentes estímulos pueden causar distracción, por lo que es necesario que su enfoque sea más flexible y redirigido.

Por otro lado, (Rosselló, 1998) enfatiza: "Como una característica del mecanismo de control de interés, el mecanismo se ejerce en el proceso de selección,

distribución y mantenimiento de la atención, y como un mecanismo para controlar la organización jerárquica de los procesos que describe. Información" ( Página 103).

El control es el mecanismo de atención, responsable de la jerarquía de los diferentes procesos de preparación de la información.

### **2.3. Clasificación de la atención:**

(Arbieto, s.f.), menciona los distintos procesos implicados en esta actividad psicológica tales como:

#### **2.3.1. Atención Selectiva:**

Puede definirse como la capacidad para centrarse en uno o dos estímulos importantes, mientras se suprime deliberadamente la consciencia de otros estímulos distractores.

#### **2.3.2. La atención dividida:**

Hace referencia a la actividad mediante la cual se ponen en marcha los mecanismos que el organismo utiliza para dar respuesta ante las múltiples demandas del ambiente. En este caso se trata no de seleccionar aspectos específicos de la información, sino de atender a todo lo que se pueda al mismo tiempo.

#### **2.3.3. Atención Sostenida:**

Ha sido definida como la actividad que pone en marcha los procesos y/o mecanismos por los cuales el organismo es capaz de mantener el foco atencional y permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos durante períodos de tiempo relativamente largos.

### **2.4. Déficit en la atención:**

Según (Faraone, 2010), señalan que "los déficits de atención son uno de los obstáculos de desarrollo más importantes en el problema de afectar la relación entre los niños y sus familias, los entornos sociales y educativos" (p. 165).

Los déficits de atención se caracterizan por comportamientos generales que muestran dificultad en la atención (falta de atención o negligencia), aunque el deterioro de la atención ocurre desde la edad de un año, pero este fenómeno se vuelve más claro cuando los niños comienzan a recibir educación formal. Muéstralo. Algunas características de los niños con déficit de atención:

- Parecen ir a la escuela, pero están atrapados en su mundo interior, lo que les impide escuchar al maestro (soñador)
- Son fáciles de distraer (cualquier objeto, ruido o movimiento los distrae).
- Tiran cosas (material de estudio, ropa deportiva, etc.)
- Cuando hay ruido alrededor (sonidos de compañía, ...), tienen dificultad para concentrarse.
- Incluso si se les recuerda constantemente, se olvidan de hacer lo que confían.
- 
- Evite gastar mucho esfuerzo en actividades.

## **2.5. La búsqueda de la concentración**

### **2.5.1. La concentración**

Según (Araneda, 2010), la compañía declaró en su informe:

En el diccionario, generalmente puede encontrar una definición de enfoque: reunir cosas dispersas en un solo lugar // enfocar la atención. La palabra concentración proviene de las palabras latinas "con" y "centro", que significa "agregar o llevar a un centro o foco común". [...] El enfoque es la capacidad de enfocarse en un tema determinado y mantener el tiempo requerido; es un método de percepción correcta y visualización adecuada; le permite al pensador percibir y comprender la calidad del campo de percepción "(p. 74).

Por lo tanto, la atención se centra en las áreas de reducción y a menudo se usa en exceso. Concéntrate en cosas específicas y asegúrese de que sea bueno para nuestras tareas domésticas. Si no funciona, es fácil perder, causando estrés en las diversas actividades físicas y mentales de las personas, causando sudoración, lo que conduce a cambios en el corazón. En el presente y ahora, concéntrate en la experiencia física, no en lo que debe hacerse. Aunque la investigación en el campo de la atención y la atención no se ha completado (porque los factores que lo afectan son complejos). La psicología del deporte ha llevado a cabo una investigación exhaustiva sobre este tema, tanto en teoría como en la práctica, buscando formas y medios para optimizar el rendimiento de los atletas cuando están bajo alta presión y presión.

### **2.5.2. Centrar la atención**

Lograr la concentración es una de las tareas más difíciles en nuestras tareas diarias. En la vida moderna, Hee Hee nos lleva a responder de inmediato a una variedad de estímulos. Hacer yoga es muy útil para concentrar el estado mental. Para alcanzar un estado superior, es necesario seguir enfocando. Centrarse es como todo en la vida. Si quieres aprender a tocar el piano, debes practicar todos los días. No es accidental ni esclarecedor, sino un esfuerzo continuo y consciente.

Al respecto (Compagnino, 2001), señaló:

El yoga comienza en el cuerpo, ayuda a la memoria del cuerpo a agudizar nuestros sentidos y se concentra en la misma dirección, cambiando así la atención hacia la realización de la postura. Si podemos controlar el cuerpo primero, entonces podemos psicología Nivel de entrenamiento, es decir, aprender a dirigir los pensamientos a un punto que elegimos a voluntad (p. 75).

Tal vez la práctica inicial se vuelve aburrida, y nuestro enfoque está en el deseo de salir rápidamente de cada posición y finalizar la clase de yoga. También podemos tener que luchar contra nosotros mismos. Si no alcanzamos ciertas posturas, a menudo nos sentimos deprimidos. Pero a medida que pasa el tiempo, un compromiso y perseverancia dará fruto y hará que nuestra mente y cuerpo sean más flexibles.

### **2.5.3. Concentración, según yoga**

Según (Desikachar, Patanjali Yoga, 2005), señaló:

El Yoga Clásico de Patanjali se refiere a las fuerzas mentales, espirituales y físicas que fijan el tema en cierto punto, es decir, concentrarse, mientras continúan logrando esto sin una meditación continua (p. 110).

Lo que hay que aclarar es que la meditación no deja la mente en blanco, al menos en términos de meditación de yoga, mientras que la meditación controla la mente al permitir que la mente esté en un solo estímulo o en función de un determinado objetivo de nuestra propia elección. A continuación, describiremos las tres etapas de la meditación o Ley Sanshan (yoga interno):

Dharana: La mente primero debe alcanzar un estado de atención que esté libre de fluctuaciones y pueda enfocarse en el tema. Para llegar a esta etapa, es importante implementar primero el conjunto de técnicas psicofísicas mencionadas anteriormente. (cuerpo, respiratorio). Lo importante aquí es la capacidad de discernir todos los elementos que rodean nuestros pensamientos a través de una revisión sobria de todos los trastornos mentales y la autonomía de la conciencia dominante.

Dhyana: Esto es cuando la dirección de la mente está fija, estableciendo así una conexión entre la actividad de la mente y el objeto elegido. De esta manera, se puede establecer una relación ininterrumpida entre las dos partes.

Samadhi: Es cuando las personas están tan concentradas en las cosas que obtienen un alto nivel de comprensión y adquieren nuevos conocimientos frente a cosas previamente ignoradas.

El proceso interno de yoga (Samyama Yoga) es principalmente para aumentar la duración de la atención. En este sentido, la palabra "retribución del karma" significa que el enfoque ininterrumpido de 12 segundos es Falun (concentración), la meditación 12 (12x12 = 144 segundos) es meditación (meditación) y la meditación 12 (12x144 segundos = 21 minutos, 28 segundos) Hicieron samadhi (súper conciencia). [15] Muchas veces, la distinción entre pratyahara, dharana, dhyana y samadhi parece ser algo confusa. Puede ser que solo se obtenga uno de estos propósitos, o al mismo tiempo.

En los principiantes, es probable que no puedan experimentar ningún estado en comparación con los practicantes que han estado practicando durante un tiempo porque sus cerebros se cansan y no pueden soportar largos períodos de atención. Por lo tanto, es importante tener en cuenta que todos los esfuerzos para lograr un estado de contemplación estarán acompañados por la postura, la regulación de la respiración y el entrenamiento intrínseco en el estado de atención y sentimiento intrínseco.

A este respecto (García F., 2008), debe señalarse que "el estado de meditación no es exclusivo de la práctica del yoga. (Es bien sabido que el yoga es una serie de ejercicios físicos), pero las personas pueden vivir sus vidas espontáneamente" (p. 80). Esto puede suceder cuando ve un nuevo paisaje, o en una determinada relación interpersonal, o cuando lee un libro, cuando alcanzamos temporalmente un estado de completa absorción de algo y adquirimos nuevos conocimientos. . Detenga cualquier otro pensamiento o estado mental que interrumpa este estado de conexión y exista solo con experiencia directa.

## CAPÍTULO III

### EL YOGA Y SUS BENEFICIOS

#### **3.1. Definición del origen del yoga**

Guerrero (2011) es citado por (Burgos, 2015), “El yoga es una ciencia antigua que ayuda a las personas a desarrollar salud y bienestar, empoderamiento, fuerza y flexibilidad en mente y cuerpo” (p. 69).

El autor Philizot (S / A) (citado por Burgos, citado en 2015) define el yoga como "un movimiento que inicia o inmoviliza el cuerpo de una manera beneficiosa, armoniosa, inteligente, consciente y agradable con un ritmo de respiración consciente". 70 páginas).

Según (Purperhart, 2004), define el yoga como "la combinación de cuerpo y mente. En el yoga, una combinación de ejercicios puede mejorar la mente y el cuerpo" (p. 66).

#### **3.2. Propuesta de Yoga Adaptado**

(Trökes, 2001) señaló: “El yoga es muy popular en Occidente, y el resultado se basa en la teoría hindú, pero fundamentalmente se centra en una serie de técnicas destinadas a lograr un mejor control del cuerpo y el cuerpo. Mente ”.

En este sentido, el yoga moderno es un sistema de movimiento que busca el equilibrio y la armonía espiritual a través de la meditación y una variedad de posturas y ejercicios de respiración.



Hoy, el tipo de yoga más utilizado es el Hatha Yoga, que incluye una variedad de posturas y ejercicios de respiración que mejoran la fuerza física y promueven la relajación.

El yoga es una costumbre que se originó en la India hace miles de años y es una de las formas más antiguas de movimiento estructural. Por lo tanto, el progreso no agresivo en cada postura es muy importante. Una vez que alcanza esta posición, debe llamarse por completo. El gas centrará la respiración (4 repeticiones).

Para (Hold, 2008), argumenta que "al centrarse en los programas de respiración, los practicantes de yoga creen que la conexión entre el cerebro y los músculos se inhibe o inactiva, lo que permite un rango de movimiento más amplio" (133). Otra posible explicación es que durante la exhalación, la persona responsable del sistema muscular estable del tronco se relaja y coloca todos los músculos con inervación bajo una pequeña tensión, lo que permite una gama más amplia de movimientos, es decir, relajación y La meditación es la base de la práctica.

La mayoría de las formas de yoga provienen de la serie Hatha Yoga (Sports Yoga), que utiliza energía orgánica equilibrada para ejercitar la respiración y ejercicios de respiración llamados pranayámas. Estiramiento, equilibrio y posturas corporales de fuerza inferior, llamadas asanas; relajación psicofísica (yoga) y meditación (zen).

A su vez, (Baptista, "Métodos para desarrollar la flexibilidad en el movimiento: las ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento", 2006) afirma que "el yoga se ha utilizado en países occidentales, especialmente en estilos de vida saludables. Un científico volvió al tratamiento y la prevención de diversas enfermedades psicofisiológicas (p. 81).

### **3.3. Los Asanas o Posturas**

Según (Calle, 1999), "la posición postural es el cuerpo humano que tiene efectos beneficiosos en todos los órganos y glándulas, sistemas neuromusculares, funciones y energías muy diversas, y coordina ciertas ubicaciones de la función mental" (p. 112) .

Las asanas o los planes corporales benefician a todos los sistemas corporales, como el sistema respiratorio, el sistema endocrino, el sistema digestivo, el sistema nervioso y el sistema circulatorio. Numerosos de estos lugares pueden alcanzar todo el cuerpo y su función, beneficiando a todos los órganos sin áreas inadvertidas ni órganos inadvertidos. La postura de yoga es propicia para la integración del cuerpo y la mente, suministra sangre a todas las partes del cuerpo, facilita el tejido, mejora la función cerebral y hace que la columna vertebral, los músculos y los nervios, las articulaciones y los tendones sean flexibles. Elimine las convulsiones y contracturas y cause una relajación más profunda, más relajada y, por lo tanto, más beneficiosa.

Posturas básicas La mayoría de las personas pueden practicar porque conduce a los límites correctos y proporciona todos los beneficios. Deben cumplirse los siguientes requisitos al realizar una pose de yoga:

- Todas las posiciones son estáticas y estas posiciones se mantienen y ejecutan durante un período de tiempo específico hasta que se alcanza un límite razonable.
- Complete la postura y retírese consciente y lentamente para evitar movimientos bruscos o repentinos.
- Debe ser lento y respirar por la nariz, y no debe haber otro tipo de restricción respiratoria.

Todas las posturas son buenas para el cuerpo. Para hacer esto, usan estiramiento continuo y presión o masaje.

La definición de la postura de yoga es que debe mantenerse por un tiempo. A través de la práctica, el yogui extenderá gradualmente el tiempo de mantenimiento, por ejemplo, puede mantener una posición de inicio de 30 segundos durante dos o tres

minutos. El verdadero yoga psicofísico es un yoga que utiliza la postura corporal de forma estática, es decir, no tiene características dinámicas porque puede mantener la postura porque tiene un efecto de gran alcance en el organismo y su función. Además, mejora todas las funciones mentales y equilibra las emociones.

Según (Street, 1999), el grado de estiramiento mantenido es:

- Estire los músculos con fuerza, déjelos estirar, ablandarlos, enjuagarlos con sangre y eliminar las convulsiones.
- Desbloquee, alivie la tensión nerviosa y cause una relajación más profunda.
- Aumenta la resistencia del cuerpo, favorece la columna vertebral, mejora el flujo sanguíneo en general y estimula la vitalidad.

La postura es la ciencia del estiramiento y la relajación, el estiramiento y la liberación. Se recomienda pausar la relajación entre la postura y la postura, aunque no es necesaria, esta relajación puede durar de 30 segundos a 1 minuto. El estrés o el masaje es una acupuntura natural que puede afectar en gran medida las glándulas, órganos y órganos internos, así como los plexos nerviosos.

En la mayoría de las posturas, el masaje y el estiramiento ocurren simultáneamente, lo cual es muy beneficioso para el cuerpo.

Por ejemplo, la postura de flexión hacia adelante estirará fuertemente todos los músculos traseros del cuerpo y aplicará masaje en todos los órganos del abdomen, mientras que la postura de flexión hacia atrás se extenderá hacia atrás, estirando los músculos frontales del cuerpo y aplicando masaje en la región renal. . La postura ha sido cuidadosamente diseñada y probada para obtener acceso y beneficiarse de todas las partes del cuerpo.

La clasificación del estilo se ha hecho clara y convenientemente para obtener efectos más relevantes:

- una postura que se inclina hacia adelante;
- una postura que se dobla hacia atrás;

- postura de flexión lateral;
- posición de torsión;
- postura de movimiento abdominal;
- Posturas generales y otras posturas en el cuerpo.

### **3.3.1. Posturas de flexión hacia delante:**

En este sentido (Endara, 2012) afirma:

La posición del grupo (por ejemplo, la postura de la pinza, la postura estirada de la pierna y la postura del triángulo invertido) masajea profundamente la región abdominal, mejorando así la función de los órganos abdominales y los órganos internos. Estiran y rejuvenecen los músculos de la espalda del cuerpo. Haga que la columna sea elástica hacia adelante; libere y mantenga el sistema nervioso autónomo; apoyan la retirada y el equilibrio emocional. Previenen enfermedades digestivas, gastritis, indigestión, estreñimiento, escoliosis, ansiedad e insomnio. Regulan los movimientos del corazón y la presión arterial (página 114).

### **3.3.2. Posturas de flexión hacia atrás:**

**Estas posturas (como la postura de la cobra, la postura del masaje renal, la postura del camello) pueden estirar y activar todos los músculos frontales del cuerpo, y realizar masajes profundos y beneficiosos en el área de la cintura para mejorar la función y el riñón de la glándula suprarrenal.**

**Proporcionan flexibilidad para la columna vertebral y el tono y mejoran los músculos del pecho y abdominales. Mejoran la función cerebral y movilizan todos los pares de nervios espinales y la médula espinal. Activan los músculos respiratorios, promueven la glándula tiroidea, previenen el asma, ciertas enfermedades digestivas, la escoliosis, la esquizofrenia y el estrés.**

**Según (Street, 1999), dice:**

**Así como la postura curva hacia adelante recuerda a los recuerdos, la postura curva hacia atrás también tiene una sensación de hinchazón. Las posiciones de los dos grupos son perfectamente complementarias, participan en el organismo de diversas maneras y mantienen la resistencia espinal, el equilibrio y la juventud (p. 115).**

### **3.3.3. Posturas de flexión lateral:**

Estas posturas (como las posturas laterales, como las posturas de media luna) proporcionan elasticidad a ambos lados de la columna vertebral, estiran y restauran la vitalidad de los músculos y los nervios intercostales, y proporcionan un masaje beneficioso para el páncreas, el hígado y el hígado. Son beneficiosos para los nervios espinales y los triángulos. Músculos, trapecio, hombros y brazos; estimula los músculos del cuello y los músculos de las extremidades inferiores; activa los movimientos del corazón y mejora el flujo sanguíneo en todo el cuerpo.

(Calle, 1999) dijo: "En los niños, les gusta crecer y aumentar su apetito. Estas posiciones evitan la tensión general, la contractura y la tensión, la apertura y la felicidad" (p. 116).

### **3.3.4. Posturas de torsión:**

De manera similar, (Calle, 1999), dijo: "La posición del grupo (como la postura de torsión, la media postura de Matyendra) ejerce un estiramiento muy pronunciado en todos los músculos y nervios del tronco, mejorando su flujo sanguíneo" (Página 117).

También regulan los músculos y nervios de las piernas y el cuello. Son excelentes posturas que ayudan a la columna vertebral y previenen la escoliosis, el dolor de espalda, la ciática y las enfermedades relacionadas. Proporcionan un masaje profundo de todas las vísceras abdominales, lo que es beneficioso para el ovario femenino y la próstata masculina. Previenen la indigestión, el intestino irritable, el

acné y el estreñimiento. Active el sistema circulatorio y aumente la fuerza de su cuerpo.

### **3.3.5. Posturas de acción abdominal:**

(Street, 1999) afirma:

Estas posturas (por ejemplo, la postura del nervio del guacamayo, la postura en ángulo recto) afectan el abdomen y benefician sus órganos y músculos. La mayoría de ellos también tienen un efecto muy beneficioso sobre el coxis, el hueso ca y la región lumbar. Luchan contra la obesidad abdominal, el estreñimiento y algunas enfermedades menores del sistema digestivo (p. 118).

### **3.3.6. Relajación:**

Según (Street, 1999), señaló:

Radja-yoga apunta al pensamiento. Sus habilidades se utilizan para actualizar el potencial mental y emocional, desarrollar una comprensión clara, desarrollar la conciencia de manera ordenada y armoniosa, estimular la visión penetrante y reorganizar la psicología a un nivel más claro, más ordenado e inteligente. Para radja-yoga, es necesario aprender a pensar y dejar de pensar, hacer ejercicio en el pensamiento y alejarse de las falsas identidades para restaurar la verdadera identidad (p. 119).

### **3.3.7. La ejecución de las posturas del yoga:**

Por un lado, la postura de yoga es mejor tener el estómago vacío, sobre una superficie plana, usar ropa cómoda, si es posible, para mantener la calma, y siempre con los movimientos del cuerpo para obtener los máximos beneficios físicos y mentales, por otro lado, tanto como sea posible. Realiza estas posiciones.

Para (Street, 1999), dijo:

La mente puede estar en el área que señalaremos a continuación, enfocarnos en el área y evitar el infinito, o simplemente enfocarnos en la pose en sí o en la sensación del plan corporal o la acción que se realiza (página 122).

Si es posible, debe respirar por la nariz o de manera uniforme. La acción de ejecutar y cancelar el gesto se ajusta muy bien y lentamente; la posición permanecerá estática y, si es posible, se mostrará la hora. Todos los esfuerzos deben ser graduales y no deben ser excesivos. Las personas con enfermedades orgánicas deben consultar a sus expertos y realizar una rehabilitación prudente.

Enviar comentarios

Historial

Guardadas

Comunidad

### **3.3.8. Descripción de las posturas fundamentales y beneficios del yoga:**

#### **3.3.9.**

Según (Díaz. M. y Kerdel, 2004), para identificar las posturas se ha utilizado la propuesta formulada por:

#### **a) Postura de la pinza**

##### **Técnica:**

Las piernas están juntas y se sientan rectas en el piso. Incline el torso hacia adelante lo más lentamente posible sin doblar las piernas y colocar las manos en las plantas de los pies o los tobillos para que la cara y el torso estén lo más cerca posible de las piernas.

Los brazos están doblados y los antebrazos están lo más cerca posible del suelo a ambos lados del cuerpo.

Ajuste la respiración de su nariz y mantenga su postura a la hora especificada, luego elimine y relájese lentamente

Variantes: Las variantes de esta postura incluyen: separar las piernas tanto como sea posible sin un esfuerzo excesivo y mantener las rodillas completamente extendidas.

El torso se inclina lentamente hacia adelante, colocando la mano en la planta del pie o el tobillo para que la cara y el torso estén lo más cerca posible del suelo entre las piernas.

**Tiempo:**

Un minuto. Se ejecuta la postura dos veces.

**Beneficios:**

- Todos los músculos de la espalda en el cuerpo están fuertemente estirados para estimular y rejuvenecer. Proporciona flexibilidad a los músculos de la espalda de las piernas y la columna vertebral, irrigando la médula espinal y aumentando la resistencia del cuerpo.
- Promueve los movimientos del corazón y mejora el sistema circulatorio.
- Se ha tonificado el área pélvica y también se favorecen las gónadas.
- Aplique presión masajeando el abdomen para beneficiar a los órganos y órganos internos y mejorar su función. Las mujeres tienden a los ovarios, mientras que los hombres tienden a la próstata.
- Equilibra la función de la glándula suprarrenal y reactiva la energía de diferentes plexos nerviosos.
- Alisando el sistema nervioso, causando una relajación profunda, que conduce a la unidireccionalidad de la mente.
- Prevenir o ayudar a combatir la ciática, el dolor lumbar, la lordosis, la indigestión, las formas yang, la indigestión y la hipertrofia renal.

**b) Postura de extensión sobre la pierna:**

**Técnica:**

Las piernas están juntas y se sientan rectas en el piso.



Doble la pierna izquierda hacia adentro y coloque la planta del pie izquierdo cerca de la parte superior del interior del muslo derecho para que el talón esté cerca de la ingle.

Incline lentamente el torso hacia la pierna derecha para estirarlo de modo que la cara esté lo más cerca posible de la pierna y agarre el pie o tobillo derecho. Mantenga los antebrazos lo más cerca posible de los lados de su cuerpo para que su pecho esté lo más cerca posible de las piernas rectas. Ajuste su respiración, mantenga su postura a la hora especificada, deshaga lentamente y respire con la otra pierna (el lado izquierdo).

**Tiempo:**

Cuarenta y cinco segundos sobre cada pierna, para ejecutar la postura dos veces sobre cada lado.

**Beneficios:**

Devuelva los músculos de la espalda, los tendones de la rodilla, los músculos de la espalda, las articulaciones de la rodilla y la elasticidad de la columna. Estimula beneficiosamente la función de los riñones, el hígado y el bazo.

- Posicionar sobre la pierna izquierda, sintonizar y activar el páncreas para ajustar su jugo.
- Actúa ventajosamente sobre el nervio ciático, la región lumbar y la región dorsal.
- Eliminar las impurezas del conducto de energía.
- Estabilizar los movimientos del corazón.
- Prevención del acné, dolor de espalda, ciática y enfermedad de próstata.
- Calma el sistema nervioso y ayuda a controlar los pensamientos.

c) **Postura sobre la pierna:**

**Técnica:**

Las piernas están juntas y se sientan rectas en el piso.

Intenta abrir las piernas tanto como sea posible, pero no uses demasiada fuerza.

Incline lentamente el torso hacia la pierna derecha, luego coloque la mano sobre el tobillo derecho o derecho para que la cara y el torso estén lo más cerca posible de la pierna derecha. Mantener la postura mostrada, deshacer y ejecutar en la pierna izquierda

**Tiempo:**

Se ejecuta cuarenta y cinco segundos sobre cada pierna y se realiza dos veces por cada lado.

**Beneficios:**

- Estira y rejuvenece todos los músculos de la espalda del cuerpo y fortalece los tendones de las rodillas.
- Proporciona elasticidad para el muslo, el inglés y los músculos en la superficie interna de la columna vertebral.
- Cura el sistema nervioso autónomo, alivia las emociones y provoca una relajación profunda, ya que esto también ayuda a eliminar la tensión y la contractura de la espalda.
- Promover los órganos intercostales.
- Internalizar ideas.
- Mejora el flujo sanguíneo en todo el cuerpo y estimula todos los pares de nervios espinales.
- Combatir el estrés y la fatiga.

**d. Postura de la pinza de pie:**

**Técnica:**

Colóquese de pie, con las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo.

Incline lentamente el tronco hacia delante y deposite las manos en los talones o, si no puede, en los tobillos.

Aproxime la cara y el tronco tanto como pueda a las piernas, manteniéndolas bien estiradas, y sitúe los brazos, flexionados, a ambos lados de las piernas. Mantenga la postura el tiempo adecuado y deshágala con lentitud.

**Tiempo:**

Cuarenta y cinco segundos y se ejecuta dos veces.

**Beneficios:**

Masaje profundo de todos los órganos abdominales para mejorar su función, aumentar la secreción de órganos digestivos, estimular el bazo y el hígado, combatir la laxitud en los intestinos y prevenir la indigestión, el esófago, la indigestión, la gastritis y las úlceras.

- Estira y rejuvenece todos los músculos de la espalda, previene la enfermedad de la columna y proporciona elasticidad a los músculos de la espalda de las piernas, las rodillas y la columna vertebral. Los nervios de las piernas, la columna vertebral y la parte superior del abdomen son estimulados por la salud.

- Prevenir la obesidad abdominal, lumbalgia, ciática y estreñimiento.

- La sangre sobrecarga la parte superior del cuerpo, lo cual es bueno para el cuello, la tiroides y el cerebro. Promueva los nervios.

- Desarrolle el poder de la mente, mejore la capacidad de internalizar y concentrarse, calmar el sistema nervioso y causar una relajación profunda y reparadora.

Variante: una variación de esta postura es separar y estirar las piernas, lanzar el torso hacia adelante, colocar las manos en los tobillos o los talones, o poner las manos

en la espalda para que el torso esté lo más inclinado posible, mientras los brazos rectos estén lo más lejos posible. El suelo se eleva en el aire.

**e. Postura de la cobra:**

**Técnica:**

Estírate en el piso, boca abajo, las piernas juntas y rectas, los brazos a ambos lados del cuerpo.

Al colaborar con el abdomen y los músculos de la espalda, levante el torso lo más lentamente posible y coloque las palmas en el piso, aproximadamente en línea con los hombros.

Luego dobla el torso tanto como sea posible, pero evita que el abdomen se separe del suelo. El pecho y el abdomen todavía están en el aire, pero la parte inferior del abdomen está en el piso.

Los brazos permanecen doblados y la cabeza puede estar recta o inclinada hacia atrás.

Tenga cuidado de no separar las piernas.

Mantenga la postura correcta y lentamente deshaga la postura.

**Tiempo:**

Mantenga la postura treinta segundos y ejecútela dos veces.

**Beneficios:**

- Dota de gran flexibilidad a la columna vertebral, previene los desplazamientos discales, tonifica vigorosamente la médula espinal y los ganglios ortosimpáticos.
- Irriga de sangre la espina dorsal y estimula todos los músculos dorsales, el trapecio y los músculos del cuello.
- Ejerce un profundo masaje sobre la región lumbar y mejora el funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Favorece las regiones sacra y coccígea.

- Fortalece los músculos de los hombros y de los brazos y pectorales. Estira y revitaliza los músculos abdominales. Presiona favorablemente el abdomen y mejora el funcionamiento de los intestinos.
- Favorece los sistemas simpático y parasimpático, los pulmones y el corazón.
- Fortalece los glúteos y los filamentos de las vértebras.
- Mejora el funcionamiento renal.
- En las mujeres, favorece los ovarios y estabiliza la función menstrual.
- Previene o combate la flatulencia, la indigestión, la dispepsia, el estreñimiento.
- Revitaliza el cerebro, combate la dispersión mental y favorece la concentración.
- Combate leves desviaciones de la espina dorsal y elimina contracturas y crispaciones generales del tronco.

#### **f. Media postura del saltamontes:**

##### **Técnica:**

Extiéndase en el suelo, boca abajo, con los brazos a ambos lados del cuerpo.

Fije la barbilla y las palmas de las manos contra el suelo.

Eleve la pierna derecha, bien estirada, tanto como pueda, sin ladear en exceso la cadera.

Mantenga la postura el tiempo indicado, deshágala y efectúela por el otro lado

##### **Tiempo:**

Treinta segundos. Dos veces con cada pierna.

##### **Beneficios:**

- Fortalece los músculos y nervios de las piernas y endurece los glúteos.
- Vigoriza la musculatura abdominal.
- Ejerce un beneficioso masaje renal.

- Favorece las regiones coccígea, sacra y lumbar.

#### **g. Postura del diamante en extensión:**

##### **Técnica:**

Se ejecuta la postura del diamante.

Sirviéndose de la ayuda de las manos y de los antebrazos, se inclina lentamente el tronco hacia atrás, hasta situar la espalda en el suelo.

Se colocan las manos debajo de la nuca o sobre los muslos respectivos. Evite forzar. Se mantiene la postura el tiempo indicado y, ayudándose de las manos, se va deshaciendo la postura con lentitud.

##### **Tiempo:**

Cuarenta y cinco segundos. Una vez.

##### **Beneficios:**

- Equilibra el funcionamiento de las glándulas tiroideas y paratiroides.
- Descansa profundamente las piernas y combate la rigidez de las articulaciones del tobillo y de la rodilla
- Estira y revitaliza todos los músculos abdominales, especialmente los rectos. Tonifica los nervios epigástricos y armoniza el funcionamiento de los plexos solar y sacro.
- Ejerce un beneficioso masaje sobre la región pélvica y las vísceras abdominales.
- Favorece las glándulas sexuales.
- Seda el sistema nervioso, colabora en la interiorización de la mente y pacifica el sistema emocional.

#### **h. Postura sobre el costado:**

##### **Técnica:**

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas.

Desplace la pierna derecha tanto como pueda hacia la derecha, manteniéndola estirada.

Flexione la pierna izquierda y coloque el talón junto a los genitales y la planta del pie junto a la cara interna del muslo derecho.

Eleve los brazos en el aire y vaya inclinando, completamente en lateral, el tronco hacia la pierna derecha, llevando el costado derecho tan cerca como pueda de dicha pierna. La mano derecha agarra la planta del pie derecho y la mano izquierda, los dedos del pie derecho.

Mantenida la postura el tiempo indicado, se deshace lentamente y se ejecuta por el otro lado

**Tiempo:**

Cuarenta segundos sobre cada pierna, ejecutando la postura dos veces por cada lado.

**Beneficios:**

- Dota de flexibilidad a la columna vertebral hacia los lados.
- Tonifica los músculos de las piernas
- Beneficia la región lumbar y los riñones.
- Ejerce masaje sobre todos los órganos y vísceras intercostales, lo cual mejora su funcionamiento.
- Combate la constipación, previene el lumbago y la ciática, desbloquea y relaja.

**i. Postura abdominal:**

**Técnica:**

Sentado en el suelo, con las piernas juntas y estiradas, incline el tronco hacia atrás y apóyese sobre los antebrazos.

Eleve las piernas y el tronco, alargue los brazos y trate así de que el cuerpo forme una uve, con los ojos en línea recta aproximadamente con las rodillas.

Mantenga la postura el tiempo indicado y deshágala. Si no puede hacer la postura como se ha descrito, manténgala apoyándose sobre los antebrazos. Las piernas deben estar juntas y estiradas

**Tiempo:**

Veinte segundos, para ejecutar la postura tres veces.

**Beneficios:**

- Fortalece extraordinariamente los músculos del abdomen, el pecho y la espalda.
- Endurece la cara alta de los muslos y ejerce masaje sobre los glúteos.
- Tonifica el hueso sacro, la región pélvica, la región coccígea y la abdominal.
- Mejora el riego sanguíneo en todo el cuerpo.
- Tonifica la acción cardíaca.

Variante: Hay una variante de esta postura que consiste en elevar los brazos en el aire y dirigir las puntas de los dedos hacia los pies, manteniendo el equilibrio.

### **3.4. Efectos beneficiosos del yoga en los estudiantes**

Según (Lark, 2003), manifiesta que:

El yoga ayuda a controlar y calmar sus emociones, porque permite eliminar la ansiedad a través de los estiramientos y la respiración, y mejora la concentración mental y la forma física. Además, de aumentar la autoestima, los beneficios de la respiración favorecen el sueño y el descanso (p. 105).

El control de la respiración de los niños les ayudará a tener un mejor control sobre su ira permitiéndole darse cuenta los aspectos negativos que conduce la ira, también permitirá que los niños ganar confianza y erradicar poco a poco la timidez e ir aceptándose tal como son. Los beneficios en el cuerpo es que mantiene sanos y fuertes los huesos, así como alineados correctamente, favorece a los músculos haciéndolo más flexibles, sirviendo muchas de las posturas para masajear dichos músculos. Las posturas de equilibrio mejoran el sentido de la orientación, la estabilidad, la agilidad y la concentración, además de avivar la creatividad y



creatividad e inspiración. Estas cualidades se estimulan mediante visualizaciones, cuentos y viajes dirigidos.

El yoga permite trabajar con las energías y emociones de cada niño lo que le permitirá valorarse más, mejorar su optimismo, bienestar, salud mental así como su interrelación con los demás respetando la vida y sin violencia. En cuanto a la actividad mental en el yoga se encuentra estrechamente relacionado con la participación del cuerpo. La energía está directamente relacionada con la estructura de la columna vertebral, que actúa como una canal de energía hacia el cerebro, mejorando la comprensión emocional y creativa. Trabajando la expresión personal junto con otros niños, se desarrollan las capacidades comunicativas y el respeto por la ideas de los demás. Las posturas que llevan nombres de animales y de figuras geométricas potencian la imaginación y el juego, así como la fuerza, la buena forma física y la disciplina. En conjunto, se regula el peso y se trabajan todos los aspectos posibles: la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu. Además de todo esto, el yoga está al margen de todos los dogmas religiosos. Se adapta a cualquier filosofía y disciplina religiosa y permite profundizar en ella aunque sus raíces se hallen en la antigua cultura hindú. Ahora más que nunca, debemos liberar el mundo del racismo, y el yoga es la disciplina igualitaria e integradora que abre la mente y el corazón para aceptar las diferencias entre las personas.

La periodista y escritora Stacie Stukin los reprodujo en la revista *yoga Journal* en noviembre del 2001”, citado por (Lark, 2003), sostiene que “El yoga nos enseña a abrir la mente y el corazón para ejercer la no violencia o ahimsa. Swami Satyamanda enumera en su libro de yoga para niños los múltiples beneficios directos que el yoga puede proporcionar” (p. 106).

Los efectos del yoga son:

- Equilibrio, estabilidad y aplomo. Estas habilidades esenciales para los deportes se ejercitan mediante posturas que aseguran la correcta alineación del cuerpo.
- Coordinación y ritmo. El niño trabaja estas capacidades al pasar de una postura a otra.

- Concentración, disciplina y enfoque. Son aptitudes que mejoran la capacidad de aprendizaje, favorecen la “atención sin tensión” y crean mentes despiertas, receptivas y curiosas.
- Un cuerpo sano y fuerte. Practicar yoga puede ayudar a conseguir una buena postura, una columna recta, músculos flexibles, huesos fuertes y pulmones sanos que respiren libre y relajadamente.
- Flexibilidad y fuerza.
- Bienestar interior.
- Confianza.

### **3.5. Beneficios físicos y mentales del yoga**

Lo más atractivo del Yoga son los beneficios que ofrece, se puede dividir en dos tipos: físicos y mentales:

#### **3.5.1. Beneficios físicos**

- Mejora la flexibilidad de la columna vertebral y las articulaciones.
- Mejora y acondiciona los músculos.
- Estimular las glándulas del sistema endocrino.
- Mejora la digestión y eliminación.
- Aumenta la circulación sanguínea.
- Relajar el sistema nervioso.
- Refresque su cuerpo y libere la tensión muscular.
- Aumenta la vitalidad.
- Reduce el colesterol y el azúcar en la sangre
- Desarrollar equilibrio y elegancia.
- Mejora la conciencia de tu cuerpo.
- Fomentar la pérdida de peso.
- Mejora la flexibilidad articular.

#### **3.5.2. Beneficios mentales**

- Tranquiliza la mente
- Centra la atención
- Agudiza la concentración.

- Libera el espíritu.

### **3.5.3. nivel escolar**

- Mejore el desempeño de su hijo en la escuela
- Ayuda a controlar el nerviosismo.
- Reduce la agresividad.
- Capacidad para desarrollar atención y atención.
- Mejore su capacidad de recordar y retener información.

Sin lugar a dudas, los niños se beneficiarán del yoga. En el cuerpo, puede aumentar su flexibilidad, fuerza, coordinación y conciencia corporal. Además, también puede aumentar su atención y la sensación de calma y relajación. Mientras hacen yoga, los estudiantes pueden hacer ejercicio, jugar, construir conexiones profundas con su mundo interior y establecer conexiones internas con el mundo natural circundante.

### **3.6. Concepciones y Beneficios del Hatha Yoga**

Según (Riley, 2004), Hatha Yoga proviene del sánscrito, donde "Ha" significa el sol, "Tha" significa la luna y "Yoga" significa unidad. Por lo tanto, es una combinación del sol y la luna. Es básicamente la dualidad de todas las formas de expresión, lo que significa que hay complementariedad entre las cosas (hombre-mujer, positivo-negativo, dinámico-estático, etc.).

De manera similar (Picozzi, 1998), muestra que Hatha Yoga significa "yoga saludable", que es como el comportamiento físico conocido como yoga. Su función es tratar de equilibrar los diferentes flujos de energía en el cuerpo humano. Por lo tanto, afirmó que Hatha Yoga es una disciplina de fisiología y psicología que combina el aprendizaje y la práctica de asanas o posturas, respiración o respiración y meditación.

Además, Picozzi señala los siguientes componentes:

### **3.6.1. Asana:**

Concentración de conciencia, estabilidad, firmeza y capacidad de rendimiento, se refiere a todos los ejercicios de postura o yoga que aumentan la flexibilidad y mejoran los huesos, músculos, glándulas y sistema nervioso. La columna vertebral es el foco de muchas poses, todas las cuales requieren

### **3.6.2. Pranayama:**

Corresponde a la práctica o la conciencia de la respiración, donde "Prana", el aire o la energía vital están contenidos y equilibrados, mientras que "Yama" es el control y la dirección de la energía, y mediante la inhalación consciente, la respiración y la exhalación se encuentra en el proceso de yoga. El poder que impulsa la relajación, que libera la mente del pensamiento final, aumentando así la energía del cuerpo y la mente.

### **3.6.3. Meditación:**

En las etapas finales del ejercicio, la atención se centra en este enfoque, incluso si la mente se calma, la intuición se despierta y la capacidad de relajarse a voluntad.

Al mismo tiempo, (Ray, 2004), agregó que la meditación ayuda a cultivar ideas, cambiar las formas de pensar y las formas de las personas, eliminar los miedos y los pensamientos negativos que causan ansiedad, y desarrollar la comprensión y comprensión de las creencias. Además, trae paz interior, desarrolla armonía interior, desarrolla autodisciplina y paciencia, y aumenta la tolerancia.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA.-** La atención en los estudiantes con la aplicación del programa yoga tiene efectos positivos y permiten observar cambios en este indicador que corresponde a la dimensión de la atención.

**SEGUNDA.-** El yoga es un método innovador e interesante para mejorar los factores de aprendizaje en los niños/as ya que a través de él se crea un ambiente de relajación en el aula, que ayuda a mejorar la atención y concentración del alumnado repercutiendo positivamente en su rendimiento académico. Al ser una técnica innovadora los niños muestran más interés y por tanto su motivación es mayor fomentando de este modo su participación en el desarrollo de la clase.

**TERCERA.-** Los beneficios de esta disciplina es interesante porque permite fomentar en los estudiantes valores y actitudes éticas (respeto, tolerancia, compañerismo, igualdad, solidaridad, etc.), necesarios para vivir bien y en armonía con la sociedad actual en la que predominan los comportamientos disruptivos a su vez las posturas del yoga son ejercicios que nos ayudan a tener nuestro cuerpo sano y en forma.

## REFERENCIAS

- Araneda, S. (2010). *Yoga una disciplina de ayuda para el entrenamiento personal del actor*. Tesis para optar al título de actriz. Universidad de Chile.
- Arbieto, K. (s.f.). *Trastorno por déficit de atención*. Madrid.
- Baptista, M. (2006). *Métodos para el Desarrollo de la Flexibilidad en el Deporte: Ventajas y Desventajas de sus Técnicas de Entrenamiento*.
- Benites, V. y Garboza, N. (2009). *Taller de Estrategias Metacognitivas “ATCO” para desarrollar la atención – concentración en los estudiantes del primer grado de educación primaria de la Institución Educativa N°81015” Carlos Emilio Uceda Meza*. Trujillo.
- Bollini, H. (1984). *Psicología infantil y pedagógica*. (5a ed.). Buenos Aires: Stella.
- Burgos C. y Santa Cruz, V. (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia*. Santiago.
- Calle, R. (1999). *El gran libro del yoga*. España: Ediciones Urano.
- Compagnino, S. y Martinelli, D. (2001). *Yoga para todos*. Madrid: Susaeta S.A.
- Delors, J. (1996). *Los cuatro pilares de la educación. La educación encierra un tesoro*. UNESCO, España, Santillana.
- Desikachar, T. (2005). *Yoga-Sutra de Patanjali*. (9a ed.). Santiago: EDAF Chile S.A.
- Díaz (2004). *Yoga para niños, una herramienta para la atención*. Informe de investigación. República Bolivariana de Venezuela, Universidad Católica Andrés Bello, Facultad de Humanidades y Educación, Mención Integral y Preescolar.
- Díaz, M. y Kerdel, E. (2004). *Yoga para niños, una herramienta para la atención*. Caracas: Universidad de Venezuela.
- Endara, M. (2012). *Yoga en el aula*. Quito: Universidad de San Francisco.
- Faraone, S. y Mick, E. (2010). *Genética molecular del trastorno por déficit de atención con hiperactividad*.

- García, D. (2003). *El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro, S.L.
- García, M. (2007). *El bienestar subjetivo*. (Vol. nº 6). Málaga, España.
- García, F. (2008). *Yoga para jóvenes*. Bilbao: El Mensajero.
- Hold, M. (2008). *Métodos para el Desarrollo de la Flexibilidad en el Deporte: Ventajas y Desventajas de sus Técnicas de Entrenamiento*.
- Lark, L. (2003). *Yoga para niños*. (1a ed.). Barcelona, España: Norma, S.A.
- López, C. y García, J. (1997). *Problemas de atención en el niño*. Madrid: Pirámide.
- López, V. y Díaz-Páez, A. (1998). *Medicina Alternativa: Efectos del Hatha Yoga sobre la salud, parte II*. *Revista Cubana de Medicina General*. Revista en línea.
- Picozzi, M. (1998). *Pocket guide to Hatha Yoga*. Estados Unidos de América: The Crossing Press Pocket Serie.
- Puente, A. (2003). *Cognición y aprendizaje. Fundamentos psicológicos*. Madrid: Pirámide.
- Purperhart, H. (2004). *El yoga una aventura para niños*. Madrid: Neo Person.
- Ray, A. (2004). *Beneficios del Yoga*.
- Riley, D. (2004). *Hatha yoga y el tratamiento de enfermedades*. Terapias alternativas en salud y medicina.
- Roselló, J. (1998). *Psicología de la atención. Introducción al estudio del mecanismo atencional*. Madrid: Pirámide.
- Soprano, A. (2009). *Como evaluar la atención y la función ejecutiva en niños y adolescentes*. Buenos Aires: Paidós.
- Strauss y Cols. (2006). *Psicopatología y educación del niño con lesión cerebral*. Buenos Aires: Eudeba.
- Trökes, A. (2001). *El gran libro del yoga*. León: Everest S.A.

## LOS BENEFICIOS DEL MÉTODO YOGA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE LOS ESTUDIANTES

### REPORTE DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>carlos-ananda.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>13%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>www.tesis.uchile.cl</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>biblioteca.usac.edu.gt</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>documents.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.mentesinquietas.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.centroelim.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>



9	centropuravidayoga.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
10	yogastudiobarranco.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
11	purnavinyasayoga.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
12	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1%
13	Submitted to 92920 Trabajo del estudiante	<1%
14	isi-mivida.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
15	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1%
16	creativecommons.org Fuente de Internet	<1%
17	ninasdulces.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
18	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir referencias

< 15 items

Excluir bibliografía

Activo