

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Practicando yoga se potencializa la salud
Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación
Física

Autor.

Moncada Ortega Segundo Pedro

Piura - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Practicando yoga se potencializa la salud

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

Moncada Ortega Segundo Pedro (Autor) ...

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES


ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Practicando yoga se potencializa la salud

Trabajo académico aprobado en su forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) 

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro) 

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro) 

Piura - Perú

2020



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Alburquerque Silva, un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana el Dr. Andy Figueroa Cárdenas y un docente del programa Dr Ana Javier Alva, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **Practicando yoga se potencializa la salud para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física** al señor(a) **MONCADA ORTEGA SEGUNDO PEDRO**


A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo diecisiete 17.

Por tanto, **MONCADA ORTEGA SEGUNDO PEDRO** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes de jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Dr. Ana Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Al tronco natural que represento y su imposición genética – espiritualizada – mentalizada – fortaleza y lucha legada.

A mi súper orientadora Denisse 7 por su abrumadora cognición y sabiduría, a la U.N.T. y CIEP. Por facilitarme la ocasión de alcanzar y avanzar intelectualmente y profesionalmente.

Segundo Pedro Moncada Ortega

ÍNDICE

DEDICATORIA	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I PRACTICANDO YOGA SE POTENCIALIZA LA SALUD.....	3
1.1. Diagnóstico del problema	3
1.2. Ideas y conceptualismos descaminados del yoga.....	4
1.3. ¿Qué es yoga?	6
1.4. Como iniciar la praxis	7
1.5. En que consiste el yoga.....	7
1.6. Importancia del yoga.....	8
1.7. Tipos de yoga.....	9
1.8. Posturas del yoga	9
1.9. ¿Qué mejora?	9
1.10. Yoga y salud	10
1.11. Implicancias de la mala pericia	10
1.12. Yoga y desarrollo motor	11
1.13. Yoga y desarrollo mental	11
1.14. Yoga y respiración	12
1.15. Yoga y desarrollo espiritual	12
1.16. Yoga y autorrealización	12
1.17. Yoga y amor a la naturaleza.....	12
1.18. Yoga y moral.....	13
1.19. Desarrollo de su autorrealización.....	13
1.20. Aportes y enlaces	13
1.21. Fuentes autorizadas	14
1.22. Cuál es el sobresaliente ideal de yoga.....	14
1.23. Plan de yoga.....	15

CAPITULO II CONCEPTUALIZACIÓN	17
2.1. Comprensión del yoga	17
CAPITULO III METODOLOGÍA	18
3.1. Metodología usada:	18
3.2. Diseño de investigación	18
CONCLUSIONES	19
RECOMENDACIONES	20
REFERENCIAS CITADAS	21
ANEXO 1	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO 2	¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

El trabajo monográfico reconocido “Practicando yoga se potencializa la salud” siendo su intención describir como practicando yoga se potencializa la salud. Se categorizan plasmándolas para poder percibirlo.

La praxis del yoga, es un acumulado de principios, experiencias integrativas y liberativas, no solo mejora la salud, también la robustece, se logra gracias a las diferenciadas posturas, vida pulcra, disciplinada por entender que es lo mejor, su praxis siendo esencialísimo en esta pandemia y es de un corte bibliográfico.

Palabras claves: Yoga, salud

ABSTRACT

The recognized monographic work "Practicing yoga enhances health", its intention being to describe how practicing yoga enhances health. They are categorized by translating them to be able to perceive it.

The praxis of yoga is an accumulation of principles, integrative and liberative experiences, not only improves health, it also strengthens it, it is achieved thanks to the different postures, neat life, disciplined for understanding what is the best, its praxis being essential in this pandemic and is of a bibliographic cut.

Keywords: Yoga, health

INTRODUCCIÓN

La reciente monografía versa como practicando yoga se potencializa la salud, se dilucida reflexionando para vislumbrar como los individuos en estos períodos de cambios tecnológicos, culturales, educacionales y endémicos, manifiestan inseguridades, descontrol tanto a nivel anímico, mentalizado y emocionalidades desbordadas según sus vicisitudes y estilos de vida, se revela que al poner en praxis el yoga, se lograría potenciar la salud.

Realidad problematizada; existe conceptualismos y praxis erradas de la ejecución del yoga, asociándolo a praxis solo por ciertas personas, que tienen mucha praxis, que solo sirve como paradigma y otras falacias e incongruencias, preconcebidas u mal interpretadas por parte de las personitas, que no encuentran la fuente principal, siendo que en este apartado se describe como con el yoga se potencializa la salud, indagando ¿Cómo el yoga potencializa la salud?

Alegato justificado, al ser beneficioso a la sociedad en su conjunto, al ser no solo una praxis milenaria, enriquecedora, forjadora de la vida, la mente, corporeidad y espíritu, mejorándolo en forma global y completa, lo cual es aprovechado por los diferentes macro sistemas y microsistemas.

En su primera sección se desenvuelven los objetivos trazados, los cuales guiaron esta averiguación monográfica.

En la segunda sección se desenvuelven ampliamente diagnosticando, conceptualizando las transcendentales categorías abordándolas, esclareciendo, e iluminando como potenciar la salud, a través de la praxis del yoga.

En la tercera sección, se realiza aclara el concepto primordial de la praxis del yoga esclareciéndolo y aclarándolo.

En la cuarto sección se despliega el método usado (bibliográfico), la cual guio esta pesquisa.

Los objetivos trazados fueron:

Objetivo general

Describir como practicando yoga se potencializa la salud.

Objetivos específicos

Identificar como practicando yoga se potencializa la salud.

Categorizar los conceptos de como practicando yoga se potencializa la salud.

CAPITULO I

PRACTICANDO YOGA SE POTENCIALIZA LA SALUD

1.1. Diagnóstico del problema

Coexistimos en plenos cambios; tantos técnicos, culturalizados, científistas, educacionales, de salubridad, alimenticios y pandémicos, donde el no manejo de sus emocionalidades, pensamientos divergentes y descontrolados y son los moceríos que se mantienen en zozobra, caos, depresión, ansiedad, histeria, emociones desbordadas, agresividad manifestada, violencia, inseguridad en el porvenir y otros males de los efectos pandémicos, encima los medios bombardean constantemente y ante eso los patriarcas de familia, son los más perjudicados, en primer término, por no saber manejar su emocionalidad, la de sus retoños y es como secuela de no haber asimilado y ejercitado, sea en los ambientes educacionales u en su vida habitual el no manejo de su emocionalidad y estados mentalizados, mucho menos han considerad la praxis del yoga, sustentada por (Movimiento vaisnava, 2021).

Llevamos mascarillas supuestamente protectoras en todo instante, en todas nuestras usanzas y lo llevamos a todo espacio, nos incomoda estar enclavados en nuestras cárceles domiciliarias y que se convirtieron en habituales, nos sustentamos con lo que hay en la expendeduría más próxima; con alimentos Dios sabe sus cualidades alteradas, no se nos permite liberarnos al aire libre, en las huertas; en la naturaleza, se nos confina y encima se nos induce miedo por todos los medios y redes, ante esta desestabilización alienante y temeraria, tenemos que usar diversificadas estrategias, artilugios y mecanismos para instruirse a convivir, sobrevivir y saber llevarlo de la mejor condición y así no entrar en caos mental desbordados.

Siendo los mocitos, moceríos y adultos de ancianidad los que les pesa mucho más el encerramiento, es un fenómeno socializado y tramado a la fuerza, que lo único que está haciendo es deshumanizar, desequilibrar, desorientar, desarmonizar todas las etapas vivenciales, también descuadra todo el estado mentalizado, psíquicos y

emocionalidades, lo cual conlleva a no saber qué hacer con su vidorria, acarreando efectivamente estados alterados sean mentalizados, emocionalidad, orgánicos, familiares y vivenciales (Movimiento vaisnava, 2021).

Se enseña en diferenciados ambientes sean educacionales y no educacionales a vivir y no a comprenderse, a no interiorizarse, ensimismarse, esto es obvio e intencionalmente desde los centros educacionales con sus planes rígidos y verticalistas, el manejo en el párvulo y mocerío de su emocionalidad, y demás componentes individualizados, lo que conlleva a no saber manejar, además los modelismos existentes son amorales, asentimentales, trasgiversan la voluntad por sus caprichosos modismos y maquinaciones, teniendo el resultado a la vista, seres inseguros, incapaces, fríos, sin dominio de su integridad, emocionalidad, psiquismo y personalidad, lo cual arrastra a pensar que es normal.

Ante esta procedencia, como saber sobrellevarlo y como salir airoso, o como seguir nuestro trajín diario y vivir la vida sin estar sometidos a esos idealismos verticalidades y conceptos impuestos que menoscaban nuestra salud mentalizada, emocionalidad, somático, psiquismo y bienestar, surgiendo una inquietud ¿Cómo practicando yoga se potencializa la salud?

1.2. Ideas y conceptualismos descaminados del yoga

Principalmente se piensa que solamente es quedarse quietísimo con las piernas cruzadas y sin hacer nada (así lo traspasan los diferenciados medios, trasgiversandolos), que representa una disciplina de unas personitas que utilizan un manto, están bien pelados y viven en la china, se personifica en una persona bien regordete con unas orejotas, que está sentado con las piernas cruzadas sin hacer nada, que es ir al gimnasio, escuchar a un guía espiritual y ya te iluminas y puedes hacer maravillas, eso es ilusorio, el yoga es metódico y disciplinado (Gita, 2001), (Burnier, 1984).

Otros piensan que son solo posturas para volver ágil el cuerpo, que es un arte para tener la salud envidiable, otros para tener poderes místicos como; levitar, correr

a velocidad increíble, resistir el peso extraordinario, vivir muchísimo tiempo, no pasarle nada ante ataques con arma, volverse inmortal, que solo en cierta edad se puede practicar y los de avanzada y pequeños no pueden, que las chinas tampoco, que hay que ser espirituales (Gaia, 2021).

Que hay que ser súper flexible y amoldable, para que el cuerpo se estire y acomode a las diversas rutinas y posiciones, que hay que ser vegano y alimentarse de puro pasto, otros afirman que es solo para chicas porque fácil se estiran, que el yoga es una religión más y hay que estar inmersos y practicar sus enseñanzas, los que manifiestan problemas lumbares y problemas, no pueden porque habría que acomodarse en cierta posición, que es solo para ricachones, famosísimos e hippies y que en el yoga no se hace ejercicios (Maldonado, 2020), y (Fuentes, 2017).

Que es solo para los más delgados y que no es para los cebados, desproporcionados, los millonarios, atletas súper destacados, que un mocito no puede prepararse y seguir estas praxis, totalmente en desacuerdo, se tendrían que ir a los tantras e indagar concienzudamente y así encontraría que no solo lo vertido líneas arriba, es mucho más allá, es tener la calma mentalizada, emocionalizadamente, sin miedos, sobresaltos, es mantener la calma, intervención positiva de los impulsos (Movimiento vaisnava, 2021).

Es apreciado como una religiosidad como las demás y que se realizan los mismos ritos y actividades económicas, como senda del saber, filosofía, praxis individualizada, que tiene sus propias creencias cerradas, que tiene muchísimos dioses y su representante es un gordinflón con unas orejotas bien grandotas (ese es un semidiós Chino) (Naciones unidas, 2019, pág. 5), todo está transgiversando y son los medios, pedagogos y tutores que retransmiten estos errores y los amplifican (Movimiento vaisnava, 2021), que tienes que renunciar a tu vidorria y hábitos (Burnier, 1984).

1.3. ¿Qué es yoga?

Es atar o articular lo humanizado y divino, preparando la mentalidad para ser liberada de los prejuicios (Naciones unidas, 2019, pág. 6), busca el auto perfeccionamiento de las virtudes, bienestar personalizado y colectivo y la conciencia de que esta etapa u lapso de tiempo en este cuerpo no lo es todo, hay algo más (Calle, 2004), (PureFlow, 2017, pág. 6), (Movimiento vaisnava, 2021).

Es el camino, es un estilo de vida, acumulado de técnicas integrativas encaminadas a liberar, a conectar u interconectar con el supremo, técnica, filosofía, principios prácticos, meta a conseguir, un estado, encaminado a la liberación del alma del encadenamiento (Cavalari, 2011, p. 31), (Yoga student handbool, class XI, 2019), (PureFlow, 2017, pág. 6), (Calle, El gran libro del yoga, 2010), (Fundación de estudios tradicionales, A.C., 2008), y (Albrecht, 2000).

Nace con la aparición del primer ser viviente; dicho el no engendrado, al hallarse en el absoluto vacío y sin saber qué forjar, resuelve meditar por 10 000 años y eso agrado a su genio, tiene una antiquísima aproximación de más de 6 000 años según los ortodoxos, pero las escrituras viejísimas, sostienen que tiene mucho más de 36 000 anales cósmicos (PureFlow, 2017, pág. 6), coincidiendo (Movimiento vaisnava, 2021), y (Albrecht, 2000).

Posteriormente en oriente; entre India y China, al emerger Siddhartha Gautama (1 de los tantos budas que existió), él se encargó de compartirlo y se difundió por el mundo por sus oyentes, asombrosamente no dejó ningún escrito. Su enunciado usado sanscrito, originalmente usada por los dioses y retransmitido al primer manu, este a sus proles y estos a los demás y así sucesivamente (Calvo & Rojas, 2015)

Es un tema preferido, expresado, tocado, practicado por diversas personalidades, excéntricos, famosos, intelectuales, potentados, artistas y muchos más, además de batir records en venta y ser uno de los libros más traducidos y vendidos (ONeill, 2019), (Yoga student handbool, class XI, 2019), te dispone con

conciencia y lucubración consentido para el traslado al más allá, sin turbaciones (Ramacharaka, 1909).

1.4. Como iniciar la praxis

En primera representación, ponte algo ligerísimo, con el estómago medio vacío se empieza mejor, evacua tus necesidades, si tomas agua que sea poquísima y con alguna fruta suave, estírate bien antes de empezar, que no sea muy agotador, pero a la vez que sea bien estirado las juntas, considera tener un ambiente ni muy oscuro, ni muy ventilado, ni muy oloreado fuertemente, ni muy a la intemperie, ni que caiga el sol en forma desmesurada y sea asfixiante, usa un tapiz proporcionado (Movimiento vaisnava, 2021).

Ubícate en una posición cómoda, relájate por completo, controla la mente y tus impulsos, si necesitas ayuda enfócate en una cerilla encendida (céntrate en la flanita) no pienses en cosas superfluas, controla la respiración entre el inhalar y exhalar, medita en el término OM y su significado (Movimiento vaisnava, 2021). En tu camino hacia la meditación vas a encontrar ayuda, esta praxis permitirá, no solo mejorar tu concentración, elucubraciones, sapiencia y habilidades cognoscitivas, también tu estado mentalizado, tu emocionalidad y corporeidad (Naciones unidas, 2019, pág. 9).

Considerando que se utiliza para diversificados propósitos, sean libérenos, mentalizados, culturales, religiosos, militares al ser más resistente, espiritualizados los cuales van a aparejar y curar cualquier dolencia, perturbación y enfermedad (Hernández & Licea , 2016). Por eso con el habitual praxis se hace al hábil, es necesarísimo su praxis concienzudamente y regularmente, no importando el lugar, el espacio, el tiempo y la ropa y veras su practicidad y ventajas (Albrecht, 2000), y (Gita, 2001).

1.5. En que consiste el yoga

En una praxis internalizada sumando variadísimas posturas, sumando la meditación o encima miento, en base a concentraciones mentalizadas, buscando en

su interior a su dios, para liberarse de las ligaduras de maya (ilusiones de la subsistencia), las cuales son pasajeras, siendo que la mayoría prefiere el camino de maya y su embrujo ilusorio, al estar tan acostumbrados y esto a la larga causa inestabilidad existencial, lo cual provoca que los estados alterados de la mente, el cuerpo, alma y salud sean desequilibrados y vemos la emanación de la enfermedad (Naciones unidas, 2019, pág. 6), coinciden (Calle, El gran libro del yoga, 2010, pág. 14), (Movimiento vaisnava, 2021), (Albrecht, 2000), y (Gita, 2001).

1.6. Importancia del yoga

Si la humanidad supiera lo ventajoso que es el yoga, no se perdería en palabrisms trivialidades, apasionamientos, divisionismos, patriotismos y todo lo que conlleva a los ismos, la praxis del yoga, te permite perfeccionar diferenciados estados, procesos, porciones, facciones, partes de la integridad del individuo, cambiándole sus estados de ánimo, emocionalidad, corporeidad, percepción mentalizada, espiritualiza y busca tu autorrealización y liberación en todos los aspectos, convirtiéndolo en más sensible, amoroso, caritativo con su próximo (Perez & Dakini, 2019).

En los mocitos permite; control de sus emocionalidades, estados mentalizados, control de sus rabietas, actos violentos y hostiles, aparte de su corporeidad, sus diversificadas actividades psicomotrices, sus lucubraciones más claras, productivas y lo más importantísimo permite tener un estado somático sano y equilibrado (Calle, El gran libro del yoga, 2010), (Movimiento vaisnava, 2021), y (Hodson, 1980).

En los mocitos y moceríos permite y acarrea tener muchísima energía controlada, mejorar la retención de recuerdos, tener buenos recuerdos, mejorar sus sapiencias y como consecuencia mejora su estado de salud mentalizada, corporeizada y se espiritualiza, lo cual provoca su florecimiento, autonomía y autorrealización (Naciones unidas, 2019, pág. 3). En ese estado, logra corregir cualquier dolencia u enfermedad y también es preventivo (Hernández & Licea , 2016), se lograría la paz del mundo (Movimiento vaisnava, 2021).

1.7. Tipos de yoga

Rig Veda: plegarias y coplas.

Yagur Veda: puntualiza sacrificios.

Sama Veda: prescribe los mantras.

Atharva Veda: sabiduría, avatares encarnados coinciden (Cavalari, 2011, p. 37), (Calle, El gran libro del yoga, 2010), (Medical school, 2021), y es el Bhagavatam que lo describe con lujos de detalles (Movimiento vaisnava, 2021), también están el Raja, Karma, Jhana, Hatha, Laja, Bhakti y Mantra yoga (Gita, 2001).

1.8. Posturas del yoga

Las diversificadas posturas son sencillísimas de ejecutar y poner en praxis por cualquier persona, sea de diversificadas edades, culturales, indisio cracia, estados de salud, caracteres, estados mentales, siendo tan fácil de colocarse en cualquier posición y ejercitarlo, sean de pie, acostado, cuclillas, sentado, recostado, encima u debajo de un objeto, son tan diversificadas las posiciones que es fácil acomodarse y habituarse a esta praxis (WideMat, 2016), más detalles en <https://widemat.com/posturas-yoga-asanas/> y para mejorar el meollo y lucubraciones (Movimiento vaisnava, 2021).

1.9. ¿Qué mejora?

El florecimiento de los estados de salud, sean mentalizados, corpóreos, musculares, óseos, glandulares y los demás sistemas y secciones de la corporeidad e integridad, al ser una disciplina integrativa que busca desarrollo integrativo como la paz mental, respeto a la substancia de las especies y liberación espiritual, dejas atrás las preocupaciones y vivir la vida integralmente e inteligentemente (Calle, El gran libro del yoga, 2010, pág. 10), (Calle, El gran libro del yoga, 2010), (Movimiento vaisnava, 2021).

(Naciones unidas, 2019, pág. 6), (Hernández & Licea , 2016), más datos en <https://widemat.com/beneficios-del-yoga/> asimismo mejora las perturbaciones y problemas faciales y su parálisis, lo cual puede advertirse, prevenirse y tratarse con esta praxis (Face Yoga Method, 2021), así concuerda y aporta diversificados especializaciones para cultivarse la praxis del yoga y curar (Medical school, 2021), también el (Movimiento vaisnava, 2021).

1.10. Yoga y salud

La praxis del yoga cambia los lapsos, teniendo 1 potencial integracional, pudiendo cambiártelo por completo, siendo que busca tu florecimiento, sea la fase de salud en todos los envolturas, para todos los individuos, de variables períodos, condiciones, ideas y posiciones, te evita diversificadas enfermedades y dolencias, el tener conciencia de la praxis del yoga, no solo por la postura, también por la ingesta de alimentos naturales y orgánicos, así como los estados sanos de su corporeidad y salud mentalizada que manifiestan (Movimiento vaisnava, 2021).

Por el estado mentalizado, la intervención de la psique, los diversificados estados emocionalizados que manifiestan al ejercitar yoga (Hernández & Licea , 2016). Mejora la vida, ánimo, vitalidad, pensamientos, sentimientos, emocionalidades, respiración en forma integrativo (Hernández & Licea , 2016), (Medical school, 2021), coincide (Calle, El gran libro del yoga, 2010), y el Bhagavatam en el (Movimiento vaisnava, 2021).

1.11. Implicancias de la mala pericia

El no tener una noción cabal de que se trata, como es su praxis, su utilidad, su nacimiento, enseñanzas, propiedades, magnificas posibilidades, ventajas conlleva a lo siguiente:

El no contar con una inducción e instructor especial, conlleva a pensar que el yoga es solo una moda impuesta por los ricachones, que es solo por seguir a una amistad, por tener la paz mental deseada, por pasar el rato, porque es bonito tanto el

ambiente y estado como se siente, esto conlleva a seguir a cualquier charlatanismo y sus malas enseñanzas, lo cual conlleva a pérdida económicas, emocionales, el sentido y esencia del verdadero yoga (Movimiento vaisnava, 2021).

Conlleva al distorsionamiento de la auténtica enseñanza y su praxis sencillísima, lo cual por el aprendizaje es llevado a más error y denominado como charlatanería, si tan solo se dedica buen tiempo a indagar y escarbar, la abundante información existente y en diferenciados dialectos, lo cual es fácil conseguir, así se refiere del (Movimiento vaisnava, 2021).

1.12. Yoga y desarrollo motor

El ejercitar el cuerpo con las diferenciadas posturas, acompañados de diferenciadas técnicas respirativas, lucubraciones, mentalizadas y estiramientos, además de ejercicios psicofísicos, conlleva a un buen manejo de su corporeidad integralmente; desarrollo muscular, óseo, debido a su ejercitación, siendo el yoga, el mejor sistema para desenvolver el sistema motor y toda la corporeidad integralmente (Movimiento vaisnava, 2021) y (Medical school, 2021).

1.13. Yoga y desarrollo mental

El yoga florece y potencializa el sistema mental, al desarrollarlo a estados alfa y beta, lo cual le convierte en un ser con un potencial y aptitud inigualable, como: le puede hacer plasmar hazañas y proezas increíbles de realizar; le ayuda a dominar la respiración para bucear sin dificultad por más de 77 metros continuos sin salir a tomar aire, contener la respiración bajo cualquier circunstancia como el de correr a velocidades difíciles de alcanzar, alzar pesos en sobremanera, contener mejor la recordación de las lucubraciones a corto y largo plazo, así sean superfluos u muy antiguos y evocarlos sin dificultad en cualesquier situación y ambiente, controlar la dolencia y sus efectos, así como de alguna contusión, corte, sangrado y manejarlos mentalmente y que sea más sobre llevadero (Calle, El gran libro del yoga, 2010), y (Movimiento vaisnava, 2021).

1.14. Yoga y respiración

El asimilar y vislumbrar como contenerlo, mejora no solo los estados mentales; quienes intervienen en los emocionales, somáticos, también el sistema respiratorio; lo cual le va a permitir intervenir con la respiración, para consumir grandes proezas como trotar larguísimas distancias y con peso, mantener la respiración debajo del agua por mucho espacio, alzar pesos que sobrepasan la credulidad mentalizada, mejorar las lucubraciones, entre otras, por lo que la respiración se puede controlar con la praxis del yoga, mejor descrito está en el Bhagavatam (Movimiento vaisnava, 2021).

1.15. Yoga y desarrollo espiritual

El despertar espiritual emprende en uno mismo y no siguiendo a otros, todo empieza en uno, en ensimismarse, encontrarse, conocerse, autoperfeccionarse, en lograr comprenderse, saber para que estas, has venido, vas y como vincularte con el supremo Visnú, siendo el yoga con el cual puedes comprenderte en parte tu divinidad y así poder encontrarte en ti a tu Brahma individual y para poder alcanzarle y sintonizar nos dejó el Bhagavatam que son sus erudiciones = sabiduría, de cómo lograr el vuelco al supremo o a la refugio donde no se envejece, muere, se empobrece, enferma o deteriora (Movimiento vaisnava, 2021).

1.16. Yoga y autorrealización

La praxis del yoga consiente en el desarrollo integrativo de todas las preponderancias, peri espíritu, virtudes, psique, espíritu, alma, estado somático, mental, su corporeidad, mejor dicho, es considerado el todo integrativo, para lograr una autorrealización, no solo del cuerpo y sus porciones que es integrado, siente, vive, disfruta y realiza yoga y vive intensamente el yoga (Movimiento vaisnava, 2021).

1.17. Yoga y amor a la naturaleza

El realizar las diferentes praxis meditativas y seguir fielmente los preceptos, mejora no solo la salud física, mental, psique, alma, estados de emocionalidad, también el individuo se hace más honesto, amable, caritativo y amoroso, sin importar

la forma, color, tamaño, sentimiento. Lo vuelve más humano y amoroso con todos, así como su rendimiento a la ecosistemas, al considerarse parte de ese todo emanado del uno, porque emana de él amor por lo suyo (Movimiento vaisnava, 2021).

1.18. Yoga y moral

Debido a su misma doctrina, cargada de moralidad y verticidad, te permite llevar una vida austera, sana, culta, sencilla, respetuoso y pulcra, la cual es intachable, tratando a todos por igual, respeto, confianza, amor, trato humano y honesto,

1.19. Desarrollo de su autorrealización

La ejecución del yoga, permite lograr una autorrealización individual; al mejorar no solo su aspecto corporal, emocional, mental, y todos sus sistemas, lo cual es aprovechado al máximo y así se logra el bienestar individualizado, lo que es la espiritualidad y esto conlleva a mejorar la salud. Además de lograr espiritualizarse, que es el fin supremo de todo individuo (Movimiento vaisnava, 2021).

1.20. Aportes y enlaces

Hay tantas fuentes y datos widemat Web dedicada a compartir las diferenciadas ventajas de la praxis del yoga (WideMat, 2021), Yasodhara Ashram dedicada a compartir su sapiencia, praxis e itinerarios online (Yasodhara Ashram, 2021), praxis intensísimo de yoga y de sus diversificados beneficios conectándose con su interior (Yoga journal, 2021), dedicado exclusivamente a promover cursos de la praxis de yoga (DoYogaWithMe, 2021).

Praxis de yoga online, lo cual beneficia al aspecto de salud (Gaia, 2021) y el conocimiento insólito de donde germina el yoga y sus diversificadas praxis (Movimiento vaisnava, 2021), el cual ayuda a mejorar los diversos sistemas, también adquieres buena salud y están las especializaciones (Medical school, 2021), también esta una corporación educacional superior, que ofrece cursos (Instituto internacional de yoga, 2021).

1.21. Fuentes autorizadas

Como podría ser una fuente autorizada una persona, colectividad u muchedumbre, si nunca han tenido a la mano un buen gurú, guía espiritualizado, u maestro genuino, y solo recibió un pequeño curso mediante una persona que se dedica a comercializar y propalar que él es un maestro sin serlo (Movimiento vaisnava, 2021).

Se necesita un indiscutible gurú que sea apasionadísimo, que sea toda una biblioteca andante y sea sabio, que transmita su enseñanza, que su rostro transmita confianza y seguridad, que domine las diferentes posturas, que te sepa guiar, que sea seguidor de las enseñanzas del verdadero tantra-yoga, que sea un ejemplo digno a seguir, así lo menciona el Bhagavatam en el (Movimiento vaisnava, 2021).

1.22. Cuál es el sobresaliente ideal de yoga

Conforme a los tantras y satras revelados, el yoga perfecciona diversificadas habilidades corpóreas como el de elevar pesos sobremaneramente, transitar a grandes velocidades y larguísimas distancias sin fastidiarse y cansarse, soportar los estados climáticos y destemplanza, hacer el corporación más liviano u más pesado, controlar los diferenciadas funciones corpóreas, mentales, emocionales y quimeras.

Lo siguiente es levitar por los aires a voluntad, poder examinar la clarividencia, controlar a los prójimos, intervenir la salud y la juventud, concebir inmortalidad ante cualquier artilugio, alimento u bebida que este envenenada, viajar a cualquier morada u esfera celeste, sea de este, los inferiores u superiores.

De todos estos estados y controles, lo que más agrada al supremo Visnú y es el más grande; es aquel que se brinda y entrega por consumado a él, piensa, locuazmente de sus hazañas y los divulga, siendo por que constantemente está deliberando y deseando servirle, mejor dicho, esta absorto en él (Movimiento vaisnava, 2021).

1.23. Plan de yoga

Agradecido, saludar, abrazar, respirar, recrearse, ejercitarse, higienizarse, alimentación, practicar la devoción, ser creativo, amable, ser caritativo, amar a su entorno

Levántate muy matutinemente, cuando hay calma, paz-ciencia y tranquilidad.

Toma aire, llenando tus pulmones y vaciándolos por entero.

Evacua tus prioridades.

Date un refrescamiento con agua a buen temple u fría.

Toma un vaso de agua a temperatura ambiente (Ramacharaka, 1969).

Busca colocarte atavíos cómodos.

Los problemas van y vienen, tu salud mentalizada es primero.

Higieniza la mente y tus emocionalidades.

Realiza adiestramientos corpóreos de estiramiento.

Busca un ambiente sin ruido y que estés cómodo.

Colócate en la posición que más se acomode a tus posibilidades somáticas.

Busca tu tranquilidad mentalizada.

Desapégate por entero, vacía y libérate del todo.

Todo sucede en su tiempo y medida, paz-ciencia.

Despréndete de tus prejuicios, miedos, heridas pasadas, busca el sendero de regreso, entrégate por completo, déjate llevar por el río y disfruta tu nuevo estado (Sri Ram, 1957), fúndete en el infinito, respira sosegadamente controlando tus impulsos, respiración y mente (Ramacharaka, 1909), (Perez & Dakini, 2019).

Que nada ni nadie altere tu estado mentalizado y tu emocionalidad, el razonamiento es quimera no te sirve (Fundación de estudios tradicionales, A.C., 2008), coinciden (Albrecht, 2000), (Gaia, 2021), (Gita, 2001), y (Movimiento vaisnava, 2021).

CAPITULO II

CONCEPTUALIZACIÓN

2.1. Comprensión del yoga

Disfruta el estado del yoga y su praxis, evita el discernimiento y análisis inconsistente, tradicional y fanático, el yoga potencializa tus habilidades, dominios, acciones, pautas, evita las reglas, herramientas, ideológicas, vidorria y operaciones mentalizadas encaminados a maya, todo son vánales e ilusorias, entrégate por completo al supremo, vive el yoga, disfrútalo, vivéncialo y potencia tu salud (Albrecht, 2000), coinciden (Gaia, 2021), (Gita, 2001), y (Movimiento vaisnava, 2021), (Ramacharaka, 1909), (Sri Ram, 1957).

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Metodología usada:

La pauta de pesquisa que guío el presente labor monografico; fue la bibliografica con corte descriptiva, en la que se expreso una problematica puramente teorizado, al escudriñandoce como practicando yoga se potencializa la salud..

En este condición, quedó encauzada; como se proceso y se demostraron las opiniones, así lo reseñan Sánchez y Reyes (1996, pp. 14-17), así mismo se esgrimo el método libresco de Sánchez y Reyes (1996, pp. 35-36), coincidiendo Carrasco (2013, pp. 41-44). Así tambien preexistió el transeccional, porque se recogio la pesquisa vigente en un período dado, asi lo representan Hernández, Fernández, y Baptista (2014, p. 154).

3.2. Diseño de investigación

El diseño esgrimido fue el bibliografico simple; donde se inquiero y busco indagación precisa respecto a la problema Sánchez y Reyes (1996, p. 77).

CONCLUSIONES

PRIMERA: El describir como practicando yoga se potencializa la salud desde diversificados aspectos tanto emocionales, mentalizados, somáticos, al perfeccionarse en esta praxis, se logra potenciar, no solo por la respiración, posturas, vida sencilla, vegetariana, rectitud al pensar, al amar la naturaleza y al volverse uno con el todo.

SEGUNDO: Se identifican diversas actividades sean posturales, somáticas, mentalizadas, emotivas, que unidas a la noción de como ejercitando yoga se potencializa la salud, se mejora el todo por ser integrativo y reeducativo su praxis.

TERCERO: Al categorizar los conceptos de como practicando yoga se potencializa la salud, se confeccionan de manera sencilla, dejando los enlaces y fuentes de su proveniencia, para que sea más fácil situarlos y ahondar en el tema vertido.

RECOMENDACIONES

Exhorto a directivos de las jurisdicciones e instituciones diversas, incentivar la praxis en sus diferentes actividades, por el mejor bienestar integrativo de sus colaboradores, en su diaria usanza, lo cual les va a beneficiar.

Exhorto a distintos diversos el uso sistematizado de esta disciplina antiquísima y reeducadora de las idiosincrasias, para mejorar la salud.

Exhorto a las diversas personitas, moceríos y mocitos la praxis y ejecución interna de esta disciplina, para poder calmar los diversificados estados mentalizados, emocionalizados y así lograr la paz interna, para mejorar la salud.

REFERENCIAS CITADAS

- Albrecht, A. (2000). *SRIMAD BHAGAVATAM*. Buenos Aires: Devas.
- Burnier, R. (1984). *El yoga de la teosofía*. Adyar: Sociedad teosòfica.
- Calle, R. (2004). *El gran libro del yoga*.
- Calle, R. (2010). *El gran libro del yoga*. Madrid.
- Calvo, A., & Rojas, Z. (2015). Los terminos sànscritos del yoga: una travesìa milenaria. *Kañina*, 19.
- Carrasco, S. (2013). *Metodología de la investigación científica* (6 ed.). Lima, Perú: San Marcos.
- Cavalari, T. (2011). *Yoga: caminho sagrado*. Campinas: Universidade estadual de campinas.
- DoYogaWithMe. (7 de 1 de 2021). *DoYogaWithMe*. Obtenido de <https://www.doyogawithme.com/>
- Face Yoga Method. (7 de 1 de 2021). *Face Yoga Method*. Obtenido de https://faceyogamethod.com/bells-palsy-treatment-with-facial-exercises/?wickedsource=google&wickedid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-wWzKbpXe3j_LJr3UX6QjMAiyKHxCmW-nh7_tmXfKVDQqdIKzmCyVV-BoCavUQAvD_BwE&wv=3&&gclid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-wWzKbpXe3j_LJr3UX6QjMAiyKHx
- Fuentes, C. (27 de 11 de 2017). *Desmontando mitos: todo lo que no sabes sobre el yoga*. Obtenido de <https://www.telva.com/fitness/2017/11/24/5a1560f4468aeb5b238b4579.html>
- Fundaciòn de estudios tradicionales, A.C. (2008). *Yoga sutras de Pantajali*. Guanajuato: Revista de sabiduria tradicional.
- Gaia. (7 de 1 de 2021). *Gaia*. Obtenido de https://www.gaia.com/es/lp/ritual-yoga-matutino?utm_source=google+paid&utm_medium=cpc&utm_campaign=1-SPANISH-SEARCH-INTL-YOGA&utm_content=yoga-

broad&gclid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-
wW7UuOBllxr2rgvpah8TH1vUySoxP_cVrkwBi8rrXqFziq1IU5XQBGB0Ct
bMQAvD_BwE

Gita. (2001). *El Bhagavad Gita*.

Hernández, J., & Licea, M. (2016). *El yoga, una opción para el tratamiento de las personas con diabetes mellitus*. Cuba: scielo.

Hodson, G. (1980). *Camino de liberación*. Lincolnshire.

Instituto internacional de yoga. (7 de 1 de 2021). *Instituto internacional de yoga*.

Obtenido de <http://www.institutointernacionaldeyoga.com.ar/about.php>

Maldonado, P. (12 de Marzo de 2020). *8 Mitos más comunes del yoga*. Obtenido de

<https://www.revistaestilo.net/estilodevida/1363580-444/yoga-mitos-mas-comunes>

Medical school. (7 de 1 de 2021). *Medical school*. Obtenido de

[https://www.techtitute.com/medicina/maestria/maestria-yoga-](https://www.techtitute.com/medicina/maestria/maestria-yoga-terapeutico?gclid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-)

[terapeutico?gclid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-](https://www.techtitute.com/medicina/maestria/maestria-yoga-terapeutico?gclid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-)

[wW2TIDJvNYkSIB7Vjnf4kNYzzaZqWt7o4CuEEM5G4OqDIFM6dWco6yx
oCW2oQAvD_BwE](https://www.techtitute.com/medicina/maestria/maestria-yoga-terapeutico?gclid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-wW2TIDJvNYkSIB7Vjnf4kNYzzaZqWt7o4CuEEM5G4OqDIFM6dWco6yxoCW2oQAvD_BwE)

Movimiento vaishava. (1 de 1 de 2021). *Movimiento vaishava*. Obtenido de

<https://amorsupremo.wordpress.com/2012/02/08/srimad-bhagavatam-completo-en-pdf/>

Naciones unidas. (2019). *Yoga y meditación para personas privadas de la libertad en*

México. México D.F, México : UNODC.

ONeill, S. (2019). *Yoga Student Handbook Class XI*.

Perez, L., & Dakini, J. (2019). *Yoga y meditación*. Mexico.

PureFlow. (2017). *Introduction to yoga*. New York: www.PureFlow.Yoga.

Ramacharaka, Y. (1909). *La vida después de la muerte*. Argentina: Biblioteca nueva era.

Ramacharaka, Y. (1969). *Sistema Hindú yoguico de la cura por el agua*. Rosario:

Nueva era.

Sanchez, H., & Reyes, C. (1998). *Metodología y diseños en la investigación*

científica. Lima: Mantaro.

Sri Ram, N. (1957). *La iniciaciòn*. Escuela de sabidurìa.

WideMat. (2016). *Yoga en casa para principiantes*. Madrid: www.widemat.com.

WideMat. (01 de 01 de 2021). *WideMat*. Obtenido de <https://widemat.com/beneficios-del-yoga/>

Yasodhara Ashram. (1 de 1 de 2021). *Yasodhara Ashram*. Obtenido de https://www.yasodhara.org/study/yoga-development-course/?gclid=CjwKCAiAyc2BBhAaEiwA44-wW7sYui1-eCkvCPKwBnBbjAMVWmVrzkkZnqcuBPN6R0qw-eCTH9vftRoCAUEQAvD_BwE

Yoga journal. (7 de 1 de 2021). *Yoga journal*. Obtenido de <https://www.yogajournal.com/>

Yoga student handbool, class XI. (2019). Nueva York.

Practicando yoga se potencializa la salud

INFORME DE ORIGINALIDAD

2%

INDICE DE SIMILITUD

2%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1**repositorio.untumbes.edu.pe**

Fuente de Internet

1%**2****repositorio.untumbes.edu.pe:8080**

Fuente de Internet

1%**3****1library.co**

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

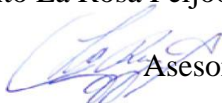
Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Oscar Calixto La Rosa Feijoo


Asesor