



UNIVERSIDAD DE SANTI SPÍRITUS “JOSÉ MARTÍ PÉREZ”

FACULTAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

**MONOGRAFÍA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO
DE ESPECIALIDAD DE POSGRADO DOCENCIA EN PSICOPEDAGOGÍA**

**EI YOGA COMO RECURSO PSICOPEDAGÓGICO EN FUNCIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL
A LOS EDUCANDOS CON DISCAPACIDAD FÍSICO-MOTORA.**

Lic. EDILBERTO PÁEZ REYES: PROFESOR INSTRUCTOR

SANCTI SPIRITUS 2018

UNIVERSIDAD DE SANTI SPÍRITUS “JOSÉ MARTÍ PÉREZ”

FACULTAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

**MONOGRAFÍA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO
DE ESPECIALIDAD DE POSGRADO DOCENCIA EN PSICOPEDAGOGÍA**

**EI YOGA COMO RECURSO PSICOPEDAGÓGICO EN FUNCIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL
A LOS EDUCANDOS CON DISCAPACIDAD FÍSICO-MOTORA.**

TUTORES:

Dr.C. FIDEL CUBILLAS QUINTANA: PROFESOR TITULAR.

Msc.EGLYS LEGON BORRELL: PROFESOR INSTRUCTOR

SANCTI SPIRITUS 2018

PENSAMIENTO

“Cuando se trata de la vida de los Hombres.

Dejar de aprender es un crimen. ”

(HAHNEMANN, 2003: 35)



DEDICATORIA

A mis hijas y nietos que son mi gran tesoro cultivado; a mi madre por la razón de existir; a todos aquellos seres queridos que no están, pero se sienten orgullosos desde el reino en que estén, de este esfuerzo que he hecho para crecer en lo personal y en lo espiritual.

AGRADECIMIENTOS

Sería injusto si no expusiera un agradecimiento al **Ministerio del Interior** por los esfuerzos realizados en aras de fortalecer la preparación profesional y especializada de sus combatientes; así como, adecuar un cambio de mentalidad ante los nuevos y previsibles escenarios de enfrentamiento.

Entre las virtudes que más engrandecen al ser humano están la honestidad y la gratitud. Negaría lo antes manifestado si dejara de expresar un profundo reconocimiento al **Colectivo de Trabajo** del Departamento General Antiterrorista que radica en Sancti Spíritus, por su ejemplar contribución en la consolidación y conformación del presente proyecto investigativo.

Hacer extensiva mi gratitud, a los profesores de la Especialidad de Docencia en Psicopedagogía de la UNISS, en lo particular a los doctores: Evaristo y Cubillas, asimismo, a los **amigos de toda la vida**, prestos siempre a ayudarme, con ejemplar desinterés.

En general, **a todas aquellas personas** que de una forma u otra, aportaron su granito de arena e hicieron posible la culminación exitosa de esta Monografía. A todas ellas llegue mi más sincero agradecimiento; incluso, a los que no lo hicieron porque me hicieron fortalecer la perseverancia por conseguir las aspiraciones.

De todo corazón:

MUCHAS GRACIAS,

EL AUTOR.

RESUMEN

La monografía es una tarea del proyecto : “El fortalecimiento de las Ciencias de la Educación en el contexto de la integración universitaria para un desarrollo sostenible” .El yoga es una disciplina que, en manos del docente puede fungir como recurso psicopedagógico por sus potencialidades en favor de la formación de valores morales y actitudinales que ayudarán a educar para que se respeten a sí mismos , a su entorno y también a los demás . También , como recurso educativo , ayuda al sujeto expresar sus emociones , mejorarán su autonomía y con todo ello , se evitarán futuras personas frustradas. La monografía revela los estudios de algunos investigadores de educandos con discapacidades físico-motoras. Se hace referencia, por su singular importancia, a la respiración correcta y al aprender a respirar bien como una alternativa para al mejoramiento de los estilos de vida. Además, se proponen ejercicios Yoga para contribuir al desarrollo de la personalidad de estos educandos.

Palabras claves:

Yoga, atención integral, recurso psicopedagógico, valores morales y actitudinales.

ÍNDICE

Tabla de contenidos	pp
Introducción.....	01
Desarrollo.....	07
1- El yoga como recurso psicopedagógico.....	07
2- El yoga orientado a la atención integral de los educandos con I discapacitado físico-motora.....	11
2.1-La discapacidad físico-motora.....	21
2.2-La respiración correcta.....	32
2.3-Aprender a respirar bien.....	33
3 - Propuesta de ejercicios Yoga para contribuir favorablemente en el desarrollo integral de educandos con discapacidades físico-motoras.....	34
Conclusiones.....	39
Bibliografía.	
Anexos.	

Introducción.

La política educacional cubana se ha proyectado y continúa en favor de la formación de hombres con una cultura general, integral y humanista que le permita superar los grandes desafíos de la época contemporánea, donde la actividad física e intelectual juega un papel fundamental. La educación, por su parte, tiene como objetivo el desarrollo de la personalidad humana, particularmente, la de los educandos.

En tal sentido, en los congresos del Partido Comunista de Cuba (PCC) se analizan y valoran los resultados alcanzados en la esfera educacional y se proyectan nuevos objetivos para el próximo quinquenio. El Lineamiento número 145 establece que debe continuarse avanzando en la calidad del proceso docente-educativo, jerarquizar la superación permanente, el enaltecimiento y la atención del personal docente.

El Lineamiento número 146, reafirma los propósitos del anterior y se refiere, además, a la formación con calidad y rigor del personal docente que se precisa en cada provincia y municipio para dar respuesta a las necesidades de los centros educativos de los diferentes niveles de enseñanza. En función de su cumplimiento se diseñan estrategias que incluyen la formación posgraduada, mediante posgrados, diplomados, especialidades, maestrías y doctorados.

Las estrategias se orientan, fundamentalmente, hacia el diagnóstico de los docentes, a partir de sus potencialidades y necesidades pedagógicas y didácticas. Esta última se revela en aquellos que tienen ubicados en sus grupos a educandos con discapacidad físico motoras; ante los cuales se sienten desprovistos de recursos para brindar la atención que requieren.

Es por ello que se piensa que el yoga, es una disciplina, que en manos del docente puede fungir como recurso psicopedagógico por sus potencialidades en favor de la formación de valores morales y actitudinales que ayudarán a educar para que se respeten a sí mismos, respeten a su entorno y también a los demás. Además, lograrán saber qué sienten en cada situación, como expresar sus emociones, mejorarán su autonomía y con todo ello, se evitarán futuras personas frustradas.

La palabra YOGA procede de una palabra de la antigua lengua de los Brahmanes y se forma a partir de la raíz yug (juntar, unir, poner bajo el yugo) (García, 2013, p.25). Existen numerosas definiciones de la palabra YOGA pero la que designa Patanjali en el libro I de su obra, "Yoga es parar las fluctuaciones de la mente" (García, 2013, p.25) sería la manera de atajar aquellos pensamientos y distracciones que agitan la mente y que no dejan concentrarse ni relajarse. De aquí, el interés de utilizar esta disciplina en la educación para mejorar la concentración de los educandos.

El yoga tiene como objetivo principal integrar todos los aspectos humanos (el físico, el emocional, el mental, y espiritual). Habitualmente se hace referencia a estos de manera individual cuando lo indicado sería no concebir un factor, un aspecto sin el otro lograr integrarlos y equilibrarlos en una unidad Gharote y De Vicente, (1985).

El yoga es el método de mejoramiento humano y bienestar integral más antiguo del mundo. El Yoga es una ciencia que estudia al individuo en su totalidad y busca su desarrollo integral y para estos fines le concede gran importancia a los hábitos de respiración adecuados donde se ejercite en el acto de respirar, la mayor parte de la capacidad pulmonar, lo que trae consigo grandes beneficios para el cuerpo. Estudios publicados, (en España 1996), se afirma que el Yoga puede considerarse como la

Psicología más antigua del mundo. Se trata de una Psicología eminentemente práctica que tiende a la emancipación interior. No es una Psicología académica, sino basada en la experiencia y de gran profundidad.

Como Psicología de la realización que es, el Yoga permite recuperar lo más auténtico del individuo. Los desórdenes somáticos, el egocentrismo, el apego, la inercia psíquica y las actitudes mentales y emociones insanas frenan el desarrollo de una genuina maduración interna. En los estudios realizados se pudo constatar que un gran porcentaje de la población posee hábitos inadecuados de respirar desencadenando un grupo de enfermedades en el organismo que pueden provocar hasta la muerte.

“El Yoga facilita el control interno, disminuye la ansiedad, fortalece la salud mental y el bienestar general del organismo” (Benson, 1976. p. 15).

Fueron considerados como antecedentes de este estudio a Benson, (1976), Ríos Zarosa, (1996), Yogui Ramacharaka, (1997), Wilfredo Guibert, (2006). Asimismo, el aparato legal que ampara este estudio se manifiesta en La Constitución de la República –artículo 39 inciso g) referido a que el estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos.

Es por ello que a continuación se precisan los beneficios del yoga que están relacionados tanto a nivel físico, psíquico como emocional. En el artículo “La Asociación del yoga en la escuela” (2014), además, en trabajos de investigación presentados por: Calle, R. (1999) y García (2013) muestran una lista de beneficios que aporta el yoga en el aula:

- Mejora la capacidad pulmonar.
- Incrementa la circulación de la sangre.
- Favorece el crecimiento de los huesos.
- Previene futuros problemas posturales (sobre todo de espalda).
- Mejora el sistema inmunitario.
- Ayuda a eliminar el insomnio, se concilia el sueño con mayor facilidad.
- Reduce el estrés, ansiedad, tensión... trabajando la relajación y serenidad.
- Favorece el conocimiento de las emociones.
- Agiliza el pensamiento.
- Beneficia la atención, concentración y percepción del entorno.
- Contribuye a mejorar la autoestima, confianza y seguridad en sí mismo.

Los beneficios que aporta el Yoga, a partir de las dificultades que se evidencian, indistintamente, en educandos con discapacidades físico-motoras, en cuanto a los hábitos inadecuados de respirar, disminución de la ansiedad, debilidad en la salud mental, malestar general del organismo, afectación pulmonar, limitada circulación de la sangre, insuficiente crecimiento de los huesos, problemas posturales, afectación del sistema inmune, insomnio, estrés, ansiedad, tensión, distracción, baja autoestima y la inseguridad en sí mismo.

Mediante los ejercicios de respiración Yoga se puede contribuir a la atención de los educandos con discapacidades físico-motoras, en función de mejoras en su calidad de vida, tanto física como mental.

En la contemporaneidad en el mundo la respiración profunda se ha convertido en una necesidad para el hombre debido a que los estilos de vida de las personas refuerzan la vida sedentaria y el modo de respiración superficial que puede conducirlo al desarrollo de enfermedades que de hecho pueden ser prevenidas a través de la práctica continua de ejercicios respiratorios lo cual permite crear estilos de vida con una percepción de riesgo ajustada a la realidad, demostrando que es posible mejorar la salud equilibrando la mente y el cuerpo y por paradójico que resulte cuanto más sano esté el cuerpo más sana estará la mente y viceversa.

Diferentes autores afirman que no se conoce con exactitud el momento en el que se originó el concepto de yoga, Díaz y Mato (2004) indican que el origen del yoga sería sobre el año 3000 a.C. por lo tanto antes de los Vedas (libros sagrados hindúes) y en cambio otros autores como Iyengar (2011) situarían su origen justamente estaría enmarcado dentro de los Vedas. No obstante los autores si coinciden en el lugar de procedencia del yoga que sería en la India. Utilizando el yoga como herramienta se puede ayudar a los educandos a conocerse mejor, descubrirse y dar sentido a muchas emociones que experimentan a lo largo de su aprendizaje y de sus vivencias, consiguiendo que la práctica de esta disciplina tenga un lugar importante en la educación. La práctica del yoga se realizará en un entorno seguro y de manera lúdica.

Debido a la agitación de la vida moderna, deberes sociales, problemas personales y un estilo de vida inadecuado ha conllevado, al ser humano, alejarse de la naturaleza y de

sí mismo, propiciando un desequilibrio en el organismo que de cierta forma se es responsable, aunque no de manera consciente.

El Lineamiento numero 158 plantea que debe prestársele la máxima atención al desarrollo de la medicina natural y tradicional y el numero 159 establece que deben fortalecerse las acciones de salud en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida de la población.

El fortalecimiento de la salud al decir de Llavata Pons, A. y García (2013), requiere de un proyecto educativo y expresa que los sentimientos, la expresión de los mismos permiten desarrollar lazos afectivos e implicar a los educandos en proyectos comunes estableciendo vínculos llegando a compartir emociones, sentimientos e incluso al sentimiento de empatía desde edades muy tempranas. Sin olvidar la importancia de que los educandos se sientan felices consigo mismo y se reconozcan, trabajando la conciencia de sus emociones sin juicios, para así tener una mejor relación con el entorno. Es por ello que como **objetivo** de esta monografía es necesario fundamentar la contribución del Yoga, como recurso psicopedagógico para la atención integral a los educandos con discapacidades físico-motoras, mediante los ejercicios de respiración.

Desarrollo.

“Cuando se trata de la vida de los Hombres.

Dejar de aprender es un crimen. ”

(HAHNEMANN, 2003: 35)

La monografía revela los estudios de algunos investigadores con relación al Yoga como terapia en función de educandos con discapacidades físico-motoras, como recurso psicopedagógico .Se hace referencia ,por su singular importancia, a la respiración correcta y al aprender a respirar bien como una alternativa para el mejoramiento de los estilos de vida. Además, se trabaja lo referido a la preparación de los docentes para la aplicación del yoga, en función psicopedagógica y finalmente se proponen ejercicios Yoga para contribuir favorablemente en el desarrollo integral de estos educandos.

1 - El yoga como recurso psicopedagógico

En la literatura psicopedagógica se constatan diferentes recursos que favorecen el aprendizaje y comportamiento de los educandos.

El yoga es una herramienta educativa muy útil no solo en edades adultas, sino que debe serlo desde la primera infancia como indica Céspedes (2008) “el adulto ha ignorado por siglos el papel que juega la construcción de la emocionalidad sana en el logro de objetivos que fija para sus niños”. Efectivamente los seres humanos son personas conscientes donde las emociones juegan un papel imprescindible en niños y niñas en la infancia. Para que los niños y niñas sean felices deben desarrollar su capacidad para reconocer y gestionar sus emociones, reacciones, sentimientos...

Casassus (2006) dice “la capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Por eso, es necesario que se reconozca su importancia de la misma forma que las habilidades intelectuales.

En la actualidad, en numerosas escuelas de todo el mundo se incluye la práctica del yoga para desarrollar estas capacidades en los alumnos desde los primeros cursos de Educación Infantil.

El yoga es una herramienta que en manos de los docentes puede ser maravillosa, siempre y cuando estos logren una adecuada preparación para su certera aplicación en la práctica educativa. El yoga educa el cuerpo, las emociones, el intelecto y la espiritualidad.

El yoga ayudará a los docentes a trabajar la no competición o diferenciación de los educandos y se fomentará, mediante la práctica del yoga, la aceptación de cada uno de manera individual. Cada educando, descubriéndose logrará conocerse tal y como es. Calle (1999) afirma que, por medio de las técnicas del yoga, se favorece que el educando conozca, de manera vivencial, su cuerpo, armonizando de esta manera cuerpo y mente. García (2013), añade que el yoga nos muestra cómo eliminar los complejos contenidos en el interior sabiendo percibir lo positivo.

El yoga puede ser una respuesta muy positiva a esa necesidad de mejorar la calidad educativa mediante un proceso de enseñanza del mismo guiado por los propios docentes; lo que les permitirá conocer más a sus alumnos mediante esta actividad que conlleva una mejor relación entre los iguales, con los docentes y un aumento en la

confianza y mejora de la afectividad. En definitiva, se podrá ofrecer un aprendizaje más individualizado y adecuado al grupo con el que se trabaja.

Desde hace varios años el yoga se ha convertido en una disciplina muy popular debido a los múltiples beneficios entre los que lo practican aporta un auténtico bienestar físico, mental y emocional.

En países como Chile, Argentina, España y otros siendo incorporado en el sistema de educación.

El yoga ayudará mediante la práctica de posturas a que los educandos experimenten y conozcan mejor sus cuerpos, tomen conciencia de sus capacidades y sus limitaciones.

Los docentes, como guía, serán el motor de este proyecto para que se convierta en un lazo común con los educandos que, bien acompañados por los docentes, lograrán los objetivos planteados y utilizando el yoga como recurso psicopedagógico podemos ayudar a los educandos a conocerse mejor, descubrirse y dar sentido a muchas emociones que experimentan a lo largo de su aprendizaje y de sus vivencias, consiguiendo que la práctica de esta disciplina tenga un lugar importante en la educación.

La práctica del yoga se realizará en un entorno seguro y de manera lúdica y debe convertirse en un lazo común con los alumnos que, bien acompañados por los *docentes*, *lograrán los objetivos que anteriormente hemos descrito que esta guía didáctica propone alcanzar.*

El docente puede utilizar posturas relacionadas con posturas simulando a diferentes animales o elementos del entorno natural (la postura del árbol, del gato...)

Mediante la práctica del yoga los educandos irán ganando confianza en sí mismos para ejecutar las posturas mejorando el control de sus cuerpos y este desarrollo físico y psíquico les conllevará una mayor autonomía.

Los educandos trabajarán con los docentes y sus compañeros creando un vínculo afectivo y de respeto mutuo, compartiendo sentimientos y sensaciones que ayudarán a desarrollar las capacidades afectivas.

Teniendo en cuenta que el yoga en las aulas se trabaja en grupo guiados por el/la docente y se trabajará con respeto a los compañeros y al adulto. Manteniendo la atención y trabajando una de las bases del yoga que esa actitud pacífica y el entrenamiento moral.

Los educandos con el yoga y sus posturas trabajarán la expresión corporal y compartirán las sensaciones y sentimientos que irán experimentando y mejorarán sus habilidades comunicativas.

Las actividades facilitan la creación de diferentes posturas de yoga que permiten a los educandos seguir el ritmo que marcará la profesora o profesor para ejecutar los movimientos indicados.

A su vez a lo largo de las sesiones se marcan los tiempos o las repeticiones iniciando a los educandos en las habilidades lógico- matemáticas de manera activa.

Existen numerosas aplicaciones tecnológicas relacionadas con el yoga para favorecer el desarrollo de este objetivo, aplicaciones para tablets, reproducción de vídeos de

posturas, entre otras. El docente conocerá y reconocerá las reacciones y sensaciones que van mostrando los educandos y posteriormente, podrá evaluar el proyecto.

Además, deberán atender a la diversidad, evitando siempre la discriminación y planificando las diferentes actividades teniendo en cuenta los ritmos individuales del alumnado, sus diferencias y necesidades.

2- El yoga orientado a la atención de educandos discapacidad físico-motora

Existen numerosas definiciones de la palabra YOGA, algunas datan de la era antes de Cristo, tal es el caso de las designaciones realizadas por Patanjali en el libro I de su obra, "Yoga es parar las fluctuaciones de la mente" (Citado por García, 2013, p.25)

El yoga es una herramienta educativa muy útil no solo en edades adultas sino que debe serlo desde la primera infancia como indica Céspedes (2008)

Citar a otros autores.

William James en (1904) le denominó "el sistema más venerable del mundo" y Hermann Hesse en(1953) ya hace décadas insistió en lo urgente y necesario de su práctica, en tanto que el gran científico Julian Huxley en (1957) aseguró que la práctica del yoga permitiría un salto de gigantes en la conquista de una mejor salud mental.

2.1 Elementos fundamentales del Yoga.

El Yoga debido a su enfoque abarcador y holístico lo componen elementos de gran valor, profundidad y sencillez, lo cual le impregnan un sentido integrador y necesario en esta era de estrés y de tensiones diversas, entre ellos: ásanas o posturas yogas, meditación, nutrición y ejercicios respiratorios.

□ Ásanas o postura yoga.

"Las ásanas se han ido desarrollando durante siglos para ejercitar cada músculo, cada

nervio y cada glándula del cuerpo...lo mantiene libre de enfermedades, reducen el cansancio y serenán la mente." (B.K.S Iyengar,2013, p.15)

Un ásanas es una posición corporal estable. Existen miles de asanas, pero medio centenar de ellos son los más esenciales y de estos una docena los más básicos y beneficiosos. Son precisamente los más sencillos y al alcance de todas las personas, cualquiera sea su edad. Pueden ser ejercitados tanto por adolescentes como por personas de edad muy avanzada, así como por mujeres embarazadas. Las posiciones corporales del yoga han sido ensayadas y verificadas a lo largo de miles de años y son el resultado de la experiencia personal de innumerables practicantes desde tiempos inmemoriales. Tales posturas, todas ellas muy fiables y largamente experimentadas, desencadenan beneficios tanto somáticos, como energéticos y mentales. Las posturas van abasteciendo de sangre todo el organismo (sin que ninguna zona pase desapercibida), movilizan la espina dorsal en todas las direcciones (para mantenerla joven, elástica y resistente») perfeccionan el sistema endocrino y el aparato digestivo; equilibran el sistema nervioso y sosiegan la mente.

Existen distintos estilos y escuelas de yoga y si bien se trata de una práctica holística en general, en el yoga adaptado se busca hacer foco especialmente en las necesidades de cada participante, tratando de que cada postura o ásanas se presente de manera que coincida con las habilidades y capacidades del practicante.

Para que las posturas brinden todos sus beneficios físicos, energéticos y mentales, deben observarse tan estrictamente como sea posible los siguientes requisitos: - Ejecutar la postura con movimientos lentos y conscientes, conduciéndola hasta donde sea posible y sin extralimitarse. - Mantener la postura el tiempo indicado, con la mente bien atenta e integrada en el cuerpo, a la vez que se efectúa una respiración nasal y

pausada. - Aplicar esfuerzos paulatinos y nunca excesivos. - Deshacer la posición con movimientos lentos y controlados. Todo ásanas, pues, dispone de tres fases:

1. La de ejecución.
2. La de mantenimiento.
3. La de deshacer la postura.

Están contraindicados los movimientos rápidos e impulsivos y los esfuerzos excesivos.

La fase de mantenimiento del ásanas es la más importante, por su carácter integrador y armonizante. Permite pausar y regular la respiración, concentrar la mente en el cuerpo y relajar los músculos que no intervienen directamente.

□ Meditación.

En cuanto a meditación Osho,(2009) plantea: “No hay que hacer nada; solamente sé un espectador , un observador mirando el tráfico de la mente , pensamientos que pasan , *deseos, recuerdos, sueños, fantasías... simplemente mantente distanciado, sereno, presenciándolo , observándolo , viéndolo , sin juicios, sin condenas , sin decir: „Esto es bueno“ o „Esto es malo”* .(Osho, 2009, p30.)

Cuando se desee meditar, es recomendable descolgar el teléfono, desconectarse de todo. Poner un cartel en la puerta que diga que no pueden interrumpir por una hora, porque se está meditando. Y cuando se entra a la habitación de meditación, se debe quitar los zapatos porque se está caminando en terreno sagrado.

No te quites solamente los zapatos, sácate todas tus preocupaciones también. Deja todo junto a los zapatos conscientemente; entra desocupado.

El autor antes mencionado, también refiere: “Uno puede tomarse una hora de las veinticuatro; deja veintitrés horas para tus pensamientos, deseos, trabajo, ambiciones, proyecciones; quítale una hora a todo eso y al final vas a darte cuenta que esa hora fue la única hora real de tu vida; las restantes veintitrés fueron un desperdicio, nada más...esa es la única hora que se salvó, el resto se fue por el desagüe...El secreto es este, desautomatizarte...” (Osho,2009,p.18).

Se pueden desautomatizar todas las actividades, lo cual conlleva a que toda la vida se vuelva una meditación... Entonces, cada cosa por más pequeña que sea darse una ducha, comer, hablar con un amigo, se vuelve una meditación...

La meditación es una cualidad; la puedes llevar a cualquier cosa; no es un acto específico. La gente piensa eso, cree que la meditación es un acto específico como sentarse orientado al este, repetir ciertas afirmaciones, quemar incienso; hacer esto y aquello a cierta hora, de una forma particular y con un gesto específico.

Encuentra una postura razonablemente cómoda y que te ayude a ponerte alerta, como para mantenerte sentado por unos 40 a 60 minutos. La espalda y la cabeza tienen que estar derechas, los ojos cerrados y la respiración normal. Quédate lo más quieto que puedas, solamente cambia la postura si te es realmente necesario.

Mientras estés sentado, el objetivo primario es observar la elevación y caída del vientre, apenas por encima del ombligo, que causa la inhalación y la exhalación. No es una técnica de concentración, por eso mientras estés observando la respiración, van a desviar tu atención muchas otras cosas. así que cuando surja alguna otra cosa, deja de observar la respiración, presta atención a cada cosa que esté pasando hasta que puedas volver a tu respiración. Esto incluye pensamientos, sentimientos, juicios, sensaciones corporales, impresiones del mundo exterior, etc.

Lo que importa es el proceso de observar, no tanto lo que observas, por eso acuérdate de no identificarte con nada de lo que pueda surgir...Preguntas o problemas pueden verse como misterios para disfrutar...

□ Nutrición.

La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. Cuando no existe una educación nutricional el hombre consume alimentos para satisfacer sus gustos y su apetito sin tener en cuenta sus necesidades reales de nutrición.

La formación de hábitos incorrectos de alimentación, puede dañar aspectos educativos que se consideran necesarios desde las edades más tempranas.

La nutrición es esencial para la vida, ya que de ella depende el bienestar, estado de salud y energías que permiten el equilibrio y el desarrollo adecuado del individuo y más aún cuando la persona presenta alguna discapacidad, ya que el organismo y sistema digestivo deben realizar un esfuerzo mayor.

La alimentación en personas con movilidad reducida es sumamente importante porque parte de los órganos que están implicados en la digestión quizás tengan su función ralentizada, por lo que debemos ayudar a que ésta sea lo más ligera y sana posible. Evitar el sobrepeso y la obesidad es equivalente a minimizar la discapacidad, ya que un menor peso permite mantener la autonomía personal. Una dieta rica en nutrientes y ajustada al gasto de energía es un recurso imprescindible.

Comer frutas y verduras y hortalizas con generosidad. Acompañar las comidas principales de una buena ensalada o abundante verdura. Los minerales, la fibra, las vitaminas hidrosolubles y la gran cantidad de antioxidantes protectores que tienen estos alimentos, son indispensables para el complicado engranaje del organismo.

Los cereales y las legumbres: aliados perfectos. Son excelentes fuentes de carbohidratos complejos. Este tipo de alimentos son capaces de aportar la energía necesaria sin suponer un riesgo en el aumento de peso. Contienen a su vez grandes cantidades de fibra que ayuda a prevenir y tratar problemas tan diversos como la diabetes, el estreñimiento o el exceso de colesterol en la sangre, trastornos de gran incidencia en caso de lesión medular.

Tomar pocas cantidades de azúcar refinado y alimentos que lo contengan. La inactividad de las extremidades inferiores provoca un menor gasto de calorías. Disminuir los dulces de la dieta es una sabia decisión para prevenir la diabetes y mantener a raya la grasa de reserva.

Peso saludable para el equilibrio. Los requerimientos energéticos del organismo disminuyen debido a la falta de movimiento y actividad física. En consecuencia, el metabolismo se vuelve lento por lo que es muy fácil aumentar de peso si los hábitos alimentarios no cambian. El exceso de grasa corporal dificulta enormemente la capacidad para moverse, vestirse, desplazarse y, en definitiva, disminuye la calidad de vida.

□ Ejercicios respiratorios.

Los ejercicios respiratorios son esenciales para el desarrollo físico, mental y emocional de los seres humanos, ya que al propiciarle una cantidad de energías de reserva al organismo le permite a este un mayor control e integración de otros procesos indispensables para el crecimiento humano. La vida depende en absoluto del acto de respirar. *Respirar es vivir* y no hay vida sin respiración. No solamente los animales superiores basan la vida y salud en el respirar, sino que, hasta las formas más inferiores, incluso las plantas, deben al aire su existencia. El niño hace una larga y profunda inspiración, la retiene un momento para extraer de ella las propiedades vitales, y la exhala en un lento vagido; así da principio su vida sobre la tierra. El anciano da un débil suspiro, cesa de respirar y la vida llegó a su término. Desde el suave soplo del niño hasta el último suspiro del moribundo, se desarrolla una larga historia de continuas respiraciones. La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente todas las demás. El hombre puede vivir algún tiempo sin comer; menos, sin beber; pero sin respirar, su existencia continúa solo muy pocos minutos.

No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino que también y en gran parte de los hábitos correctos de respirar, que son los que han de dar vitalidad

perfecta e inmunidad contra las enfermedades. Un control inteligente del poder de respirar prolonga nuestros días sobre la tierra dándonos una suma mayor de resistencia, mientras que una respiración descuidada tiende a disminuir nuestros días, decrece nuestra vitalidad y nos coloca en condiciones favorables a ser presa de las enfermedades.

□ El yoga como terapia

Yoga Terapia es la ciencia de aplicar las técnicas de yoga para varias dificultades de salud, para optimizar la vitalidad y el proceso de convalecencias. Las clases están orientadas para sesiones individuales o grupos con **foco terapéutico**. Yoga como terapia se desarrolló en la primera mitad del siglo XX.

Por primera vez SwamiKunalayananda aplicó métodos científicos para usar la práctica de yoga como terapia contra condiciones médicas.

La sesión de Yoga Terapia consta de **posturas terapéuticas, respiración, mudras, mantras, relajación y técnicas de meditación**. Yoga Terapia ayuda a todo tipo de persona; niños, jóvenes, adultos. Todas las clases son armadas, acorde al tratamiento de cada persona. La terapia se realiza en el piso sobre una colchoneta o manta. Se precisa ropa cómoda preferentemente de algodón.

En los últimos años distintos estudios llevados a cabo en las principales universidades del mundo, han demostrado el invaluable aporte del yoga adaptado o terapéutico en función de la mejora de la calidad de vida de educandos con distintas discapacidades. Las más recientes investigaciones apuntan al trabajo enfocado en personas con trastornos del desarrollo, problemas de aprendizaje y TDAH, obteniendo excelentes

resultados en la mejora del bienestar físico-anímico y de las habilidades cognitivas y de comunicación.

El estilo de vida actual, con todos sus beneficios y sus problemáticas, impone sobre las personas determinados niveles de exigencia física y mental como no se han conocido en la historia de la especie humana. Producto de estas tensiones y angustias, el “mundo occidental” comenzó a replantearse muchas conductas y a mirar otros estilos de vida que pudieran facilitar nuevas perspectivas para recuperar el balance perdido. Para ello resultaron de fundamental apoyo las diferentes disciplinas nacidas de oriente, entre ellas el yoga hindú.

El yoga es una práctica milenaria que utiliza una serie de posturas y ejercicios de respiración para ayudar a relajar y unificar el cuerpo, la mente y el espíritu.

No es necesario tener un determinado nivel de rendimiento físico en términos de flexibilidad o de fuerza para practicar yoga adaptado. Todo lo que se necesita es la capacidad y la voluntad de estar presente durante la práctica, es decir estar atentos a las necesidades del cuerpo, conscientes del flujo de la respiración y abrirse para abrazar los cambios que pudieran tener lugar en el propio interior.

De esta manera se han cosechado en todo el mundo experiencias que involucraron a personas con distintos niveles de discapacidad motriz, sensorial o mental, más allá de sus limitaciones. No se trata pues de empujar el cuerpo para ir más allá de los límites físicos en la aspiración de la pose perfecta, sino de aprender a conocer y profundizar en la conciencia mente-cuerpo hasta lograr llevar esta conciencia a través de la vida cotidiana.

Además de las tensiones y dificultades que todos experimentamos, las personas con discapacidad pueden llegar a enfrentar muchos desafíos extra durante el día. Lo cual

causa una cuota adicional de estrés físico, emocional y psicológico. Estas tensiones se almacenan en el cuerpo y se asientan como bloqueos. Y si, por ejemplo, la persona se encuentra en sillas de ruedas o no tiene una buena coordinación motora, no cuenta con las mismas posibilidades que una persona sin estas limitaciones para liberar las tensiones a través de una caminata o la actividad física. De hecho, la tensión puede incluso agravar las limitaciones de ciertas discapacidades, haciendo que determinados movimientos se experimenten como una tarea insuperable.

En este sentido el yoga adaptado trata de brindar una ayuda física y emocional para trabajar con las limitaciones y acceder a las propias habilidades internas para liberar la tensión. Las sesiones están enfocadas en la promoción de estas destrezas prácticas centradas en torno a las posturas físicas y técnicas de respiración y relajación a través de un proceso acompañado y de un ritmo suave, en el marco de un ambiente propicio para distenderse y encontrarse con un potencial interno.

Desde el punto de vista médico, se comprobó que el yoga adaptado mejora la calidad de la respiración, el equilibrio, la tonicidad muscular, la percepción espacial, la flexibilidad y la confianza en sí mismo, lo cual puede mejorar considerablemente la calidad de vida de una persona con discapacidad.

El yoga generalmente se engloba dentro del mundo de la “medicina complementaria y alternativa”, pero la frontera entre la medicina alternativa y la convencional es artificial; hay prácticas que podrían estar en ambos lados de la línea. Las causalidades históricas y la politización de la ciencia y la medicina han generado desventajas al determinar qué tipos de cuidado sanitario se establecieron como convencionales y cuáles fueron relegados como alternativos. Así, el uso de pastillas de hormona tiroidea, una réplica

química exacta de una hormona humana generada de forma natural, es medicina convencional, pero el complemento de melatonina, otra hormona humana, es medicina alternativa. Si un quiropráctico te corrige la espalda, es alternativa, pero si lo hace un osteópata, es convencional. En su momento, la homeopatía era considerada parte de la medicina convencional, pero la clase médica dirigente ha cambiado de idea sobre este tema. El yoga es una metodología sistemática que sirve para lograr una mejor salud y una mayor satisfacción. Si hay algo que no está coherente en su vida, si existe algo desunido en su personalidad, si no expresa armonía en sus actos, palabras y pensamientos y si con toda sinceridad y profunda responsabilidad comprende que necesita mejorarse, entonces puede CONTAR CON EL YOGA, como un método que ha dado resultados por siglos en esto de unir, armonizar, y comprender la vida en armonía con la naturaleza.

La clave para el yoga como medicina es establecer una práctica regular.

Esta terapia debe ser aplicada por terapeutas idóneos y capacitados en la materia con mucho respeto y amor.

2.1-La discapacidad físico-motora.

No importa que estés enfermo o débil, que seas joven, viejo o muy viejo, puedes tener éxito con el yoga si practicas con diligencia. SVATMARAMA(HATHA YOGA PRADIPIKA(2015).

La discapacidad físico-motora se puede definir como la disminución o ausencia de las funciones motoras o físicas (ausencia de una mano, pierna, pie, entre otros), disminuyendo su desenvolvimiento normal diario.

Los principales problemas que puede generar la **discapacidad** motriz son varios, entre ellos podemos mencionar: movimientos incontrolados, dificultades de coordinación,

alcance limitado, fuerza reducida, habla no inteligible, dificultad con la motricidad fina y gruesa, mala accesibilidad al medio **físico**.

El yoga puede cambiarte la vida. Si ya practicas yoga pero quieres aprender más, quizá ya conozcas el potencial del yoga para cambiarte la vida.

Si estás enfermo, puede ayudarte a sentirte mejor. Si tienes depresión o ansiedad, te sientes cansado todo el tiempo, eres adicto a alguna droga o te preocupa tu dolor de espalda, el yoga puede ayudarte a seguir el camino adecuado hacia la recuperación. Para los que padezcan problemas de salud crónicos como la artrosis, la diabetes, la esclerosis múltiple o el VIH/SIDA, la práctica regular del yoga puede ayudar a vivir mejor y, con toda probabilidad, a vivir más tiempo. Y los que sufran síntomas temporales –como dolor de cabeza por tensión muscular, sofocos o sinusitis– pueden encontrar alivio en posturas específicas, técnicas de respiración y otras prácticas del yoga.

El yoga observa desde un punto de vista diferente al de la medicina occidental sobre lo que constituye la salud; esto puede ser en parte la razón de que sea tan efectivo. La ausencia de síntomas no es igual a salud en el yoga. La salud en los que lo practican se extiende más allá de no tener dolor.

Educandos con discapacidad físico-motora.

La persona con discapacidad físico-motora es aquella que por alteraciones del sistema nervioso central, una malformación, un accidente genético, un trauma, ya sea congénito o adquirido, se ve imposibilitado o limitado para realizar las actividades propias de su edad, pudiendo o no estar agravada por trastornos sensoriales e intelectuales. Las alteraciones en el área físico-motora, al igual que el resto de las alteraciones, tiene una estructura del defecto que debe tenerse en cuenta para la intervención.

Defecto primario: Daño en el sistema nervioso central o en alguna parte del cuerpo.

Defecto secundario: Dificultad en la actividad motriz.

Defecto terciario: Afectación en el desarrollo de la personalidad.

Los educandos con afectaciones en el área físico-motora tienen un desarrollo normal de todas sus funciones psíquicas. Las alteraciones que se presentan son producto de la deficiente estimulación, ya que generalmente las familias de ellos asumen una actitud sobreprotectora que priva al educando de la socialización, por lo que su desarrollo casi siempre no corresponde a las normas de su edad.

Estos niños se incorporan generalmente tarde a la escuela por presentar afectaciones que les obligan a permanecer por mucho tiempo en hospitales. Presentan un bajo nivel vivencial que se refleja en todas sus actividades.

Las afectaciones en el desarrollo motor de etiología neurológica pueden traer aparejadas alteraciones o deficiencias en el área intelectual que corresponden con las descritas para esas deficiencias.

En ellos aparecen alteraciones en el área afectivo-volitiva cuando no son estimulados de manera adecuada. En ocasiones desarrollan una inadecuada autoestima producto del medio familiar en que viven.

En los casos en que aparecen limitaciones físicas después de haber tenido un desarrollo normal, provoca que las dificultades desde el punto de vista psicológico tengan mayor implicación durante la actividad pedagógica y en el medio social.

Existen varios criterios clasificatorios:

Según salud pública:

_Oncológicas.

_Ortopédicas

_Neurológicas.

_Trastornos renales.

Atendiendo a los fines de rehabilitación:

_Traumáticas.

_Neurológicas.

_Ortopédicas.

Existen otras clasificaciones que agrupan las afectaciones físico-motoras en:

1. Parálisis cerebral.
2. Malformaciones congénitas.(Mielomeningoceles, agenesia, agenesia, focomegalia, amelia).
3. Traumatismos.
4. Enfermedades neuromusculares.

Sánchez Asín (1993) y el libro “Eragozpenmotorikoak eta hezkuntza premia bereeziak” establecen la siguiente clasificación:

_Miopatías.

_Espina bífida.

_Parálisis cerebral.

Las miopatías se definen como estados patológicos que primitivamente degradan el funcionamiento o la estructura de las fibras musculares con independencia de su inervación.

(Oliveros, 1986).

Los síntomas más frecuentes que se describen son:

- Disminución en los músculos proximales y distales que se ponen en evidencia por la exagerada lentitud y poca fuerza física en el juego y en las actividades de educación

física.

- Presentan dificultades para detener el movimiento y continuar con una acción directamente contraria.
- Alteraciones de gestos voluntarios que son interferidos por otro movimiento no controlado por el sujeto.
- Aparece disfunción entre nervio y músculo a nivel de placa motora. Se traduce en la dificultad para realizar esfuerzo físico, como por ejemplo subir escaleras.
- Se observa una hipotonía muscular que conlleva masas musculares flácidas.
- La marcha es difícil, apareciendo incoordinación entre la postura y la marcha.

Espina bífida: Es una alteración de alguna de las tres estructuras del tubo neural (ectodermo, mesodermo, y endodermo). Presenta una espina hendida o abierta de la columna por defecto de la cubierta ósea posterior. Existen varias formas, las más frecuentes: meningocele y mielomeningocele. La primera forma consiste en la falta de soldadura de los arcos cerebrales que conlleva una formación de la bolsa meníngea llena de líquido cefalorraquídeo. En los casos que presentan mielomeningocele aparece una falta de soldadura de los arcos vertebrales que obstruyen la médula espinal y nervios raquídeos. Constituye el 80% de los casos y es la forma más grave de esta enfermedad.

Las afectaciones secundarias que se presentan son:

1. Parálisis de la musculatura inervada por debajo del nivel de la lesión. Esta parálisis se manifiesta en el momento de nacimiento y persiste a lo largo de la vida del niño. La musculatura afectada no se recupera y lo que se hace es potenciar la musculatura no dañada.

2. Falta de sensibilidad en los miembros inferiores de la zona que coincide con el nivel de las parálisis.
 3. Problemas en la adquisición de un esquema corporal correcto debido a la falta de sensibilidad propioceptiva de los miembros afectados.
 4. Problemas con la circulación sanguínea en las zonas paralizadas.
 5. Malformaciones y deformidades asociadas. Al presentarse esta lesión en las primeras semanas del período embrionario se producen malformaciones en los miembros afectados. Las principales malformaciones son: pies talos, pies equino-varos, luxación de caderas, escoliosis, otras.
 6. Incontinencia de esfínteres vesical y anal. No consiguen controlar de forma voluntaria la micción ni la defecación. En ocasiones presentan infecciones renales.
- La parálisis cerebral se define como un trastorno predominantemente motor del movimiento y la postura que ocurre en un cerebro inmaduro como secuela de un insulto o agresión al S. N. C. debido a condiciones que se presentan antes del nacimiento, en el período perinatal o primeros años de vida y que se puede acompañar de retraso mental, retardo del lenguaje, trastornos sensoriales de la conducta y la afectividad. El niño con parálisis cerebral tiene variaciones adicionales originadas por las dificultades neurológicas y mecánicas. Si se consideran, por ej. Las escalas del desarrollo normal correspondiente a la motricidad gruesa, puede decirse que existe una disfunción de capacidades.
- Como el daño se encuentra en el S.N.C en desarrollo, el cuadro clínico consiste en un conjunto estático de síntomas y signos para tratamiento, que se refieren a las distintas

áreas del desarrollo motor (tono muscular, reflejos, etc.) y del desarrollo psíquico (neuroconducta, psicoafectividad, lenguaje, sentidos).

Clasificación clínica de la parálisis cerebral espástica:

Afectación de la corteza motora o vías subcorticales intracerebrales, principalmente la vía piramidal caracterizada por una resistencia repentina de los músculos al estiramiento, aparecida de una forma brusca o rápida debido a un aumento del reflejo de estiramiento por reflejos patológicos como en los signos de Babinski, Hoffman y Clonus.

En el niño espástico están presentes:

- Reflejos primitivos.
- Reflejos posturales anormales.
- Reflejos asimétricos.
- Patrón flexor y extensor.
- Reflejos de moro, prensión y succión (niños mayores de tres meses).
- Trastornos del lenguaje.

Este tipo de Parálisis Cerebral se caracteriza por tres aspectos fundamentales:

- Movimientos limitados.
- Resistencia a la dorsiflexión y movimientos del tobillo.
- Espasmos musculares al sacudir las extremidades.

En función de la extensión del daño cerebral se clasifica en:

Cuadruplejía:

Es la afección global incluyendo tronco y cuatro extremidades, con predominio en extremidades superiores.

Triplejía:

Es la afectación de las extremidades inferiores y una superior.

Diplejía:

Es la afectación de las cuatro extremidades con predominio en extremidades inferiores.

Hemiplejía:

La afectación se limita a un hemicuerpo, con predominio en las extremidades (inferiores y superiores).

Doble hemiplejía:

Cuando existe una afectación de las cuatro extremidades pero mucho mas evidente en un hemicuerpo, comportándose funcionalmente como una hemiparesia.

Monoplejía:

La afectación se localiza en un solo miembro.

El sufijo plejía en estos casos significa ausencia de movimientos, es decir, parálisis del miembro o de los miembros afectados; cuando en estos hay algún tipo de movilidad se utiliza entonces el sufijo paresia (cuadriparesia, tetraparesia, etc.)

Parálisis cerebral disquinetica o distónica:

La disfunción se encuentra en el sistema extrapiramidal (núcleos de la base y sus conexiones: caudado, pálido, subtalámico y putamen).

Se caracteriza por alteraciones del tono muscular con fluctuaciones y cambios bruscos del mismo, aparición de movimientos involuntarios y persistencia muy manifestada de reflejos arcaicos.

Los movimientos son de diferentes tipos: atetosis, balismo, distonía, corea, temblor.

Desde el punto de vista motor se manifiesta a través de movimientos involuntarios (atetosis) e hipertonía o hipotonía. Son niños tranquilos, alegres, y cooperadores.

Parálisis cerebral atáxica:

Se manifiesta con perturbaciones en el equilibrio, existe deficiente fijación de la cabeza, tronco, hombros y cintura pélvica; algunos compensan anormalmente la inestabilidad mediante reacciones excesivas con los brazos para mantener el equilibrio. Los movimientos voluntarios están presentes pero son torpes o incordinados. Hay escasos movimientos normales finos y se pueden presentar junto a un temblor intencional. El paciente además tiene disimetría. La hipotonía es común y es posible que haya ataxia en los casos hipertónicos. La inteligencia es de un nivel bajo. Pueden presentarse deficiencias visuales, auditivas y de percepción así como nistagmo. En dependencia de la afectación a otros niveles del S.N.C. se clasifican en: Diplejía atáxica, Ataxia simple, Síndrome del desequilibrio.

Parálisis cerebral mixta:

Se hacen combinaciones de diversos trastornos motores extrapiramidales con distintos tipos de trastornos del tono y combinaciones de hemipléjicos o dipléjicos espásticos contonos extrapiramidales sobre todo atetósicos. Las formas mixtas son muy frecuentes.

Rasgos comunes en los niños con parálisis cerebral:

- 1- Retraso en el desarrollo motor.
- 2- Presencia de ciertos reflejos anormales.
- 3- Desarrollo tardío de reacciones de equilibrio o reflejos posturales.

Trastornos asociados:

Los trastornos que se presentan en la Parálisis Cerebral influyen negativamente en el desarrollo psico-social del niño y están dados fundamentalmente por:

- Epilepsia
- Reflejos anormales

- Rigidez
- Retraso mental
- Trastornos visuales, auditivos
- Aberraciones en la percepción
- Hiperkinesia
- Problemas del lenguaje
- Trastornos del soma: Luxaciones de la cadera.

Una vez establecido el cuadro clínico del niño con parálisis cerebral se deberá proceder a la aplicación de una terapéutica precoz que incluya una atención integral con vistas a prevenir el desarrollo sensorio-motor anormal y lograr el curso de patrones normales de postura y movimiento que den lugar al movimiento voluntario y al desarrollo de habilidades buscando siempre la máxima funcionalidad.

Otro aspecto importante es el abordaje terapéutico de los posibles trastornos asociados con su alteración para evitar que los mismos frenen o limiten el desarrollo del niño en estas esferas, para ello es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos: Antes de comenzar el tratamiento rehabilitatorio es necesario que se realice una exploración diagnóstica del estado físico del niño que contemple los siguientes aspectos:

- Grado de espasticidad.
- Amplitud Articular.
- Respuestas neurológicas (reflejos y reacciones de enderezamiento).
- Actitudes posturales.
- Actividad motriz (determinar la etapa de desarrollo motriz).
- Actividades de la vida diaria o autovalidismo.

Indicaciones metodológicas básicas para el trabajo con los niños con deficiencias físico-motoras.

_Atender a las particularidades de los niños que forman el grupo.

_Promover la participación activa y prever actividades que permitan la integración de aquellos casos de mayor afectación.

_Proponer las metas que se quieran lograr para que los niños propongan las soluciones.

_Concebir las actividades de arbitraje como una forma activa de participación.

_Trabajar el componente estético.

_Estimular constantemente sus éxitos.

_Estimular la autoestima y confianza en ellos mismos y en los demás.

_No insistir en la corrección excesiva de los errores, valorar el esfuerzo real del niño.

_Utilizar variados implementos deportivos que sean manipulables por el niño en dependencia de sus dificultades.

_Trabajar en función de la organización motriz.

_Promover un ambiente agradable y de estimulación entre el profesor y los alumnos y entre los alumnos.

_Utilizar áreas que sean favorables para el desarrollo de las clases en dependencia de las características del grupo.

_Estimulación de todos los procesos psíquicos.

Para lograr el éxito en el desarrollo de la terapéutica con el niño diagnosticado como portador de P.C es importante que los especialistas tengan presente las posibilidades que brinda el proceso y las características de la formación de hábitos y habilidades motrices.

Presentamos a continuación un programa terapéutico que puede ser aplicable en la elaboración de las estrategias de intervención para los niños con parálisis cerebral, teniendo en cuenta el grado de afectación en cada caso.

2.2- La respiración correcta.

Muchas personas desconocen la influencia que ejercen las formas correctas de respirar, para el mantenimiento, equilibrio y desarrollo de la salud humana. Ante estas manifestaciones se hace evidente la necesidad de este tipo de investigación por las variables conductuales observadas en personas adultas, adolescentes y en algunos niños, materializándose a través del aumento de conductas impulsivas mayormente verbales, lo que puede influir y conspirar contra el buen desempeño del funcionamiento escolar, familiar y social, resaltando que muchas de estas manifestaciones tienen una estrecha relación con un desajuste en la forma de respirar y la influencia que ejerce esta sobre la mente y la conducta. Aunque respirar es un acto absolutamente reflejo, se puede respirar muy mal o muy bien. Solemos creer que la respiración correcta consiste en una buena inspiración. Pero en el oriente siempre se respetó una verdad del proceso respiratorio y como afirmó (Guiber, Reyes, W, 2006), "Es necesario realizar una espiración completa y lenta, ya que ella y solo ella permite una inspiración profunda, por la sencilla razón de que no se puede llenarse bien algo que previamente no ha sido bien vaciado". Y el "llenado" de los pulmones es muy importante y determina nuestra capacidad vital respiratoria. Es importante que se comprenda que respirar correctamente requiere de un aprendizaje y una ejercitación para estar en armonía con la naturaleza. La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones corporales, porque de ella dependen indudablemente todas las demás. El Yoga confiere una considerable importancia a nuestra relación con el universo. Por eso enseña una

manera diferente de respirar de la ordinaria, una respiración que es reflejo de nuestra actitud mientras la estamos ejecutando, permitiendo vivir con equilibrio psíquico en ambientes agitados.

La respiración correcta contribuye a “tener mayor conciencia corporal”, “que apela a la unidad que es el cuerpo, la mente y la espiritualidad”, “tener mayor autorregulación en diferentes espacios”, “ha hecho que los educandos sean felices, nada más que felicidad, la alegría de vivir, alegría de respirar”, “tener conciencia consigo mismo/a y con los otros”, “favorece un ambiente más tranquilo y relajado” (Burgos, Karla & Santa Cruz, 2015, p.83)

La forma correcta de respirar es, una acción que es reflejo de la actitud mientras se está ejecutando. Al respecto un investigador y filósofo expresó: “El Yoga facilita el control interno, disminuye la ansiedad, fortalece la salud mental y el bienestar general del organismo” (Benson, 1976. p. 15).

La práctica de ejercicios respiratorios propicia acumulación de energía y aumenta las capacidades tanto físicas como mentales, permitiendo vivir con equilibrio psíquico en ambientes agitados.

2.3- Aprender a respirar bien.

El carácter vital de la respiración está dado por el siguiente hecho: Se puede vivir durante semanas sin alimentos sólidos, sin líquidos durante días, pero bastan unos minutos sin oxígeno para hacernos perder la vida. Tal es la importancia básica de la respiración.

La respiración es un formidable medio de autorregulación física y psíquica que incide sobre los estados emotivos, al respecto(Wilfredo Guibert, 2006, p.237) dijo: “la buena respiración canaliza las emociones y está en relación con la mayor parte de las funciones corporales” En definitiva, respirar bien es aumentar la vitalidad psíquica, física y espiritual.

El Yoga confiere una considerable importancia en la relación del hombre con el universo. Por eso enseña una manera diferente de respirar de la ordinaria, una respiración que es reflejo de la actitud mientras se está ejecutando.

3- Propuesta de ejercicios Yoga para contribuir favorablemente la atención integral de los educandos con discapacidades físico-motoras.

Los seres humanos son personas conscientes donde las emociones juegan un papel imprescindible en los educandos desde la infancia. Para que estos sean felices deben desarrollar su capacidad para reconocer y gestionar sus emociones, reacciones, sentimientos... Casassus (2006: p25.) dice “la capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Por eso, es necesario que se reconozca su importancia de la misma forma que las habilidades intelectuales.”

En la actualidad, en numerosas escuelas de todo el mundo se incluye la práctica del yoga para desarrollar estas capacidades en los educandos desde los primeros cursos de Educación Infantil. La práctica del yoga en el alumnado de Educación Infantil es una herramienta de intervención para el fomento de la salud y la calidad de vida de los

niños/as que lo practican y, también, un modo de prevenir futuros comportamientos y hábitos inadecuados.

La práctica de los ejercicios que se proponen en este proyecto trabajarán las tres áreas del currículo de Educación Infantil: conocimiento de sí mismo y autonomía personal; conocimiento del entorno y lenguajes; y comunicación y representación.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta para la correcta práctica del yoga con educandos, entre ellas se destacan los siguientes puntos:

- Para los educandos dos sesiones de yoga por semana es suficiente.
- Tras haber comido es mejor esperar un par de horas para la práctica del yoga.
- Se debe utilizar ropa cómoda (sin zapatos ni calcetines a poder ser, sin cinturones...)
para que puedan realizar todas las posturas de manera cómoda.
- El espacio para realizar la sesión debe ser tranquilo, ventilado y limpio para desconectar e invitar a la relajación sin interrupciones.
- Se respetará el estado emocional y físico de los educandos que puedan expresar su cansancio, tristeza, alegría, etc. para adecuar la sesión respetando las necesidades de estos.
- Es importante no fomentar la competitividad, cada uno irá logrando los retos conforme a su ritmo, respetándolo y ayudando de manera positiva a su evolución y mejora.
- Cada postura durará no más de un par de respiraciones.

Descripción de los ejercicios propuestos:

Ejercicio No.1. Respiración Diafragmática.

- I. Desde la posición de pie, piernas al ancho de los hombros, inspirar profundamente por las fosas nasales y observar que al mismo tiempo se distienda el abdomen, es decir que se eleve el diafragma al inspirar.
- II. Al expirar el aire, hacerlo a la inversa, hundiendo el estómago mientras se pueda hasta expulsar todo el aire inhalado.
- III. Realizar diez repeticiones, alternativamente e ir aumentando gradualmente en el entrenamiento diario, hasta que el método de respirar sea de esta forma en cualquier lugar que nos encontremos.

Ejercicio No.2. Respiración para el desarrollo pulmonar (respiración purificadora).

- I. De pie, hacer una inspiración completa.
- II. Retener el aire inspirado durante 5 segundos.
- III. Poner los labios en actitud de silbar (pero sin hinchar las mejillas).
- IV. Expirar con vigor un poco de aire a través de la abertura labial.
- V. Retener un momento el restante aire almacenado y exhalarlo en cortas proporciones hasta expulsarlo completamente.
- VI. Deben hacerse de 5 a 10 repeticiones diarias, cuando se esté agotado o se realice algún ejercicio intenso puede realizarlo para recuperarse rápidamente.

Ejercicio No.3. Respiración combinada, con movimientos del cuerpo.

- I. Parado en posición erguida, piernas al ancho de los hombros.

- II. Levantar los brazos por encima de la cabeza, flexionar el tronco al frente y con la mano derecha tocar el pie izquierdo, para hacer esto se gira suavemente el tronco, el brazo izquierdo se va elevando mientras lo sigue con la vista.
- III. Regresar muy despacio a la posición inicial.
- IV. Repetir el movimiento a la inversa.
- V. Seguidamente, desde la posición inicial, levante la rodilla derecha y brazo izquierdo como queriendo tocar el techo con la palma de la mano, el brazo derecho hacia abajo. A continuación realizar el ejercicio a la inversa. Volver a la posición inicial.
- VI. Levantar los brazos, inclinar y girar el tronco hacia el frente hasta tocar el tobillo izquierdo con la mano derecha. Volver a levantar el tronco y hacer lo mismo por el otro lado.
- VII. Separar un poco más la amplitud de las piernas estirando el brazo derecho hacia el frente con la palma de la mano hacia fuera, girando hacia la izquierda, manteniendo el tronco recto, apoyar la rodilla derecha al suelo manteniendo el brazo izquierdo al lado del cuerpo. Seguidamente regresar a la posición inicial y repetir el ejercicio por el lado contrario. Regresar a la posición inicial.
- VIII. Con las piernas separadas, en igual posición que la anterior, giramos hacia la izquierda pero esta vez el pie derecho se mantiene estirado y el izquierdo flexionado. El brazo derecho con la punta de los dedos hacia arriba buscando un estiramiento a la vez, el brazo izquierdo permanece al lado del cuerpo.
- IX. Repetir el mismo procedimiento a la inversa.

- X. Volver a la posición inicial. Dar un paso al frente con la pierna izquierda, tocamos la punta de los dedos de este pie con la mano derecha. Regresar a la posición anterior y hacer el mismo procedimiento a la inversa.
- XI. Realizar una inspiración profunda levantando ambos brazos, bajarlos suavemente expulsando el aire inspirado.

Una vez concluido estos ejercicios se recomienda continuar expirando el aire por varios segundos y repetir la respiración purificadora, al menos tres veces.

Conclusiones

El estudio del tema, referido a los presupuestos teóricos acerca de la aplicación del yoga, como recurso psicopedagógico para la atención integral a los educandos con discapacidad físico motora permitió plantear que el mismo favorece la formación y desarrollo de la personalidad.

□ El Yoga, como recurso psicopedagógico, en manos del docente, favorece a la atención integral de los educandos con discapacidad físico-motora mediante los ejercicios de respiración y su contribución a aprender a respirar bien y lograr una respiración correcta.

□ La propuesta de ejercicios Yoga pueden contribuir, a la atención integral de los educandos con discapacidades físico-motoras, si se cuenta con docentes preparados en la metodología para la respiración correcta.

Bibliografía.

Alfonso, J: (1989) ¿Meditación o Relajación? en Revista Bohemia-4.La Habana Cuba.

Clínica de MNT Sancti Spíritus. Tesis en opción al Título de Máster en medicina biogenética. Universidad de Ciencias Médicas. Faustino Pérez Hernández.

Dyer, W. (1976) "TUS ZONAS ERRONEAS". Primera Edición.

Devi I. (1996) " Respirar bien para vivir mejor". Editorial LITOARTE S.A. de C.V. San Andrés México.

De los Ríos, A y Arbisu, N: (1988) " Nutrición y ejercicio físico", Periódico Trabajadores .

Dyer, W. (1992) "TUS ZONAS MAGICAS", ELEVEN, Biblioteca del Nuevo tiempo.

Escobar, A. (1972)"En busca de la salud perfecta", Revista Bohemia (19-12-72P. 41-43) Cuba.

Feuerstein, G. (2015) *La dimensión más profunda del yoga: Teoría y práctica*. Maitri.

Guibert Reyes W. (2006)"Aprender, enseñar y vivir es la clave", Editorial Científico-Técnica, La Habana.

Harvey y Marilyn. (1988)"Laantidieta", EDICIONES URANO, S.A. Aribau, 142.pral.-0836 Barcelona www.edicionesurano.com

Hay, L:(1991) "El poder está dentro de ti". EDICIONES URANO.

Hay, L:(1997) "El mundo te está esperando". EDICIONES URANO.

Hernández Fernández, M. (2014) "Visión alimentaria en la prevención del cáncer". Editorial Científico –Técnica, La Habana.

Iyengar, B.K.S. (2003) "La luz del Yoga", Editorial Kairos, Tercera edición.

Jung, Carl Gustav (2008) *Obra completa: Volumen 11. Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental. XII. El yoga y Occidente*. Madrid: Trotta.

Jung, Carl Gustav (2008) *Obra completa: Volumen 11. Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental. XII. El yoga y Occidente*. Madrid: Trotta.

Langer, A. (s.d) Profesor de yoga en el Mercado laboral. Artículo publicado en <http://www.yoga-darshana.com/>, revisado el 10 de septiembre de 2013

Luz sobre la vida. Iyengar, B. K. S. (2007). Editorial Kairós.

La Esencia del Yoga - AstadalaYogamala - Vol. I, II, III, IV Iyengar, B. K. S. (2007).

Material recuperado de: Página de Yoga. <http://www.yoga-yogabcn.com/>. (2017).

Material recuperado de: Página de Yoga. <https://www.sivananda.org/>. International Sivananda Yoga Vedanta Centres - Om Page. (2017)

Material recuperado de: Página Web. Ann Moxey. <http://annmoxey.blogs.com/yoga/programas-y-bibliograf%C3%ADa-parinaama-yoga-2016.html>. (2018)

Material recuperado de: Yoga Journal (2012) Yoga In America Study. Sports Marketing Surveys USA. Revisado el 21 de septiembre de 2013 en: http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america (2018)

Material recuperado de: Diegues, R: (1990) "La Salud de un Anciano", Periódico Trabajadores

http://arunaiyoga.com/charla -alimentacion -consciente -en -cocemfe/Pereira pino en 2008_

Material recuperado de: Diegues, R: (1990)
<http://educacionfisicaespecialmapp.blogspot.com/2010/03/los-ninos-con-discapacidad-fisico.html>

Material recuperado de: Diegues, R: (1990) <http://yoga-evolutivo.com.ar/index.php/es/yoga/yoga-terapia>

Material recuperado de: Diegues, R: <http://yoga-evolutivo.com.ar/index.php/es/yoga/yoga-terapia>

Offroy, J.A (2012) Abrir un centro de yoga. Artículo publicado en <http://www.yoga-darshana.com/>

Osho, (2009). Meditación primera y última Libertad. S/E.

Osho. (2006). "Meditación, la primera y última libertad", ED, Grijalbo México.

Osho: (1977). "El libro de la mujer", ED. Grijalbo. México.

Osho. (2006). "El libro del hombre ", ED. Grijalbo. Pp. 59-84. México.

Patrap, P. (2003). "Iniciándose en el Yoga". Editorial Diana, S.A. de C.V. Pp. 15. México.

Pérez Requena, N.M. (2010). Tratamiento de la obesidad exógena con ejercicios Yoga.

Ramacharaka, Y. (1996) "Filosofía Yogui del bienestar físico". Editorial humanista. S. L. Capítulo XVI. PP. 116-136. España.

Ramacharaka, Y. (1998) "La ciencia Yogui de la Respiración", Editorial humanista. S. L, España.

Sánchez, G. (2011) Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de Literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol.14, N°2. UNAM.

Anexos 1

Título: Análisis documental.

Objetivo: Constatar en los documentos normativos del MININT la práctica del Yoga.

Documentos revisados:

1. Programa de defensa personal.
2. Programa de eficiencia física.

ASPECTOS A REVISAR:

1. La preparación del docente.
2. Tratamiento a la discapacidad físico-motora.
3. Orientaciones dirigidas a la práctica del Yoga.
4. Descripciones en torno al Yoga recurso psicopedagógico.

Anexos 2

Título: Guía de observación.

Objetivo: Constatar la preparación que paseen los docentes del MININT acerca de la práctica del Yoga.

ASPECTOS A OBSERVAR:

1. El docente del MININT se encuentra preparado para tratar al discapacitado físico-motor.

Sí ___ No: ___

2. El docente del MININT posee dominio del tratamiento a la discapacidad físico-motora.

Sí ___ No___

a) Justifique su selección.

3. Cumplen los docentes del MININT las orientaciones dirigidas a la práctica del Yoga.

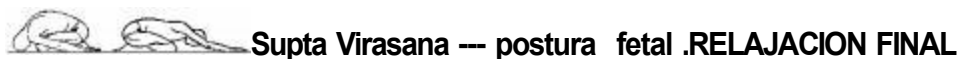
4. Sí ___ A veces ___ No___

5. Descripciones en torno al uso del Yoga recurso psicopedagógico.

Anexos 3

Título: Programa de la Asociación cubana de Yoga.

Objetivo: Representar las Ásanas o posturas del nivel primero del Yoga.



Anexo 4

Título: Evidencias de discapacitados en la práctica del yoga y otras prácticas.

Objetivo: ilustrar las evidencias de discapacitados en la práctica del yoga y otras prácticas.



