

Yoga en pareja. Aplicación en el aula de Educación Física

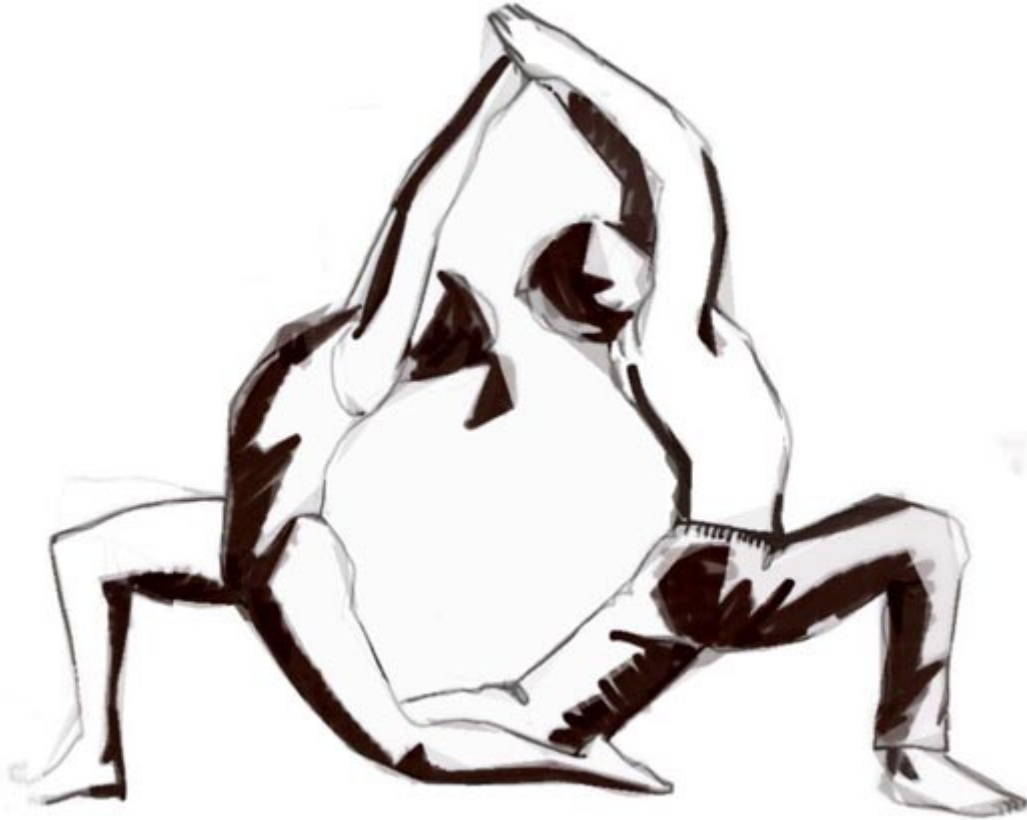


Fig.1. Postura de extensión: "Luna Llena"

El yoga surgió hace unos 5 mil años, se vincula a los Vedas (textos filosóficos) y a los Upanishads (comentarios sobre los Vedas). En un principio se transmitió oralmente hasta que el sabio Patanjali escribió sus características en los Yoga Sutra. Los ejercicios de hatha yoga se crean a partir del siglo VIII d.C, una elaborada tabla de posturas y ejercicios respiratorios. Permaneció en Oriente hasta prácticamente el siglo XX. En la segunda mitad del siglo pasado experimenta una notable expansión en Europa y América, se perfeccionan sus movimientos y variantes, como el yoga en pareja o yoga para dos; en la sociedad actual de estrés excesivo es cada vez más apreciado por sus beneficios en el equilibrio psicofísico de la persona.

La palabra yoga significa unión, unión del espíritu del hombre con el divino pero también unión como opuesto a fragmentación, unidad de cuerpo y mente o de las emociones con el cuerpo, así, busca despertar la energía interior llevando al practicante a un mejor conocimiento personal y a la armonía con los demás y con el entorno que le rodea.



Fig.2. Postura de equilibrio: "Doble árbol"



Fig. 3. Postura de flexión: "La mesa"

Son numerosos los senderos o tipos de yoga, el yoga en pareja se encuadra en el "hatha yoga" o yoga físico que consta de asanas (posturas corporales de estiramiento) ejercicios respiratorios y técnicas de relajación consciente. La finalidad de este tipo de yoga es la liberación y el equilibrio de la energía de nuestro cuerpo a través de las posturas corporales de estiramiento. Para que la realización de las asanas sea correcta debemos respetar los siguientes principios:

1. Respiración serena. Parte de la energía que penetra en el cuerpo lo hace a través de la respiración lenta y tranquila, por tanto en cada asana se ha de procurar respirar con normalidad, lentamente.
2. Relajación: Cuerpo relajado, aprender a tener control para sentir que partes tienen que estar trabajando y cuales no. En las asanas debe utilizarse sólo la energía necesaria para realizarla, debemos alcanzar un estado de relajación dentro de la postura.
3. Inmovilidad física, que también lleva a la mental. Cada uno debe llegar hasta donde su cuerpo se lo pide, sin competición, ni con uno mismo, adquirir la postura y disfrutar la sensación .
4. Concentración. Vivir la "asana" sentirla. Mirar hacia dentro y ver nuestro interior, ver lo que cada asana propone. Existe una interrelación entre estos

principios, si no respiro bien no voy a relajarme, si no puedo estar inmóvil y no me concentro se queda en simple ejercicio físico y puede aburrir.

El yoga mejora nuestra percepción; podemos ampliar el conocimiento de nuestro cuerpo, aprender a respetarlo, a quererlo, a estar a gusto con él, a desarrollar la sensación, la capacidad de sentir. En occidente tenemos un cierto miedo a demostrar nuestros sentimientos y el yoga en pareja va a favorecer nuestra apertura. Aumenta nuestra comprensión y sensibilidad lo cual lleva al despertar de la conciencia interior.

Asanas: Tipos

- De flexión: Masajea órganos abdominales y estiran la parte posterior del cuerpo. (Fig. 1 "La mesa") (Fig. 14. "Doble pinza")
- De extensión: Realizan un masaje en la zona lumbar y ensanchan la caja torácica. (Fig. 8 "Cobra ascendente") (Fig. 3. "Luna llena")
- De rotación: Mejoran flexibilidad de la columna y limpian órganos abdominales. (Fig.10 "Doble triángulo") (Fig. 12. "Doble torsión de pie").
- De inversión: Mejoran irrigación sanguínea en la cabeza. (Fig. 13. "Doble perro")
- De equilibrio: Mejoran concentración y equilibrio. (Fig. 5. "Doble árbol" y Fig. 9. "Doble bailarín")
- Laterales: Mejoran flexibilidad de la columna y masajean el hígado. (Fig. 2. "Doble luna")
- De fuerza: Mejoran la fuerza. (Fig. 4. "Doble silla")
- Posturas de descanso: Favorecen la relajación. (Fig. 6. "Doble embrión"; Fig. 7. "Almas gemelas" y Fig. 11. "Doble shavasana")

Yoga para dos. Características



Fig. 4. Postura lateral : "Doble luna"

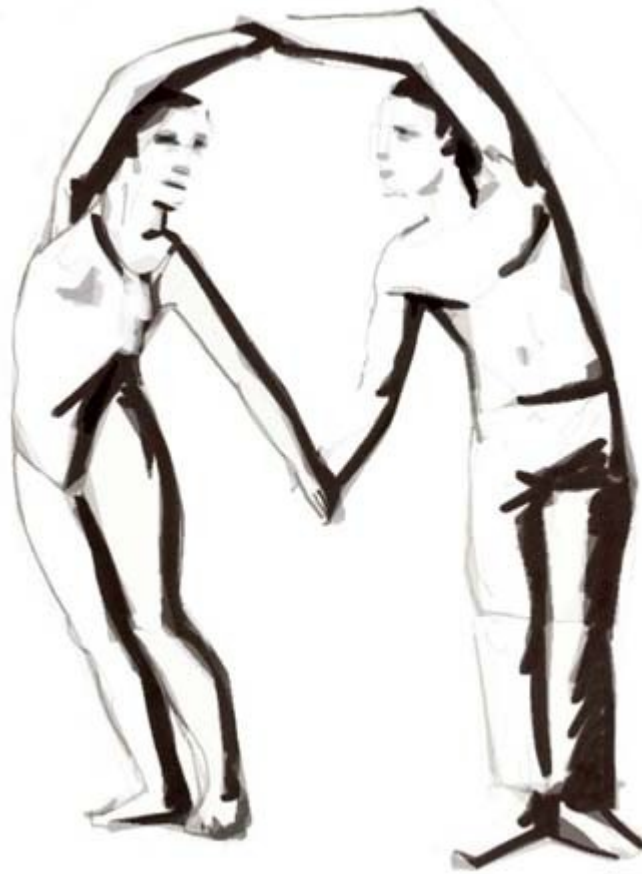


Fig. 5. Postura de extensión: "Cobra ascendente"

El yoga en pareja se basa en posturas del denominado hatha yoga realizadas por dos personas que realizan la misma asana o asanas que se complementan. Al realizarlas se produce una transmisión de energía entre los dos como si de una reacción química se tratase. Puede que entre la pareja no exista una relación de amistad; en su aplicación en el aula, entre el alumnado, quizás en ocasiones y en un primer momento sea una sensación de rechazo, pero manteniendo la posición y sincronizando la respiración ese sentimiento inicial se disipa en opinión de los practicantes.

En la realización de las asanas distinguimos dos fases, una dinámica, desde la posición inicial hasta adquirir la postura, donde debemos coordinar el movimiento con el compañero, lentamente, interiorizando nuestras sensaciones, y otra estática de mantenimiento de la postura. Mantenemos la posición un número determinado de respiraciones, o entre 15 segundos y dos minutos. También debemos prestar especial atención a la fase final (deshacer la postura) para mantener el control del movimiento en todo momento, volviendo a la posición inicial lentamente. Al terminar la Asana pasamos a una fase breve de relajación mediante una postura de descanso, o bien realizamos otra asana.

Las asanas deben complementarse entre sí mediante las contraposturas, por ejemplo después de una o más posturas de flexión de la columna vertebral debemos realizar otra(s) asanas de extensión; el yoga en pareja en numerosas ocasiones nos permite realizar la postura y la contraapostura casi al mismo tiempo ya que suele realizarla uno primero y luego el otro.

El yoga para dos exige confiar en el otro, apoyarse en el compañero/a, sujetarlo, estirlo...el contacto corporal es reconfortante e incide positivamente en nuestra afectividad. Esta actividad proporciona seguridad a ambos.

También es necesaria la sincronización en la respiración, normalmente uno de los dos tiene un ciclo de respiración más largo, se trata de acoplarse a la respiración del otro hallando un punto intermedio entre ambos.

Además de respirar de forma sosegada durante las posturas, en yoga se practican ejercicios de control de la respiración o pranayama.

Pranayama

Se denominan así los ejercicios de control de la respiración para posibilitar la entrada de más energía. En clase de educación física también realizaremos juegos de respiración para que resulte más ameno. Ejemplos: respiración abdominal, respiración alternada, exhalación forzada, etc.

- Respiración abdominal: En posición tendido supino con rodillas flexionadas y manos en el abdomen concentrarse en éste que se dilata y se retrae con la entrada y salida del aire. La espiración resulta siempre de mayor duración que la inspiración.
- Respiración completa: Posición de pie, se inhala lentamente, se dilata ligeramente el abdomen, luego la zona costal ensanchando las costillas y el tórax. Se retiene brevemente el aire y se exhala lentamente por la nariz. Aumenta nuestra energía vital y la capacidad respiratoria.
- Exhalación forzada: Tomar aire y exhalarlo de forma vigorosa. Este ejercicio limpia las vías respiratorias y aumenta la confianza.

Shavasana

Recibe este nombre la postura de relajación consciente. Suele practicarse al comienzo y final de la sesión, en este último caso se relaja el cuerpo siguiendo un recorrido mental por el mismo para aflojar todas las zonas musculares. En el yoga en pareja adoptamos la postura de doble shavasana en la parte final de la sesión para eliminar las posibles tensiones y mantener el nivel de energía.



Fig. 6. "Doble shavasana"

Beneficios del yoga en pareja

- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Disminuye la fatiga.
- Facilita interiorización.
- Autoconocimiento. Mejora percepción del cuerpo.
- Mejora el autoconcepto.
- Aumenta la energía
- Favorece la comunicación y la cooperación entre los alumnos/as.
- Aumenta la confianza en los demás
- Aumenta la creatividad.
- Mejora la fuerza y flexibilidad.
- Mejora la circulación.
- Tonifica Sistema Nervioso.
- Tonifica órganos abdominales.
- Relajación.
- Desinhibición. Facilita nuestra capacidad de expresión.
- Serenidad.
- Mejora coordinación y equilibrio.

Valor educativo



Fig. 7. Postura de fuerza: "Doble silla"



Fig. 8. Postura de descanso: Doble embrión

El yoga es especialmente adecuado para adolescentes excesivamente nerviosos e hiperactivos, en la adolescencia existe una inestabilidad del sistema nervioso provocada por el desajuste hormonal, la práctica del yoga les aporta serenidad, concentración, armonía psicofísica, les ayuda a aceptarse tal como son, lo cual repercutirá positivamente incluso en su rendimiento académico, Calle (2004).

A través de su práctica se incide en las capacidades físicas básicas, especialmente la flexibilidad, el yoga posee los beneficios derivados de los estiramientos los cuales mejoran el tono de los músculos, su irrigación, la movilidad articular, reduce el riesgo de lesiones, mejoran la conciencia corporal...

A nivel emocional también nos aporta ventajas, según el psicoanalista Reich de alguna forma los músculos son una barrera defensiva contra las emociones (coraza muscular), los músculos tensos y contraídos involuntariamente encierran sentimientos reprimidos lo cual provoca dolor y problemas afectivos, cuando esa musculatura se relaja las emociones afloran, esto equivale a energía aprisionada durante mucho tiempo. El yoga en pareja, a través de los estiramientos, técnicas de relajación y el contacto corporal contribuye a liberar esa energía, facilita romper esas barreras defensivas.

Por otro lado hay que destacar el hecho de realizarse en pareja con las ventajas de la proximidad corporal y cooperación con otra persona. El mundo moderno está mecanizado en extremo y conlleva un contacto permanente con máquinas (ordenadores, teléfonos móviles...) en detrimento del contacto personal, éste es

imprescindible para el desarrollo afectivo y el equilibrio emocional de la persona, de hecho estudios médicos afirman que un niño no tocado puede tener trastornos de salud importantes. Las personas desde el primer momento están en conexión con el mundo a través del tacto y la estimulación a través de éste es indispensable para adquirir un estado de bienestar físico y mental, Carroll y Kimata (2002). Por contra en nuestra sociedad se tiende a evitar y se relaciona mayoritariamente con la violencia o con el sexo. Debemos desculpabilizar ese contacto ya que nos proporciona confianza, apoyo, equilibrio y nos enriquece como ! personas.

Los psicólogos afirman que durante toda la vida necesitamos ese contacto, desde niños lo requerimos para desenvolvemos con confianza y desarrollar una autoestima positiva. Sentir que otra persona te protege o te apoya es reconfortante, relaja y produce bienestar; está relacionado con la afiliación lo cual según investigaciones de psicólogos sociales, reduce la ansiedad, Morales, Huici, Moya, Gaviria, López-Sáez, Nouvilas (1999).

La motivación del alumnado para realizar esta actividad es mayor que individualmente, es más divertido, ameno y didáctico. Así con otros podremos conseguir objetivos que solos no podemos. En cada postura es divertido hallar el punto donde las dos personas están en equilibrio. El yoga para dos requiere cooperación porque la postura de cada uno influye en el compañero/a, tenemos que equilibrarnos, esto conlleva que no haya necesidad de superar a los demás, de competir, necesita colaboración y por tanto disminuye la posibilidad de que aparezcan conductas agresivas, al contrario, favorece la creación de un clima positivo en clase, actitudes de respeto hacia el compañero y la aceptación de las capacidades de los demás.



Fig. 9. Postura de equilibrio "Doble bailarín"



Fig. 10. Postura de flexión: "Doble pinza"

El yoga por otro lado favorece una buena postura dado que ésta necesita la flexibilidad en grado suficiente en nuestras articulaciones para que no existan tensiones en el alineamiento postural, Pazos y Aragunde (2000). Las posturas de yoga contribuyen a enderezar la pelvis y a eliminar el dolor lumbar, Weller (2001: 21). Para una postura correcta es importante el tono muscular, un desarrollo equilibrado entre músculos agonistas y antagonistas; en este sentido las asanas, que se realizan por ambos lados del cuerpo, favorecen un desarrollo armónico. En los deportes en general suelen trabajarse unos músculos más que otros pudiendo ocasionar un desequilibrio que a través del yoga podemos corregir.

La práctica del yoga incide directamente en nuestra respiración, ésta durante la práctica ha de ser amplia, tranquila, la tensión en nuestros músculos es un obstáculo para ella, una espiración lenta y prolongada nos relaja y facilita que en nuestro organismo entre una mayor cantidad de energía. La respiración tranquila favorece el sosiego de nuestra mente por la relación entre respiración y estado emocional ya que podemos influir voluntariamente en ella modificando su amplitud, ritmo, etc. Incluso una respiración adecuada por sí misma puede mejorar la postura (Ruibal y Serrano, 2001).

La adolescencia es un período de grandes cambios, el alargamiento de extremidades, la inestabilidad del sistema nervioso, provocan una disminución en la fluidez de los movimientos. Se originan movimientos superfluos y/o con tensión muscular excesiva. Como consecuencia del aumento rápido del tamaño corporal se produce una desorganización del esquema corporal, en este sentido los ejercicios posturales, de equilibrio y control corporal propios del yoga son muy beneficiosos. Mejora la percepción del cuerpo por la concentración e interiorización de sensaciones, además el contacto físico también contribuye al conocimiento del esquema corporal, a la organización espacial y apreciación de distancias.

El yoga es un contenido adecuado para tratar varios temas transversales: educación para la paz porque favorece las relaciones interpersonales, la armonía consigo mismo y con los demás, educación para la igualdad porque podemos formar parejas mixtas y variar de compañero/a para practicar con todos así favorece la comunicación y cooperación con el sexo contrario, educación para la salud por sus beneficios en el equilibrio psicofísico, relajación, flexibilidad...



Fig. 11. Postura de fuerza e inversión: "Doble perro"

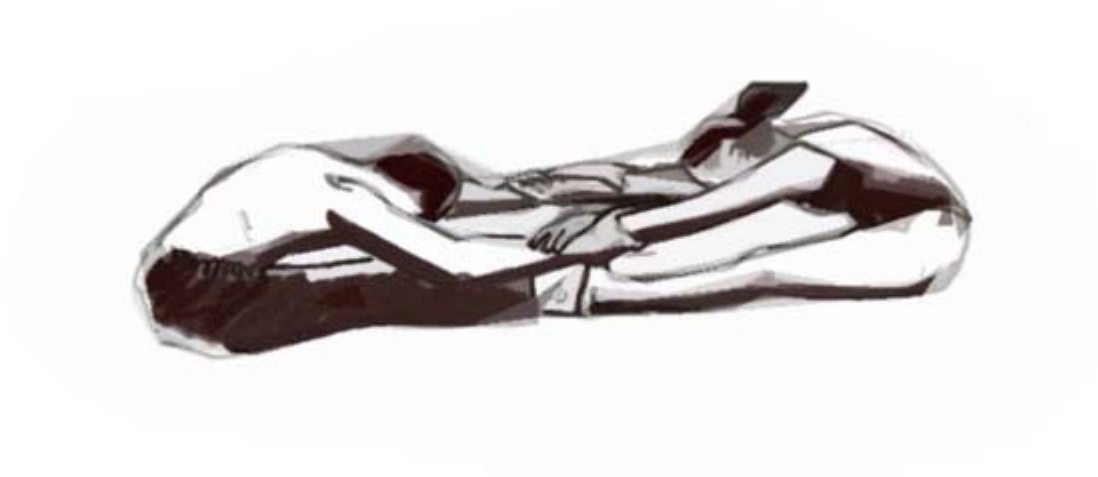


Fig. 12. Postura de descanso: "Almas gemelas"

Implicaciones curriculares

El yoga en pareja es apropiado para el segundo ciclo de la ESO o Bachillerato. En la ESO está relacionado con los objetivos que se refieren al conocimiento y control corporal y a la utilización de técnicas de relajación, también está vinculado a los contenidos propios de relajación, las capacidades físicas básicas (especialmente la flexibilidad), el equilibrio y la coordinación.

Tiene una gran implicación en el bloque de expresión corporal pues contribuye al conocimiento corporal, el control postural y la capacidad expresiva del cuerpo.

En bachillerato también es un contenido muy interesante para aplicar básicamente por su relación con la salud y con las técnicas de relajación, en las cuales podemos profundizar en este nivel utilizando el yoga para dos.



Fig. 13. Postura de rotación: "Doble triángulo"

Orientaciones didácticas para su aplicación

Debe incidirse en la necesidad de alcanzar cada postura lentamente manteniendo el control del estiramiento en todo momento, que no exista dolor al realizar cada asana. Es importante una respiración lenta y consciente. Cada postura se mantiene de 15 segundos a 2 minutos interiorizando el estiramiento.

Durante la realización de shavasana o postura del cadáver lo fundamental es concentrar nuestra atención en zonas corporales, sentirlas y relajarlas, ser consciente de su estado de relajación.

Al realizar las asanas es necesario tener presente que las posturas deben compensarse con una contrapostura. Después de posturas de extensión se realizarán posturas de flexión para compensar y viceversa.

Hay que descansar cuando se necesite, estas pausas de relajación entre asanas pueden realizarse en distintas posiciones (ver posturas de descanso).

Lo normal es que haya diferentes niveles de flexibilidad entre los practicantes, niveles que hay que respetar pero no significa que haya que establecer parejas homogéneas en esta cualidad, en lo posible es enriquecedor ir cambiando de compañero/a, lo cual favorece las relaciones personales y el compañerismo entre toda la clase. Se puede cambiar de compañero/a cada varias asanas o después de cada una.

Teniendo en cuenta las diferentes características personales se ha de procurar que ninguno cargue el peso sobre el compañero. Los apoyos han de ser progresivos, Ferrara (2002) señala que la diferencia con el compañero/a no debe ser más de 35 cm de altura ni más de 35 kg de peso. Normalmente es más fácil con

alguien de la misma altura pero que ambos sean diferentes puede ayudar a ser más creativo (Carroll y Kimata, 2002).

Es importante no fijarse un objetivo a conseguir a toda costa pues no se trata de agobiarse. Es fundamental disfrutar de la actividad, no es tan importante la postura perfecta ya que no pretendemos competir o realizar una asana cuanto más difícil mejor.



Fig. 14. Postura de rotación: "Doble torsión de pie"

A las primeras horas de la mañana son más convenientes asanas más dinámicas para desperezar nuestro cuerpo, que lo activarán durante todo el día; en las últimas horas, en cambio, es más adecuado aumentar la duración de cada asana y relajarse.

Aunque después de realizar actividad física es conveniente ducharse, en el caso del yoga no se recomienda justamente después porque según los yoghis elimina gran parte de los beneficios alcanzados, mejor ducharse antes porque va a purificar nuestra energía y aumentar nuestra concentración posterior, Ferrara (2002).

Para su enseñanza el profesor/a demuestra la asana explicando sus características y se mueve entre el alumnado realizando feedbacks individuales. Si es necesario se realizará un conocimiento de resultados masivo. Aunque es conveniente realizar un planteamiento directivo y de asignación de tareas por las características de las asanas, debe primar la vivencia de sensaciones del alumnado, que debe interiorizar los movimientos, respirar con normalidad y disfrutar de la postura.

En la primera parte de la sesión podemos utilizar juegos y actividades de esquema corporal, coordinación, lateralidad, orientación espacial, etc. con el objeto de satisfacer la necesidad de movimiento del alumnado y que la sesión no resulte demasiado estática de forma que pierda la concentración. Veamos algunos ejemplos:

- Cogidos de la mano en círculo intentar encontrar una respiración común.
- Compañero en posición de embrión, de rodillas, frente en el suelo. Vamos colocando nuestras manos en distintas zonas de la espalda del compañero sintiendo su movimiento respiratorio.
- Sentados espalda contra espalda, sentir contacto desde el sacro hasta la zona superior de la espalda, se trata de escuchar la respiración del otro/a, de sentirla. A continuación uno masajea al otro con la espalda suavemente, después quietos intentando respirar al unísono.
- Los dos sentados, uno dibuja con el dedo letras, números o gráficos en la espalda del otro, que debe averiguarlos.
- Ahora tendido supino, el compañero pasa una pelota de tenis por la espalda, cuello, piernas y brazos dando un pequeño masaje con ella.
- Frente a frente: Uno coge las manos del compañero y le hace notar a través de ellas diferentes sensaciones: calma, ternura, sorpresa, amistad...
- Juntando la palma de las manos con ojos cerrados seguir suavemente el ritmo de una música. Variantes: con los ojos cerrados, con desplazamiento, una mano, sentados juntando los pies...
- Péndulo de 2: Uno de espaldas se deja caer, el compañero detrás lo vuelve a impulsar hacia delante
- El espejo por parejas: Uno realiza diferentes gestos o desplazamientos y el compañero debe imitarle.
- Uno tumbado, el compañero coge diferentes zonas de su cuerpo moviéndolas despacio, flexiones, extensiones, rotaciones de cuello, piernas, brazos..
- Uno en posición tendido supino, el compañero busca diferentes formas de arrastrarlo despacio.
- Correr despacio, uno marca el ritmo y el otro debe colocarse siempre a la misma distancia de él.
- Uno con los ojos cerrados, y el otro detrás tocándole en los hombros lo guía realizando diferentes trayectorias por el espacio
- Desplazarse de diferentes formas, carrera suave, agachado, a grandes zancadas, brazos relajados, dos pasos con los ojos cerrados y uno con los ojos abiertos.
- Realizar figuras abiertas con el cuerpo ocupando el mayor espacio posible, luego figuras semiabiertas y por último cerradas en las que se ocupe el menor espacio posible.

Bibliografía

- Calle, R. (2002): *El libro de la relajación y el sosiego*. Madrid: Jaguar.
- Calle, R (2004): *Yoga para niños*. Barcelona: Susaeta.
- Carroll, C. Kimata, L. (2002): *Yoga para dos*. Barcelona: RBA

- Ferrara, G. (2002): *Yoga en pareja*. Barcelona: Océano.
- Morales, JF; Huici, C; Moya, M; Gaviria, E; López-Sáez, M; Nouvilas, E (1999): *Psicología social*. Madrid. Uned.
- Pazos, JM; Aragunde, JL (2000): *Educación postural*. Zaragoza: Inde.
- Ruibal, O; Serrano, A (2001): *Respira unos minutos*. Barcelona: Inde.
- Ruibal, O. (1999): *Unidades didácticas para Secundaria V*. Barcelona: Inde.
- Sampascual, G. (2001): *Psicología de la Educación*. Madrid: Uned.
- Weller, S. (2001): *Yoga para aliviar el dolor de espalda*. Barcelona: Oniro.