



CFT Santo Tomas Punte Alto  
Educación para La Salud  
Tec. En Enfermería Gineco Obstetra y Neonatal

ai

# Yoga



Integrantes: Camila Fierro

Jocelyn Lobos

Silvia Aguirre

Marcela Muñoz

TEGYN 1°D

## Origen

Es difícil precisar el origen histórico del Yoga ya que existen opiniones al respecto. La historia de India considera que tiene una antigüedad de tres mil años, comenzaría con los libros más antiguos de la humanidad "vedas". Sostiene que yoga era ya conocido y practicado en la antigua civilización del Indo que floreció en los milenios tercero y segundo antes de Jesucristo. Las excavaciones arqueológicas realizadas entre el mar de Arabia y la cordillera del Himalaya evidencian, que yoga es muy anterior a esas épocas, podría ser superior a 5000 años, A si lo muestras las numerosas figuras en posturas yoguicas y de meditación, que han sido descubiertas. Podemos decir que de acuerdo con las excavaciones y descubrimientos realizados el yoga es originario del valle del Indo; su desarrollo data de hace cinco o seis mil años. La evolución del yoga está íntimamente vinculada a los tres principales periodos de la civilización india.

El periodo de los vedas. Abarcaría desde el origen de la civilización de la cuenca del Indo hasta el siglo VI antes de Jesucristo. El yoga forma parte de las escrituras Indias, los Vedas. El termino Veda tiene la raíz "VID" que significa conocer.

Los vedas son la fuente de las demás Escrituras de la India.

El periodo de los poemas épicos. Iria desde el siglo VI antes de Jesucristo hasta el comienzo de la era cristiana.

Entre las grandes epopeyas de esa época destaca el Bhagavad-Gita, donde el Dios Krishna enseña a Arjuna las enseñanzas del yoga.

El periodo de los sistemas filosóficos Desde el comienzo de la era cristiana hasta el siglo XV.

Aparece la filosofía Samkhya o conocimientos de la energía universal.

Tanto la filosofía Samkhya como el yoga forman parte de estos sistemas inspirados en los vedas.

## Descripción

Etimológicamente Yoga significa unión, ya que la meta del Yoga es la unión de la conciencia con el principio Absoluto.

El yoga es una ciencia empírica que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de todas las perturbaciones, una ciencia en donde ciertas personas han tratado de sondear los misterios de la mente, del intelecto, de las emociones, del sufrimiento y de la vida.

Yoga ha nacido no de la especulación, sino de miles de años de experiencias que han sido replicadas por muchos yoguis a lo largo de la historia.

Yoga posee sus propios métodos y fundamentos que hacen que sea un amplio y completo sistema de desarrollo interior.

Trabaja el cuerpo físico, las glándulas endocrinas, los órganos internos a la vez que busca

conectar la mente inconsciente con la consciente y nos permite observar nuestros patrones mentales. La finalidad de esta disciplina es ayudarnos a mantenernos sanos, encontrar la felicidad tanto a nivel físico como a nivel mental y espiritual y que nos podamos sentir realizados.

Cualquier persona puede aproximarse al Yoga, ya que posee un tipo especial de técnica para cada tipo de personalidad y temperamento.

El yoga puede llegar a despertar en nosotros luminosos sentimientos y felicidad, los cuales fortalecen nuestras relaciones con nuestra esposa, los niños, padres, vecinos y compañeros de trabajo.

Así como el viento aleja las nubes que tapan el sol, el yoga remueve gradualmente los dolores físicos y emociones indeseables, pues, al revelar el conocimiento interior, incrementa nuestro aprecio por la vida.

El yoga nos enseña a controlar nuestros sentidos y nuestra mente impaciente, y a ponernos en armonía con las Leyes Universales, dirigiendo así nuestras energías de la mejor manera.

Tal como un instrumento musical emite sonidos muy agradables al ser tocado por un profesional, nuestro cuerpo, mente e inteligencia, dirigidos perfectamente, nos traen mucha felicidad, en vez de ansiedades, frustración y depresión.

La disciplina yógica nos enseña también a ver a los demás (amigos o enemigos) con los ojos del amor.

Una persona que practica yoga seriamente, se llama yogui. El yogui se ocupa diariamente del desarrollo práctico de la ciencia del yoga, y aprende los diferentes ejercicios y técnicas, tanto del yoga como de la meditación.

Una clase de yoga es una sucesión de ejercicios. Para realizar uno, adoptamos una postura. A veces a esta postura le incorporamos movimiento. Regulamos la respiración y ponemos la atención de los ojos en un punto determinado. Y entramos en un estado meditativo, de introspección. A veces incluso repetimos un mantra o hacemos un gesto con las manos. ¡Con tantas cosas que hay que controlar cómo no va a parar nuestra mente! Después de un ejercicio hay una corta relajación y seguidamente se pasa al siguiente.

El yoga beneficia a todo ser humano, no importa sea niño o persona mayor. Hombre o mujer. No importan las creencias personales.

Con el yoga estiramos nuestro cuerpo y, cuando más tenso y rígido está uno, es cuando más conviene. Rejuvenece nuestras células al aportarnos más oxígeno. También rejuvenece nuestro cerebro haciendo que su rendimiento sea más alto. Reduce el estrés al mantener los niveles de cortisol a raya. Nos calma y nos serena, permitiéndonos descansar. Nos da energía y vitalidad. Y nos acerca a nuestro ser interno, descubriendo quienes somos, qué queremos y dónde están nuestras limitaciones. Además, ¡segregamos endorfinas! que nos dan una gran sensación de bienestar. Pero de poco sirve hablar de los beneficios del yoga. A la consciencia no le sirven las palabras, quiere una experiencia. Descubre por ti mismo qué se siente al practicar yoga.

## Función

Con la práctica de ciertos ejercicios, y la regulación de la respiración; el proceso de yoga purifica la sangre, los nervios y los diferentes órganos de nuestro cuerpo, relajando así el cuerpo y la mente. De esta forma, se facilita la concentración de nuestra mente, para el desarrollo de cualquier actividad, incluyendo las técnicas de meditación. La meditación nos ayuda a controlar la mente y reducir las tensiones, incrementando simultáneamente el autocontrol, la sencillez y los pensamientos puros.

Los cambios causados por el yoga, son naturales y permanecen durante mucho tiempo. La práctica del yoga nos alivia las cargas de las intensas exigencias de la vida moderna. Pues el exceso de ansiedades destruye la salud y la felicidad. La medicina moderna ha concluido que las ansiedades son una de las causas más importantes de muchas enfermedades, y en cambio, la tranquilidad trae como consecuencia una buena salud. Aunque siempre queremos culpar a las fuerzas o factores externos por nuestras dificultades, la práctica del yoga demuestra que muchos problemas pueden ser resueltos mediante nuestra autodisciplina. Experimentos de laboratorio han demostrado que las ondas del cerebro de yoguis que se encuentran en estado de meditación son más armoniosas que las ondas del cerebro de otras personas que duermen en sueño profundo, que se encuentran bajo el proceso hipnótico o que están despiertas.

Otras investigaciones y experimentos demuestran que los yoguis que practican regularmente las diferentes técnicas yógicas, aumentan sus habilidades de relajación, reducen la velocidad en los latidos del corazón, reducen la presión de la sangre y controlan (hasta cierto punto) el sistema nervioso, el cual había sido considerado por la ciencia médica occidental como incontrolable por medio de la conciencia.

Así pues, funciona el yoga, ofreciendo nuevas y múltiples oportunidades de mejorar y regular nuestra salud.

## Posturas del yoga

- ❖ **Simhasana – Postura del León:** Hay dos variantes de esta postura. La primera puede ser practicada por todos, mientras que la segunda es más ardua y requiere dominio de Padmasana. De ambas se dice que curan el mal aliento y limpian la lengua, mientras que Simhasana II también ejercita el hígado, alivia dolores en el cóccix y ayuda a reubicarlo cuando está desplazado.
- ❖ **Uttanasana – postura de estiramiento intenso:** Esta poderosa flexión estira las pantorrillas, los músculos, los glúteos y los músculos de la columna vertebral. Además de darle flexibilidad a la parte posterior del cuerpo, la postura ayuda a aliviar la ansiedad y la depresión, tonifica los órganos abdominales, puede aliviar los cólicos menstruales y prepara al cuerpo para Sirsasana (postura sobre la cabeza).

- ❖ **Undhva prasarita ekapadasana:** Postura de una pierna extendida hacia arriba. Esta postura tonifica y aporta flexibilidad en los músculos de las piernas, además de desarrollar el equilibrio.
- ❖ **Ardha Matsyendrasana – Media Postura del señor de los peces:** Esta asana masajea los órganos abdominales bajos, fortalece la espalda baja y es estimulante. Las mujeres que estén menstruando no deben practicar esta postura.
- ❖ **Padmasana – La Postura del Loto:** Aunque esta es una de las posturas más importantes y útiles, se debe aproximar a ella con gran precaución y sin apresurarse. El principal movimiento ocurre dentro de la articulación de la cadera; si es rígida y la postura se fuerza, entonces la articulación de la rodilla, que es más débil, se daña fácilmente.
- ❖ **Vrksasana – postura del árbol:** Esta es una de las primeras posturas de pie que usualmente se enseña a los principiantes. Cuando se hace correctamente, tonifica los músculos de las piernas y brinda una sensación de equilibrio y de aplomo. Abre la pelvis y los hombros y enseña las acciones de las piernas para otras posturas de pie tales como Trikonasana y Ardha Chandrasana
- ❖ **Ardha Baddha Padma Paschimottanasana:** Esta postura estira los músculos isquiotibiales y los músculos de la espalda baja, incrementa el flujo sanguíneo en el abdomen y los órganos genitales, y prepara las rodillas y las caderas para Padmasana (la postura del Loto).
- ❖ **Supta Padangusthasana:** Supta Padangusthasana crea flexibilidad en las caderas, isquiotibiales y parte interna de los muslos, y promueve la apertura en las regiones abdominal y pélvica. En esta postura se pueden extender bien los isquiotibiales sin riesgo para la columna lumbar.

## Recomendaciones

### A. COMIDA

El yoga se practica mucho mejor con el estómago vacío. Desde menos cuatro horas, antes de iniciar la práctica de ejercicios. Si ha comido un poco, debe esperar por lo menos una hora. Si inevitablemente tiene que comer una hora antes de la práctica, tome solamente un jugo de frutas o un mate de hierbas.

Se recomienda la dieta vegetariana, la cual es el régimen alimenticio tradicional de los yoguis de todo el mundo.

### B. VESTUARIO

La ropa que usemos en la práctica del yoga debe ofrecernos libertad de movimientos. Nada debe apretar el cuerpo: gafas, relojes, joyas, etc., deben ser quitados. Las mujeres no deben usar faldas. Se recomienda el uso de trusas.

### **C. CUIDADOS**

Si usted siente dolores en su rostro, o excesiva tensión al practicar algún ejercicio, no se esfuerce en la ejecución de tal ejercicio. Cualquier dolor de cabeza, significa que usted debe suspender el ejercicio, y más tarde, hacer otro intento más suave.

En el caso de que usted padezca alguna enfermedad, consulte con su médico la aprobación de sus ejercicios.

Nunca se fuerce demasiado. ROMA NO FUE CONSTRUIDA EN UN DÍA, y nuestro cuerpo necesita tiempo para adaptarse a esta disciplina.

### **D. ADVERTENCIAS ESPECIALES PARA LAS MUJERES**

En los primeros tres meses de embarazo, pueden ser practicados todos los ejercicios en posición de sentados. Las posiciones de pie en las cuales es necesaria la inclinación del tronco, deben ser practicadas suavemente, sin presión alguna sobre el vientre. En el último mes antes del parto no se deben practicar ejercicios de ningún tipo.

Un mes después del nacimiento del bebé, se pueden iniciar los ejercicios, de acuerdo con la comodidad que usted sienta al practicarlos.

### **E. EFECTOS DE LAS PRACTICAS**

Los ejercicios, ejecutados correctamente, le harán sentir mejor, tanto mental como físicamente. En el caso de que usted se sienta mal al practicar algún ejercicio, es posible que esté cometiendo algún error en la práctica de éste. Revise cuidadosamente las instrucciones, y si no logra resolver el problema, consulte a nuestros instructores.

El ISEV cuenta con un departamento de correspondencia, en el cual serán resueltos todos sus problemas e inquietudes (sin ningún costo adicional) por nuestros profesores de yoga y meditación.

### **F. OBSERVACIÓN GENERAL ACERCA DE LOS EJERCICIOS**

Los ejercicios deben practicar se siempre lentamente y con el proceso de respiración bien controlado. Los efectos positivos se incrementarán si la práctica se hace regularmente.

Fortaleza, vitalidad, control de peso y la posibilidad de una vida más larga plena de salud, son los resultados naturales de este proceso.

## **Fundamentos del yoga**

### **¿Qué es un chakra?**

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

### **Funciones principales de los chakras:**

1. revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico;
2. provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica; y
3. transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se ha llamado chi, prana u orgón). Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos que entre la información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.

La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

Nombre	
1º muladhara	Se encuentra al nivel de la base de la columna y también se llama chakra base.
2º swadhisthana	Situado en la región genital, entre la quinta vértebra lumbar y el hueso sacro.
3º manipura	Se ubica por detrás del ombligo, entre esta zona y el plexo solar.
4º anahata	Se encuentra cerca del corazón.
5º vishuda	Ubicado en el plexo de la laringe, a nivel de la garganta, en la unión de la médula espinal con el bulbo raquídeo.
6º ajna	Se sitúa a la altura del entrecejo, en la glándula pineal, también llamado tercer ojo.
7º sahasrara	Se encuentra en el centro del cráneo, sobre la fontanela y a diferencia de los otros, tiene una localización también por encima y por fuera de la cabeza. Cuando esta parte externa al cuerpo emana energía, se conoce como <u>halo</u> .

**Asanas:** Asana es el nombre que recibe cada una de las posturas que adopta el cuerpo en la práctica de Yoga. A veces, va seguido de algún movimiento para pasar de una a otra fase del mismo asana. Cada asana forma una unidad completa por sí mismo y está estudiado para que produzca simultáneamente los siguientes efectos:

\* Pone en acción unos determinados músculos, huesos y articulaciones de un modo diferente a como se utilizan en la vida corriente.

\* Ejerce una acción mecánica sobre diversas vísceras y glándulas, estimulando su mejor funcionamiento gracias a la compresión o masaje efectuado de este modo natural.

\* Favorece la actividad de determinados nervios y plexos nerviosos, lo cual produce, además de su efecto físico, una modificación de la sensibilidad interna en profundidad y amplitud.

\* Por unos instantes modifica el curso de la circulación sanguínea de todo o parte del cuerpo, dando por resultado su revitalización.



\* Produce, de un modo natural, un determinado tipo de respiración, un particular estado de conciencia vegetativa y un característico estado mental. Según los maestros hindúes, cada asana produce, además los efectos siguientes:

\* Pone en contacto distintas corrientes pránicas (energía sutil) a determinados niveles, lo cual produce una definida acción estimuladora de la circulación pránica en general y su particular acumulación en determinados chakras (centros pránicos de conciencia).

\* Aisla al cuerpo físico y psíquico de ciertas corrientes de energía procedentes de la Tierra y del ambiente, o modifica la forma de su entrada, lo cual facilita el trabajo de meditación o la obtención de determinados estados mentales.

\* Cada asana fundamental reproduce, simbólicamente, en el microcosmos (el hombre), una fase de la creación cósmica, lo cual induce, por resonancia o consonancia de formas, un específico estado de conciencia espiritual.

\* Constituye una puerta por donde la conciencia del hombre, debidamente despierta e integrada, puede profundizar y extenderse hasta más allá de su habitual limitación personal.

### **Consejos para desarrollar cada postura Asana**

Prestar una especial atención a la respiración para relajar y centrar la mente.

No precipitarse nunca los movimientos, realizar cada postura lentamente. Es necesario mantener la posición un mínimo de 30 segundos en cada asana, siempre respirando con tranquilidad.

Si se experimenta cualquier tirón muscular o dolor fuerte al realizar una asana, no sacudir ni detener bruscamente el cuerpo, respirar con tranquilidad y deshacer la postura.

No hacer esfuerzos excesivos, realizar la postura según las capacidades propias.

El yoga no es competición.

Consultar a un especialista en casos de embarazo, lesiones en cervicales, hipertensión o desprendimiento de retina

Es muy importante tener el hábito de practicar Yoga 3 o 4 veces por semana, aunque sea una media hora de posturas en tu casa.

