

**XX CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACION**
**“ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES... MAS ALLA DE LA
RESPONSABILIDAD PERSONAL”**

**YOGA PARA LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL
METODOS Y TECNICAS APLICADAS A LA SALUD, A LA
EDUCACION FÍSICA, DEPORTES Y RECREACION**

Hablar de Yoga y educación no es tan difícil para alguien que se ha formado y capacitado a lo largo de más de 30 años, participando y realizando incansablemente cursos, congresos, retiros espirituales a fin de dar una mayor excelencia y calidad a los alumnos.

Transité los caminos de la educación en diferentes niveles en escuelas públicas y privadas, en clubes, hoteles, instituciones militares, casas de reposo, reformatorios, preparando coordinando y capacitando desde el departamento de Educación Física o de la Secretaría de disciplinas deportivas de recreación y salud en donde aplique tanto directa como indirectamente métodos y técnicas de Yoga.

Introducir el yoga en los Colegios no es una cuestión meramente curricular si no de tomar conciencia, responsabilizarse y ser parte del proceso que se desarrolla dentro del ámbito educativo, deportivo, médico, etc.

La idea que tenemos es dar a todos los actores presentes en este Congreso un alcance de una herramienta más para mejorar el sistema en su totalidad, crear conciencia en la necesidad de introducir el yoga como asignatura en la curricula escolar porque no es solo trabajar el cuerpo físico, es preparar a nuestra mente y espíritu para una vida más plena y feliz dentro del medio donde nos haya tocado desarrollarnos y crecer como seres humanos, hay países en el que el yoga ya se enseña desde los primeros años de vida dentro de los sistemas de educación porque se ha comprendido que sus principios ayudan al desarrollo de una sociedad más pacífica porque mejora notablemente la calidad de vida de los individuos ayudando al crecimiento de los 3 planos del ser humano que desde el yoga se trabaja: cuerpo, mente y alma.

El Yoga no se queda solo en expresiones verbales, nos conduce a través de sus técnicas hacia una vida donde nuestros valores van cambiando hacia una cultura de veracidad, rectitud, paz amor y no violencia y respeto por uno mismo y por todo ser que nos rodea.

Cuando practicamos regularmente yoga vamos modificando conductas y actitudes por eso es de suma importancia que se incorpore a distintos grupos su enseñanza y practica; de allí que recomendamos esta actividad dentro del ámbito educativo, en las cárceles, en comedores populares, orfanatos, centros geriátricos , hospitales y en otras diversas áreas.

Como se infiere por lo expuesto son muchos los ámbitos sociales en los que se puede trabajar con el yoga, es muy amplio el campo laboral a los cuales nos permite acceder.

La dimensión del trabajo con técnicas de yoga en el área de educación física es mucho mas amplia ya que los espacios nos permiten una mejor aplicación de las mismas.

¿que es el yoga?

La información por Internet y los libros de yoga han proliferado de forma asombrosa en los últimos años, de ser una materia de la que era difícil encontrar un manual hemos pasado a tener tal variedad de textos que a veces el lector se siente desorientado aunque todos ellos se refieren a los mismos temas e ideas, en ocasiones parecen contradecirse e incluso pueden dar la impresión de tratar de materias completamente diferentes, esto es comprensible ya que el yoga contiene una gama amplísima de enseñanzas y además por que cada autor tiene su forma peculiar de vivenciar, asimilar y expresar, se habla de lo mismo pero la forma y el enfoque difieren.

Definición del yoga :

La palabra yoga tiene dos acepciones principales :

1.- unión

2.- las técnicas y métodos para llegar a dicha unión

1a) “unión con uno mismo” la integración armónica de todos los estratos del ser humano

1b) “la unión del individuo con el cosmos” la experiencia de integración del individuo con todo el universo circundante en la que prevalece el sentimiento de ser una misma cosa con el todo

2.- Conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, métodos y actividades mediante las cuales es posible desarrollar el estado de yoga (unión) en este sentido el yoga puede definirse como un conjunto de técnicas de perfeccionamiento del ser humano a nivel físico, mental y espiritual.

Es importante matizar que el yoga en sí, no es una escuela filosófica, religión, organización o grupo de personas en concreto si no la propia posibilidad de educación y crecimiento personal.

Muchas escuelas filosóficas, religiones y grupos han tomado parte de sus practicas como medio para alcanzar sus objetivos pero el yoga sigue siendo independiente de toda asociación, institución o grupo concreto, el yoga es un camino de experiencia personal como dice swami sivananda "mas vale un gramo de practica que una tonelada de teoría"

El yoga es una ciencia universal y patrimonio de toda la humanidad, la experiencia demuestra que es igualmente útil y aplicable en cualquier lugar del planeta.

Origen del yoga :

Es muy difícil precisar el origen histórico del yoga y existen divergencias de opiniones al respecto, algunos autores consideran que tiene una antigüedad de mas de 5000 años y es originaria de la India .

La milenaria cultura del yoga tiene su evolución basada en las experiencias de los sabios (Rishis) que desarrollaron y aplicaron sus enseñanzas de acuerdo a las características de su época.

En la antigüedad las enseñanzas eran reveladas secretamente de maestro a discípulo, en una cadena que ha llegado hasta nuestros días, con el paso del tiempo gran parte de las enseñanzas fueron transcritas pero otra parte permanece oculta y solamente puede accederse a ellas a través del contacto directo con un maestro.

Sendas o métodos, estilos y técnicas de yoga :

Aunque el yoga es uno dentro de el existen distintas sendas que llevando al mismo objetivo siguen caminos diferentes, ajustándose mejor a los principales tipos de temperamento humano. las sendas pueden llegar al centenar pero podríamos resumir entre 5 mas importantes :

Karma yoga : el sendero de la acción

Bhakti yoga : el sendero de la devoción y del amor

Gñana yoga : el sendero de la indagación y el discernimiento

Raja yoga : el sendero de la introspección

Hatha yoga : el sendero del equilibrio de las energías internas

La practica combinada de estas sendas del yoga se le conoce como el yoga integral.

Métodos estilos y técnicas de yoga según el tipo de personalidad de cada ser humano.-

Para el hatha yoga el vehiculo es el cuerpo humano.

Para el gñana yoga el vehiculo es la mente

Para el bhatí son los sentimientos, estos métodos se pueden realizar mediante estilos y son 4 :

- 1)Yoga Estático
- 2) Yoga Dinámico
- 3) Yoga Rítmico
- 4) Yoga Ecléctico

Estos estilos son la forma pedagógica en que el profesor, instructor o maestro dictan una clase de yoga e implementan sus enseñanzas, por ejemplo el Hatha yoga se puede hacer estático, hatha yoga dinámico (power Yoga) hatha Yoga rítmico y hatha yoga eclecticico. El ashtanga yoga es un método creado por Yogacharya Patanjali. Es uno de los 6 sistemas ortodoxos del hinduismo conocidos como dharshanas o visiones. El estilo de Patanjali es de ashtanga yoga estático, contrariamente a esto, Yogasharya Jois enseñó un estilo dinámico al cual llama ashtanga vinyasa yoga lo mismo sucede en Mysore con Yogasharya Iyengar que trabaja en vinyasa ashtanga yoga.

Cualquier Docente de yoga puede tener su estilo pero no cualquier Docente de yoga puede crear un método de yoga.

¿Una pregunta común es, quien esta capacitado para crear un método de yoga?

En 500 años de existencia la Comunidad Mundial de yoga, tiene siempre la misma respuesta : “Solo aquel maestro espiritual de Yoga (Yoga Charya) que ha llegado al Samadhi (Estado de Plenitud o de Bienaventuranza), puede crear un método . La práctica de la meditación o dhyana es el medio para lograr dicho estado y las posturas o ásanas son básicamente 4 :

- 1) Diamantina
- 2) Fácil
- 3) Perfecta
- 4) Loto

Para enseñar el camino al Samadhi primero hay que lograrlo.

Los profesores de Yoga Científico que investigan en laboratorios las técnicas de Yoga son : médicos, psicólogos y sociólogos, en definitiva profesionales que aplican las técnicas de Yoga científicamente en el campo de las especialidades de la YogaTerapia pero la Yogaterapia no es Yoga es simplemente terapia espiritual noológica con técnicas de yoga. La Yogateparpia nació en el siglo XX para complementar las fiosioteraias, psicoterapias u otras formas de terapia convencional.

La yogaterapia para diabéticos, cardiacos, asmáticos, etc.; no son métodos de yoga son especialidades de yogaterapia.

En yogaterapia los médicos y psicólogos pueden ser yogaterapeutas y diagnosticar, pero quienes no son médicos ni psicólogos pueden ser profesores de yogaterapia, que enseñan las técnicas a los pacientes y clientes, bajo la supervisión y diagnostico de un yogaterapeuta médico o psicólogo.

Un Médico sea psiquiatra, traumatólogo o psicólogo clínico, no puede enseñar yogaterapia ni yoga si no son profesores de yoga.

En cuanto a las Posturas y técnicas es de suma importancia conocerla para saber de sus efectos y beneficios y al mismo tiempo de su clasificación y contra posturas.

Por ejemplo analizamos la postura del paro de hombros (sarvangasana) y vamos a observar sus efectos en el sistema

- Sistema óseo
- Sistema muscular
- Sistema respiratorio
- Sistema nervioso
- Sistema circulatorio
- Sistema endocrino
- Sistema orgánico
- Sistema de chakras

Contra posturas :

- Esquelética
- Muscular
- Orgánica
- Circulatoria
- Energética
- De chakras.

Clasificación según el movimiento :

Posturas de flexión hacia delante,
Posturas de flexión hacia atrás
Posturas de flexión lateral
Posturas de torsión
Posturas de inversión
Posturas de acción general sobre todo el cuerpo

Objetivos del yoga :

Lograr la unión del Alma individual con el Alma Universal, (Jivatma, Paramatma)

El objetivo esta en función de los intereses del practicante, al yoga llegan personas con expectativas distintas mientras que para uno puede convertirse en el medio de obtener relajación, descanso y equilibrio, para otros es la forma de desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración. También se acercan al yoga buscando la forma de conocerse a si mismo y aprovechar mas eficientemente su potencial, para las personas enfermas comienza siendo una terapia complementaria .

Como dijimos al principio, el objetivo lo marca el propio practicante y el yoga nunca pide creer en nada salvo lo que uno experimenta por si mismo.

Para qué utilizar técnicas de yoga :

- Para mejorar la calidad de vida.
- fomentar una cultura de paz.
- bajar el índice de deserción escolar.
- aumentar la autoestima individual y grupal.
- reavivar los valores como la verdad, rectitud, paz, amor, y no violencia.
- velar por la salud de las personas y del medio ambiente.
- apuntalar el trabajo docente
- disminuir el stress en todos los actores de la comunidad educativa
- mejorar la educación y convivencia en los ámbitos escolares, familiares y sociales, etc.

Resumen :

Podríamos decir hablando específicamente a los profesores de la educación física deportes y recreación que el principal objetivo del yoga

es el desarrollo espiritual del ser humano, trabajando su inteligencia afectiva y emocional en busca de su propio ser interno.

Dentro de la asignatura se pueden implementar las posturas del Hatha yoga para optimizar determinados resultados por ejemplo en los distintos deportes que se practican para prevenir lesiones, para aumentar el grado de amplitud de movimiento, estiramiento de toda la cadena muscular, se compromete el trabajo muscular profundo que no se logra con la mayoría de ejercicios simples, sobre todas las cosas se hace hincapié en el respeto por el otro y en el libre fairplay que no es un mero concepto teórico, practicando yoga este concepto se incorpora de manera introspectiva.

CONFERENCIA TEORICA PRACTICA DE YOGA

TEORIA :

Presentación
Introducción
Que es el YOGA
Definición
Origen del YOGA
Sendas del YOGA
Objetivos del YOGA
Para que utilizar técnicas de Yoga
Resumen

PRACTICA :

Suryanamaskar , Saludo Al sol
Sarvangasana, descripción de los efectos y contraposturas
Pranayama Técnicas de respiración
Relajación, postura Savasana
técnica :
Explicación
Beneficios

Bibliografía : Las Claves del Yoga, teoría de Practica de Swami Digambarananda Saraswati (Danilo Hernandez)
Yoga en la educación profesora Mirtha Bardo
Revistas de Yoga Integral de la FADY (Federación Argentina de Yoga)

IMPLEMENTOS :

Proyector de slide

Equipo de sonido para CD y DVD

Colchonetas

Equipo de trabajo que asistirá al congreso 10 personas, enviaré relación de nombres posteriormente.

Profesor Denis Alberto Osorio Morales (Sri DevaOM)

Presidente de la Asociación Latinoamericana de YÓGA

Secretario de F I Y por Peru