



YOGA PARA LA INCLUSIÓN: PERSONAS ADULTAS MAYORES



JUAN FCO. MARTÍNEZ

Facilitador y Director de Yoga Inclusivo Costa Rica

Certificado en Yoga y Meditación, Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga Inclusivo (especializado en discapacidades, adicciones y patologías), Yoga Accesible, Yoga Sensible al Trauma, Yoga en Prisiones, Yoga para Adultos Mayores, Maestría en Yoga Terapéutico y en Mindfulness.

JUAN FCO. MARTÍNEZ

“

“El Yoga equilibra, armoniza, purifica y fortalece tanto el cuerpo como la mente y el alma del practicante. Enseña el camino hacia la salud perfecta, el perfecto control mental y la paz perfecta con uno mismo, el mundo, la naturaleza y Dios”.

Swami Vishnu-Devananda

“

A lo largo de la historia nos encontramos con diferentes grupos sociales que van cambiando a través del tiempo, según el contexto, el momento y el lugar.

Antes había un enfoque distinto respecto al hombre y la mujer de edad avanzada.

Eran considerados como depositarios de la experiencia y la sabiduría.

Se le valoraba y se les cuidaba.

“

En el sistema actual de vida “es un tiempo de cambios profundos”
que si no es bien enfrentada, puede conducir a un crisis
que dañe la salud física, mental y emocional de
las personas adultas y adultas mayores.

“

La disminución de la relevancia social,
la violenta alteración de las relaciones interpersonales,
el agobio de las enfermedades o como enfrentarlas,
la pérdida o alejamiento de los objetos de identificación,
el frecuente aislamiento, el temor a la muerte,
conducen a las personas adultas y adultas mayores
A estados de desencantos, agotamiento y depresión,
llevándolos a padecer enfermedades y
una vejez con muchas dificultades.

“

Es importante reconocer las diversas necesidades de la población, cuidar de su bienestar y darles las herramientas necesarias para que puedan lograr una participación más activa la sociedad.

Es indispensable fomentar la revalorización de la experiencia, sus anhelos, sus valores y apoyar su desarrollo personal a través fortalecimiento de su sentido de vida.

“

Causas de Preocupación

Con frecuencia el adulto mayor puede parecernos enfadado, irascible y disgustado.

Son estados de conducta que en el fondo son expresiones externas de miedo, de sentirse sin control sobre las circunstancias, frustrado en algún esfuerzo o vulnerable ante el tiempo.

“

Causas de Preocupación

Es muy real para un adulto mayor preocupado por:

- Su integridad física.
- Su estabilidad económica.
- El declinar de sus funciones vitales.
- El entendimiento y aceptación del tiempo.
- El trascender y dejar un legado.

ENVEJECIMIENTO



ENVEJECIMIENTO

PROCESO BIOLÓGICO POR EL QUE LOS SERES VIVOS SE HACEN MAYORES, GENERANDO UNA SERIE DE **CAMBIOS ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES** QUE APARECEN CON EL PASO DEL TIEMPO Y NO SON CONSECUENCIA DE ENFERMEDADES NI ACCIDENTES.



ETAPAS DEL ENVEJECIMIENTO

DURANTE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO SE PRODUCEN UNA SERIE DE CAMBIOS QUE AFECTAN TANTO AL **ASPECTO BIOLÓGICO Y PSICOLÓGICO**, COMO EN EL **PAPEL SOCIAL** QUE HASTA ENTONCES HA DESARROLLADO LA PERSONA





ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS QUE SE PRODUCEN

- CAMBIOS BIOLÓGICOS
- CAMBIOS PSICOLÓGICOS
- CAMBIOS SOCIALES



ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS BIOLÓGICOS

SENSORIALES

- VISTA
- AUDICIÓN
- GUSTO Y OLFATO
- TACTO



ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS BIOLÓGICOS

ORGÁNICOS

- SISTEMA ESQUELÉTICO-MUSCULAR-ARTICULAR
- SISTEMA CARDIOVASCULAR
- SISTEMA RESPIRATORIO
- SISTEMA EXCRETOR
- SISTEMA DIGESTIVO



ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS

SE PRODUCE PÉRDIDA DE **FUERZA**, CAMBIO EN LA **FIGURA CORPORAL** Y **DISMINUCIÓN DEL PESO**.

SE REDUCE LA **MINERALIZACIÓN ÓSEA**.

LA MARCHA SE HACE **LENTA E INSEGURA**.

LAS ARTICULACIONES SE **DESGASTAN** Y SE **VUELVEN MÁS RÍGIDAS**



ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

EL CORAZÓN **PIERDE EFICACIA**, BOMBEA MENOS SANGRE Y AUMENTA DE TAMAÑO.

LOS VASOS SANGUÍNEOS SE **ESTRECHAN Y PIERDEN ELASTICIDAD**. AUMENTA PRESIÓN ARTERIAL.

MENOR CAPACIDAD RESPIRATORIA DE RESERVA Y DE RECUPERACIÓN CUANDO SE EXIGEN ESFUERZOS.



ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

TAMBIÉN REDUCEN SU EFICACIA LOS SISTEMAS **ENDOCRINO** (BAJA LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS), **NERVIOSO** (MÁS LENTITUD EN LAS RESPUESTAS Y EN LOS PROCESOS **COGNITIVOS** E **INMUNOLÓGICO** (CRECE LA SUSCEPTIBILIDAD A LOS PROCESOS INFECCIOSOS)



ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS SOCIALES

- **DISMINUCIÓN O AUSENCIA DE ACTIVIDAD SOCIAL**
- **AISLAMIENTO, SENSACIÓN DE SOLEDAD**
- **LIMITACIÓN DE LA INDEPENDENCIA**



ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

- ACEPTACIÓN
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD
- MEMORIA
- ATENCIÓN

“

¿Qué motiva a las personas
adultas y adulta mayores
a practicar Yoga?

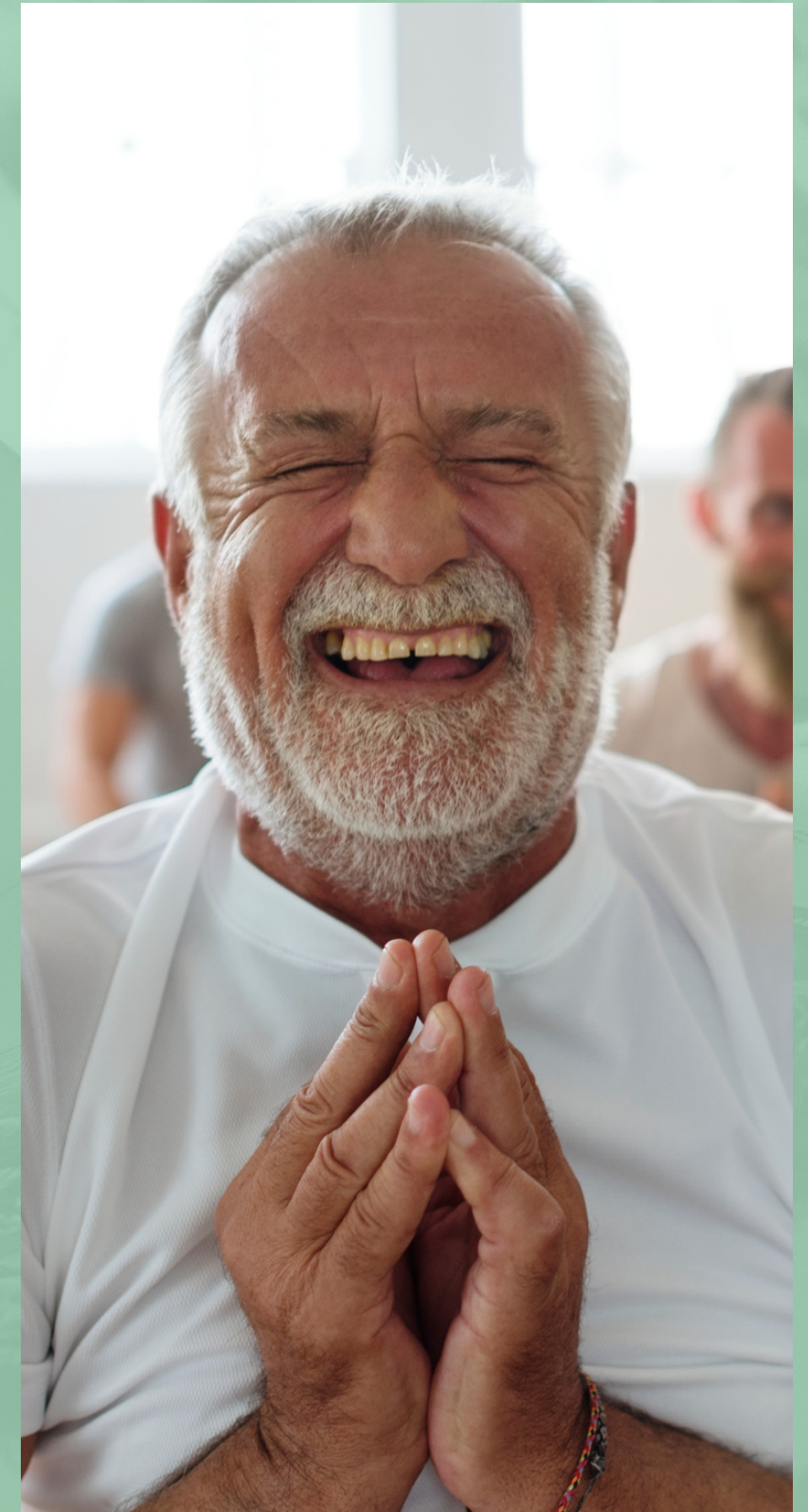
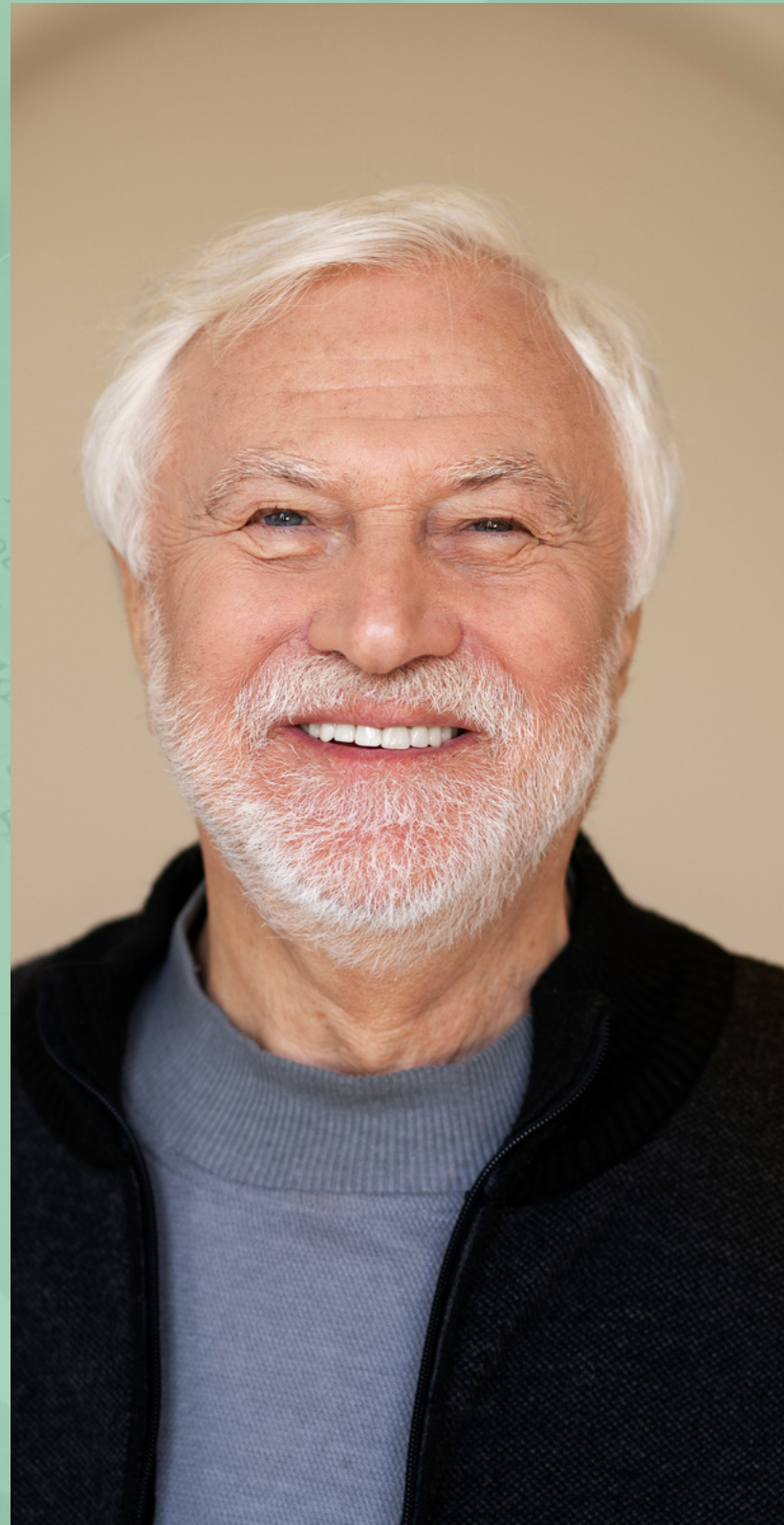
LOOKING-GLASS HOUSE
turns of the worsted round the kitten's neck,
just to see how it would hold this led to
a scramble, in which the kitten rolled down
upon the floor, and yawned and yawned of it
got unwound again.
“Do you know, I was so angry with Kitty,”
Alice went on, as she lay down putting her
mischievous paw on the kitten's head, “I
nearly opened the window and put her out
into the street!” she finished up one
you got into the window, and what very
interrupting she was! And you had deserved
Nonsense! Well, then, you were a very
you can't tell me that. I heard you! Now
What's the matter with you? Her paw went into
your eyes open—well, that's your fault, for keeping
it wouldn't have happened. Now don't make
any more excuses, but listen! Number two:
you pulled Snowdrop away by the tail just

LOOKING-GLASS HOUSE



as I had put down the kitten of white kitten
her! What, you were thinking, were you? What
do you know she was? I should have known

“



“

Envejecimiento Saludable

El envejecimiento saludable es definido como el proceso de optimizar las oportunidades de salud física, mental y social que permitan a las personas adultas y adultas mayores participar activamente en la sociedad sin padecer discriminación y disfrutar de una calidad de vida buena e independiente.

ENSEÑANZA



¿CÓMO APRENDEN LAS PERSONAS MAYORES?

HETEROGENEIDAD EN LA POBLACIÓN

DEBEMOS PARTIR SIEMPRE DE UN RECONOCIMIENTO DE LAS NECESIDADES, INTERESES Y POSIBILIDAD DEL GRUPO DE PERSONAS CON LAS QUE SE ESTÉ DESARROLLANDO EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

¿CÓMO APRENDEN LAS PERSONAS MAYORES?

HETEROGENEIDAD EN LA POBLACIÓN

APRENDIZAJE COMO CONCEPTO:

CONSISTE EN LA CONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADOS

LO QUE MUESTRAN LOS ESTUDIOS:

PREFERENCIA DE LAS PERSONAS MAYORES POR UN ESTILO REFLEXIVO.

FACTORES LIMITADORES:

PROPUESTA PEDAGÓGICAS INADECUADAS Y MATERIAL CARENTE DE SENTIDO.

¿CÓMO APRENDEN LAS PERSONAS MAYORES?

MODELO VIVENCIAL: ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:

REFLEXIONES PERSONALES Y GRUPALES, TRABAJO EN EQUIPO, VISUALIZACIONES, EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y LA ELABORACIÓN DE UN DIARIO PERSONAL.

TAMBIÉN USO DE OBJETOS DIGITALES DE APRENDIZAJE: VIDEOS, AUDIOS, PRESENTACIONES MULTIMEDIA Y DOCUMENTOS DIGITALES LOS CUALES ESTIMULAN LA PARTICIPACIÓN E INTERÉS FAVORECIENDO SU APRENDIZAJE Y MOTIVACIÓN.

¿CÓMO APRENDEN LAS PERSONAS MAYORES?

MODELO VIVENCIAL: ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:

HORIZONTAL = PARTICIPATIVA

AGENCIA - DETERMINACION

ESTADO PASIVO A UN ESTADO ACTIVO

¿CÓMO APRENDEN LAS PERSONAS MAYORES?

CONSEJOS PARA UN ESPACIO INCLUSIVO

CONOCE SOBRE EL CONTEXTO Y PROCESO DE VIDA DE LA PERSONA.

CONOCE SOBRE EL ESTADO FÍSICO DE LA PERSONA.

ESTUDIA DIFERENTES ESTILOS DE APRENDIZAJE. MÁS QUE UN MÉTODO DEBEMOS HABLAR DE PROCESO, EN EL QUE EL PARTICIPANTE CONSTRUYE SU APRENDIZAJE.

RESPETA LA MANERA DE APRENDER DE CADA UNO.

¿CÓMO APRENDEN LAS PERSONAS MAYORES?

CONSEJOS PARA UN ESPACIO INCLUSIVO

ACCESO FÍSICO, ILUMINACIÓN Y VENTILACIÓN ADECUADA.

SOLO TENER EN EL ESPACIO LO QUE SE VA A USAR EN LA CLASE.

SI SE VAN A USAR ALGUN PROP, HACER USO UNO A LA VEZ Y EXPLICAR EL USO ANTES.

SI VA A UTILIZAR SONIDOS (CUENCOS, CAMPAÑAS, MUSICA), ESENCIAS U OTROS RECURSOS, SOLICITAR CONSENTIMIENTO.

YOGA



ASANAS: POSTURAS FÍSICAS

PRACTICA ACCESIBLE Y ADAPTADA



BENEFICIOS

FLEXIBILIDAD Y TONALIDAD MUSCULAR

CORREGIREMOS PROBLEMAS POSTURALES ASÍ COMO FUTURAS LESIONES. YA QUE **AUMENTA** EL NIVEL DE **FLEXIBILIDAD** DE LAS ARTICULACIONES Y FOMENTA EL **FORTALECIMIENTO** DE LOS HUESOS Y MUSCULOS.

- INCREMENTO EN EL **RANGO DE ACCIÓN DE MOVIMIENTOS**.
 - **AYUDA A PREVENIR LESIONES**, COMO DESGARRAMIENTOS, DISTENSIONES.
 - **AUMENTA LA POSIBILIDAD DE SOPORTAR CAÍDAS** CON MENOR RIESGO DE LESIONES.
-

BENEFICIOS

DISMINUCIÓN DE DOLORES CRÓNICOS

CON LA PRÁCTICA DE LAS POSTURAS SE HA DEMOSTRADO QUE HAY UNA **MEJOR LUBRICACIÓN DE LAS ARTICULACIONES** Y UN FORTALECIMIENTO DE LA MASA ÓSEA, **REDUCIENDO O MEJORANDO** EL DOLOR DE LOS PACIENTES AFECTADOS POR ALGUNA DOLENCIA.

LA MEDITACIÓN TAMBIÉN ES UN GRAN ALIADO PARA **SOBRELLEVAR MEJOR LA AFLICCIÓN**, AYUDA A SER MÁS CONSCIENTE DEL DOLOR QUE SE TIENE Y REDUCE LA ANSIEDAD PROVOCADA POR EL SUFRIMIENTO

BENEFICIOS

HIPERTENSIÓN

ESTUDIOS PUBLICADOS EN EL **JOURNAL OF CLINICAL HIPERTENSION** Y EN EL **CENTRO BHABHA DE INVESTIGACIÓN ATÓMICA** EN LA INDIA HAN DEMOSTRADO QUE LOS PACIENTES QUE SUFREN HIPERTENSIÓN REDUCEN CONSIDERABLEMENTE SU **PRESIÓN ARTERIAL** REALIZANDO VARIAS SESIONES DE YOGA A LA SEMANA.

LOS INVESTIGADORES OPINAN QUE LA RESPIRACIÓN LENTA Y CONTROLADA, **DISMINUYE LA ACTIVIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO**, LO QUE AYUDA A CONTROLAR LOS NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL.

BENEFICIOS

MEJORA DEL EQUILIBRIO Y LA POSTURA

AL TRATARSE DE **EJERCICIOS SUAVES** EL YOGA ES IDEAL EN ESTOS CASOS, RESULTANDO ALTAMENTE BENEFICIOSO PARA LA GENTE QUE LO PRACTICA.

LA AUTONOMÍA DE MOVIMIENTO QUE LES BRINDA EL YOGA LES **PROPORCIONA SEGURIDAD Y ESTABILIDAD FÍSICA**, IMPORTANTES PARA PODER LLEVAR UNA VIDA COTIDIANA CORRIENTE.

BENEFICIOS

MEJORA LAS RELACIONES

EL YOGA LES PROPORCIONA EL **ESPACIO DE SEGURIDAD Y AUTOCONFIANZA** NECESARIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RELACIONARSE CON OTRA GENTE.

EXPERIMENTAR ALEGRÍA Y FELICIDAD, DESCUBRIENDO QUE PUEDEN DISFRUTAR DE SENSACIONES QUE TENÍAN YA OLVIDADAS COMPARTIÉNDOLAS CON LA GENTE DE SU ALREDEDOR.

UN **TIEMPO LÚDICO** DEDICADO A ELLOS DONDE OLVIDAR SUS PREOCUPACIONES Y MOLESTIAS, DESPERTANDO EL DESEO DE LA PRACTICA PORQUE ENCUENTRAN EN ELLA UNA DIVERSIÓN.

BENEFICIOS

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

EL YOGA NOS ENSEÑA MEDIANTE PRANAYAMA **LA IMPORTANCIA QUE TIENE NUESTRA RESPIRACIÓN** PARA NUESTRO CUERPO INTERIOR.

UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y COMPLETA NOS OXIGENA, **ELIMINANDO TENSIONES MUSCULARES Y REVITALIZANDO LOS ÓRGANOS** PARA SU MEJOR FUNCIONAMIENTO.

A LA VEZ PROMUEVE UNA **SERENIDAD Y RELAJACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO**, CALMANDO NUESTROS PENSAMIENTOS Y ENERGETIZANDO NUESTRO CUERPO

BENEFICIOS

AUMENTO DEL SISTEMA INMUNE

EXISTEN ESTUDIOS QUE DEMUESTRAN QUE EL YOGA MEJORA LA FUNCIÓN INMUNE, UNO DE LA **UNIVERSIDAD DE OSLO (NORUEGA)** LLEVADO A CABO POR EL INVESTIGADOR FAHRI SAATCIOGLU, DEMOSTRÓ QUE UN PROGRAMA DE YOGA INTEGRAL PRODUCE RÁPIDAMENTE **MÁS CAMBIOS INTERNOS A NIVEL GENÉTICO**, COMPARÁNDOLO CON OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS.

EL YOGA PROPORCIONA UNA **CONEXIÓN ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE**, Y COMO CONSECUENCIA ESTAS TRASFORMANDO NO SOLO EL CUERPO FÍSICO SINO TODAS TUS CONEXIONES MENTALES.

BENEFICIOS

ALZHEÍMER Y DETERIORO COGNITIVO

- **AYUDARÁ A REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLO DE ALGÚN TIPO DE DEMENCIA.**
 - **AYUDA A MEJORAR LAS FUNCIONES COGNITIVAS, REVIRTIENDO LA PÉRDIDA DE MEMORIA**
 - **LA DENSIDAD DE MATERIA GRIS EN EL HIPOCAMPO.** ESTA ES UNA PARTE DEL CEREBRO IMPORTANTE PARA EL APRENDIZAJE, LA MEMORIA Y LA AUTO-CONCIENCIA.
 - **REDUCCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD Y MEJORAR LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO A LAS EMOCIONES Y RESISTENCIA AL ESTRÉS.**
-

BENEFICIOS

PARKINSON

- **MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO:** ESFORZARSE POR MANTENER UNA POSTURA MEJORA LA COORDINACIÓN Y FORTALECE LOS MÚSCULOS Y SU CAPACIDAD MOTRIZ Y SU ESTABILIDAD.
 - **FLEXIBILIDAD:** LA RIGIDEZ O LA RESISTENCIA AL MOVIMIENTO AFECTA A LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS QUE PADECEN LA ENFERMEDAD DE PÁRKINSON.
 - **ESTADO DE ÁNIMO Y SUEÑO:** UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA LLEGÓ A LA CONCLUSIÓN DE QUE ESTA DISCIPLINA PRODUCÍA MEJORAS SIGNIFICATIVAS EN PACIENTES CON DEPRESIÓN Y ANSIEDAD DEBIDO AL AUMENTO DE SEROTONINA.
-



NEUROCIENCIA

PLASTICIDAD DEL CEREBRO

ES LA **CAPACIDAD DEL CEREBRO** PARA SER MODELADO.

HOY SABEMOS QUE EL TEJIDO NERVIOSO **SE ADAPTA**.

IGUAL QUE LA ACTIVIDAD FISICA AFECTA A LOS MÚSCULOS, **EL TEJIDO CEREBRAL TAMBIÉN SE DESARROLLA O SE ATROFIA EN FUNCIÓN DE LA ESTIMULACIÓN.**



NEUROCIENCIA

REDES NEURONALES

EL CEREBRO **DESARROLLA CONEXIONES NEURONALES**, QUE CON EL TIEMPO LO CONDICIONAN, BASÁNDOSE EN TUS ELECCIONES Y EXPERIENCIAS.

CUANDO MÁS PRÁCTICAS UNA **ACTIVIDAD O ACTITUD**, MÁS REDES SE CREAN.



NEUROCIENCIA

NERVIO VAGO

LA TEORÍA POLIVAGAL, UNA TEORÍA QUE EXPLICA COMO EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO (SNA) **INTERVIENE EN LA REGULACIÓN** DE LAS VÍSCERAS, LA INTERACCIÓN SOCIAL, EL APEGO Y LAS EMOCIONES.

MAYOR TONO DEL NERVIO VAGO, **MAYOR ES LA CAPACIDAD** PARA RELAJARSE, SALUD FÍSICA Y MENTAL.

CONTRAINDICACIONES

REGLA FUNDAMENTAL DEL YOGA ES NO DAÑAR

ES PRIMORDIAL QUE LOS PARTICIPANTES CONSULTEN A SU MÉDICO PARA INFORMARLES DE LA PRÁCTICA DE YOGA, YA QUE PUEDE HABER ENFERMEDADES O LESIONES POR LAS CUALES NO LO PUEDAN PRACTICAR.

SE TIENE QUE TENER CUIDADO DE NO SOBREPASAR LOS LÍMITES Y SER CAUTELOSO. LAS LESIONES EN LA SESIONES DE YOGA PUEDEN SER GRAVES SI NO SE PRESTA CUIDADO A LOS CONSEJOS DEL PROFESORA GUÍA, Y EN EL CASO DE LA TERCERA EDAD LA CAUTELA DEBE SER MUCHO MAYOR.

CONTRAINDICACIONES

REGLA FUNDAMENTAL DEL YOGA ES NO DAÑAR

SE DEBERÁN ADOPTAR TÉCNICAS POCO AGRESIVAS, POSTURAS SUAVES QUE LLEVEN POCO A POCO AL DESPERTAR DEL CUERPO, SIN PRISA. CENTRANDO TODAS SUS ENERGÍAS EN ENCONTRAR LAS ASANAS Y PRANAYAMAS QUE MEJOR LES CONVENGA, EVITANDO LA REALIZACIÓN DE AQUELLAS QUE NO PUEDAN EJERCER.

LA EDAD CRONOLÓGICA NO SIEMPRE VA ACOMPAÑADA DE LA EDAD BIOLÓGICA, PUEDES TENER CUARENTA AÑOS Y SENTIRTE COMO UN VIEJO O TENER 70 AÑOS Y POSEER UNA VITALIDAD PROPIA DE LOS CUARENTA.

CONTRAINDICACIONES

ARTROSIS, OSTEOPOROSIS, ARTRITIS

LAS PERSONAS CON ESTE TIPO DE DOLENCIA SUELEN SUFRIR DOLORES MUY INTENSOS Y LA MOVILIDAD DE SU CUERPO SE ENCUENTRA REDUCIDA.

POR ESO ES MEJOR HACER LAS **POSTURAS CORTAS** QUE MANTENERLAS DURANTE LARGO TIEMPO, YA QUE NO DISPONEN DE FUERZA SUFICIENTE PARA RETENERLA.

LAS ASANAS DEBERÁN SER **SUAVES Y LENTAS**, SIEMPRE SUPERVISADAS POR EL PROFESOR Y NUNCA PRESIONANDO DEMASIADO LAS ARTICULACIONES AFECTADAS POR LA ENFERMEDAD.

CONTRAINDICACIONES

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

SE DEBE EVITAR LA **PRÁCTICA ACTIVA** DE ASANAS, YA QUE PUEDE CONLLEVAR A UNA HIPERVENTILACIÓN Y CANSANCIO EXTREMO.

EL USO DE **POSTURAS SUAVES** Y LOS **CAMBIOS LENTOS** ES MUCHO MÁS ACONSEJABLE.

ES FAVORABLE HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS **INCREMENTANDO EL NÚMERO DE TIEMPO POCO A POCO**

CONTRAINDICACIONES

DIABETES

PARA LOS ENFERMOS DE DIABETES LA PRÁCTICA DEBE **SER CUIDADOSA**, YA QUE PUEDEN EXPERIMENTAR UN DESCENSO DEL NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE, CAUSANDO MAREOS E INCLUSO DESMAYOS.

CONTRAINDICACIONES

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

SI SE TRATA DE **PERSONAS SEDENTARIAS** NO ES ACONSEJABLE EMPEZAR CON UNA PRÁCTICA DEMASIADO ENERGÉTICA EN EL YOGA.

LAS POSTURAS DE EQUILIBRIO, EXTENSIONES PLENAS Y ALGUNAS ASANAS QUE REQUIERAN DE MUCHA RESISTENCIA **SON INADECUADAS**, AL IGUAL QUE RETENER LA RESPIRACIÓN.

TODA PRÁCTICA QUE REQUIERA DE TENSIÓN O PRESIÓN EXTREMA, INCLUSO EN POSTURAS SENCILLAS QUE OPRIMAN EL ABDOMEN O PECHO **PUEDEN RESULTAR PERJUDICIALES**.

CONTRAINDICACIONES

HIPERTENSIÓN

LAS ASANAS EN EXTENSIÓN, LAS INVERTIDAS Y LAS DE EQUILIBRIO **PUEDEN AUMENTAR LA PRESIÓN SANGUÍNEA**, ASÍ COMO TODAS AQUELLAS QUE REALICEN CON GRAN ESFUERZO.

EN PRANAYAMA ES MEJOR REALIZAR UJJAYI O BHARAMANI **QUE REALIZAR TÉCNICAS QUE REQUIERAN DE LA CONTENCIÓN DE LA RESPIRACIÓN**, YA QUE PUEDEN LLEVAR A UNA DISMINUCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL.

CONTRAINDICACIONES

INSOMIO

EN LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SUEÑO **ES FAVORABLE EJERCER LA PRÁCTICA DEL YOGA POR LAS MAÑANAS** Y EVITAR PRACTICARLA POR LA TARDE-NOCHE, YA QUE PUEDE ACTIVAR EL SISTEMA NERVIOSO EXCITÁNDONOS EN VEZ DE RELAJÁNDOLOS.

LAS POSTURAS ENERGÉTICAS COMO LA SECUENCIA DEL SALUDO DEL SOL Y ALGUNAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN RÁPIDAS COMO BHASTRIKA O KAPALABHATI SON **CONTRAPRODUCENTES**.

CONTRAINDICACIONES

LESIONES DE ESPALDA

EN PATOLOGÍAS COMO HERNIAS DISCALES, DISCOPATÍAS, LORDOSIS O MOLESTIAS GRAVES DE COLUMNA, DEBERÁN **EVITAR LAS FLEXIONES SENTADAS O ROTACIONES FUERTES DE COLUMNA**, YA QUE PUEDEN PRODUCIR UN EMPEORAMIENTO POR OPRESIÓN.

ES **PREFERIBLE LAS FLEXIONES DE PIE**, YA QUE NO EJERCEN TANTA PRESIÓN EN LOS DISCOS VERTEBRALES.

LAS TRANSICIONES ENTRE LAS POSTURAS **DEBERÁN SER SUAVES Y LENTAS** EVITANDO CAMBIOS DE POSICIÓN BRUSCOS QUE PUEDAN CAUSAR MÁS LESIONES.

YOGA INCLUSIVO COSTA RICA

info@yogainclusivocr.com

+506 83905751



REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

SIVANANDA YOGA, GUÍA PARA PRINCIPIANTES, SIVANANDA YOGA CENTRE, ED. GAIA.

TRABAJO “YOGA PARA LA EDAD DE LA SABIDURÍA” DE PEPA MICÓ SORIANO Y CARMEN RODRIGUEZ CANO.

YOGA VITAL. NOA BELLING. PARRAMON EDICIONES 2003

YOGA Y PERSONAS MAYORES. SERGIO MARIANO CHACIN. EDITORIAL CCS 2013. .

TRABAJO “TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN” DE MARIANO CHÓLIZ

TRABAJO “LA EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL TRATAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO DE UN PACIENTE CON RASGOS DE ANSIEDAD,

YOGA EN EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO [HTTP://WWW.DOLORYPALIATIVOS.ORG/ART84.ASP](http://www.dolorypaliativos.org/art84.asp)

EL YOGA PODRÍA SER BENEFICIOSO PARA LOS PACIENTES CON CÁNCER [HTTPS://DAILYVITAMINA.COM/57155/EL-YOGA-PODRIA-SER-BENEFICIOSO-PARA-LOS-PACIENTES-CON-CANCER/](https://dailyvitamina.com/57155/el-yoga-podria-ser-beneficioso-para-los-pacientes-con-cancer/)

YOGA Y SALUD EN PACIENTES CON CÁNCER PULMONAR Y SUS CUIDADORES [HTTPS://WWW.CLIKISALUD.NET/YOGA-SALUD-PACIENTES-CANCER-PULMONAR-CUIDADORES/](https://www.clikisalud.net/yoga-salud-pacientes-cancer-pulmonar-cuidadores/)

PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA BENEFICIAN CON CLASE DE YOGA [HTTPS://WWW.PARKLANDHEALTH.ORG/ESPANOL/A-TU-SALUD1/PACIENTES-CON-CNCER-DE-MAMA-BENEFICIAN-CON-CLASE-D-1075.ASPX](https://www.parklandhealth.org/espagnol/a-tu-salud1/pacientes-con-cncer-de-mama-benefician-con-clase-d-1075.aspx)

REALIZAN YOGA PARA PACIENTES DEL SERVICIO DE CUIDADOS PALIATIVOS [HTTPS://YAMISIONES.COM/?MODULO=NOTICIA&ID=17436](https://yamisiones.com/?modulo=noticia&id=17436)

EL YOGA PODRÍA SER UN ESTÍMULO PARA LOS PACIENTES CON CÁNCER DE PULMÓN Y PARA SUS CUIDADORES
[HTTPS://ECANCER.ORG/ES/NEWS/12780-EL-YOGA-PODRIA-SER-UN-ESTIMULO-PARA-LOS-PACIENTES-CON-CANCER-DE-PULMON-Y-PARA-SUS-CUIDADORES](https://ecancer.org/es/news/12780-el-yoga-podria-ser-un-estimulo-para-los-pacientes-con-cancer-de-pulmon-y-para-sus-cuidadores)

YOGA EN EL HOSPITAL PARA SOBRELLEVAR EL CÁNCER Y REDUCIR EL DOLOR
[HTTPS://WWW.LAVANGUARDIA.COM/VIDA/20230201/8724369/YOGA-HOSPITAL-MAR-CANCER-REDUCIR-DOLOR.HTML](https://www.lavanguardia.com/vida/20230201/8724369/yoga-hospital-mar-cancer-reducir-dolor.html)

YOGA PARA ALEJARNOS DEL DOLOR MIREIA COMA-CROS, 2022

SCIENCE OF YOGA: UNDERSTAND THE ANATOMY AND PHYSIOLOGY TO PERFECT YOU PRACTICE ANN SWANSON, 2019

ACCESSIBLE YOGA: POSES AND PRACTICES FOR EVERYBODY, JIVANNA HEYMANN, 2019

YOGA FOR EVERYBODY: 50 POSES FOR EVERY TYPE OF BODY, DIANNE BONDY, 2019

YOGA AS MEDICINE: THE YOGIC PRESCRIPTION FOR HEALTH AND HEALING, TIMOTHY MCCALL, 2006

YOGA THERAPY: FOUNDATIONS, METHODS, AND PRACTICES FOR COMMON AILMENTS, MARK STEPHENS, 2017

NEUROCIENCIA DEL CUERPO: CÓMO EL ORGANISMO ESCULPE EL CEREBRO. NAZARETH CASTELLANOS, 2022

THE BODY KEEPS THE SCORE: BRAIN, MIND, AND BODY IN THE HEALING OF TRAUMA, BESSEL VAN DER KOLK M.D, 2015

YOGA PARA MENOPAUSIA Y ADULTOS MAYORES, AIXA HERNANDEZ, 2013

YOGA Y PERSONAS MAYORES, SERGIO MARIO CHAZIN HODOROVSKY, 2013

CHAIR YOGA FOR SENIORS: STRETCHES AND POSES THAT YOU CAN DO SITTING DOWN AT HOME, LYNN LEHMKUHL, 2020