

TÍTULO: YOGA PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID- 19. SALCEDO/2021

YOGA TO REDUCE ANXIETY AND STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC. SALCEDO/2021

AUTORAS: CARMEN NARCISA CARRILLO CHAUCA. ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA LIC. ROSA MERCEDES JARRÍN MERINO. TECNÓLOGA EN NATUROPATÍA

RESUMEN:

En este ensayo académico se realizó una amplia revisión bibliográfica donde se justifica el uso del Yoga en el tratamiento de la Ansiedad y el Estrés en un grupo de individuos, durante la pandemia del Covid-19; la utilización de esta práctica natural es una ventaja ante productos animales o sintéticos que pueden representar un peligro para la salud humana.

Palabras claves: Ensayo académico, Yoga, Ansiedad, Estrés, Pandemia, Covid-19, Práctica Natural.

ABSTRACT:

In this academic essay, an extensive bibliographical review was carried out where the use of Yoga in the treatment of Anxiety and Stress in a group of individuals is justified, during the Covid-19 pandemic; The use of this natural practice is an advantage over animal or synthetic products that may represent a danger to human health.

Keywords: Academic essay, Yoga, Anxiety, Stress, Pandemic, Covid-19, Natural Practice.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo se enfocó en aplicar el yoga y evidenciar sus beneficios, dado que muchas personas se han cargado emocionalmente de estrés y ansiedad durante el confinamiento suscitado por el Covid-19 por lo tanto, se propuso aplicar técnicas del yoga con la finalidad de disfrutar de los beneficios del yoga a fin de disminuir la ansiedad y el estrés en personas desde los 55 a 60 años durante la pandemia del Covid-19 en Salcedo Ecuador. (1), (2), (3), (4), (5)

La calidad de vida de los seres humanos ha mejorado con el transcurso del tiempo debido a la constante innovación y desarrollo de las ciencias, sin embargo, el constante cambio rutinario

y con la inmediatez que realiza las cosas se ha dejado de lado la salud mental generando principalmente ansiedad y estrés.

La aparición del nuevo virus denominado Covid-19 ha generado controversia, despertando preocupación en la sociedad, debido a su letalidad especialmente en adultos mayores, esto debido a la escasez de defensas inmunológicas, convirtiéndose de este modo como un problema de salud global, por lo que el personal de salud y autoridades han implantado medidas sanitarias como el distanciamiento social, aislamiento de la población y la reducción o paralización de ciertas actividades económicas, para la contención del virus, sin embargo, las desigualdades de la sociedad generan un impacto diverso en la salud y la vida, sobre todo en personas con un nivel socio económico bajo. (1), (2)

En consecuencia, dichas restricciones como el confinamiento y el distanciamiento social emitidas por los gobiernos interrumpieron la rutina diaria de las personas forjando secuelas debido a la preocupación, especialmente en adultos mayores que han generado principalmente sensaciones de ansiedad, miedo, estrés, soledad y depresión entre otras.

La salud física es incompleta sin el bienestar psicológico y los trastornos económicos pueden afectar a ambos factores. Si la demanda de la situación excede la capacidad de afrontamiento de un individuo, entonces surge una desviación psicofísica entre los individuos, conocida como estrés, el cual provoca además ansiedad y depresión entre ellos.

DESARROLLO

En la presente investigación se desarrollará una investigación exploratoria y bibliográfica documental ya que, mediante la revisión bibliográfica, se pretende verificar que existe información sobre los beneficios que brinda el yoga con la finalidad de disminuir la ansiedad y el estrés en personas durante la pandemia del Covid-19; por otra parte, el enfoque de este ensayo será práctico y de observación a fin de realizar y aplicar técnicas de yoga, el lugar a realizar esta práctica se considerará teniendo en cuenta que debe ser un sitio silencioso y apartado, con tapetes de piso personales de tela suave y con un asiento ni demasiado alto ni demasiado bajo.

Yoga

La salud mental de los seres humanos se ha visto en riesgo debido a la repentina aparición del coronavirus Covid-19 específicamente por el encierro, distanciamiento social y saturación de los sistemas de salud trayendo consigo consecuencias significativas en la salud mental,

por consiguiente, se aplicará técnicas de Yoga para brindar apoyo a personas adultas de entre 50 a 60 años que se han visto afectadas esencialmente en sus emociones generando cuadros de estrés y ansiedad.

En consecuencia, es de suma importancia conocer a que hace referencia el termino Yoga, mismo que en el año 2014 las Naciones Unidas proclama el 21 de junio como día internacional del Yoga dicho termino es definido como una palabra sánscrita que se puede traducir como "unir", que simboliza la unión del cuerpo y la conciencia.

Por otra parte, el investigador Ramdas Ransing en su artículo publicado en la revista Elsevier manifiesta que el Yoga es una disciplina multicomponente que incluye tres formas de práctica, a saber, posturas y ejercicios físicos (Asana), respiración técnica de regulación (Pranayama), y basadas en la meditación (control de atención, disociarse del pensamiento perturbador) actividades.

Así también, la Organización Mundial de la Salud (OMS) describe el Yoga como una valiosa herramienta, que aumenta la actividad física, el bienestar mental y disminuye las enfermedades no transmisibles. Además, el yoga se ha propuesto como una intervención no farmacológica para problemas mentales (estrés, miedo) y trastornos que pueden ir de la mano con otros tratamientos alternativos.

Uno de los parámetros sumamente importantes a la hora de aplicarse la técnica del Yoga es la respiración puesto que es la base o el secreto de la conciencia cósmica con la cual hay que identificarse ya que tiene que ver con nuestra parte espiritual, es decir que hay que activar nuestro espíritu.

Por ello, se establece que el Yoga es darse cuenta que tienes la misma capacidad para hacerte daño, como para sanarte puesto que es la esencia de uno mismo, técnica que nos permite soltar con amor todo lo que no se necesita mediante el reconocimiento de que todo es parte del viaje espiritual para regresar a casa aprendiendo con paciencia puesto que es la ciencia de la paz. (6), (7)

La mente tiene la capacidad de atraer, en función de lo mencionado se hace un énfasis con respecto al termino yoga, dicha ciencia tiene sus orígenes en la India antigua y su principal objetivo es lograr en equilibrio entre la mente y el cuerpo controlando las emociones de la persona, actualmente el Yoga se reconoce como una forma de medicina alternativa que implementa prácticas de cuerpo y mente y se ha interpretado como un proceso de unir el cuerpo a través de la mente y el espíritu para promover el bienestar físico y mental.

Asana

Son las posturas del yoga, son una manifestación física. El cuerpo físico es lo más fácil de trabajar y lo más confiable porque sabe si lo que está haciendo está bien o lo está haciendo mal, si coopera o no coopera. Al entrar en las posturas ocurre el lineamiento interno y naturalmente logrará una química de salud, alegría y dicha y sobre todo equilibrio, el equilibrio tan necesario para poder tener éxito y ser capaz de dar el uso y la competencia que lleva dentro de sí y no desperdiciar las cualidades maravillosas que pueda tener.

Se consideran como poseedores de las calidades de la firmeza y alegría. Se precisa un esfuerzo grande y continuado para alcanzar el dominio y la perfección en ellas. Cuerpo y mente se mueven en armonía, y son absorbidos en el infinito.

Cesan las dualidades de la mente.

Pranayama

El termino Pranayama está compuesto en sanscrito de las palabras Prana “respiración” y yama “control” que significa control de la respiración, además engloba todos los ejercicios de respiración yóguica que tiene como objetivo hacer que la energía vital fluya en nuestro cuerpo energético de este modo si se realiza una herida o nos rompemos un hueso, se trabaja para que la herida cicatrice, y los dos fragmentos del hueso vuelvan a unirse, todo gracias a esta energía vital, cabe mencionar que a la energía vital en la cultura Hindú se le conoce como PRANA, en la cultura China se le conoce como CHI, en la cultura Japonesa se la conoce como QI, estos términos en diferentes lenguajes hablan de la misma Energía Vital y que en esencia es lo mismo.

Por lo tanto, el PRANA siendo la energía vital es el misterio, es el eterno y gran misterio, es la vida, en efecto la vida, ésta chispa divina del movimiento es el Prana así lo menciona el filósofo belga Maetezlinck, así también el Prana es el motor evolutivo que podemos encontrar en los cinco elementos de la naturaleza: tierra, aire, agua, luz y espacio vacío. Dada su gran variedad de manifestaciones, el Prana lo podemos encontrar en todo aquello que nos proporciona fuerza y salud como por ejemplo en la luz solar, aire, agua y alimentos puros; entendiéndose por alimentos puros aquellos que se obtienen de manera directa de la tierra sin que hayan sido procesados y alterados con químicos por las grandes cadenas alimenticias que la mayoría tienen rotuladas con largas fechas de caducidad a los productos.

Cada alimento puro es un compuesto de Akash, la materia, y un compuesto de Prana (el cuerpo sutil con su energía), por ello es importante hacer conciencia de lo que comemos (si

es natural lo que comemos o bebemos) va a dar esa energía vital ese Prana para mantenernos saludables.

El Pranayama consta de las siguientes fases: Puraka que equivale a inspiración, Rechaka o espiración, Antar-Kumbhaka o retención y Bahir Kumbhaka que equivale a la retención sin aire en los pulmones. (7)

En la realización del Pranayama hay que tener muy presente el papel de Kumbhaka, ya que durante la retención de aire las energías se equilibran dando lugar a un aumento del Prana lo que induce a la mente a entrar a un estado de conciencia más profunda.

Beneficios

La respiración nos permite regular tanto la energía del cuerpo como nuestro sistema nervioso y las fluctuaciones de nuestra mente y emociones, todo está unido y la respiración sirve de vehículo para generar equilibrio entre mente y cuerpo, por ello, aporta grandes beneficios para nuestro cuerpo, mente y espíritu: ayuda a nuestra parte física y mental, purifica las vías respiratorias y pulmones, favorece la circulación sanguínea purificando la sangre, asegura la apropiada circulación de los fluidos corporales beneficiando el proceso digestivo, previene enfermedades, otorga vitalidad, disuelve bloqueos energéticos, estimula la memoria, la concentración y el rendimiento intelectual, otorga calma y serenidad. (7)

El tipo de respiración completa o respiración yóguica incluyen de forma sucesiva la respiración abdominal, torácica y clavicular.

La podemos practicar antes de una sesión de asana o también al principio o al final de las prácticas de Pranayama para entrar mejor en un estado de concentración y meditación. Además, es muy beneficiosa en momentos en los que nos sentimos cansados, tensos o dispersos mentalmente.

Ansiedad

Hoy por hoy la palabra ansiedad es común escucharla dentro de la sociedad ya que todas las personas sienten un grado moderado de la misma debido a cambios repentinos que se da en el diario vivir, por lo tanto, la ansiedad pasa a ser una parte de la existencia humana manifestándose como un estado de alerta. Su abordaje desde diferentes perspectivas tiene principio desde el año 1920, y según el Diccionario de la Real Academia Española el término ansiedad "Es un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, o angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos".

Con base a lo mencionado se puede acotar que la ansiedad es una respuesta adaptativa frecuente de las personas frente a situaciones que se distinguen como amenazantes, por otra parte, la ansiedad solo se considera un trastorno cuando excede criterios clínicos de intensidad, frecuencia y deterioro de las actividades del individuo.

La ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles. (4)

La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante; además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia.

Estrés

El estrés supone un hecho habitual de la vida del ser humano, ya que cualquier individuo, con mayor o menor frecuencia, lo ha experimentado en algún momento de su existencia. El más mínimo cambio al que se expone una persona es susceptible de provocárselo.

Tener estrés es estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de las mismas, tener problemas conyugales, etc. (4)

El origen del término estrés se encuentra en el vocablo *distres*, que significa en inglés antiguo "pena o aflicción"; con el uso frecuente se ha perdido la primera sílaba. El vocablo ya era usado en física por Selye, aludiendo a la fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud; para este autor, el estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias.

Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones. En todo caso, el estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales

constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas.

A pesar del increíble progreso tecnológico que ha tenido la medicina convencional, existen aún algunas patologías que no logran un completo alivio de sus síntomas con los tratamientos médicos actuales, por ello Varios estudios e investigaciones han determinado que existen estrategias terapéuticas que se han mostrado eficaces resultados beneficiando la salud de los seres humanos dentro de dichas estrategias se encuentra el Yoga.

COVID- 19

El primer caso de este virus apareció a finales del año 2019 en un laboratorio ante la presencia de un brote de neumonía en 59 pacientes sospechosos en la capital Wuhan de China, por lo que “A este nuevo coronavirus se le llamó SARSCoV2, y a la enfermedad que produce se la denominó COVID-19”. El origen de este nuevo virus se presume zoonótico, siendo los murciélagos su probable vector. (1), (2)

Por otra parte, el incremento de casos contagiados a gran escala y las investigaciones de este virus permitieron que la Organización Mundial de la Salud (OMS) enuncie oficialmente al COVID-19 o coronavirus como enfermedad infecciosa grave el 12 de febrero del 2020

Por lo tanto, se denominó que el Covid- 19 es un tipo de virus de la familia del coronavirus que generalmente producen resfriado, sin embargo, este virus en particular produce afectación respiratoria severa, su rápida transmisibilidad y el acelerado número de contagios así como su letalidad a nivel mundial de este virus pasó rápidamente de ser un brote a convertirse en una emergencia sanitaria a nivel mundial declarándola como pandemia el 11 de Marzo por la Organización Mundial de la Salud.

En consecuencia, la aparición del COVID-19 ha generado controversia, despertando preocupación, estrés, miedo, ansiedad, etc., en la sociedad, debido a su letalidad especialmente en personas que padecen alguna enfermedad respiratoria, hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares entre otros, además de personas adultas, esto debido a la escasez de defensas inmunológicas, convirtiéndose de este modo como un problema de salud global.

Consecuencias

Debido a la rapidez con la que crecía el número de contagiados de este virus llego a convertirse en una pandemia, afectando a todo el mundo con un índice de letalidad del 10%.

Siendo la principal característica de este virus su alta transmisibilidad ya que su propagación es rápida generando un reto enorme a nivel mundial, en el área sanitaria, social y económica para toda la sociedad, afectando directamente la parte emocional de los seres humanos. (2)

Cabe mencionar que la parte emocional se ha visto altamente afectada debido al confinamiento, generando grandes cuadros de estrés, ansiedad y miedo por lo cual es sumamente importante analizar dichos parámetros en personas a los cuales se les puede aplicar esta valiosa técnica terapéutica.

Bajo este contexto, se seleccionó una serie de Asanas para compartir con el grupo colaborador, para vivenciar las técnicas se organizó, de la jornada de 8 horas y realizarlas en una hora por dos días a la semana, tiempo que fue distribuido en 10 minutos para respiración y gimnasia de calentamiento, 15 minutos para secuencias de posturas con una serie de movimientos corporales como el saludo al sol en coordinación con la respiración, a continuación 15 minutos para realizar una serie de asanas en posición de pie como la montaña, el árbol, el triángulo de cuerpo torcido; en posición lateral como el portal lateral; continuando con la posición agachado como la silla, la pinza, perro hacia abajo; en posición sentado como palo recto, del barco, cráneo brillante, la pinza, la diamantina; en posición acostado como la cobra, la serpiente, el puente, la vela; durante 10 minutos para enfatizar en las asanas seleccionadas con fines terapéuticos personalizados, cada una de ellas aportando sus diferentes beneficios, para finalmente con las asanas el muerto o el niño proceder a la relajación y la meditación por el tiempo de 10 minutos.

Prácticas que se realizó por dos días a la semana en el horario de 18h00 a 19h00, obteniendo resultados muy favorables y satisfactorios para las participantes, mismas que solicitan se incremente en otro día una hora más.

Calentamiento

Se realizan una serie de movimientos corporales por el tiempo de 10 a 15 minutos.

Inicio con el movimiento desde la cabeza, hombros, muñeca, codos; continúo con el movimiento de pie, talón, rodillas, cadera; estiramiento de la espalda a los dos lados respectivamente, arriba y abajo, contraigo; en el pie se realiza equilibrio, fortalecimiento de piernas, flexibilidad; respiración aliento de león, masaje abdominal; en el piso masaje en el estómago, semi arcos, secuencias abdominales, posturas invertidas y posturas de relajación.

Cabeza.- movimientos de afirmación y negación; llevo la oreja hacia el hombro de su respectivo lado; movimientos en círculos completos, lentos y sentidos.

Hombros.- movimientos hacia arriba y abajo; hacia adelante, atrás y alternado.

Muñecas.- girar haciendo círculos. Enfrentar manos, palmas y flexionar hacia adelante y a los lados.

Codos.- sostengo con la mano el codo contrario a ejercitar los llevo hacia adelante, atrás; a los lados, círculos.

Pie.- coloco en punta los dedos, hago círculos hacia el lado derecho luego hacia el lado izquierdo por un minuto cada lado.

Talón.- el talón en el piso, elevados los dedos, muevo a los dos lados.

Rodillas.- flexionadas y juntas hago círculos lentos y sentidos hacia el lado derecho luego hacia la izquierda; separadas las piernas y flexionadas las rodillas girar hacia los lados derecho luego izquierdo.

Cadera.- llevo a los lados, hacer círculos, finalmente adelante – atrás.

En la flexibilización las piernas abiertas, inhalo con brazos arriba, bajo alternando brazo derecho a pierna izquierdo, repetir el otro lado.

Un pie de lado y doblada la rodilla, el otro pie recto, brazos atrás, inhalo, cabeza arriba sostener la respiración bajar la cabeza hasta la rodilla, exhalar, quedarse colgada, mantener la postura y luego cambio de postura.

En el estiramiento de espalda. - piernas abiertas, brazos arriba giro al lado derecho, bajar y subir por el lado contrario. Repetir hacia el otro lado.

Con los brazos arriba, bajo a topar el piso con las palmas, dorsos, palmas

La coordinación, en punta de pies, brazos arriba, retener, bajar los brazos, los talones y exhalar.

Seguidamente se procede con las posturas o asanas, realizadas de pie, agachada, sentada y acostada, coordinando con las respectivas Pranayamas.

La montaña o Tadasana. Indicaciones: postura de transición.

1. Parada con los pies juntos, los talones y los dedos grandes de los pies tocándose, los dedos de los pies bien abiertos, estirados y pegados al suelo.
2. Halo la rótula, contraigo la cadera y los glúteos, aprieto los músculos de los muslos.
3. Extiendo los brazos a lo largo del cuerpo. Alineo la cabeza con la espina dorsal, guardo, contraigo el estómago y saco el pecho.
4. Reparto el peso del cuerpo en ambos pies
5. Respiro normalmente a todo lo largo de la postura.

Beneficios: Mantiene la elasticidad de la columna dorsal. El cuerpo se siente liviano, la mente adquiere agilidad. Evita deformidades.

Contraindicaciones: Ninguna

Vrksasana o el árbol. Indicación: Postura de equilibrio

1. Colocada en posición Tadasana, me apoyo firmemente sobre la pierna izquierda.
2. Coloco la mano izquierda sobre la cadera. Busco el equilibrio
3. Doblo lateralmente la pierna derecha y coloco la planta del pie contra la parte superior del muslo interior. Llevo la rodilla derecha hacia atrás, en línea con la cadera derecha.
4. Junto las palmas de las manos y llevo los brazos poco a poco hacia arriba y sobre la cabeza, manteniendo los codos rectos.
5. Extiendo los costados del cuerpo y mantengo la cabeza recta.
6. Apoyada en el Pranayama de 4 tiempos, mantengo la posición 20 o 30 segundos.
7. Mientras exhalo el aire bajo los brazos y piernas poco a poco y a la vez.
8. Vuelvo a la posición Tadasana y repito del otro lado.

Beneficios: Tonifica las piernas y fortalece los músculos de los muslos. Da sentido de equilibrio y estabilidad

Trikonasana o triángulo. Indicación: Postura de flexión lateral

1. Separo las piernas, Pranayama lenta en dos tiempos, inhalar siete segundos exhalar en siete segundos
2. inhalo profundo arriba, estire los brazos lateralmente doblarse hasta cogerse los tobillos.

3. Giro el pie izquierdo hacia adentro y la pierna derecha hacia el frente. Exhalo, muevo las caderas hacia la izquierda y bajo lateralmente hacia la pierna derecha, colocando la mano abierta con dedos junto al talón- tobillo.
4. Giro el tronco hacia arriba, extendiéndolo hacia la cabeza. Extiendo el brazo izquierdo alineándolo con el torso. Echo la cabeza ligeramente hacia atrás, la giro y levanto la vista. Al tener el cuello tenso, mantengo la cabeza mirando hacia adelante.
5. Mantengo la postura durante 30 segundos, respirando normalmente.
6. Inhalo y salgo de la postura, girando hacia el centro.
7. Repito la postura por la izquierda. Dando un salto junto las piernas y bajo los brazos.

Beneficios

Tonifica los muslos, corrige deformidades menores, permite el desarrollo equitativo de las piernas. Alivia dolores de espalda y cuellos torcidos, fortalece los tobillos y desarrolla el pecho.

Contraindicaciones: Personas con problemas agudos de la espalda deben doblar la rodilla.

Utkatasana o la silla

1. En posición Tadasana con Pranayama lenta en dos tiempos, inhalar siete segundos exhalar en siete segundos
2. Inhalo y estiro los brazos hacia adelante y arriba
3. Junto las palmas de las manos o las mantengo paralelas
4. Con los talones firmes y manteniendo los brazos y la parte superior del torso levantados, doblo tobillos, rodillas y caderas.
5. Mantengo la postura durante 30 segundos, respirando continuamente
6. Expulsando el aire, estiro las piernas y bajo los brazos.

Beneficios: mantiene flexible las articulaciones del tobillo, la rodilla y las caderas, estirando los ligamentos de estos. Fortalece los muslos y las pantorrillas, el abdomen y la espalda. La posición elevada de los brazos aumenta la capacidad del pecho, ayudando a provocar respiración profunda.

Contraindicaciones: Ninguna

Uttánásana o pinza de pie. Indicación: Postura de inversión y de flexión hacia adelante

1. En posición de pie tadasana con Pranayama lenta en dos tiempos, inhalar siete segundos exhalar en siete segundos. Separo las piernas.
2. Exhalo, me doblo hacia delante el pecho acercando hacia las rodillas sin doblar las rodillas. Coloco las manos debajo de los pies con las palmas tocando las plantas de los pies.
3. Mantengo la cabeza derecha y espalda cóncava. Las rodillas firmes.
4. Exhalo y bajo la cabeza entre las rodillas doblando los codos y halando los pies desde las palmas. Mantengo la posición unos 20 segundos respirando normalmente.
5. Inhalo y levanto la cabeza regresando a la primera posición. Respiro.
6. Inhalo y regreso a tadasana.

Beneficios: Flexibilidad a toda la columna vertebral, en particular la zona lumbar, tendones, nervios, músculos dorsales. Produce un alargamiento de la columna, y corrige ciertas diferencias de longitud entre las piernas. Provoca mayor irrigación sanguínea a la cabeza. Estimula los órganos abdominales.

Efecto calmante sobre el sistema nervioso.

Contraindicaciones: No apta para hipertensos, con enfermedades coronarias o hernia discal.

Adho mukha Svanasana o perro hacia abajo. Indicación: Postura de semi-inversión.

1. Acostada boca abajo y separados los pies, con Pranayama lenta en dos tiempos, inhalar siete segundos exhalar en siete segundos.
2. Coloco las manos junto a los hombros. Abro la palma de las manos y estiro los dedos, el dedo medio mirando hacia el frente. Doblo los dedos de los pies contra el piso y exhalando levanto la cabeza y el tronco. Doblo las piernas levantando las caderas.
3. Estiro los brazos y los costados del tronco. Muevo la cabeza hacia adentro entre los brazos. Estiro las piernas levantando aún más las caderas.
4. Mantengo firmes las rodillas y muevo los muslos y las pantorrillas hacia atrás. Mantengo los talones y las plantas de los pies firmes en el suelo.
5. Relajo la cabeza y el cuello, manteniéndolos alineados con la espalda y respiro suavemente.
6. Expulso el aire, levanto la cabeza, estiro el tronco hacia adelante y despacio desciendo. Relajarme.

Beneficios: Un estiramiento fuerte y generalizado de todo el cuerpo. El pecho se abre quedando eliminada la rigidez de la zona de las clavículas. Alivia la artritis de las articulaciones, rejuvenece las células cerebrales y disminuye el cansancio.

Contraindicaciones: Ninguna

Dandasana o postura de bastón. Indicación: Postura sentada básica de la cual derivan las demás.

1. Sentada en el piso con las piernas estiradas y la espalda recta y las palmas de las manos en el suelo al lado de las caderas, los dedos apuntando hacia los pies.
2. Rotaré los muslos hacia adentro y flexiono los pies.
3. Enderezo la espina dorsal.
4. Los hombros quedan paralelos a las caderas.

Beneficios: Provoca conciencia de la posición sentada con la columna vertebral en línea recta. Fortalece la espalda, el abdomen y las piernas. Mejora el alineamiento del cuerpo.

Contraindicaciones: Ninguna

Kapalabhati o cráneo iluminado. Indicación: Postura para la limpieza del cráneo

1. Sentada en una posición de loto cómoda con ambas manos en las rodillas. La columna, el cuello y los hombros deben estar en línea recta.
2. Comienzo con una inhalación profunda junto con la expansión del abdomen. Pranayama abdominal en cuatro tiempos: inhalar, retener, exhalar, retener
3. Exhalo con fuerza en golpes con la contracción del abdomen (movimientos de aleteo de los músculos del abdomen) hasta 20 golpes.

Después de cada ronda respirar normalmente para relajarme.

4. Repetiré: inhalo de manera larga y pasiva, exhalo de manera corta y activa, pero esta vez contengo la respiración entre la inhalación y la exhalación tanto tiempo como me sea posible.

Beneficios: Despejar la mente. Equilibra y fortalece el sistema nervioso. La exhalación forzada elimina el aire residual de la parte inferior de los pulmones. Masajea los órganos de la digestión, pero es conveniente practicarlo en ayunas o dos o tres horas después de haber comido.

Contraindicaciones: Importante no realizar con el estómago vacío, si hay alguna cirugía, hipertensión o migraña.

Paschimottanasana o la pinza. Indicaciones: Flexión hacia adelante. Estirar la parte trasera de tu cuerpo.

1. Sentada con las piernas extendidas y los dedos de los pies flexionados.
2. Con Pranayama de cuatro tiempos, Inhalo y llevo ambos brazos verticales paralelos a las orejas.
3. Exhalo y tiro del ombligo hacia adentro.
4. Desciendo estirando la columna hacia adelante desde las caderas
5. Sostendré los dedos gordos de los pies con las manos, doblando el codo hacia afuera o hacia abajo. Si no alcanzo, tomaré los tobillos, pantorrillas o rodilla, manteniendo una posición confortable.
6. Mantengo la espina y las piernas rectas y exhalo dentro de la postura. Siento mi cuerpo estirarse
7. En la posición final la conciencia debe estar en la respiración abdominal.
8. Mantengo la postura por 30 segundos, luego inhalo y estiro hacia arriba de nuevo

Beneficios: Ayuda a una mejor circulación. Estiramiento y flexibilidad de los músculos dorsales. Profunda estimulación de la zona abdominal y de los movimientos peristálticos del intestino. Ayuda a tratar la diabetes por su efecto sobre el páncreas. Ideal para tratar la obesidad y la buena función de los órganos abdominales. Ayuda a curar la lumbalgia y problemas lumbares. Regula la energía vital del sistema nervioso.

Contraindicaciones: No apto para quienes padecen de hernia discal, artritis crónica, desórdenes de hígado.

Vajrasana o postura diamantina. Indicación: Postura de descanso / Transición

1. Arrodillada, cuidando que las piernas toquen al suelo desde las rodillas hasta los dedos de los pies y estos dirigidos hacia adentro, de modo que las puntas de los dedos casi se toquen.
2. Me siento lentamente, de modo que las nalgas se apoyen sobre el borde interno y las plantas de los pies, y los muslos sobre las pantorrillas.

3. Conservaré el tronco, cuello y cabeza alineado, erguidos.
4. Las palmas de las manos descansando sobre las rodillas.
5. Respiración lenta y completa.

Beneficios: previene la rigidez y el reumatismo, fortalece y estira los ligamentos de los tobillos, las rodillas. Beneficia a los que padecen de pies planos. Sentarse en esta postura 10 o 15 minutos después de comer alivia sensaciones de pesadez gástrica y ayuda en el proceso de evacuación. Fortalece la zona pélvica. Promueve el equilibrio mental, provoca una sensación de tranquilidad.

Proporciona fuerza mental y física.

Contraindicaciones: Padecimiento de las rodillas.

Bhujangasana o la cobra. Indicación: Extensión torácica. Estirar la parte trasera del cuerpo.

1. Acostada en el suelo boca abajo con la frente apoyada sobre el piso. Las piernas extendidas y unidas. Mantengo las rodillas unidas y los pies en punta.

Descanso las palmas de la mano hacia la región pélvica.

2. Inhalo con Pranayama de dos tiempos, presiono con las palmas firmes en el suelo, levanto y elevo el tronco hacia delante. Hago dos respiraciones.

3. Inhalo y levanto el cuerpo del suelo desde el tronco y hasta el pubis en contacto con el suelo. Mantengo la postura con el peso en las piernas y palmas. Contraigo perineo, glúteos y muslos.

4. Mantengo la postura por 20 segundos, respirando normalmente, luego exhalo, doblo los codos, reposo el tronco en el suelo. Repetir. Luego relajarme.

Beneficios: Mejora la circulación sanguínea. Evita la fatiga y el estrés. Rejuvenece el sistema nervioso. Purifica y estimula los riñones. De efecto en los órganos abdominales. Tonifica el abdomen, el cuello y los hombros. Da flexibilidad a toda la columna vertebral. Expande el tórax.

Contraindicaciones: No apto para personas que padecen lordosis, hernia, úlcera, hipertiroidismo o problema de espalda baja o el hígado.

Salamba sarvangasana o la vela. Indicaciones: muy beneficiosa para todo el cuerpo, desarrolla la paciencia y la estabilidad emocional.

1. Acostada de espaldas. Con Pranayama de cuatro tiempos. Desde el suelo elevo las piernas rectas.
2. Levanto la parte baja de la espalda, la zona media, y terminar posando y asentando la zona de la 1ª dorsal – 7ª cervical en el suelo;
3. Sujetar firmemente la espalda con las manos.
4. Evitaré poner en tensión el cuello y los hombros que en esta postura solo se estiran.

Beneficios: regula la circulación, puede prevenir el encanecimiento prematuro del cabello, cura (retención de líquidos) la hinchazón de los pies, el bocio. De efecto directo en la glándula tiroides, paratiroides. Rejuvenece todo el sistema. Aumenta la energía y la vitalidad al mismo tiempo que tranquiliza el sistema nervioso. Ayuda los movimientos peristálticos. Aumentan su hidratación.

Limpia el estómago.

Contraindicaciones: artritis en los discos intervertebrales y problemas en las vértebras cervicales, glaucoma, presión alta, problemas cardiacos y mujeres menstruando.

Savasana ò postura del muerto. Indicación: postura de relajación

1. Tendida boca arriba con los brazos y piernas levemente separadas y las palmas de las manos hacia arriba.
2. Cerrada los ojos, con Pranayama de dos tiempos, respiro profundamente, exhalo lentamente
3. Verifico que la boca, la lengua y el seño estén relajados y sin tensión.
4. Me relajo completamente y sumergida en la respiración, mantengo la postura 15 a 20 minutos
5. El fluir de la energía debe partir desde la parte posterior de la cabeza y hacia las piernas

Beneficios: Relaja el cuerpo y la mente. Remueve la fatiga causada por los asanas.

Contraindicaciones: precaución las embarazadas. (si molesta la espalda baja se debe doblar las rodillas)

Gracias Pax

Resultados

Al iniciar con el saludo Pax los pacientes muestran curiosidad, por lo que se les explica que significa paz para todos y presentan predisposición para realizar las prácticas de yoga.

Posteriormente se procede a la demostración y práctica de la respiración consciente evidenciando relajación, bienestar, disminución del estrés, relajación corporal.

Al comprender el valor de realizar el yoga, la practican con mayor optimismo, mejor desenvolvimiento quedando en ellos la alegría y bienestar corporal; al día siguiente comentan sentir disminución del dolor muscular y regulación del sistema urinario por la noche con sensación mejor, además presentan sensación de mejoramiento en el sistema digestivo.

Posterior al calentamiento se realizan las fases y la ejecución de los asanas se observa un ambiente de alegría puesto que indican su gusto por realizar yoga, su complacencia corporal, el sentir que se va regulando la presión arterial, sin estrés, de mejor ánimo y muy agradecidas.

Al conocer los beneficios de las asanas, cada paciente procede a seleccionar acorde a su dolencia y necesidad asanas, por ejemplo, la asana de la serpiente escoge la paciente con diabetes donde al estirar el cuello y la mandíbula inferior provoca un masaje en el abdomen que por la presión y efecto en el páncreas ayuda a tratar la diabetes, enfermedades del útero y descargas vaginales. Además, corrige problemas de las manos, pecho, ovarios, columna vertebral, movimiento del intestino e hígado; la practican y se evidencia poner el mayor impulso al realizarlas, según indican es para mejorar más y mejor la salud.

Con la práctica del triángulo y sus asanas terapéuticas se evidencia que disminuyó la contracción del cuello, la mente despejada, sin estrés, reducción del amortiguamiento de manos, mínimo dolor de brazos, disminución de las micción nocturna y sensación en el cuerpo muy jovial.

Por otra parte, la técnica del estiramiento y las asanas terapéuticos refieren que el cuerpo si siente el beneficio de realizar yoga cada día, el dolor de los talones va disminuyendo; le gusta realizar los movimientos corporales, se sienten jóvenes y sin estrés, están comprendiendo la importancia de cuidar la salud corporal, ya puede dormir y se va olvidando de la enfermedad.

Con respecto, a las diferentes posiciones de los asanas de pie, lateral, agachado, sentado, acostado y de relajamiento han permitido estar sin contracción muscular, sin estrés, por lo que muestran alegría y agradecimiento con actitud optimista ya que su cuerpo se siente más relajado, aumentando la confianza en sí misma y sentir mayor adaptación a vivir sola.

CONCLUSIONES :

- El yoga tiene muchas escuelas que siguen muchos caminos con un fin único, la superación personal y la liberación espiritual, superando los apegos del cuerpo, de la mente y del alma, que a menudo enferman a la persona y obstaculiza su elevación, como por ejemplo en los hábitos de comer, dormir, trabajar y recrearse.
- Si se realiza varias veces en el día las terapias de respiración consciente, nuestros cuerpos no se enfermarían ni se cargarían de estrés, ansiedad, angustia, resentimiento, ni se bloquearía la mente; los problemas los veríamos desde otra perspectiva, con soluciones alternas y sin sentir la necesidad de buscar refugio en drogas, alcohol, antidepresivos, comiendo en exceso u otras cosas más que dañan mucho.
- Al realizar dos veces en el día, durante 4 días a la semana las terapias de respiración consciente, nuestros cuerpos no se cargarán de estrés, ni de ansiedad o angustia, la mente no se bloqueará, se manifestará la paciencia y la estabilidad emocional, no se presentará enfermedad; los problemas los podremos ver desde otra perspectiva, con soluciones alternas y sin sentir la necesidad de buscar refugio en drogas, alcohol, antidepresivos, comiendo en exceso u otras alternativas tóxicas.
- Si de algo se trata el yoga, no es de lograr. Se trata de soltar todo aquello que nos encadena. No se trata de pararte de manos, sino de sanar. No se trata de trabajar con tu cuerpo, sino con todas las partes de tu Ser. No se trata solo de fortalecer o flexibilizar tus piernas, sino mover la energía que está estancada para que tu conciencia se expanda. No se trata de buscar afuera, sino reconocer todo lo que ya está adentro. El yoga se trata de desnudarte de todos tus patrones para que tu alma se libere. No se trata de convertirte en algo que no eres, sino liberarte y dejar que tu luz se exprese. El yoga no es una carrera, es un hermoso viaje a tu interior que te ayuda a ver tu mundo desde otra esfera. No se trata de aprender tanto sino de desaprender. No se trata de buscar la felicidad sino de cultivar el contentamiento. No se trata de buscar la perfección sino de quitar los bloqueos que te impiden experimentar la plenitud.
- Hacernos conscientes de la respiración es mucho más barato y, más efectivo que cualquier medicina química porque ésta maquilla la enfermedad, pero no te cura.
- Con base a la revisión bibliográfica se concluye que el Yoga es considerada como una terapia alternativa preventiva o terapéutica que ofrece beneficios eficaces al ser humano

especialmente al aplicarse en trastornos de emociones con cuadros de estrés y ansiedad aplicados personas durante esta pandemia.

- Así también se puede manifestar que el resultado físico o psicológico positivo de la intervención del yoga es un resultado de vías complejas que implican relajación, flexibilidad física, ejercicio de respiración, estrategias de afrontamiento, aceptación y autoeficacia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Who.int. [citado 19 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>
2. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) [Internet]. Who.int. [citado 19 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
3. Publishing Ethics Resource Kit. Gene Reports [Internet]. Elsevier.com. [citado 19 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.journals.elsevier.com/gene-reports>
4. Sierra JC. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar [Internet]. Bvsalud.org. [citado 19 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
5. Brito Pons G. Yoga en el Tratamiento de Adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del Centro de Rehabilitación Takiwasi. Psicoperspectivas [Internet]. 2010 [citado 19 de agosto de 2023];9(2):253-78. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242010000200012
6. Larios Robles V. A. Muñoz y G. Martino (2019). Historia mínima del yoga. México: El Colegio de México. 293 pp. Estud Asia Afr [Internet]. 2020;55(2):450-4. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eaa/v55n2/2448-654X-eaa-55-02-450.pdf>
7. Researchgate.net. [citado 19 de agosto de 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/241276629_PRINCIPLES_AND_METHODS_OF_YOGA_PRACTICES_Compilation