

## ÍNDICE

**Preámbulo** ..... **XV**

### ~· RAÍCES ~·

**1 Vivir mejor, Estar mejor**..... **19**

- 1.1 La semilla..... 19
- 1.2 Primeros pasos en la academia ..... 19
  - 1.2.1 *Así se hizo*..... 20
- 1.3 Interrupción de la actividad presencial ..... 21
- 1.4 Un fruto inesperado: la publicación ..... 22
- 1.5 Y, por último, los agradecimientos... ..... 23

**2 +(Des)vinculando el Yoga y el Islam**..... **25**

- 2.1 Vínculos yoga-islam ..... 26
- 2.2 La dimensión corporal: el azalá y el asana ..... 30
- 2.3 El papel del yoga en los países árabes: el caso del Líbano ..... 32
  - 2.3.1 *¿Cómo se percibe la relación del yoga y el islam en Beirut?*..... 33
  - 2.3.2 *¿Dónde se suele practicar yoga en Beirut?*..... 34
  - 2.3.3 *¿Tiene futuro el yoga en el Líbano?*..... 34
  - 2.3.4 *¿Quién suele practicar yoga, hombres o mujeres?*..... 34
  - 2.3.5 *¿Qué tipo de preguntas hacen los musulmanes a la hora de practicar yoga?* 34
- 2.4 Conclusiones..... 35
- 2.5 Bibliografía ..... 36

**3 Santo Kabir (کبیر کابیر) ~~~~~ 39**

3.1 Introducción..... 39  
     3.1.1 *El Movimiento Bhakti* ..... 39  
     3.1.2 *Bhakti en los textos* ..... 40  
     3.1.3 *Algunos autores y poetas del movimiento Bhakt* ..... 41  
         3.1.3.1. *Los doce poetas Alvars*. . . . . 41  
 3.2 Sufismo: llegar a Dios desde el corazón..... 42  
     3.2.1 *Kabir (s. xv-xvi)*. . . . . 44  
 3.3 Más allá de Kabir: claves a modo de propuestas para la innovación educativa .... 47  
     3.3.1 *Integración, tolerancia, convivencia* ..... 48  
     3.3.2 *Estudios de Traducción literaria* ..... 48  
     3.3.3 *Estudios literarios*. . . . . 49  
 3.4 Referencias bibliográficas ..... 50

**4 Semiótica en redor al Yoga ~~~~~ 51**

4.1 Resumen..... 51  
 4.2 Introducción..... 51  
 4.3 Esbozos de una semiótica yóguica ..... 52  
     4.3.1 *Signo y símbolo; el simbolismo*. . . . . 53  
     4.3.2 *Significante y significado; la esencia de la imagen acústica* ..... 55  
     4.3.3 *Objeto, idea y realidad; el momento* ..... 56  
     4.3.4 *Sentidos y sensaciones; las emociones*. . . . . 59  
     4.3.5 *El constructo personal; el ser* ..... 62  
     4.3.6 *En el juego de aprende, gana la vida* ..... 64  
     4.3.7 *El círculo resonante; el tantra en armónicos y el mandala en fractales* .... 65  
     4.3.8 *Poner fin; el punto* ..... 68  
     4.3.9 *P.D. versus P.S.*. . . . . 70  
 4.4 Bibliografía ..... 71

~. TRONCO ~.

**5 YOGA: TEORÍA Y PRÁCTICA / YOGA: THEORY AND PRACTICE 75**

5.0 Yamas and Niyamas ..... 78  
     5.0.1 *The Yamas* ..... 78  
         5.0.1.1. *Ahimsa – Non-violence*. . . . . 78  
         5.0.1.2. *Satya – Truthful, honest, virtuous* . . . . . 78  
         5.0.1.3. *Asteya – Non stealing, no envy* . . . . . 79

5.0.1.4. Brahmacharya – Self-control, self-discipline. . . . .	79
5.0.1.5. Aparigraha – Unselfishness . . . . .	79
5.0.2 <i>The five Niyamas</i> . . . . .	79
5.0.2.1. Saucha (purification and cleanliness) . . . . .	80
5.0.2.2. Santosa (contentment) . . . . .	80
5.0.2.3. Tapas (asceticism and self-discipline) . . . . .	80
5.0.2.4. Svadhyaya (self-study and self-reflection) . . . . .	81
5.0.2.5. Ishvara Pranidhana (devotion and self-surrender) . . . . .	81
5.0.3 <i>Methodology of teaching</i> . . . . .	82
5.1 Lesson 1 . . . . .	84
5.1.1 <i>Subject of the lesson</i> . . . . .	84
5.1.2 <i>Theoretical &amp; Philosophical part</i> . . . . .	84
5.1.3 <i>Practical part</i> . . . . .	85
5.1.3.1. Urdhva Hastasana . . . . .	86
5.1.3.2. Urdhva Baddhangulyasana . . . . .	86
5.1.3.3. Urdhva Namaskarasana in Tadasana . . . . .	87
5.1.3.4. Paschima Baddha Hasta in Tadasana . . . . .	87
5.1.3.5. Utkatasana . . . . .	87
5.1.3.6. Utkatasana (against the wall, arms to the side). . . . .	88
5.1.3.7. Vrksasana. . . . .	88
5.2 Lesson 2 . . . . .	89
5.2.1 <i>Subject of the lesson</i> . . . . .	89
5.2.2 <i>Theoretical &amp; Philosophical part</i> . . . . .	89
5.2.3 <i>Practical part</i> . . . . .	90
5.3 Lesson 3 . . . . .	91
5.3.1 <i>Subject of the lesson</i> . . . . .	91
5.3.2 <i>Theoretical &amp; Philosophical part</i> . . . . .	91
5.3.3 <i>Practical part</i> . . . . .	92
5.4 Lesson 4 . . . . .	93
5.4.1 <i>Subject of the lesson</i> . . . . .	93
5.4.2 <i>Theoretical &amp; Philosophical part</i> . . . . .	93
5.4.3 <i>Practical part</i> . . . . .	94
5.5 Lesson 5 . . . . .	94
5.5.1 <i>Subject of the lesson</i> . . . . .	94
5.5.2 <i>Theoretical &amp; Philosophical part</i> . . . . .	95
5.5.3 <i>Practical part</i> . . . . .	96
5.6 Lesson 6 . . . . .	97

5.6.1	<i>Subject of the lesson</i>	97
5.6.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	97
5.6.3	<i>Practical part</i>	99
5.7	Lesson 7	100
5.7.1	<i>Subject of the lesson</i>	100
5.7.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	101
5.7.3	<i>Practical part</i>	102
5.8	Lesson 8	103
5.8.1	<i>Subject of the lesson</i>	103
5.8.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	103
5.8.3	<i>Practical part</i>	104
5.9	Lesson 9	106
5.9.1	<i>Subject of the lesson</i>	106
5.9.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	107
5.9.3	<i>Practical part</i>	108
5.10	Lesson 10	109
5.10.1	<i>Subject of the lesson</i>	109
5.10.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	110
5.10.3	<i>Practical part</i>	111
5.11	Lesson 11	112
5.11.1	<i>Subject of the lesson</i>	113
5.11.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	113
5.11.3	<i>Practical part</i>	114
5.12	Lesson 12	115
5.12.1	<i>Subject of the lesson</i>	115
5.12.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	115
5.12.3	<i>Practical part</i>	116
5.13	Lesson 13	117
5.13.1	<i>Subject of the lesson</i>	118
5.13.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	118
5.13.3	<i>Practical part</i>	119
5.14	Lesson 14	120
5.14.1	<i>Subject of the lesson</i>	120
5.14.2	<i>Theoretical &amp; Philosophical part</i>	120
5.14.3	<i>Practical part</i>	122
5.15	References	123

## **6 Yoga para el Sistema Inmunitario y Respiratorio ~~~~ 125**

6.1	Introducción.....	125
6.2	El orden .....	126
6.3	Práctica de la secuencia.....	128
6.3.1	<i>Adho Mukha Virasana</i> . . . . .	128
6.3.2	<i>Parsva Adho Mukha Virasana</i> . . . . .	129
6.3.3	<i>Parivrta Adho Mukha Virasana (en torsión)</i> . . . . .	129
6.3.4	<i>Adho Mukha Svanasana</i> . . . . .	130
6.3.5	<i>Ardha Uttanasana</i> . . . . .	131
6.3.6	<i>Prasarita Padottanasana</i> . . . . .	132
6.3.7	<i>Salamba Sirsasana I</i> . . . . .	133
6.3.8	<i>Viparita Karani Sirsasana</i> . . . . .	134
6.3.9	<i>Supta Virasana</i> . . . . .	135
6.3.10	<i>Supta Baddhakonasana</i> . . . . .	136
6.3.11	<i>Salamba Purvottanasana</i> . . . . .	137
6.3.12	<i>Dwi Pada Viparita Dandasana</i> . . . . .	137
6.3.13	<i>Salamba Sarvangasana, en silla</i> . . . . .	138
6.3.14	<i>Halasana, con soporte</i> . . . . .	139
6.3.15	<i>Setubandha Sarvangasana</i> . . . . .	140
6.3.16	<i>Savasana Prona</i> . . . . .	140
6.4	Perspectiva de algunos practicantes de yoga desde su experiencia .....	141
6.5	Bibliografía.....	142

## **7 Yoga como Ejercicio para la Mejora de la Salud Física ~~~~ 143**

7.1	Introducción.....	143
7.2	Aspectos fisiológicos derivados de la práctica del yoga.....	145
7.2.1	<i>Efectos del yoga sobre la variabilidad de la frecuencia cardiaca y la presión arterial</i> . . . . .	145
7.2.1.1.	Variabilidad de frecuencia cardíaca y función del Sistema Autónomo Nervioso en el yoga . . . . .	145
7.2.2	<i>Consumo de oxígeno y volumen respiratorio en el gasto energético del yoga</i> . . . . .	147
7.2.2.1.	Cambios en el consumo de oxígeno con la práctica del yoga . . . . .	147
7.2.2.2.	Valores de intensidad metabólica y cálculo del gasto calórico del yoga . . . . .	148
7.2.3	<i>Estrategias para el incremento del gasto calórico en el yoga</i> . . . . .	149

7.3	Beneficios físicos derivados de la práctica del Yoga .....	150
7.3.1	<i>Mejora de la composición corporal y prevención de obesidad.</i> .....	150
7.3.2	<i>Mejora de las capacidades físicas; y su mantenimiento en adultos mayores.</i> .....	151
7.3.2.1.	Efectos del yoga sobre la fuerza muscular y potencia . . . . .	151
7.3.2.2.	Efectos del yoga sobre la resistencia cardiorrespiratoria. . . . .	151
7.3.2.3.	Efectos del yoga sobre la flexibilidad . . . . .	152
7.3.2.4.	Efectos del yoga sobre el equilibrio y la coordinación . . . . .	153
7.4	Conclusión .....	153
7.5	Referencias .....	154

**8 Los Beneficios de la Conciencia Plena en la Salud~~~~~ 161**

8.1	Definición de qigong.....	161
8.2	Origen y breve historia del qigong .....	162
8.3	Qigong y salud .....	164
8.4	Relación entre qigong y yoga .....	167
8.5	Conclusiones.....	168
8.6	Referencias bibliográficas .....	169

**9 The Effects of a Yoga and Mindfulness~~~~~ 171**

9.1	Introduction .....	171
9.2	Existing evidence base /state of the art .....	173
9.3	Mindfulness and Mindfulness-based programs in education.....	175
9.4	Method .....	176
9.4.1	<i>Research design</i> .....	176
9.4.2	<i>Sampling and Participants</i> .....	177
9.4.3	<i>Measures</i> .....	177
9.4.3.1.	Attention . . . . .	177
9.4.3.2.	Stress . . . . .	177
9.4.3.3.	Mindfulness. . . . .	178
9.5	Program .....	178
9.6	Bibliography and Webography .....	182
9.6.1	<i>Webography</i> .....	184

## ~· FRUTOS ~·

### **10 Yoga en la Educación ~· 187**

10.1	Introducción.....	187
10.2	Efectos cognitivos derivados de la práctica del yoga.....	188
10.3	Yoga en la infancia.....	191
10.4	Yoga en la adolescencia.....	193
10.5	Introducir el yoga en el currículo escolar .....	196
10.6	Referencias .....	198

### **11 Yoga en las Escuelas~· 203**

11.1	Introducción.....	203
11.2	Presentación.....	203
11.3	Una breve introducción histórico-conceptual.....	204
11.4	Nuestro cuerpo.....	205
11.5	¿Porqué practicar yoga en las escuelas? .....	206
11.5.1	<i>¿Cuándo comenzar? Desde el movimiento... hasta el sí mismo . . . . .</i>	207
11.5.1.1	Ahimsā (no violencia) . . . . .	207
11.5.1.2	Ahimsa de Gautama Buda. . . . .	208
11.6	Mi opinión personal.....	209
11.7	La opinión de los niños y los padres.....	211
11.8	A modo de conclusión.....	214
11.9	Referencias.....	214

### **12 La Inclusión de Yoga en la Escuela ~· 215**

12.1	Contextualización.....	215
12.2	Discriminación de distracciones: Internas y Externas.....	215
12.3	Conocimiento de uno mismo.....	216
12.4	Integración del alumnado en la sociedad.....	217
12.5	Aspectos a tener en cuenta.....	217
12.6	Propuesta pedagógica.....	218
12.6.1	<i>Primero de Educación Primaria. . . . .</i>	218
12.6.1.1	<i>Temporalización . . . . .</i>	218
12.6.1.2	<i>Metodología . . . . .</i>	218
12.6.1.3	<i>Actividades . . . . .</i>	219
12.6.2	<i>Segundo de Educación Primaria . . . . .</i>	220
12.6.2.1	<i>Temporalización . . . . .</i>	220

12.6.2.2. <i>Metodología</i> . . . . .	220
12.6.2.3. <i>Actividades</i> . . . . .	221
12.6.3 <i>Tercero de Educación Primaria</i> . . . . .	222
12.6.3.1. <i>Temporalización</i> . . . . .	222
12.6.3.2. <i>Metodología</i> . . . . .	222
12.6.3.3. <i>Actividades</i> . . . . .	223
12.6.4 <i>Cuarto de Educación Primaria</i> . . . . .	223
12.6.4.1. <i>Temporalización</i> . . . . .	223
12.6.4.2. <i>Metodología</i> . . . . .	223
12.6.4.3. <i>Actividades</i> . . . . .	224
12.6.5 <i>Quinto de Educación Primaria</i> . . . . .	224
12.6.5.1. <i>Temporalización</i> . . . . .	224
12.6.5.2. <i>Metodología</i> . . . . .	224
12.6.6 <i>Sexto de Educación Primaria</i> . . . . .	225
12.6.6.1. <i>Temporalización</i> . . . . .	225
12.6.6.2. <i>Metodología</i> . . . . .	225
12.7 <i>Conclusión</i> . . . . .	226
12.8 <i>Bibliografía</i> . . . . .	226

**13 Propuestas para la Inclusión del Yoga en la ESO ~~~~ 227**

13.1 <i>Adolescencia, sociedad y educación</i> . . . . .	227
13.2 <i>Marco global y educativo</i> . . . . .	230
13.3 <i>El yoga en el mundo educativo</i> . . . . .	233
13.4 <i>El yoga en los centros de enseñanza secundaria</i> . . . . .	235
13.5 <i>Propuestas para la práctica del yoga en secundaria</i> . . . . .	236
13.5.1 <i>Asignación de tiempos y espacios concretos a la práctica del yoga</i> . . . . .	237
13.5.2 <i>El yoga como complemento en los ODS</i> . . . . .	238
13.5.3 <i>Metodológicamente</i> . . . . .	239
13.6 <i>Conclusión</i> . . . . .	239
13.7 <i>Bibliografía</i> . . . . .	240

**Anexo I ~~~~ 243**

**Anexo II ~~~~ 287**