

## PROGRAMA DE HATHA YOGA PARA EL ADULTO MAYOR DE LOS CÍRCULOS DE ABUELOS

### HATHA YOGA PROGRAM FOR THE ELDER PEOPLE FROM ELDER HOME

**Autores:** Lic. Héctor Luis Martínez – Rojas<sup>1</sup>

Dr.C Rita María Pérez – Ramírez<sup>2</sup>

Lic. José Julio Rubio – Cruz<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitario Municipio Banes

<sup>2</sup>Universidad de Holguín; Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo

<sup>3</sup>The Yoga Alliance, And Lieder Studio “Abhyasa y Vairagya Yoga”, Holguín

**País.** Cuba

#### **RESUMEN**

El progresivo aumento de la población adulta mayor en el mundo; y las expectativas de vida en Cuba, para ese grupo etario, evidencian la necesidad del desarrollo integral de los ancianos. Para ello se realizan grandes esfuerzos en la atención geriátrica, promover la práctica de ejercicios físicos; el Yoga, ejerce una función terapéutica y profiláctica en las afecciones del sistema osteomioarticular y la psiquis humana. Su práctica dota de flexibilidad a las articulaciones del cuerpo humano, ejercita todos los músculos aumentando la fuerza, fomenta la concentración y el equilibrio al realizar todos los movimientos lentos, graduales, con una educación de la respiración, lo que favorece el control mental. La investigación tiene como objetivo elaborar un programa de ejercicios de Hatha Yoga para los círculos de abuelos, que permitan dotar a los profesores de Cultura física de una herramienta metodológica que complemente los objetivos

enmarcados en el programa de actividad física para el adulto mayor. La utilización de diferentes métodos teóricos y empíricos para la recopilación y análisis de los datos obtenidos, lo que permite la realización del diagnóstico de profesores y practicantes, para la selección adecuada de las asanas y la preparación a los docentes mediante talleres. El programa se estructuró en etapas y se planificaron ejercicios, con orientaciones metodológicas.

Palabras clave: Envejecimiento; ejercicio físico; círculos de abuelos; Yoga; Hatha Yoga

#### **ABSTRACT**

The progressive increase of the elder people in the world and the higher expectation of life in Cuba show the necessity of the integral development of older people. Therefore, it makes a great effort in the geriatric care, promotion of practice of physical exercises, including Yoga, which make a therapeutic and prophylactic function in the affections of the osteomioarticular system and the

psyche of the human being. Its practice gives flexibility to the joints, exercises all the muscles increasing the strength, promotes concentration and balance by performing all movements slowly, gradually, with an education of breathing, favor up mental control. The objective of this research to develop a program of Hatha Yoga exercises for grandparent's home which will provide teachers of Physical Culture with a methodological tools that complements the objectives framed in the physical activity program for the elderly people. The use of different theoretical and empirical methods for the collection and analysis of the data obtained, allowed the realization of the diagnosis of teachers and practitioners, for the proper selection of asanas and the preparation of teachers through workshops. The program was structured in stages and exercises were planned, with a methodological guide lines, for the preparation of teachers, some methodological actions were developed.

**Keywords:** Aging - Physical exercise – Grandparents home - Yoga - Hatha Yoga

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población está a punto de convertirse en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI, con consecuencias para casi todos los sectores de la sociedad. El progresivo aumento de la población

de la tercera edad, es uno de los fenómenos demográficos, más significativos a nivel mundial, en los últimos decenios. Esta situación hace necesario el incremento de la atención integral a los ancianos, y por ello se realizan grandes esfuerzos.

América es una de las regiones del mundo más envejecida. Según datos del informe Perspectivas de la Población Mundial, ONU, (2018), se espera que el número de personas mayores, se duplique para 2050 y para el 2100 se tripliquen.

Cuba atraviesa hace más de una década por un proceso que los expertos llaman de crecimiento nulo o población estabilizada, registrando un decrecimiento demográfico de más de 18 mil personas. Lo que arrojaba una tasa de crecimiento poblacional negativa de -1.6%, según la Oficina Nacional de Estadística e Información, 2018, artículo publicado en el sitio Cubadebate.cu: Población cubana registró decrecimiento, (2018).

El envejecimiento poblacional y la baja natalidad, que no logra, alcanzar niveles de reemplazo, son según los expertos, los grandes retos demográficos de la isla, donde el 20,1 por ciento de la población tiene o supera los sesenta años y más, siendo uno de los países más envejecidos de América latina.

En Cuba con la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación física y Recreación (INDER), comienza un trabajo sistemático

como vía de incrementar las actividades físicas comunitarias; haciéndose realidad en los círculos de abuelos, en trabajo conjunto con el médico de la familia de la comunidad.

Holguín al cierre del 2017 alcanza 1 030 024 habitantes, mostrando una tasa media anual de crecimiento de - 4,2 por mil habitantes, significa en cifras absolutas que la población disminuye en 4 307 personas con relación al año anterior. El comportamiento por municipio, sólo se reporta crecimiento en el municipio cabecera (Holguín). Los mayores decrecimientos en la población se obtienen en los municipios Mayarí -13,0, Urbano Noris -10,9 y Frank País -10,6.

El proceso de envejecimiento se manifiesta en la población post laboral, alcanza el 17.3 por ciento y la población en edad laboral el 63,4 por ciento, ésta disminuye en 3 502 al compararlo con el año precedente.

Holguín es uno de los territorios con mayor índice de envejecimiento, encontrándose en el grupo III de envejecimiento (+15,0 por ciento).

Banes unos de los Municipios más envejecidos de la provincia con una población al cierre del 2017 de 78 268, con un decrecimiento de -8.5 por 1000 habitante, con una población de 60 años y más de 16 640, con un grado de envejeciendo del 21,3. Oficina nacional de estadística e información, Provincia Holguín, (2018).

Los ejercicios físicos son uno de los potentes factores que contribuyen al aumento de las posibilidades de adaptación del organismo del hombre al proceso de envejecimiento. Por su parte el Hatha Yoga ejerce una función terapéutica y profiláctica, tonificando, mejorando la movilidad de las articulaciones, aumentando la concentración y el equilibrio emocional al realizar todos los movimientos lentos y graduales, acompañados de una respiración apropiada y de relajación, logrando el bienestar físico y mental de sus practicantes.

Para los adultos mayores, la práctica del Hatha Yoga al mejorar el equilibrio y aumento de la fuerza, reduce caídas frecuentes, dando bienestar emocional, potenciando la vitalidad y equilibrando todos los sistemas del cuerpo.

Sin embargo, se realizó un diagnóstico para determinar el estado de las prácticas de ejercicios físicos y la implementación del Programa de ejercicios físicos del adulto mayor, en el Municipio Banes de la provincia Holguín en Cuba y se determinaron las insuficiencias siguientes: son insuficientes las investigaciones en este campo, y por tanto en los municipios de Holguín, hay poca información sobre las técnicas de Hatha Yoga específicas para aplicar con los adultos mayores, que partan de las características morfo-funcionales y de los beneficios de esta disciplina

hindú; que aunque es una técnica milenaria practicada en todo el mundo y están probados sus beneficios con énfasis en los adultos mayores, existe insuficiente conocimientos de los beneficios, a esto se une que, los técnicos de Cultura física en estos momentos carecen de las instrucciones requeridas para emplearlos en sus clases, afectando su práctica en los círculos de abuelos.

Esto condicionó la necesidad de realizar un diagnóstico que corroboró la necesidad de realizar otro tipo de actividad en las clases, observando limitaciones en este sentido, por la falta de cultura de la población y los profesionales de la Cultura física, acerca de la importancia de las técnicas del Yoga, constituyendo un factor perjudicial en el logro de los objetivos propuestos en el programa para el adulto mayor vigente.

No obstante, el diagnóstico realizado para determinar las insuficiencias del proceso investigado, si bien se expresa la necesidad de incorporar estas técnicas, no existe ningún programa para la realización de las mismas, que logren proporcionar o posibilitar el cumplimiento de este objetivo, agregándole el limitado o nulo conocimiento que tienen los profesores para llevar a cabo la tarea permitió plantear que:

- Restricciones en el programa del adulto mayor en las indicaciones

metodológicas para la aplicación del Hatha Yoga en las clases.

- Carencia de un programa para la aplicación del Hatha Yoga, dirigido a orientar las clases del adulto mayor en los círculos de abuelos.

- Insuficientes conocimientos teórico - metodológicos de los profesores de Cultura física acerca de la utilización de asanas de Hatha Yoga dirigidas al adulto mayor.

Teniendo en cuenta lo expuesto se asume como problema científico: ¿cómo contribuir a la práctica de los ejercicios de Hatha Yoga en los círculos de abuelos? Se determinó como objetivo: diseñar un programa de ejercicios de Hatha Yoga para contribuir a mejorar el estado de salud del adulto mayor e incrementar la práctica en los círculos de abuelos.

#### METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló en el Municipio Banes, a partir de estudio exploratorio descriptivo. La población está constituida por cinco profesores de Cultura Física y 10 círculos de abuelos con una matrícula de 120 alumnos, del combinado deportivo Carlos Rivera Escobar. La muestra se seleccionó de manera intencional, y se conformó por todos los profesores. Además, se seleccionaron 48 abuelos, que representa el 40 %; de la matrícula total pertenecientes a dos círculos de abuelos.

Después de tener seleccionada la muestra se procedió a encuestar a los adultos mayores y entrevistar a

profesores y metodólogos, además, se realizaron observaciones abiertas de las clases, para diagnosticar el estado de conocimiento del Yoga, funcionabilidad y grado de aceptación del programa de ejercicios de Hatha Yoga. Finalmente, con la triangulación de los datos obtenidos, se caracterizaron los intereses de los adultos mayores y profesores, estableciendo conclusiones parciales; que ayudaron a seleccionar, las acciones metodológicas, y las asanas adecuadas para la aplicación en los círculos de abuelos.

Por su parte, entre los métodos empíricos, el análisis de documentos permitió verificar en los planes de clases de los profesores la pobre utilización del Yoga en las clases del adulto mayor y la carencia de indicaciones dirigidas a esta actividad. La encuesta a los adultos mayores permitió conocer criterios, gustos, preferencias, lugar de la ejecución, horarios y necesidades sobre los ejercicios de Hatha Yoga.

Así mismo; las entrevistas a profesores y metodólogos, arrojaron el pobre conocimiento de los beneficios del Yoga y la necesidad de incrementar esta práctica en los círculos de abuelos. Mientras, la observación participante o abierta, se constató la no utilización del Yoga en las clases.

## RESULTADOS

El trabajo propone un Programa de ejercicios de Hatha Yoga e indicaciones metodológicas para su aplicación, de fácil ejecución y posibilidad para el adulto mayor, pero que a su vez cumplan con el objetivo propuesto sin riesgos; y brindan al profesional de la Cultura física una herramienta para el desarrollo de sus clases.

El programa de ejercicios de Hatha Yoga, está dirigido al cumplimiento de los objetivos de trabajo plasmados en el Programa del adulto mayor de la Cultura física. Se aplicó en los círculos de abuelos, objeto de estudio, dotando de una herramienta metodológica que favoreció el incremento de la práctica del Hatha yoga y contribuyó a mejorar el estado de salud física y mental del adulto mayor en los círculos de abuelos.

El diagnóstico aplicado demostró la necesidad de diseñar un programa de Hatha yoga para los círculos de abuelos, que sustentado en la promoción de salud del adulto mayor. Por su parte, el empleo de las asanas en las clases del adulto mayor participante en los círculos de abuelos, permitió dar respuestas al objetivo del trabajo y a las exigencias plasmadas en las indicaciones metodológicas previstas en el programa.

La novedad científica radica en el diseño de un Programa para potenciar la práctica de ejercicios físicos, basados en el uso del Yoga, que contribuya a perfeccionar el

Programa de atención física al adulto mayor en Cuba a partir del desarrollo de hábitos físicos y motivaciones para el cambio de estilos de vida y la incorporación activa a la vida social y laboral. Así como brindar al profesional de la Cultura física una herramienta para el desarrollo de sus clases.

El programa se estructuró en dos etapas; la primera, denominada “Yoga preliminar”, donde se acondicionan todo el sistema osteomioarticular y respiratorio para la práctica de las asanas. Esta etapa se trabajó aproximadamente 8 semanas, existiendo un reencuentro con el cuerpo, sus características individuales y limitaciones, y se caracterizó por la toma de conciencia de su verdadero estado de salud corporal.

Así mismo, contribuyó a la reeducación de la respiración abdominal, dándole especial énfasis a lograr que la misma ocurra de forma natural, potenciada e incorporada de modo consiente y espontáneamente; dándole a cada fase respiratoria el valor que por sí misma tiene, de acuerdo a las necesidades de cada momento. Además, se aprovechó la posibilidad de instruir en la utilización adecuada de las diferentes posturas, en cada circunstancia particular.

La segunda fase de esta etapa se basa fundamentalmente en las posturas de Hatha yoga que se realizan acostado, para propiciar sensación de seguridad, facilitar así

el autoconocimiento, la apertura de las estructuras óseas cerradas por los años, la elongación muscular, la liberación articular y el movimiento acoplado a la respiración.

En cada sesión de práctica se introduce la Filosofía del Yoga mediante charlas cortas al inicio o al final de cada sesión. Para ello se trabajó la historia del Yoga y su filosofía, su evolución y vigencia en los tiempos actuales, la Historia del Yoga en Cuba y en Holguín. Se hizo énfasis especial en los Yamas y Niyamas, entre otros. Los temas de alimentación y estilo de vida también fueron abordados y tratados en esta fase del Yoga preliminar.

La segunda etapa, dedicada al Yoga básico, denominada ABHYASAYOGA, se desarrolló en 40 semanas (160 horas). En esta etapa han sido disminuidas las tensiones corporales y se han suavizado las tensiones mentales. Ahora el adulto mayor está en mejores condiciones de avanzar y profundizar en la práctica de Yoga.

Comienza entonces la “Etapa transitoria o de preparación” en la cual se profundiza en las técnicas de respiración, y se combina con los temas sobre la filosofía, estilos de vida y corrección postural. Se inicia el trabajo de tonificación y elasticidad muscular mediante el uso de medios auxiliares como la pared, las cintas y el trabajo en pareja; haciendo énfasis en la permanencia en las posturas según

las posibilidades de cada uno: la quietud, la atención y la capacidad de mantenerse cómodo en una posición con un balance apropiado entre esfuerzo y distensión.

La práctica de asanas se basa en las posturas de pie con la pelvis frontalmente y posturas de yoga de poca complejidad, en el trabajo de extensión corporal, desbloqueo articular, alineación y corrección postural. Como parte de estas se realiza la Savasana como postura para la relajación e introducción a las técnicas de Pranayama y de meditación. Todas las posturas reciben igual tratamiento de preparación de los elementos anatómicos que intervienen en su ejecución. (Rubio Cruz J, J, 2018) (Ver anexo 1).

Para la orientación de las prácticas, se proponen indicaciones metodológicas a tener en cuenta por el profesor de Cultura física.

1. Previo al comienzo de la práctica, consulte con el médico para diagnosticar y conocer sus limitaciones y enfrentarla sin daño para la salud.
2. La práctica del Hatha Yoga es recomendable en una habitación ventilada o al aire libre, (temprano en la mañana o después de las 6 de la tarde) evitando el sol excesivo y corrientes de aire; el suelo debe ser de una superficie uniforme y limpia; realizar los ejercicios sobre una alfombra o manta que lo aisle térmicamente del suelo.

3. Practique con ropa cómoda, permitiendo así la mayor libertad de movimientos posibles.

4. No consumir cualquier tipo de tóxicos 30 minutos antes y después de la sesión.

5. La vejiga y el estómago deben estar vacíos y esperar por un espacio de 25 minutos aproximadamente después de realizar los ejercicios, para ingerir sólidos.

6. El tiempo y complejidad de las posturas, deben ser cuidadosamente dosificadas por el instructor.

7. Evite la práctica si se encuentra cansado.

8. Si el practicante lo requiere el instructor debe dosificar más tiempo al realizar las posturas, evitando por todos los medios de los esfuerzos excesivos.

9. La respiración siempre se realizará por la nariz, tanto la inhalación como la exhalación, haciendo énfasis en la correcta educación de la respiración (diafragmática).

10. Diagnostique el estado anímico antes y después de la sesión.

11. Las clases se planificarán como mínimo dos veces a la semana de 30 a 60 minutos.

Para la realización de las posturas, tenga en cuenta que:

#### Tadasana.

Es una postura base para otras técnicas, por lo cual es importante su dominio. Para realizarla párese

correctamente; pies unidos, piernas estiradas, el cóxci debe apuntar hacia abajo, la columna erguida, cuidando que la zona lumbar no se arquee demasiado, el pecho hacia delante, hombros hacia abajo y atrás, brazos estirados, cuello erguido, barbilla horizontal respecto al suelo, vista al frente. La respiración debe ser pausada y profunda, cuidando de no agotarse. Observe si sus hombros están equilibrados, si las caderas están alineadas, si sus brazos poseen la misma distancia con relación al cuerpo, si la cabeza se ha desplazado a la izquierda o derecha. Reparta correctamente el peso corporal en sus pies. Si desea puede contraer las piernas y brazos.

#### Virabhadrasana II.

Partiendo de la postura Tadasana, separe las piernas, puntee el pie derecho 90 grados hacia el exterior, mientras que el izquierdo se desplaza 45 grados al interior; el tronco se mantiene alineado, inhale y eleve los brazos estirados formando una cruz, los hombros se empujan hacia abajo. Proceda a desplazarse al lateral derecho flexionando la pierna. Los brazos y piernas se deben encontrar en una misma línea. La cabeza gira a la derecha manteniéndose la barbilla lo más vertical posible.

Abandone la postura repitiendo paso a paso los movimientos antes descritos y realice la misma técnica hacia el lateral izquierdo.

#### Baddhakonasana.

Partiendo de la postura de Dandasana, flexione sus piernas, una las plantas de los pies, y sostenga con las manos las puntas, lentamente trate de acercar los talones al cóccix. Inhale y al exhalar lleve las rodillas en dirección al suelo.

Pecho abierto, hombros alineados, tronco erguido, la barbilla se mantiene horizontal, Trate de sentarse en los isquiones. La respiración se realiza a nivel abdominal.

Para salir de la postura, inhale mientras une sus piernas, los brazos van atrás y las manos se apoyan en el suelo, luego estire las piernas al mismo tiempo que exhala.

#### **Análisis y discusión**

En la revisión bibliográfica se constató que a nivel internacional existen referencias que abordan el tema de la importancia del Hatha Yoga en el adulto mayor, destacando Altamirano (2015) “Ejercicios de Hatha yoga en la condición física del adulto mayor del centro nuestra señora de la elevación de la parroquia santa rosa de la ciudad de Ambato Ecuador.”, aportando un manual de ejercicios de Hatha Yoga, según la condición física del adulto mayor.

Por su parte, Calderón (2016) “Influencia de la práctica de yoga en personas mayores una revisión bibliográfica” Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Jadén, con un enfoque biopsicosocial de



los cambios que ejerce el Yoga en las personas mayores.

A su vez, (Meléndez Prudencio, J, M,) Yoga en la tercera edad “Universidad Dr. José Matías Delgado” Facultad de Ciencias y Artes Francisco Gavidia, se refiere a los beneficios de la utilización del yoga en la tercera edad, así como una serie de posturas y contra indicaciones de la practica en personas mayores.

En Cuba existen numerosas investigaciones, con aportes significativos sobre el tema de la importancia del Hatha Yoga en el adulto mayor. Para los autores estudiados, son un beneficio las condiciones de una infraestructura institucional sólida que ayuda a enfrentar los problemas en los adultos mayores en la búsqueda constante por mejorar la calidad de vida de este grupo, al introducir nuevos modelos que logren la sostenibilidad de las prácticas, a partir de la motivación y la voluntad propia.

Se destacan, por otra parte, Pita García (2011), en su tesis de maestría “Los ejercicios físicos y el Yoga, en función de la rehabilitación de pacientes con asma bronquial.”, destaca sus posibilidades para mejorar la respiración en personas de cualquier edad. Así mismo, Gola (2011) en su artículo original “Eficacia del Hatha yoga en la tercera edad, Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, evalúa los indicadores físicos

en el adulto mayor con la escala de Katz, donde Mide niveles elementales de función física, Lawton y Brody, el deterioro funcional. Los indicadores psíquicos por medio de las pruebas geriátricas de evaluación funcional (EGEF), la escala de depresión geriátrica de Yesavage, para medir el estado de ánimo, y la escala valorativa del psiquismo.

Cabe destacar que, Gómez Suárez (2015) “Ejercicios para el adulto mayor a través del Yoga. Hace una propuesta de posturas con la utilización de una silla, pero no refleja la metodología a emplear ni el tiempo de ejecución.

Por su parte, Rodríguez (2016) en su trabajo de diploma “Asanas de Hatha Yoga para adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el Municipio Santa Clara.”, planifica asanas fundamentalmente acostados.

No obstante, en la provincia de Holguín, sólo se ha realizado una investigación, referida al Yoga en la vida cotidiana en los círculos de abuelo, realizada por: Zarzabal (2011), en su tesis de maestría “Alternativa de actividades físicas con ejercicios de Yoga en la vida cotidiana, dirigidas al adulto mayor” abordada desde la factibilidad del yoga en la vida cotidiana en el adulto mayor.

Se considera importante buscar soluciones desde lo educativo y el empleo del Yoga, busca tomar conciencia de la unión existente

entre cuerpo, mente y espíritu, es un sistema holístico donde todo el mundo lo puede practicar porque se adapta a las posibilidades de cada persona, tengan o no, un buen estado físico. Mediante las distintas técnicas de meditación encontramos armonía interior, los ejercicios de Pranayama aumentan la capacidad respiratoria permitiendo mantener un estado de calma y obteniendo un fortaleciendo físico del cuerpo por medio de las asanas.

Los beneficios del Yoga en la tercera edad son tales y tan importantes, que es conveniente considerar en esta etapa de la vida, la incorporación de esta actividad de forma colectiva en los círculos de abuelos comunitarios e individualmente en el hogar, ya que mejora la concentración, coordinación de los movimientos, la flexibilidad, facilitando el incremento del radio de acción de movimientos, ayuda a prevenir lesiones como desgarramientos, distensiones y aumentando las posibilidades de soportar caídas con menor riesgo de lesiones, así como el mejoramiento de enfermedades no transmisibles, respiratorias, estrés etc.

Considerando muchos autores en el criterio que se puede practicar esta milenaria disciplina desde la niñez hasta edades muy avanzada.

### Conclusiones

Con la experiencia de la aplicación del Yoga se concluye, que juega un papel importante para influir

positivamente en la educación para la salud de los adultos mayores. Las acciones desarrolladas favorecen la práctica de los ejercicios de Hatha Yoga, evidenciándose los conocimientos de los beneficios obtenidos en los individuos, aportando un programa objetivo con su metodología, indicaciones y acciones teóricas y prácticas, facilitando su comprensión y aceptación por parte de los adultos mayores, durante las distintas clases en los círculos de abuelos.

### Referencias bibliográficas.

- Calderón García, S. (2016). Influencia de la práctica de yoga en personas mayores: una revisión bibliográfica, Trabajo final de grado, Universidad de Jaén, Facultad de Ciencias de la Salud.
- Ceballos, Díaz, J. L. (2001). "El Adulto Mayor y la Actividad Física. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos82/ejercicio-fisico-adulto-mayor/actividad-fisica-adulto-mayor2.shtml>
- Colectivo de Autores. (1999). Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor: INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Cubadebate. (2017). Envejecimiento Naciones Unidas. Recuperado de:

- http://www.envejecimientonacionesunidas.htm
- Cubadebate. (2018). Cubadebate.cu. Envejecimiento poblacional en Cuba y sus retos:Recuperado de: <http://envejecimientopoblacionalencubaysusretos.htm>
- Naciones Unidas. (2017). Envejecimiento. Recuperado de: <http://www.nacionesunidas.com>
- Gongora, M., & M. (2006). Yoga Manual práctico. Holguín: Ediciones Holguín.
- Gongora, M., & M. (2016). Hatha yoga terapéutico para superar el estrés y lograr la reintegración personal. Holguín.
- ONU. (2018). Perspectiva de la Población Mundial. Recuperado de: <http://www.nacionesunidas.com>
- Ordoñez, C. (1987). El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades Biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. LA Habana.
- Oficina Nacional de Estadística e Información. (2018). Envejecimiento poblacional en Cuba. Recuperado de: <http://www.envejecimientopoblacionalencuba.htm>
- Oficina Nacional de Estadística e Información. (2018). Población cubana registró decrecimiento. Recuperado de: artículo publicado en el sitio <http://www.envejecimientopoblacionalencuba.htm>
- Cubadebate.cu:<http://publicacion/BIBLIOGRAFIA/ARTICULOS/ENVEJECIMIENTO%20Y%20OTROS/demograf%C3%ADa%20%20%20Cubadebate.htm>
- Oficina Nacional de Estadística e Información. (2018). Principales indicadores demográficos de la provincia Holguín. Departamento de Demografía Censos y Encuestas. Holguín.
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). Recuperado de <http://www.OPSOMS.la> cantidad de personas mayores de 60 años se duplicará para 2050.
- Pimentel, E. (2018). Yoga clásico. Recuperado de: <http://www.sld.cu/sitios/mednatura/temas.php?idv=852>
- Pita, Garcia, & A. (2011). Los ejercicios físicos y el Yoga, en función de la rehabilitación de pacientes con asma bronquial. Tesis en opción al título academico de Master, Universidad de Ciencias de la Cultura física y el deporte, Facultad de Holguín
- Popov, S.N. (1988). La Cultura física terapéutica. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación. 276p
- Rodríguez, P., & Alain. (2016). Asanas de Hatha Yoga para Adultos Mayores que asisten

a los círculo de abuelos.  
Tesis en opción al titulo academico de Master, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Santa Clara, Villa Clara.

Rubio Cruz J, J;(2018). Yoga preliminar o terapéutico, estrategia de preparación general.

Zarzaba, I. H., & Yolaine. (2011). Alternativa de actividades físicas con ejercicios de Yoga en la vida cotidiana. Tesis en opción al titulo academico de Master, Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Facultad de Holguín. Holguín.

Recibido: 05072019

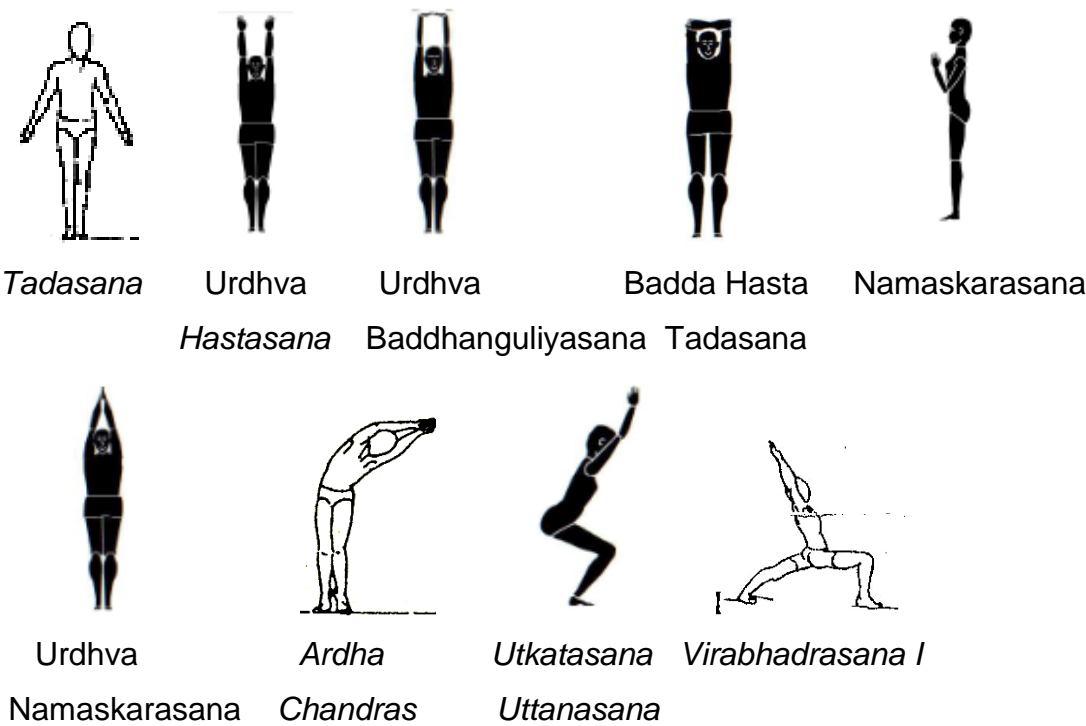
Aprobado: 11092019

Lic. Héctor Luis Martínez – Rojas<sup>1</sup>  
Dr.C Rita María Pérez – Ramírez<sup>2</sup>  
Lic. José Julio Rubio – Cruz<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Centro Universitario Municipio Banes  
<sup>2</sup>Universidad de Holguín; Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo  
The Yoga Alliance, And Lieder Studio “Abhyasa y Vairagya Yoga”, Holguín

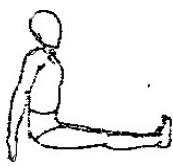
Anexo 1

Primer Nivel o Básico: ABHYASAYOGA

Posturas de pie con la pelvis frontalmente.



Posturas Sentadas



## *Dandasana*

*Padangustha*

*Suskasana*

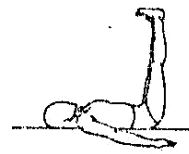
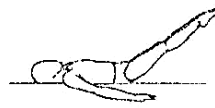
### *Baddhakonasana*

## *Dandasana*



## Vakrasana

### Posturas acostadas



## Pavanamuktasana

*Urdha Prasaritta padodttanasana*



## la Esfinge Ardha Bhujangasana

*Setu bandha sarvangasana*