RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD Nº52 -GCPS-ESSALUD-2024

Lima,30 de setiembre de 2024

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 09:39:45-0500

VISTO:

El Informe N°112 -GMC-GCPS-ESSALUD-2024 mediante los cuales se sustenta la propuesta del Documento Técnico Orientador "Manual de Terapias y Actividades Psicocinéticas de Medicina Complementaria" Tai Chi, Qi Gong, Yoga y Gimnasia Psicofísica

CONSIDERANDO:

Que, el numeral I del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establece que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo;

Que, el numeral 1.2 del artículo 1º de la Ley N.º 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud, establece que ESSALUD tiene por finalidad dar cobertura a los asegurados y sus derechos habientes, a través del otorgamiento de prestaciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, prestaciones económicas, y prestaciones sociales que corresponden al régimen contributivo de la Seguridad Social en Salud, así como otros seguros de riesgos humanos;

Que, en el literal e) del artículo 2° de la Ley 27056 se establece como una de las funciones de ESSALUD, formular y aprobar sus reglamentos internos, así como otras normas que le permitan ofrecer sus servicios de manera ética, eficiente y competitiva;

Que, según lo estipulado en el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud, aprobado el Texto actualizado y concordado mediante la Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 767-ESSALUD-2015 y modificatorias, señala en su artículo N° 172, que la Gerencia de Medicina Complementaria, órgano de línea de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, es la unidad orgánica responsable de elaborar y proponer normas para la atención de salud mediante la aplicación de la Medicina Complementaria, cuya función es a) Formular, proponer y evaluar las políticas, objetivos, estrategias, planes y programas relacionados a Medicina Complementaria y en su función b) Formular y evaluar las normas para la atención de salud, métodos, terapias, tratamiento y otros relacionados a Medicina Complementaria a ser aplicadas en el oferta fija, flexible y otras modalidades de atención. c) Promover y desarrollar investigación en Medicina Complementaria

Que, de acuerdo al literal a) del artículo 158 del Texto Actualizado y Concordado del Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud - ESSALUD, aprobado por la Resolución de Presidencia Ejecutiva N.º 767-PE-ESSALUD-2015 y sus modificatorias, la Gerencia Central de Prestaciones de Salud formula, propone, aprueba cuando corresponda al ámbito de su competencia y evalúa las políticas, normas, modelos, prioridades sanitarias y estrategias para la atención de salud de los asegurados a través de la oferta fija y flexible y otras modalidades, así como los criterios de evaluación de resultados e impacto de las intervenciones sanitarias;

Que, mediante la Resolución de Gerencia General N° 1553-GG-ESSALUD-2020, se aprueba la Directiva de Gerencia General N°21-GCPP-ESSALUD-2020, "Normas para la formulación, evaluación, aprobación, y actualización de documentos normativos y documentos técnicos orientadores en ESSALUD", con la finalidad de ordenar la formulación y actualización de documentos normativos y técnicos-orientadores al interior de la institución, que son necesarias

RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD Nº52-GCPS-ESSALUD-2024

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 09:40:15-0500

para el ejercicio de las funciones de las unidades de organización que conforman el Seguro Social de Salud - ESSALUD;

Que, mediante la Resolución de Gerencia General N° 457-GG-ESSALUD-2016 que aprueba la Directiva N°08-GG-ESSALUD-2016 sobre "Normas Generales para el Funcionamiento de los Centros y Unidades de Medicina Complementaria", cuyo objetivo es sistematizar y estandarizar la atención de salud en medicina complementaria en los establecimientos de salud de ESSALUD

Que, mediante la Resolución de Gerencia General N.°1147-GG-ESSALUD-2016, que aprueba el documento técnico "Cartera de Servicios de los Centros y Unidades de Medicina Complementaria, se menciona en la lista de procedimientos diagnósticos y terapéuticos de la Cartera de Servicios de Medicina Complementaria (Anexo 5), a los métodos de Terapia Mente cuerpo y a partir de ahora Terapias cinético corporales

Que, de acuerdo a los documentos vistos, resulta necesario aprobar el documento propuesto por la Gerencia de Medicina Complementaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud denominado Documento Técnico orientador "Manual de Terapias y Actividades Psicocinéticas de Medicina Complementaria" Tai Chi, Qi Gong, Yoga y Gimnasia Psicofísica; con el objetivo de brindar una herramienta orientadora a los profesionales de la salud para el correcto desarrollo de sus actividades.

Estando a lo propuesto y en uso de las atribuciones conferidas;

SE RESUELVE:

1. **APROBAR,** el Documento Técnico Orientador: "Manual de Terapias y Actividades Psicocinéticas de Medicina Complementaria" Tai Chi, Qi Gong, Yoga y Gimnasia Psicofísica, que en anexo adjunto forma parte de la presente Resolución.

2. **DISPONER,** que la Gerencia de Medicina Complementaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud se encargue de la difusión, asesoría técnica y evaluación de la normativa aprobada por la presente Resolución, a nivel nacional.

3. **NOTIFICAR** a la Secretaría General la presente Resolución para su publicación en el Compendio Normativo del Seguro Social de Salud – ESSALUD, en la intranet y en la página web institucional.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE.

Firmado digitalmente por CHAVEZ ROMERO Katya Yolanda FAU 20131257750 soft
Entidad: EsSalud
Motivo: Autor del documento
Fecha: 2024/10/03 11:33:57-0500

RESOLUCION DE LA GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N° 052 -GCPS-ESSALUD–2024

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:40:47-0500

"MANUAL DE TERAPIAS Y ACTIVIDADES PSICOCINÉTICAS DE MEDICINA COMPLEMENTARIA"

TAI CHI, QI GONG, YOGA Y GIMNASIA PSICOFÍSICA

	NOMBRE	CARGO	FECHA	FIRMA Y V° B°
Elaborado por	Gissela Haydee Cardoza Moreno	Gerente de Gerencia de Medicina Complementaria	30/09/2024	Firmado digitalmente por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Entidad: EsSalud Motivo: Autor del documento Fecha: 2024/10/02 09:41:35-0500
Elaborado por	Ghina Amparo Rodriguez Tello	Directora de Gerencia de Medicina Complementaria.	30/09/2024	Firmado digitalmente por RODRIGUEZ TELLO Ghina Amparo FAU 20131257750 soft Entidad: EsSalud Motivo: Autor del documento Fecha: 2024/10/02 15:22:12-0500
Revisado por	Jorge Cordero Valera	Asesor Gerencia Central de Prestaciones de Salud	30/09/2024	Firmado digitalmente por CORDERO VALERA Jorge Alfredo FAU 20131257750 soft Entidad: EsSalud Motivo: Autor del documento Fecha: 2024/10/03 17:27:09-0500
Aprobado por	Katya Yolanda Chávez Romero	Gerente Central de Prestaciones de Salud	30/09/2024	Visado por CHAVEZ ROMERO Katya Yolanda FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/03 11:36:37-0500

2024

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 09:42:13-0500

EQUIPO DE FORMULADOR:

1. Ps. Lila Rosanna Del Águila Chávez
   Equipo Técnico de la Gerencia de Medicina Complementaria de la Sede Central.
2. Ps. Jorge Daza Mejía
   Centro de Atención de Medicina Complementaria - Policlínico de Complejidad Creciente Metropolitano - Red Prestacional Sabogal
3. Lic. Enf. María Rosales Ascarruz
   Unidad de Medicina Complementaria Marino Molina – Red Prestacional Sabogal.
4. Lic. Enf. María Del Carmen Salas Carranza
   Centro de Atención de Medicina Complementaria – Red Asistencial Cajamarca
5. Ps. Manuel Julio Salazar Sánchez
   Centro de Atención de Medicina Complementaria – Red Asistencial Huánuco

EQUIPO REVISOR:

1. Dra. Martha Villar López
   Equipo Técnico de la Gerencia de Medicina Complementaria de la Sede Central
2. Dra. Yessica Ballinas Sueldo
   Equipo Técnico de la Gerencia de Medicina Complementaria de la Sede Central

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 09:42:59-0500

TITULO ORIGINAL: **“MANUAL DE TERAPIAS Y ACTIVIDADES PSICOCINÉTICAS DE MEDICINA COMPLEMENTARIA”**

Gerencia de Medicina Complementaria

Gerencia Central de Prestaciones de Salud

Av. Domingo Cueto N° 120 – 8vo. Piso – Lima 11 - Perú

DERECHOS DEL AUTOR:

Este documento no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método gráfico, electrónico o mecánico, incluso los sistemas de fotocopiados, registro magnetofónico o alimentación de datos, sin permiso previo de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud - EsSalud - 2024.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:43:34-0500

ÍNDICE

Pág.

CAPÍTULO I 6
Artículo 1: OBJETO 6
Artículo 2: FINALIDAD: 6
Artículo 3: MARCO NORMATIVO 6
Artículo 4: ÁMBITO DE APLICACIÓN: 6
Artículo 5: ORGANIZACIÓN 7
Artículo 6: DEFINICIONES 7
Artículo 7: ACRÓNIMOS 8
CAPÍTULO II 8
Artículo 8: De la GCPS 8
Artículo 9: De los órganos prestadores 8
Artículo 10: De los directores 9
Artículo 11: Del equipo de profesionales 9
CAPÍTULO III 9
Artículo 12: Principios Teóricos 9
Artículo 13: De los Principios 11
Artículo 14: Del enfoque y abordaje en MEC: 12
Artículo 16: Del enfoque 12
Artículo 17: Del abordaje 12
Artículo 18: De los aspectos transversales 13
Artículo 19: De las evidencias científicas 13
CAPÍTULO IV 16
Artículo 23: De los aspectos generales del Tai Chi 16
Artículo 24: De los Beneficios del Tai Chi 16
Artículo 25: De la Práctica del Tai Chi 16
CAPÍTULO V 16
Artículo 26: De los aspectos generales del Qigong 16
Artículo 27: De los beneficios del Qigong 17

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:44:19-0500

Artículo 28: De la práctica del Qigong 17

CAPÍTULO VI 17

Artículo 29: De los aspectos generales del Yoga 17

Artículo 30: De los beneficios del Yoga 18

Artículo 31: De la práctica del Yoga 18

CAPITULO VII 19

Artículo 32: De los aspectos generales de la Gimnasia Psicofísica 19

Artículo 33: De los beneficios de la Gimnasia Psicofísica 19

Artículo 34: De la Práctica de la Gimnasia Psicofísica 19

CAPITULO VIII 19

Artículo 34: De los aspectos generales 19

IX. BIBLIOGRAFÍA 21

X. ANEXOS 22

ANEXO 1: TAI CHI 22

ANEXO 2: QIGONG 71

ANEXO 3: YOGA 86

ANEXO 4: GIMNASIA PSICOFÍSICA 93

ANEXO 5: GLOSARIO DE TERMINOS 103

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:45:00-0500

CAPÍTULO I

DISPOSICIONES INICIALES

Artículo 1: OBJETO:

Contar con un manual para los profesionales de la salud, que permita aplicar adecuadamente las diversas terapias y actividades psicocinéticas como el Tai Chi (Taiji), Qigong, Gimnasia Psicofísica y Yoga en los centros y unidades de Medicina Complementaria de la institución.

Artículo 2: FINALIDAD:

Contribuir en el mejoramiento de la salud y bienestar de los asegurados que se atienden en los centros de atención y unidades de Medicina Complementaria a través de las actividades psicocinéticas.

Artículo 3: MARCO NORMATIVO:

- Ley General de Salud N.º 26842
- Ley N° 26790, Ley de Modernización de la Seguridad Social en salud y su Reglamento, aprobado por decreto Supremo N.º 009-2007-SA; y sus modificatorias, aprobadas por el Decreto Supremo N.º 001-1998-SA y Decreto de urgencia N.º 008-2000.
- Ley N° 27056 Ley de Creación del Seguro Social de Salud (EsSalud) y su reglamento aprobado mediante D.S. N.º 002-99-TR
- Resolución Ministerial N° 756-2014-MINSA, que aprobar el Documento Técnico: "Organización de los Círculos de Adultos Mayores en los Establecimientos de Salud del Primer Nivel de Atención"
- Resolución de Gerencia General N.º 1553-GG-ESSALUD-2020, que aprueba la Directiva de Gerencia General N.º 021-GCPP-ESSALUD -2020, “Norma para la Formulación, Evaluación, Aprobación y Actualización de Documentos normativos y Documentos técnicos-orientadores en ESSALUD”.
- Resolución de Gerencia General N.º 457-GG-ESSALUD-2016 que aprueba las Normas Generales para el Funcionamiento de los Centros y Unidades de Medicina Complementaria.
- Resolución de Gerencia General N.º 1147-GG-ESSALUD-2016, que aprueba el documento técnico “Cartera de Servicios de los Centros y Unidades de Medicina Complementaria en el Seguro Social de Salud – ESSALUD”
- Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N.º 17-GCPS-ESSALUD-2016, que aprueba el Manual de Procedimientos Escritos de Trabajo Seguro en Medicina Complementaria.
- Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 41-GCPS-ESSALUD-2023, que aprueba el documento técnico orientador “Glosario de Términos de Medicina Complementaria del Seguro Social de Salud.
- Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 089 -GCPS-ESSALUD-2016, que aprueba el documento técnico orientador “Guía de Talleres en Medicina Complementaria.
- Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 103-GCPS-ESSALUD-2016, que aprueba el documento técnico orientador “Guía del Promotor en Medicina Complementaria
- Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 23-GCPS-ESSALUD-2023, que aprueba el documento técnico orientador “Manual de desempeño de Voluntario”.

Artículo 4: ÁMBITO DE APLICACIÓN:

- El presente documento técnico es de aplicación en todas las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPRESS) del Seguro Social de Salud – ESSALUD que cuenten con unidades y centros de Atención de Medicina Complementaria en las Redes Prestacionales y Asistenciales a nivel nacional.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:45:38-0500

Artículo 5: ORGANIZACIÓN

5.1 Las terapias y las actividades psicocinéticas están dirigidas a los usuarios de Medicina Complementaria en los CAMEC/UMEC/UCPMEC.

5.2 Los profesionales de Psicología de los CAMEC/UMEC son responsables de la ejecución de las terapias psicocinéticas en los procedimientos terapéuticos grupales y las profesionales de enfermería son responsables de las actividades psicocinéticas en las actividades de la Red de Soporte y Autocuidado de medicina complementaria.

5.3 La práctica de las terapias mente-cuerpo y las actividades psicocinéticas tiene una duración de 120 minutos y se brinda en escenarios intra y extrahospitalarios.

Artículo 6: DEFINICIONES:

- **Actividad Psicocinética:** Palabra derivada de psique “alma” y cinética “movimiento”, es el conjunto de actividades y/o técnicas que tienen como base el movimiento y su relación con la concentración y la respiración, comprenden el taichi, qi gong, biodanza, psicodanza, yoga, gimnasia psicofísica, feldenkrais, entre otros.
- **Atención en Medicina Complementaria**: Actividad realizada por un profesional de la salud (médico, enfermera, psicólogo, químico farmacéutico y tecnólogo médico en terapia física y rehabilitación) capacitado en MEC, que consiste en establecer una adecuada relación con el asegurado, identificar las necesidades de salud y sus factores de riesgo, con la finalidad de seguir el plan de manejo integral del paciente utilizando métodos de MEC.
- **Centro de Atención de Medicina Complementaria – CAMEC**: Unidad funcional, conformada por un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud (médico, enfermera, psicólogo, tecnólogo médico en terapia física y rehabilitación y químico farmacéutico), con un nivel de resolución mayor que la UMEC.
- **Gimnasia Psicofísica:** Serie de ejercicios o movimientos debidamente coordinados con la respiración y ejecutados en forma consciente. Su objetivo es proporcionar armonía del sistema energético vital, así como mejorar la flexibilidad a las articulaciones, fortalecer los músculos y aprender a coordinar el ritmo respiratorio de acuerdo a los movimientos y la atención mental. Estos ejercicios son preparatorios para la práctica de las posturas físicaso asanas del Hatha Yoga.
- **Medicina Complementaria**: Conjunto de sistemas y métodos de atención de salud que busca el bienestar biopsicosocial y espiritual de la persona, su familia y su comunidad; basados en los conocimientos tradicionales y modernos validados, con un enfoque holístico, recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para articularse en los sistemas de salud de los países.
- **Medicina Tradicional China**: Es una forma fundamentalmente taoísta de entender la medicina y el cuerpo humano. El Tao es el origen del universo, que se sostiene en un equilibrio inestable fruto de las dos fuerzas primordiales: el Yin (la tierra, el frío, lo femenino) y el Yang (el cielo, el calor, lo masculino), capaces de modificar a los cinco elementos de que está hecho el universo: agua, tierra, fuego, madera y metal. Esta concepción cosmológica determina un modelo de enfermedad basado en la ruptura del equilibrio, y del tratamiento de la misma en una recuperación de ese equilibrio fundamental.
- **Meditación**: proceso de concentración focalizada sobre la energía vital de la persona para armonizar su circulación con un objetivo terapéutico y de mejora de la salud del paciente
- **Procedimiento terapéutico grupal:** Secuencia de actos terapéuticos que realiza el profesional de la salud (psicólogos y fisioterapistas) a un grupo de quince personas en promedio, para controlar los problemas de salud identificados, así como manejar los factores de riesgo que conllevan a complicaciones de la enfermedad. Son indicados en el plan integral de manejo del paciente y la ruta clínica y ejecutados por el profesional del área correspondiente.
- **Qigong (Chi Kung):** Práctica corporal milenaria conformada por un conjunto de movimientos y posiciones corporales, regulación de la energía y de la mente, que busca

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:46:23-0500

estimular y equilibrar el flujo de Qi (Chi), o energía vital, a lo largo de los meridianos de acupuntura fortaleciendo y equilibrando el cuerpo, a fin de revertir el desequilibrio energético que llevó al paciente a la enfermedad, reduciendo síntomas permitiéndole alcanzar la armonía consigo mismo y su entorno.

- **Respiración diafragmática:** Modalidad de respiración que usa predominantemente el diafragma. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el vientre, en vez del pecho, realice movimientos de expansión y contracción. Tiene efecto relajante.
- **Terapia mente cuerpo**: Prácticas que fortalecen la capacidad de la mente para reducir síntomas y mejorar funciones orgánicas en virtud de la conexión de la mente, el cerebro y el cuerpo. Desde un punto de vista convencional es la puesta en armonía del cuerpo físico, la respiración y la mente. Desde el punto de vista de la medicina tradicional es armonizar la esencia, la energía y el espíritu.
- **Tai Chi (Tai ji):** Práctica oriental de una serie de posturas y movimientos rítmicos, lentas y coordinados, dirigidas a encontrar el equilibrio del movimiento, la energía y la mente al combinarlos en una totalidad. Es una terapia que contribuye a reducir síntomas, que puede utilizarse también en su dimensión preventivo promocional.
- **Taller de Salud de Medicina Complementaria**: Conjunto de sesiones de educación en salud de carácter grupal de 10 a 20 participantes, que se realizan con los asegurados o el personal de la salud para fomentar y fortalecer estilos de vida saludable, desarrollados en las UMEC, CAMEC entidades empleadoras, y en el ámbito comunitario (Red de soporte).
- **Terapias mente cuerpo:** Conjunto de terapias y técnicas que se centran en la interacción entre la mente y el cuerpo, con el fin de fortalecer la capacidad de la mente para reducir síntomas mejorar funciones orgánicas en virtud de la conexión de la mente el cerebro y el cuerpo, con el propósito de usar el control del pensamiento para reducir la sensación de tensión y promover la salud, incluyen el Taiji, qi gong, meditación, yoga, hipnosis, entre otros.
- **Unidad de Medicina Complementaria – UMEC**: Unidad funcional conformada por un equipo de profesionales de la salud, principalmente médico y enfermera, que tienen como finalidad fomentar estilos de vida saludable en los asegurados y derechohabientes, así como aplicar diversos métodos de Medicina Complementaria en la recuperación de la salud.
- **Yoga:** Práctica física, mental y espiritual de la medicina tradicional que se originó en la India, basada en la unificación de la mente, el cuerpo y el alma, para lograr un dominio de la energía vital (prana). Es una terapia que contribuye a reducir síntomas, que puede utilizarse también en su dimensión preventivo promocional.

Artículo 7: ACRÓNIMOS:

CAMEC **:** Centro de Medicina Complementaria
UMEC **:** Unidad de Medicina Complementaria
MEC **:** Medicina Complementaria
IPRESS **:** Institución Prestadora de Servicios de Salud

CAPÍTULO II

ÓRGANOS RESPONSABLES

Artículo 8:

La Gerencia Central de Prestaciones de Salud es la **r**esponsable de normar y realizar la evaluación del cumplimiento de la normativa.

Artículo 9:

La Gerencia de Órganos Prestadores nacionales, Gerencias y Direcciones de Redes Asistenciales, son los responsables de la difusión, implementación y cumplimiento de la presente normativa en el marco de sus funciones.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:47:11-0500

Artículo 10:

Los Directores de las Instituciones Prestadoras de Salud (IPRESS), Jefes de Departamentos y Servicios Asistenciales, Jefaturas o Coordinación de Enfermería, son responsables de monitorear las actividades de las Unidades y Centros de Atención de Medicina Complementaria, garantizando las condiciones para la ejecución de las actividades.

Artículo 11:

Los profesionales de Psicología de los CAMEC/UMEC son los responsables de la ejecución de las terapias psiconéticas en los procedimientos terapéuticos grupales y las profesionales de enfermería son responsables de las actividades psicocinéticas la Red de soporte de Medicina Complementaria.

CAPÍTULO III

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Artículo 12: Principios Teóricos

12.1 La expresión corporal es una forma de exteriorizar los estados anímicos, comunicando y traduciendo la vida interior a través del gesto, el sonido, la actitud, el ademán y el movimiento. Es el resultado de la percepción y el movimiento reflexivo, que debe estar centrada en la presencia consciente y la vivencia del cuerpo como totalidad. A partir de su aplicación se busca la toma de conciencia, el despertar de la espontaneidad, el desarrollo de la creatividad y, el mejoramiento de la relación con los otros.[1]

12.2 Terapia del Movimiento: El movimiento es inherente a todo el universo, es reconocido como un medio de comunicación por excelencia pues permite expresar mejor que las palabras los aspectos propios del ser humano como los conflictos y los sentimientos. El objetivo de la terapia del movimiento es obtener una mente sosegada para que sea posible cultivar, potenciar, guiar el hálito de vida que nos permita contribuir a la mejora de la salud. La Psicoterapia del movimiento pone énfasis en lo psíquico más que en la conducta motora, se parte del supuesto de que el movimiento evoluciona conforme evoluciona el psiquismo, y por tanto no se enseña el movimiento, sino que este se transforma por sí solo cuando se transforma el conflicto psíquico, el cuerpo es el medio de expresión de la transformación y al mismo tiempo su circunstancia. Este modelo se diferencia de la expresión corporal y la terapia psicomotora en que no se enseña al paciente a utilizar su cuerpo de una forma determinada, sino que se le incita a descubrir su propio movimiento a través de ejercicios que fomentan la autoexploración y la autoexpresión.[2]

12.3 La neuro plasticidad, a través de la cual es posible entender cómo la autopercepción del movimiento corporal es capaz de transformar y mejorar las condiciones del cuerpo - mente. Las más recientes investigaciones muestran que la actividad mental modifica el cerebro yque nos conduce a la atención consciente, estableciendo constantemente nuevas conexiones nerviosas, y también modifica la función nerviosa asociada, haciendo que esta se incremente en el tiempo y se mantenga la capacidad de seguir ampliándose, en una retroalimentación positiva.[3]

12.4 La respiración, es el proceso por el cual los seres vivos intercambian gases con el medio externo, este proceso consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono del mismo. Es indispensable para la vida, pocas veces aprendemos a tener respiraciones completas que ayuden a contar con una respiración adecuada y de calidad.

[1] Salas C. Saskia (2007) “Psicoterapia del Movimiento” En: https://www.fisi-on.com/gs/2022/01/10/que-es-la-terapia-del-movimiento/
[2] Salas C. Saskia (2007) op cit.
[3] Garces-Viera, M. (2014) “Neuro plasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos” En: http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v28n1/v28n1a10.pdf

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:47:47-0500

Si lo vemos a nivel microscópico la respiración celular es el conjunto de reacciones bioquímicas por las cuales determinados compuestos orgánicos son degradados completamente en el interior de la célula, por oxidación. Este proceso metabólico necesita oxígeno y proporciona energía aprovechable por la célula, principalmente en forma de ATP. Es entonces, una constante que todos los métodos psicocinéticos en los sistemas médicos tradicionales combinan: respiración, movimiento y concentración.[4]

12.5 La Bioenergética: La terapia bioenergética es a la vez una forma de entender la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo. El método desarrollado por Alexander Lowen, tiene sus raíces y sus antecedentes históricos en la Psicología dinámica. La Hipótesis de este método postula que las experiencias traumáticas y emocionales en su somatización, configuran la estructura corporal de las personas, además de su personalidad. El objetivo de la terapia consiste en aumentar el conocimiento de sí mismo, integrando las sensaciones, sentimientos, emociones y procesos mentales racionales, conjugando su expresión a través del cuerpo y la palabra. El proceso terapéutico consiste en la toma de contacto con el cuerpo por las sensaciones originadas a partir de los ejercicios expresivos, los sentimientos y emociones propiciados por ellos, los que a su vez despiertan recuerdos (origen y significado del problema) y el análisis racional del origen de los conflictos en el aquí y ahora.[5]

12.5 Desde la Psicoterapia: surgieron diversos enfoques que centran su atención en los aspectos corporales (musculares) limitando el diálogo verbal:

- Biodanza: sistema de desarrollo humano, actividad que se desarrolla en sesiones grupales, en las que se proponen secuencias específicas de ejercicios encaminados a estimular cualidades humanas, teniendo como líneas de vivencia la vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Es una técnica que emplea la música, el canto, la danza no estereotipada y el trabajo no verbal en grupo con el objetivo de mejorar el estado físico, emocional y mental de quienes la practican.Se basa en parte en el principio biocéntrico, que pretende reivindicar el valor primordial de la vida. Creada por el educador chileno Rolando Toro Araneda, quien comenzó a experimentar con el uso de la danza con pacientes en atención psiquiátrica, posteriormente amplió su aplicación e investigación fuera del ámbito clínico con grupos de personas sanas, estructurando un modelo teórico y una metodología basada en la asociación música-movimiento-emoción.[6]
- Danzaterapia: se define como “el uso terapéutico del movimiento como un proceso que impulsa la integración emocional, cognitiva, social y física de individuo”[7]. Se fundamenta en la naturaleza expresiva de la danza y es una terapia de tipo creativo, ambos componentes facilitan el desarrollo psicosocial, afectivo y cognitivo del individuo. Busca la expresión de la integración mente-cuerpo, la interacción social y espiritual, incluyendo patrones individuales y grupales, abriendo canales de comunicación en el ser humano. En el trabajo terapéutico las actividades con movimiento son utilizadas para motivar la expresión de emociones y desarrollar la psicomotricidad para obtener efectos en la medida de que es posible introducir cambios en la relación del individuo consigo mismo y con los demás , por medio de la aceptación del propio cuerpo, la integración y el cambio del esquema corporal y la capacidad de vincularse, el goce por el juego, la afirmación creativa, la exteriorización de los afectos y la aceptación del colectivo.[8]
- El Método Feldenkrais fue creado hace más de cincuenta años por el Dr. Moshe Feldenkrais, está basado en la capacidad humana innata para desarrollarse y crecer a lo largo de toda la vida descubriendo nuestro potencial no utilizado. El método hace énfasis en el movimiento, pues Feldenkrais observó que dentro de nosotros hay un

[4] José F. Patiño Restrepo, et al Gases sanguíneos, fisiología de la respiración e insuficiencia respiratoria aguda. Editorial Médica Panamericana.
[5] Lowen, A. (1975) “La Bioenergética”, Editorial Sirio, España
[6] Clavijo, (2004) “la Biodanza como practica corporal” en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/94-biodanza.pdf
[7] Salas C.(2007) op. cit.
[8] Fux, M. (1998) “Fragmentos de vida” Ed. Lumen, Argentina. Extraído de: https://it.scribd.com/document/317861057/MARIA-FUX-DANZATERAPIA

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:48:33-0500

torrente continuo de pensamiento, sensación, sentimiento y movimiento (actuar), del que no somos totalmente conscientes. Un cambio en cualquiera de estos aspectos del ser potencia un cambio en los otros.[9]

12.6 Para el saber tradicional, la salud, está sustentada en la fuerza vital, esta tiene un movimiento, sigue determinadas vías, al mismo tiempo esta energía debe fluir con fuerza y equilibrio. En el transcurso de la vida, esta fuerza de vida deviene con alteraciones en su normal fluidez, y va configurando lo que en la psicología occidental se denomina ¨coraza muscular´ lo que a su vez interrumpe el fluido armonioso de la fuerza vital. [10]

12.7 En el contexto de la Medicina Complementaria, el objetivo terapéutico está puesto en contribuir a la mejoría y recuperación de la salud. Esto, por la concepción propia del proceso de salud enfermedad donde los factores causales de la enfermedad no solo son físicos, biológicos, sino también psíquicos, energéticos y también transpersonales: el uso de la mente como medicina. En términos concretos es posible la utilización de la mente y el movimiento para la obtención de este objetivo de salud.[11]

Artículo 13: De los enfoques:

13.1 Desde lo Filosófico-religioso: la revaloración de prácticas ancestrales de la filosofía sobre todo oriental con énfasis en la recuperación del equilibrio y bienestar (Yoga, Taijí. Qi gong y otros).[12]

13.2 Desde el Tai Chi (Taiji) / Qigong (Chi Kung): Desde la perspectiva de los círculos de personas que lo desarrollan, el Qigong escolástico (desarrollado históricamente por los eruditos), tenía el objetivo de conservar la salud y prevenir la enfermedad. Se enfatiza el obtener un estado de serenidad, la paz mental, con la utilización de la meditación.

- El Qigong médico, no solamente es utilizado para la conservación de la salud sino también se le utiliza con fines terapéuticos. Los movimientos del qi gong pueden mejorar la circulación energética, antes de que devenga en un daño físico, es decir, que se manifieste la enfermedad.
- El Qigong marcial, utilizado por los monjes shaolin quienes observaron el cambio de los músculos y tendones con el entrenamiento, y vieron que sus capacidades marciales y su fortaleza aumentaron mucho.
- El Qigong religioso, se practica con el objetivo de alcanzar la iluminación, se centraron en dos formas de desarrollo: el budista, y el taoísta. Para el enfoque taoísta el logro de esta meta pasa por:

    - Conservar transformar la esencia (jing)
    - Transformar la esencia en energía vital
    - Nutrir el espíritu (shen) con qi (lian qi hua shen)
    - Refinar el espíritu (shen) y convertirlo en vacío (lian shen fan xu)
    - Pulverizar el vacío (feng sui xu Kong)

13.3 Yoga: El Yoga es un arte y ciencia de vida, nos ayuda a reencontrarnos con nuestra armonía, salud y paz interior. En la India, país de origen, es llamado una ciencia: la ciencia de vivir una vida saludable, significante y con un determinado fin. La palabra “yoga” deriva de la raíz sánscrita *YUJ,* que significa unión o unirse. El objetivo de todo yogui es vincularal hombre con lo infinito, con la conciencia cósmica, con la verdad, con Dios, con la Luz o

[9] Instituto Feldenkrais Página Web oficial. En: https://www.uncommonsensing.com/files/movement-actors/El-Metodo-Feldenkrais-Alan-Questel-traducido.pdf
[10] Coba, J. (2013) “La energía vital: QI”. Universidad Andina Simón Bolívar. Extraído de: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/05/996384/la-energia-vital-qi.pdf
[11] Peña M. Ana (2018) "Integración de las terapias alternativas y complementarias en el sistema Nacional de Salud" revisión Narrativa. Universidad Autónoma de Madrid. España. En: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685022/pena_martinez_ana%20cristinatfg.pdf
[12] Fuentes P. Manuel (2016) "QIGONG e Interculturalidad: practica corporal y pensamiento chino en Barcelona". Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. España. En: https://www.tdx.cat/bitstream/10803/399843/1/mafp1de1.pdf

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:49:32-0500

como quiera llamarse a la última realidad, donde el cuerpo, la mente y el espíritu llegan a unirse en un todo armonioso. Por esto, muchas veces es confundido con una religión, lo real es que se trata de una filosofía de vida, cuyo fin es reencontrarse con las propias fuentes naturales de las cuales uno mismo procede. [13]

Artículo 14: De los principios de MEC:

14.1 El movimiento corporal a través de las diferentes terapias y actividades psicocinéticas corporales son tanto herramientas de intervención terapéutica como de prevención y promoción respectivamente. Se combina movimiento, concentración y respiración.

14.2 En enfoque de MEC en EsSalud se caracteriza principalmente: [14]

- Principio de Vitalidad: Principio según el cual existe una fuerza vital inmaterial que regula el organismo de forma dinámica y armónica, siendo responsable de todos los fenómenos fisiológicos, y que, cuando está en desequilibrio, genera los síntomas de enfermedad.
- Principio de Integralidad: Principio que explica que el ser humano está integrado en su aspecto físico, mental y espiritual, por ello, el enfoque de manejo de la persona debe ser integral y holístico.
- Principio de Relacionalidad: Principio que establece que todo se relaciona con todo; por ello la importancia de la relación del usuario consigo mismo, con su entorno social y con el Universo.
- Principio de Equiafinidad: Principio de la Teoría general de los sistemas que reconoce la capacidad de autopreservación y reparación de un sistema, que está presente en la medicina ancestral.
- Principio de Transdisciplinariedad: Principio que concibe el conocimiento relacional, complejo, que nunca será acabado, que aspira al diálogo y a la revisión permanente.
- Principio de Complementariedad: El principio de complementariedad dice que no hay una separación rígida entre objetos e instrumentos de medición, sino que, la realidad no puede describirse desde una sola perspectiva, sino desde varios aportes individuales a la descripción de una misma realidad.
- Principio de la Consciencia: Principio que paradigmáticamente considera la unidad mente/cuerpo/espíritu, integrando la importancia de la subjetividad del usuario en los procesos de salud y enfermedad.

Artículo 15:

La práctica de las terapias piscocinéticas se fundamenta en la capacidad de poner al unísono sus tres aspectos: físico, respiratorio (energético) y mental, y lograr con ello beneficios terapéuticos. Se utiliza el Tai Chi (Taiji), Qigong y Yoga entre otras.

Artículo 16:

El enfoque de la práctica de las actividades psiconéticas tiene un objetivo preventivo promocional. Utilizan la gimnasia psicofísica, el taiji shibashi entre otras.

Artículo 17:

Las actividades psicocinéticas cumplen una función preventiva y contribuyen con el fortalecimiento de la salud y mejoran la calidad de vida de los asegurados usuarios de Medicina Complementaria. Las terapias mente-cuerpo en su modalidad psico -cinética, son intervenciones que fortalecen la capacidad de la mente para reducir síntomas y mejorar funciones corporales en virtud de la conexión de la mente, el cerebro y el cuerpo.

[13] Calle, R. "El Gran libro del Yoga", Extraído de: iles.biblioteca-uaca.webnode.es/200000155-ba3fabb390/23.pdf
[14] ESSALUD (2023) Resolución N° 41-GCPS-ESSALUD-2023, "Glosario de Términos de Medicina Complementaria en el Seguro Social del Perú"

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:50:06-0500

Artículo 18: De los aspectos transversales:

18.1 Las terapias psicocinéticas en sus expresiones como Qigong, Tai Chi (Taiji), Yoga, comparten principalmente 3 aspectos, que en términos contemporáneos pueden citarse como: movimiento físico, respiratorio y meditativo. En términos del conocimiento tradicional de salud son: esencia, energía vital y espíritu.

- Físico: regular la posición corporal para que pueda ser equilibrada y relajada; regular el movimiento de las secuencias con el objetivo de convertirlo en continuo armonioso y lento, además de equilibrado y enraizado.
- Respiración: regular la respiración hasta convertirla en deliberadamente diafragmática, lenta, profunda, en armoniosa coordinación con los movimientos de las secuencias.
- Meditación: en primera instancia para concentrarse, ser consciente de las características del movimiento y la respiración durante la realización de las secuencias de las terapias mente-cuerpo, para controlarlos y armonizarlos. En segunda y fundamental instancia para ser conscientes de la energía vital y armonizarla y regularla con fines terapéuticos.[15]

Artículo 19: De las evidencias científicas

19.1 Del Tai Chi (Taiji) :

- En las mujeres peri menopáusicas y posmenopáusicas, en comparación con aquellas sin ejercicio, el Tai Chi podría mejorar la DMO (densidad mineral ósea) de la columna lumbar y el cuello femoral. [16]

- La HLRT (high-load resistance training) puede ser eficaz para aumentar la DMO (Densidad mineral ósea), principalmente de LS (columna lumbar), en pacientes con osteoporosis y osteopenia. Sin embargo, debido a la alta heterogeneidad y al sesgo de publicación, se deben realizar estudios adicionales con un bajo riesgo de sesgo para generalizar hallazgos.[17]

- La actividad física implica posibles beneficios para la salud del Tai Chi Qigong al promover la función cognitiva en adultos mayores directa e indirectamente mediante la mejora de la función física.[18]
- El Tai Chi (Taiji) puede considerarse un ejercicio alternativo eficaz y seguro para pacientes con hipertensión.[19]

- El Tai Chi Chuan fue más efectivo que la caminata deportiva para mejorar la función cognitiva global. Los hallazgos respaldan un beneficio a largo plazo, lo que sugiere el posible uso clínico del Tai Chi Chuan como una intervención de ejercicio para mejorar la función cognitiva en adultos mayores con diabetes tipo 2 y deterioro cognitivo leve.[20]
- El Tai Chi (Taiji)es más efectivo para reducir la ansiedad y la depresión y mejorar la salud mental general que el ejercicio no consciente.[21]

---

[15] Van Lysebeth, A. (2014) "A la serenidad por el Yoga". Editorial Urano

[16] Li, J., Guo, J., Wang, X. *et al.* Efficacy and safety of tai chi exercise on bone health: An umbrella review. *Osteoporos Int* **34**, 1853–1866 (2023). https://doi.org/10.1007/s00198-023-06830-7 **https://rdcu.be/dS0QG**

[17] Kitsuda, Y., Wada, T., Noma, H. *et al.* Impact of high-load resistance training on bone mineral density in osteoporosis and osteopenia: a meta-analysis. *J Bone Miner Metab* **39**, 787–803 (2021). https://doi.org/10.1007/s00774-021-01218-1

[18] Park, M., Song, R., Ju, K. et al. Effects of Tai Chi and Qigong on cognitive and physical functions in older adults: systematic review, meta-analysis, and meta-regression of randomized clinical trials. BMC Geriatr 23, 352 (2023). https://doi.org/10.1186/s12877-023-04070-2

[19] Tam HL, Leung LYL, Chan ASW. Effectiveness of Tai Chi in Patients With Hypertension: An Overview of Meta-analyses. J Cardiovasc Nurs. 2023 Sep-Oct 01;38(5):443-453. doi: 10.1097/JCN.0000000000000921. Epub 2022 May 4. PMID: 35507028.En: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35507028/

[20] Chen Y, Qin J, Tao L, et al. Effects of Tai Chi Chuan on Cognitive Function in Adults 60 Years or Older With Type 2 Diabetes and Mild Cognitive Impairment in China: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2023;6(4):e237004. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.7004

[21] Jianchun Yin, Caichao Yue, Zijiao Song, Xiao Sun, Xiaodong Wen, The comparative effects of Tai chi versus non-mindful exercise on measures of anxiety, depression and general mental health: A systematic review and meta-analysis, Journal of Affective Disorders, Volume 337, 2023, Pages 202-214, ISSN 0165-0327, https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.037. En: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032723006730

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:50:53-0500

- Un ciclo de ejercicios de Tai Chi (Taiji) de más de 12 semanas con menos de 60 min cada vez y más de 5 veces por semana puede ser más beneficioso para reducir la presión arterial, aumentar el nivel de NO y mejorar el metabolismo de los lípidos en sangre en comparación con las otras bicicletas de ejercicio. Para pacientes con hipertensión más hiperlipidemia, puede ser mejor una frecuencia de ejercicio de menos de 5 veces por semana.[22]

- En resumen, los estudios de metaanálisis y revisiones sistemáticas sobre la práctica del Tai Chi (Taiji) con una frecuencia de 6 a 12 meses, informan que el Tai Chi es beneficioso para la prevención y recuperación de la salud, en cuanto a problemas de síndromes metabólicos (HTA y DM II), enfermedades crónicas (osteoporosis – osteopenia), problemas de salud mental (depresión y ansiedad) y recuperación cognitiva.[23]

19.2 Del Qigong

- Un programa de ejercicios de Qigong (Chi Kung) de 12 semanas evidencia beneficios significativos en el impacto de los síntomas menopáusicos a nivel somático y psicológico, la calidad de vida relacionada con la salud, el grado de satisfacción con la imagen genital femenina, la función sexual femenina, la calidad del sueño, la ansiedad y depresión, la fuerza muscular, y el control postural.[24.]

- El uso de ejercicios de Qigong (Chi Kung) en forma sostenida propicia en las personas, o sus familias, una sensación de confort psicoemocional.[25.]

- El entrenamiento en artes marciales tiene impacto positivo en el bienestar físico, psicológico y cognitivo de adultos mayores y niños con y sin condiciones clínicas. La hipótesis es que el entrenamiento en artes marciales puede ofrecerse como una forma de terapia de ejercicio para personas de todas las edades para mejorar la salud general.26.

- El hallazgo de cuatro ensayos de Tai Chi (Taiji), incluido un ensayo controlado aleatorio (RCT) con alto nivel de certeza, hay evidencia suficiente para ameritar la realización de un ensayo multicéntrico grande y de alta calidad sobre Tai Chi para la Lesión cerebral traumática (TBI). Sin embargo, estos hallazgos sugieren que, además de los conocidos beneficios del Tai Chi (Taiji) para la promoción de la salud y la mitigación de enfermedades crónicas, su uso para el tratamiento de lesiones, como las lesiones cerebrales traumáticas, es potencialmente una nueva frontera.[27.]

19.3 Del Yoga

- Entre los adultos que reciben tratamiento contra el cáncer, la evidencia respalda la recomendación del yoga para mejorar los resultados psicológicos, con potencial para

[22] Yin Y, Yu Z, Wang J and Sun J (2023) Effects of the different Tai Chi exercise cycles on patients with essential hypertension: A systematic review and meta-analysis. Front. Cardiovasc. Med. 10:1016629. doi: 10.3389/fcvm.2023.1016629
https://www.frontiersin.org/journals/cardiovascular-medicine/articles/10.3389/fcvm.2023.1016629/full

[23] Laskosky NA, Huston P, Lam WC, Anderson C, Zhong LLD. Are Tai Chi and Qigong effective in the treatment of traumatic brain injury? A systematic review. BMC Complement Med Ther. 2024 Feb 6;24(1):78. doi: 10.1186/s12906-024-04350-3. PMID: 38321432; PMCID: PMC10845721

[24] Carcelén-Fraile MDC, Aibar-Almazán A, y cols. Effects of Physical Exercise on Sexual Function and Quality of Sexual Life Related to Menopausal Symptoms in Peri- and Postmenopausal Women: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2020 Apr 14;17(8):2680. doi: 10.3390/ijerph17082680. PMID: 32295114; PMCID: PMC7215442.

[25] Lozano Zúñiga, M. M. (2024) Ejercicios de Chi Kung como una propuesta de autocuidado en la experiencia migrante. Enseñanza E Investigación En Psicología, 6 (Migraciones), 88-91. https://doi.org/10.62364/cneip.6.2024.199

[26] Sun, Yao1,2; Tabeshian, Roza3; Mustafa, Hajer1,2; Zehr, E. Paul1,2,4. Using Martial Arts Training as Exercise Therapy Can Benefit All Ages. Exercise and Sport Sciences Reviews 52(1):p 23-30, January 2024. | DOI: 10.1249/JES.0000000000000326

[27] Laskosky NA, Huston P, Lam WC, Anderson C, Zhong LLD. Are Tai Chi and Qigong effective in the treatment of traumatic brain injury? A systematic review. BMC Complement Med Ther. 2024 Feb 6;24(1):78. doi: 10.1186/s12906-024-04350-3. PMID: 38321432; PMCID: PMC10845721.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:51:51-0500

mejorar también los síntomas físicos. La evidencia es insuficiente para evaluar la eficacia del yoga en oncología pediátrica.[28]

- El conocimiento sobre el sistema de medicina de Yoga y naturopatía se obtuvo principalmente a través de referencias o "boca a boca". Los beneficios percibidos fueron tanto físicos como psicológicos. La singularidad del hospital, como mencionaron los participantes, incluye atención individual, protocolos de tratamiento personalizados y atención personalizada a los pacientes necesitados.[29]

- Se explora el impacto de un plan de estudios de yoga y atención plena basado en el trauma en el bienestar en dos partes: resultados en salud mental y resultados cardiovasculares en cuatro poblaciones afectadas por traumas: adultos encarcelados (INC), personas en recuperación de trastornos por uso de sustancias (SU), veteranos (VA) y jóvenes vulnerables (YTH). Se reportan resultados de reducción del estrés y mejora del estado de ánimo (adultos encarcelados) y la reducción en la presión arterial sistólica y diastólica (personas en recuperación del consumo de sustancias).[30]

- Se presentan en detalle estudios publicados de ensayos clínicos aleatorios sobre terapia de yoga complementaria para pacientes con cáncer, incluidos detalles sobre los mecanismos bioquímicos involucrados. El Hatha yoga medicinal con respiración, posturas, meditación y relajación mejora la calidad de vida de los pacientes con cáncer al proporcionar beneficios para la salud tanto psicológicos como fisiológicos, destacando la interconexión de la mente y el cuerpo. La terapia de yoga reduce los niveles de estrés, mejorando la variabilidad de la frecuencia cardíaca, lo que provoca cambios en la regulación hormonal (p. ej., cortisol), reducción del estrés oxidativo y mejora de la función inmune con reducción de la inflamación. Aun así, los efectos bioquímicos del yoga sobre la enfermedad del cáncer en sí no están revelados.[31]

- Con respecto de los efectos del ejercicio en la depresión, se encuentra que éste es un tratamiento eficaz para la depresión; caminar o trotar, hacer yoga y hacer entrenamiento de fuerza son más eficaces que otros ejercicios, especialmente cuando son intensos. El yoga y el entrenamiento de fuerza fueron bien tolerados en comparación con otros tratamientos. El ejercicio pareció igualmente efectivo para personas con y sin comorbilidades y con diferentes niveles iniciales de depresión. Estas formas de ejercicio podrían considerarse junto con la psicoterapia y los antidepresivos como tratamientos básicos para la depresión.[32]

- La terapia IAYT (integrated approach of yoga therapy) - enfoque integrado de la terapia de yoga - ayudó a abordar los componentes psicológicos del dolor y mejoró la calidad de vida de los pacientes con dolor lumbar crónico en comparación con la atención habitual.[33]

[28] Danhauer SC, Addington EL, Sohl SJ, Chaoul A, Cohen L. Review of yoga therapy during cancer treatment. Support Care Cancer. 2017 Apr;25(4):1357-1372. doi: 10.1007/s00520-016-3556-9. Epub 2017 Jan 7. PMID: 28064385; PMCID: PMC5777241.

[29] Sadhana S, Poonguzhali S, Vijayakumar V, Poornima R, Pavithra S, Prakash Raj S, Maheshkumar K. How Is It Possible to Treat Diseases Without Medicine?: A Qualitative Study on the Attitude and Perceived Benefits of Yoga and Naturopathy Among Patients Admitted at an Inpatient Hospital. J Integr Complement Med. 2024 Apr;30(4):403-406. doi: 10.1089/jicm.2023.0093. Epub 2023 Nov 27. PMID: 38011692.

[30] Richard D, Rousseau D, Umapathy K, Pandya H, Rousis G, Peeples P. Exploring the Impact of a Trauma-informed Yoga and Mindfulness Curriculum for Multiple Populations: A Pilot Study. Explore (NY). 2024 Jan-Feb;20(1):54-61. doi: 10.1016/j.explore.2023.05.007. Epub 2023 Jun 1. PMID: 37365081.

[31] Blockhuys S, Wittung-Stafshede P. Yoga as a Complementary Therapy for Cancer Patients: From Clinical Observations to Biochemical Mechanisms. Complement Med Res. 2024 Jul 18:1-13. English. doi: 10.1159/000540213. Epub ahead of print. PMID: 38991506.

[32] Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, Taylor P, Del Pozo Cruz B, van den Hoek D, Smith JJ, Mahoney J, Spathis J, Moresi M, Pagano R, Pagano L, Vasconcellos R, Arnott H, Varley B, Parker P, Biddle S, Lonsdale C. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. 2024 Feb 14;384:e075847. doi: 10.1136/bmj-2023-075847. Erratum in: BMJ. 2024 May 28;385:q1024. doi: 10.1136/bmj.q1024. PMID: 38355154; PMCID: PMC10870815.

[33] Poojari S, Dhiman D, Ghai B, Mathur D, Metri K, Kataria K, Anand A. Effectiveness of integrated approach of yoga therapy versus usual care in management on chronic low back pain patients: A randomized controlled pilot study. Pain Pract. 2024 Feb;24(2):248-260. doi: 10.1111/papr.13296. Epub 2023 Sep 19. PMID: 37724772.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:52:37-0500

- Se demostraron cambios positivos notables después de un programa de yoga de tres meses. Estos cambios abarcan una mejor salud de las articulaciones, una reducción de la intensidad del dolor y una disminución de la actividad de la enfermedad. Particularmente notable fue la reducción de la rigidez matutina junto con una disminución en el índice promedio de dolor. El nivel medio de actividad de la AR disminuyó, al igual que los valores de la presión arterial sistólica Estos resultados subrayan la importancia potencial del yoga como intervención complementaria para la AR. La práctica del yoga puede mejorar la calidad de vida de los pacientes y aliviar los síntomas de la enfermedad.

CAPÍTULO IV
TAI CHI (TAI JI)

Artículo 20: De los aspectos generales del Tai Chi (Taiji)

20.1 El Tai Chi (Taiji) es una técnica de terapia de baja intensidad física, de utilidad terapéutica que contribuye a recuperar, prevenir y mantener la salud y el adecuado estado físico, emocional y espiritual de la persona.[34]

20.2 El Tai Chi (Taiji) es utilizado como terapia para múltiples dolencias, en las que se busca desarrollar simultáneamente el aspecto físico corporal, el aspecto respiratorio específico, con la finalidad de ir logrando un flujo saludable de energía vital y el aspecto psíquico expresado en la concentración y visualización.

Artículo 21: De los Beneficios del Tai Chi (Taiji)

21.1 El Tai Chi (Taiji) puede aplicarse tanto a nivel asistencial como en programas de intervención de promoción de la salud en personas mayores.

21.2 El Tai Chi (Taiji) permite mejorar la calidad de vida, permitiendo integrarse a la sociedad al fortalecer su autoestima, disminuye el riesgo de caídas, fomentando una agradable sensación de armonía, equilibrio y bienestar.

21.3 El Tai Chi (Taiji) mejora el funcionamiento de todos los sistemas corporales, a partir de la optimización de la circulación de la fuerza vital.

Artículo 22: De la Práctica del Tai Chi

22.1 El Tai Chi (Taiji) utiliza movimientos lentos y suaves, y combinándolos con una respiración diafragmática, la persona ingresa a un estado de meditación en movimiento.

22.2 El Tai Chi (Taiji) implica pasar de una posición de pie a través de una serie de posturas, que se realizan lentamente en una secuencia conocida como formas. Las formas varían en el número de posturas, una sola persona o en pareja y también utilizando instrumentos como por ejemplo abanicos, espadas entre otros. (Ver anexo 1)

CAPÍTULO V
QIGONG

Artículo 23: De los aspectos generales del Qigong

23.1 Se plantea como una forma de terapia en la que se busca mejorar la salud de otra personaa través de la proyección de la energía vital, las prácticas físicas, respiratorias y meditativas relacionadas con el qi del cuerpo humano, el percibir la propia energía y tener

[34] DE la Cruz, Y. (2017) "Beneficios de la práctica de Tai chi en la calidad de vida del adulto mayor en la sociedad de beneficencia china – Chiclayo, agosto-noviembre 2016". Universidad Alas Peruanas. En: (https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/2877).

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee
FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 09:53:38-0500

la habilidad de regular. Es útil para recuperarse de enfermedades y para elevar los niveles de vitalidad y salud.

Artículo 24: De los beneficios del Qigong

24.1 La práctica del Qigong estático, usa algunas de las posiciones sedentes, con las piernas cruzadas, en estado de calma y la conciencia en actividad con el fin de facilitar el trabajo mental, pues al estar en quietud, el cuerpo deja de constituir un obstáculo y por el contrario facilita la concentración de la conciencia en la percepción y conducción de la energía vital.

24.2 En el Qigong dinámico, se utiliza movimientos corporales partiendo de una posición sedente o de pie; es posible mantenerse en un solo lugar o efectuar desplazamientos con el fin de efectuar estiramientos y relajación de los músculos y tendones que faciliten la circulación de la energía vital.

47.3 Desde la perspectiva del modo de mover la energía dentro y fuera del campo energético humano, se dan las formas de incorporar la energía (la respiración celeste), como energía circulante (energía de la tierra, del cielo y del ser humano), como intercambio de energía (exhalar lo negativo y aspirar lo positivo) y como emisión de energía (emitir fuerza a través de las manos).

Artículo 25: De la práctica del Qigong

25.1 Según el modo como es ejecutado y dependiendo del estado de los pacientes, en las condiciones más usuales los movimientos se realizan de pie, pero puede también ser realizado en suspensión (aero qigong) o con la utilización de apoyos que aligeren el peso corporal y facilitan la ejecución de las formas. Además, recogiendo las facilidades que ofrece el entorno acuático, en cuanto a facilitar el ingreso a estados de calma mental, a facilitar la realización de desplazamientos relajados y fluidos y evidentemente aligerar el peso corporal, se realizan los ejercicios qigong semi sumergidos generalmente en una piscina (aqua qigong). La utilización del agua también se hace utilizando las cualidades sonoras y energéticas de fuentes de agua naturales como ríos, lagos o el mar. (Ver anexo 2)

CAPÍTULO VI
YOGA

Artículo 26: De los aspectos generales del Yoga[35]

26.1 El Yoga es esencialmente una disciplina espiritual basada en una ciencia extremadamente sutil que se enfoca en brindar armonía entre la mente y el cuerpo. La palabra “Yoga” es derivada de la raíz Sánscrita “yuj” que significa “unir” o “juntar”.

26.2 La práctica del Yoga lleva a la unión de una conciencia individual con la conciencia universal. Todo en el universo es solo una manifestación del mismo firmamento cuántico. Aquel que experimenta esta unidad de la existencia se dice que está “en yoga” y se le denomina “yogui” a aquel que ha logrado un estado de libertad, conocido como mukti, nirvana, kaivalya o moksa.

26.3 Yoga también se refiere a una ciencia interna que comprende una variedad de métodos a través de los cuales los seres humanos pueden lograr la unión entre el cuerpo y la mente para alcanzar la autorrealización.

[35] Wayne, P. “Guía taiji de la Harvard medical school”, Tianjin Liu “Chinese medical qigong”. Ministry of Ayush “Certification of yoga professionals . Official guidebook”

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:54:28-0500

26.4 El objetivo de la práctica del yoga /sadhana, es superar todo tipo de sufrimientos que conduzcan a una sensación de libertad en cada paso de la vida con salud holística, felicidad y armonía

Artículo 27: De los beneficios del Yoga

27.1 La evidencia realizada, nos refiere que el yoga puede mejorar el nivel general del estado físico, mejorar su postura y la flexibilidad en general:

- Los efectos benéficos del Yoga alcanzan a nivel físico: reducción de la presión arterial y frecuencia cardíaca, mejorar la coordinación, mejorar la calidad del sueño y ayudar a la digestión.
- Los efectos benéficos del Yoga a nivel psico-emocional: mejora de la atención - concentración, alcanzar mejores niveles de relajación, reducción de la respuesta al estrés (ansiedad).

Artículo 28: De la práctica del Yoga:

28.1 Puede ser practicado por cualquier persona, sin distinción de sexo, raza, color o religión, puesto que lo que busca es el mejoramiento del ser humano. A través del Yoga podemos:

- Ser conscientes de nuestra respiración
- Revalorar nuestro cuerpo como el instrumento fundamental
- Practicar la concentración, relajación y meditación
- Mejorar significativamente nuestra calidad de vida

28.2 Se sirve de los asanas (posturas del Yoga), que son consideradas un arte que se aplica a la anatomía del cuerpo. Estas posturas tienden a regular el flujo del prana (fuerza vital) y normalizar las funciones del organismo entero, regulando los procesos involuntarios de la respiración, la circulación, digestión, eliminación y el metabolismo, afectando al funcionamiento de todas las glándulas y órganos, así como al sistema nervioso y la mente.

28.3 Esto se consigue gracias a la respiración profunda que se practica mientras el cuerpo adopta los diversos asanas. En el Yoga los movimientos son lentos, armoniosos, suaves, plásticos y relajados, son siempre conscientes y exigen siempre una participación activa en una constante dialéctica entre tensión y relajación. [36]

28.4 De acuerdo a las características de la personalidad del practicante, los caminos del yoga se clasifican en:

- Jnana yoga: es el yoga del conocimiento de la sabiduría, el practicante busca discernir lo real de lo irreal, lo eterno de lo que no lo es.
- Bhakti yoga: el yoga del intenso e incondicional amor a Dios, el practicante busca abrir el corazón a Dios con la intención de unir al que ama (el yogui) con el amado (Dios)
- Karma yoga: el yoga de la acción desinteresada.
- Raja yoga: el yoga Real, entendido como la culminación de todas las formas de yoga, el estado último de autorrealización. Aquí hay una definida orientación hacia la mente y la meditación.
- Hatha yoga: aun cuando esté físicamente orientado no quiere decir que sea un yoga del esfuerzo físico, de lo que se trata es de armonizar este par de opuestos, cuando ello ocurre, la fuerza cósmica (kundalini) despierta, se eleva atravesando los centros de energía y al llegar al último el yogui logra el estado de no mente.

28.5 Por el entorno en que es practicado el Yoga puede ser practicado en lugares apartados, preferentemente rodeados de naturaleza, buscando evitar la interrupción de las prácticas, recogiendo los beneficios energéticos de los entornos naturales, y también los beneficios

[36] Singleton, M. (2018) " El cuerpo del Yoga: los orígenes y la práctica de la postura moderna". Editorial Kairos

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:55:13-0500

táctiles y sonoros del agua. En la actualidad este hecho es poco frecuente, pues la práctica comúnmente ocurre en espacios adecuados dentro de las ciudades.

28.6 El Mantra yoga, es el yoga del sonido y tiene el sentido de utilizar mantras (sonidos vocales y sub vocales) para el logro de elevados y específicos estados de conciencia. El mantra más conocido es “OM “.

CAPITULO VII

GIMNASIA PSICOFÍSICA

Artículo 29: De los aspectos generales de la Gimnasia Psicofísica

29.1 La Gimnasia Psicofísica es considerado como el arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios.

29.2 El término Psico-físico se refiere a que no es una gimnasia de desarrollo exclusivamente muscular, sino que también nos enseña a respirar de tal manera que los movimientos tienen una magia que nos sintoniza con la naturaleza, desarrollando nuestra lucidez mental de forma equilibrada con la salud física.

29.3 La gimnasia psicofísica fue planteada hace más de 70 años por el Dr. Serge Raynaud de la Ferriere, quien sintetizó la sabiduría oriental y occidental, para propiciar el desarrollo integral del ser humano y fue quien concibió la gimnasia psicofísica, presentándola a la comunidad científica de manera pública en el año 1948.

29.4 La gimnasia psicofísica consiste en una serie de movimientos o ejercicios específicos cuya sesión completa nos lleva alrededor de 30 minutos y son preparatorios para la práctica de las posturas físicas del yoga o asanas. Los ejercicios de la gimnasia pueden poner énfasis en la respiración, o también estar dirigidos a lograr la flexibilidad o al fortalecimiento de ciertos músculos, pero todos necesitan una coordinación con la respiración.

Artículo 30: De los beneficios de la Gimnasia Psicofísica

30.1 A nivel físico: la Gimnasia Psicofísica se utiliza en los centros y unidades de Medicina Complementaria con la finalidad de mejorar la condición del aparato muscular, aumentando la elasticidad, resistencia y tonicidad, el volumen y capacidad pulmonar, y mejorando las funciones digestivas y de asimilación, intensificar la circulación sanguínea, propiciar el equilibrio glandular y flexibilizar y fortalecer la columna vertebral.

30.2 A nivel psíquico: la Gimnasia Psicofísica se utiliza en los centros y unidades de medicina complementaria con el objetivo de mejorar y mantener las funciones cognitivas como atención, concentración y memoria, así como contribuir al mantenimiento del equilibrio emocional.

Artículo 31: De la Práctica de la Gimnasia Psicofísica

31. 1 La práctica se caracteriza por su sencillez, orden y progresión, lo que resulta práctico y promueve la mayor fidelización del usuario.

31.2 Como práctica diaria resulta en una mente y cuerpo en equilibrio lo que aumenta la apertura a un nuevo estado de conciencia, integrado y humanizado. (Ver anexo 4)

CAPITULO VIII

OTRAS ACTIVIDADES PSICOCINÉTICAS

Artículo 32: De los aspectos generales

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:57:18-0500

32.1 La actividad física al ser frecuente, puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles. Tanto es así, que la inactividad constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles (ENT).[37]

32.2 El estilo de vida y la actividad cotidiana pueden condicionar la salud y la enfermedad del hombre. Las formas de actividad concreta que integran el modo de vida de la población nos pueden facilitar conocimientos que contribuyan a elaborar estrategias y programas para el desarrollo del bienestar social, del trabajo higiénico-epidemiológico y la promoción de salud. [38]

32.3. El Método Psicocinético, creado por el francés Le Boulch (1966), sirve de sustento como un método que utiliza como material pedagógico el movimiento humano en todas sus formas.[39] Al tomar en cuenta las características físicas y psicológicas, indiscutiblemente potencia una mejora en la conducta de la persona, frente a situaciones de relaciones interpersonales, laborales y/o afectivas.

Artículo 33: De las actividades

33.1 **La Danza educativa:** como una forma de Danza "para todos", no requiere poseer aptitudes especiales para practicarla. Por el contrario, es más útil para aquellos que presentan menor desarrollo psicomotor o menores aptitudes kinésicas. En esta concepción, la danza es un medio para desarrollar las potencialidades de los practicantes, ya que ella no constituye un fin en sí misma (en términos de adiestramiento técnico o proyecciones escénicas). La danza educativa, de manera lúdica, permite disfrutar el movimiento, el espacio, el ritmo interno y externo, a fin de desarrollar la creatividad. La Danza Educativa rescata como idea principal "el redescubrimiento del cuerpo propio en su dimensión expresiva, lo cual fortalece las aptitudes específicas de la condición física o estética, así mismo permite armonizar al cuerpo, la mente y las emociones.[40]

33.2 **La Danza de las culturas ancestrales:** son expresiones artísticas y rituales que reflejan las tradiciones, creencias, historias y cosmovisiones de pueblos originarios. Estasdanzas no solo son una manifestación cultural, sino también una forma de preservar y transmitir el legado de generaciones pasadas, además de contribuir a la prevención de enfermedades.

33.3 **Las Actividades lúdicas:** Lo lúdico hace referencia a una dimensión del desarrollo humano. El concepto lúdico apunta a las necesidades del individuo por comunicarse, sentir, expresarse y producir una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento. Se diferencia del juego ya que la actividad lúdica puede recibir intervenciones del docente durante el transcurso de la actividad, en cambio, el juego se valida por sí mismo y se ejecuta con una explicación previa.

[37] Jacoby y cols (2003) Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. Revista Panamericana de Salud Pública, 14, 223-225. [Jacoby, E., Bull, F. and Neiman, A. (2003) Rapid Changes in Lifestyle Make Increased Physical Activity a Priority in the Region of the Americas. American Journal of Public Health, 14, 223-225.] En: http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892003000900001

[38] Espinoza L. (2004) Cambios del modo y estilo de vida: su influencia en el proceso salud-enfermedad. Revista Cubana de Estomatología. v.41 n.3 Ciudad de La Habana sep.-dic. 2004. En: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009

[39] Le Boulch, J. (1990) "La educación por el movimiento en la edad preescolar". Editorial Paidós. 4° reimpresión. Buenos Aires. Argentina

[40] **Brito Farias, V., Lopez Humeres, X., & Olea Chandia, J. (2015).** ***Apoyo para recién titulados de la carrera de Licenciatura en Danza, Mención Pedagogía}: Propuestas de actividades de danza para primer ciclo básico de la educación formal*** **(Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).**

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 09:57:58-0500

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Anderson, S.; Sovik, R. (2005). "Yoga: domina lo básico "Ed. Robinbook.
- B.K.S. Iyengar (1980). "The illustrated light on yoga "Harper Collins.
- Calle, R. "El Gran libro del Yoga", Extraído de iles.biblioteca-Uaca.webnode.es /200000155-ba3fabb390/23.pdf
- Centro Sivananda Yoga (2009). "El nuevo libro del yoga "Ed. Integra.
- Chia, M. (2005). "Estructura interna del Tai Chi "Ed. Sirio.
- Cleary, Th. (2011). "Understanding reality, a taoísta alchemical classic ", Ed. University of Hawaii Press
- Cleary, Th. (1991). "The secret of the Golden flower". Ed. Harper One.
- Cleary, Th. (1996). "Practical taoism"Shambala Ed.
- Cleary, Th. (2000) "Taoist meditation" Shambala Ed.
- Despeux, C. (2003). "Taoísmo y Alquimia Femenina" ed. Liebre
- Eliade, M. (1998). "Yoga inmortalidad y libertad ", Ed. La pléyade
- Kam Chuen, L. (2002). "Chi kung: el camino de la energía ", Ed. RBA.
- Lowen, A. (1975). "La Bioenergética", Editorial Sirio, España
- Maehle, G. (2007). "Ashtanga yoga "New world library Ed.
- Ornish, D. (1997). "Recuperar el corazón ", Ed. Javier Vergar.
- Pregadio, F. (2012). "The way of the Golden elixir "Golden elixir Press
- Questel, A. (2002) "El Método Feldenkrais" publicado originalmente en Movement for Actors. Allworth Press, NYC
- Reid, D. (2001). "El Tao de la salud y la larga vida ", Ed. Urano 2001
- Salas-Calderón, S. (2007). "Psicoterapia del movimiento: herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos" Revista Actualidad Psicológica, vol. 21 n. 108, San Jose. Costa Rica.
- Satyananda, S. (1996). "Asana, pranayama, bhanda, mudra "yoga publications trust. 1996.
- Sivananda, S. (1995) "Kundalini yoga ", Ed. Kier.
- Sivananda, S. (2001) "Ciencia del pranayama ", Ed. Kier
- Van Lysebeth, A. (2007) "Pranayama ", Ed. Oniro.
- Vekenanda, S. (2003) "Raje yoga ", Celphais Press.
- Watzlawick, P. y cols. (1991) "Teoría de la comunicación Humana". Ed. Herder, Barcelona - España

Revistas:

- Hata yoga therapy es better than therapeutic exercises in OA knees Ebnezar J. 2012 J altern complement med, 18: 463 – 72.
- Yoga postures can contribute to extreme strain on spines with bone loss Sinaki M, 1994, J rheumatol 21: 2341 – 3.
- The yoga training had a positive effect on bones by slowing down bone-resorption which was a very essential indictor for human health reduced the osteoporosis Phoosuwan M, 2009, J med assoc thai, 92: 102 – 8
- Yoga can improve peripheral musvcle strength Fan, 2011 psychogeriatric 23: 123 – 30.
- High frecuency yoga breathing (kapalabhati) can improve grip strength Telles, 2014, Indian J phisiol pharmacol 58: 22 – 9.
- Yoga can improve hand-grip strength Madanmohan, 2008, Indian J phisiol pharmacol 52: 164 – 70.
- Yoga can improve respiratory muscle function in institutionalized frail older adults Iranzo, 2014, Geraiatr Phis Ther; 37: 65 – 75.
- Headstand (sirsasana) increase sympathetic activity Manjunath N. K. 2003 indian J phisiol Pharmacol 47 : 34 – 42.
- Yoga improves GABA level which decrease anxiety and depression level Streeter, 2007, J altern Complement med; 13: 419 – 26.
- Following yoga asanas (surya namaskar, trikonasana, tadasana, padmasana, bastrika pranayama, paschimottanasana, ardhamatsendrasana, bhujangasana, dhanurasana and savasana) a significant decrease in waista-hip ratio and changes in insulina levels Malhotra V, 2005, Nepal med Coll J; 7: 145 – 7

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 09:58:37-0500

X. ANEXOS

ANEXO 1

TAI CHI (TAIJI)

CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA

- **Respiración**: Inhalar y exhalar lentamente por la nariz (con los labios ligeramente juntos).
- **Enfoque adecuado**: Separar los pies al ancho de los hombros y colocar la mano en el abdomen inferior, alrededor de 5 centímetros (2 pulgadas) debajo del ombligo. Empujar suavemente
- **Concentración en cada una de las partes del cuerpo**: Una vez que se acostumbre a este tipo de respiración, comience a relajar cada parte del cuerpo, una por una. Comienza con los pies y seguir así hasta el cuero cabelludo.
- **Enraizamiento**: En el TAICHI uno de los conceptos es “echar raíces”, conseguirlo pasa por imaginarse que las raíces crecen debajo de los pies, sentirse parte del piso, sin perder el equilibrio y concentrarse en el estar centrado.
- **Conocer el estilo**.

LOS 13 PASOS

TAIJI QIGONG 13

Serie fundamental de Taiji

- El Tai Chi qigong 13 es una antigua forma del estilo Yang que se concentra en el uso de la mente para la movilización de la energía, lo que contribuye a su vez a una mejor circulación sanguínea, a tonificar el sistema esquelético y en general a elevar la vitalidad.
- Se pone énfasis en la estructura interna, es decir, en la manera como circula la energía vital principalmente a través de los canales ren mai y du mai, y también como la fuerza telúrica puede guiarse a través del sistema óseo, tonificando y elevando la salud y la vitalidad.
- Es una forma compacta y contiene los movimientos y las posiciones esenciales del Tai Chi, de modo que aprender la forma se hace sencillo y toma poco tiempo; y así se puede dedicar la atención al establecimiento de los principios del Tai Chi que son los que le dan el valor terapéutico a esta forma y a todas las formas de Tai Chi.

PRIMER MOVIMIENTO

- Se inicia con la postura denominada wu chi, esta implica permanecer de pie enraizado y en estado de relajación, la columna alineada, los miembros y las articulaciones relajadas.
- La respiración es diafragmática concentrándose en el punto chi hai o en el tantien inferior. Percibir cómo la energía estira la columna hacia arriba, y también está concentrada en el tantien inferior además de estar ascendiendo por el canal du mai, para lo cual se efectúa el cierre del circuito colocando la lengua en contacto con el paladar.
- La mente además de guiar la relajación muscular y la percepción de la energía, realiza la sonrisa interior a las glándulas y los órganos, inhalando luz dorada que es la fuerza del plano humano.
- Separando los pies al ancho de los hombros, inhalando subir frontalmente los brazos y exhalando bajarlos.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 09:59:50-0500

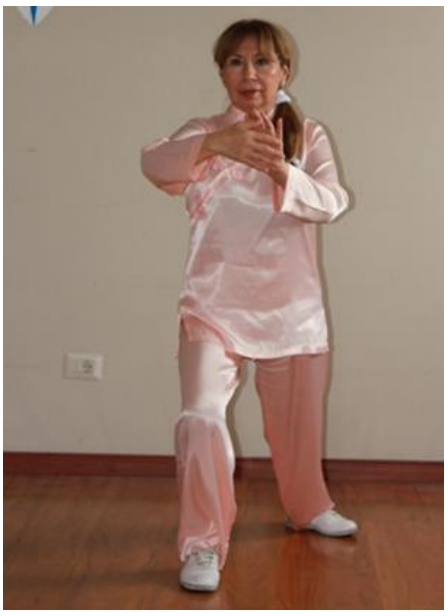




SEGUNDO MOVIMIENTO

- Apoyando la mayor parte del peso sobre el pie derecho, inhalar girando hacia la izquierda, los brazos moviéndose para que las manos hagan el gesto de sostener la esfera.
- Apoyando la mayor parte del peso sobre el pie izquierdo, exhalando avanzar hacia adelante con el pie derecho realizando un paso de arco.
- Las manos hacen el gesto de sostener la esfera que ahora está más pequeña y presionarla hacia delante.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:00:29-0500

TERCER MOVIMIENTO

- Inhalando, presionar el suelo con el pie derecho, flexionando la rodilla izquierda permitir que el cuerpo descienda ligeramente, atrayendo los brazos hacia sí.
- Exhalar girando ligeramente hacia la izquierda. Inhalando realizar con la mano izquierda un movimiento circular de abajo hacia arriba hasta la altura de la oreja, apoyar palma izquierda sobre la muñeca derecha, y exhalando presionar hacia adelante el antebrazo derecho presionado ligeramente por la palma izquierda.
- El movimiento se completa volviendo a adoptar la posición de paso de arco derecho, para lo cual se presiona el suelo con el pie izquierdo lo que da el impulso para trasladar el cuerpo hacia adelante con la mayoría del peso corporal sobre el pie derecho.
- El enraizamiento ocurre en virtud a mantener el centro de gravedad en el tantien inferior y un alineamiento de la columna con la fuerza gravitatoria.





CUARTO MOVIMIENTO

- Presionando el suelo con el pie derecho comenzar a hacer un movimiento de retroceso, inhalando, se deja que el cuerpo se hunda ligeramente en una posición enraizada con la mayor parte del peso corporal en el pie izquierdo, mientras simultáneamente las manos se cruzan y se colocan lado a lado con los antebrazos en paralelo, ir trazando un movimiento circular de arriba hacia abajo con las manos hasta que estas se coloquen frente al vientre.
- Seguidamente se comienza a presionar el suelo con el pie izquierdo dando así el impulso necesario para que el cuerpo comience a desplazarse hacia adelante. Esto se realiza en tiempo de exhalación.
- Las manos van trazando un movimiento circular esta vez de abajo hacia arriba haciendo un gesto de empujar hacia adelante, con las manos a la altura de los hombros.
- El movimiento queda completado cuando se configura nuevamente un paso de arco derecho, aproximadamente el 70 % del peso corporal sobre el pie derecho, en forma enraizada manteniendo el centro de gravedad en el tantien inferior.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:01:15-0500

QUINTO MOVIMIENTO

- Presionando el suelo con el pie derecho, inhalando comenzar a girar el tronco hacia la izquierda, hundiendo ligeramente el cuerpo, girando hacia la izquierda el pie derecho.
- Apoyar a mayoría del peso en el pie izquierdo.
- Los brazos van acompañando el movimiento de giro del tronco, lo hacen manteniendo la altura de su posición anterior. Cuando los brazos y la mirada completaron un giro de 180 %, iniciar el giro en dirección contraria, presionando el suelo con el pie izquierdo y conduciendo el peso al pie derecho, los brazos giran hacia la derecha.
- Acercando el pie izquierdo al derecho, la mano derecha hace un gesto de pico, la mano izquierda traza un movimiento circular de abajo arriba, hasta colocar la palma delante del rostro.
- El pie izquierdo se adelanta, apoyando primeramente el talón.
- Exhalando, la mano izquierda presiona con la palma hacia adelante, el brazo derecho flexionado se sitúa al costado, con la mano a la altura del hombro, formandoaproximadamente un ángulo recto con el brazo izquierdo.
- El movimiento queda completado cuando se ha formado un paso de arco izquierdo, es decir con el pie izquierdo adelantado, mirando ahora hacia atrás. Es decir, se giró 180%.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:01:51-0500





SEXTO MOVIMIENTO

- Inhalando, presionar el suelo con el pie izquierdo e iniciar el movimiento de retroceso para apoyar el peso del cuerpo sobre el pie derecho.
- Se gira hacia la derecha, seguidamente girando muy ligeramente hacia la izquierda se apoya el peso corporal sobre el pie izquierdo.
- Las manos realizan el gesto de sostener la esfera que en este momento se visualiza que tiene el tamaño de una pelota de playa.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:02:56-0500

- Mirando 90° hacia la derecha con respecto a la dirección anterior, se adelante el pie derecho, el cual se apoya en el suelo empezando por el talón.
- El pie izquierdo presiona el suelo para trasladar el cuerpo hacia adelante, las manos hacen el gesto de sostener la esfera que ahora es más pequeña y presionan hacia adelante, en tiempo de exhalación.
- El movimiento queda completado formando un paso de arco derecho.
- El cuerpo enraizado con la columna alineada con la fuerza gravitatoria mirando 90° hacia la derecha de la posición anterior.





SÉPTIMO MOVIMIENTO

- Inhalando presionar el suelo con el pie adelantado para iniciar el retroceso, llevar los brazos hacia sí y girar hacia la izquierda 90° sosteniendo el peso corporal en el pie retrasado.
- Exhalando terminar el giro hacia la izquierda, seguidamente inhalando trazar un movimiento circular de abajo hacia arriba con la mano izquierda.
- Cuando llegue a la altura de la cara acercarla, girando hacia la derecha posar la mano izquierda sobre la muñeca derecha.
- Presionando con el antebrazo derecho y la mano izquierda exhalar y volver a avanzar hacia adelante.
- El movimiento se completa formando un paso de arco derecho, enraizado y alineado con la fuerza de gravedad.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:04:21-0500





OCTAVO MOVIMIENTO

- Separando las manos y colocándolas alineadas con los antebrazos en paralelo, inhalando y presionando con el pie adelantado iniciar el movimiento de retroceso.
- Las manos van trazando un movimiento circular de arriba abajo, flexionando la rodilla izquierda para colocar la mayor parte del peso corporal en el pie izquierdo.
- Exhalando presionar el suelo con el pie izquierdo lo que inicia el movimiento hacia adelante del cuerpo, las manos van trazando un movimiento circular esta vez de abajo hacia arriba, realizando el gesto de empujar con las palmas hacia adelante.
- El movimiento se completa con la adopción de un paso de arco hacia adelante con el pie derecho adelantado.
- El cuerpo se halla enraizado y la columna totalmente alineada con la fuerza de la gravedad.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:05:46-0500

NOVENO MOVIMIENTO

- Inhalando presionar con el pie derecho para iniciar el giro completo hacia la izquierda.
- El giro del tronco es acompañado por el giro de ambos brazos, el peso corporal se apoya en el pie izquierdo.
- Girando ligeramente hacia la derecha la mano derecha hace el gesto de pico, la mano izquierda trazando un movimiento circular primero hacia abajo luego hacia arriba hasta llegar a la altura del rostro. El pie izquierdo es atraído hacia el derecho.
- El pie izquierdo se adelanta posando primeramente el talón en el suelo, luego con el cuerpo totalmente alineado hacia adelante, el pie derecho comienza a presionar el suelo iniciando de esta manera el avance hacia adelante al mismo tiempo que se exhala y se presiona hacia adelante con la palma de la mano izquierda.
- El brazo derecho flexionado y señalando hacia adelante esta en ángulo recto con el otro brazo, mientras la mano derecha está realizando un gesto de pico.
- El movimiento se completa con la formación de un paso de arco izquierdo, alineado y enraizado.

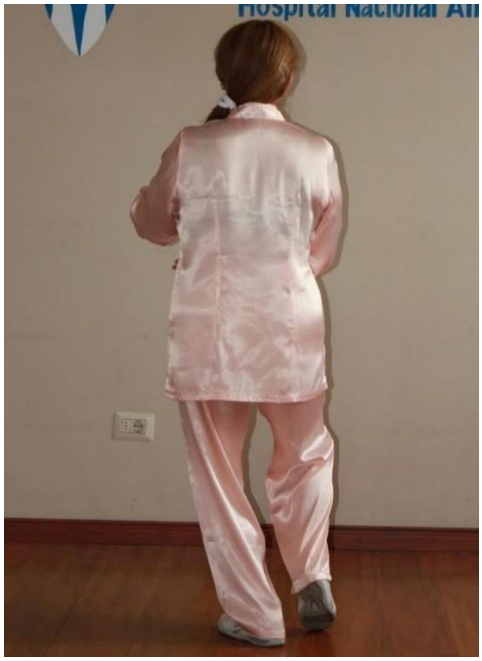




Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:07:10-0500

DÉCIMO MOVIMIENTO

- Inhalando presionar el suelo con el pie izquierdo para iniciar el movimiento de retroceso girando hacia la derecha, con los brazos y las manos realizar el gesto de sujetar la esfera del tamaño de una pelota de playa, atrayendo el pie derecho hacia el izquierdo.
- El peso corporal esta sobre el pie izquierdo, y seguidamente el pie derecho se adelanta apoyando sobre el suelo primeramente el talón.
- Presionando el suelo con el pie izquierdo se inicia el movimiento de avance, las manos haciendo el gesto de sostener una esfera que ahora ya es más pequeña.
- Presionando con las manos hacia adelante haciendo el gesto de sostener una pequeña esfera, se exhala.
- El movimiento se ve concluido al formar un paso de arco derecho, habiendo girado 90° hacia la derecha con respecto a la posición anterior.
- Recordando mantener el enraizamiento y la alineación con la fuerza de gravedad.





DÉCIMO PRIMER MOVIMIENTO

- Presionando el suelo con el pie derecho, inhalando se inicia el movimiento hacia atrás para sostener el peso sobre el pie izquierdo, atrayendo los brazos hacia sí.
- Exhalando se inicia el giro hacia la izquierda.
- Inhalando la mano izquierda va trazando un movimiento circular hacia arriba desde abajo, hasta alcanzar el nivel del rostro.
- Girando ligeramente hacia la derecha, se apoya la mano izquierda sobre la muñeca derecha.
- Exhalando se presiona con el antebrazo hacia adelante acompañando el movimiento con la ligera presión de la mano sobre la muñeca derecha.
- El movimiento se concluye formando un paso de arco derecho.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:07:49-0500

- Recordando alinear y enraizar la estructura corporal.



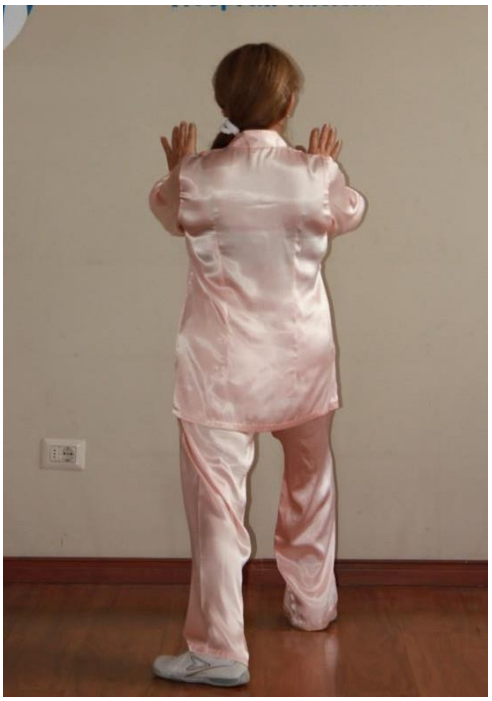


DÉCIMO SEGUNDO MOVIMIENTO

- Inhalando presionar el suelo con el pie derecho iniciando así el movimiento de retroceso, mientras el peso corporal es apoyado en el pie izquierdo se ha flexionado la rodilla derecha.
- Las manos se han cruzado para adoptar su posición junto con los antebrazos en paralelo.
- Las manos efectuando un movimiento circular de arriba hacia abajo se han situado a la altura de la cintura, el peso está casi totalmente apoyado en el pie izquierdo.
- El pie izquierdo comienza a presionar el suelo y exhalando se desplaza el cuerpo hacia adelante, las manos van trazando un movimiento circular de abajo hacia arriba, para terminar, realizando el gesto de empujar hacia adelante con las palmas.
- El movimiento concluye formando un paso de arco derecho. Con la estructura corporal enraizada y alineada.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:08:29-0500





DÉCIMO TERCER MOVIMIENTO

- Inhalando presionar el suelo con el pie adelantado, iniciando así el movimiento de retroceso y comenzando a girar hacia la izquierda, los brazos acompañan el movimiento de giro.
- El peso corporal es sostenido en este momento por el pie izquierdo.
- Se inicia el giro hacia la derecha para sostener el peso en el pie derecho y atraer el pie izquierdo.
- Girando hacia la izquierda se vuelve a girar para mirar al frente en la misma dirección en la cual comenzó la forma.
- Se adelanta el pie izquierdo apoyando primeramente el talón.
- Exhalando se realiza el movimiento de avance, presionando hacia adelante con la mano izquierda, los brazos están elevados formando un ángulo de 90° entre sí, la mano derecha está realizando un gesto de pico.
- El movimiento concluye formando u paso de arco izquierdo enraizado y equilibrado.
- Luego de la realización de esta primera parte, se realiza inmediatamente la siguiente realizando los mismos movimientos, pero esta vez girando en dirección contraria.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:09:18-0500







Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:14:12-0500

TAI CHI SHI BA SHI 18

PRIMER MOVIMIENTO: Despertar el Qi

- Permaneciendo de pie, efectuando una respiración diafragmática se va entrando suavemente en un estado relajado, lo que facilita enraizar la estructura corporal, al mismo tiempo la mente coordinándose con la respiración, se encuentra concentrada en el tantien inferior.
- Se profundiza aún más el estado de relajación efectuando la sonrisa interior a las glándulas internas y a los órganos.
- Apoyando el peso corporal sobre el pie derecho, se flexiona ligeramente las rodillas y seguidamente se separa el pie izquierdo hasta alcanzar la distancia aproximada del ancho de los hombros.
- Regresando la estructura corporal al centro se reparte el peso equitativamente entre los dos pies, apoyando las plantas y poniendo énfasis en el apoyo principal que es sobre los puntos acupunturales yong quan.
- Inhalando elevar ambos brazos lenta y suavemente hasta alcanzar la altura de los hombros.
- Exhalando de igual forma bajar los brazos flexionando las rodillas.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:15:23-0500





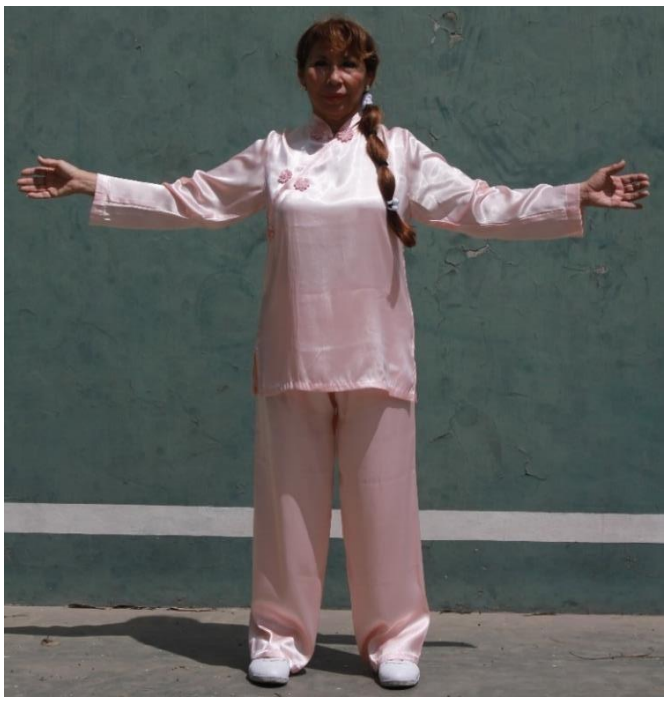
SEGUNDO MOVIMIENTO. Abrir y expandir el pecho

- Inhalando, se eleva suavemente los brazos, a la altura del pecho separarlos ampliamente. Simultáneamente desplegar las rodillas. Exhalando acercar las manos y luego bajarlas, flexionando las rodillas.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:16:19-0500





TERCER MOVIMIENTO: Danzar con el arco iris

- Inhalando elevar los brazos en paralelo por delante del pecho, cuando al final de la inhalación las manos se localizan sobre la cabeza.
- Se inicia la exhalación flexionando la rodilla derecha para apoyar el peso corporal en el pie derecho. Poner atención a la posición de los pies, estos mantienen su paralelismo, enraizados en el mismo lugar. Flexionar el brazo derecho colocando la palma sobre la cabeza, simultáneamente extender el brazo izquierdo hasta el nivel del hombro.
- Inhalando desplegar la rodilla elevando ambos brazos.
- Se inicia nuevamente la exhalación, simultáneamente se comienza a flexionar la rodilla izquierda apoyando el peso en el pie izquierdo. Flexionar el brazo izquierdo ubicando la palma sobre la cabeza y extendiendo el brazo derecho.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:17:05-0500





CUARTO MOVIMIENTO. Separar las nubes

- Enlazando el movimiento anterior, se termina de exhalar bajando los brazos sucesivamente primero el izquierdo, luego el derecho poniendo las manos abajo. Flexionar la rodilla derecha, entonces ambas están igualmente flexionadas.
- Inhalando, desplegar de las rodillas elevando los brazos en círculos ascendentes hasta que las manos estén sobre la cabeza.
- Exhalando, se flexiona las rodillas, trazando con las manos movimientos circulares, descendiendo por los costados.





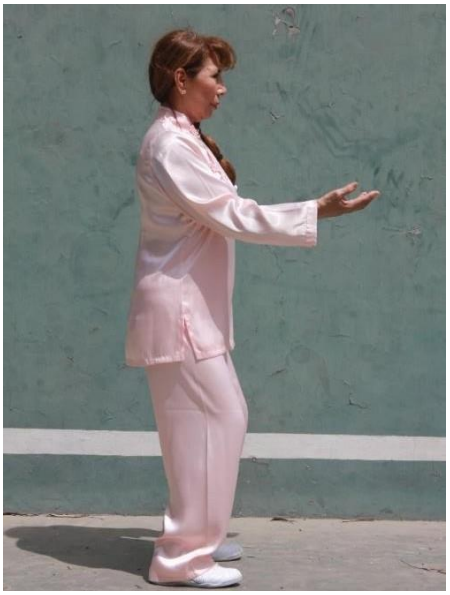
Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:18:16-0500



QUINTO MOVIMIENTO: Vaivén de los brazos

- Enlazando con el movimiento anterior, terminando de exhalar trazar movimientos circulares ascendentes con las manos hasta colocarlas delante del pecho.
- Inhalando girar el tronco hacia atrás a la derecha, guiando hacia atrás el brazo derecho, seguidamente la mano hará un movimiento circular ascendente hasta el nivel de la oreja. La mirada hacia la mano derecha.
- Exhalando el tronco girará hacia la izquierda y simultáneamente la palma derecha presionará hacia adelante deslizándose sobre la otra mano, terminando de exhalar la mano izquierda se colocará junto a la cintura y la otra mano termina de extenderse. La mirada hacia adelante. Inhalando la mano izquierda traza un movimiento circular ascendente hasta el nivel de la oreja. Exhalando la mano izquierda presiona hacia delante.
- Pasando sobre la otra mano que ahora se queda en su lugar. Las rodillas se mantienen flexionadas durante todo el movimiento.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:19:50-0500





SEXTO MOVIMIENTO: Remar en un lago

- Enlazando con el movimiento anterior, la derecha termina su gesto de presión hacia adelante, seguidamente la palma derecha gira hacia abajo.
- Ambas manos están ahora delante con las palmas hacia abajo, a continuación, ambas inician un movimiento descendente hasta ubicarse a los costados. las rodillas continúan flexionadas.
- A continuación, inhalando, iniciar un movimiento ascendente con los brazos, por los costados, desplegando las rodillas, hasta que las manos alcancen su nivel sobre la cabeza.
- Seguidamente, exhalando se inicia un movimiento descendente con los brazos, trazando el movimiento por delante del rostro, del pecho y del vientre.
- Simultáneamente se van flexionando las rodillas.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:20:31-0500

SÉPTIMO MOVIMIENTO: Sostener la esfera frente al hombro

- Desde la posición anterior con las rodillas flexionadas, las manos se encuentran en una posición baja.
- Inhalando se inicia el movimiento ascendente desplegando las rodillas y elevando ligeramente el talón derecho, simultáneamente la mano derecha se eleva hasta alcanzar el nivel del hombro izquierdo.
- Al mismo tiempo se va girando ligeramente el tronco hacia la izquierda. La mano va haciendo el gesto de elevar una pequeña esfera.
- Exhalando, se vuelve la palma de la mano derecha hacia abajo, e inmediatamente se inicia el movimiento descendente.
- Girando el tronco nuevamente hasta la posición anterior, se van flexionando las rodillas.
- La mano derecha al término de la exhalación se localiza al costado derecho.
- Inhalando, se inicia un nuevo movimiento ascendente, desplegando las rodillas y elevando ligeramente el talón izquierdo.
- Simultáneamente la mano izquierda se eleva hasta alcanzar el nivel del hombro derecho
- Al mismo tiempo el tronco gira ligeramente hacia la derecha y la mano va haciendo el gesto de elevar una pequeña esfera.
- Exhalando, se vuelve la palma hacia abajo, haciendo el movimiento descendente, flexionando las rodillas. La mano izquierda concluye el movimiento ubicándose alcostado izquierdo.

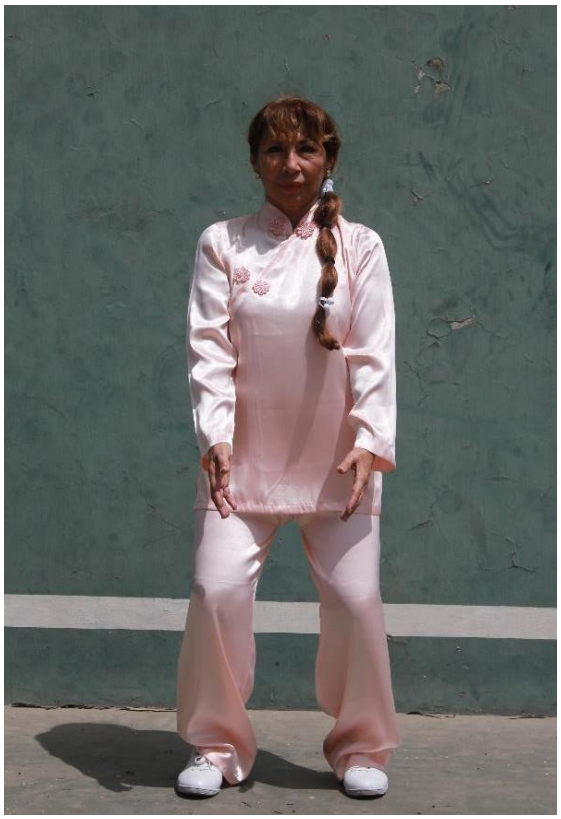




Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:21:13-0500

OCTAVO MOVIMIENTO: Contemplar la luna girando el cuerpo

- Enlazando la posición anterior, con las rodillas flexionadas, ubicar las manos adelante y abajo con los brazos extendidos, haciendo el gesto de sujetar una esfera.
- Inhalando iniciar el movimiento ascendente desplegando las rodillas, girando el tronco hacia la izquierda y elevando los brazos en paralelo, con las manos sosteniendo la esfera hasta ubicarse por encima de la cabeza. Mirar el diagonal ascendente ligeramente hacia atrás.
- Exhalando iniciar el movimiento descendente, bajando los brazos, girando nuevamente el tronco a la posición anterior.
- Las manos terminan de descender, colocándose nuevamente abajo al frente sosteniendola esfera. Las rodillas volvieron a flexionarse.
- Inhalando iniciar el movimiento ascendente, desplegando las rodillas, girando el tronco hacia la derecha.
- Los brazos van elevándose hasta un nivel algo más elevado que la cabeza.
- Exhalando, iniciar el descenso.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:22:46-0500

NOVENO MOVIMIENTO: Presionar con las palmas girando el cuerpo

- Enlazando la posición anterior, con las rodillas flexionadas y se mantendrán asi durante todo este movimiento, cerrar las manos y ubicarlas junto a la cintura.
- Inhalando, elevar la mano derecha abriendo el puño colocar la palma hacia la izquierda.
- Exhalando girar el tronco desde la cadera hacia la izquierda, presionando con la palma en esa dirección, desplegando ligeramente el brazo.
- Inhalando volver la palma derecha hacia arriba e iniciar el retorno hasta colocar la mano cerrada junto a la cintura, simultáneamente la mano izquierda se eleva, abriéndose, la palma señala a la derecha.
- Exhalando el tronco gira desde la cadera hacia la derecha y la palma izquierda presiona en esa dirección, desplegando ligeramente el brazo.







Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:23:53-0500

DÉCIMO MOVIMIENTO: Mover las manos como nubes

- Enlazando con la posición anterior, se gira la mano más elevada para que la palma apunte hacia el rostro, la otra mano se extiende hacia abajo.
- Inhalando, Ambas manos se van desplazando de lado a lado delante del vientre y delante de los hombros a un nivel algo más elevado.
- Al llegar al costado se cambia la ubicación de las manos, la mano que estaba arriba es colocada abajo y la mano que estaba abajo sube.
- Exhalando ambas manos inician un movimiento hacia el otro costado.
- Las evoluciones de este movimiento concluyen con las manos hacia el lado derecho.

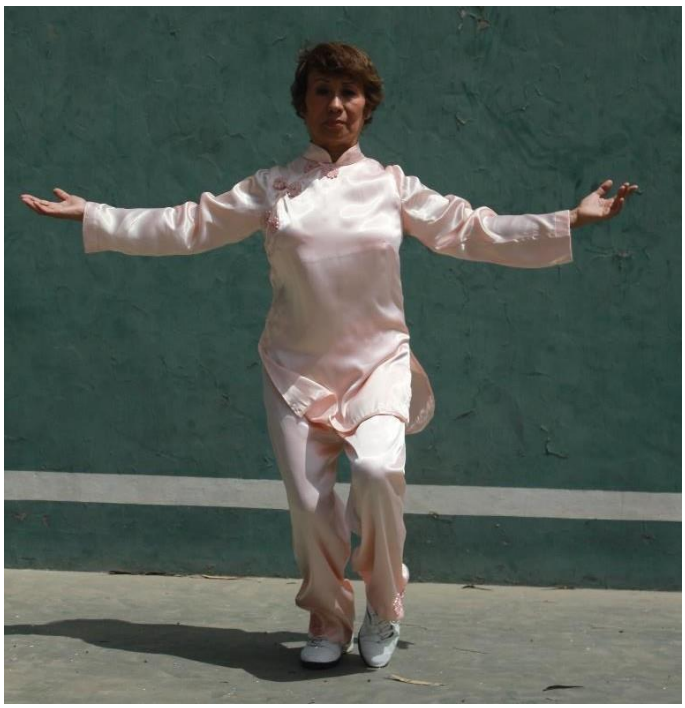




DÉCIMO PRIMER MOVIMIENTO: Vaciar el mar y mirar al cielo

- Inhalando subir la mano izquierda, y extender los brazos a los lados. Acercar el pie izquierdo hacia el derecho, las rodillas están flexionadas, apoyando el peso en el pie derecho. Avanzar hacia adelante, dando un paso apoyando primero el talon, y exhalando apoyar todo el pie izquierdo, flexionando la rodilla izquierda, y hundiendo el cuerpo, quedando el tronco alineado diagonalmente con la pierna derecha. Las manos bajan describiendo movimientos circulares haciendo el gesto de recoger, a un nivel algo inferior al de la rodilla izquierda.
- Inhalando, presionar el suelo con el pie izquierdo, trasladar el cuerpo atrás, extendiendo la pierna izquierda y flexionando la otra. El tronco se alinea diagonalmente hacia atrás. Los brazos trazan movimientos circulares hasta quedar extendidos en los costados.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:25:15-0500







DÉCIMO SEGUNDO MOVIMIENTO: Empujar las olas del mar

- Inhalando retraer las manos hacia los hombros, extendiendo la pierna izquierda, elevando la punta del pie izquierdo y flexionando la pierna derecha.
- Exhalando, se flexiona la pierna izquierda, las manos hacen un movimiento circular hacia abajo y luego hacia arriba.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:26:17-0500





DÉCIMO TERCER MOVIMIENTO: Abrir el pecho

- Desde el paso anterior, con la pierna izquierda flexionada, girar las manos, las palmas hacia el pecho. Los codos se flexionan dirigiéndose hacia los costados.
- Inhalando presionar el suelo con el pie izquierdo, extendiendo la pierna izquierda, elevando el pie correspondiente y flexionando la pierna derecha trasladar el peso hacia atrás. Los brazos se separan ampliamente hacia los costados.
- Exhalando presionar el suelo con el pie derecho para iniciar el traslado del peso corporal hacia adelante. Se extiende la pierna derecha elevando el talón correspondiente mientras los brazos se acercan entre sí, haciendo un gesto de abrazo.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:28:03-0500

DÉCIMO CUARTO MOVIMIENTO: Proyectar el puño al frente

- Recoger el pie izquierdo, colocando los pies a una distancia similar a la de los hombros, ambas rodillas flexionadas.
- Exhalando se comienza a extender suavemente el puño derecho, girando hasta que la palma cerrada quede hacia abajo.
- Inhalando, se retorna el puño derecho a la altura de la cintura.
- Mantener el enraizamiento y el alisamiento de la curva lumbar.
- Exhalando, extender el puño izquierdo. Inhalando retornarlo hacia la cintura.





DECIMOQUINTO MOVIMIENTO: Volar como una oca salvaje

- Desde la posición anterior con las rodillas flexionadas y las manos abajo, inhalando se inicia un movimiento ascendente desplegando las rodillas, simultáneamente los brazos también hacen un movimiento ascendente hasta que las manos alcancen el nivel de los hombros, los brazos se encuentran semi-flexionados; las palmas están hacia abajo.
- Exhalando descienden los brazos y el tronco.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:30:23-0500

DÉCIMO SEXTO MOVIMIENTO: Girar la rueda

- Con las rodillas flexionadas, las manos se localizan delante de los muslos.
- Inhalando se inicia un movimiento circular ascendente con los brazos en paralelo por el lado izquierdo hasta que las manos se ubiquen sobre la cabeza. Las rodillas van desplegándose coordinadamente con el movimiento de los brazos y la inhalación.
- Exhalando los brazos inician un movimiento por el costado derecho hacia abajo trazando una trayectoria circular y simultáneamente las rodillas comienzan a flexionarse. Se mantiene en todo momento el enraizamiento y el alisamiento de la curvatura lumbar.







Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:31:06-0500

DÉCIMO SÉPTIMO MOVIMIENTO: Rebotar la pelota

- Desde la posición anterior con los pies separados a una distancia similar a los hombros, inhalando elevar la rodilla y el talón derechos, simultáneamente la mano izquierda. La mano elevada hace el gesto de rebotar la pelota.
- Exhalando, se baja coordinadamente el talón y la mano elevados, y a continuación se baja la pierna para apoyar el pie derecho en el suelo.
- Inhalando, se inicia el movimiento de ascenso de la otra rodilla y la mano.
- Exhalando se bajan, como en el movimiento anterior.



DÉCIMO OCTAVO MOVIMIENTO: Retorno al origen

- Flexionando las rodillas, terminando de exhalar, trazar movimientos circulares ascendentes con las manos haciendo el gesto de recoger.
- Inhalando elevar las manos con las palmas hacia arriba hasta el nivel del pecho, al mismo tiempo desplegar las rodillas.
- En el movimiento final solo descienden las manos. Quedándose de pie llevar el pie izquierdo junto al derecho.
- Es importante recordar que en toda la serie se regula el cuerpo, manteniéndolo relajado, enraizado, la columna erguida y alineada con la fuerza de gravedad. Se regula la respiración, es suave, diafragmática. Se regula la mente, esta se encuentra en estado de serenidad, en calma, concentrada en regular el cuerpo, concentrada en el tantien inferior para mantener de ese modo un firme enraizamiento y para permitir que la energía vital se reúna ahí. Estas tres regulaciones son las que dotan de valor terapéutico a las secuencias de taiji.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:32:05-0500





LOS 24 PASOS (TAIJI QUAN 24)

Primera sección:

- Apertura (la típica del estilo Yang): de pie con los pies separados al ancho de los hombros, doblar las rodillas, llevando las manos hacia abajo.
- Partir la crin del caballo (tres veces): dar un paso de arco, llevando el brazo izquierdo en ascenso y el otro en descenso al lado de la cintura
- La grulla blanca extiende sus alas: medio paso apoyando la mayoría del peso corporal en la pierna derecha, elevar el brazo derecho y bajar el izquierdo

Segunda sección:

- Cepillar la rodilla (tres veces): dar un paso de arco deslizar la mano izquierda alrededor de la rodilla izquierda, presionar al frente con la mano derecha
- Tocar el laúd (Para partir un codo): medio paso apoyando la mayoría del peso en la pierna derecha, manos en gesto de tocar el laúd
- Rechazar al mono (también llamado a veces invertir y enroscar): retroceso, el pie izquierdo, retrocede la mano izquierda junto a la cintura y la derecha presiona al frente

Tercera sección:

- Acariciar la cola del pájaro (izquierda): paso de arco, brazo izquierdo en horizontal frente al pecho, la mano derecha baja altura de la cadera derecha
- Acariciar la cola del pájaro (derecha, también llamado volar en diagonal): igual al anterior, pero al revés, girando hacia la derecha

Cuarta sección:

- Látigo simple: paso de arco girando hacia la izquierda, la mano izquierda presiona al frente y la derecha en pico a la altura del hombro derecho
- Acariciar las nubes (tres veces): avanzando lateralmente a la izquierda mover los brazos delante del pecho trazando círculos verticales
- Látigo simple: paso de arco izquierda, mano izquierda presiona al frente, brazo derecho en pico altura del hombro derecho

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:33:59-0500

Quinta sección:

- Acariciar el caballo alto: medio paso, deslizar el brazo derecho sobre el izquierdo
- Golpe con el talón derecho: elevar el talón derecho desplegando la pierna, separar los brazos lateralmente
- Golpear los oídos: paso de arco, llevar circularmente los puños al frente
- Golpe con el talón izquierdo: girando a la izquierda elevar el talón izquierdo desplegando la pierna, separando lateralmente los brazos

Sexta sección:

- Agachada a la izquierda : flexionar profundamente la pierna derecha, extender la izquierda, pasando al lado del pie izquierdo, la mano derecha en pico
- El gallo dorado se sostiene sobre una pata (izquierda): sostenerse sobre una pierna
- Agachada a la derecha : flexionar profundamente la pierna izquierda, extender brazo derecho, pasando al lado del pie derecho
- El gallo dorado se sostiene sobre una pata (derecha): sostenerse sobre una pierna

Séptima sección:

- Lanzaderas a la derecha e izquierda: paso de arco presionando con la mano izquierda hacia arriba
- Clavar la aguja en el fondo del mar: medio paso, presionando la punta de los dedos de la mano derecha hacia abajo
- Abanicar la espalda: avanzar en paso de arco

Octava sección:

- Pegar, desviar y golpear: girar a la derecha el puño derecho baja, luego se extiende
- Cierre aparente: separando los brazos flexionar la pierna izquierda
- Cruzar las manos: a la altura del pecho
- Postura de cierre: bajando los brazos a la postura natural

TAIJI QUAN 24

Taiji simplificado

MOVIMIENTO 1: Inicio (QISHI)

- De pie, enraizado, con la columna relajada y alineada con la gravedad; haciendo respiración diafragmática; y meditación de sonrisa interior a los órganos internos. Concentrarse y percibir la energía vital en el tan tien inferior.
- Separar el pie izquierdo al ancho de los hombros. Inhalando, Elevar lentamente los brazos hasta la altura de los hombros. Las palmas de las manos se ubican hacia abajo. Exhalando, bajar los brazos hasta la altura del abdomen, doblando ligeramente las rodillas.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:35:07-0500







Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:37:00-0500

MOVIMIENTO 2: Apartar la crin del caballo salvaje (Yema Fengzong)

- Visualizar estar de pie sobre la esfera de un reloj, mirando a las 12.
- Inhalando, poner el peso corporal en el pie derecho acercar el izquierdo. Girar las manos para “sujetar la esfera”.
- Exhalando, dar un paso de arco a la izquierda, el talón izquierdo toca primero el suelo; girando el cuerpo a la izquierda bajar la mano derecha con la palma hacia abajo hasta el nivel de la cadera; extendiendo la izquierda hacia adelante con la palma casi hacia arriba hasta el nivel de los ojos.
- Inhalando, apoyar el peso en el pie derecho, elevar y girar hacia afuera el pie izquierdo, y apoyar el peso ahí. La palma izquierda gira hacia abajo, la derecha sigue la rotación del cuerpo hacia la izquierda, “sujeta la esfera”.
- Exhalando dar un paso de arco derecho girando el cuerpo hacia la derecha, extendiendo la mano derecha hacia adelante a la altura de los ojos y la izquierda a la altura de la cadera. Dar un paso de arco izquierdo. Se está mirando hacia las 9.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:40:37-0500





MOVIMIENTO 3: La grulla blanca extiende las alas (Baihe Liangchi)

- Inhalando girar ligeramente el cuerpo hacia la izquierda, llevar la mano derecha adelante girar ambas palmas hasta estar enfrentadas. Dar medio paso adelante con el pie derecho.
- Exhalando apoyar el peso en el pie derecho y extender la mano derecha a la altura de la cabeza, la izquierda a la cadera; adelantando ligeramente el pie izquierdo formando un paso vacío. Mirar a las 9.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:41:23-0500

MOVIMIENTO 4: Barrer la rodilla y dar un paso adelante (Louxi Aoubo)

- Inhalando, girar ligeramente el cuerpo hacia la izquierda, la palma derecha se ubica delante del rostro. Girar el cuerpo a la derecha bajando la mano derecha a la cintura, subiendo la mano izquierda. Continuar girando el cuerpo a la derecha, acercando la mano izquierda al hombro derecho, la mano derecha sube a la altura del rostro.
- Exhalando, el pie izquierdo se retrae y enseguida da un paso de arco, la mano izquierda pasa sobre la rodilla izquierda, la palma derecha presiona hacia adelante.
- Inhalando hacer un paso de retroceso apoyando el peso en el pie derecho, girando hacia afuera el pie izquierdo, dar un paso de arco derecho.
- Exhalando presionar hacia adelante con la palma izquierda.
- Inhalando, paso de retroceso.
- Exhalando paso de arco izquierdo, presionando adelante con la palma derecha. Mirar a las 9.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:42:42-0500



MOVIMIENTO 5: Tocar el Laúd (Shouhui Pipa)

- Inhalando dar medio paso adelante, apoyando primero la punta del pie derecho. Dar medio paso adelante, apoyando el talón izquierdo, llevando las palmas hacia adelante en posición enfrentada. Mirar a las 9.
- Haciendo esta posición se relaja los hombros, los codos y el pecho. La mano izquierda se levanta y se lleva hacia adelante siguiendo una trayectoria circular. Se termina de hacer el cambio de peso y los movimientos de los brazos al mismo tiempo.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:44:29-0500

MOVIMIENTO 6: Retroceder girando el antebrazo (Daojuan Gong)

- Inhalando, bajar el brazo derecho luego subirlo con las palmas hacia arriba.
- Exhalando, tocar el suelo con la punta del pie izquierdo y dar un paso hacia atrás, girando el tronco a la izquierda. Llevar la mano izquierda a la cintura y presionar con la palma derecha hacia adelante.
- Inhalando extender la mano izquierda hacia afuera y hacia arriba, las palmas hacia arriba. Exhalando dar un paso atrás presionado con la mano izquierda. Inhalando extender el brazo derecho. Exhalando presionar hacia adelante con la mano derecha. Inhalando extender el brazo izquierdo, exhalando presionar con la mano izquierda dando un paso atrás con el pie derecho. Mirar a las 9.









Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:45:18-0500

MOVIMIENTO 7: Sujetar la cola del ave (Zuolan Quewei)

- Inhalando extender el brazo derecho hacia afuera y arriba acercando el izquierdo a la cintura. Apoyar el peso en el pie derecho retrocediendo el pie izquierdo. Las palmas están enfrentadas delante del pecho.
- Exhalando dar un paso de arco izquierdo adelante, extendiendo el antebrazo izquierdo hacia adelante bajando la palma derecha.
- Inhalando subir la mano derecha luego bajar ambas manos exhalando, girando el tronco levemente a la derecha. Inhalando subir la mano derecha, girar el tronco a la izquierda, exhalando presionar la muñeca izquierda con la palma derecha, haciendo paso de arco izquierdo.
- Inhalando girar las palmas hacia abajo, llevar el peso atrás al pie derecho, elevar la punta del pie izquierdo; llevando las manos hacia atrás y abajo. Exhalando, presionar con las dos palmas hacia adelante, haciendo paso de arco izquierdo. Mirar a las 9.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 10:46:27-0500









Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:49:01-0500

MOVIMIENTO 8: Sujetar la cola del ave derecha (Youlan Quewei)

- Inhalando llevar el peso al pie derecho moviendo el brazo derecho circularmente hacia atrás, girando el tronco a la derecha. Devolver el peso al pie izquierdo acercando el pie derecho a este, acercando la mano derecha al abdomen y la mano izquierda frente al pecho.
- Exhalando girar el tronco a la derecha hacer un paso de arco extendiendo el antebrazo derecho hacia adelante bajando la palma izquierda.
- Girar las palmas en sentido contrario a las agujas del reloj, poniendo el peso en el pie izquierdo, inhalando bajar las palmas, con movimiento circular subirlas. Exhalando presionar la muñeca derecha con la palma izquierda haciendo paso de arco derecho.
- Inhalando girar las palmas hacia abajo, separarlas, llevando el peso al pie izquierdo y elevando la punta del pie derecho. Exhalando empujar con las dos manos haciendo paso de arco derecho. Mirar a las 3.









Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:51:16-0500



MOVIMIENTO 9: Azote simple (Danbian)

- Inhalando poner el peso en el pie izquierdo, llevando los brazos hacia la izquierda atrás, las manos trazan un movimiento circular la izquierda por arriba y la derecha por abajo, girando el tronco a la izquierda.
- Exhalando poner el peso en el pie derecho, bajando la mano izquierda y subiendo la derecha.
- Inhalando acercar el pie izquierdo al derecho, formando un gancho con la mano derecha y acercando la mano izquierda al antebrazo derecho, dar un paso a la izquierda. Exhalando girar el tronco a la izquierda completando un paso de arco izquierdo, la palma izquierda presiona hacia adelante. Mirar a las 9.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:52:53-0500

MOVIMIENTO 10: Ondear las manos como nubes (Yunshou)

- Inhalando bajar la mano izquierda, poner el peso en el pie derecho girando el tronco a la derecha. Exhalando subir la mano izquierda y pasarla frente al rostro, bajando la mano derecha, acercar el pie derecho hacia el izquierdo. Inhalando dar un paso a la izquierda, extendiendo al lado la mano derecha elevando la mano izquierda. Exhalando, llevar las manos a la izquierda acercando el pie derecho al izquierdo. Inhalando llevar la mano derecha a la derecha y la izquierda también. Exhalando acercar el pie derecho al izquierdo. las manos trazando. Mirar a las 11.









Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:53:52-0500



MOVIMIENTO 11: Azote simple (Danbian)

- Inhalando girar la cintura a la derecha la mano derecha va trazando un movimiento circular hacia arriba y formando un gancho, la mano izquierda baja luego sube hasta tocar el antebrazo derecho, dar un paso de arco izquierdo.
- Exhalando completar el paso de arco la mano izquierda completa su movimiento circular hasta colocarse delante del rostro y termina presionando hacia adelante. Mirar a las 9.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:54:47-0500

MOVIMIENTO 12: Palmada alta al caballo (Gaotan ma)

- Inhalando dar medio paso con el pie derecho, girando las palmas hacia arriba, los brazos están extendidos.
- Exhalando apoyar el peso sobre el pie derecho adelantar ligeramente el pie izquierdo apoyando la punta, presionar hacia adelante con la palma derecha acercando la mano izquierda a la cintura. Mirar a las 9.



MOVIMIENTO 13: Patada de talón (You Dengjiao)

- Inhalando extender la palma izquierda por encima del dorso de la mano derecha. Exhalando dar un paso ligeramente a la izquierda extendiendo las manos a los costados. Inhalando las manos bajan luego suben haciendo círculos, elevando la rodilla derecha. Exhalando separar las manos y extender la pierna derecha enfatizando el talón. Mirar a las 10.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:55:59-0500

MOVIMIENTO 14: Golpear las orejas (Suangfeng Guaner)

- Inhalando flexione la pierna derecha, las palmas juntas delante del rostro, bajar las manos a la cintura y apoyar el talón derecho.
- Exhalando cerrar los puños y trazando círculos ascendentes colocarlos a la altura de la cabeza formando un paso de arco derecho. Mirar a las 10.



MOVIMIENTO 15: Girar el cuerpo y patada de talón izquierda (Zhuanshen Zuo Dengjiao)

- Inhalando girar a la izquierda apoyando el peso en el pie izquierdo, y separando las manos a los costados. Exhalando bajar las manos, acercar el pie izquierdo al derecho. inhalando subir las manos trazando círculos y elevar la rodilla izquierda. Exhalando extender la pierna izquierda separando las manos. Mirar a las 5.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 10:56:57-0500

MOVIMIENTO 16: Bajar en una pierna (Zuo Xiashi Duli)

- Inhalando formar un gancho con la mano derecha acercando la izquierda al hombro, flexionando la pierna izquierda. Dar un paso lateral a la izquierda. Exhalando bajar el cuerpo sostenido por la pierna derecha. Extender la mano izquierda adelante junto al suelo al lado del pie izquierdo. Girar el tronco a la izquierda, formar un paso de arco izquierdo, la mano de gancho esta atrás. Inhalando elevar la rodilla derecha, la mano derecha sobre esta y la mano izquierda abajo al lado de la cintura. Mirar a las 3.





MOVIMIENTO 17: Bajar en una pierna derecha (You Xiashi Dui)

- Realizar los mismos movimientos del paso anterior, esta vez hacia la derecha. Mirar a las 3.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 11:00:29-0500

MOVIMIENTO 18: Balancearse adelante y atrás (Chuanso)

- Exhalando bajar apoyándose en la pierna derecha, las palmas giran hasta quedar enfrentadas delante del pecho, la izquierda hacia abajo y la derecha hacia arriba. Inhalando extender la pierna derecha, el brazo derecho comienza a subir la mano derecha baja la palma al frente.
- Exhalando dar un paso de arco derecho presionando con la palma izquierda hacia adelante colocando el antebrazo derecho sobre la cabeza. Inhalando apoyar el peso sobre el pie izquierdo subir la mano izquierda bajando la derecha, retornar el peso al pie derecho acercando el pie izquierdo al derecho.
- Exhalando realizar un paso de arco izquierdo, presionando hacia adelante con la palma derecha y colocado el antebrazo izquierdo sobre el nivel de la cabeza. Mirar a las 2.





MOVIMIENTO 19: Hundir la aguja en el mar (Haidizhen)

- Inhalando acercar el pie derecho al izquierdo, apoyando el peso en el pie derecho, bajar las manos, la derecha hasta el nivel de la cintura, luego con movimiento circular sube a nivel de la oreja.
- Exhalando adelantar el pie izquierdo apoyando la punta, llevar la mano derecha hacia adelante y abajo colocando la mano izquierda al lado de la cadera. Mirar a las 3.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:19:40-0500



MOVIMIENTO 20: Abanicar por la espalda (SHAN TONG BEI)

- Inhalando elevar las manos al nivel de la cabeza, la mano izquierda a nivel del antebrazo derecho, elevar ligeramente el pie izquierdo.
- Exhalando hacer un paso de arco izquierdo presionando hacia adelante con la palma izquierda y colocando el antebrazo derecho sobre la cabeza. Mirar a las 3.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:20:35-0500

MOVIMIENTO 21: Girar el cuerpo, desviarse, esquivar y golpear (Zhuanshen Banlanchui)

- Inhalando poner el peso en el pie derecho iniciando un giro de 180° elevar la punta del pie izquierdo, bajando la palma derecha. Terminar el giro de 180° girando el pie izquierdo hacia adentro y apoyando el peso ahí, pasar la palma izquierda delante del rostro y seguir bajando la mano derecha.
- Exhalando girar el pie derecho hacia afuera apoyando el talón bajando el puño con el dorso hacia abajo. Inhalando acercar el pie izquierdo al derecho. Exhalando dar un paso de arco izquierdo extendiendo el puño derecho hacia adelante, quedando la palma izquierda junto al brazo derecho. Mirar a las 9.





MOVIMIENTO 22: Parece cerrado (Rufeng sibi)

- Inhalando deslizar el dorso de la mano izquierda por el brazo derecho, apoyar el peso en el pie derecho bajando las manos.
- Exhalando empujar hacia adelante con las dos manos formando paso de arco izquierdo. Mirar a las 9.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:21:36-0500





MOVIMIENTO 23: Cruzar las manos (Shizishou)

- Inhalando llevar el peso al pie derecho, girar el tronco 180° bajando las manos con movimientos circulares.
- Exhalando girar el pie izquierdo hacia adentro, girando el derecho hacia afuera. Inhalando apoyar el peso en el pie izquierdo acercando el pie derecho, cruzar las manos por delante y elevarlas. Mirar a las 12.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:22:43-0500

MOVIMIENTO 24: Cierre (Shoushi)

- Exhalando girar las palmas hacia abajo y sin flexionar las piernas bajar los brazos hasta delante de los muslos.
- Finalmente acercar el pie quedando en posición erguida y relajada con los brazos a los costados. Mirar a las 12.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:23:42-0500

ANEXO 2: QIGONG

CONDICIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA

- Respiración: es la manera principal a través de la cual entramos en control de la energía para potenciar la salud. El control de la respiración en el qi gong se establece en cuatro fases:
    - Inhalación: Exhalar vaciando completamente los pulmones, inhalar por las fosas nasales lenta, suave y silenciosamente, comenzando a llenar los pulmones desde el fondo, los pulmones sólo se llenarán entre 2/3 y ¾ haciendo permanecer el aire en la parte baja y media de ellos
    - Retención: en esta fase además de contener el aliento, se aplica la compresión del periné, del bajo abdomen y la extensión del cuello; esta fase inicialmente solo debe durar unos segundos.
    - Exhalación: luego de retener el lapso apropiado, se relaja las compresiones musculares y se exhala lenta y suavemente generalmente por las fosas nasales y en algunos casos por la boca.
    - Intermedio: al terminar de exhalar se hace una pausa para que los músculos del diafragma y el abdomen se relajen y regresen a su lugar, estando así listos para la siguiente inhalación.

  Además de tener en cuenta estas cuatro fases de la respiración, también es necesario aplicar correctamente, durante la retención del aliento, las tres contracciones musculares, a nivel inferior esto es contraer el esfínter anal; la contracción a nivel del vientre; y finalmente la contracción del cuello. Todo esto tiene efectos en la fisiología de los órganos y tejidos y también y principalmente en la circulación de la energía vital. La integración de todas estas facetas en lo más importante del proceso, que tiene que ser armonioso, continuado y sin sobresaltos.

  Se hace necesario señalar que la respiración puede adoptar dos formas básicas: la respiración del sabio y la del guerrero, la primera es muy suave, continuada y silenciosa, tiene un efecto calmante activando el sistema nervioso parasimpático. La otra forma es enérgica, tiene un efecto activador y también un efecto purificador. El qi gong, dependiendo del momento de la práctica se usa estas formas en el momento adecuado.

- Cuerpo: en esta dimensión son las posiciones o las movilizaciones corporales las que permiten la movilización de la energía. Además de esto también están las estimulaciones físicas a través de los auto masajes corporales, la presión de los puntos de energía para propiciar su movilización.
- Conducción de la energía con la mente: se induce primero a calmar la mente, liberarla del pensamiento discursivo y entonces se hace posible que pueda concentrarse en la percepción de la energía y su posterior conducción. En este proceso puede usarse la visualización de la energía como luz, color o incluso como agua.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee
FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:24:49-0500

SERIES

ZHAN ZHUANG QIGONG

Abrazar al árbol digno

- Esta es una de las más fundamentales prácticas de qi gong. Esta es una forma adoptada por todas las escuelas de qi gong, tanto la médica, la de las artes marciales y la espiritual.
- Es una práctica común con el fin de lograr diversos metas, una, que es la que nos interesa, es la terapéutica o preventiva, otra es el mejoramiento de las habilidades marciales, o la trascendencia espiritual.
- El objetivo de practicar esta forma de qi gong es nutrirse de la energía de la tierra tanto como la del cielo, y saturar de energía esencial el tan tien inferior; se logra esto abriendo el centro energético de la planta de los pies, flexionando las rodillas, extendiendo la nuca y suprimiendo la curva lumbar.
- También se busca potenciar y armonizar la circulación energética en la órbita micro cósmica (canales ren mai y du mai).
- Físicamente la podemos entender como una
- postura de estabilización, capaz asimismo de aumentar el equilibrio, este arraigamiento físico obviamente también tiene un sentido energético, es decir se trata de arraigar la
- energía del practicante y conectarla primeramente con la fuerza de la tierra.
- La realización de particular forma de qi gong requiere el establecimiento de un conjunto de factores tanto a nivel físico, es decir la regulación corporal en términos de relajación, alineación, arraigo; de factores a nivel de la respiración, la utilización de 3 sucesivas formas de respiración; y de factores a nivel mental, es decir la serenidad y concentración necesarias para percibir y guiar la energía vital.

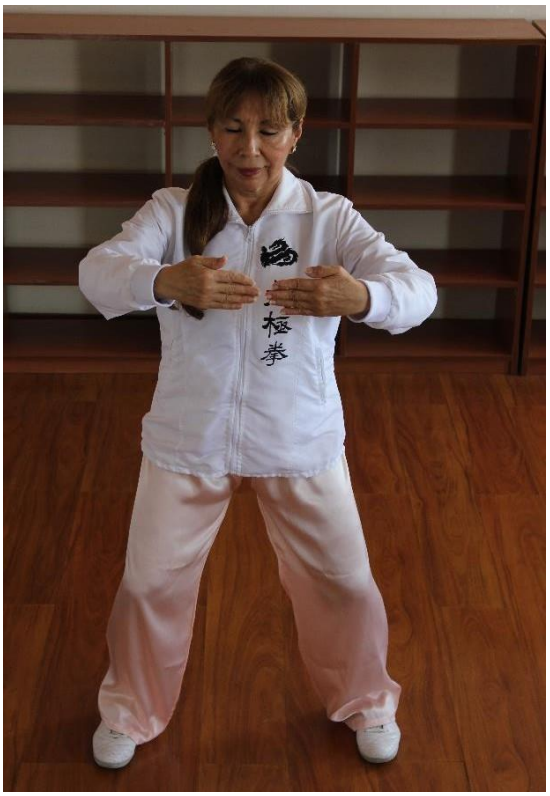


Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:25:56-0500

REALIZACIÓN DE LA POSTURA

- Armonización de cuerpo: Para lograr esto, partiendo de la posición de pie con los pies juntos, se separa el pie izquierdo a la distancia aproximada del ancho de los hombros. Se eleva los brazos haciendo el gesto de abrazar al árbol.
- Relajar los dedos de los pies, luego “agarrar“el suelo con ellos, para que toda la planta de los pies este en contacto con el piso. Girar ligeramente los maléolos hacia afuera. Este giro se extiende a las rodillas, que hacen lo mismo. El giro se extiende a los muslos, lo que hace que la cadera se “abra”.
- Lo anterior permite que la curva lumbar se alise, relajando aún más la columna vertebral. Este punto es importante pues permite “abrir la puerta “(ming men) para que la energía circule hacia el tantien inferior. La columna en su totalidad esta relajada y alineada con la fuerza de la gravedad. Bajando ligeramente el mentón se alisa y relaja más la parte superior de la columna, el cuello se extiende.
- Con los brazos elevados y relajados, las escápulas también se relajan y desplazan ligeramente a los costados, los codos vencen una resistencia hacia arriba y hacia abajo, y las muñecas “giran” hacia arriba.
- Todo lo anterior hace que físicamente el practicante se encuentre enraizado, arraigado al suelo. Algunas veces efectuar el enraizamiento se ve facilitado al ampliar la distancia entre los pies, pues esto permite relajar mejor la columna vertebral.
- Armonización de la respiración: Principalmente se realiza una respiración diafragmática, lo que también permite incrementar el establecimiento del arraigo físico y energético. Se comienza respirando diafragmáticamente para relajarse y centrarse. Esta forma respiratoria implica que el bajo vientre se distiende y expanda hacia afuera al inhalar, se retraiga al exhalar y el pecho permanezca inmóvil y relajado, que la respiración sea suave profunda y silenciosa. Seguidamente se realiza la forma de la respiración inversa.Para ello primero se exhala, se contrae el vientre, luego se baja el diafragma y con el pecho relajado, se inhala ejerciendo una presión hacia abajo con el diafragma, una ligerapresión con el abdomen hacia atrás (el vientre permanece plano, diferente al caso anterior donde al inhalar el vientre se expande), y una ligera presión con el periné haciaarriba. Este aumento de la presión intra abdominal mejora la circulación sanguínea. Seguidamente se hace la respiración de condensación.
- Armonización de la mente: La mente serena se concentra condensando la energía en el vientre (chi hai) usando la respiración de condensación. Luego de exhalar, manteniendo la presión hacia abajo del diafragma, hacia atrás del abdomen y hacia arriba del periné, se inhala una pequeña cantidad, reteniendo el aliento y concentrándose en el punto chi hai. Con una segunda inhalación corta se concentra la mente y la energíaen el periné. Luego exhalando se visualiza a la energía fluir hacia la tierra a través de lospuntos de las plantas de los pies (yong quan). Usando inhalaciones de condensación sesube la fuerza de la tierra y se la hace circular por la órbita microcósmica, para lo cual se ha colocado la lengua junto al paladar. Luego se percibe a la energía circulando por la órbita y se finaliza recogiendo la energía en el punto chi hai concentrando la mente ahí.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:27:25-0500







Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:28:37-0500

BA DUAN JIN QIGONG

8 piezas de brocado de seda qi gong

- Esta secuencia de qi gong implica la movilización principalmente de los miembros superiores. Es la más clásica rutina de qi gong, creadas por el mariscal Yue Fei en base a otra secuencia, la del qi gong para fortalecer los músculos y los tendones creado por el monje budista Boddidharma.
- El objetivo de Yue Fei era primeramente tonificar la estructura corporal de los soldados comandados por él. Esto se realiza con un mínimo esfuerzo muscular, siendo accesible a pacientes con diversas patologías. Esta rutina practicada diariamente va generando una paulatina transformación del organismo del practicante y este comienza a percibir que su estado de salud mejora hasta alcanzar elevados estándares. Vemos que tiene también una doble función: preventiva y terapéutica. Los beneficios a nivel respiratorio, energético, mental y de conciencia también se hacen evidentes, en virtud de la utilización de la mente principalmente desarrollando la visualización. La energía vital así generada, potenciada, y armonizada, es guiada hacia la medula espinal y el cerebro, mejorando también la circulación energética de todos los órganos internos. Influye sobre la conciencia facilitando la serenidad, el autodominio y el desarrollo espiritual.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:30:06-0500

REALIZACIÓN DE LA SECUENCIA

PRIMER MOVIMIENTO: Sostener el cielo con las manos (regula el triple calentador)

- De pie con los pies juntos, efectuar respiración diafragmática para serenar la mente y concentrarla, hasta percibir el qi en el tantien inferior. Flexionando las rodillas separar el pie izquierdo al ancho de los hombros.
- Unir las manos, inhalando, subirlas por delante del vientre, pecho y rostro, mirar hacia arriba. Extender los brazos y presionar con las palmas hacia arriba, simultáneamente ponerse sobre la punta de los pies.
- Durante esta extensión es importante extender la zona lumbar de la espalda.
- Exhalando bajar los talones, inhalar, volver a exhalar para inclinar el tronco hacia la izquierda, sosteniendo la posición 5 seg. Ir al centro e inclinar el tronco al otro lado, sostener la posición 5 seg., volver al centro inhalando.
- Exhalando soltar las manos y bajar los brazos por los costados, visualizando la energía



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:31:17-0500

SEGUNDO MOVIMIENTO: Apuntar un águila lejana (vigoriza la cintura y los riñones)

- Desde la posición anterior, flexionar las rodillas y separar el pie izquierdo al ancho aproximado de dos veces la espalda. Con la punta de los pies algo abiertas, adoptar la postura a caballo flexionando las rodillas y manteniendo la curva lumbar alisada.
- Inhalando cruzar las manos delante del pecho y exhalando extender el brazo derecho hacia la derecha, mirando hacia ese lado, la mano izquierda hace el gesto de tensar la cuerda del arco. El tronco permanece estable en el centro. Repetir al otro lado. Recordar que los movimientos se hacen lenta y suavemente. Se hacen 24 repeticiones. Mantener la curva lumbar alisada permite nutrir la energía de los riñones; se puede descargar el exceso de energía por las plantas (yong quan) hacia la tierra.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:33:06-0500

TERCER MOVIMIENTO: Separar las manos (regula el bazo y el estómago)

- Recogiendo el pie izquierdo a la posición anterior, inhalando, subir las manos enfrentadas por delante de si hasta el nivel del pecho. Exhalando subir la mano derecha, presionando con la palma hacia arriba y mirando en esa dirección.
- Extender el brazo izquierdo hacia abajo presionando con la palma hacia ahí. Inhalando volver las manos delante del pecho e iniciar el movimiento por el otro lado.
- Visualizar y recordar que la energía del bazo asciende al tiempo que la del estómago desciende. Repetir 24 veces.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:34:31-0500

CUARTO MOVIMIENTO: Volver la vista atrás (previene las 5 debilidades y las7 llagas

- Con los pies separados como en la posición anterior, se fija la posición corporal, con la mirada al frente.
- Exhalando se gira la cabeza a ambos lados, al llegar al límite, se busca una mayor relajación y si es posible se gira un poco más.
- Inhalando se retorna la cabeza al centro, exhalando se gira la cabeza hacia el otro costado
- Se repiten los movimientos anteriores, variando la posición de las manos que en esta oportunidad se sitúan en la espalda a la altura aproximada de los riñones.
- Se repiten los movimientos anteriores de la cabeza, variando la posición de las manos esta vez se sitúan delante del pecho con las palmas vueltas hacia arriba.
- Al terminar se retorna a la posición inicial con los brazos relajados a los costados del tronco.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:35:56-0500



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:37:24-0500

QUINTO MOVIMIENTO: Oscilación de la cabeza y balanceo del fundamento (disuelven el fuego del corazón)

- Se separan los pies a una distancia 3 veces superior respecto de la posición anterior, colocando las manos en la cintura.
- Exhalando Flexionar las rodillas como si se estuviera sentado, inclinar el tronco hacia adelante profundamente y con la espalda recta, girar desplazando el tronco hacia la derecha extendiendo totalmente la rodilla izquierda, manteniendo flexionada la rodilla derecha.
- Inhalando Elevar el tronco hasta la vertical, manteniendo la rodilla derecha flexionada, abrir el pecho mirando hacia arriba. Exhalando volver la cabeza para mirar el frente y bajar el tronco hacia el muslo derecho.
- Exhalando girar desplazando el tronco hacia la izquierda,
  Inhalando, elevar el tronco a la vertical, volver la cabeza hacia atrás para mirar hacia arriba. Exhalando volver el tronco a la vertical, volver el tronco hacia abajo junto al muslo izquierdo, girar desplazando, el tronco hasta el centro,
- Inhalando levantar el tronco hasta la vertical, luego desplegar las rodillas, acercar los pies.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:38:51-0500

SEXTO MOVIMIENTO: Tocar los pies con las manos (fortalece los riñones)

- Los pies separados al ancho de la cadera, exhalando presionar hacia abajo con las palmas
- Inhalando elevar los brazos por los costados, estirando los brazos presionar las palmas hacia arriba, mirando hacia arriba.
- Exhalando bajar los brazos por los costados y ubicar las palmas en la espalda a la altura de los riñones, inclinándose hacia atrás y mirando hacia arriba
- Inhalando retornar el tronco a la vertical, elevar los brazos por los costados
- Exhalando inclinar el tronco hacia adelante, conservando la espalda extendida.
- Sujetar la punta de los pies, inhalando flexionarlas y mirar hacia arriba. Exhalando bajar la cabeza
- Inhalando elevar el tronco a la vertical.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:40:18-0500

SEPTIMO MOVIMIENTO: Manos cerradas (aumentan la fuerza muscular)

- Separar los pies a una distancia tres veces superior a la posición anterior
- Exhalando extender el brazo hacia el lado, con la mano cerrada, apoyando la otra mano cerrada en la cintura.
- Repetir el movimiento hacia el otro costado.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:41:52-0500

OCTAVO MOVIMIENTO: Elevarse sobre la punta de los pies (para armonizar los 6 meridianos mayores)

- Acercando los pies al ancho de la cadera
- Inhalando elevarse sobre la punta de los pies
- Exhalando dejarse caer suavemente sobre los talones flexionando ligeramente las rodillas
- Inhalando y con las palmas en la espalda a la altura de los riñones, volver a elevarse sobre las puntas de los pies, exhalando dejarse caer suavemente sobre los talones flexionando ligeramente las rodillas.
- Inhalando, con las manos delante del pecho y las palmas vueltas hacia arriba, elevarse sobre la punta de los pies,
- Exhalando dejarse caer sobre los talones con suavidad y con las rodillas ligeramente flexionadas.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:42:57-0500



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee
FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:44:03-0500

ANEXO 3

YOGA

CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA

- Antes de la práctica
  1. La limpieza del cuerpo y la mente, del ambiente. La práctica se realizará con el cuerpo y la mente en estado de calma.
  2. La vejiga y los intestinos deben estar vacíos.
  3. Se debe realizar en una superficie regular, sobre una colchoneta o manta.
  4. De preferencia usar ropa de algodón, ligera que permita la ventilación y la circulación energética.
- Durante la práctica
  1. Las sesiones pueden empezar con la meditación.
  2. Los movimientos para adoptar las asanas son lentos, relajados con una respiración consciente, regulada, y continuada (no retención) generalmente a través de las fosas nasales.
  3. Se requiere de paciencia, el proceso toma su tiempo, es muy importante una práctica regular.
- Las limitaciones para las asanas, pranayamas, kriyas y bandas a tenerse en cuenta:
  1. En caso de alguna enfermedad crónica o cardiaca, debe haber una opinión médica
  2. Durante el embarazo o la menstruación debe observarse cautela
- Después de la práctica:
  1. Se puede bañar al paciente luego de media hora
  2. Es posible tomar alimentos ligeros luego de media hora
  3. Las sesiones pueden terminar con práctica de pranayama y meditación
- Resumidamente podemos decir que es muy importante para la práctica del yoga el buscar y mantener el cuerpo relajado en todo momento, el mantener una respiración consciente, regular, relajada, constante; manteniendo la mente constantemente en calma.
- Son condiciones para el éxito o fracaso en la práctica del yoga:
  1. Es necesario recordar que el yoga es un camino de autorrealización, y hay que emprenderlo con entusiasmo, actitud positiva y perseverante en la obtención de la perfección. Que cada día de práctica sea como el primero, lo cual nos llevará naturalmente a la perseverancia.
  2. Coraje, perseverancia, conocimiento discriminativo, determinación y distanciamiento de la compañía social inadecuada
  3. Evitar comer excesivamente, hacer un esfuerzo inadecuado, hablar demasiado, adherirse excesivamente a las reglas y una mentalidad voluble.

PANCHA PRANAS Las cinco energías (pranas) en la visión yóguica de ser humano

Prana significa fuerza vital en constante movimiento. Esta fuerza de vida tiene dos aspectos uno, el aspecto individual, responsable de todas las funciones humanas físicas y mentales, y en segundo lugar el aspecto cósmico (kundalini) el cual es una fuerza sutil y generalmente dormida para la mayoría de los seres humanos.

El prana está asociado con la respiración, en virtud de que es la manifestación física más tangible de este. En la expresión de la vida humana hallamos 5 diversos pranas :

- Prana
- Apana
- Udana
- Samana
- Vyana

El yoga como disciplina favorece la adecuada circulación de estas energías redundando en mayores estados de salud y vitalidad. Del mismo modo también la disciplina yóguica acondiciona el cuerpo y la mente para la circulación de niveles más depurados niveles de energía, y de vibraciones más elevadas (kundalini).

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:45:23-0500

NADIS

De los muchos canales de energía (nadis) por donde circula la energía hay 3 principales: *ida* y *pingala*, que son representantes de fuerzas polares, el sol y la luna (*ha y tha*) de donde viene el nombre hata yoga, cuando la energía de estos dos canales es armonizada, entonces la fuerza cósmica asciende por el tercer canal que es *sushumna.*

Estos canales de energía tienen a lo largo de su recorrido por la columna vertebral unos vórtices o centros energéticos conocidos como CHAKRAS, son remolinos de energía, y cada uno de ellos está relacionado a niveles de vibración sutil especifica de la energía prana; y también están relacionados a niveles específicos de conciencia. Estos son:

1. Mooladhara, a la altura del periné
2. Swadisthana, a la altura del sacro
3. Manipura, a la altura del ombligo
4. Anahata, a la altura del corazón
5. Vishudi, a la altura de la garganta
6. Ajna, a la altura del entrecejo
7. Sahasrara, en la parte más alta de la cabeza

Asimismo se entiende que el ser humano tiene o es un alma (atman o purusha) que está envuelto en un conjunto de 5 capas, y se considera el yoga como un viaje que atraviesa estas capas hasta llega a su meta que es su ser real estas capas se conocen como PANCHA KOSHAS:

1. ANNAMAYA KOSHA: Básicamente entendido como el cuerpo físico
2. PRANAMAYA KOSHA: Es la capa de la energía vital
3. MANOMAYA KOSHA: La mente humana, razón y emoción
4. VIJNANAMAYA KOSHA: facultad de discriminar, la mente de sabiduría
5. ANANDAMAYA KOSHA: la capa que es independiente de cualquier estimulo, el cuerpo de dicha.

En este contexto también se considera que el ser humano tiene unos componentes a nivel físico y mental, a este nivel hay tres características que son propias de la naturaleza y también de la mente humana son los TRIGUNA:

1. SATVA GUNA: es el estado ideal de la persona. Una persona en esta dimensión es tranquila alerta, amable y reflexiva. Mente equilibrada y pura. Es imperturbable y responsable de la percepción del conocimiento.
2. RAJAS GUNA: la característica aquí es la actividad, el movimiento. Aquí se pueden encontrar personas sujetas a sus deseos y ambiciones, mente voluble.
3. TAMAS GUNA. Caracterizado por la pesadez la resistencia, la pereza la apatía.

Los 8 pasos de preparación para el YOGA

El sabio pensador hindú Patanjali (200-150 a.C) hace constar los 8 pasos que preparan al cuerpo y a la mente para alcanzar nuestra visión hacia nuestra propia alma. Estos son:

1. Yama: vida ética.
2. Niyama: vida sana.
3. Asana: Posturas.
4. Pranayamas: Respiración.
5. Pratyyahara: Independizar la mente de los sentidos.
6. Dharana: Concentración.
7. Dhyana: Meditación.
8. Samadhi: Iluminación.

Los 8 pasos de Patanjali son como escalones o estancias que vamos alcanzando a través de la práctica hasta llegar al último paso: el samadhi. Por tanto, nos muestran cómo el yoga es una filosofía de vida que integra diferentes técnicas físicas, mentales y espirituales; combinadas de distintos modos con el fin de ayudarnos a desarrollar nuestro potencial

humano. Una forma de liberarnos del sufrimiento y reconectarnos con nuestra esencia espiritual.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:46:29-0500

SERIES

Para los fines del presente manual, consideraremos las partes a desarrollar las siguientes:

1. **KRIYAS:** (acciones de purificación) hay seis tipos de acciones, de las cuales tomaremos tres:
    a. La primera es una práctica que destruye las enfermedades oculares y la pereza. El paciente debe mirar fijamente un objeto a poca distancia de los ojos, sin parpadear, hasta que los ojos se llenen de lágrimas.
    b. La siguiente practica consiste en hacer circular agua tibia y ligeramente salada a través de las fosas nasales, esto tiene utilidad tanto fisiológica como energética, pues permite el mejor equilibrio de prana, la energía vital.
    c. La última practica es “khapalabati “ un tipo de respiración que enfatiza en la exhalación, realizándose con una frecuencia de una por segundo. Se realizan 40 exhalaciones continuadas y enfáticas, luego se exhala totalmente, para inhalar y a continuación retener el aliento por el periodo que el paciente se sienta cómodo. A continuación, continuar respirando naturalmente.

2. **ASANAS:** son posiciones corporales mantenidas generalmente durante cinco respiraciones de manera estable y relajada. La práctica de estas resultan en buena salud, estabilidad y ligereza de cuerpo. En este contexto utilizaremos las dos primeras secuencias de asanas de Ashtanga yoga :

    a. Serie primaria: yoga terapéutico (yoga chikitsa)

        i. Saludo al sol A
        ii. Saludo al sol B
        iii. Asanas de pie: padagusthasana, trikonasana, parivrta trikonasana, parsvakonásana, parivrta parsvakonásana, prasarita padotanásana, parsvottanásana, hastapadagusthásana, parsvasahita, ardha badha padmottanásana, utkatásana, virabhadrásana
        iv. Asanas sedentes: dandásana, paschimotanásana, purvotanásana, ardha baddha padma paschimtanásana, t. m. paschimtanásana, janu sirsásana, mariciásana, navásana, bhujapidásana, kurmásana,,garbapindásana, kukutásana, badha konásana, upavista konásana, supta konásana, supta padagusthásana, supta parvasahita, ubhaya padagusthásana, urdhva muka paschimtanásana, setu bandhásana,urdhva dahnurásana,
        v. Asanas de cierre: sarvangásana, halásana, karnapidásana, urdhva padmásana, pindásana, matsyásana, uttana padásana, sirsásana, sirsásana urdhva dandásana, yoga mudrásana, padmásana, tolásana, padmásana, mrtásana.

    b. Serie intermedia: de la limpieza de los canales de energía prana (nadi shodana).
        i. Serie de relajación (kum nye)

3. **PRANAYAMA:** Utilizaremos las siguientes formas de respiración:
    a. Respiración yóguica completa (bhastrika, ujjayi , y sitali), son tipos de respiración capaces de producir estados de calma o activación en el paciente según sea necesario.

4. **BHANDAS:** compresiones musculares, que a nivel físico ayudan a la conformación de las posturas yóguicas, además de otros beneficios para la salud, como la conservación de la energía vital.
    a. Moola banda: llave muscular a nivel perineal, o anal.
    b. Udhiyana banda: llave muscular a nivel del vientre

c. Jalandara banda: llave muscular a nivel del cuello.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:47:41-0500

5. TECNICAS DE MEDITACION

a. La meditación en el yoga permite entrar en un estado de calma, concentración y conexión con uno mismo. Para ello es importante hacer una buena combinación entre la postura, la respiración controlada y la atención plena

b. La meditación es una técnica que se centra en el descanso de la mente. El objetivo es conseguir un estado de conciencia distinto al habitual

c. Para meditar durante el yoga es necesario tener el cuerpo relajado tras adoptar las posturas correspondientes. Posteriormente, se comienza a trabajar en la calma de la mente y en la respiración. Es importante mencionar que ambas opciones, aunque complementarias, requieren de una práctica habitual

6. LA ALIMENTACION EN EL YOGA

Finalmente, como un valor añadido, consideraremos las características de la alimentación yóguica la cual es nutritiva, dulce, lubricante, agradable; todo esto hace que sea fácilmente digestible, lo que implica un menor gasto energético en el proceso digestivo.

- Los alimentos bien elegidos y mezclados con leche y “ ghee “ (un tipo natural de mantequilla clarificada) dan fortaleza a los tejidos corporales , a los fluidos a la sangre.
- Se entiende que la alimentación incluye el concepto de moderación, es decir comer lo suficiente para satisfacer las ¾ partes del hambre.

YOGA

El sistema del yoga a través de los tiempos ha sido propuesto como conformado por 8 partes o angas como esta propuesto en:

- Yoga sutras: denominado ashtanga yoga (08 partes)
- Geranda samhita: denominado saptanga yoga (07 partes)
- Hata pradipika: (04 partes)

Para los fines del presente manual adoptaremos:

1. Asanas: la parte física, es decir las posturas
2. Pranayama: Control y la expansión de la energía a través de la respiración
3. Dhyana: Meditación

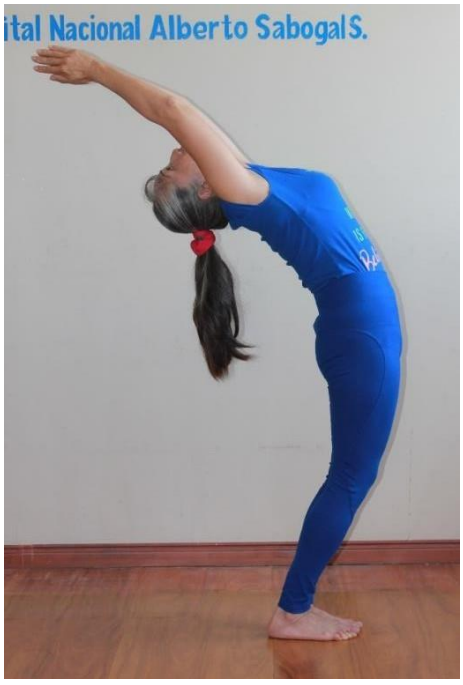
Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:49:13-0500

SALUDO AL SOL "A" (Suryanamaskar A)





- De pie con los pies juntos (samasthitih), la columna alineada y relajada.
- Inhalando subir las manos por los costados hasta arriba de la cabeza.





Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:50:39-0500

- Exhalando inclinarse hacia atrás. Inhalando subir al centro y exhalando comenzar a bajar hacia adelante separando los brazos lateralmente.





- Terminar de exhalar plegándose totalmente (uttanásana).
- Inhalando subir la columna, subir la cabeza y mirar entre las cejas.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:52:00-0500



- Saltar hacia atrás, el cuerpo recto, los brazos extendidos.
- Exhalando flexionar los brazos con los codos cerca al tronco, mantener el cuerpo recto activando los bandhas inferiores. (caturanga dandasana).
- Inhalando llevar el pecho adelante y arriba extendiendo los brazos. (urdhva mukha svanásana).



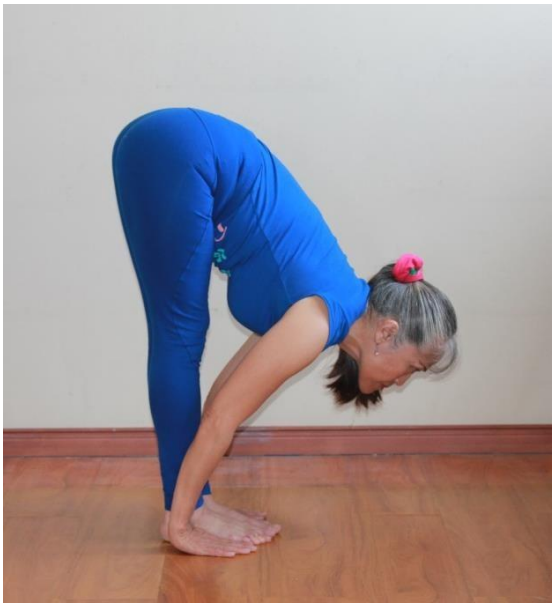
Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:53:44-0500



- Exhalando elevar la cadera, llevando el pecho hacia abajo luego hacia atrás, extender la columna y activar los bandhas inferiores.
- Mantener la posición durante 5 respiraciones profundas. (adho mukha svanásana).

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee
FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:55:26-0500





- Inhalando elevar la cabeza y mirar por un momento entre las manos, flexionar las piernas y seguidamente saltar hacia adelante, poner los pies entre las manos apoyándose en los brazos y continuar presionando el suelo con las manos, elevando la cabeza y extendiendo la columna.



- Exhalando flexionar el tronco profundamente desde la cadera. (uttanásana).

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:56:42-0500





- Inhalando elevar el tronco y los brazos.
- Exhalando inclinarse hacia atrás.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 14:58:09-0500



- Inhalando volver al centro bajar los brazos haciendo movimientos circulares, poner las manos al centro del pecho.

ANEXO 4
GIMNASIA PSICOFÍSICA

CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA

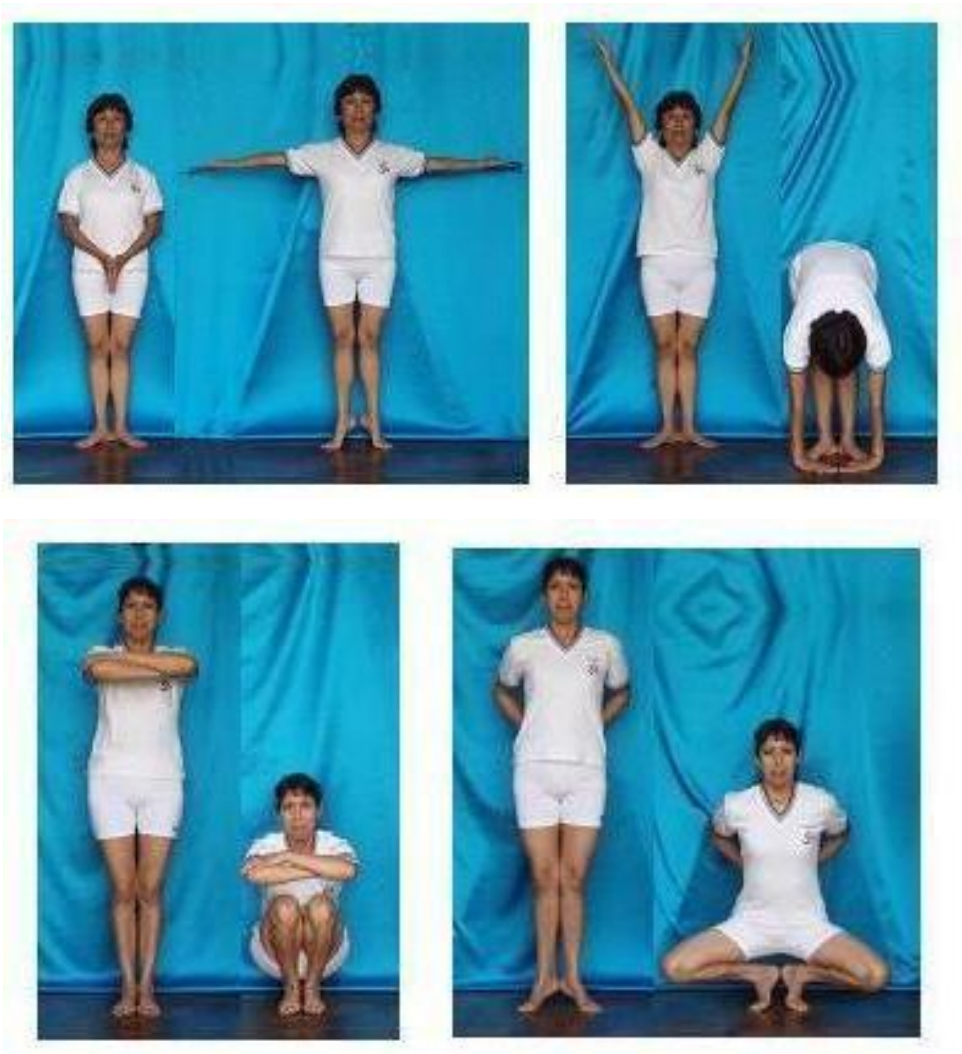
- Deberá practicarse de preferencia en una habitación bien ventilada o al aire libre.
- Es preferible el uso de una vestimenta holgada que le permita realizar los ejercicios.
- Es recomendable el uso de tapetes individuales, aun cuando el lugar esté alfombrado. Sobre todo, cuando hay varias personas en la intervención.
- Se recomienda no ingerir alimentos antes de la práctica de la gimnasia. Cuando menos dos horas antes.
- En cuanto a la velocidad de la gimnasia, se busca siempre un justo medio en el ritmo, ni demasiado rápido ni demasiado lento. Se realizan de 10 a 12 movimientos por ejercicio

PRIMERA SERIE

- Inicia con el saludo: PAX.
- En posición de pie.
- Inhalar al elevar los talones, retener al girar las palmas de las manos hacia arriba y exhalar al bajar las manos y los talones.
- Inhalar al elevar los brazos y exhalar en tres tiempos, coordinados con los movimientos de las manos.
- Inhalar al elevar los brazos, retener durante la flexión y exhalar al bajarlos.
- Inhalar al elevar los talones, retener durante la flexión y extensión y exhalar al volver a la posición inicial.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 14:59:31-0500

- Inhalar al inicio del semicírculo y exhalar al final, cuando la pierna es traída hacia adelante.
- Inhalar al elevar el tronco acercando el mentón al pecho y exhalar al flexionarlo.
- Inhalar al elevar el tronco, retener al girar y exhalar durante la flexión.
- Inhalar al elevar el tronco, retener en la rotación y exhalar en la flexión.
- Inhalar al elevar los brazos arriba de la cabeza y exhalar en tres tiempos durante la flexión:
    1. Respiración natural
    2. Inhalar al elevar la cabeza hacia adelante y exhalar en los lados.
    3. Respiración natural
- Inhalar al elevar los talones y los brazos y exhalar al descenderlos.



Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 15:01:14-0500








Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 15:02:46-0500







SEGUNDA SERIE

- En posición de pie.
- Inhalar al separar los brazos y exhalar al cruzarlos frente al pecho.
- Respiración natural
- Respiración natural.
- Inspirar al elevar los brazos, retener al girar el tronco y exhalar al bajarlos.
- Respiración natural
- Inhalar al elevar los brazos y exhalar al bajarlos.

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 15:04:34-0500

- Inhalar al extender el tronco v exhalar al flexionar
- Inspirar al separar los brazos y exhalar al unirlos adelante.
- Inspirar al elevar los brazos, retener en la flexión y expirar al bajarlos.
- Respiración rítmica, acorde a los movimientos.
- Respiración natural
- Respiración natural.
- Inspirar al elevar el tronco y espirar durante la inclinación lateral.
- Inspirar al elevar los brazos y espirar por la boca enérgicamente, al bajarlos.
- Inhalar en la posición inicial y flexionando el tronco, expirar enérgicamente, sacando la lengua.
- Exhalar completamente el aire antes de iniciar el movimiento. Sumir y soltar el estómago unas 30 veces. Permanecer sin aire durante las contracciones e inhalar volviendo a la posición inicial

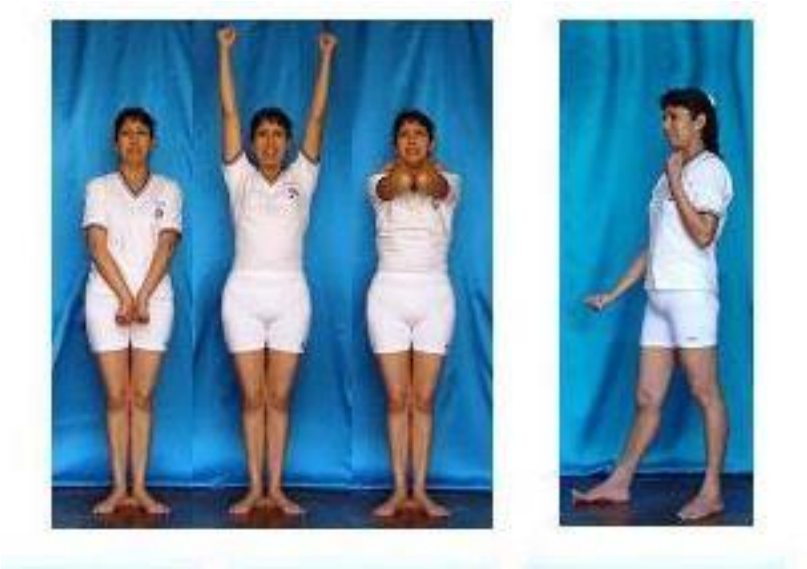


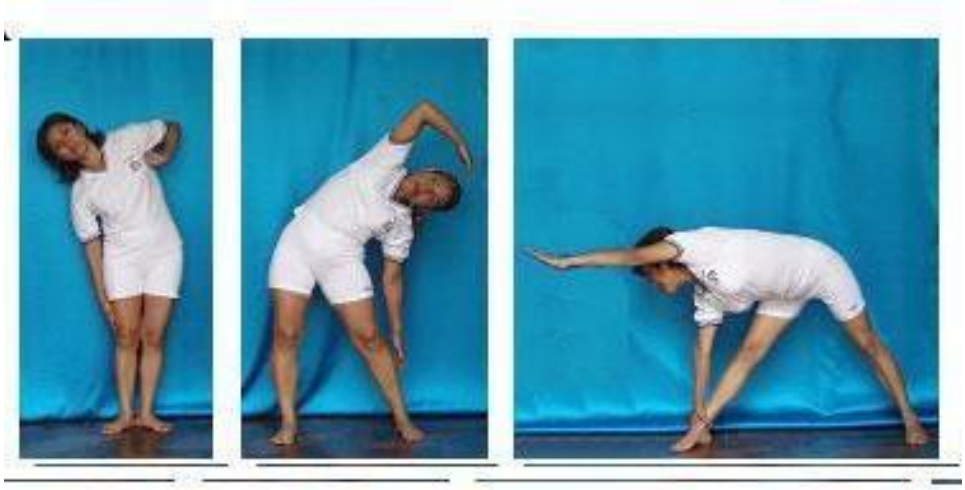




Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 15:06:31-0500







Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Fecha: 2024/10/02 15:08:10-0500



TERCERA SERIE

- En posición echado de cubito ventral.
- Inhalar al elevar el cuerpo y exhalar al bajarlo.
- Inspirar al elevar la pierna, retener al girar y exhalar volviendo a la posición inicial.
- Respiración natural.
- Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo elevando las piernas.
- Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo.
- Inhalar al elevar el tronco, exhalar al bajarlo.
- Igual al anterior Inhalar al elevar el tronco, retener un momento y exhalar al bajarlo.
- Inhalar al elevar las piernas y exhalar al bajarlas.
- CAMBIO: Inhalar al elevar el tronco, retener en el movimiento y exhalar en la posición final, quedando con la espalda en el piso.
- Inhalar al extender los brazos por encima de la cabeza y exhalar al flexionar el tronco hacía adelante.
- Inhalar en la posición inicial y exhalar al tocar los pies atrás de la cabeza.
- MUDRA: Respiración rítmica, abdominal, lenta y profunda.
- Respiración natural
- Respiración completa en cada círculo.
- Iguales al anterior. Respiración natural
- Inhalar al flexionar las piernas y exhalar al extenderlas.
- Respiración natural (no retener el aíre).
- Respiración natural (no retener el aire).
- Respiración natural
- Respiración natural
- Respiración natural
- Respiración natural
- Respiración natural.
- Inhalar en la posición inicial, retener en el movimiento y exhalar al final
- Respiración natural.
- Despedida: PAX

Visado por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft
Fecha: 2024/10/02 15:10:04-0500



ANEXO 5

TERMINOLOGÍA ESPECIALIZADA

1. BA DUAN JIN: 8 piezas del brocado, ejercicio Qigong .
2. BA MAI: 8 vasos extraordinarios. Depósitos de qi que regular los vasos primarios.
3. BAI HUI: cien encuentros, punto de acupuntura del vaso gobernador.
4. CHAN SAN FENG, taoísta al que se le atribuye la creación del Tai Chi.
5. DAN TIAN: campo del elixir lugar del cuerpo capaz de almacenar y generar qi. el dan tian superior localizado entre las cejas, el medio en el plexo solar y el inferior debajo del ombligo.
6. JING: canales o meridianos de acupuntura. Esencia.
7. MING MEN: 4 de v g cavidad de acupuntura.
8. QI : energía universal, en forma concreta también hace referencia a la energía que circula en los seres humanos.
9. QIGONG: Estudio investigación y practicas relacionadas con el qi.
10. SANJIA: en la medicina china el cuerpo se divide en 3 partes el pecho, la zona del estómago y el abdomen inferior.
11. SHEN: espíritu. En la teoría qi gong el espíritu reside en el dantien superior.
12. TAI CHI: gran definitivo o gran último. Fuerza que genera los polos yin y yang.
13. TAI CHI QUAN: arte marcial chino basado en la teoría Tai Chi.
14. XIN: corazón - mente generada por los movimientos emocionales.
15. YI: mente, juicio, pensamiento, calma apaciguada, da sabiduría.
16. YUAN JING: esencia original heredada de los padres y se convierte el qi original.
17. YUAN QI: qi original. Creado a partir de la esencia original.
18. ABHINIVESA: apego instintivo a la vida. Temor a la muerte.
19. ADHO MUKHA: boca abajo .
20. AHIMSA. no violencia.
21. ANGA: parte constituyente.
22. APANA: uno de los aires vitales.
23. ASANA: postura. El tercer estadio del yoga.
24. AVASHTA. estado o condición de la mente.
25. AVIDYA: Ignorancia.
26. BADDHA: atado, restringido, firme.
27. BHASTRIKA: el fuelle de una fragua. Una modalidad respiratoria.
28. CHITTA: Mente, en sentido global.
29. DHANU: arco.
30. GHERANDA. sabio autor de gheranda samhita, texto clásico de yoga.
31. HA: primera silaba de hata. Significa sol.
32. KLESA. dolor angustia, sufrimiento.
33. KURMA: tortuga.
34. NADI: canal de energía prana.
35. TADA montaña.