



yogainclusivocostarica



el
espacio

A woman with short, wavy, light-colored hair is lying on her back on a bright green yoga mat. She is wearing a light gray long-sleeved top and matching leggings. Her knees are bent and pulled up towards her chest, with her feet flat on the mat. Her arms are extended upwards, with her hands resting on her knees. She has a serene expression, with her eyes closed and a slight smile. The background is a bright, slightly overcast sky with soft white clouds. The mat is placed on a wooden deck or boardwalk. The overall scene is peaceful and suggests a focus on relaxation and gentle movement.

Yoga para la persona Adulta y Adulta Mayor

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

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

Eran considerados como **depositarios** de la **experiencia** y la **sabiduría**.

Se le **valoraba** y se les **cuidaba**.



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



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





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

Envejecimiento Saludable

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





El Yoga puede ofrecer ese espacio de **unión, pertenencia y comunidad.**

Beneficios

Tomar consciencia de la unión existente entre
el cuerpo, la mente y el ser.

Es un sistema holístico que trabaja todos los niveles:
físico, mental, emocional, espiritual.

Aumento de **flexibilidad y fortaleza.**

Mantener la **salud integral.**

Fomentar el **bienestar y realización personal.**



Flexibilidad y Tono Muscular

Aumento de flexibilidad.

Incremento en el radio de acción de movimientos.

Ayuda a prevenir lesiones.

Aumenta la posibilidad de soportar caídas con menor riesgo.



Disminución de Dolores Crónicos

Un buen **apoyo preventivo** para los dolores.

Mejor lubricación de las articulaciones.

Fortalecimiento de la masa ósea.

Reduce la ansiedad provocada por el dolor.



Hipertensión

Disminuye la actividad de sistema nervioso,
ayudando a controlar los niveles de presión arterial.



Sueño

Puede **ayudar a mejorar** el tiempo de descanso y el sueño, al disminuir la tensión muscular y la relajación corporal.

Al mejor el descanso va a llevar a gozar de un buen estado anímico.



Equilibrio y Postura

La autonomía de movimiento que brinda el Yoga, les proporcionará **seguridad y estabilidad** física.

Aumentando la fuerza y la masa muscular, la movilidad mejora y disminuye el riesgo de caídas.



Mejora las relaciones

Proporciona **un espacio de seguridad y autoconfianza** necesarios para desarrollar la capacidad de relacionarse con otras personas.

Experimentan alegría y felicidad.

Es un **espacio lúdico** dedicado a ellos y ellas por completo.



Problemas respiratorios

Muestra la importancia de la respiración
para nuestro **cuerpo interior**.

La **respiración profunda y completa** nos oxigena por dentro,
eliminando tensiones musculares y revitalizando los órganos.



Aumento del Sistema Inmune

El Yoga proporciona **una conexión entre el cuerpo y la mente**, como consecuencia estas transformando no solo el cuerpo físico sino todas tus conexiones mentales.



Otros Beneficios

Alivio de la ansiedad, depresión y estrés.

Mejora del funcionamiento de los sistemas corporales.

Mejora la concentración.

Ayuda en el tratamiento de enfermedades.



Recomendaciones

Regla fundamental del Yoga, **es no causar daño.**

Mantener cuidado de **no sobrepasar los límites.**

Ser cauteloso con la capacidad del rango de movimientos.

Adoptar técnicas y dinámicas **poco agresivas.**

IMPORTANTE

Informarse sobre la salud de lxs participantes.



Artrosis, osteoporosis, artritis

Sufren dolores muy intensos, poca fuerza y la movilidad reducida.

Evitar mantener posturas por mucho tiempo.

No forzar las articulaciones afectadas.

Posturas no recomendadas:

Erguidas en equilibrio.

Erguidas en equilibrio con las manos.
invertidas.



Problemas Respiratorios

Evitar la práctica activa, que puede conllevar a la hiperventilación.

Aconsejable posturas suaves y cambios lentos.

Prácticas de **respiración suave.**

Son **favorables hacer respiraciones profundas, poco a poco.**



Diabetes

La práctica debe ser **cuidadosa**,
para **evitar mareos o desmayo**.



Enfermedades del Corazón

Son personas en su mayoría **sedentarias**.

Evitar prácticas demasiado energéticas.

Evitar posturas de equilibrio, extensiones o resistencia

Respiración de fuego, fuelle o retenciones **no son recomendadas**.

Evitar posturas que generen presión
hacia el pecho o el abdomen



Hipertensión

Posturas en extensión, invertidas, equilibrio,
como de esfuerzo pueden aumentar la presión sanguínea,

Evitar la contención de la respiración, ya que puede llevar
a una disminución de la presión arterial.



Insomnio

Es favorable **la práctica en la mañana.**

Contraproducentes las posturas o dinámicas energéticas,
como las técnicas de respiración rápida.



Lesiones de Espalda

Hernias discales, discopatías,
lordosis o molestias graves de columna,
evitar las flexiones sentadas o rotaciones fuertes.

**Las dinámicas entre las posturas deberán
ser suaves, lentas, evitando cambios bruscos.**



Pranayama: Técnicas de Respiración

Atención a personas con problemas cardiacos.

Observar a personas con alto grado de ansiedad.

Evitar técnicas fuertes en personas con problemas en el sistema digestivo, abdominal, inflamaciones de órganos internos, congestión, fiebre o infección de oídos,



Técnicas de Relajación

Es importante tener en cuenta que durante la relajación puede aparecer sensaciones como: pesadez, ligereza, hormigueo, inmovilidad, pérdida de control, abandono del cuerpo o ausencia de sensaciones.

Por eso, hay que **tener en cuenta las siguientes situaciones:**

Enfermedades físicas graves, operaciones recientes, heridas y tensiones musculares.

Sofocaciones anteriores, ahogos y/o desmayos.

Narcolepsia, ataques epilépticos, diabetes, deficiencia tiroidea y reacciones cardíacas.

Uso de medicamentos.

Salud mental y emocional.

Traumas.





La enseñanza hacia la persona
Adulta y Adulta Mayor

Las **personas adultas mayores** tendrán **derecho** a que se respete su integridad física, psíquica y moral.

Este **derecho** comprende la protección de su imagen, autonomía, pensamiento, dignidad y valores.

La Ley Integral para la persona adulta mayor (Ley 7935) tiene como objetivo principal garantizar a las personas adultas mayores igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos.



Andragogía

El **enfoque andragógico**; es el enfoque educativo que estudia el fenómeno de la **educación en las personas adultas**, enmarcando que el proceso de enseñanza-aprendizaje es permanente y por lo tanto se da a lo largo de toda las etapas de la vida de las personas.



La andragogía delimita que el aprendizaje con las personas adultas se caracteriza por:

Ser proceso de aprendizaje se centra en la vida.

La experiencia es el recurso más valioso del aprendizaje.

Las personas se motivan a aprender cuando experimentan necesidades e intereses que el aprendizaje satisfará.

Reconocer que las diferencias de cada persona en el proceso de aprendizaje se incrementan con la edad y que hay una necesidad de autodirigirse en el proceso.



Por esta razón los procesos de aprendizaje
se debe dirigir de forma

Horizontal = Participativa



Reconociendo que las personas adultas tienen experiencias y aprendizajes propios que han desarrollado a lo largo de su vida.

Implementando metodologías participativas que permitan exponer, comprender y analizar "ese" conocimiento y articularlo con los nuevos contenidos a aprender.

Partir de la realidad de las personas, buscar sus motivaciones e intereses y potencializar ese "aporte" que el nuevo aprendizaje puede hacer a su cotidianidad.



Gerontagogía

Rama de la Gerontología o de las Ciencias de la Educación que **se ocupa de la formación de personas mayores.**

Su objeto de estudio se basa en el conjunto de técnicas y métodos de un cuerpo de conocimientos que orienta hacia la función del **desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de las personas mayores.**



Heterogeneidad de las personas mayores
Todas las personas mayores son diversas entre sí

Velar por la educación de, con, por y para las personas mayores
Reconocimiento del potencial del estudiante

Rol secundario de la persona facilitadora
Debe cumplir un rol mediador y animador

Interacción y comunicación
Se deben promover relaciones interactivas y de comunicación





¿Cómo aprenden las personas
Adulta y Adulta Mayor

¿Cómo aprenden las personas mayores?

Heterogeneidad en la población

Debemos partir siempre de un reconocimiento de las necesidades, intereses y posibilidad del grupo de personas con las que se esté desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje.



Algunas generalidades sobre el aprendizaje en la vejez:

Aprendizaje como concepto:

Consiste en la construcción de significados

Lo que muestran los estudios:

Preferencia de las personas mayores por un estilo reflexivo o estilo divergente.

Factores limitadores:

Situaciones individuales de la persona mayor
Propuesta pedagógicas inadecuadas y material
carente de sentido.





yogainclusivocostarica



el
espacio