

## YOGA

### FUNDAMENTACIÓN

El yoga es una disciplina tradicional originaria de India, que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación.

El principio fundamental del yoga es que todo practicante debería evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina, en la búsqueda de la satisfacción de las tres cualidades para alcanzar una vida plena: la necesidad psicológica y la necesidad espiritual.

El yoga cuenta con varias técnicas y estilos, que se adaptan a todo tipo de personas en sus necesidades y capacidades.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de yoga son:

- Alcanzar el equilibrio emocional
- Aumentar la capacidad de concentración
- Mejorar la musculatura del suelo pélvico
- Mejorar en el conocimiento de uno mismo
- Mejorar el control postural
- Reducir el estrés

### ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructuran en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollará la planificación de ejercicios prevista para ese día incluyendo las explicaciones, demostraciones y ejecución y práctica de todas ellas realizando ejercicios variados para las diferentes cualidades físicas.

La duración de esta fase será entre 40 y 45 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

La duración es de 10 minutos con músicas que propicien la relajación.