



Los beneficios de Iyengar Yoga combinados al programa de Educación Física

The benefits of Iyengar Yoga combined of Physical Education program.

Lic. Yadier Borges Avilés¹, Dr.C Alierky Nuñez Guerra², Lic. Luis Manuel Riverón Mayedo³

¹ Institución: Centro Universitario Municipal 1, Facultad: Cultura Física, Programa o Grupo de Investigación: Curso de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, Ciudad: Colombia, Departamento: Docente, País: Cuba, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2524-0619>, yadier.borges85@gmail.com

² Institución: Centro Universitario Municipal 2, Facultad: Cultura Física, Programa o Grupo de Investigación: Curso de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, Ciudad: Colombia, Departamento: Docente, País: Cuba, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5162-0582>, nalierky@gmail.com

³ Institución: Cede Universitaria Municipal 3, Facultad: Cultura Física, Programa o Grupo de Investigación: Curso de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, Ciudad: Colombia, Departamento: Docente, País: Cuba, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1197-9353>, luisriveronmayedo@gmail.com

Resumen

La Educación Física cubana está en constante evolución para incrementar el desarrollo físico e intelecto de los educandos; sin embargo en la práctica educativa los docentes y educandos desconocen los beneficios que brinda la práctica de Iyengar Yoga combinado a las actividades físicas del programa de Educación Física en educandos de Cuarto Grado, diseñándose como objetivo de la presente investigación documentar los beneficios que brinda la práctica de Iyengar Yoga combinado a las actividades físicas del programa de Educación Física en educandos de Cuarto Grado. Para su tratamiento se realizó un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo aplicándose métodos teóricos para garantizar que la investigación sea rigurosa y que sus hallazgos sean válidos y aplicables en la práctica educativa y los métodos empíricos tales como la observación a actividades prácticas donde participaron 12 educandos de Cuarto Grado así como la entrevista a 6 especialistas de la Educación Física para obtener evidencia concreta y fiable que respalde la implementación del Iyengar Yoga combinado con las actividades físicas en las clases de Educación Física. Las aportaciones teóricas realizadas sobre los beneficios que brinda la práctica de Iyengar Yoga combinado a las actividades físicas del programa contribuye al III Perfeccionamiento del Sistema Educativo Cubano.

Palabras clave: Iyengar Yoga 1, Educación Física 2, Actividad física 3.

Abstract

The Cuban Physical Education is in constant evolution to increase the physical development and intellect of the educandos; however in the educational practice the educational ones and educandos ignore the benefits that it offers the practice of Iyengar Yoga combined to the physical activities of the program of Physical Education in educandos of Fourth

Recibido: 1 ene 2026.
Aceptado: 22 abr 2026.
Publicado: 12 may 2026.

Como citar:

Borges-Avilés,
Y.,Nuñez-
Guerra,C.A.,Riverón-
Mayedo,L.M. (2026).
Los beneficios de Iyengar
Yoga combinados al
programa de Educación
Física. *Actividad Física y
Desarrollo Humano*,17(1),
68–77.



Esta obra está bajo una
licencia
internacional [Creative
Commons Atribución-
NoComercial-
SinDerivadas 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



Grade, designing you as objective of the present investigation to document the benefits that it offers the practice of Iyengar Yoga combined to the physical activities of the program of Physical Education in educandos of Fourth Grade. For their treatment he/she was carried out a descriptive study, of quantitative focus being applied theoretical methods to guarantee that the investigation is rigorous and that its discoveries are valid and applicable in the educational practice and the such empiric methods as the observation to practical activities where they participated 12 educandos of Fourth Grade as well as the interview 6 specialist of the Physical Education to obtain concrete and reliable evidence that supports the implementation of the Iyengar Yoga combined with the physical activities in the classes of Physical Education. The theoretical contributions carried out about the benefits that it offers the practice of Iyengar Yoga combined to the physical activities of the program contribute to the III Improvement of the Cuban Educational System.

Keywords: Iyengar Yoga 1, Physical Education 2, Physical Activities 3.

1. Introducción

Con el triunfo de la Revolución, la Educación Física se masificó. En 1961, se creó el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), que transformó el sistema hacia un enfoque socialista, inspirado en modelos soviéticos (García, M., & Sáenz, L. 2018).

Pero, el primer programa formal de Educación Física en Cuba se creó en 1919 con la fundación del Instituto Nacional de Educación Física (INEF). El instituto fue pionero en la formación de profesionales de la Educación Física y sentó las bases para el desarrollo de la disciplina en el país (Ministerio de Educación, 2025).

Por cierto, muchos han sido los autores que aportan a la Educación Física con sus obras científicas, autores como: Ochoa et. al., (2021), Rodríguez (2021), Huayllas et. al., (2022), Amador (2023), García (2023), Franco (2025), obras científicas que abordan la importancia de la Educación Física desde el contexto como desarrolladora, preventiva y rehabilitadora, pero no la vinculan con las nuevas tendencias de actividades físicas a nivel internacional o nacional, buscando los resultados beneficiosos de las actividades físicas hacia el desarrollo físico y cognitivo de los educandos, para así desarrollar la interacción con las habilidades técnicas

motivos de estudios y el autocontrol de su cuerpo en la realización de las capacidades físicas a desarrollar del grado.

Si bien es cierto, la Educación Física ha avanzado significativamente para atender a los educandos en todos los niveles educativos, enfocándose en la dimensión desarrolladora, preventiva y rehabilitadora del ejercicio físico.

Sin embargo, los estudios actuales sobre el programa de Educación Física y sus clases, los docentes y los educandos de Cuarto Grado, presentan deficiencias tanto teóricas como prácticas en la implementación del Iyengar Yoga combinado a las actividades físicas del programa de Educación Física; porque los docentes y educandos no están relacionados con ninguna actividad física de este estilo de yoga.

Por lo que, se plantea como problema científico de la presente investigación: ¿Qué beneficios brinda la práctica de Iyengar Yoga combinado a las actividades físicas del programa de Educación Física en educandos de Cuarto Grado?

Lo que conduce a definir como objetivo: documentar los beneficios que brinda la práctica de Iyengar Yoga combinado a las actividades físicas del programa de



Educación Física en educandos de Cuarto Grado.

2. Metodología

Se realizó un estudio descriptivo, de enfoque cualitativo, con un componente analítico. Se incluyeron 12 educandos de Cuarto Grado entre la edad 9-10 años y 6 especialista de la Educación Física de la primaria: Luis Magín Díaz, la muestra coincide con la población.

Se realizó el análisis crítico de los documentos normativos e investigaciones que abordan el sustento teórico sobre el Iyengar Yoga y los ejercicios físicos del programa de Educación Física a lo largo del tiempo; además, se puede identificar las etapas claves de su desarrollo y cómo han influido en su aplicación actual en el tratamiento de los educandos; también, determinar las características, regularidades y tendencias en la aplicación de estas metodologías en el contexto del nivel educacional primaria.

La observación científica se aplicó en el diagnóstico y durante el proceso de investigación para recolectar datos directos y precisos sobre cómo los 12 educandos de Cuarto Grado responden a las prácticas de Iyengar Yoga combinadas a los ejercicios físicos, identificando patrones y comportamientos recurrentes en los mencionados educandos, también para conocer los beneficios específicos de estas prácticas combinadas, y lograr validar los resultados obtenidos en la investigación.

La encuesta se aplicó en el diagnóstico y durante los procesos de investigación, a 6 especialista de la Educación Física en el nivel educativo primaria para recolectar datos cualitativos de un número de agentes implicados en el desarrollo físico y cognitivo, e identificar tendencias y patrones en las respuestas de los educandos de Cuarto Grado; además da a conocer las regularidades e insuficiencias del programa de Educación Física y la percepción de los

educandos de Cuarto Grado respecto a los beneficios del Iyengar Yoga combinados a las actividades físicas del programa de Educación Física.

La entrevista se utilizó para obtener información profunda y detallada directamente de los 6 especialista de la Educación Física, identificando las necesidades y preferencias específicas de los mencionados educandos, además, identificar barreras y facilitadores para la implementación aislada del Iyengar Yoga a los ejercicios físicos del programa de Educación Física en las clases.

3. Resultados

Consideraciones teóricas sobre el Iyengar Yoga:

El Yoga moderno, especialmente el Yoga Iyengar, comenzó a enseñarse en 1990 en la Iglesia del Sagrado Corazón en La Habana, gracias a los esfuerzos de Eduardo Pimentel Vázquez; desde entonces, el Yoga ha crecido en popularidad y se ha integrado en programas de bienestar y salud en todo el país (Pimentel, 2023).

Según Martínez et. al., 2021, significa: "Es una práctica única que sin embargo se adapta a todas las culturas contemporáneas. No es un ejercicio físico como podría ser el pilates, sino más bien un ejercicio orgánico, vital, mental, fisiológico, dietético, cuyo objetivo es cuidar el cuerpo, la mente, la educación, la sociedad y todo aquello que conlleve al bienestar general".

Según Medlineplus (2024) significa: "es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente".

Los autores del trabajo se apegan al concepto que describe Martínez et. al., 2021, acotando sus criterios: "es la acción que evoluciona y elimina las fronteras de lo físico y cognitivo, uniéndose con plena sabiduría al alma".

El yoga Iyengar se centra en la alineación



precisa del cuerpo y la mente a través de posturas específicas y técnicas de respiración. Aquí están los objetivos principales de esta práctica:

Mejorar la salud: Se enfoca en la alineación para aumentar la salud y es altamente terapéutica (Teba Siles, 2020).

Aumentar la fuerza y flexibilidad: Adaptando las posturas a las necesidades individuales (Bekia Fit, 2020).

Unir cuerpo, mente y espíritu: Buscando el equilibrio entre asana (postura) y pranayama (respiración) (Anahana, 2022).

Promover la atención plena y la respiración consciente: Para mejorar el bienestar mental (EsYoga, 2025).

Cada uno de estos objetivos contribuye a una práctica que es accesible para educandos de Cuarto Grado con variadas condiciones físicas, ofreciendo beneficios tanto físicos como mentales.

El Iyengar Yoga es conocido por su intensidad enfocada y precisa, además, no se trata de una intensidad física agresiva, sino de una práctica que requiere una atención plena y detallada en la alineación correcta del cuerpo, la secuencia de las posturas y la duración de estas. La intensidad también se refleja en la implicación mental, ya que se busca la transformación de la consciencia a través de la práctica de las Asana (posturas), el Pranayama (respiración), la Dhyana (meditación) y la Pratyahara (interiorización de los sentidos) (Mukherjee, 2025).

La práctica del Iyengar Yoga se puede adaptar a diferentes niveles de habilidad y se utiliza una variedad de accesorios para ayudar a los educandos de cuarto grado a lograr la alineación correcta sin riesgo de lesiones. Esto permite que la práctica sea intensa pero segura, con un enfoque terapéutico que puede ayudar en la

eliminación de dolores, molestias y en la mejora de la postura, también, en las habilidades técnicas y capacidades físicas a desarrollar en el programa de Educación Física para cuarto grado.

Además, la integración de Iyengar Yoga, como actividad renovadora, es una necesidad de vital importancia para el desarrollo físico y cognitivo en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio, al materializar sus variadas funciones:

Mayor flexibilidad: al iniciar la práctica de Iyengar Yoga no se debe tener buena flexibilidad, pero con sus acciones, el aumento de la flexibilidad será uno de los efectos secundarios que se experimenta, el Iyengar Yoga es una práctica progresiva, que guía al practicante de forma segura con el uso de soporte (YogaElx, 2025).

Fortalecimiento de músculos y articulaciones: el sustento de las Asanas (posturas) desde varios segundos a varios minutos colaborará a obtener una considerable tonificación y fuerza en los planos musculares; lo que involucra una mejora de salud articular en todo el cuerpo (YogaElx, 2025).

Mejora del sistema circulatorio: la práctica de las Asanas (posturas) auxilia a incrementar el riego sanguíneo, debido a la estimulación y mejora en el funcionamiento del corazón sin rigidez y por otra a posibilitar el riego sanguíneo a todas los sistemas y células del cuerpo, también ayuda y refuerza la circulación en el drenaje del sistema linfático (YogaElx, 2025).

Mejora del funcionamiento de los órganos: especialmente las torsiones ayudan a estimular los órganos internos; ya que producen un efecto de eliminación de desechos retenidos en los órganos, facilitando la absorción de sustancias nutritivas renovadas a través del sistema circulatorio; las asanas invertidas tienen un efecto beneficioso en el sistema endocrino y



nerológico (YogaElx, 2025).

Mejora del sistema respiratorio: la práctica lleva a desarrollar una suficiente apertura y ampliación pulmonar sin poseer contracción en los músculos, además educa a respiración adecuada, a mejorar la capacidad respiratoria, a ser conciente de una buena fluidez de la respiración, sin generar intensidad de fuerza o detención inconcientes que minimizan el aporte de oxígeno al organismo (YogaElx, 2025).

Alivio del dolor: directamente la espalda y el cuello, al dirigir su práctica en la alineación y corrección postural; los mayores desequilibrios, desalineaciones articulares y falta de vigor físico que producen estas dificultades, quedan eliminadas con la práctica de Iyengar Yoga (YogaElx, 2025).

Mejor postura y movilidad: a través de su enfoque en la alineación, el Iyengar Yoga ayuda a desarrollar los planos músculos responsable de la postura, como las piernas, la columna, la espalda, etc. Además, proporciona un excelente control de postura al mejorar el sentido del equilibrio y de la propiocepción. El crecimiento de la flexibilidad, en la vitalización de los músculos y la alineación ayudará a mantener la columna sana, y una postura correcta evita el desperfecto de la columna vertebral (YogaElx, 2025).

Una mente tranquila: una vez que realiza una asana de Iyengar Yoga, da ánimo a concentrarse en la alineación e ignorar todos los demás pensamientos y estar focalizado, concentrarse en el momento de igual forma a cuando se medita; y al igual que la meditación a mayor repeticiones la mente encontrará la estabilidad y tranquilidad, haciendo al practicante emocionalmente y mentalmente más estable y fuerte antes problemas de ansiedad, estrés, nerviosismo, tristeza, etc., y así aliviar las tensiones de los nervios en todo el cuerpo y focalizar la mente durante la práctica ayuda a despejarla, y traer la

atención al momento presente brinda una mejor visión del espacio y tiempo; también mejora los niveles de Cortisol y Serotonina, lo que mejorará el ánimo y la autoestima (YogaElx, 2025).

Protección contra enfermedades: el Iyengar Yoga ayuda a desarrollar las funciones generales del organismo, desde los sistemas circulatorio y linfático hasta el sistema nervioso; el Iyengar Yoga es un ingrediente protector: al motivar los procesos metabólicos, inmunológico, ayuda a incrementar la transportación de la energía, oxigena el cuerpo y cuando los sistemas del cuerpo están trabajando, los órganos se sustentan, las toxinas se expulsan, el peligro de las enfermedades decrece (YogaElx, 2025).

Mejora en la calidad y estilo de vida: como resultado de las prácticas de Iyengar Yoga, se obtiene una mente calmada, una mejor cualidad física, una mejor autoestima, la práctica de Iyengar Yoga produce síntomas de revitalización y rejuvenecimiento a todos los niveles (YogaElx, 2025).

Estas funciones son un impacto holístico que brinda una buena calidad de vida a los educandos de Cuarto Grado; porque se manifiestan en múltiples dimensiones: a nivel físico, con mayor vitalidad y reducción del dolor; a nivel mental, con una claridad y concentración agudizadas; y a nivel emocional, con una mayor estabilidad y resiliencia ante los desafíos diarios.

Significación Educativa del Iyengar Yoga: Según Iyengar (2005) el yoga tiene una **significación educativa** importante combinado a las actividades físicas del programa de Educación Física; aquí se presentan algunos puntos clave:

Precisión y conciencia corporal: Iyengar enfatizaba la alineación postural y el uso de apoyos para adaptar las asanas a cada cuerpo. Esto desarrolla habilidades motrices finas, conciencia postural y prevención de



lesiones (Iyengar, 2005).

Disciplina y concentración: La práctica exige atención plena, lo que mejora la capacidad de concentración y fomenta la autodisciplina, valores fundamentales en la educación física y general (Iyengar, 2005).

Educación emocional: El yoga ayuda a gestionar el estrés, la ansiedad y la frustración, promoviendo el equilibrio emocional en contextos escolares (Iyengar, 2005).

Inclusividad y accesibilidad: Iyengar defendía que “el yoga es para todos”, lo que permite incluir estudiantes con diferentes capacidades físicas y necesidades educativas (Iyengar, 2005).

Formación ética y espiritual: A través de los principios del yoga clásico (yama y niyama), se promueve el respeto, la honestidad y la responsabilidad, fortaleciendo la educación en valores (Iyengar, 2005).

La integración del Iyengar Yoga al programa de Educación Física, según B.K.S. Iyengar, aporta una dimensión educativa que complementa y enriquece la formación física tradicional. Iyengar concebía el yoga como una vía para cultivar no solo el cuerpo, sino también la mente y el carácter, lo que lo convierte en una herramienta pedagógica poderosa dentro del ámbito escolar.

Significación Social del Iyengar Yoga:

La práctica del Iyengar Yoga, desarrollado por Iyengar (2004) tiene una **significación social** notable combinado con actividades físicas del programa de Educación Física; aquí se presentan algunos puntos clave:

Integración de Técnicas de Alineación:

Al combinar el Iyengar Yoga con el programa de Educación Física, se pueden integrar técnicas de alineación y precisión en las actividades físicas diarias, mejorando

la postura y la salud general de los educandos (Iyengar, 2004).

Promoción de Hábitos Saludables: La combinación de yoga y educación física fomenta hábitos saludables desde una edad temprana, lo que puede tener un impacto positivo a largo plazo en la salud física y mental de los educandos (Iyengar, 2004).

Reducción del Estrés y Mejora del Rendimiento Académico: La práctica regular de yoga puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad para enfrentar los desafíos diarios (Iyengar, 2004).

La significación social de combinar el Yoga Iyengar con el programa de Educación Física es transformadora. Esta unión crea un modelo educativo físico más completo (al complementar la fuerza con la flexibilidad y la alineación), más justo (al ser inclusivo y no competitivo) y más profundo (al integrar la dimensión psico-emocional mediante la conciencia y la respiración).

Según la visión de Iyengar (2004) esta integración no diluye ninguna de las dos disciplinas, sino que potencia una Educación Física renovada, cuyo objetivo último es el desarrollo armónico de seres humanos física, mental y socialmente saludables.

4. Discusión

En la práctica, el programa de Educación Física dirige sistemáticamente y con una frecuencia determinada los ejercicios físicos con objetivos didácticos-profilácticos en los centros educativos del país, en constante revolución como ciencia; sin embargo, el resultado del diagnóstico realizado al programa de Educación Física se identifica deficiente e ineficaz al Iyengar Yoga en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el nivel educativo de primaria, porque:

En el análisis del programa de Educación



Física, diseñado para educandos de Cuarto Grado, enfrenta limitaciones en su implementación con las nuevas tendencias de actividades físicas.

Falta la integración de Iyengar Yoga al programa de Educación Física en el nivel educativo primaria.

No se identifica una metodología para la práctica del Iyengar Yoga en las clases de Educación Física.

Insuficiencia de los materiales didácticos-profilácticos para impartir la práctica de Iyengar Yoga en los educandos de Cuarto Grado.

La labor del programa de Educación Física no siempre responde a las necesidades grupales o individuales de los educandos de Cuarto Grado.

Ahora bien, en la observación realizada al proceso de enseñanza-aprendizaje en las clases de Educación Física de la primaria:

Luis Magín Días, se pudo constatar que: Los 12 educandos de Cuarto Grado que representa el 100% se enfocan más en las habilidades técnicas y el desarrollo físico ubicando la atención en los resultados de los ejercicios físicos del programa de Educación Física, sin buscar nuevas actividades físicas para este fin.

Los 12 educandos de Cuarto Grado que representa el 100%, muestran poco conocimiento de los beneficios específicos, de cómo el Iyengar Yoga es desarrollador, preventivo y de la importancia de su práctica.

No se percibió en los 12 educandos de Cuarto Grado que representa el 100%, conocimiento ni interés por otra práctica de actividades físicas didácticas-profilácticas de las nuevas tendencias del ámbito de la Educación Física a nivel nacional o mundial.

En las entrevistas realizadas a especialista de la Educación Física, se pudo constatar que:

En los 6 especialista de la Educación Física que representa el 100% presentan desconocimiento en los fundamentos teóricos sólidos para la integración del Iyengar Yoga en el programa de Educación Física.

En los 6 especialista de la Educación Física que representa el 100% no combinan el Iyengar Yoga en las clases de Educación Física para tratar el desarrollo físico y cognitivo de los educandos de Cuarto Grado mediante las Asanas (posturas), Pranayama (respiración) y Dhyana (meditación).

En los 6 especialista de la Educación Física que representa el 100% desconocen los recursos didácticos y profilácticos necesarios para la práctica de Iyengar Yoga en las clases de Educación Física.

La práctica de Iyengar Yoga en las clases de Educación Física para los educandos de Cuarto Grado:

Para desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de flexibilidad en correspondencia con las exigencias del grado, manteniendo una adecuada postura y correcta orientación en el espacio al realizar las actividades que responde a la Unidad Atletismo de programa se combina para el Iyengar Yoga en caso de las carreras rápidas en 30 metros y resistencia en 400 metros antes y después de la carrera se debe realizar la Asana Utthita Trikonāsana (Angulo extendido) ya que este tiene efecto de tonificar los músculos de las piernas, elimina la rigidez de piernas y caderas, corrige cualquier pequeña deformidad de aquellas y les proporciona un desarrollo regular. Alivia los dolores de espalda y la torticolis, refuerza los tobillos y desarrolla el tórax.



Para la Unidad Juegos Predeportivos que responder a la capacidad física fuerza (brazo, torso y piernas) se realizan saltos buscando alturas y girar (derecha - izquierda), es fundamental que se trabaje primero porque los niños alcancen cada vez mayor altura, de ahí que sea la última actividad de salto que se debe realizar, ya que las anteriores se lo propician. Más tarde el profesor hará que sus alumnos salten y ejecuten un giro y cuidará que las repeticiones se realicen tanto por la derecha como por la izquierda. Por último, debe proponerles que giren con una posición de brazos determinada, el Iyengar Yoga se combina la Asana Prasārita Pādottānāsāna (Pies expandido) teniendo los efectos que en esta postura los músculos del muslo posterior y los músculos abductores BD y C llegan a un complejo desarrollo mientras se obtiene una mejora del flujo sanguíneo hacia el torso y la cabeza.

La asana Chaturanga Dandāsana (Bastón de 4) la postura fortalece los brazos, y las muñecas desarrollan movilidad y potencia; así mismo contrae y tonifica los órganos abdominales. La misma responde de igual forma a la capacidad flexibilidad tanto pasiva como activa para todos los planos musculares.

El momento adecuado para practicar Iyengar Yoga puede variar según las preferencias personales y el estilo de vida de cada educando, pero aquí se muestran algunas recomendaciones generales:

Por la Mañana: Practicar yoga por la mañana puede ayudar a despertar el cuerpo y la mente, estableciendo un tono positivo para el resto del día. Es una excelente manera de energizarse y prepararse para las actividades diarias.

Por la Tarde: Si las mañanas son demasiado ocupadas, practicar yoga por la tarde puede ser beneficioso para liberar el estrés acumulado durante el día y re-energizarse.

Por la Noche: Aunque no es ideal para todos, algunos educandos encuentran que una práctica suave de yoga por la noche les ayuda a relajarse y prepararse para un sueño reparador. Es importante evitar las posturas demasiado estimulantes antes de dormir.

Consideraciones Adicionales: Por lo que, combinar el Iyengar Yoga con las actividades físicas del programa de Educación Física en las clases puede ser muy beneficioso para los educandos. A continuación, se muestran algunas sugerencias para hacerlo:

Estómago Vacío: Se recomienda practicar yoga con el estómago vacío o, al menos, dejar pasar 2-3 horas después de una comida grande antes de practicar.

Consistencia: La clave es ser consistente con la práctica. Encontrar un momento del día que funcione para los educandos y tratar de mantener esa rutina.

Duración y Dificultad: Ajustar la duración y la dificultad de las posturas de yoga según la edad y el nivel de los educandos es crucial. Es importante asegurarse de que las posturas sean accesibles y beneficiosas para todos.

Equipamiento: Utilizar accesorios como bloques y correas para facilitar la correcta alineación y seguridad durante la práctica.

Combinar el Iyengar Yoga con las actividades físicas del programa de Educación Física no solo mejora la condición física de los educandos, sino que también promueve su bienestar mental y emocional.

Experiencia durante la clase experimental

Durante la clase experimental, a pesar que estos educandos desconocían los beneficios del Iyengar Yoga, ellos mostraron interés en aprender este estilo y los beneficios que puede aportar a su desarrollo físico y mental, gracias a los



efectos positivos que experimentaron en la práctica, los cuales fueron:

Durante la realización de las Asanas con soportes, se masajea el corazón para su relajación, también, se autorregula intensidad mediante Pranayama (Respiración) y el uso de accesorios y con Dhyana (Meditación) reduce la frecuencia de arritmias y la ansiedad asociada a la cardiopatía isquémica del miocardio, lo cual mejora la capacidad funcional del corazón desde lo físico hasta lo psicológico.

5. Conclusiones

En la sistematización teórica realizada existen criterios sobre la importancia del Iyengar Yoga y su vínculo con las actividades físicas en todo momento que se pueda, tanto en las clases de Educación Física o en casa.

En la práctica educativa se pudo constatar desde el diagnóstico que los educandos especialistas de educación física desconocen los beneficios que brinda la práctica de Iyengar Yoga combinado a las actividades físicas en el programa de Educación Física en el Cuarto Grado de la educación primaria.

Los beneficios de la práctica de Iyengar Yoga en las clases de Educación Física evoluciona el proceso de enseñanza-aprendizaje del programa de Educación Física en educandos de Cuarto Grado y especialistas de educación física, además, ayuda a lograr un buen desarrollo tanto físico como mental.

6. Referencias

Amador L, M. (2023). "Programa de ejercicios para atender la diversidad en niños de 5 a 6 años en la actividad independiente motriz" (Tesis de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación).

Anahana (2022). Yoga Iyengar: qué es, cómo hacerlo y cómo ayuda.
<https://www.anahana.com/es/yoga/iyengar-yoga>

Bekia F. (2020). Iyengar Yoga: qué es y para qué sirve.
<https://www.bekiafit.com/articulos/iyengar-yoga-que-es-para-que-sirve>

Franco M. A. L. (2025). "El proceso de enseñanza de la Educación Física de los docentes de básica primaria del Departamento de Cundinamarca. Colombia". Impacto Científico. Vol. 20. N°1. Junio 2025. pp. 213-239. (Revista Arbitrada Venezolana del Núcleo LÚZ-Costa Oriental del Lago). ISSN:1856-5042 ISSN Electrónico: 2542-3207.
<https://orcid.org/0009-0009-4064-2036>
adrianafranco.est@umecit.edu.pa

García G. J. A. (2023). "La gamificación para la enseñanza de la Educación Física: revisión sistemática" GADE: REV. CIENT. VOL 3. NUM 2. (Revista digital). ISSN: 2745-2891

García, M., & Sáenz, L. (2018). "Deporte y revolución: La Educación Física en Cuba después de 1959". Editorial Deportes.

Huayllas Cardenas, P. y Crosby C, C. A. (2022). "Gimnasia Rítmica y el grado de desarrollo de la motricidad en los escolares del quinto grado de educación primaria de la institución educativa pública n°54930 en la provincia de Andahuaylas, 2020" (Tesis de Licenciatura).

Iyengar, BKS (2004). "La Luz del Yoga" (libro digital), Editorial Española Kairós.

Iyengar, B. K. S. (2005). "Luz sobre la vida: El yoga como arte de la salud, la felicidad y la plenitud". Editorial Kairós.

Martínez Lillo, R. I., Mészáros C, E.,



- García B, E., García M. M. A., Lucena R. M. A., Neila H. J. L & Martínez L, S. (2021). "VIVIR MEJOR, ESTAR MEJOR". (Libro digital). Página: 29. Editorial: UMA (Universidad de Málaga). ISSN: 978-84-1335-138-4
- [es-el-iyengar-yoga-descubre-sus-beneficios-objetivos-y-dificultades](#)
- YogaElx. (2025). Razones para practicar Yoga Iyengar, (Centro de Yoga Iyengar, España). www.yogaelx.com
- Medlineplus (2024). Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos de América.
- Ministerio de Educación. (2025). Programas y planes de estudio de la Educación Primaria. <https://www.mined.gob.cu>
- Mukherjee, R. (2025). "Karani Yoga Original" (Libro digital) (Edición en español). Editorial Independently published. ISBN – 13: 979-8280022959
- Ochoa R, M. L. (Mónica Luzmila). Ochoa Yupanqui, W. W. (Walter Wilfredo). Rodríguez Lizana, M. (Maritza) (2021). "Desarrollo de la motricidad fina con actividades lúdicas en niños preescolares". MENDIVE Vol. 19 No. 2 (abril-junio). (Revista Digital). ISSN: 1815-7696
<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/2393>
- Pimentel, E. (Eduardo). (21 de junio de 2023). "Cuba pondera beneficios del yoga para la vida y la salud". Prensa Latina. (Material de archivo). (Sitio web oficial).
- Programa y Orientaciones Metodológicas, Educación Primaria, Primer Ciclo, Educación Física, (2001).
- Rodríguez R, J. (Javier). (2021). "Educación Física de calidad desde la perspectiva de la práctica docente" (Tesis Doctoral).
- Teba Siles. (2020). (INFOWOD, Revista digital). ¿Qué es el Iyengar Yoga? Descubre sus beneficios, objetivos y dificultades. <https://infowod.com/que->