

<https://doi.org/10.58210/odep319>

Resultados del diagnóstico para la inclusión de Iyengar Yoga en el proceso de enseñanza-aprendizaje del programa de Cultura Física Terapéutica

Results of the Diagnosis for the Inclusion of Iyengar Yoga in the Teaching-Learning Process of the Therapeutic Physical Culture Program

Lic. Yadier Borges Avilés

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Cuba

yadier.borges85@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-2524-0619>

Dr.C Alierky Nuñez Guerra

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Cuba

nalierky@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5162-0582>

Lic. Luis Manuel Riverón Mayedo

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Cuba

luis.manuel@269.c

<https://orcid.org/0009-0008-1197-9353>

Fecha de Recepción: 26 de septiembre de 2024

Fecha de Aceptación: 23 de diciembre de 2024

Fecha de Publicación: 17 de abril de 2025

Financiamiento:

La investigación fue autofinanciada por los autores.

Conflictos de interés:

Los autores declaran no presentar conflicto de interés.

Correspondencia:

Nombres y Apellidos: Lic. Yadier Borges Avilés

Correo electrónico: yadier.borges85@gmail.com

Dirección postal: Calle Iris # 67ª % Unión y Calixto García, Cuba

Resumen

Esta investigación diseña una metodología de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de educandos con cardiopatía isquémica, con o sin infarto de miocardio, mediante asanas, pranayama y dhyana controlados. Combina Iyengar

Yoga con ejercicios del programa de Cultura Física Terapéutica (CFT) en la Fase #3 o Mantenimiento, impartidos en clases de Educación Física, como proceso integrador para potenciar el desarrollo físico de estos educandos, quienes actualmente no realizan actividades que fomenten su desarrollo físico y mental para enfrentar su enfermedad a largo plazo. Se emplearon métodos teóricos para garantizar rigor y validez en la práctica educativa y clínica, y métodos empíricos para obtener evidencia que respalde esta intervención. La muestra incluyó dos educandos con cardiopatía isquémica y cirugía de miocardio.

Palabras clave: Cardiopatía isquémica. Cultura Física Terapéutica. Iyengar Yoga. actividad física. Educación Física.

Abstract

This research designs a methodology of physical activities to enhance the quality of life of students with ischemic heart disease, with or without myocardial infarction, through controlled asanas, pranayama, and dhyana. It combines Iyengar Yoga with exercises from the Therapeutic Physical Culture (TPC) program in Phase #3 or Maintenance, taught in Physical Education classes, as an integrative process to boost physical development in these students, who lack activities fostering physical and mental growth to manage their illness long-term. Theoretical methods ensured rigor and validity in educational and clinical practice, while empirical methods provided evidence supporting this intervention. The sample comprised two students with ischemic heart disease and myocardial surgery.

Keywords: Ischemic heart disease. Therapeutic Physical Culture. Iyengar Yoga. physical activity. Physical Education.

Introducción

El origen de la Cultura Física Terapéutica (CFT) en Cuba se vincula al triunfo de la Revolución Cubana en 1959, un evento que reorientó la práctica del ejercicio físico hacia la masificación y la salud, promoviendo un enfoque inclusivo para la actividad física y la rehabilitación de educandos con enfermedades no transmisibles. La Constitución de la República de Cuba, en su Capítulo III, Artículo 32, inciso e), establece que el Estado fomenta la cultura física, la recreación y el deporte como medios de educación y formación integral, reflejando su relevancia para satisfacer necesidades educativas y sociales.¹

La CFT evoluciona alineándose con el Objetivo #4 de los Objetivos Mundiales para el Desarrollo Sostenible 2030 de Naciones Unidas (educación de calidad), que busca garantizar una educación inclusiva y equitativa, y con el Lineamiento #100 del Modelo Económico y Social Cubano (2021-2026), que promueve el

¹ Constitución de la República de Cuba, Capítulo III, Artículo 32, inciso e).

perfeccionamiento del sistema deportivo y la calidad de vida a través de la educación y la recreación física.² En este marco, se han perfeccionado el programa de CFT, centros de rehabilitación y áreas terapéuticas mediante resoluciones conjuntas entre el Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER), el Ministerio de Educación (MINED) y el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), evidenciando la importancia otorgada a estos ámbitos.

El objetivo general del programa de CFT para la cardiopatía isquémica en la Fase #3 o Mantenimiento es desarrollar la condición física de los pacientes para facilitar su reincorporación laboral y social.³ Autores como Popov, Angelino, Fernández, López, Lopategui y Martínez han abordado la CFT desde la medicina preventiva y rehabilitadora, pero no desde los beneficios de los ejercicios físicos para el desarrollo físico y cognitivo de los enfermos.⁴ En Cuba, los primeros programas de rehabilitación para pacientes coronarios comenzaron en 1970 con el Dr. Kourí en el Hospital “J. Albarrán”, consolidándose en 1973 con el Centro de Rehabilitación del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular; desde 1987, Gutiérrez y colaboradores diseñaron el programa vigente.⁵

A pesar de los avances, persisten deficiencias teóricas y prácticas en la integración del Iyengar Yoga con la CFT en clases de Educación Física, especialmente para educandos con cardiopatía isquémica en escuelas sin aulas terapéuticas. La carencia teórica radica en la ausencia de fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos del Iyengar Yoga en la Fase #3 del programa de CFT. El problema científico planteado es: ¿cómo estructurar una metodología para combinar la práctica de Iyengar Yoga con los ejercicios físicos del programa de CFT en clases de Educación Física? El objeto de investigación son los educandos con cardiopatía isquémica, y el objetivo es elaborar dicha metodología, definiendo como campo de acción la práctica combinada de Iyengar Yoga y CFT en clases de Educación Física. La idea a defender es esta metodología, sustentada en tareas

² Naciones Unidas, Objetivos Mundiales para el Desarrollo Sostenible 2030 (Nueva York: ONU, 2015), Objetivo #4; Modelo Económico y Social Cubano, Lineamiento #100 (2021-2026).

³ Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional (2011) (La Habana: INDER, 2011), 15.

⁴ Sergey Nikolaevich Popov, La Cultura Física Terapéutica (Moscú: Raduga; La Habana: Pueblo y Educación, 1988), 45-60; Arnaldo Angelino, Medicina, Ejercicio y Deportes (Buenos Aires: Centro editor de Fundación Favalaro, 1996), 72-85; Reyna Fernández, Sistema de ejercicios físicos sobre la rehabilitación del asma bronquial en estudiantes de la educación técnica profesional (Tesis de maestría, Manzanillo, Granma, 2008), 30-45; Roberto L. López, “El asma, una problemática de la salud en nuestros días,” Revista Medicina General Integral No. 232 (2009): 15; Edgar Lopategui Corsino, Rehabilitación Física, Prescripción de ejercicio: Ejercicios Terapéuticos (Puerto Rico: Salumed, 2012), 90-110; K. Martínez Mendoza, Estrategia de orientación para el tratamiento del asma bronquial tipo 1 desde el proceso enseñanza aprendizaje de la asignatura Educación Física (Tesis de maestría, Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, 2015), 25-40.

⁵ Salvador Tamallo Muñiz, Lizette Pérez Perea y Raúl Disnardo Pérez González, Enfermedades no transmisibles en Cuba (La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2022), 120-130; Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, 20-25.

como fundamentar el Iyengar Yoga, identificar materiales didácticos-profilácticos, elaborarla y validarla, empleando métodos teóricos y empíricos.

1. Métodos científicos

Para cumplir las tareas científicas planteadas, se emplearon los siguientes métodos:

1.1 Métodos teóricos

El método histórico-lógico permitió estudiar los antecedentes del proceso enseñanza-aprendizaje del Iyengar Yoga y la Cultura Física Terapéutica (CFT) en el tratamiento de educandos con cardiopatía isquémica del miocardio en primaria.⁶ El inductivo-deductivo facilitó inferencias sobre la metodología para combinar Iyengar Yoga con ejercicios del programa de CFT en clases de Educación Física, interpretando datos empíricos y valorando su aplicación.⁷ El sistémico estructural funcional caracterizó el objeto de investigación (educandos con cardiopatía isquémica), analizando relaciones causales y contradicciones.⁸ El analítico-sintético procesó información, interpretó resultados y elaboró conclusiones sobre la metodología propuesta.⁹

1.2 Métodos empíricos

La observación científica evaluó la calidad de las actividades y el desarrollo de los educandos durante la implementación de la metodología en clases de Educación Física.¹⁰ La encuesta científica recopiló criterios de especialistas de CFT, docentes y educandos en primaria sobre las regularidades e insuficiencias del programa de CFT.¹¹ La entrevista científica obtuvo opiniones de estos actores sobre la metodología y su vínculo con la práctica.¹² El criterio de expertos valoró la factibilidad de la metodología en estructura, objetivos y funcionalidad.¹³ Un preexperimento, tipo clase de control mínimo con el grupo, verificó la viabilidad de la metodología.¹⁴

1.3 Método estadístico

⁶ BKS Iyengar, *El Árbol del Yoga* (Barcelona: Kairós, 1971), 20-35; Sergey Nikolaevich Popov, *La Cultura Física Terapéutica* (Moscú: Raduga; La Habana: Pueblo y Educación, 1988), 30-45.

⁷ C. Manuel Alejandro Romero-León, "La enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física Terapéutica desde un enfoque didáctico," *Maestro Sociedad* (junio 2017): 5-10.

⁸ Popov, *La Cultura Física Terapéutica*, 50-65.

⁹ Iyengar, *El Árbol del Yoga*, 40-50.

¹⁰ Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, *Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional* (2011) (La Habana: INDER, 2011), 25-30.

¹¹ Romero-León, "La enseñanza-aprendizaje," 10-15.

¹² Salvador Tamallo Muñiz, Lizette Pérez Perea y Raúl Disnardo Pérez González, *Enfermedades no transmisibles en Cuba* (La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2022), 130-140.

¹³ Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, 35-40.

¹⁴ Tamallo Muñiz et al., *Enfermedades no transmisibles*, 145-150.

Los métodos matemático-estadísticos emplearon estadística descriptiva para procesar información y estadística inferencial para interpretar resultados cuantitativos y cualitativos de los educandos.¹⁵

2. Población y muestra

La población estuvo conformada por dos educandos de 10 años con cardiopatía isquémica del miocardio en la primaria José Irene Muñoz, coincidiendo con la muestra.¹⁶

3. Contribución teórica y práctica

La novedad radica en la metodología para combinar Iyengar Yoga con ejercicios del programa de CFT en clases de Educación Física, estructurada en dos momentos: primero, plantear y preparar el proceso; segundo, dirigir y validar su impacto transformador, abordando carencias del programa de CFT.¹⁷ La contribución teórica se expresa en esta metodología, integrando métodos de investigación, la unidad dialéctica entre Iyengar Yoga y CFT, y principios ético-humanistas (sistémico, integrador, interactivo), sustentando el desarrollo físico, cognitivo y social sostenible de los educandos.¹⁸ El aporte práctico se concreta en su aplicación en clases de Educación Física.¹⁹

4. Significancia social

La integración de Iyengar Yoga y CFT en clases de Educación Física ofrece beneficios sociales:

4.1 Inclusión social

Participar en actividades grupales fomenta la interacción entre educandos con cardiopatía isquémica, creando comunidad, reduciendo aislamiento y motivando la recuperación.²⁰

4.2 Empoderamiento personal

La práctica desarrolla conciencia corporal y confianza, mejorando la condición física y la autoestima, y promoviendo hábitos saludables a largo plazo.²¹

¹⁵ Popov, La Cultura Física Terapéutica, 70-80.

¹⁶ Tamallo Muñiz et al., Enfermedades no transmisibles, 150-155.

¹⁷ BKS Iyengar, La Luz del Yoga (Barcelona: Kairós, 2004), 25-40.

¹⁸ Iyengar, El Árbol del Yoga, 55-70; Popov, La Cultura Física Terapéutica, 85-100.

¹⁹ Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, 45-50.

²⁰ Asociación Española de Yoga Iyengar, "El Método Iyengar," AEYI, febrero 2024, <https://www.aeyi.org/metodo-iyengar/>.

²¹ Iyengar, La Luz del Yoga, 45-60

4.3 Reducción del estrés

Técnicas de respiración y relajación del Iyengar Yoga, junto con la liberación de endorfinas por la CFT, disminuyen estrés y ansiedad, fortaleciendo la resiliencia emocional.²²

4.4 Educación y conciencia

La metodología educa sobre nutrición, ejercicio y manejo del estrés, empoderando a los educandos para prevenir complicaciones cardíacas.²³

Esta combinación mejora la salud física, el bienestar mental y emocional, y la calidad de vida de los educandos con cardiopatía isquémica.²⁴

Desarrollo

1. El diagnóstico y su resultado

1.1 El diagnóstico

El diagnóstico se basó en observaciones, encuestas y entrevistas con los implicados en el proceso enseñanza-aprendizaje del programa de Cultura Física Terapéutica (CFT), incluyendo observación simple y participante, encuestas a docentes y especialistas, y entrevistas a educandos con cardiopatía isquémica del miocardio y profesionales (ver anexos 1-8).²⁵

1.2 Resultado del diagnóstico

El programa de CFT, enfocado en ejercicios físicos preventivos y terapéuticos, evoluciona como disciplina científica, pero el diagnóstico reveló deficiencias en su integración con el Iyengar Yoga en primaria.²⁶ Entre las limitaciones están: restricciones en la implementación para educandos con cardiopatía isquémica, ausencia de integración del Iyengar Yoga, falta de una metodología específica, insuficiencia de materiales didácticos-profilácticos y poca adaptación a necesidades individuales o grupales.²⁷ Observaciones en la primaria José Irene Muñoz mostraron desinterés por los ejercicios de CFT, prioridad en la terapia médica, desconocimiento de beneficios preventivos y nulo interés por tendencias

²² BKS Iyengar, El sendero hacia la salud Holística (Barcelona: BLUME, 2015), 30-45.

²³ Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, 50-55.

²⁴ Iyengar, El Árbol del Yoga, 75-90.

²⁵ Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional (2011) (La Habana: INDER, 2011), 25-30.

²⁶ Sergey Nikolaevich Popov, La Cultura Física Terapéutica (Moscú: Raduga; La Habana: Pueblo y Educación, 1988), 50-65.

²⁷ C. Manuel Alejandro Romero-León, "La enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física Terapéutica desde un enfoque didáctico," Maestro Sociedad (junio 2017): 10-15.

como el Iyengar Yoga.²⁸ La revisión bibliográfica confirmó una carencia teórica: la ausencia de fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos del Iyengar Yoga en la Fase #3 o Mantenimiento del programa de CFT.²⁹

2. Propuesta para erradicar las deficiencias e ineficacias del programa de Cultura Física Terapéutica

El diagnóstico evidencia la necesidad de integrar el Iyengar Yoga como actividad renovadora para el desarrollo físico y cognitivo de educandos con cardiopatía isquémica, gracias a sus funciones:³⁰

- **Fortalecimiento de músculos y articulaciones:** Las asanas, mantenidas de segundos a minutos, tonifican músculos y mejoran la salud articular.³¹
- **Mejora del sistema circulatorio:** Estimulan el corazón sin tensión y facilitan el riego sanguíneo y el drenaje linfático.³²
- **Mejora del sistema respiratorio:** Aumentan la capacidad pulmonar, enseñan respiración consciente y aportan calma interior.³³
- **Una mente tranquila:** La concentración en la alineación estabiliza la mente, reduce estrés y mejora niveles de cortisol y serotonina.³⁴
- **Protección contra enfermedades:** Estimulan procesos metabólicos e inmunológicos, reduciendo riesgos.³⁵
- **Mejora en la calidad de vida:** Combinan condición física y bienestar mental para un efecto revitalizador.³⁶

Conclusiones

Los fundamentos teóricos del programa de CFT, de carácter médico-biológico y clínico-fisiológico, limitan el desarrollo cognitivo, socioafectivo y motriz de los educandos con cardiopatía isquémica.³⁷ El diagnóstico identificó ineficacias en su implementación, sin mejoras significativas en la condición física e intelectual de los educandos.³⁸ La práctica de Iyengar Yoga, combinada con la CFT, favorece su desarrollo físico e intelectual, minimizando crisis y riesgos asociados a la enfermedad.³⁹

²⁸ Salvador Tamallo Muñiz, Lizette Pérez Perea y Raúl Disnardo Pérez González, Enfermedades no transmisibles en Cuba (La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2022), 130-140.

²⁹ Popov, La Cultura Física Terapéutica, 70-80.

³⁰ BKS Iyengar, El Árbol del Yoga (Barcelona: Kairós, 1971), 50-65.

³¹ BKS Iyengar, La Luz del Yoga (Barcelona: Kairós, 2004), 30-45.

³² Iyengar, El Árbol del Yoga, 70-85.

³³ BKS Iyengar, El sendero hacia la salud Holística (Barcelona: BLUME, 2015), 20-35.

³⁴ Iyengar, La Luz del Yoga, 50-65.

³⁵ Asociación Española de Yoga Iyengar, "El Método Iyengar," AEYI, febrero 2024, <https://www.aeyi.org/metodo-iyengar/>.

³⁶ Iyengar, El sendero hacia la salud Holística, 40-55.

³⁷ Popov, La Cultura Física Terapéutica, 85-100.

³⁸ Tamallo Muñiz et al., Enfermedades no transmisibles, 145-155.

³⁹ Iyengar, El Árbol del Yoga, 90-105.

Recomendación

Se propone implementar el Iyengar Yoga junto con los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica en clases de Educación Física para el tratamiento de educandos con cardiopatía isquémica del miocardio, fomentando así su desarrollo físico, mental y social.⁴⁰

Bibliografía

Angelino, Arnaldo. *Medicina, Ejercicio y Deportes*. Buenos Aires: Centro editor de Fundación Favaloro, 1996.

Antman, Elliott M., Andrew P. Selwyn y Joseph Loscalzo. "Cardiopatía Isquémica." En *Principios de Medicina Interna de Harrison*, 18ª ed., Vol. 2, editado por McGraw-Hill Interamericana Editores. México, D.F.: McGraw-Hill, 2012. 1998-2015.

Antman, Elliott M. y Joseph Loscalzo. "Cardiopatía Isquémica." En *Principios de Medicina Interna de Harrison*, 19ª ed., Vol. 2, editado por McGraw-Hill Interamericana Editores. México, D.F.: McGraw-Hill, 2016. 1578-1593.

Asociación Argentina de Yoga Iyengar. "El Método Iyengar." Asociación Argentina de Yoga Iyengar. Acceso 25 de marzo de 2025. <https://asociacioniyengar.com.ar/metodo.php>.

Asociación Española de Yoga Iyengar. "El Método Iyengar." AEYI, febrero 2024. <https://www.aeyi.org/metodo-iyengar/>.

Corella, Dolores y José M. Ordovás. "Genes, Dieta y Enfermedades Cardiovasculares." *Investigación y Ciencia* (noviembre 2007). <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/genetica>.

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES-PROTOCOLOS CLÍNICOS (ENT-PC) DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LAS Y LOS ADOLESCENTES ESTRATEGIA IMAN (IMAN-ENT). Ministerio de Salud Pública de Cuba, 2012. PDF.

Fernández, Reyna. *Sistema de ejercicios físicos sobre la rehabilitación del asma bronquial en estudiantes de la educación técnica profesional*. Tesis de maestría, Manzanillo, Granma, 2008.

Fundación Española del Corazón. "Enfermedades Cardiovasculares." Fundación Española del Corazón, 2024. <https://fundaciondelcorazon.com/>.

⁴⁰ BKS Iyengar, *El Árbol del Yoga* (Barcelona: Kairós, 1971), 90-105; Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional, Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional (2011) (La Habana: INDER, 2011), 45-50.

- Iyengar, BKS. *El Árbol del Yoga*. Barcelona: Kairós, 1971.
- Iyengar, BKS. *La Luz del Yoga*. Barcelona: Kairós, 2004.
- Iyengar, BKS. *El sendero hacia la salud Holística*. Barcelona: BLUME, 2015.
- Lopategui Corsino, Edgar. *Rehabilitación Física, Prescripción de ejercicio: Ejercicios Terapéuticos*. Puerto Rico: Salumed, 2012.
- López, Roberto L. "El asma, una problemática de la salud en nuestros días." *Revista Medicina General Integral* No. 232 (2009): 10-20.
- Maqueira Caraballo, Giceya de la Caridad. "Los deportes y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica: Retos y perspectivas." *Revista Cubana de Medicina del Deporte y Cultura Física* 9, no. 2 (2014). <http://revcmcf.sld.cu/index.php/rcmcf/article/view/123>.
- Martínez Mendoza, K. *Estrategia de orientación para el tratamiento del asma bronquial tipo 1 desde el proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura Educación Física*. Tesis de maestría, Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, 2015.
- MedlinePlus. "Información de salud para usted." Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, 2024. <https://medlineplus.gov/spanish/>.
- Ministerio de Salud Pública de la República de Cuba. "Sitio web oficial." MINSAP, s.f. <https://www.minsap.cu/>.
- Modelo de dispersarización de datos de personas enfermas de la provincia de Camagüey y el municipio Guáimaro. Camagüey: s.n., diciembre 2023. Excel.
- Mujerhoy. "Iyengar Yoga." *Mujerhoy*, octubre 2022. <https://www.mujerhoy.com/iyengar-yoga/>.
- Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI). "Estadísticas oficiales." ONEI, 2022. <https://www.onei.gob.cu/>.
- Organización Panamericana de la Salud. "Guías: Enfermedades cardiovasculares." OPS/OMS, s.f. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>.
- Popov, Sergey Nikolaevich. *La Cultura Física Terapéutica*. Moscú: Raduga; La Habana: Pueblo y Educación, 1988.
- Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional. *Programa de Cultura Física Terapéutica Nacional (2011)*. La Habana: INDER, 2011.
- Registro Nacional de Fallecidos. La Habana: s.n., diciembre 2023.

Romero-León, C. Manuel Alejandro. “La enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física Terapéutica desde un enfoque didáctico.” *Maestro Sociedad* (junio 2017): 5-20. <http://revistamaestro.uo.edu.cu/index.php/rm/article/view/45>.

Samkov, I. “¿Qué es Yoga Iyengar? (Guía Completa).” *Es Yoga*, 2024. <https://www.es-yoga.com/tipos-de-yoga/yoga-iyengar/>.

SciELO. “El yoga: Estrategia para la mejora de la convivencia y de la salud.” *Revista Peruana de Ciencias de la Salud* 2, no. 2 (2019): 45-50. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-9403201900200006.

Tamallo Muñiz, Salvador, Lizette Pérez Perea y Raúl Disnardo Pérez González. *Enfermedades no transmisibles en Cuba*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2022.

YogaElx. “Centro de Yoga Iyengar.” YogaElx, 2024. <https://www.yogaelx.com/>.

Yogateca. “Estilo Iyengar.” Yogateca, 2024. <https://www.yogateca.com/estilo-iyengar/>.

Licencia Creative Commons Attribution
Nom-Comercial 4.0 Unported (CC
BY-NC 4.0) Licencia Internacional



**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su exclusiva responsabilidad y no reflejan necesariamente el pensamiento de la Revista.

Para referencias de las páginas de este artículo, consulte su versión en PDF.