



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**
50 AÑOS

**DISEÑO
ARQUITECTURA Y ARTE**
FACULTAD

UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE DISEÑO,
ARQUITECTURA Y ARTE
ESCUELA DE DISEÑO TEXTIL Y MODA

**DISEÑO DE ACCESORIOS TEXTILES
PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA Y LA
MEDITACIÓN**

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
DISEÑADORA DE TEXTIL Y MODA

AUTORA:

María Isabel León Carrasco

DIRECTORA:

Ds. María del Carmen Trelles, Mgt.

**CUENCA-ECUADOR
2018**



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**
50 AÑOS

**DISEÑO
ARQUITECTURA Y ARTE**
FACULTAD

UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE DISEÑO, ARQUITECTURA Y ARTE
ESCUELA DE DISEÑO TEXTIL Y MODA

**DISEÑO DE ACCESORIOS TEXTILES PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA
Y LA MEDITACIÓN**

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
DISEÑADORA DE TEXTIL Y MODA

AUTORA:

María Isabel León Carrasco

DIRECTORA:

Dis. María del Carmen Trelles, Mgt.

CUENCA-ECUADOR

2018

Dedicatoria

A mis padres por el apoyo incondicional. A todas las personas que están en busca de su esencia.





Agradecimientos

Al yoga y a la meditación por ayudarme a encontrar el camino de regreso a la conciencia pura. A toda mi familia por la fuerza. A María por las palabras de aliento, a Sofía por las risas y postres, a Ana por la ayuda y a María del Carmen por confiar y creer en mí.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Índice de contenidos	6
Índice de figuras	8
Índice de tablas	10
Índice de anexos	11
Resumen	12
Abstract	13
Introducción	15

CAPÍTULO 1

1.- Marco teórico	19
1.1.- Yoga	19
1.1.1.- Generalidades del yoga	19
1.1.2.- Principios de la práctica del yoga:	
El árbol de Patanjali	20
1.1.3.- Tipologías y técnicas	29
1.1.4.- Beneficios del yoga	31
1.1.4.1.- Los chakras	31
1.1.4.2.- El yoga en el ser humano	33
1.2.- Meditación	36
1.2.1.- Generalidades	36
1.2.2.- Posturas para la meditación	38
1.2.3.- Técnicas y tipos de meditación	39
1.2.4.- Beneficios de la meditación en el ser humano	40
1.3.- Accesorios para la práctica del yoga y la meditación	42
1.3.1.- Generalidades	42
1.3.2.- Importancia del accesorio en la práctica del yoga y la meditación	42
1.3.3.- Mats	43
1.3.4.- Bloques	43
1.3.5.- Cushions y bancos para meditar	44
1.3.6.- Toallas	44
1.3.7.- Correas	45
1.3.8.- Cobijas o mantas	45
1.3.9.- Bolsos	45
1.3.10.- Bolsters	45
1.3.11.- Accesorios utilizados en la ciudad de Cuenca para la práctica del yoga y la meditación	46
1.4.- Ergonomía	46
1.4.1.- Definición de ergonomía	46
1.4.2.- Ergonomía aplicada al diseño	47
1.4.3.- Movimientos del cuerpo humano en la práctica del yoga y la meditación	48
1.4.4.- Análisis ergonómico de los accesorios utilizados en la actualidad para la práctica del yoga y la meditación	55
1.5.- Diseño e innovación	56
1.5.1.- Diseño	56
1.5.2.- Elementos del diseño	57
1.5.3.- Innovación	58
1.5.4.- Diseño e innovación de los accesorios utilizados en la práctica del yoga y la meditación	59

CAPÍTULO 2

2.- Planificación	65
2.1.- Definición del programa brief	65
2.2.- Estrategias creativas	67

CAPÍTULO 3

3.- Diseño	71
3.1.- Ideación y proceso creativo	71
3.1.1.- Definición de la forma	71
3.1.2.- Definición de aspectos constitutivos de la forma	72
3.1.3.- Aromaterapia	72
3.1.4.- Cromoterapia	73
3.2.- Cuadro de referentes	74
3.3.- Moodboards de inspiración	76
3.4.- Bocetación	77
3.5.- Documentación técnica	84

CAPÍTULO 4

4.- Resultados	97
4.1.- Fotografías	97
4.2.- Validación de los accesorios	111

REFERENCIAS

Glosario	118
Bibliografía	119
Bibliografía de figuras	120
Bibliografía de Tablas	130
Anexo 1: Tablas de resultados	131
Anexo 2: Abstract	132

ÍNDICE DE IMÁGENES



Figura 1: Entrega	19
Figura 2: Sadhu	19
Figura 3: Árbol de Patanjali	20
Figura 4: Firefly	21
Figura 5: Sukhasana	22
Figura 6: The girl with the ganesh tatto.	23
Figura 7: Talia Sutra	24
Figura 8: Natalie	25
Figura 9: Forward bend	26
Figura 10: Guerrero tres	26
Figura 11: Old hands adorned with a traditional Mala draped in prayer	26
Figura 12: Miriana	27
Figura 13: Pranayama	28
Figura 14: Anjali Hashta	28
Figura 15: Dristhi	29
Figura 16: Paramahansa Yogananda	29
Figura 17: India Varanasi	30
Figura 18: 13th & Hudson: Sri Dharma Mitra	31
Figura 19: Moses	31
Figura 20: Chakras	32
Figura 21: Saluting the sun	34
Figura 22: Rendición	36
Figura 23: Sitting on the grass	36
Figura 24: Monjes	37
Figura 25: Postura correcta	38
Figura 26: Buda	38
Figura 27: Equilibrio	39
Figura 28: Velas	39
Figura 29: Piedras y flor	40
Figura 30: Meditación trascendental	40
Figura 31: Paz	41
Figura 32: Calma	41
Figura 33: Usabilidad de bloque	42
Figura 34: Twists	42
Figura 35: Yoga mat	43
Figura 36: Bloques	43
Figura 37: Cushion	44
Figura 38: Bench	44
Figura 39: Toalla	44
Figura 40: Guerrero I	44
Figura 41: Correas	45
Figura 42: Manta	45
Figura 43: Bolso	45
Figura 44: Bolster	45
Figura 45: Ergonomía	46
Figura 46: Seguridad	47
Figura 47: Ejes del cuerpo	49
Figura 48: Tipos de contracción	49
Figura 49: Trikonasana	50

Figura 50: Uktatasana	50
Figura 51: Uttanasana	51
Figura 52: Guerrero 1	51
Figura 53: Guerrero II	51
Figura 54: Malasana	52
Figura 55: Postura fácil	52
Figura 56: Músculos erectores	52
Figura 57: Forward bend	53
Figura 58: Dandasana	53
Figura 59: Héroe	54
Figura 60: Pose de niño	54
Figura 61: Savasana	54
Figura 62: Perro boca abajo	55
Figura 63: Vaca y gato	55
Figura 64: Barefoot Yoga mat	60
Figura 65: Barefoot Yoga mat	60
Figura 66: Vesica piscis	71
Figura 67: Terapias holísticas	72
Figura 68: Lavanda	72
Figura 69: Eucalipto	73
Figura 70: Menta	73
Figura 71: Cromoterapia	73
Figura 72: Moodboard	76
Figura 73: : Vaca y gato	77
Figura 74: Boceto 1	77
Figura 75: Usabilidad de accesorio	77
Figura 76: Lámina 1	77
Figura 77: Perro boca abajo	78
Figura 78: Boceto 2	78
Figura 79: Usabilidad de accesorio	78
Figura 80: Lámina 2	78
Figura 81: Postura fácil	79
Figura 82: Boceto 3	79
Figura 83: Usabilidad de accesorio	79
Figura 84: Lámina 3	79
Figura 85: Postura fácil	80
Figura 86: Boceto 4	80
Figura 87: Usabilidad de accesorio	80
Figura 88: Lámina 4	80
Figura 89: Postura fácil	81
Figura 90: Boceto 5	81
Figura 91: Usabilidad de accesorio	81
Figura 92: Lámina 5	81
Figura 93: Variación	82
Figura 94: Boceto 6	82
Figura 95: Usabilidad de accesorio	82
Figura 96: .Lámina 6	82
Figura 97: .Perro boca abajo	83
Figura 98: Boceto 7	83
Figura 99: Usabilidad de accesorio	83
Figura 100: Lámina 7	83
Figura 101: Ficha técnica 1	84
Figura 102: Ficha técnica 2	85
Figura 103: Ficha técnica 3	86
Figura 104: Ficha técnica 4	87



Figura 105: Ficha técnica 5	88
Figura 106: Ficha técnica 6	89
Figura 107: Ficha técnica 7	90
Figura 108: Ficha técnica 8	91
Figura 109: Ficha técnica 9	92
Figura 110: Poncho	97
Figura 111: Poncho	98
Figura 112: Cojín	99
Figura 113: Usabilidad de accesorio	100
Figura 114: Variación	101
Figura 115: Paz	102
Figura 116: Rodillas	103
Figura 117: Forward bend	104
Figura 118: Perro boca abajo	105
Figura 119: Chakras	106
Figura 120: Meditación	107
Figura 121: Mudra	108
Figura 122: Calma	109
Figura 123: Nicole	110

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Los siete chakras.	33
Tabla 2: Comparación	35
Tabla 3: Forma	75
Tabla 4: Equilibrio	75



RESUMEN

El yoga y la meditación son prácticas recurrentes de los estilos de vida en la actualidad. Sin embargo, en la ciudad de Cuenca, a pesar de su reciente popularidad, son técnicas nuevas, en donde aún existen problemáticas importantes para abordar desde el diseño. En este marco, se pudo observar que existe una disfuncionalidad de los accesorios utilizados en las prácticas, originando incomodidad, molestias físicas y distracciones en el usuario. El presente proyecto de investigación ha contribuido en la práctica del yoga y la meditación, a partir del diseño de accesorios textiles elaborados con materiales alternativos, permitiendo al practicante vivir una mejor experiencia, sirviendo además como complemento que viabiliza la ejecución de ciertas posturas físicas; brindando bienestar, salud física y armonía.

Palabras clave: Yoga, meditación, ergonomía, accesorios, funcional, aromaterapia, cromoterapia, bienestar, equilibrio.

ABSTRACT

Title: Design of Textile Accessories for the Practice of Yoga and Meditation

SUMMARY

Yoga and meditation are recurrent practices of lifestyles today. However, in Cuenca, despite their recent popularity, the techniques are relatively new and there are still important issues to address from a design perspective. From this angle, one can observe that there is a dysfunctionality of the accessories used in the practices which can cause discomfort, physical inconveniences, and distractions for the user. This research project has aided the practice of yoga and meditation via the design of textile accessories made with alternative materials which help the participant to have a better experience. It can also serve as a complement that enables the execution of certain positions, providing wellness, physical health and harmony.

Keywords: yoga, meditation, ergonomics, accessories, functional, aromatherapy, chromotherapy, wellbeing, equilibrium

Ver Anexo N° 2



Introducción

El yoga y la meditación son dos prácticas que han tomado fuerza en los últimos años alrededor del mundo y dentro de la ciudad de Cuenca. Son prácticas que van de la mano por establecer una estrecha relación entre el cuerpo y la mente y cómo todo lo que afecta a la mente repercute en el cuerpo y viceversa; la postura física es uno de los factores más importantes, ya que precisa de la mayor comodidad posible durante la ejecución de determinadas posturas. El yoga y la meditación procuran la salud integral del cuerpo humano, la mente y el concepto general de mantenerse saludable, que no solo se remite a una ausencia de enfermedad.

El proyecto nace a partir de la relación que se ha establecido alrededor de tres años seguidos con el yoga y la meditación, tras observar que las personas tienen dificultad al desempeñar determinadas posturas. Por otra parte, la investigación se realizó por el interés de conocer e identificar las diferentes necesidades que los practicantes tienen en la práctica personal, en donde tras entrevistas, videos y conversaciones se ha definido como problemática la disfuncionalidad de accesorios utilizados en la práctica del yoga y la meditación, por lo que se propone el diseño de accesorios textiles fusionados con materiales alternativos con el fin de contribuir a las personas que tienen relación con dichas prácticas, para esto fue necesario identificar y describir los problemas que tienen los practicantes, seguido de un estudio ergonómico de los accesorios utilizados en la actualidad, además de describir los movimientos del cuerpo humano dentro de la práctica del yoga y la meditación, para poder llegar al diseño de accesorios en donde se toman como factores de innovación la implementación de aromaterapia y cromoterapia. El proyecto busca brindar armonía, seguridad y comodidad durante la práctica del yoga y la meditación, respondiendo a los problemas encontrados, mostrando la usabilidad de los productos.

Para evidenciar el resultado de los accesorios se realizó la validación con diferentes personas de acuerdo a su experiencia y relación establecida con las prácticas, con el fin de encontrar varias posibilidades de uso en los accesorios.





Capítulo 1 - **Marco teórico**



1.- Marco teórico

1.1.- Yoga

1.1.1.- Generalidades del yoga

El término yoga es proveniente del sánscrito “yuj” que significa unión. El yoga es una forma de unificar los estados del cuerpo humano; el cuerpo físico, el cuerpo espiritual, el cuerpo emocional y el cuerpo mental. El yoga es regresar a la esencia más pura como ser humano, es una experiencia diaria que enseña cómo controlar los pensamientos y las acciones. El yoga es una herramienta para aprender a conocer al cuerpo y los límites de él, es la forma más eficiente para conectarse con el *ser*.

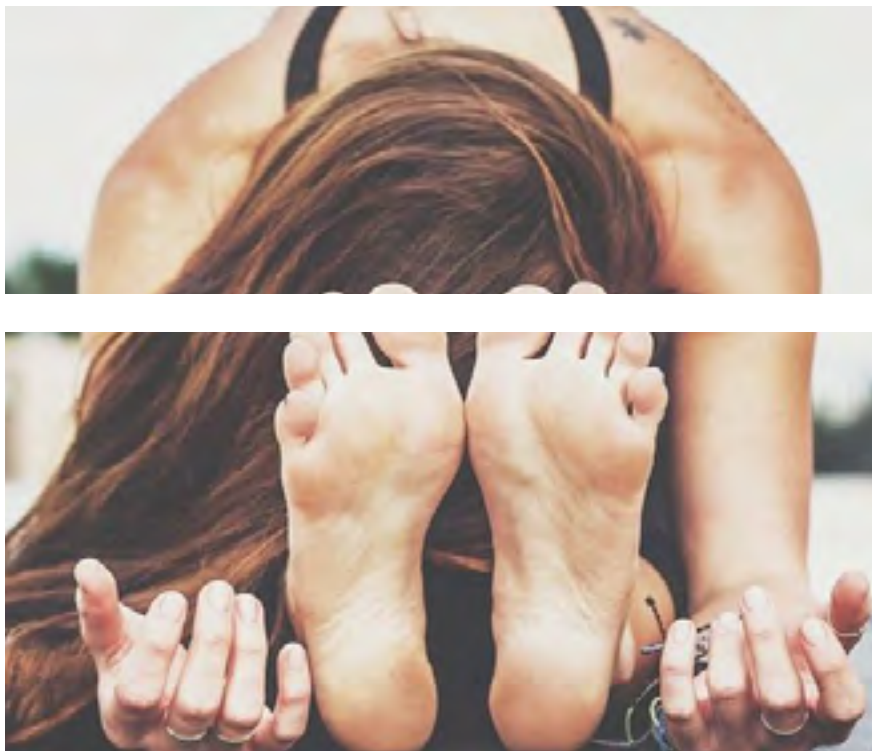


Figura 1: Entrega (Reinhart, 2015, párr.1).



Figura 2: Sadhu (Amitanshu, 2019,párr.1).

Yoga es encontrar el centro que se revela dentro del cuerpo espiritual, un centro inmóvil y permanente, el ojo espiritual o tercer ojo que solo llega a activarse con absoluta entrega y dedicación. Yoga es llegar a quietar la mente y a dirigir la atención a un solo objeto o “*dhristi*” en este caso el ojo espiritual, que llega a ser la unión con Dios.

“El yoga es un proceso simple consistente en invertir el flujo de energía y la conciencia-que de ordinario se encauza hacia el exterior-lo cual permite a la mente convertirse en un centro dinámico de percepción capaz de aprehender la Verdad por experiencia directa, sin depender de los falibles sentidos” (Self Realization Fellowship, 2018, párr. 5). Haciendo referencia a Paramahansa Yogananda, quien fue un *yogui* y *gurú* hinduista especializado en la técnica de *Kriya Yoga* y fundador de la escuela *Self Realization Fellowship*, esta inver-

sión de energía interior y exterior se consigue a través de la inhalación y exhalación de oxígeno. El yoga es un proceso en donde se activa el subconsciente con afirmaciones positivas dejando a un lado el pasado y el futuro, es mantenerse en el presente; en el momento que cambian los pensamientos, cambian también las emociones y en consecuencia las acciones, de esto trata el yoga. Saber encontrar lo que está muy dentro de cada uno para actuar desde todos los sentidos y desde todos los estados del cuerpo, hacia el exterior.

Siendo el yoga una conexión de los estados del cuerpo en su totalidad a través del movimiento del cuerpo, y a través de la respiración; en el momento en el que se llega a esta conexión se empieza a actuar diferente, con mayor conciencia. El yoga es sentirse vivo, sin apegos.

1.1.2.- Principios de la práctica del yoga: El árbol de Patanjali

Patanjali, el sabio de la India, presenta al yoga como un sistema de ocho ramas, las cuales se inicia con los *yamas* que son los comportamientos con relación a los demás y los *niyamas* que son comportamientos en relación con uno mismo. Estas ocho ramas llegan a ser pasos para el desarrollo espiritual o para llegar a *Samadhi* (estado de unidad). Los *yamas* y los *niyamas* son los dos primeros estados en los que poco a poco una persona debe ir adaptando a su vida cotidiana. Según Patanjali estas son reglas que se deberían practicar siempre, sin importar la época, el lugar ni las circunstancias. La práctica del yoga cobra sentido cuando se puede sobrellevar las situaciones diarias unificando todos estos principios, pero claro requiere esfuerzo y completa dedicación.

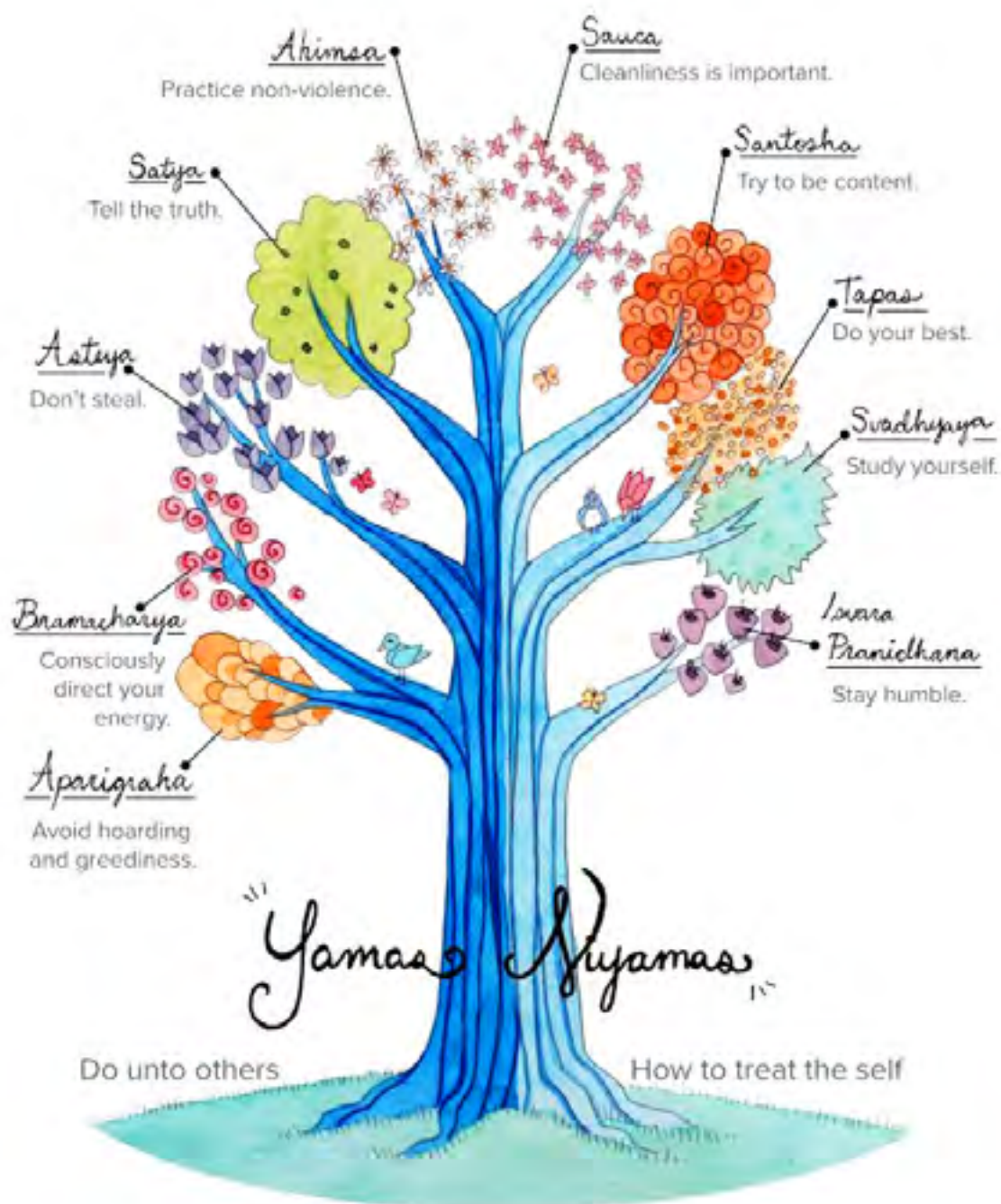


Figura 3: Árbol de Patanjali (Garden Variety, s.f. párr.18).



Figura 4: *Firefly* (Sturman, 2016, párr.1).

• Yamas

Los *yamas*, se han llamado reglas de comportamiento con los demás, llegan a ser acciones que no deberían ser excluidas de la vida diaria; no violencia, no mentir, no robar, no abusar, no aferrarse.

- *Ahimsa* o no violencia, “Si alguien permanece en la no-violencia, la hostilidad alrededor de él, desaparece” (Patanjali, 2010, p.31). La no violencia es el *yama* principal ya que a partir de este nace el desarrollo de los demás. *Ahimsa* significa no maltratar, abarca la no violencia de pensamiento y de acción. Mantener la no violencia se caracteriza principalmente por la aceptación y el conocimiento de los límites del cuerpo, siendo el amor propio la base para poder ser reflejado exteriormente. Para esto hay que trabajar en la compasión con uno mismo y con los demás. También es una forma de saber lo que hace bien o mal incluyendo alimentación, relaciones, ejercicios físicos, entre otros.

Dentro de las posturas físicas o *asanas* (postura) la no violencia se practica estando atento a todas las sensaciones que se producen en el momento de sostener una *asana*, intentando no controlar la mente ni los límites físicos; si se quiere sobrepasar esas limitaciones primero se debe estar conscientes y entrar en un proceso de aceptación con el cuerpo. A medida que *ahimsa* va tomando sentido en la vida diaria, se es capaz de estar más despiertos tanto en el cuerpo físico como en los demás estados del cuerpo. Se llega a notar que todas esas emociones retenidas se reflejan en el cuerpo, y a través de la práctica de las *asanas* se puede poco a poco ir liberando las tensiones. También se aprende a cultivar la paciencia y la compasión. *Ahimsa* engloba el respeto hacia todos los seres vivos, esto incluye animales y la Madre Tierra.

- *Satya* o sinceridad, Patanjali señala que si se permanece en el estado de la verdad, las acciones empiezan a dar los frutos que corresponden. Vivir y hablar la verdad se consigue primero siendo sincero con uno mismo, aceptar con humildad la realidad en la que se vive. Haciendo referencia a Bud-

ha, quien dice que el ser humano debería hablar solamente cuando las palabras sean más valiosas que el silencio, esto quiere decir que no siempre tenemos que hablar todo lo que se piensa, se tiene que reflexionar acerca de lo valioso que puede llegar a ser la información que será compartida con los demás. *Satya* también significa hacer una conexión con el pensamiento, palabra y acción, encontrar una conexión entre los seres vivos y el entorno en el que se vive.

- Dentro de la práctica de las *asanas* se cultiva la verdad practicando con seguridad y alineando el cuerpo y sobre todo aceptando que todos los días son diferentes. Solo si se está en el presente se puede ser completamente honesto acerca de los límites del cuerpo y hacer la postura de acuerdo a las posibilidades. Apropiarse del cuerpo de uno mismo engloba aceptar los defectos. A través de la práctica de *Satya*, se puede llegar a un estado de autoconocimiento. La mente puede llegar a ser el mayor enemigo ya que siempre pone a prueba. Constantemente hay que recordar que el cuerpo es el templo en donde se pone en práctica todo lo que se cree.
- *Asteya* o no robar, significa no solamente no robar posesiones materiales. Se tiene la costumbre de robar tanto de las personas y sin darse cuenta; el tiempo de las personas sin ser valorado, los créditos por algo que alguien dijo o que alguien más hizo, se abusa de los recursos de la naturaleza utilizando

más de lo que se debería, sin hacer conciencia. La práctica de *asteya* también se relaciona en ir poco a poco matando los deseos uno a uno. Patanjali dice que “cuando el deseo de posesión desaparece, las joyas aparecen” (Id, p. 31) refiriéndose a la riqueza espiritual que se adquiere cuando se empieza a trabajar en encontrar la satisfacción con todo lo que se tiene. Si se tiene lo suficiente para ayudar a quien más lo necesita, se lo debe hacer, de lo contrario se está robando lo que se puede compartir libremente.

- Empezar a practicar *asteya* es aceptar lo que cada uno es, sin pretender ser alguien más, apreciando lo que se tiene. Aprender a darse cuenta de que todo lo que se necesita se encuentra muy dentro de cada uno.
- *Brahmacharya* o moderación, en la práctica de este *yama* se debe aprender a alejarse de las cosas que no construyen a la persona y que de cierta forma lo alejan del camino espiritual. Como todos los *yamas* son un paso para llegar cada vez más lejos, *brahmacharya* es también una forma de ir dejando los deseos a un lado para volverse más sabios y fuertes, la práctica de este *yama* ayuda a conservar la energía para utilizarla en lo que realmente es importante para así encontrar el verdadero propósito de la vida y saber que el simple hecho de estar conectados con la conciencia universal es un regalo sagrado ya que es lo único real. Se dice que una persona que



Figura 5: Sukhasana (Inturi, s.f. párr. 1).

está concentrada en el futuro y en sus deseos es una persona que vive hacia el exterior. Con *brahmacharya* se cultiva la práctica interna y ayuda a que el practicante se conecte con la conciencia pura.

Dentro de las *asanas* se práctica la moderación, distribuyendo la energía suficiente para sostener la postura.

- *Aparigraha* o desapego, “La pureza nos conduce a estar desapegado de nuestro cuerpo y del de los demás” (Patanjali, 2010, p. 32). *Aparigraha* es un paso más hacia la libertad. Este *yama* es en donde todos los anteriores se juntan. Sentir compasión por los demás y cuidar las acciones y pensamientos, vivir la verdad, estar satisfechos con lo que se es y se tiene; y la moderación. Es el *yama* que promueve el minimalismo y el amor por un verdadero “yo”, es aprender a vivir con lo que se necesita. Es un nivel alto de desapego; personas, sentimientos, cosas materiales y pensamientos.

Patanjali habla del desapego del cuerpo y del de los demás; eres un alma en un cuerpo material por esto es que debes concentrarte en ocupar tu tiempo en el camino espiritual, por ende desapegarse de todo lo que te define como persona en este momento. Con las *asanas* se cultiva *aparigraha* dejándose guiar por el instinto del cuerpo y entrando a la postura siempre con la respiración profunda. Hay que entender que todo es a su tiempo y que no se pueden forzar las cosas que no se dan de forma natural, por lo tanto se debe cuidar el cuerpo y aceptar cualquier condición física. Con la meditación y la práctica de *aparigraha* hay mayor conciencia de las posesiones, de que nada es propio, que todo es pres-



Figura 6: The girl with the ganesh tatto. (Sturman, 2016, párr. 1).

tado y que se está pasando por este mundo material, sin embargo saber reconocer que es un regalo haber residido en la tierra, en una experiencia material para aprehender, compartir y mantenerse despierto.

- *Niyamas*

A los *niyamas* se les define como la búsqueda interior más profunda. La práctica de los *niyamas* ayudan a tener una mirada más profunda sobre cada uno. Los *niyamas* se relacionan con los *yamas*, solamente que los *niyamas* son reglas que se deberían cumplir como seres humanos hacia el ser y se empieza por la purificación, que lleva a la disciplina, aceptación, el autoconocimiento y por última la devoción. Al igual que en los *yamas*, cuando se empieza a experimentar el primero, los demás vienen de una forma natural.

- *Saucha* o purificación, “liberarse de todo lo que estorbe a la propia liberación” (Sánchez, 2015, p.20). *Saucha* habla de la purificación interna y externa, Patanjali señala que lo óptimo es mantener cuerpo, mente y lo que rodea a la persona tan limpio como se pueda. Como en el camino del yoga, se trata de estar atentos al cuerpo, eliminar todo eso que no ha estado haciendo bien incluyendo alimentos, ya que en ese momento es cuando se manifiesta el completo respeto por el cuerpo y por el entorno que rodea al ser humano, mantenerse purificados es una forma de honrar todo lo que cada persona es.



Figura 7: Talia Sutra (Sturman, 2016, párr. 1).



Figura 8: Natalie (D'Silva, 2017, párr.1).

La práctica de *asanas* y *pranayama* (control de energía vital) es la forma de purificar el interior, se lleva la atención en eliminar toxinas del cuerpo, sobre todo a liberar la mente de pensamientos negativos lo que lleva a la persona a sentirse en calma.

- *Santosha* o aceptación, tiene relación con el *yama asteya*, que habla sobre estar contentos con lo que se tiene y aceptar enteramente las condiciones en el momento presente. Cultivar *santosha* en cada persona se relaciona con despertar la humildad dentro de cada uno, despierta la gratitud en el corazón por todo lo que se ha logrado hasta el momento.

Se cultiva *santosha* dentro de las *asanas* en el momento en que la persona se siente bien y en confianza con su cuerpo, aprendiendo a así dejar fluir cualquier pensamiento, y aprender a aceptar que todo lo que pasa tiene su objetivo. En la vida diaria impulsa la sencillez y la gratitud con todo lo que rodea, brindando claridad mental.

- *Tapas*, trata de mantener la disciplina, buscando buenos hábitos de alimentación, ejercicio, relajación y trabajo, en pocas palabras crear una rutina para el cuerpo para que la persona

se encamine en el camino espiritual. Con la práctica de *tapas* se llega a dominar la mente y el cuerpo. el desarrollo de *tapas* ayuda a tener el control sobre la vida de cada uno que en algún punto se ha encontrado desviado u olvidado. La única cosa que se puede controlar en esta vida son pensamientos y acciones. Con el tiempo se aprende que la disciplina debe ser parte de la vida diaria. Se trata de crear un compromiso con uno mismo y de mantener constancia con las cosas que se hacen.

- *Svadhyaya*, engloba el autoconocimiento y la autoobservación. "El estado de interiorización permite la unión total con la divinidad que se elija" (Patanjali, 2010, p. 33). Llenar la vida con conceptos que vayan construyendo el camino espiritual. el yoga empieza a cobrar sentido solamente en la práctica, por esto es importante reconocer que el ser humano se transforma, que es un ser en constante cambio cargado de información que lo hace diferente todos los días. Se cultiva *svadhyaya* cuando se logra aceptar con humildad debilidades y fortalezas, miedos y deseos; de eso se trata *svadhyaya*, poner en práctica toda la información de la que se nutra la persona para que se lleguen a ver cambios.

- *Ishvara Pranidhana* tiene que ver con la devoción o con la rendición hacia Dios. Esto quiere decir que toda acción, palabra, pensamiento, etc. Esté dedicado a Dios, o a la conciencia divina ya que Patanjali señala que es la única forma en la que la persona es capaz de encontrar gozo, Paramahansa Yogananda recalca que Dios reside en cada ser humano pero que la única forma de despertar ese maestro es dedicándole tiempo y estando en silencio profundo, no importa la religión o si no se cree en un ser supremo, lo importante es alimentar a esta divinidad todos los días.

Por lo tanto, explicadas estas reglas de ética y de moral, hay que saber que cada *yama* y *niyama* afecta en cada persona así no lo crea. El yoga no es una religión, el yoga es un proceso de autoconocimiento a través de todos los comportamientos mencionados. Dicho esto pasamos a la siguiente rama del árbol propuesto por Patanjali.

Asana es el siguiente paso que Patanjali ofrece para conectarse con el ser, *asana* es la postura física del cuerpo. Actualmente se piensa que la postura es lo más importante en la práctica del yoga, cuando en realidad esta presenta una parte externa de lo que realmente es el yoga. Según Swami Chidanand, *yogui* hindú, la *asana* no es yoga, *asana* es la preparación para practicar yoga.

“La postura es estar firmemente establecido en un espacio feliz” (Patanjali, 2010, p.33). Toda postura que se sienta bien, estable y cómoda, es una *asana*. En el momento en el que se encuentra en la práctica de las *asanas* es cuando la mente empieza a cuestionar y empieza a traicionar. Como *yogis* se debe traer conciencia para reconocer que el cuerpo físico es cambiante, al igual que la mente y la energía. Cuando se logra llevar la atención a las sensaciones del cuerpo y se relaja con cada respiración, es cuando la *asana* cobra sentido y se trasciende a otro estado. La *asana* no debería ser forzada, tiene que llegar de forma natural, percibiendo que es lo que pasa con el cuerpo en cada postura, volverse uno con la *asana*.



Figura 9: Forward bend (D'Silva, B. 2017, párr.1).



Figura 10: Guerrero tres (D'Silva, 2017, párr.1).



Figura 11: Old hands adorned with a traditional Mala draped in prayer (Richards, 2014, párr. 1).



Figura 12: Miriana (D`Silva, 2017, párr. 1).

- *Pranayama*, *prana* significa literalmente la fuerza de vida, la energía vital que fluye a través de todos, a través de la naturaleza y de los seres humanos, es lo que unifica con los elementos que rodean a cada uno y con la divinidad del universo. Y *ayama* significa expansión o longitud, por lo tanto *pranayama* es la expansión de la energía. Los ejercicios de respiración ayudan a calmar y a encontrar ese centro de concentración en el cuerpo. "si se respira cada vez más profundo, se vive más lento" (Autoría propia, 2018) si la respiración se calma, todos los estados del cuerpo se calman.
- *Pratyahara* (control de los sentidos) significa actuar desde los sentidos, con la misma capacidad que se tiene para sentir todo el mundo exterior, pero aprender a hacerlo internamente. Todo el tiempo se está poniendo atención a los cinco sentidos físicos del cuerpo, en el yoga se entiende a *pratyahara* como un control de los sentidos para dejarse llevar por la intuición, así cuando se fija la atención en un punto, mantra o respiración automáticamente se desactivan los demás sentidos. Amable Díaz, psicóloga clínica y profesora de la Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY) desde 1983, señala que en *pratyahara* la persona se encuentra en un puente entre el yoga mental y el yoga físico ya que cuando se relajan los sentidos externos, se llega a una relajación mental.

- *Dharana* es la concentración, existe un vasto campo de elementos en el que se puede fijar la atención para lograr concentrarse; la llama de una vela, el sonido de un mantra, el entrecejo o tercer ojo, todos estos elementos son válidos para encontrar el centro, lo importante de *dharana* es que ayuda a controlar los pensamientos para así evitar que la mente tenga el control. Se debe aprender a reconocer que la mente es lo único que diferencia al ser humano de los animales, ya que son diferentes niveles de conciencia. *Dharana* ayuda a reconocer que cada persona es capaz de controlar la mente.
- *Dhyana* es el último paso antes de llegar a *samadhi*, *dhyana* es la meditación en sí. Por lo general este paso tiende a confundirse con *dharana*. Por ejemplo, en la concentración se visualiza un triángulo y un círculo, siendo estos el punto en donde se fija la atención, en cambio, en *dhyana* lo que pasa es que estos dos objetos se unifican formando una intersección. El objetivo de la meditación es encontrar paz y tratar de entender que el ser humano es parte de toda la creación y se unifica con toda la existencia. La meditación hace que la persona regrese a su esencia verdadera y ayuda a despertar la conciencia que permanece dormida durante mucho tiempo.



Figura 13: Pranayama (Zeinep, 2013, párr.1).



Figura 14: Anjali Hashta (Pravin, 2010, párr.1).

- *Samadhi* es la unión divina, Swami Chidananda señala que el estado de *samadhi* es esencialmente que la vida de cada ser humano está siendo vivida en paz y no en pedazos, además de ser la última meta del yoga. Lo que se busca en un estado de *samadhi* no es solamente con los ojos cerrados, es también experimentarlo con los ojos abiertos. Que todos los problemas que se tenga no afecten de manera directa, que la persona se sienta bendecida todo el tiempo y que constantemente se sienta en paz. Todas las ramas mencionadas requieren de constante dedicación para al fin llegar un esta-

do de *samadhi*. Saber que se lleva la vida en las manos y que se es capaz de controlar lo que afecta y lo que no. Reconocer que el ser humano es uno con Dios y con toda la creación.

1.1.3.- Tipologías y técnicas

Self Realization Fellowship, escuela fundada en 1920 por Paramahansa Yogananda indica que el yoga comprende varios caminos que conducen a la autorrealización y cada sendero tiene un proceso diferente.



Figura 15: *Dristhi* (Pilnick, s.f. párr. 1).



Figura 16: Paramahansa Yogananda (s.f. párr. 1).

- Hatha Yoga consiste en un sistema de posturas físicas o *asanas* y su objetivo es purificar el cuerpo a través de la respiración y de los movimientos del mismo. Es la principal forma de empezar a conocer el templo del cuerpo humano, preparándolo para la meditación profunda.
- Karma Yoga es el camino del servicio desinteresado, sin apego a los resultados, sin esperar nada a cambio.
- Mantra Yoga, el yoga que lleva al cuerpo humano a un estado de concentración en el interior del Ser a través de la repetición de sonidos universales de ciertas palabras que representan un aspecto del Espíritu.
- Bhakti Yoga es el yoga de la devoción y de la entrega total, en la que se ofrece el amor incondicional y la contemplación a Dios en todos los seres y en todas las cosas, dando así una constante adoración.
- Jnana Yoga, el yoga del conocimiento, que hace uso a la inteligencia para lograr la liberación espiritual.
- Raja Yoga: es el camino del yoga más elevado del Yoga, que junta lo fundamental de todos los senderos, fue impuesto por Bhagavan Krishna en el Bhagavad Guita (texto sagrado hinduista) y normalizado por Patanjali.

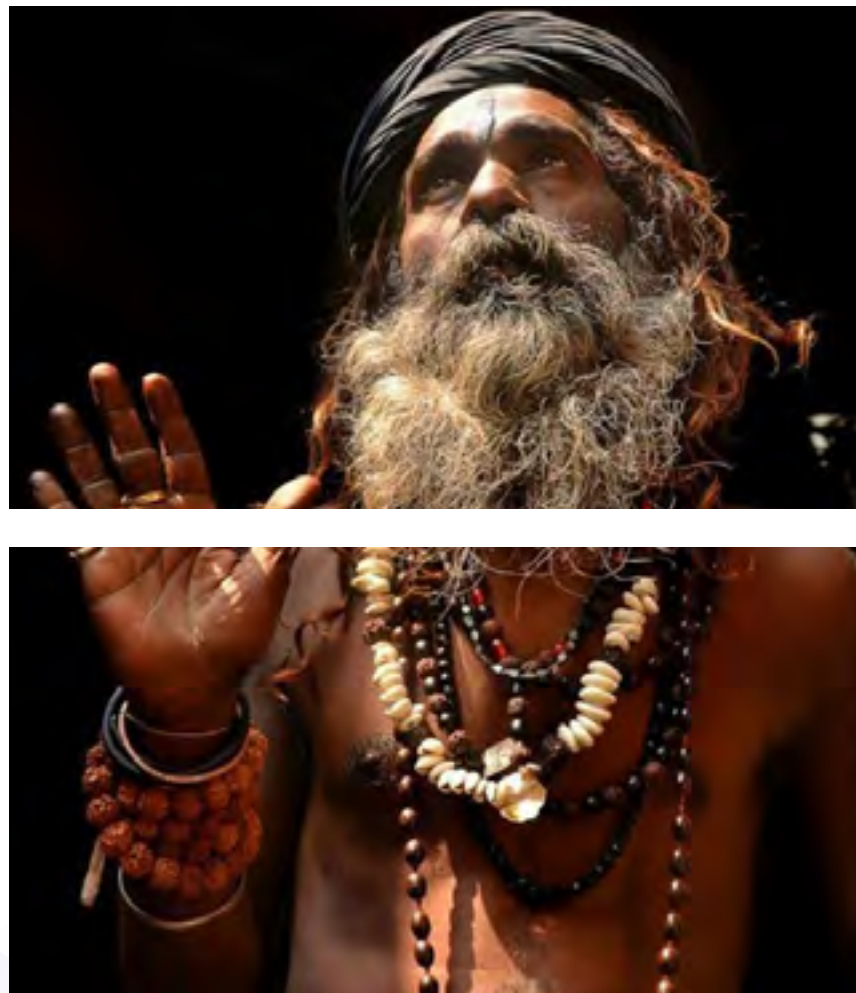


Figura 17: India Varanasi (Paksu, 2016, párr. 1).



Figura 18: 13th & Hudson: Sri Dharma Mitra (O'Neill, 2006, párr. 1).

Todas estas ramas del yoga fueron enseñados en la India por grandes maestros y todas están conectadas con las ocho ramas propuestas por el sabio Patanjali. Cada una de ellas se podría decir que también son pasos que se dan en el gran camino del yoga, son estados más elevados de conocimiento y de conciencia.

1.1.4.- Beneficios del yoga

1.1.4.1.- Los chakras

“Los chakras son puntos específicos donde podemos llevar nuestra atención para liberar cualquier bloqueo en el cuerpo” (Elena Brower, s.f. traducción del autor).



Figura 19: Moses (O'Neill, M. 2006, párr. 1).

Los *chakras* son puntos energéticos que tienen un importante rol dentro de la práctica del yoga. La palabra *chakra* en sánscrito es “rueda” o “disco”. Para el yoga, la meditación y la medicina Ayurvedica, los chakras son centros de energía que se encuentran ubicados a lo largo de la columna vertebral hasta llegar al último centro que se encuentra en la corona de la cabeza; todos estos puntos de energía cumplen una función diferente y se relacionan con órganos y glándulas diferentes del cuerpo humano.

Entonces, en el yoga existen varias posturas y ejercicios los cuales se emplean para desbloquear y expandir estos puntos energéticos del cuerpo.



Figura 20: Chakras (Love in care, 2014, párr.5).

CHAKRA	BALANCE	DESBALANCE	ÓRGANOS Y GLÁNDULAS
Raíz o <i>Muladhara</i>	Seguridad, centra- do, estabilidad, do- minio.	Miedo, sentimiento de no pertenecer, inseguridad.	Órganos de eliminación, glán- dulas suprarrenales.
Sacro o <i>Svadhithana</i>	Creatividad, posi- tivismo, confianza, armonía, paciencia.	Culpa, dificultad al expre- sarse, relaciones irrespon- sables, miedo, depresión.	Órganos genitales, glándulas reproductoras, intestinos y sis- tema circulatorio.
Plexo solar o <i>Manipura</i>	Autoestima, ener- gía, confianza, equi- librio, capacidad de compromiso.	Miedo, vergüenza, deses- peración, rechazo, bajo au- toestima.	Hígado, vesícula, órganos di- gestivos, glándulas adrenales, páncreas.

Corazón o <i>Anahata</i>	Amor propio, compasión por los demás, amabilidad, conciencia espiritual.	Ira, celos, miedo por ser traicionado, problemas respiratorios y problemas del corazón.	Corazón, pulmones y timo (sistema linfático)
Garganta o <i>Vishudda</i>	Expresión, conocimiento, habilidad de comunicar y hablar, alegría, meditación, transparencia.	Dificultad para hablar, timidez, problemas con la voz, problemas de garganta, tiroides, miedo a ser juzgado, inseguridad, problemas de sueño.	Garganta, tráquea, tiroides, vértebras cervicales.
Tercer ojo o <i>Ajna</i>	Intuición, clarividencia, visualización, poder de concentración, determinación.	Confusión y depresión, rechazo de la espiritualidad, dolores de cabeza, problemas de sueño, pesadillas.	Cerebro, glándula pituitaria.
Corona o <i>Sahasrara</i>	Intuición, conciencia pura, espiritualidad, iluminación, unidad, conexión con el ser, liberación y paz.	Falta de inspiración, desunión con todo, sentimiento de soledad, dificultad para meditar, cansancio, sensibilidad a los sonidos, migrañas.	Cerebro, glándula pineal.

Tabla 1: Los siete chakras.

1.1.4.2.- El yoga en el ser humano

“El yoga trabaja con tu cuerpo, te mueves con tu respiración, hacia la mente y hacia lo más profundo de tu ser” (Sadhguru, s.f. traducción del autor).

Hoy en día *yoga* resulta ser una palabra muy escuchada, existen doctores que recomiendan la práctica del yoga con fines curativos, pero, ¿Por qué?, ¿Cómo es que el yoga funciona? ¿Cómo el yoga puede curar enfermedades físicas y mentales? ¿Cómo el yoga trabaja en el ser humano?, ¿Cómo es que la persona puede experimentar felicidad? Estas preguntas son solo una parte de las curiosidades que se vinieron a la mente al momento de escribir este texto. La verdad es que el yoga es mucho más que un estiramiento físico.

La práctica del yoga puede ayudar a la persona a volverse consciente de algunas cosas de la vida diaria. Principalmente, la persona que empieza a practicar yoga lleva consciencia a la forma en la que respira. A través del *pranayama* se logra calmar la respiración y sobre todo se logra respirar de una manera más profunda; con las respiraciones profundas la persona es capaz de llevar la cantidad de oxígeno necesario a todas las partes del cuerpo. Algunos estudios en la Universidad de Northwestern en Estados Unidos afirman que la respiración profunda ayuda al cuerpo a relajarse, pero ¿Cómo? Las neuronas detectan de forma casi inmediata el cambio de ritmo en la respiración lo que logra comunicar al cerebro, por lo tanto al resto del cuerpo que se está entrando en un estado de relajación o descanso profundo. El yoga trae consciencia al cuerpo y a la mente manteniendo a la persona en el momento presen-

te, en el “aquí y ahora”, la persona que experimenta los beneficios del yoga se vuelve una persona más sana tanto en aspectos físicos como mentales. La persona cultiva la capacidad de aprender a escuchar a su cuerpo, por lo tanto de reconocer lo que está bien y lo que está mal, la persona desarrolla una capacidad de mantenerse conectado en el espacio en el que se encuentra sin pensar en lo que va a pasar después o en lo que pasó hace un tiempo. El *yogui* cambia la perspectiva de las cosas; lo que antes le podía parecer una tragedia, hoy le llena de aprendizaje.

Sadhguru señala que el hatha yoga es un proceso de entendimiento de la mecánica del cuerpo usando las *asanas* para conducir la energía a lugares específicos del cuerpo y crear una esfera de energía durante la práctica. Otro aspecto importante del Hatha yoga es que cuando se quiere llegar a una meditación profunda las *asanas* son una forma de preparar al cuerpo para el estado de *samadhi*. En el Hatha yoga cada postura tiene su función y tiene su beneficio; incrementar el balance, mantener la conexión con la tierra, aumentar la flexibilidad, entre otros.

Algunos beneficios del yoga:

- En cuanto a la respiración, el yoga ayuda a que la respiración sea profunda no solamente dentro de la práctica, cuando se respira profundo se alcanza la capacidad máxima de la inhalación y alargar la exhalación, a través de la respiración se puede eliminar toxinas del cuerpo que han sido acumuladas durante mucho tiempo.
- Aumenta la flexibilidad mejorando la postura corporal por el proceso de alineación de huesos y músculos de la práctica del yoga. Con el aumento de la flexibilidad desaparecerán ciertos dolores musculares y tensiones de los mismos.
- Alivia el estrés reduciendo la frecuencia cardíaca, reduce la presión sanguínea y reduce la producción de cortisol que es la hormona principal de la depresión.



Figura 21: Saluting the sun (O'Neill, 2010, párr. 1).

- Fortalece el sistema inmunológico; existen ciertas posturas para incrementar la fluidez del sistema linfático, responsable de liberar toxinas del cuerpo y luchar contra las infecciones y bacterias del cuerpo humano. Cuando los músculos se estiran y se contraen trabajan directamente con los órganos que están alrededor de estos, con estos movimientos se incrementa el trabajo del sistema linfático aumentando las defensas, eliminando células cancerosas y liberando desechos del cuerpo humano.
- Mejora el trabajo de los intestinos, evitando el estreñimiento y regulando el metabolismo. Las posturas con torsiones ayudan con el estreñimiento y también desintoxica los órganos internos. a través de los movimientos del cuerpo, se recibe un masaje interno lo que estimula los órganos, células, regula el sistema nervioso y el sistema endocrino, que es el encargado del metabolismo del cuerpo.
- Regula el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático, el encargado de restaurar y de calmar.
- Mejora el equilibrio y aumenta la capacidad de la propiocepción que significa conciencia pura, como se comporta el cuerpo con relación a los demás y al entorno.

YOGA	EJERCICIO
Domina el sistema nervioso parasimpático	Domina el sistema nervioso simpático
Dominan regiones subcorticales del cerebro	Dominan regiones corticales del cerebro
Movimientos lentos y dinámicos	Movimientos rápidos y enérgicos
Normalización del tono muscular	Aumento del tono muscular
Bajo riesgo de lesiones o daños en ligamentos	Alto riesgo en lesiones y daños de ligamentos
Bajo consumo calórico	Consumo moderado a alto de calorías
El esfuerzo es minimizado y relajado	El esfuerzo es maximizado
Energizante (la respiración es natural o controlada)	Fatiga (la respiración no es natural)
Actividad equilibrada en los músculos	Actividad desequilibrada en los músculos
No es competitivo, orientado a procesos	Competitivo, orientado a una meta
Conciencia es interna (concentración en la respiración)	Conciencia es externa (concentración en la meta final)
Posibilidad ilimitada para crecer uno mismo con conciencia	Factor de aburrimiento

Tabla 2: Comparación (Lamb, T. 2004, párr. 10)

1.2.- Meditación

1.2.1.- Generalidades

“...la meditación se convierte en un despertar del alma del hombre, en vez de ser un simple funcionamiento de la mente...” (Swami Krishnananda, s.f. p.6)

La meditación llega a ser el complemento perfecto para la práctica del yoga. Según Yogui Ramayana en su libro *La ciencia espiritual del yoga* se refiere a la meditación como la práctica que trae consciente a la persona para regresar a su verdadera naturaleza. Tal como Sadhguru señaló en una de sus conferencias, el yoga es una forma de liberarse de todo lo que define a la persona en el momento presente, entonces la meditación también llega a ser un proceso de purificación del cuerpo y del espíritu para llegar a la unidad con la verdadera esencia como ser humano.

Mucha gente piensa que la meditación es vaciar la mente, dejar la mente en blanco por unos minutos y se experimentarán cambios instantáneos. Dandapani, monje de la India, en su conferencia *Unlocking the secrets of meditation* dictada en el año 2015, afirma que la meditación es un estado prolongado de concentración para traer a la mente nuevas ideas, creatividad y profundas experiencias espirituales, también dice que la meditación es un proceso de trabajar con la energía interior. En el momento en el que la persona se sienta en silencio, experimenta una serie de sensaciones diferentes como dolores físicos que pueden resultar ser una distracción durante la práctica, también existen pensamientos que invaden la mente de manera constante lo que hace parecer que la práctica no está siendo eficaz, es por esto que se debe tener una mente libre de expectativas acerca de lo que se va a sentir durante la meditación y saber entender que todas las meditaciones son diferentes e incomparables.

Según Paramahansa Yogananda la meditación es la ciencia en donde se experimenta la unión del alma con el Espíritu Infinito o Dios. Por ejemplo, la mente es como un océano; en la superficie de este océano siempre existe caos, olas, peces, barcos, etc. Qué pasa si en cada meditación se va hacia el fondo de este océano, en donde todo es serenidad, paz, amor y calma. Así funciona la mente en la meditación. Existen varias definiciones acerca de lo que es la meditación, sin embargo todas estas definiciones provienen de sabios de una misma cultura oriental lo que quiere decir que la meditación tiene un solo propósito el cual es conectarse con la concien-

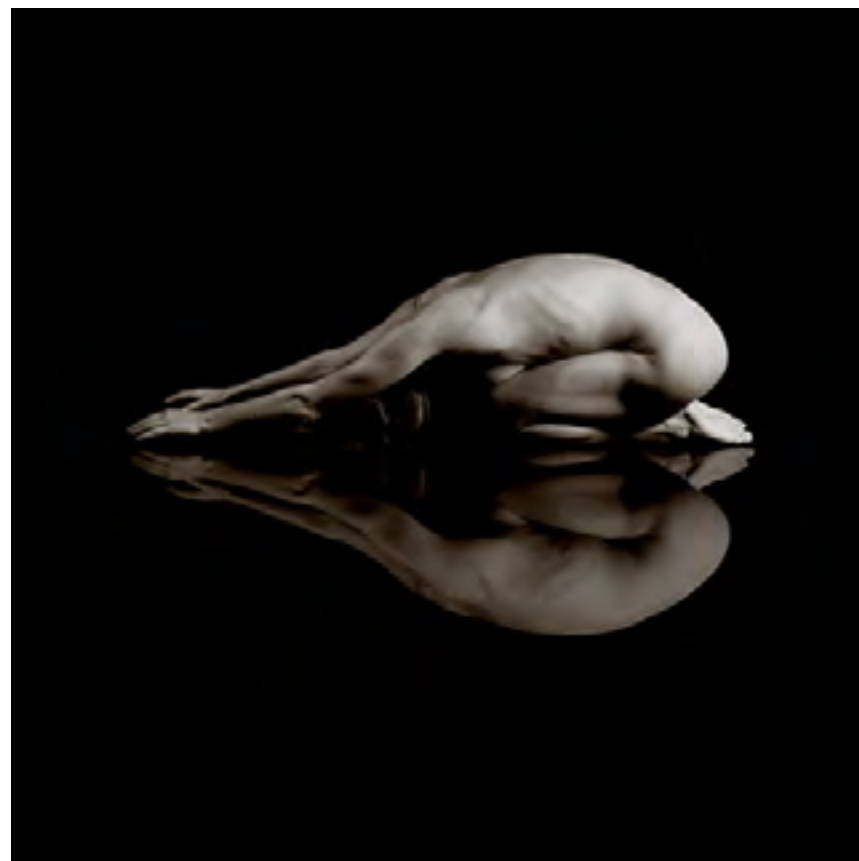


Figura 22: Rendición (*Your ayes blaze out*, 2014, párr. 1).



Figura 23: Sitting on the grass (*Selover*, s.f. párr. 1).

cia pura del *ser*. En la meditación existe un mismo objetivo que es llegar a *Samadhi*, la comunión divina que tal vez puede durar solo unos segundos, pero son segundos en donde se experimenta paz y gozo inquebrantables.

“El arte de la meditación no es un trabajo para ser realizado en la forma en que efectuamos en la vida los deberes diarios de la profesión...” (Swami Krishnananda, s.f. p.4). A la meditación no se le debería considerar como un trabajo ya que en la mayoría de los casos, después del trabajo viene la fatiga, Krishnananda indica que hay que saber encontrar la diferencia entre el “*ser*” y la “*acción*” del *ser*, es decir la acción es la que ocasiona fatiga pero uno nunca se puede cansar de ser uno mismo. El ser humano está acostumbrado a poner atención solamente a ciertos aspectos de su vida; pensar, sentir, querer, entre otros pero estos llegan a ser solamente una parte de la expresión del individuo, pero no se acercan a la manifestación del despertar del alma. Cuando una persona lleva una vida común, todas estos sentimientos son individualizados, por otro lado, una persona que medita, va a ver la totalidad de las cosas en cada sentimiento y nada en esto está excluido.

La meditación debe venir de forma natural a la persona. Muchas personas que se encuentran en “busca de algo” toman a la medita-

ción como algo que se “tiene que hacer”, por el contrario se debe ver a la meditación como un proceso que ha llegado al cuerpo y a la mente para mantener un estado de conciencia pura permanente. La meditación se convierte en un despertar del alma del ser humano.

¿Por qué meditar? Hoy en día se vive en una época donde la persona busca satisfacción de forma externa, es decir, cree que tener un carro lujoso o adquirir los mejores zapatos que estén en tendencia va a traer felicidad en su vida pero la verdad es que el sabio Einstein dijo que la clave para la felicidad infinita es mantener una mente en paz y una vida en paz que se encuentra profundo en cada ser humano. Las personas viven con el fin de ir cumpliendo metas de diferentes tipos, cuando se han olvidado el verdadero propósito y la verdadera naturaleza de estar aquí en la tierra. La meditación trae esa conciencia al cuerpo y a la mente, saber que no se necesita nada más que uno mismo para estar en calma e irradiar felicidad, por lo tanto con la meditación se llega a conectar lo más profundo del *ser* para descubrir la base de donde todo está creado, la infinita creatividad y el gozo infinito. Por lo tanto la única manera de liberar el alma de las ilusiones de este mundo material es a través de la meditación.



Figura 24: Monjes (Pixabay, s.f. párr. 1).

1.2.2.- Posturas para la meditación

“La postura corporal adecuada-una postura que proporcione serenidad al cuerpo y a la mente-es necesaria para ayudar al yogui a cambiar su enfoque mental, llevándolo de la materia al Espíritu” (Yogananda , 2015).

Uno de los requisitos para la meditación es adquirir la postura correcta. Lo relevante aquí es que la columna vertebral debe estar de forma vertical. Es importante que la postura que ese adopte sea cómoda para el meditador para evitar distracciones durante la meditación. *Self Realization Fellowship*, señala que la postura para la meditación depende mucho de la flexibilidad del meditador, la persona puede sentarse en el suelo con las piernas cruzadas o sobre un cojín o un banco, sin embargo Yogananda hizo una recomendación en cuanto a la postura; el meditador debería sentarse en una silla que no tenga apoyador de brazos, en donde los pies tengan completo contacto con el piso, espalda recta, abdomen hacia adentro, pecho hacia afuera, hombros relajados hacia abajo y hacia atrás y mentón paralelo al piso. Las manos deben ir con las palmas hacia arriba y descansan sobre las piernas en la unión de los muslos con la parte del abdomen para evitar la inclinación del cuerpo hacia adelante. La silla de meditación debe tener la altura

precisa para evitar inclinación del torso hacia adelante o hacia atrás lo que podría causar incomodidad o distracción al meditador. En el momento en el que el cuerpo adopta la postura correcta, el mismo se siente sin tensión por lo tanto se siente relajado, lo que resulta fácil para la persona mantenerse inmóvil. Tal como dijo Paramahansa Yogananda, la persona que medita nunca debería intentar meditar en una postura que le resulte incomoda, meditar en una posición forzada o incomoda hará que la mente se mantenga enfocada en la inconformidad del cuerpo físico y no en el propósito de la meditación que es la relajación. Si una persona medita de pie, es lógico que va a perder el equilibrio y en algún punto se caerá, al igual que meditar en una posición acostada puede inducir al sueño profundo al meditador.

Dicho esto, lo que se debería tener en cuenta al momento de meditar es mantener la espalda recta ya que alrededor de nuestra columna vertebral se encuentran ubicados los centros energéticos o *chakras*, y como dicho anteriormente, durante la meditación se trabaja con la energía interna, es indispensable dejar que la energía fluya de la manera correcta para llegar a activar al último centro energético el de la corona o *Sahasrara*.

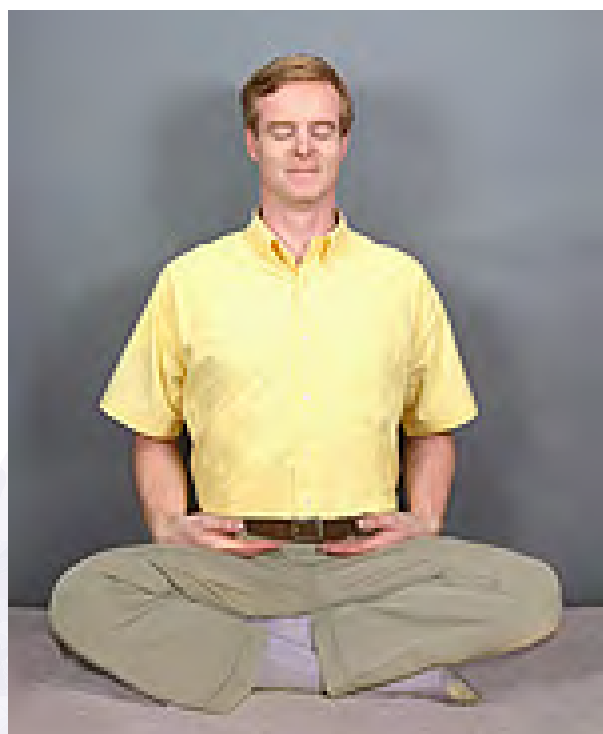


Figura 25: Postura correcta (*Self Realization Fellowship*, s.f. párr. 1). Figura 26: Buda (*Harmonia*, 2015, párr. 1).

1.2.3.- Técnicas y tipos de meditación

“El potencial de cada cerebro humano es ilimitado, infinito. Cada uno está equipado con la maquinaria física en su fisiología cerebral para experimentar a través de la MT ese nivel de inteligencia que es el océano de todo el conocimiento, el océano de toda la energía, la inteligencia y la felicidad” (Mahesh, 2014).

Existen varios tipos y técnicas de meditación según el propósito que se tenga, ya sea para encontrar calma mental, reducir ansiedad y estrés, para encontrar un sentido, para encontrar paz en la vida diaria, en fin, entre otros propósitos. Roy Eugene Davis en su libro *Una guía simple para la meditación* señala que las técnicas de meditación son para mejorar la concentración y para tener un acceso más fácil y eficiente a los niveles de conciencia. La clave para usar una técnica de meditación es mantenerse en una sola, es decir no es recomendable que se mezclen las técnicas ya que esto podría causar confusión, también es importante que la técnica trabaje de forma natural en el cuerpo sin tratar de forzar porque entonces se está yendo en contra de la naturaleza de la técnica que se haya escogido. A continuación se mencionarán algunos tipos de meditación que existen con sus respectivas características.

Meditación de sonido primordial: según el centro Deepak Chopra esta meditación se basa en experimentar el silencio del interior, no se trata de forzar la mente para estar en silencio o dejarla en blanco, se trata de llegar a ese silencio que traerá felicidad, creatividad y posibilidades infinitas. Al aprender esta técnica de meditación recibirás una palabra o *mantra* un *mantra* en sanscrito quiere decir “el vehículo de la mente” es un vehículo que te lleva a lugares más tranquilos de la mente. El repetir este *mantra* en silencio durante la meditación se logra deslizar la mente a través de los pensamientos hasta llegar al silencio absoluto, a la conciencia pura o *samadhi*.

Meditación Vipassana: esta meditación se dice que es una de las técnicas más antiguas de la India, es una técnica Budista. Vipassana significa “ver las cosas como son”. Consiste en un proceso de autoobservación para la purificación de la mente y del cuerpo. Al comenzar se lleva la atención a la respiración únicamente y cuando exista un nivel de conciencia más alto se empieza a experimentar la verdad universal de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia del ego. Esta meditación tiene como objetivo la liberación total y el despertar del alma. El Vipassana elimina los deseos, la ignorancia y la aversión.



Figura 27: Equilibrio (Pixabay, s.f. párr. 1).



Figura 28: Velas (s.f, párr. 1).

Meditación Zazen o Zen: Zazen quiere decir “estar sentado”. Tiene como objetivo el vacío y la forma de hacerlo es contando las respiraciones y observando los pensamientos que se presenten. En el momento en que se pierda la cuenta de las respiraciones se debe empezar de nuevo. A través de la cuenta de las respiraciones se llega a experimentar el vacío, una de las diferencias que hay con la meditación Vipassana es que en esta se concentra atención en la respiración desde la nariz y en la meditación Zen se lleva la atención hacia el estómago.

Meditación trascendental: “El potencial de cada cerebro humano es ilimitado, infinito. Cada uno está equipado con la maquinaria física en su fisiología cerebral para experimentar a través de la MT ese nivel de inteligencia que es el océano de todo el conocimiento, el océano de toda la energía, la inteligencia y la felicidad” (Mahesh, 2014). La meditación trascendental es una técnica simple, natural y sin esfuerzo. Es una técnica que no requiere concentración. Brinda descanso al cuerpo y a la mente, dejando que permanezca quieta pero consciente, funciona de manera automática para la mente y reduce el estrés y el cansancio de forma inmediata, lo que brinda mayor claridad mental y aumento de la energía. La meditación trascendental permite a la mente alcanzar niveles más silenciosos para la trascendencia, lo que permite al meditador experimentar conciencia pura, el campo de la creatividad y la inteligencia infinita.



Figura 29: Piedras y flor (s.f. párr. 1).



Figura 30: Meditación trascendental, (s.f. párr. 1).

1.2.4.- Beneficios de la meditación en el ser humano

En la actualidad la vida diaria de cualquier persona en el mundo resulta ser ajetreada, en la mayoría de los casos las personas no se dan un tiempo para trabajar en su paz mental y en cambiar unos minutos su rutina para encontrar calma. La meditación es una práctica cargada de factores positivos para cualquiera que decida empezar, lo único que se necesita es constancia y voluntad para hacerlo y dejar que venga de forma natural. La meditación no es algo que va a cambiar tu vida, vas a seguir siendo la misma persona pero es algo que va a despertar conciencia brindando a la mente y al cuerpo un descanso que no se ha experimentado hasta ahora.

Algunos beneficios de la meditación:

- La meditación segrega melatonina y serotonina, reduciendo el cortisol.
- La meditación mejora la presión sanguínea
- Reduce las enfermedades del corazón en un 80% y enfermedades como el cáncer en un 50%
- Reduce el estrés y la ansiedad

- Aumenta el positivismo
- Normaliza el sistema nervioso
- Mayor concentración
- Mayor claridad mental
- Mayor bienestar interior
- Mayor tolerancia
- Claridad mental
- Mejor razonamiento moral
- Mejora las relaciones
- Disminución de los malos hábitos (alimentación, drogas, alcohol, tabaco)
- Vivir en calma
- Disminución en migrañas
- Liberación de la hormona DHEA, la hormona de la juventud por lo tanto mejora el aspecto físico



Figura 31: Paz (la mente es maravillosa, 2015, párr. 1).



Figura 32: Calma (Sasint, s.f. párr. 1).

1.3.- Accesorios para la práctica del yoga y la meditación

1.3.1.- Generalidades

El yoga y la meditación son dos doctrinas que han tomado fuerza con el paso del tiempo y en cierta forma se ha vuelto también un negocio. Muchos años atrás para practicar yoga no era necesario más que una superficie en donde se pueda asentar el cuerpo. Con el paso de los años esto ha ido cambiando, en la actualidad existen varios accesorios o *props* que han sido creados con la finalidad de brindar al practicante o al meditador una mejor y satisfactoria práctica personal. Estos accesorios también han sido creados para brindar comodidad al usuario y para lograr el alineamiento del cuerpo de una manera más eficiente, esto puede variar dependiendo de la flexibilidad de cada persona ya que todos los cuerpos son diferentes o en caso de alguna necesidad especial como lesiones o dolores externos.

1.3.2.- Importancia del accesorio en la práctica del yoga y la meditación

Ahora, ¿Por qué es importante utilizar estos *props*?, es de suma relevancia que el practicante tanto de yoga como de meditación sienta comodidad y seguridad en el momento de la práctica personal, para esto no deberían existir ningún tipo de distracción o molestia física para que estos mismos no sean factores de desconcentración. Iyengar, un sabio de la India introdujo el uso de estos accesorios a la práctica moderna del yoga y meditación para que la persona logre experimentar los beneficios de las posturas o *asanas* independientemente de la condición física, edad, entre otros, de cada persona.

La página Web *Yoga International* señala que el propósito principal del uso de estos accesorios es para abordar una necesidad de apoyo. Existen algunas personas que no utilizan en ningún momento su “material de apoyo” por su condición física (flexibilidad), sin embargo un *prop* es algo que soporta y ayuda al practicante cuando se presentan dificultades dentro de la práctica.

Los *props* ayudan a las personas en todos los niveles para experimentar el propósito de una postura que tal vez con el tiempo ya no tengan la necesidad de utilizar los accesorios. Los *props* facilitan la práctica de las *asanas*, *pranayama* y meditación para ganar mayor estabilidad y seguridad.



Figura 33: Usabilidad de bloque (Fizques/Getty Images, 2017, párr. 1).



Figura 34: Twists (lululemon, 2018, párr. 1).



Figura 35: Yoga mat (lululemon, s.f. párr. 1).



Figura 36: Bloques (Manduka, s.f. párr. 1).

1.3.3.- Mats

El *mat* o colchoneta es el principal accesorio para la práctica del yoga, es una colchoneta tipo alfombra que sirve para que el practicante de yoga realice las *asanas* encima de él. Es rectangular y su dimensión varía entre cuatro a seis milímetros de grosor y un largo de 183cm y un ancho de 61cm. Hay una variedad muy grande en donde las personas pueden escoger que tipo de *mat* es más conveniente para su práctica. Los *mats* pueden variar según las necesidades de las personas, su densidad es cambiante al igual que el grosor, adherencia, texturas, materiales y por supuesto color. El *mat* es indispensable para la práctica del yoga ya que este mantiene la temperatura del cuerpo estable y la energía que se va creando durante la práctica, es la superficie que da estabilidad, balance y seguridad al practicante. Previene lesiones por su amortiguación a diferencia del piso.

Por lo general los *mats* para la práctica de yoga deberían tener estas características específicas:

- Durabilidad: es importante que el practicante se apropie de un *mat* o esterilla que tenga garantía de duración para que estos no se rompan o pierdan sus propiedades.
- Tracción: la tracción es un factor importante para ofrecer al practicante una buena adherencia y seguridad al momento de realizar sus *asanas*.
- Es recomendable que sea responsable con el medio ambiente, ya que uno de los factores es que en la práctica del yoga en alguno de los casos se tiene como objetivo enraizarse con la tierra, otro factor sería que mientras más conciencia exista, se tiene más afinidad hacia las cosas naturales u orgánicas que no provengan de procesos químicos.

1.3.4.- Bloques

Los bloques son unos rectángulos en tres dimensiones que por lo general son fabricados de madera o de espuma, es un accesorio que sirve para la estabilidad del practicante o en caso de que la persona no sea muy flexible. Los bloques de madera son más estables que los de espuma por el peso que tienen, sin embargo por cues-

tiones de peso la mayoría de personas o de estudios de yoga prefieren los de espuma. Existen diferentes tallas para este accesorio, por lo general miden 22 cm x 11 cm x 7,4 cm, y estos se pueden utilizar en tres niveles dependiendo de la necesidad del practicante. Los bloques también son utilizados para hacer que el estiramiento sea menos fuerte, en algunos casos funcionan para *backbends*.

1.3.5.- Cushions y bancos para meditar

Los *cushions* meditativos vienen en diferentes formas y tamaños al igual que los *bolsters*, pueden venir en diferentes formas y tamaños. El objetivo de un banco o *cushion* es brindar al meditador la mayor comodidad en el momento de la meditación. De acuerdo al estudio de campo se ha podido observar que mientras se tiene el sacro levantado o despegado del piso, se logra que la espalda adopte una postura más erguida, lo que facilita al meditador llevar su práctica de mejor manera. Los *cushions* por lo general están rellenos de materiales naturales como cascara de trigo, kapok que es una especie de algodón que en el Ecuador se le conoce como ceibo, fibras de coco, entre otros.

1.3.6.- Toallas

Las toallas de yoga son usadas por lo general para poner encima del *mat*. Dependiendo del material y de sus necesidades, estas pueden mejorar la tracción para el practicante y absorbe la humedad. Si se reciben clases en un estudio de yoga y no se tiene un *mat* propio, la toalla puede servir para proteger de bacterias. Hoy en día hay una nueva modalidad de yoga que se le dice "*hot yoga*" o "*Bikram yoga*"



Figura 37: Cushion (Manduka, s.f. párr. 1).



Figura 38: Bench (Gaiam, s.f. párr. 1).



Figura 39: Toalla (lululemon, s.f. párr. 1).



Figura 40: Guerrero I (NamaSTAY, s.f. párr. 1).

y consiste en hacer la clase en temperaturas altas lo que hace que el cuerpo elimine más sudor. La toalla tiene las mismas dimensiones de un *mat*.

1.3.7.- Correas

Las correas para yoga vienen en diferentes largos y anchos, en la página web Yoga International señalan que es mejor siempre tener una correa que sea más larga a una corta que no pueda ser beneficiosa para el practicante. El propósito de usar una correa en yoga es mejorar la flexibilidad, estabilizar las articulaciones y lograr que los músculos lleguen un poco más lejos en los estiramientos.

1.3.8.- Cobijas o mantas

Las cobijas son utilizadas al final de una práctica de yoga en donde la última *asana* se llama *savasana*, la pose del cadáver, es una postura en donde no se debería mover el cuerpo, es una postura estática por lo tanto la temperatura del cuerpo baja y empieza el frío. No es un *prop* muy utilizado en la práctica del yoga sin embargo, como resultado del estudio de campo realizado se observó que hay personas que utilizan la manta como soporte para las rodillas y muñecas en algunas posturas en donde se ejerce mucha presión.

1.3.9.- Bolsos

Los bolsos son un complemento para los practicantes de yoga. Es en donde se puede llevar todos los *props* mencionados anteriormente y sin tener que cargar sueltos en las manos. Los bolsos fueron creados para hacer que el practicante sienta comodidad al trasladar sus accesorios de un lugar a otro, vienen en diferentes formas y tamaños, y también dependiendo de las necesidades de la persona. Se usan principalmente para guardar el *mat* ya que es el objeto que más se utiliza.

1.3.10.- Bolsters

Bolsters: estos *props* son como una almohada que pueden venir en diferentes formas y tamaños. Por lo general tienen una forma alargada como una salchicha y sus dimensiones varían dependiendo de la necesidad del practicante. Dentro de los estudios de yoga se tiene una medida estándar si es rectangular es alrededor de 82cm de largo, 68cm de ancho y 20cm de profundidad con un peso de cinco libras aproximadamente y existen los *bolsters* ovalados que tienen una dimensión de 86cm de largo, 86cm de largo 66cm de diámetro y 22 de profundidad con un peso de siete libras aproximadamente.



Figura 41: Correas (Manduka, s.f. párr. 1).



Figura 42: Manta (Halfmoon, s.f. párr. 1).



Figura 43: Bolso (Yoga design lab, s.f. párr. 1).



Figura 44: Bolster (Halfmoon, s.f. párr. 1).

Los *bolsters* sirven también para soporte en algunas posturas dependiendo del nivel o necesidades específicas de la persona, también son utilizados en embarazadas. *Bolster* en español significa reforzar, pues como su nombre lo indica sirve para reforzar cierta parte del cuerpo ya sea para expandir, relajar o sostener.

1.3.11.- Accesorios utilizados en la ciudad de Cuenca para la práctica del yoga y la meditación

Tras el estudio de campo realizado se determinó que dentro de la ciudad de Cuenca existen cinco estudios de Yoga los cuáles son Om Healing Center, Shanti Yoga Studio, Adhikara, Shakti Yoga, Rumisol Yoga y gimnasios en los que también se dictan clases además de existir profesores independientes, es decir que ofrecen clases privadas y no trabajan para los estudios nombrados. Los estudios mencionados disponen de los siguientes accesorios: *mats* que en su gran mayoría resultan ser importados y su material es de PVC, bloques que son de espuma y madera y sus dimensiones son las mismas en todos los estudios, *bolsters*, que en algunos lugares son de forma ovalada y largos y en otros lugares hay disponibilidad de forma redonda o en algunos casos existe una ausencia de los mismos, también se utilizan cobijas o mantas que suelen ser de una tela polar o elaboradas con tejido artesanal, disponen de correas que como dicho anteriormente sirven para cultivar la flexibilidad del practicante en ciertas posturas o estiramientos. En cuanto a la meditación se determinó que existen tres escuelas principales que son: La escuela de Valores Divinos, Odelé, Self Realization Fellowship en donde se guía con las enseñanzas del linaje de Paramahansa Yogananda, pero también dentro de los estudios de Yoga se dictan meditaciones guiadas con el propósito de ayudar a que la persona se encamine en la meditación de una manera más animada. Para estas escuelas de meditación hay la disponibilidad de *cushions* que tienen una forma redonda y sillas de mesa que van de acuerdo a las indicaciones que *Self Realization Fellowship* da acerca de la postura correcta de la meditación, sin embargo estos accesorios mencionados son de libre elección para el meditador de acuerdo a su comodidad.

1.4.- Ergonomía

1.4.1.- Definición de ergonomía



Figura 45: Ergonomía (s.f. párr. 1).

“Ergonomía (o estudio de los factores humanos) es la disciplina científica que trata de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, así como, la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño con objeto de optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema..” (Asociación Internacional de Ergonomía, 2000, párr.2). Nuestros ancestros vivían en un entorno natural y tenían la posibilidad de subsistir solamente con lo que podían crear con sus manos, con el paso del tiempo fueron creando herramientas sencillas que se acoplen y faciliten su forma de vida. Hoy en día nos encontramos rodeados de objetos creados por

el hombre con el fin de tener una vida más llevadera y estar más cómodos al realizar cualquier actividad. Cualquier objeto creado por el hombre ha sido creado con el fin de cubrir una necesidad.

Según Ernest J. McCormick, autor del libro *Ergonomía, factores humanos en ingeniería y diseño*, denomina a los factores humanos en tres partes esenciales:

- **El foco central de los factores humanos** hace referencia a como el diseño de los objetos que se han utilizado influyen en actividades específicas ejercidas por el ser humano.
- **Como los objetivos de los factores humanos** en el diseño de estos objetos pueden incrementar la funcionalidad para que las personas puedan utilizarlos y mantener o incrementar la salud, la seguridad y la satisfacción.
- **El planteamiento central de los factores humanos** consiste en como el ser humano reacciona y se relaciona con el diseño de ciertos objetos.

Existen varias definiciones para ergonomía, el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define a ergonomía como el “estudio de la adaptación de las máquinas, muebles y utensilios a la persona que los emplea habitualmente, para lograr una mayor comodidad y eficacia” (Real Academia de la Lengua Española, 2014, párr.1). Cada objeto o artículo diseñado y utilizado por el ser humano tiene un propósito, la ergonomía es ver como la persona se relaciona con el objeto y como este puede ayudar a sentirse mejor y más seguro. Cada una de las diferentes definiciones que existen para ergonomía han sido establecidas dependiendo de la época en la que se encuentre, ya que la tecnología se encuentra en constante cambio e innovación, también el ser humano tiene nuevas necesidades y busca ser más práctico en sus actividades.

1.4.2.- Ergonomía aplicada al diseño

Cecilia Flores, en su libro *Ergonomía para el diseño* (2001), habla sobre la importancia de diferenciar la ergonomía industrial y la ergonomía aplicada en el diseño. Para esto es importante definir algunas variables que existen.

- **Hombre:** se refiere a todos los seres vivos que han desarrollado ciertas características como la razón, el lenguaje, la capacidad de convivir en estructuras sociales, crear y sentir. Dentro de la ergonomía aplicada se le define al ser humano como usuario ya que sería la persona que utiliza cualquier objeto ya sea complejo o sencillo.
- **Trabajo:** “es una actividad realizada por varias personas, orientadas hacia una finalidad, la prestación de un servicio o la producción de un bien- que tiene una realidad objetiva y exterior al sujeto que lo produjo- con una utilidad social: la satisfacción de una necesidad personal o de otras personas” (Neffa, s.f. párr.4). Trabajo se refiere a la labor que después de que es realizada premia de cierta forma a la persona que la realiza. La palabra actividad se refiere a toda acción o práctica que el hombre desempeña.
- **Medio ambiente:** el término más acertado para la ergonomía aplicada al diseño sería entorno ya que es cualquier espacio en donde el ser humano puede ejercer una actividad. A diferencia de la ergonomía industrial que señala que el medio ambiente es el espacio físico en donde la persona realiza un trabajo (local, mesa, máquina, entre otros).

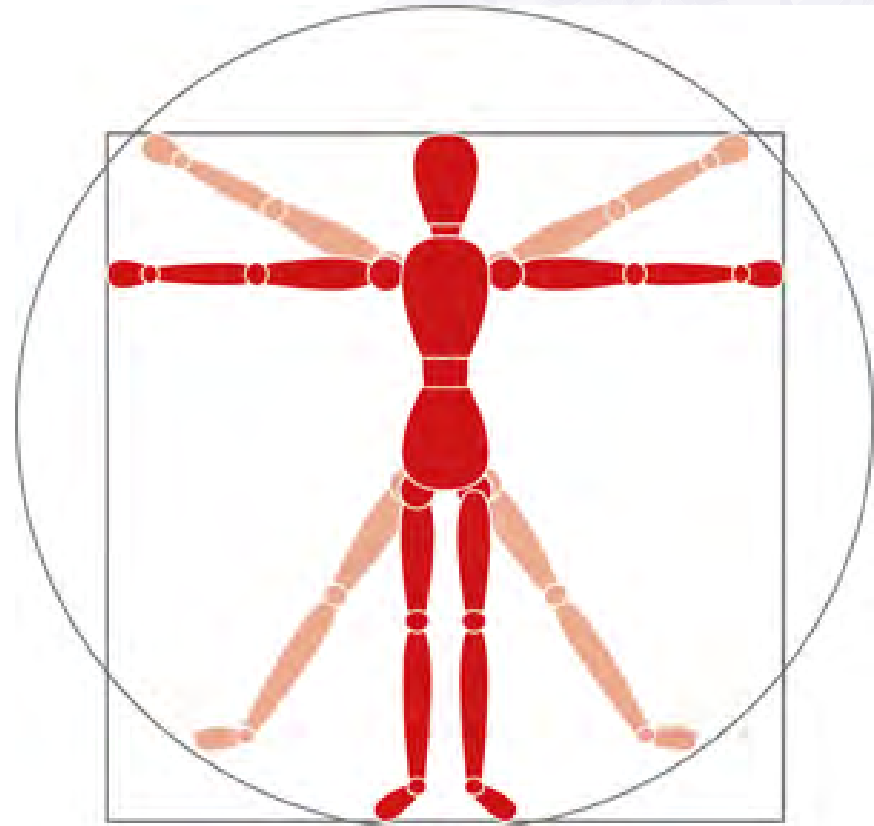


Figura 46: Seguridad (Satir Net Safety, s.f. párr.1).

- **Relación:** para que exista una relación el usuario debería interactuar con el objeto, en donde se requiere de dos elementos; el objeto y el usuario. En ergonomía para el diseño el sujeto es el usuario y el objeto es cualquier producto utilizado por el usuario (Flores , 2001).

Definidos estos conceptos se puede decir que la ergonomía aplicada en el diseño es “la disciplina que estudia las relaciones que se establecen recíprocamente entre el usuario y los objetos de uso al desempeñar una actividad cualquiera en un entorno definido.” (Flores, 2001, p.25). La aplicación de la ergonomía en el diseño tiene el fin de facilitar cualquier actividad que el ser humano ejerza para brindar mayor comodidad y seguridad al usuario.

1.4.3.- Movimientos del cuerpo humano en la práctica del yoga y la meditación

El cuerpo humano está compuesto por once sistemas que hacen que este funcione de manera correcta. Para entender los movimientos del cuerpo humano primero es necesario conocer cuál es la función que tiene cada sistema en el ser.

- Sistema circulatorio
- Sistema digestivo
- Sistema endocrino
- Sistema excretor
- Sistema inmune
- Sistema tegumentario
- Sistema muscular
- Sistema nervioso
- Sistema reproductor
- Sistema respiratorio
- Sistema óseo

Todos estos sistemas cumplen una función diferente en el ser humano pero la parte más importante es que todos están conectados entre ellos y todos están encargados de enviar mensajes a las diferentes partes del cuerpo.

Para comprender los movimientos del cuerpo humano se debe saber que los sistemas involucrados son el sistema óseo y el sistema muscular. Dentro del sistema muscular existen tres tipos de músculos:

Músculo liso: actúan automáticamente dentro del cuerpo humano, es decir se ejerce la contracción y la relajación como movimientos involuntarios. Se relacionan con el aparato digestivo, el útero, la

vejiga y los vasos sanguíneos.

- **Músculo estriado sanguíneo:** son los encargados del bombeo del corazón, por ejemplo el corazón tiene fibras estriadas y al igual que en los músculos lisos, los movimientos son involuntarios.
- **Músculo estriado esquelético:** son los músculos que están unidos al esqueleto, los movimientos de estos músculos son voluntarios.

La columna vertebral cumple un papel esencial para el cuerpo humano, la espina dorsal es la que nos brinda la movilidad, la estabilidad y la fuerza que requiere cualquier postura que se ejerza. En la columna vertebral se encuentra el sistema nervioso central, en cada vertebra se encuentran diferentes nervios, la columna es lo que permite que el cuerpo se mueva y la sensibilidad. El sistema nervioso controla las acciones motoras de las personas. Existen tres tipos de neuronas:

- Las sensoriales: que son las encargadas de llevar la información por receptores sensoriales (ojos, nariz, lengua, oídos y piel).
- Las motoras: llevan la información fuera del sistema nervioso central hacia las glándulas y los músculos.
- Las interneuronas: llevan la información entre las neuronas sensoriales y las motoras, la mayoría de estas están ubicadas en el sistema nervioso central.

El sistema nervioso se divide en dos:

- El sistema nervioso simpático es la red de nervios que se encarga de preparar al cuerpo para una “emergencia” y producir un rápido movimiento para evitar el “peligro” es la respuesta “*fight o flight*”.
- El sistema nervioso parasimpático es la red de nervios que están asociados con los ganglios y órganos. Está localizado en la región del cráneo y la región del sacro de la médula espinal. Este sistema es el encargado de mantener las actividades como la relajación y la digestión que ocurre cuando el cuerpo está en descanso.

El cuerpo humano se divide en tres planos y tres ejes:

- **Plano transversal:** divide al cuerpo en parte superior y parte inferior y es en donde se ejercen las rotaciones. (a)

- Plano frontal: divide al cuerpo en dos mitades, delantero y posterior y es en donde se ejercen el movimiento de aducción y abducción. (b)
- Plano sagital: es el que divide al cuerpo humano en dos mitades, derecho e izquierdo y aquí es donde se ejercen los movimientos de flexión y extensión. (c)

El movimiento del cuerpo se ejerce gracias a los diferentes elementos que se encuentran involucrados: sistema óseo, articulaciones, tendones, ligamentos y el sistema muscular. El movimiento ocurre en dos instancias; en la relajación y en la contracción. La relajación es cuando un músculo está inactivo. La contracción es cuando se ejerce fuerza y se divide en tres tipos: estática o isométrica (a.), concéntrica (b.) y excéntrica (c.), y al mismo tiempo, estos tienen relación con el movimiento estático y dinámico del cuerpo humano.

El movimiento dinámico del cuerpo es cuando las contracciones concéntricas y excéntricas se alternan, y al mismo tiempo el movimiento dinámico presenta los siguientes movimientos que se ejercen de manera individual en las diferentes partes del cuerpo:

- Flexión
- Extensión
- Abducción
- Aducción
- Circunducción
- Rotación
- Pronación
- Supinación
- Inversión
- Eversión

Según Diane M. Ambrosini en su libro *Instruyendo Hatha yoga* (2016) existen alrededor de 68 posturas en la práctica de yoga, y cada una de ellas puede contar con diferentes variaciones. Estas 68 posturas se encuentran clasificadas en diferentes grupos:

- Posturas de pie: se tiene el soporte en la planta de los pies
- Posturas sentados: soporte en la base de la pelvis
- Rodillas: soporte en las rodillas y empeines
- Posturas supinas: soporte parte posterior del cuerpo
- Posturas propensas: soporte en la parte superior del cuerpo
- Posturas de restauración
- Posturas invertidas

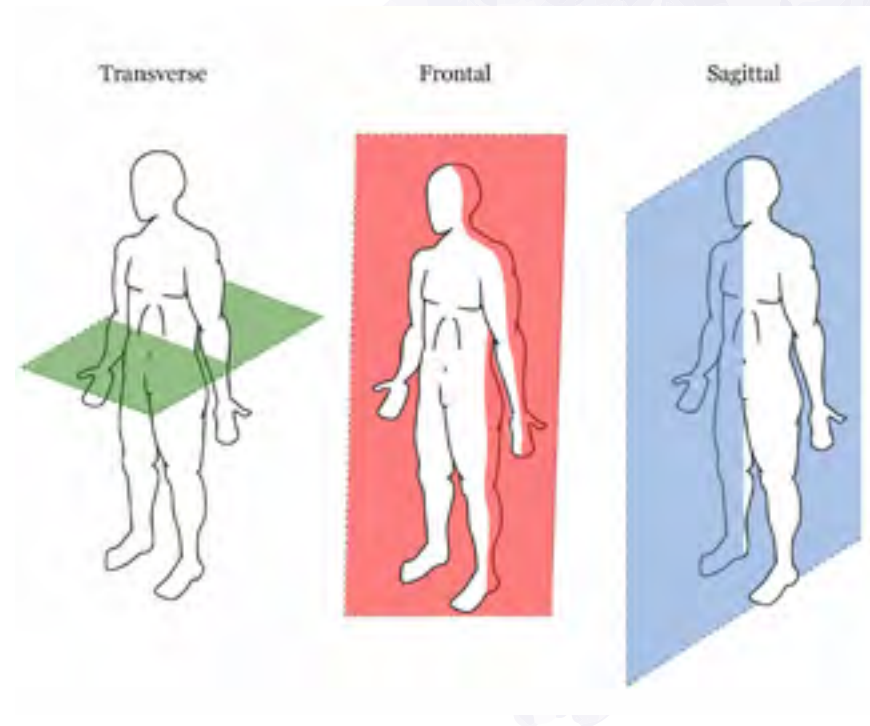


Figura 47: Ejes del cuerpo (2013, párr.1).

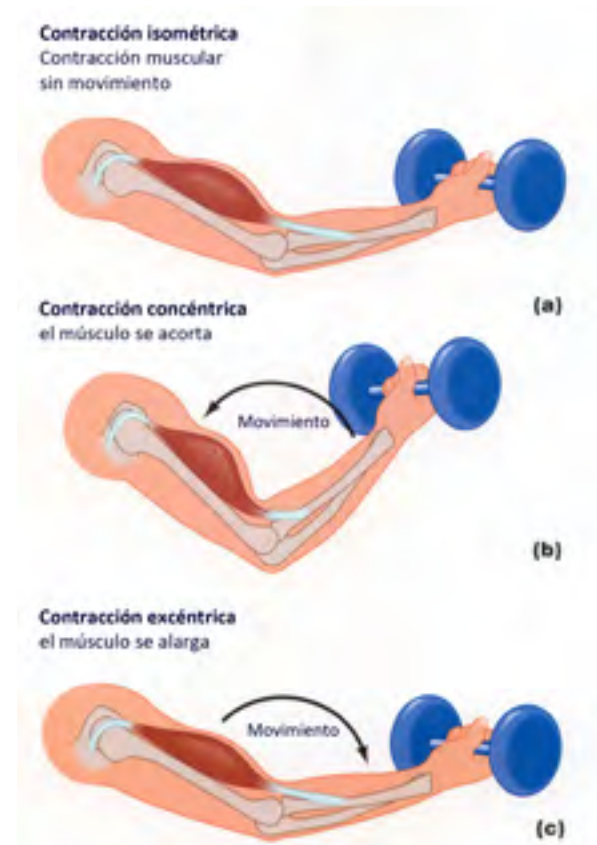


Figura 48: Tipos de contracción (s.f. párr.5).

Para el presente estudio se realizaron vídeos de algunas clases de yoga con el fin de determinar y describir los inconvenientes que tienen los practicantes dentro de la práctica del yoga y la meditación. Para yoga se definió un universo de estudio de 102 personas que son las personas que asisten con mayor regularidad a las clases y se analizaron a 38 personas. En cuanto a la meditación se definió un universo de estudio de 38 personas las cuales 20 fueron analizadas.

Dentro de los estudios de yoga en la ciudad de Cuenca existen varias modalidades que se enseñan hoy en día, entre ellas está el Hatha yoga, Vinyasa flow yoga, y Ashtanga como los más conocidos. A continuación se indicaran posturas básicas del Hatha yoga al ser el estilo más desarrollado dentro de la ciudad de Cuenca, se detallarán las posturas correctas y a partir de la investigación de campo se describirán ciertas especificaciones o características particulares que se pudieron observar a partir de la investigación de campo realizada. Los nombres de las posturas se mostrarán en su idioma de origen (sánscrito) y en español.

Utthita Trikonasana (triángulo)

En esta postura interviene el balance y la fuerza. Ejercer esta postura requiere contracción excéntrica de la parte lateral del torso, la mayoría del movimiento en esta postura se da en el plano transversal.



Figura 49: Trikonasana (s.f. párr. 1).

Pierna frontal: rotación externa de la cadera, flexión y abducción.
Rodilla frontal: extensión, ligera flexión del tobillo y ligera pronación en el pie.
Pierna trasera: rotación interna de la cadera, aducción y extensión.
Rodilla trasera: extensión y supinación del pie.

Esta postura puede causar hiperflexión en la rodilla frontal si no se logra equilibrar bien el peso del cuerpo, es decir si el peso del cuerpo se encuentra sobre la rodilla frontal y esto puede ocasionar también dolor en la parte lateral del torso. Si es que no existe la suficiente flexibilidad el torso puede tener la tendencia de ir hacia adelante y no de forma lateral como se muestra en la ilustración. El uso de *props*, en este caso un bloque, en esta postura podría ser de gran ayuda para evitar cualquier lesión del practicante, ubicando el bloque en la parte interior del pie delantero para que así se tenga más soporte y estabilidad en la postura.

Utkatasana (silla)

Esta postura es similar a una sentadilla básica pero la diferencia que hay es que las piernas están juntas. El alineamiento del plano sagital en esta *asana* ayuda a estabilizar los ligamentos y mantener la fuerza.

Hombro: flexión
Codos: extensión y supinación del antebrazo
Extensión axial en la espina dorsal
Flexión en rodillas y en caderas y ligeramente en tobillos



Figura 50: Utkatasana (s.f. párr. 1).

Uttanasana (curva hacia adelante)

En esta postura el cuerpo se divide en el plano transversal, consiste en llevar la parte superior del cuerpo hacia adelante y hacia abajo. Lo ideal es llevar las caderas ligeramente hacia atrás para evitar que el movimiento se ejerza desde los lumbares en lugar de las

articulaciones de las caderas.

- Cadera: flexión
- Rodilla: extensión
- Flexión espinal leve

Esta postura resulta difícil para las personas que tienen los músculos isquiotibiales tensos o con poca flexibilidad, en estos casos lo mejor es dejar que la gravedad haga su trabajo dejando caer la espalda hacia abajo y doblar las rodillas hasta sentir comodidad en la postura.



Figura 51: Uttanasana (s.f. párr. 1).

Virabhadrasana I (guerrero I)

En esta postura se trabaja el balance y la fuerza en las piernas. Se ejerce movimiento del plano frontal del cuerpo. En esta postura bajo los estudios realizados, se pudo observar dificultad al mantener el talón asentado en el piso, esto se debe a falta de flexibilidad. También se pudo evidenciar una pérdida de equilibrio en la postura y deslizamiento del pie trasero al no lograr equilibrar el peso del cuerpo de la manera correcta.



Figura 52: Guerrero 1 (s.f. párr. 1).

- Espina dorsal: extensión
- Hombro: flexión y ligera abducción de la escapula.
- Pierna frontal: flexión
- Cadera: flexión
- Rodilla frontal: flexión
- Pierna trasera: circunducción, rotación interna de cadera
- Tobillo trasero: dorsiflexión y supinación (para mantener el talón asentado)

En esta postura en algunos casos se pudo observar inestabilidad en los pies generando desequilibrio en el practicante.

Virabhadrasana II (guerrero II)

En esta *asana* hay movimiento en el plano sagital y frontal, se requiere fuerza en la mayor parte del cuerpo tanto en abdomen como en piernas, brazos espalda. También estabilidad en los pies para lograr una mejor postura.



Figura 53: Guerrero II (s.f. párr. 1).

- Espina dorsal: extensión, cabeza con rotación hacia el frente
- Brazo: abducción, rotación externa y pronación de antebrazo
- Hombros: rotación hacia atrás y relajados hacia abajo
- Pierna frontal: inclinación hacia adelante
- Rodilla: flexión
- Cadera: rotación externa, abducción
- Pierna trasera: circunducción
- Cadera: extensión interna, abducción
- Rodilla: rotación externa

Malasana (squat)

En esta asana el movimiento del cuerpo es del plano transversal y frontal. Se requiere de flexibilidad en las caderas y en las piernas principalmente, se ejerce fuerza en el abdomen y se intenta mantener la espalda lo más recta posible. En esta postura hay personas que encuentran dificultad al mantener los talones en el piso, lo cual se podría arreglar dando soporte debajo de los talones.

Extensión axial de la espina dorsal
Articulación del hombro: rotación externa y aducción
Codo: flexión y pronación en antebrazo
Inclinación del sacro
Cadera: flexión y rotación externa
Flexión en rodillas

Esta postura resulta complicada para las personas que no tienen la flexibilidad suficiente en los tobillos lo que hace que los talones no se mantengan en el piso, puede ser también causa de tener el tendón de Aquiles muy corto. Una ayuda para poder llegar los talones hasta el piso es facilitando al practicante con algo que soporte los talones. Se pudo observar que las personas con mayor dificultad para ejercer esta postura son hombres y personas principiantes en la práctica.



Figura 54: Malasana (s.f. párr.1).

Sukhasana (postura fácil)

En cualquier posición sentada que se elija, si las rodillas están sobre las articulaciones de las caderas, la pelvis puede inclinarse hacia atrás, especialmente si existe tensión en los músculos isquiotibiales. Para mantener una postura vertical, los músculos erectores (figura 56) se contraen para extender la columna y los músculos psoas se contraen para jalar la lumbar hacia adelante. Leslie Kaminoff en su libro *Anatomía del yoga (2007)* señala que para mantener la postura lo más cómoda posible por el mayor tiempo posible las articulaciones de las caderas es decir los isquiones estén ligeramente elevados por encima de las rodillas, es decir no al mismo nivel que las rodillas se encuentren. Y que para esto la mayoría de las personas se les facilita utilizar un *cushion* o una cobija doblada, o alguna otra ayuda que facilite la postura. Cuando las caderas se encuentran elevadas lo que pasa es que se restauran las curvas de la espalda y el peso de la cabeza encuentra un equilibrio con un míni-



Figura 55: Postura fácil (s.f. párr.1).



Figura 56: Músculos erectores (s.f. párr.1).

mo esfuerzo muscular. En el momento en el que se adquiere la postura correcta el equilibrio de la pelvis, la columna y el mecanismo de respiración sostienen el cuerpo y la tensión que se ha liberado en una mala postura, es energía que se puede ocupar en procesos más profundos como ejercicios de respiración o la meditación. Entonces, sentarse con las caderas encima de las rodillas crea equilibrio en la postura y permite por mayor tiempo comodidad.

En esta postura se pudo determinar varios problemas. A la gran mayoría de personas observadas durante las clases de yoga y meditación se les dificulta mantener la columna recta por un largo tiempo y esto es por varios factores; que no estén acostumbrados a la postura, que sean principiantes o que simplemente les resulte incómodo lo que genera distracción física al meditador, desviando su atención a una parte específica del cuerpo. También se pudo determinar que existe adormecimiento en las piernas, inclinación de la espalda hacia adelante, dolor de espalda y tensión en los hombros. Todos estos problemas definidos en esta postura hacen que de alguna forma el practicante sienta incomodidad durante su práctica.

Paschimottasana (curva hacia adelante)

En esta postura se ejerce movimiento frontal y transversal del cuerpo. Si es que existe mucha tensión en los músculos isquiotibiales y en los glúteos, se encontrará dificultad al realizar la flexión de la cadera hacia adelante y los músculos del abdomen tienden a contraerse llevando el cuerpo hacia adelante pero con la espalda curva. Para que esto no pase es importante guiar al practicante a una mejor postura creando soporte debajo de los glúteos con una cobija doblada o con el mismo mat, esto hace que los huesos isquiones se eleven para que la espalda se alargue con más efectividad para lograr la postura final.



Figura 57: Forward bend (s.f. párr. 1).

En esta *asana* uno de los problemas más relevantes es que las personas no llegan a tener la espalda completamente recta, esto es por su poca flexibilidad en los músculos isquiotibiales y glúteos, entonces la flexión hacia atrás de la cadera queda limitada haciendo que los músculos del abdomen se contraigan llevando todo el torso hacia adelante y curvando la espalda, en lugar de que esto pase, se debe usar soporte sobre los glúteos haciendo que estos se levanten del piso para que la espalda tenga una inclinación hacia adelante de una forma más natural.

Dandasana (pose de personal)

En esta postura se ejerce movimiento transversal del cuerpo. Se ejerce fuerza en el abdomen y se activan los músculos de las piernas para lograr que la espalda se mantenga recta. Si es que en esta postura existen obstáculos, las dificultades se pueden presentar en posturas más complejas como perro boca abajo en donde se requiere de mayor flexibilidad en las piernas. Se pueden usar los brazos hacia los lados para ayudar a que las curvas espinales se alarguen con mayor facilidad y crear estabilidad en la postura, sin embargo no todas las personas logran alcanzar las manos hacia el piso, en este caso se puede utilizar un bloque debajo de las manos o algo que brinde mayor soporte en la postura.

Al igual que en la postura anterior, existe una dificultad para mantener la espalda recta para lo que se recomienda levantar los glúteos del piso para alargar la columna.

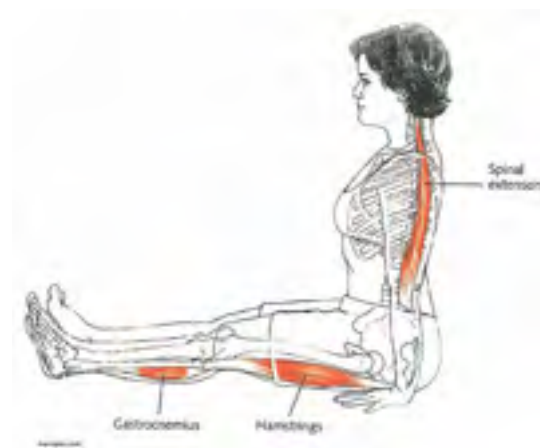


Figura 58: Dandasana (s.f. párr. 1).

Virasana (pose de héroe)

En esta postura se ejerce movimiento transversal y sagital del cuerpo. Es una postura en la que se ejerce presión sobre las piernas y sobre la parte anterior del pie lo que puede causar dolor si la persona no está acostumbrada a la postura o si se tiene poca flexibilidad. En esta *asana* se estiran principalmente las articulaciones de las rodillas y caderas. En caso de que exista poca flexibilidad en cualquiera de estos, es recomendable utilizar un bloque debajo de los glúteos para evitar ejercer presión sobre las piernas lo que puede causar también adormecimiento en las mismas.

- Extensión, rotación interna y aducción en las caderas
- Flexión en las rodillas



Figura 59: Héroe (s.f. párr. 1).

Balasana (pose de niño)

Se ejerce movimiento transversal y sagital del cuerpo. Existen algunas variaciones para esta postura como extender los brazos hacia el frente, abrir las rodillas hacia los lados en donde se produce abducción de las caderas lo que crea extensión en la espalda creando espacio en el abdomen. Cuando existe cierta molestia en las caderas como tensión o falta de flexibilidad en las mismas, el uso de *props* o accesorios podrían ayudar a aliviar las tensiones existentes.

- Flexión, rotación central y aducción en las caderas
- Flexión en las rodillas
- Abducción en la escapula



Figura 60: Pose de niño (s.f. párr. 1).

Savasana (pose de cadáver)

La postura del cadáver es la más importante después de haber ejercido fuerza en los músculos, es en donde el cuerpo obtiene una relajación total de cada parte, se dice que la esta *asana* es la más fácil de todas pero la dificultad se encuentra en poder lograrla por la actividad de la mente lo cual se convierte en un reto. Las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo se definen como curvas primarias y son las que soportan el peso del cuerpo, estas incluyen las superficies posteriores del cuerpo como los glúteos, isquiotibiales, sacro y escápula. Las partes del cuerpo que no están en contacto con el suelo se definen como curvas secundarias, las superficies posteriores como los tendones de Aquiles, articulaciones de las rodillas, la región lumbar y las cervicales. Los puntos de contacto con el suelo dependen mucho de las formas del cuerpo. Es esencial que después de la práctica personal la persona entre en un estado de relajación profundo para de alguna manera retener todo la energía creada, esa energía se convierte en energía nueva por el intercambio de oxígeno y la liberación de toxinas a través de la piel y la respiración.



Figura 61: Savasana (s.f. párr. 1).

Adho Mukha Svanasana (perro boca abajo)

Esta es una de las posturas más completas para estirar los músculos posteriores del cuerpo incluyendo espalda, piernas, hombros y se ejerce soporte sobre los brazos, sin embargo es importante que en esta postura se equilibre bien el peso del cuerpo en los brazos y en las piernas para lograr un buen equilibrio en la postura. Esta postura se muestra con los talones asentados en el piso completamente, sin embargo no todos los cuerpos tienen la misma flexibilidad y facilidad para obtener esta postura para lo cual se podría ubicar soporte debajo de los talones para facilitar la *asana*.

- Extensión en la espalda
- Flexión y ligera rotación de las articulaciones de los hombros
- Extensión y flexión de la cadera
- Extensión en los codos y muñecas
- Extensión de rodillas
- Dorsiflexión en tobillos

Se determinó en varias personas que hay dificultad para llegar con los talones hasta el piso debido a falta de flexibilidad en los músculos isquiotibiales y tensión en el tendón de Aquiles lo que en algunos casos causa inestabilidad en la postura. Se recomienda poner soporte debajo de los talones.



Figura 62: Perro boca abajo (s.f. párr. 1).

Marjariasana (vaca y gato)

La postura de vaca y gato es la postura de los cuatro puntos del cuerpo en donde se ubican las rodillas debajo de las caderas y las muñecas debajo de los hombros, se debe evitar el arco de la espalda baja o lumbar contrayendo los músculos del abdomen creando

así una tabla con la espalda para no causar ninguna lesión. Esta postura tiene diversas variaciones por lo que se ejerce presión sobre las rodillas, muñecas y empeines. Algunas de las personas analizadas sienten molestia sobre las muñecas y rodillas al sostener esta postura por un largo tiempo y sobre todo cuando el peso del cuerpo no se encuentra en el centro, es decir en el abdomen.



Figura 63: Vaca y gato (s.f. párr. 1).

1.4.4.- Análisis ergonómico de los accesorios utilizados en la actualidad para la práctica del yoga y la meditación

Una evaluación ergonómica consiste en definir ciertos factores dentro de un puesto de trabajo, factores de riesgos que se puedan presentar en las personas, problemas de salud, entre otros. Es por esto que es necesario tomar en cuenta el análisis de los puestos de trabajo o del medio en el que la persona se relaciona. (Diego-Mas , 2015)

La ergonomía en productos no es solamente la forma, sino todos los elementos del producto que percibimos a través de los sentidos. (Blanco , 2005).

Para analizar los accesorios utilizados en la actualidad se han tomado tres aspectos: Ergonómico, antropométrico y morfológico.

- MATS:

Ergonómico: Los *mats* que están a disponibilidad en la ciudad de Cuenca la mayoría de ellos son elaborados de PVC (policloruro de vinilo), es uno de los plásticos más contaminantes para el medio

ambiente, por lo tanto es dañino para el ser humano. La página web HOM, encargada de realizar productos tradicionales para yoga, señala que en el momento de la práctica se están absorbiendo todos los químicos con los que son realizados los *mats*. También expone que las personas al estar expuestas a dioxinas (compuestos químicos obtenidos después de los procesos de combustión) puede causar problemas reproductivos, de desarrollo y otros problemas de la salud incluyendo cáncer. Este factor hace que los *mats* utilizados en Cuenca no brinden seguridad al usuario.

Antropométrico: En cuanto a la antropometría, los *mats* utilizados en la ciudad de Cuenca al ser un accesorio importado ya viene con medidas establecidas las cuales son de 183cm de largo y 61cm de ancho, medidas que si logran cubrir un cliente promedio de estatura dentro de la ciudad de Cuenca.

Morfológico: El aspecto morfológico se refiere a un análisis general del producto. Los *mats* de yoga utilizados en la ciudad de Cuenca tienen un grosor de 4 a 6 milímetros que en algunos casos resulta ser una superficie muy delgada o muy dura en ciertas posturas y puede incomodar en determinadas posturas.

- BLOQUES:

Ergonómico: Los bloques utilizados en la ciudad de Cuenca son elaborados de espuma en su mayoría y en un estudio existen bloques de madera. Los bloques son utilizados en determinadas posturas y evitan que el practicante se desestabilice. Son utilizados si es que la persona no es muy flexible en ciertas partes del cuerpo, por lo general se utilizan en el piso para ganar estabilidad.

Antropométrico: El bloque de yoga se puede utilizar en tres niveles diferentes dependiendo de la flexibilidad de la persona, la forma es rectangular con una dimensión de 23cm de largo, 11cm de alto y 14cm de ancho.

Morfológico: Las dimensiones de los bloques se acoplan a la forma de las manos de los usuarios, lo cual hace que sea fácil de utilizar, sin embargo cuando el bloque se utiliza para sentarse este resulta incómodo, ya que no se acopla a la forma de los glúteos.

CUSHIONS:

Ergonómico: Los *cushions* o almohadones que son utilizados en Cuenca por lo general tienen una dimensión grande por lo que en la mayoría de los casos están solamente disponibles en estudios de Yoga. Los *cushions* son utilizados para sentarse por lo tanto para

meditar. En su gran mayoría son de forma redonda y rellenos de plumón o de cáscaras de trigo lo cual hace que el *cushion* tenga una consistencia dura.

Antropométrico: En cuanto a su tamaño, resultan ser grandes lo cual es difícil de transportar y tampoco existe un estudio de forma ya que como se dijo anteriormente, únicamente son de forma redonda y en cuanto a la tela pueden resultar algo resbalosos lo que provoca distracción en el usuario en el momento de la meditación o al iniciar la clase. También resultan ser muy altos y en casos de ciertas personas prefieren no usarlo ya que la posición sentada resulta incómoda.

Morfológico: Tienen un alto de 20cm desde el piso, y alrededor de 45cm de diámetro. En cuanto a su función, si existe un levantamiento de glúteos en la postura inicial pero a veces resulta ser muy alta para determinadas personas.

1.5.- Diseño e innovación

1.5.1.- Diseño

Se entiende al diseño como un proceso creativo con el fin de cubrir necesidades humanas. “Diseño es toda acción creadora que cumple con su finalidad” (Scott, 1991, p.1). Toda acción que sea ejercida por el ser humano requiere ser diseñada y toda acción tiene un fin. Todo objeto, prenda de vestir, herramientas, entre otros tienen un propósito y fueron creadas para cubrir una necesidad humana, la persona empieza a crear porque ve la necesidad de hacerlo. “El diseño es un proceso de creación visual con un propósito” (Wong, 2012, p.41) el diseño debe cumplir con su finalidad en el momento en que esté concretado. Tal como señala Wong, el buen diseño es la expresión visual de la esencia de algo con el fin de comunicar algo. El trabajo del diseñador es encontrar la manera más eficaz para que la concreción del diseño tenga éxito y debe ser funcional, estético y estar pegado a la tendencia de la época.

El ser humano tiene necesidades materiales como necesidades emocionales y espirituales, el diseño debe cumplir con la necesidad en forma general. Un objeto diseñado debería ser atractivo, al mismo tiempo producir alguna sensación cuando se tiene esta percepción y cubrir la necesidad física cumpliendo con su función. El lenguaje visual llega a ser la base de la creación del diseño. Wong afirma que dentro del lenguaje visual existen algunas normas de organización que se deberían cumplir para diseñar sin embargo estas normas no están establecidas y pueden depender de la sensibi-

lidad del diseñador. El trabajo del diseñador es resolver problemas que existen y encontrar las soluciones más apropiadas para el contexto.

El diseño es tomar en cuenta los factores sociales, medioambientales y culturales para la concreción de una propuesta, considerando los materiales a utilizar y como estos van de acuerdo a la propuesta de diseño. El diseño es entender más allá de una simple marca o producto, es mirar todo lo que conlleva para llegar a la propuesta; trabajar todo el entorno en el que la propuesta va a ser utilizada para cobrar mayor sentido de las cosas. El diseño no es centrarse en las cosas o productos, es centrarse en los servicios que se van a ofrecer a partir de una propuesta.

1.5.2.- Elementos del diseño

En el diseño existe unidad entre todos los elementos que lo conforman, para crear una visión general del diseño. (Id. P.41)

Los elementos del diseño existen de cuatro tipos:

- **Elementos conceptuales:** son los elementos no visibles del diseño; cuando se observa un objeto se tiene la percepción de que existen puntos, líneas, espacio, planos y volumen, pero no están realmente ahí, si estuvieran no fueran conceptuales, a continuación se describen de manera breve los elementos conceptuales:
 - **Punto:** indica posición, no tiene largo ni ancho, es donde dos líneas se encuentran entre si y el comienzo y el final de la línea.
 - **Línea:** Es un punto que se mueve, tiene largo pero no ancho. Se encuentra limitada por puntos, bordea un plano.
 - **Plano:** es el recorrido de una línea en movimiento, tiene largo y ancho pero no grosor, define los límites de un volumen.
 - **Volumen:** es el recorrido de un plano en movimiento, tiene posición en el espacio.
- **Elementos visuales:** cuando se empieza a dibujar algo en un papel, lo primero que se tiene es una línea visible que se podría convertir en una línea conceptual. Los elementos visuales en el diseño es lo más destacado en el diseño porque es lo que realmente se puede ver.
 - **Forma:** todo lo que se pueda ver tiene forma que puede generar una percepción diferente.
 - **Medida:** es relativo y físicamente medible.
 - **Color:** la forma es distinguida mediante el color, se utiliza en un sentido amplio dependiendo de la luz del sol y los neutros también sus tonalidades.
 - **Textura:** hace referencia a las cercanías de en la superficie de una forma, puede atraer al sentido del tacto como al de la vista.

- **Elementos de relación:** este grupo de elementos hace referencia a ubicación y la interrelación de las formas en un diseño. Dentro de este grupo se encuentran las variables de dirección, posición, espacio y gravedad.
- **Elementos prácticos:** son los elementos que determinan al diseño
 - **Representación:** una forma que ha salido de la naturaleza o que ha sido hecha por el ser humano, es representativa.
 - **Significado:** cuando el diseño transmite un mensaje
 - **Función:** cuando el objeto cumple con un determinado propósito.

Todos estos elementos de diseño son propuestos por Wucius Wong con el propósito de crear un diseño que sea capaz de comunicar algo, que responda a una necesidad humana y resuelva problemas de una manera más práctica.

Una gran mayoría de productos son creados nada más para hacer crecer el capital de las marcas y de la industria, sin importar si se está abusando de recursos de la naturaleza, explotación a trabajadores, y sobre todo sin importar la calidad de los mismos. El diseño consciente se trata de despertar conciencia en lo que se proponga considerando todo lo que implica las decisiones de diseño.

1.5.3.- Innovación

“Creación o modificación de un producto, y su introducción en un mercado” así es como la Real Academia de la Lengua Española define a la palabra innovación. En realidad existen muchas definiciones de innovación de acuerdo al contexto en el que se encuentre. Según la Fundación de innovación de Bankinter, fundada en España en 2003, señalan que “la evolución humana está marcada por la innovación. Es el oxígeno de nuestra sociedad” (Bankinter, 2010). La palabra innovación es muy amplia ya que hoy en día existe innovación en cualquier producto nuevo que se esté ideando.

Abraham Lincoln dijo: “los dogmas del pasado tranquilo son inadecuados para el presente agitado. La ocasión se presenta llena de grandes dificultades y tenemos que estar a la altura. Como nuestra situación es nueva, debemos pensar y actuar como nunca antes lo hicimos. Tenemos que desembelesarnos, y así salvaremos nuestro país”. No se puede seguir con las creaciones que tuvieron lugar diez años atrás en el mundo, se debe estar siempre al nivel o incluso en un nivel más alto porque así se podrá pensar como unidad y no como

individuo. La innovación llega a ser una serie de procesos en los cuales se requiere análisis de todo tipo; factores humanos, económicos y sociales, para así poder llamar al producto innovación.

La OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) expone cuatro tipos de innovación:

- Innovación de producto: definida como la introducción de un bien o servicio nuevo o significativamente mejorado en sus características o usos.
- Innovación de proceso: definida como la implementación de un método de producción o distribución nuevo, o significativamente mejorado.
- Innovación de marketing: definida como la implementación de un nuevo método de marketing que conlleve cambios significativos en el diseño del producto o el packaging, la colocación, las promociones o el precio.
- Innovación organizativa: definida como la implementación de un nuevo método organizativo en las prácticas de negocio de la empresa, en la organización del área de trabajo o en las relaciones externas.

(Bankinter, 2010).

Todos estos tipos de innovación tienen algo en común que es el de mejorar un producto o método para que sea innovación, entonces, se puede definir a innovación como un producto mejorado significativamente que pueda responder a la necesidad del usuario, tomando en cuenta factores humanos, económicos y sociales. El diseño consciente se trata de pensar en todas las consecuencias que pueden existir después de haber tomado decisiones. Dar valor a las personas e intentar resolver problemas y al mismo tiempo cubrir necesidades del usuario.

1.5.4.- Diseño e innovación de los accesorios utilizados en la práctica del yoga y la meditación

La innovación en materiales y tecnologías es en lo que se puede aportar desde el diseño para los accesorios existentes para la práctica de yoga y meditación, sin embargo hoy en día la innovación en materiales cada vez es mayor; por ejemplo existen marcas que elaboran *mats* 100% de materiales de origen vegetal como el caucho natural, fibra de yute, entre otros, es decir hay mayor conciencia en la creación de productos. Existen también bloques elaborados de madera, bambú, corcho y caucho natural. Todos los productos que están elaborados con materiales naturales son amigables con el medio ambiente. Para que exista un aporte desde el diseño en los accesorios de yoga y meditación, se cree relevante identificar problemas o necesidades que tengan los usuarios practicantes de estas dos disciplinas que han tomado fuerza en los últimos años.

El diseño toma fuerza cuando algo funciona, la creación de accesorios funcionales tomando en cuenta las necesidades de las personas e intentar unificar los estados del cuerpo es el aporte que puede dar el diseño para los accesorios de yoga y meditación. Tratar de brindar armonía, comodidad y seguridad conectando todas las decisiones de diseño que se puedan tomar para la creación de accesorios. El diseñador debe crear un compromiso con el fin de cubrir necesidades y resolver problemas.



Figura 64: Barefoot Yoga mat (s.f. párr. 1).



Figura 65: Barefoot Yoga mat (s.f. párr. 1).







Capítulo 2 - **Planificación**

2.- Planificación

2.1.- Definición del programa brief

Diseño de accesorios textiles para la práctica del Yoga y la meditación

- Descripción del proyecto:

Diseño y confección de una línea de accesorios textiles para la práctica del yoga y la meditación a partir de criterios de diseño y ergonomía para lograr que sean funcionales de acuerdo a los problemas identificados y los diferentes movimientos del cuerpo en la práctica del yoga y la meditación. Con el fin de contribuir a los practicantes de las dos prácticas. En donde se utilizaron diferentes tecnologías como las semillas de linaza y apiste, esponja aglomerada, tela lienzo 100% algodón, corcho, imanes de neodimio, tejido artesanal y la aplicación terapias holísticas como aromaterapia y cromoterapia, logrando así la innovación en accesorios para generar comodidad y seguridad en el usuario.

Productos a realizarse:

- Almohadillas
- Sillones
- Bolso
- Mat de yoga
- Rodilleras
- Muñequeras

- Antecedentes:

El yoga y la meditación son prácticas que han tomado fuerza con el paso de los últimos años dentro de la ciudad de Cuenca, son dos prácticas que traen diversos beneficios a la vida de la persona que decida practicar, sin embargo existe una brecha de conocimiento en cuanto a los accesorios que se están utilizando en la ciudad de Cuenca, lo cual causa incomodidad e inseguridad en el practicante creando distracciones o dolores físicos haciendo que el practicante experimente molestias.

- Target - Usuario

Género: masculino y femenino

Edad: 18 a 50 años

Perfil: Hombres y mujeres practicantes de yoga y meditación dentro de la ciudad de Cuenca a los que se les dificulte mantener una buena postura o tengan ciertas distracciones o molestias físicas dentro de su práctica personal. Personas que asistan a clases guiadas de yoga y meditación y requieran llevar sus accesorios, en este caso props.

- Objetivos:

- General:

Contribuir a las personas que practican yoga y meditación a partir de la creación de accesorios funcionales:

- Específicos

Identificar y describir las necesidades que tienen los usuarios practicantes de yoga y meditación de la ciudad de Cuenca, con respecto a los accesorios utilizados en la disciplina.

Realizar un estudio ergonómico de los accesorios utilizados en la actualidad, además de los movimientos del cuerpo en la práctica del Yoga y la meditación.

Diseñar accesorios textiles fusionados con otros materiales en base a los estudios realizados.

Valorar la funcionalidad de los accesorios en un grupo humano real, a partir de pruebas de usabilidad.

- Mensaje:

A partir del diseño de accesorios, brindar una experiencia de comodidad y seguridad. Al mismo tiempo jugar con el sentido del olfato y del tacto al lograr accesorios con diferentes texturas, para así crear un entorno de armonía para cada practicante.

- Presupuesto:

Dentro del presupuesto del proyecto de deben tener en cuenta los factores relacionados en la creación de la línea de accesorios, partiendo de:

- Trabajo del diseñador: proceso de ideación, experimentación, bocetación, confección, fichas técnicas (\$200)
 - Materiales: textiles, esponja, algodón, semillas, insumos. (\$100)
 - Mano de obra. (\$200)
 - Producción: horas de trabajo en confección y valoración de productos. (\$80)

- Presentación del producto: fotografías y videos. (\$200)

- Total: \$780

- Constantes y variables

Constantes:

- Forma de inspiración: círculos y vésica de piscis.
- Aromaterapia: Se tomaron las flores de lavanda, aceite esencial de lavanda y menta.

Cromoterapia: Se tomaron los siete colores de los *chakras*.

- Materiales: tela lienzo, semillas de linaza y alpiste, imanes de neodimio, esponja aglomerada, corcho.

Variables:

El *mat* de yoga está elaborado con lana de borrego 100% natural y tejido a mano.

- Los accesorios cumplen una diferente usabilidad, dependiendo de las necesidades del practicante.
- Las formas de los objetos provienen de la misma inspiración sin embargo cambia según el accesorio.

2.2.- Estrategias creativas

- Para comenzar se identificaron los diferentes problemas que existen en la práctica de yoga y meditación dentro de la ciudad de Cuenca a partir de conversaciones con los practicantes y videos realizados en diferentes clases de yoga en los diferentes estudios.
- Se realizó un análisis ergonómico de los accesorios que son utilizados en la actualidad en la ciudad de Cuenca para la práctica del yoga y la meditación.
- Seguido de esto se hizo un análisis a profundidad de los problemas con las posibilidades de soluciones en cuanto a materiales, forma, función y ergonomía de los mismos.
- Se tomó la forma de inspiración llamada vésica de piscis tomada de la geometría sagrada y como esta forma se puede adaptar en el diseño de los accesorios.
- Se definió como constantes que los accesorios a diseñar tengan la aplicación de aromaterapia y los criterios de cromoterapia.
- Después, empezó el trabajo de bocetación plasmando los elementos de diseño en cuanto a su forma, función y ergonomía.





Capítulo 3 - **Diseño**

3.- Diseño

3.1.- Ideación y proceso creativo

3.1.1.- Definición de la forma

La geometría sagrada es entendida por culturas antiguas como las formas o ciertos patrones que se repiten en la naturaleza. El conocimiento de los símbolos geométricos y sus fórmulas matemáticas permitió grandes construcciones como las pirámides de Egipto. Son símbolos que han sido utilizados en el arte, la arquitectura y la meditación desde hace muchos años atrás. La geometría sagrada es algo que se puede encontrar en la vida diaria, se dice que es la base de la creación de todo el universo. Es también conocida como una terapia para lograr la conexión energética del cuerpo buscando un equilibrio del mismo al igual que las prácticas del yoga y la meditación buscan la integridad del ser, armonía y bienestar. Esta terapia también se le reconoce por hacer que la energía fluya de la manera correcta a partir de las formas geométricas lo que se relaciona con la postura correcta para la meditación y con los puntos energéticos o chakras.

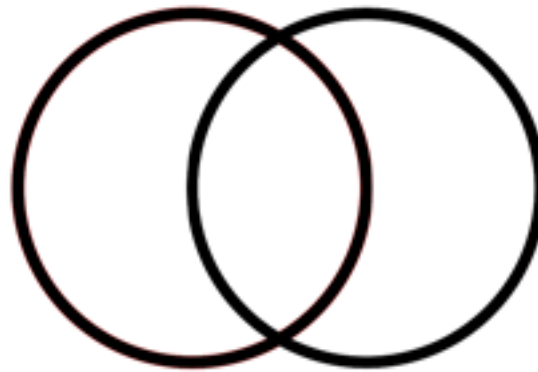


Figura 66: Vesica piscis (s.f. párr. 1).

Se tomó el símbolo llamado Vesica de Piscis o también conocida como la vejiga del pez. Es la figura que se forma a partir de la unión de dos círculos entrelazados formando un óvalo que se relaciona con la forma de la vejiga de un pez. La Vesica de Piscis representa también un momento en la historia en donde el centro era la búsqueda espiritual lo cual se relaciona con el crecimiento que han tenido el yoga y la meditación en los últimos años. Este óvalo representa un símbolo de Dios juntando las dos energías; masculina y femenina. El propósito del yoga y la meditación es regresar a la esencia más pura, conciencia de Dios o conciencia pura. A la Vesica de Piscis se le relaciona también con el surgimiento de la vida por relacionarse con el sexo femenino.

Los círculos dentro de la geometría sagrada son formas que no tienen un principio ni fin, es decir son infinitos, representan la expansión máxima de algo, entonces, el yoga busca fomentar y expandir a través de la respiración o pranayama y con las asanas se busca la expansión de cada músculo al igual que el expandir el amor propio. En la meditación se busca llegar a un estado de unidad o samadhi, de igual manera los chakras son puntos energéticos representados por círculos. Los círculos se forman para encontrar el equilibrio y la unidad de los estados del cuerpo humano.

3.1.2.- Definición de aspectos constitutivos de la forma

Las terapias holísticas son terapias alternativas naturales que buscan tratar al ser humano en su totalidad y tienen como objetivo la sanación del organismo para encontrar el equilibrio. Se trata al ser humano en unidad; cuerpo físico, cuerpo espiritual y cuerpo emocional. Las terapias holísticas ven más allá del dolor físico, se ve todo lo que ocurre en la persona, pensamientos, sentimientos y como se relacionan con el entorno. En conclusión buscan el bienestar general de la persona. Las terapias holísticas al igual que en el yoga y la meditación buscan el equilibrio para un mejor flujo de energía para experimentar un estado de paz y armonía. El yoga también ha sido considerado como una terapia holística.

Dentro de las terapias holísticas se encuentran algunas como: acupuntura, homeopatía, aromaterapia, cromoterapia, fitoterapia, reiki, entre otros. En este proyecto se han tomado dos de ellas que son la aromaterapia y la cromoterapia.



Figura 67: Terapias holísticas (s.f. párr. 1).

3.1.3.- Aromaterapia

La aromaterapia ha sido utilizada durante mucho tiempo para crear entornos relacionados con las terapias holísticas. Consiste en la utilización de aceites esenciales extraídos de plantas medicinales donde cada uno de estos tiene un propósito curativo diferente. Los aceites esenciales son la esencia más pura de las plantas así como en el yoga siempre se busca despertar la conciencia pura o conciencia de Dios. El olfato al igual que el gusto es un sentido químico que detecta los olores de manera rápida: las neuronas receptoras del olfato son capaces de transmitir la información de manera directa hacia el sistema nervioso y hacia el cerebro en donde se estimulan las emociones. La forma de los objetos al estar diseñados y acoplados a la forma del cuerpo humano y que cada uno tiene un diferente propósito según las necesidades hace que el practicante pueda sostener la postura por más tiempo y entonces es cuando la aromaterapia actúa sobre el cuerpo físico estimulando al usuario a la relajación a través del olfato y el contacto con el cuerpo.

Se utilizará aceite de lavanda, menta y eucalipto; la lavanda por su poder antiinflamatorio, antidepresivo y relajante, propiedades que son precisas para una práctica de yoga y meditación. El eucalipto por su capacidad de aliviar el dolor por su propiedad analgésica, y la menta por su capacidad de refrescar y de actuar también como aliviador de dolores físicos.



Figura 68: Lavanda (Vida Lúcida, s.f. párr. 1).



Figura 69: Eucalipto (s.f. párr.1).



Figura 70: Menta (2018, párr.8).



Figura 71: Cromoterapia (s.f. párr.1).

3.1.4.- Cromoterapia

La cromoterapia es la terapia por medio del color en donde cada chakra tiene su color correspondiente. La terapia del color se relaciona con la vibración del color y con el campo bioenergético del cuerpo, cada color tiene una vibración diferente con un propósito diferente. Los colores son utilizados para curar determinadas dolencias físicas y también tener efectos estimulantes. El color en el diseño puede llegar a ser muy subjetivo, es decir lo que causa en una persona puede causar en otra algo totalmente distinto, los colores pueden originar distintas emociones según la percepción de la persona.

Rojo: es un color estimulante para la circulación sanguínea, incrementa la energía, además es el color que representa el primer chakra (Muladhara), el punto energético que establece conexión con la raíz de la tierra.

Naranja: es el color energético y el color feliz, combate la fatiga y se utiliza para tratar desequilibrios energéticos. Se conecta con los órganos reproductores y los deseos, es también un color transformativo, incrementado la creatividad al estar en contacto con los órganos sexuales o con el chakra Svadhistana.

Amarillo: se conecta con el chakra del fuego o Manipura, es el color que desintoxica y purifica, es usado para tratar cualquier desequilibrio físico del cuerpo.

Verde: se conecta con el chakra del corazón o Anahata, se le utiliza como tranquilizante y se relaciona con la naturaleza.

Azul: establece una conexión con el chakra número cinco o el chakra de la comunicación (Vishudda). Es un color que incrementa la espiritualidad además de ser un color calmante y también reduce el dolor.

Índigo: se conecta con el tercer ojo (Ajna) o la conciencia de Dios. Es un color calmante que reduce la ansiedad, despierta la intuición. **Violeta:** representa la corona de la cabeza o Sahasrara, trabaja como un color estimulante y actúa directamente con el sistema nervioso e incrementa la espiritualidad.

3.2.- Cuadro de referentes

Para el diseño de accesorios para la práctica del yoga y la meditación se han tomado en cuenta los principios de yoga propuestos por Patanjali. Los *Yamas* definidos como reglas de vida con relación a las personas y los *Niyamas* que son comportamientos con uno mismo.

Ahimsa o no violencia al ser el principal *Yama* ya que desde aquí nacen los demás. La aplicación de *Ahimsa* dentro de este proyecto toma lugar en el respeto y en el entendimiento hacia los practicantes de yoga y meditación que tienen problemas o distracciones dentro de su práctica personal, además, tener en cuenta las limitaciones de los diferentes cuerpos, fomentando desde aquí la aceptación. Los accesorios ayudan a que la persona aprenda a reconocer las limitaciones de su cuerpo físico fomentando así *Satya* y *Santosh* o sinceridad y aceptación con uno mismo.

Los accesorios al estar realizados con los materiales más naturales posibles, establecen una mayor conexión con la naturaleza aprendiendo a respetarla, aquí toma lugar *Asteya* o no robar.

La moderación nace al aprender a conservar la energía que se requiere para cualquier *asana*. Los accesorios al ajustarse a la flexibilidad de los practicantes hacen que ellos sientan mayor satisfacción al ejercer una postura, en lugar de forzar alguna postura o forzar a algún músculo que podría ser lesionado, lo que hace que se cultive *Tapas* que hace referencia a la disciplina que el practicante adquiera durante su vida espiritual.

Saucha o purificación es la liberación de todo lo que estorbe para llegar a la liberación, los accesorios facilitan el desapego de la mente con las cosas materiales al brindar mayor comodidad durante la práctica ya que logran conectar de mejor manera la práctica de las *asanas*, *pranayama* y la meditación que tiene como objetivo liberar al ser humano de todo lo que se le define como persona en este momento.

Svadhyaya, al englobar el autoconocimiento y permitir la unión con Dios se refleja en la conciencia pura que se va adquiriendo dependiendo de la etapa del proceso en la práctica del yoga y la meditación en la que se encuentre el usuario, en donde también nace el último *niyama*, *Ishvara Pranidhana* que tiene que ver con la devoción hacia Dios, en donde al tener una mejor postura sin tener distracciones físicas se profundiza aún más la elevación del espíritu y la conexión con la divinidad.

FORMA	MATERIAL Y TECNOLOGÍA	FUNCIÓN	ERGONOMÍA
Vesica de piscis	Lienzo Tela de tapiz Semillas Tejido artesanal Imanes de neodimio Esponja Corcho	Comodidad Integridad Seguridad	Seguridad Bienestar Eficacia Comodidad

Tabla 3: Forma (Autoría propia, 2018)

Se realizó este primer cuadro de referentes con el propósito de ver que todos los accesorios realizados cumplan con todas estas características.

AROMATERAPIA	CROMOTERAPIA	GEOMETRÍA SAGRADA
Carga energética Unificar elementos de la vida Materia y espíritu Busca el equilibrio Estado de bienestar y armonía Poder curativo	Actúan por resonancia Poder curativo o incrementación Trata las emociones Busca el equilibrio Se relaciona con los chakras o puntos energéticos	Formas que se repiten en la naturaleza La base de la creación

Tabla 4: Equilibrio (Autoría propia, 2018)

En este segundo cuadro de referentes se puede observar los elementos que se tomaron como inspiración. Se puede evidenciar como los elementos de diseño escogidos se relacionan entre sí buscando un balance entre los aspectos de su propio concepto.

3.3.- Moodboards de inspiración

En este moodboard se tomó como inspiración la unidad, el equilibrio, las texturas, los colores y la forma.



Figura 72: Moodboard (Autoría propia, 2018).

3.4.- Bocetación

Problema: Molestia en muñecas



Figura 73: : Vaca y gato (s.f. párr. 1).

Ideas de solución

- Evitar presión en el nervio mediano haciendo que la muñeca se eleve del piso y buscando soporte en una superficie más suave
- Semillas
- Aceite de menta y eucalipto para aliviar el dolor.

Propuesta:

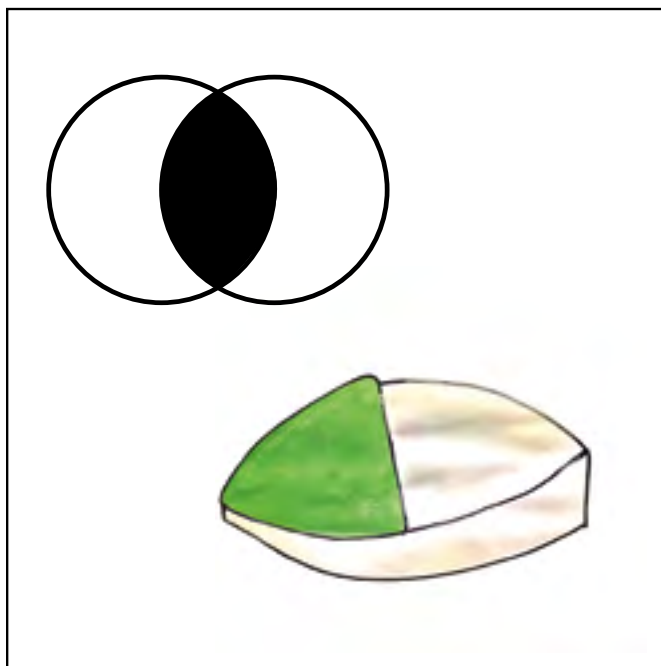


Figura 74: Boceto 1 (Autoría propia, 2018).



Figura 75: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).

Figura 76: Lámina 1 (Autoría propia, 2018).

Problema: Inflexibilidad en talones



Figura 77: Perro boca abajo (s.f. párr. 1).

Ideas de solución

- Alcanzar la flexibilidad del usuario

Propuesta:

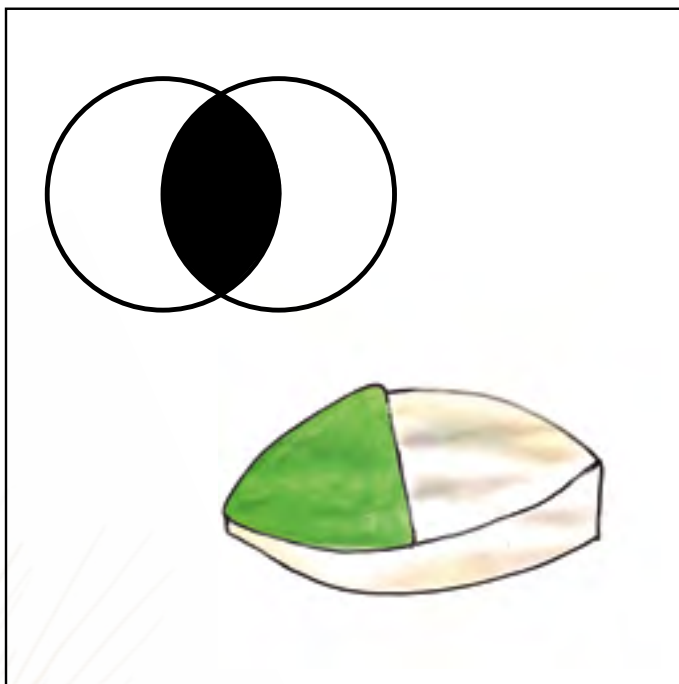


Figura 78: Boceto 2 (Autoría propia, 2018).



Figura 79: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).

Figura 80: Lámina 2 (Autoría propia, 2018).

Problema: Dolor de espalda



Figura 81: Postura fácil (s.f. párr.1)

Ideas de solución

- Levantar los glúteos del piso para lograr elongamiento en la espalda y soporte en la base de la columna

Propuesta:

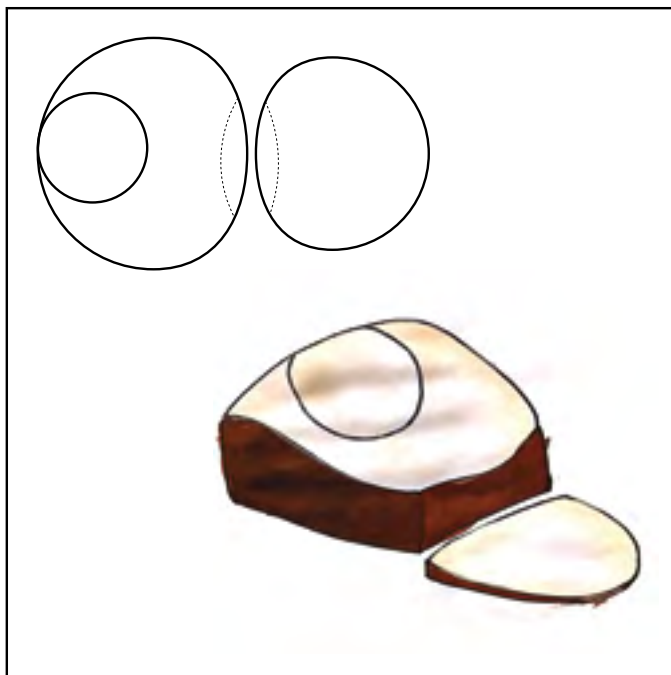


Figura 82: Boceto 3 (Autoría propia, 2018).



Figura 83: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).

Figura 84: Lámina 3 (Autoría propia, 2018).

Problema: Tensión en hombros



Figura 85: Postura fácil (s.f. párr. 1).

Ideas de solución

- Generar peso con semillas y utilizar aceites esenciales para estimular la relajación.

Propuesta:

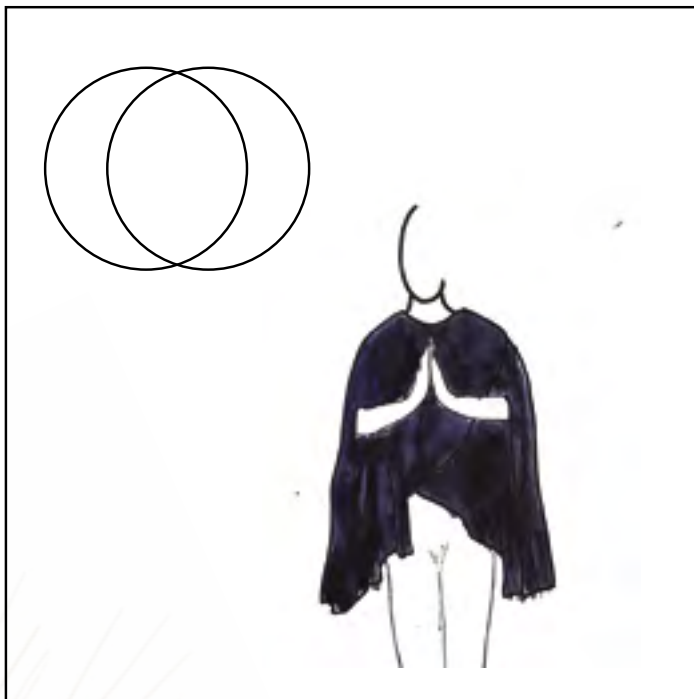


Figura 86: Boceto 4 (Autoría propia, 2018).



Figura 87: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).

Figura 88: Lámina 4 (Autoría propia, 2018).

Problema: Adormecimiento de piernas



Ideas de solución

- Crear soporte debajo de las rodillas para evitar presión.

Figura 89: Postura fácil (s.f. párr. 1)

Propuesta:

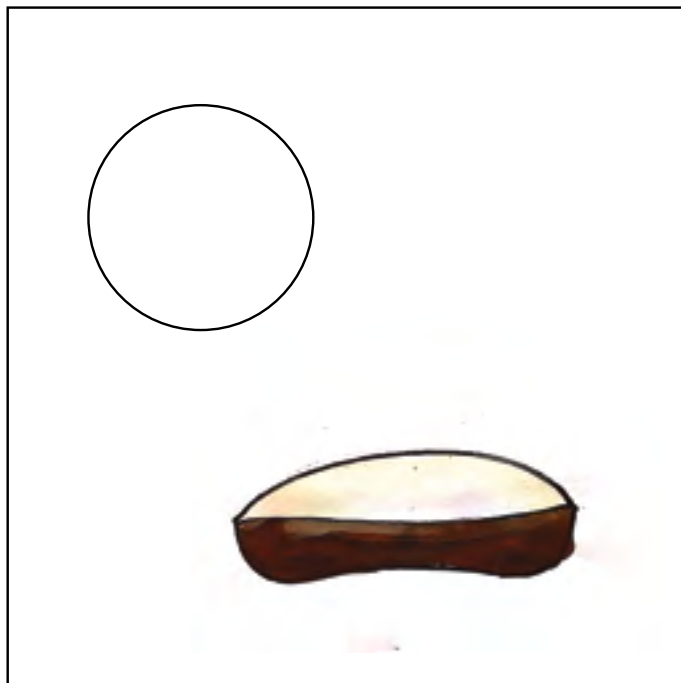


Figura 90: Boceto 5 (Autoría propia, 2018).



Figura 91: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).

Figura 92: Lámina 5 (Autoría propia, 2018).

Problema: Molestia en rodillas



Figura 93: Variación (s.f. párr. 1).

Ideas de solución

- Crear una superficie más suave y más alta que el mat de yoga utilizando aceites esenciales que alivien el dolor.

Propuesta:

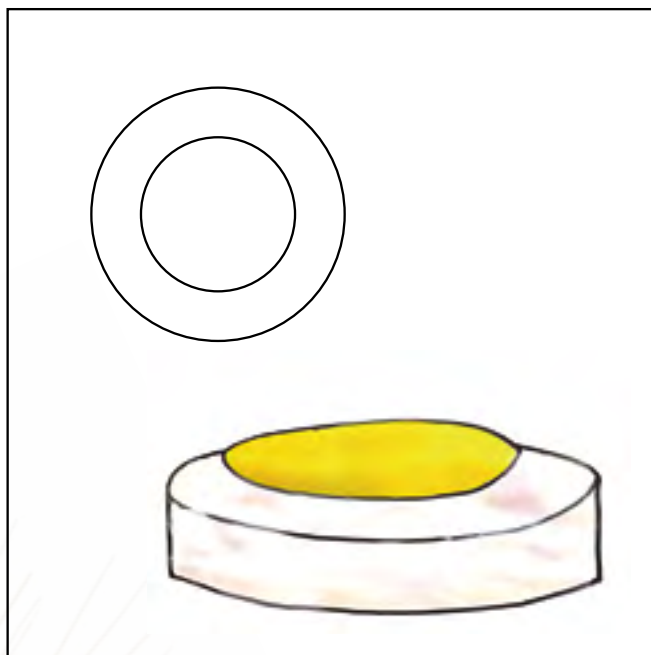


Figura 94: Boceto 6 (Autoría propia, 2018).



Figura 95: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).

Figura 96: .Lámina 6 (Autoría propia).

Problema: Deslizamiento de manos



Figura 97: .Perro boca abajo (s.f. párr. 1)

Ideas de solución

- Crear soporte sobre las manos utilizando una superficie que sea estable.

Propuesta:

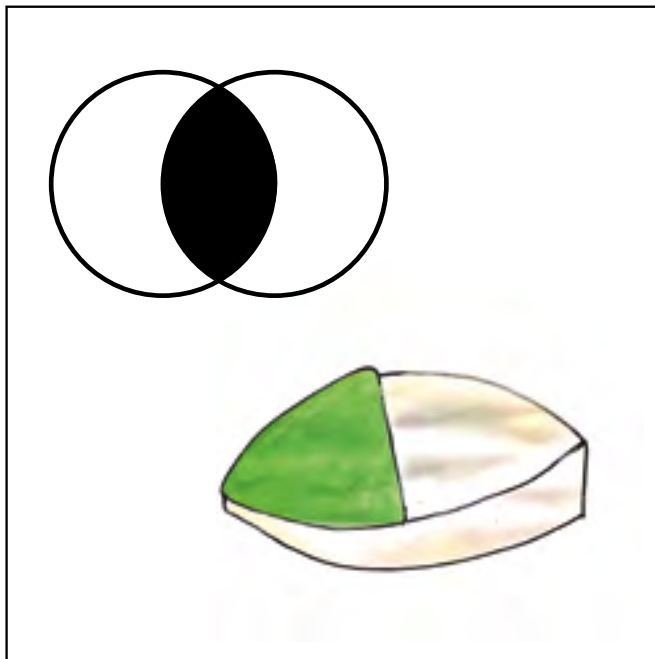


Figura 98: Boceto 7 (Autoría propia, 2018).



Figura 99: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).

Figura 100: Lámina 7 (Autoría propia, 2018).

3.5.- Documentación técnica

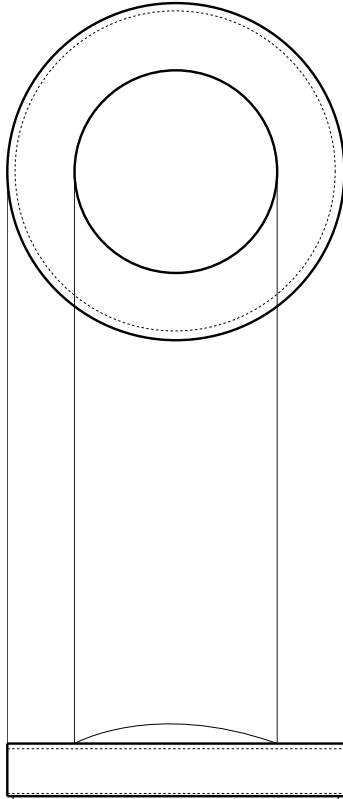
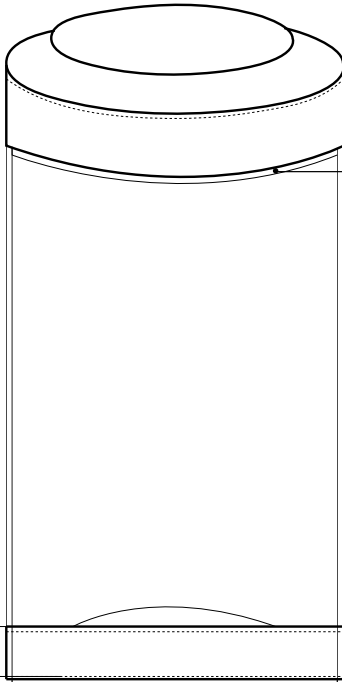
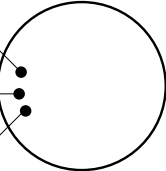
Ficha de diseño #1		Código: 001		Fecha: 21/06/2018	
Accesorio 1: Rodilleras					
Vista superior  Vista Lateral  Vista frontal  Funda de semillas 					
Materiales:		Cromática:		Observaciones:	
- Lienzo - Corcho - Semillas de linaza y alpiste - Tela amarilla teñida con anilina - Iman de neodimio		- Esponja aglomerada - Flores de lavanda 		- La funda de semillas que se coloca arriba puede ser extraída para utilizarla como otro accesorio	

Figura 101: Ficha técnica 1 (Autoría propia, 2018).

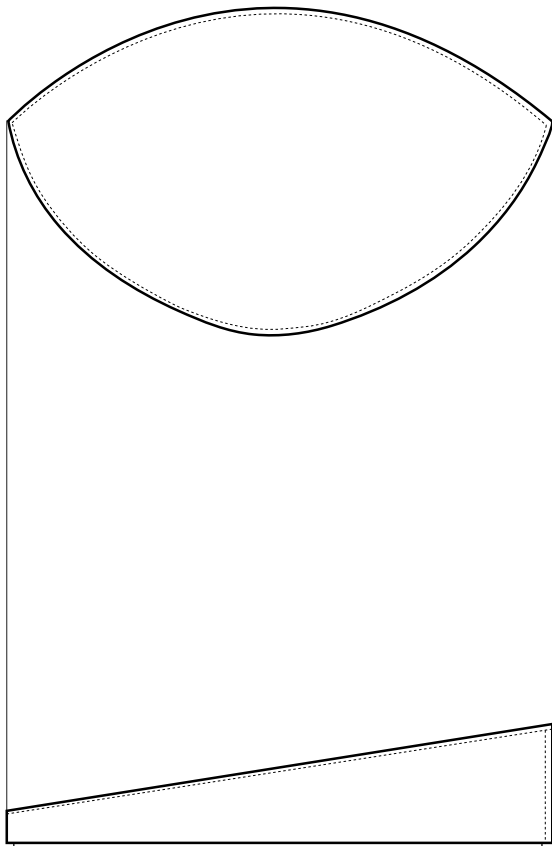
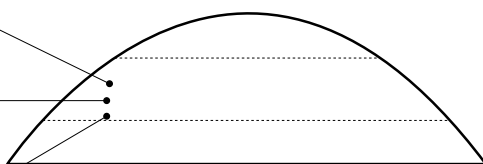
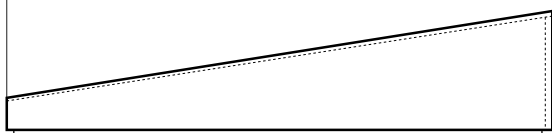
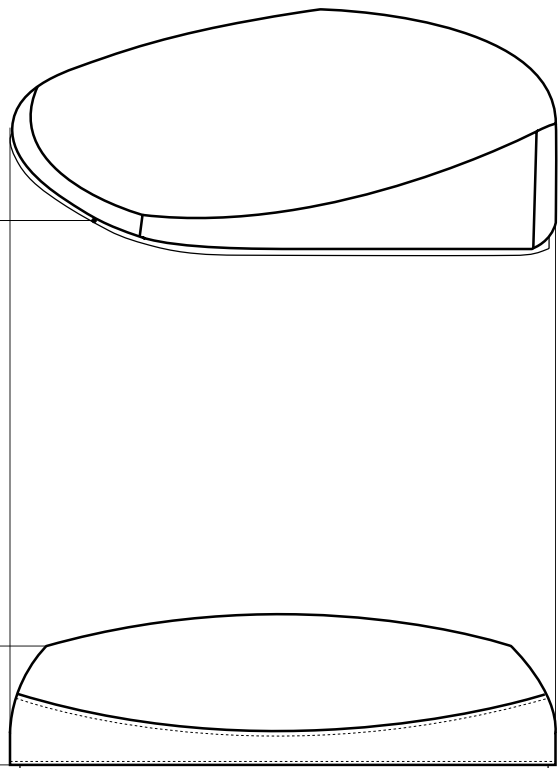
Ficha de diseño #2		Código: 002		Fecha: 21/06/2018	
Accesorio 2: Asiento glúteos					
Vista superior 		Funda de semillas     		Vista lateral 	
Vista frontal 					
Materiales:		Cromática:		Observaciones:	
- Lienzo - Corcho - Semillas de linaza y alpiste - Tela amarilla teñida con anilina - Iman de neodimio		- Esponja aglomerada - Flores de lavanda   		- La funda de semillas se coloca en la parte superior del asiento para generar una mejor forma al sentarse	

Figura 102: Ficha técnica 2 (Autoría propia, 2018).

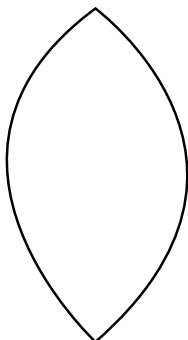
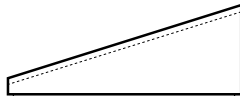
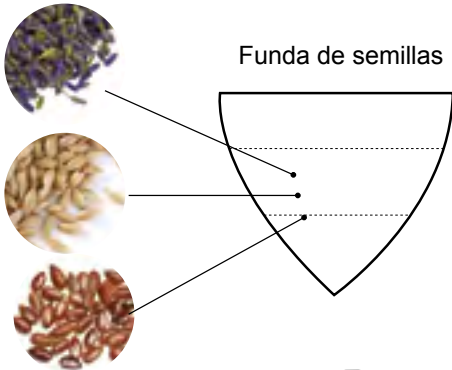
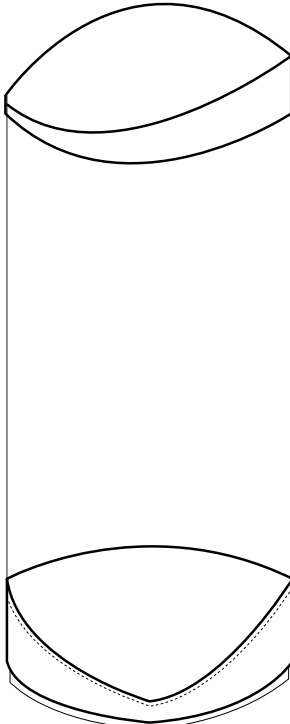
Ficha de diseño #3		Código: 003		Fecha: 21/06/2018	
Accesorio 3: Apoyador de muñecas					
Vista superior  Vista Lateral 				Funda de semillas  Vista frontal 	
Materiales:		Cromática:		Observaciones:	
- Lienzo - Corcho - Semillas de linaza y alpiste - Tela amarilla teñida con anilina - Iman de neodimio		- Esponja aglomerada - Flores de lavanda 		- La funda de semillas se coloca en la parte superior del objeto.	

Figura 103: Ficha técnica 3 (Autoría propia, 2018).

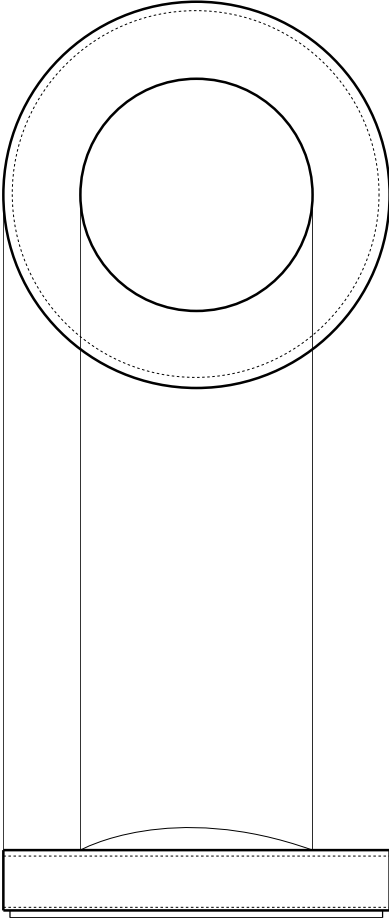
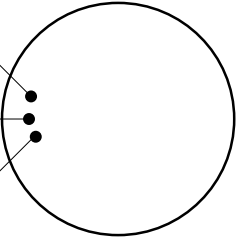
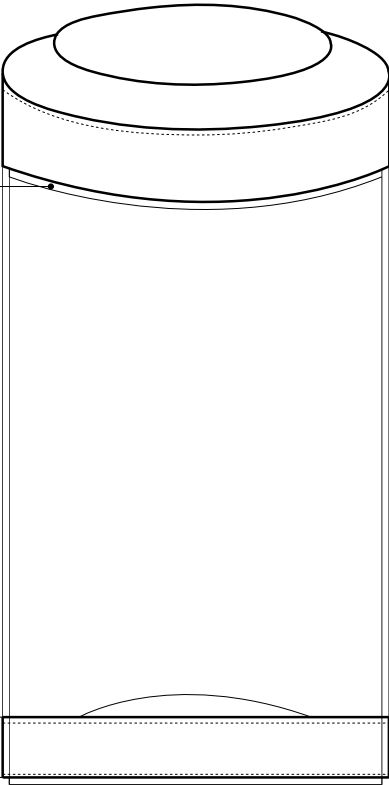
Ficha de diseño #4	Código: 004	Fecha: 21/06/2018
Accesorio 4: Soporte de pies		
Vista superior  Vista Lateral   Vista frontal		
Materiales:	Cromática:	Observaciones:
- Lienzo - Corcho - Semillas de linaza y alpiste - Tela amarilla teñida con anilina - Iman de neodimio	- Esponja aglomerada - Flores de lavanda 	- La funda de semillas que se coloca arriba puede ser extraída para utilizarla como otro accesorio

Figura 104: Ficha técnica 4 (Autoría propia, 2018).

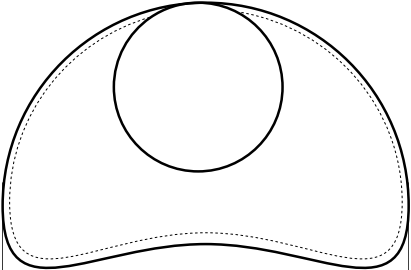
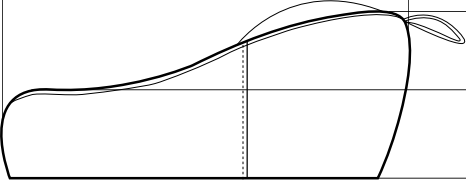
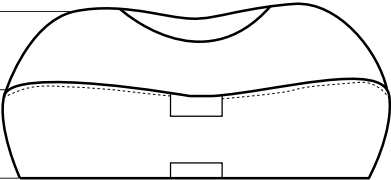
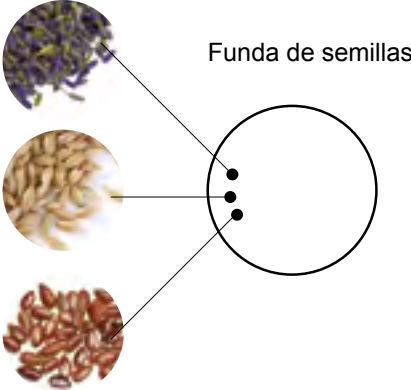
Ficha de diseño #5	Código: 005	Fecha: 21/06/2018
Accesorio 5: Asiento		
Vista superior  Vista Lateral  Vista frontal  Funda de semillas 		
Materiales:	Cromática:	Observaciones:
- Tela tapiz - Semillas de linaza y alpiste - Cierres - Esponja aglomerada - Flores de lavanda - Velcro		- Contiene cuatro piezas que se pueden utilizar de forma independiente.

Figura 105: Ficha técnica 5 (Autoría propia, 2018).

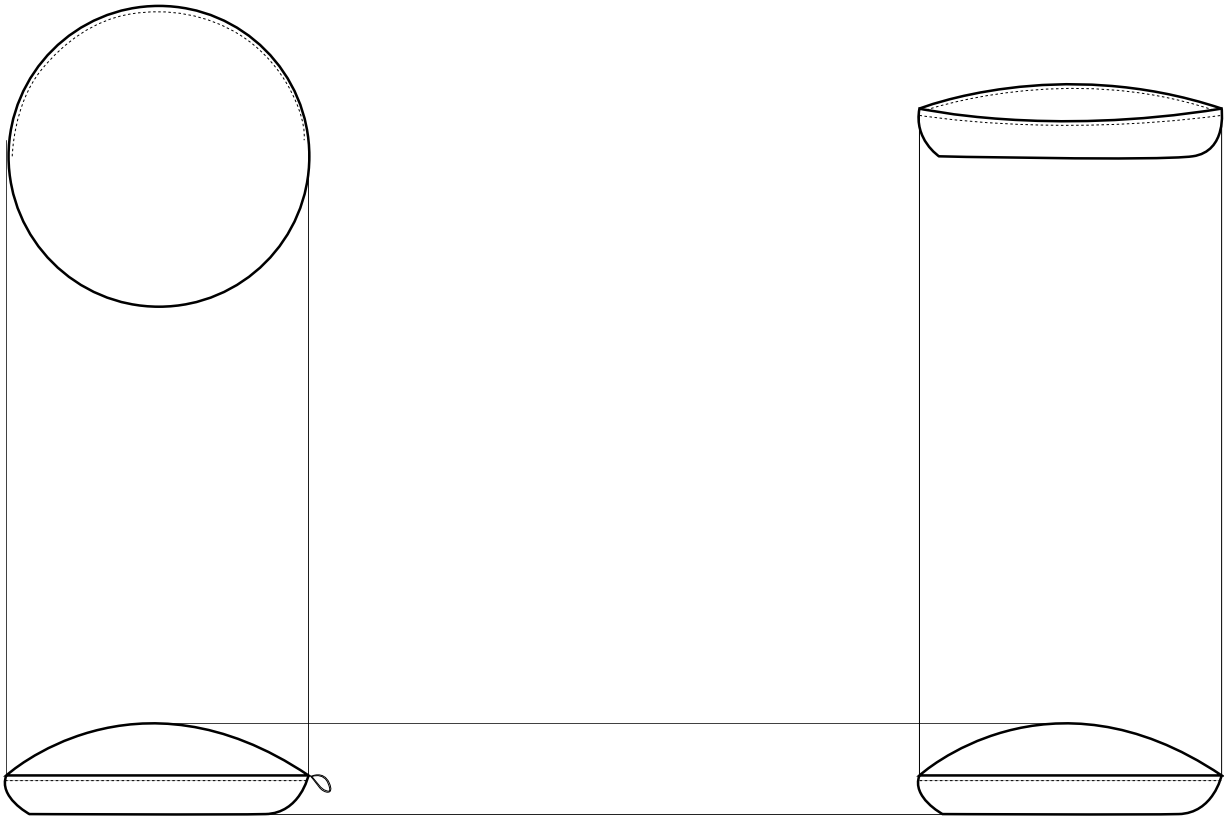
Ficha de diseño # 6	Código: 006	Fecha: 21/06/2018
Accesorio 5: Soporte rodillas		
Vista superior  Vista Lateral Vista frontal		
Materiales:		Cromática:
- Tela tapiz - Semillas de linaza y alpiste - Cierres - Esponja aglomerada - Flores de lavanda - Velcro		
		Observaciones:
		- Objeto que se puede usar por separado para posturas restaurativas. Son dos objetos, uno para cada rodilla.

Figura 106: Ficha técnica 6 (Autoría propia, 2018).

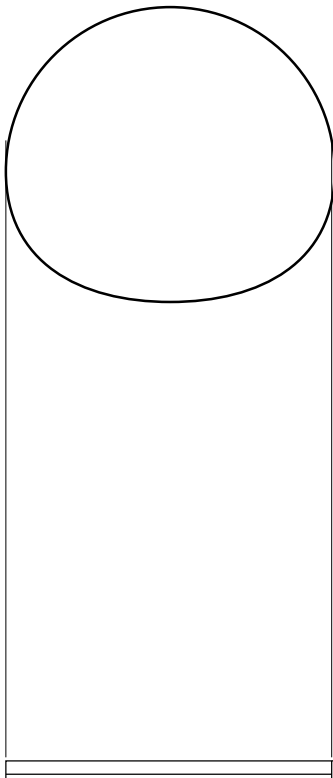
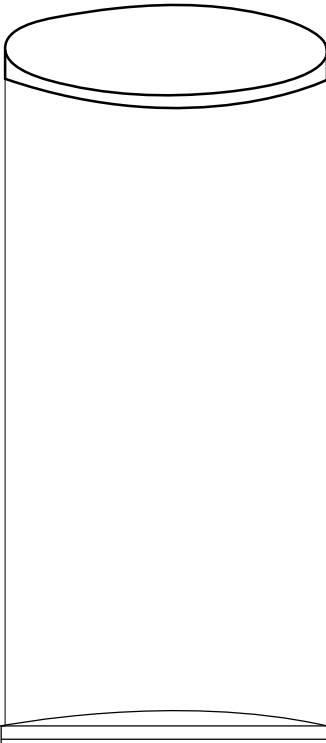
Ficha de diseño #7		Código: 007		Fecha: 21/06/2018	
Accesorio 7: Soporte de pies					
Vista superior  Vista Lateral Vista frontal 					
Materiales:		Cromática:		Observaciones:	
- Tela tapiz - Semillas de linaza y alpiste - Cierres - Esponja aglomerada - Flores de lavanda - Velcro				- Soporte para los pies en posición de meditación.	

Figura 107: Ficha técnica 7 (Autoría propia, 2018).

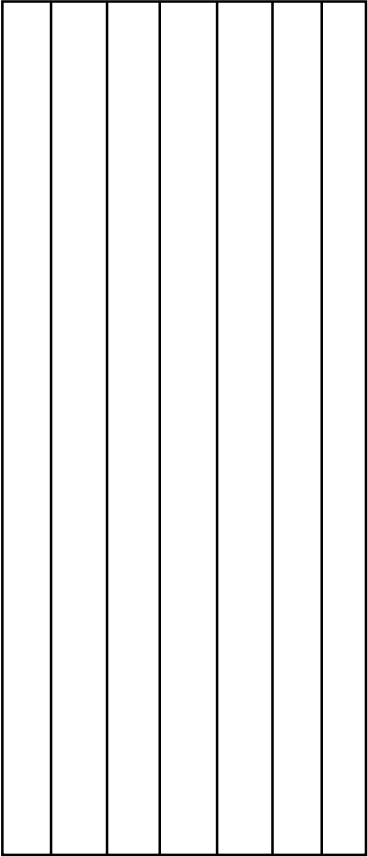
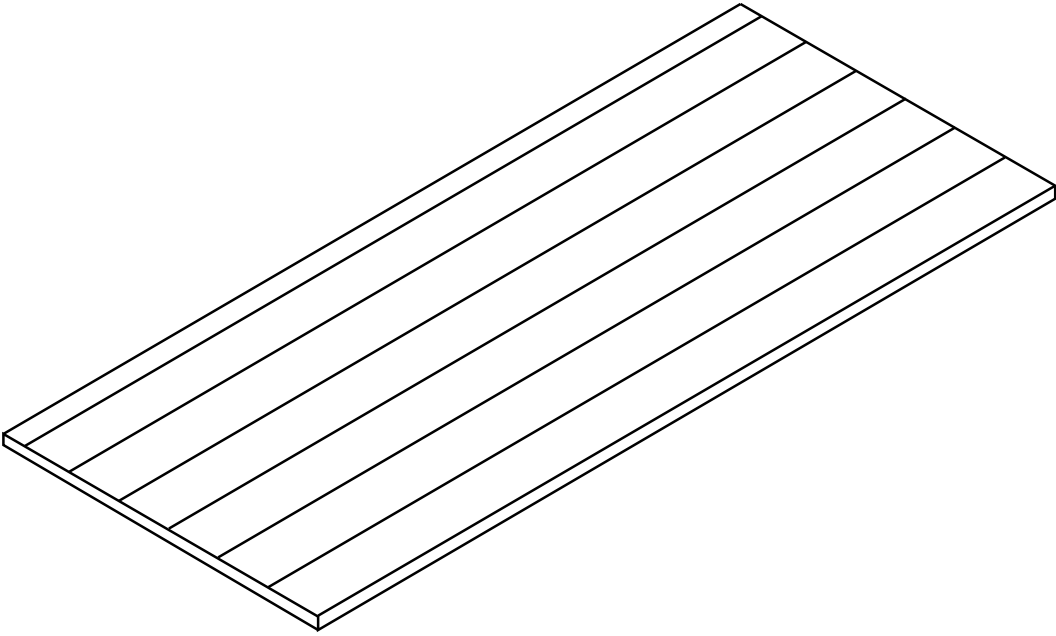
Ficha de diseño #8	Código: 008	Fecha: 21/06/2018
Accesorio 8: Mat		
Vista superior  Vista Lateral 		
Materiales:	Cromática:	Observaciones:
- Lana de borrego - imanes de neodimio - Láminas de gel	 	- Soporte para los pies en posición de meditación.

Figura 108: Ficha técnica 8 (Autoría propia, 2018).

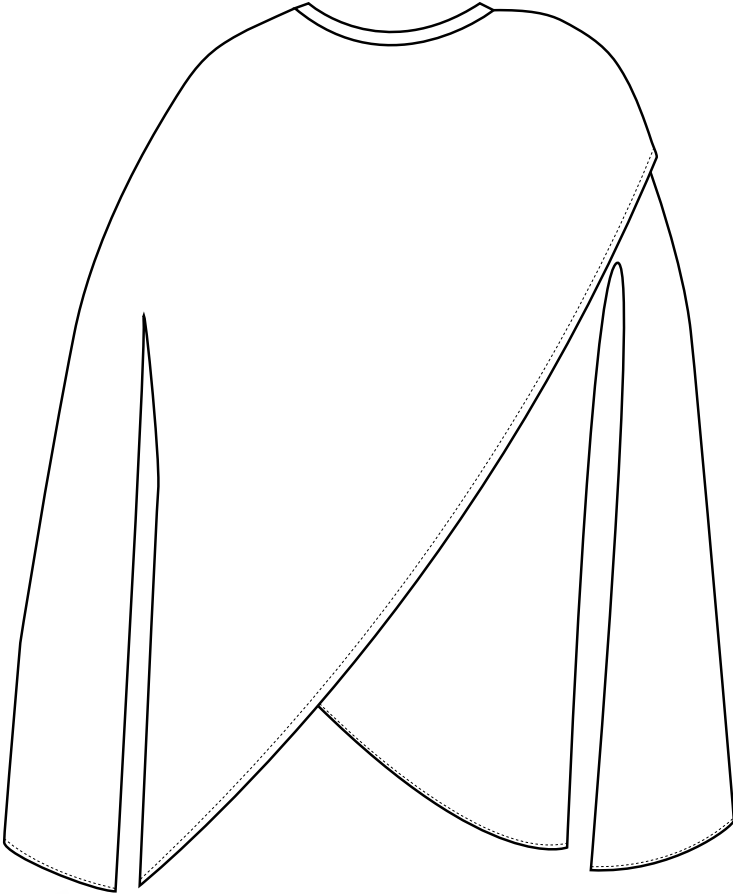
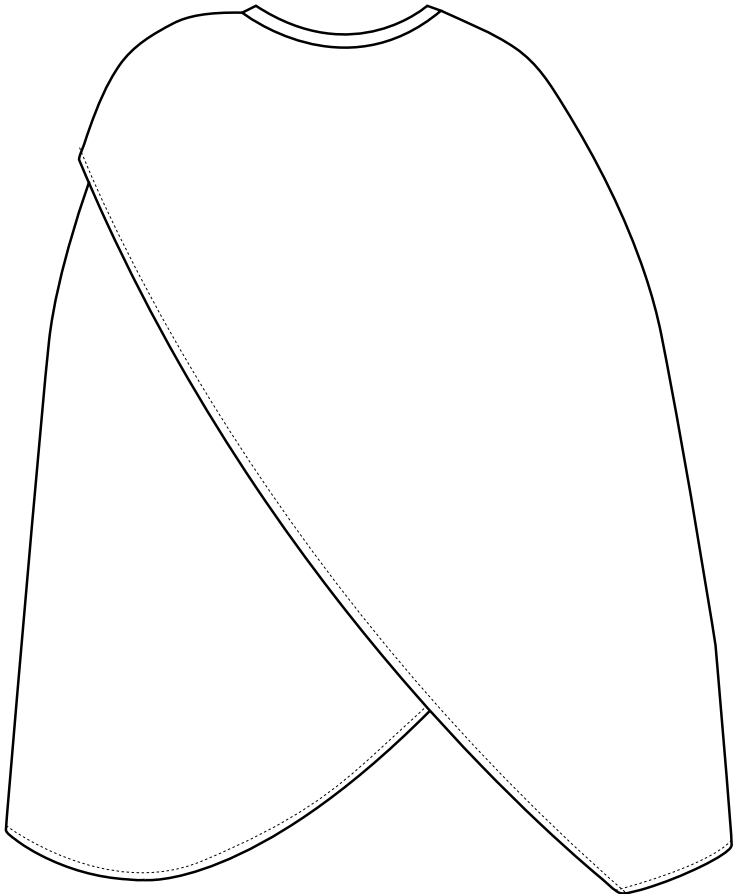
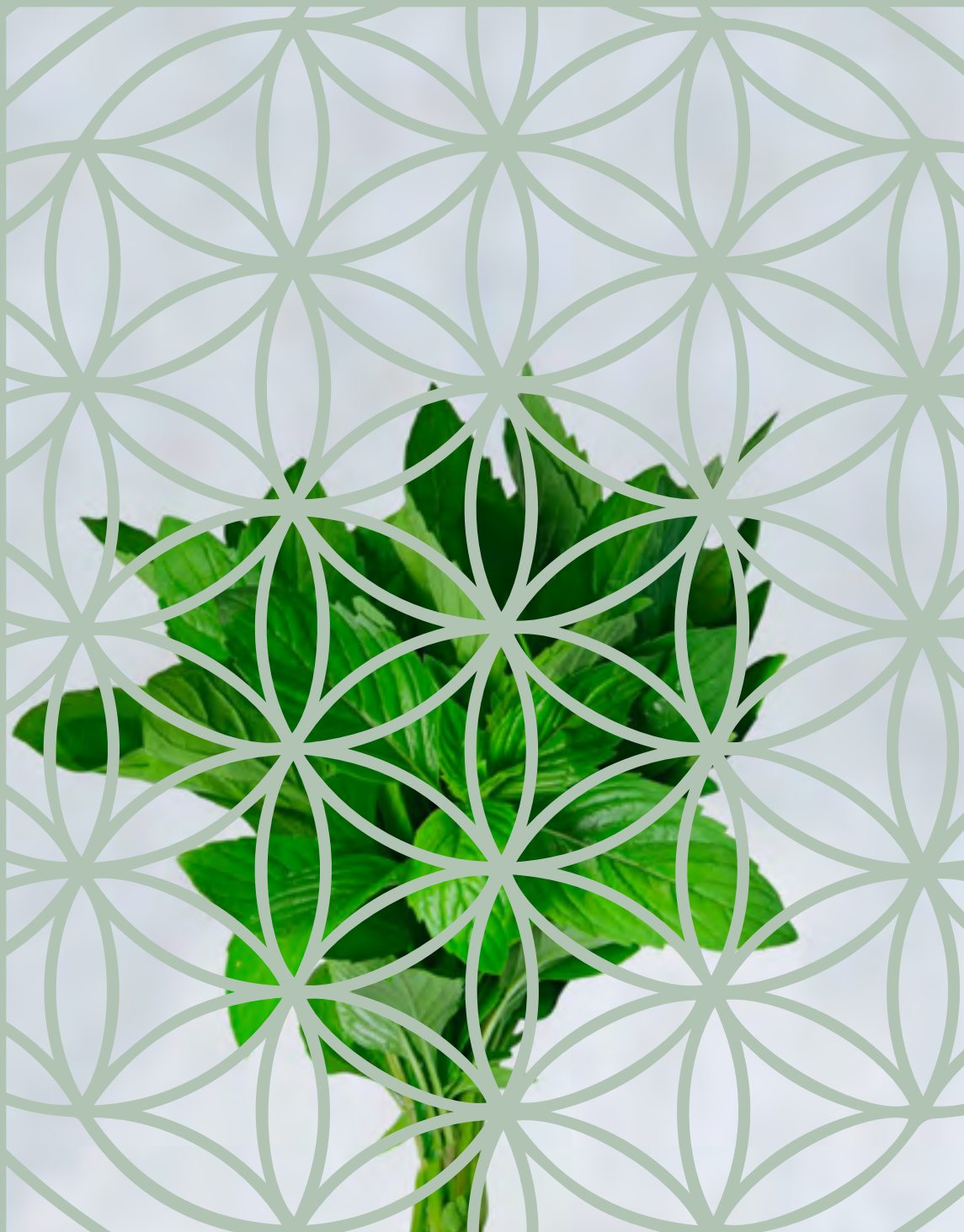
Ficha de diseño #9	Código: 009	Fecha: 21/06/2018
Accesorio 9: Poncho		
 Vista frontal  Vista posterior		
Materiales:	Cromática:	Observaciones:
- Tela piel de durazno - Bolsillos para fundas de semillas		- Contiene cuatro bolsillos dos en cada hombro para poder utiizar con fundas de semillas y aroma.

Figura 109: Ficha técnica 9 (Autoría propia, 2018).







Capítulo 4 - **Resultados**

4.- RESULTADOS

4.1.- Fotografías



Figura 110: Poncho (Autoría propia,2018).



Figura 111: Poncho (Autoría propia, 2018).



Figura 112: Cojín (Autoría propia, 2018).



Figura 113: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018).



Figura 114: Variación (Autoría propia, 2018).



Figura 115: Paz (Autoría propia, 2018).



Figura 116: Rodillas (Autoría propia, 2018).



Figura 117: Forward bend (Autoría propia, 2018).



Figura 118: Perro boca abajo (Autoría propia, 2018).

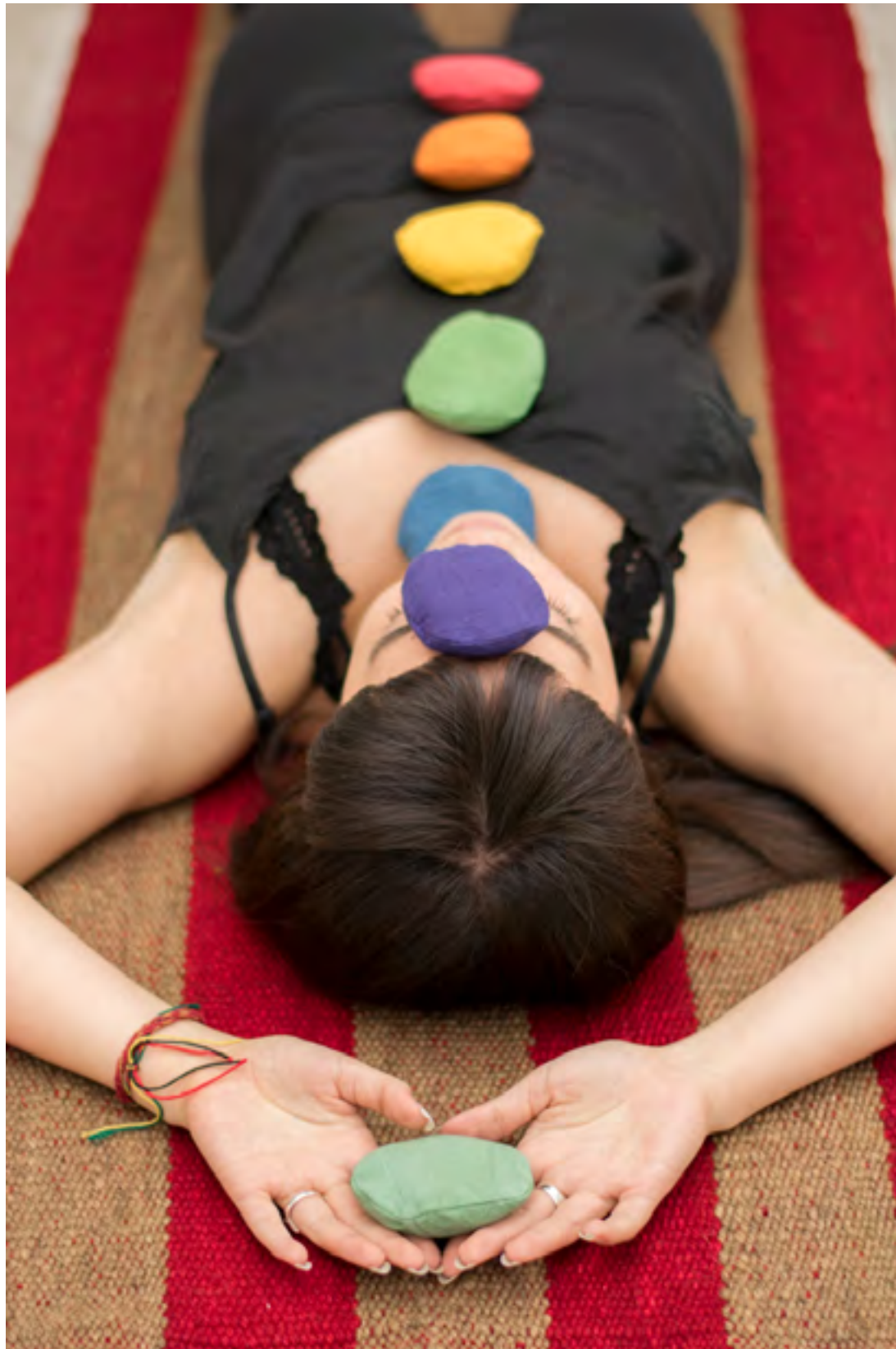


Figura 119: Chakras (Autoría propia, 2018).



Figura 120: Meditación (Autoría propia, 2018).



Figura 121: Mudra (Autoría propia, 2018).



Figura 122: Calma (Autoría propia, 2018).



Figura 123: Nicole (Autoría propia, 2018).

4.2.- Validación de los accesorios

Para la validación de los accesorios diseñados se han escogido a las personas según la experiencia que tienen en la práctica de yoga y meditación. Se realizó la validación en cada casa de las personas como si hubiera sido una clase privada de yoga y otra de una meditación guiada. Se dió algunas posturas a cada persona dependiendo de la usabilidad del objeto y se analizó desde la ejecución de la postura hasta que es lo que llegaron a experimentar durante las posturas.

- Nicole Prieto Contreras: profesora de Hatha Yoga y meditación con experiencia de cuatro años, enseña en Om Healing center y en el gimnasio Jungle gym, nivel avanzado.

Accesorio para rodillas: según Nicole el accesorio creado para las rodillas se acopla de la manera correcta a la rodilla lo que hace que no se sienta la superficie dura del piso y ofrece mayor estabilidad en las diferentes variaciones de las posturas.

Accesorio para manos y talones: señala que el accesorio funciona ya que no se ejerce presión sobre el nervio de la mano y no hay dolor, por lo que se puede sostener las posturas por mayor tiempo, de igual manera en los talones, el accesorio da seguridad al momento de realizar la postura.

Accesorio para glúteos y pies: el accesorio es cómodo porque se crea una mayor expansión de las caderas en la postura fácil y al no tener los glúteos completamente en el piso hace que se pueda mantener por mayor tiempo la postura.

Mat: el hecho de que sea tejido hace que sea más acolchonado en caso de que no se lleguen a usar los otros accesorios pero si se siente un poco de deslizamiento sobre las manos cuando se hace perro boca abajo.

Poncho para meditar: Es cómo y caliente y el peso de los hombros no se siente mucho sin embargo el olor de la lavanda si es notable durante la meditación.

Sillón para meditar: es bastante cómodo y el hecho de que tenga semillas justo debajo de la columna hace que haya mayor sostenibilidad y también que no te resbales del cojín porque se acopla a la forma de los glúteos. Los otros cojines se pueden utilizar también para posturas restaurativas.

- Anamaria Pins: practicante de Hatha yoga con experiencia de un año en la ciudad de Quito.

Accesorio para rodillas: se señaló que el accesorio si da estabilidad en las posturas y que se siente refrescante después de utilizar.

Accesorio para manos y talones: la practicante señala que se siente bien que se tenga soporte en las manos para tener más estabilidad. Accesorio para glúteos y pies: el accesorio es cómodo porque alarga el torso y hace que las rodillas lleguen al piso sin utilizar el de los pies.

Mat: Anamaria señala que el tejido no es su material favorito porque llega a picar la piel en algunos casos y que si se resbala en posturas que requieren estabilidad.

- Ana Crespo: practicante de Hatha yoga con experiencia de tres meses, recibe clases en Rumisol Yoga.

Accesorio para rodillas: señala que funciona bien ya que es una persona que tiene dolores de rodillas constantemente y que el olor de los aceites se siente con cada movimiento ejercido.

Accesorio para manos y talones: Ana señala que el accesorio funciona bien para las posturas en donde no se llegan los talones al piso como Perro boca abajo y Malasana. Señala que para las manos es cómodo pero el tamaño es muy pequeño.

Accesorios para glúteos y pies: La bolsita con las semillas hace que el cojín tome la forma de los glúteos y resulta más fácil sentarse porque es más alto y levantado del piso.

Mat: en algunas posturas el mat se resbala pero es más acolchonado que los demás que existen.

- Claudia Vega: practicante de Kriya Yoga (meditación) con experiencia de tres años. En Claudia se realizó una meditación de 60 minutos.

Sillón para meditar: Claudia señala que el sillón es cómodo, no se sintió ninguna molestia física durante la meditación, la bolsa con las semillas toman la forma de los glúteos lo que da mayor estabilidad para sostener la postura cómoda durante toda la meditación.

CONCLUSIONES

El yoga y la meditación han llegado a ser dos estilos de vida que se han adaptado a las diferentes culturas por todos los beneficios que traen a la vida diaria, sin embargo se está tomando al yoga y a la meditación como tendencias o moda enfocándose solamente en el cuerpo físico, en realidad son pocas las personas que ven a estas dos prácticas como un estilo de vida que requieren dedicación, absoluta entrega y cambio verdadero desde los pensamientos, hasta el desapego por el mundo material en el que se reside.

En la ciudad de Cuenca, el yoga y la meditación han tomado fuerza en los últimos años, sin embargo el último año la comunidad de yoga ha crecido notablemente. Es importante reconocer que aún existen personas que no encuentran el sentido espiritual de la práctica enfocándose solamente en las *asanas* o posturas físicas, pero también depende de los diferentes estilos y la conexión que mantenga el profesor con sus estudiantes.

En cuanto a los accesorios utilizados en yoga y meditación dentro de la ciudad de Cuenca, se utilizan *mats*, bloques de madera o esponja, *cushions*, *bolsters* que solamente existen en algunos estudios, todos estos accesorios han sido creados con el fin de facilitar al usuario en su práctica, sin embargo se concluye que los accesorios con mayor funcionabilidad son los bloques al tener tres niveles que se pueden ajustar a la flexibilidad de la persona, sirviendo también para mejorar el alineamiento de las diferentes posturas. En cuanto a los *mats* la mayoría resultan ser importados y de un material tóxico lo que ocasiona un daño en el medio ambiente y por lo tanto en el usuario, a diferencia de que en la práctica del yoga y meditación lo que se busca es la conexión con la tierra, es por esto que los *mats* deben ser elaborados en base a los criterios del yoga. En cuanto a los *cushions* se concluye que es un accesorio muy grande en el que en el momento de su utilización se desperdicia más del 30% del cojín, además que estos no están pensados para adaptarse a la forma del cuerpo.

Es importante que los practicantes de yoga y meditación sientan total comodidad y seguridad al momento de la ejecución de las posturas, así como en la meditación que se mantiene la misma postura durante un largo período, entonces se reconoce que el uso de accesorios son necesarios para mejorar la postura, aliviar molestias físicas y crear un entorno de armonía durante la práctica evitando distracciones de cualquier tipo.

En cuanto a la funcionalidad de los accesorios diseñados

Se llega a la conclusión en términos de funcionalidad que los accesorios diseñados funcionan para determinadas posturas gracias a la investigación realizada y hacen que el usuario sienta seguridad y comodidad durante la práctica. Gracias a la validación realizada se pudo ver también que los accesorios diseñados funcionan para una variedad de posturas y no solamente para las cuáles se diseñaron a partir de la identificación de un problema.

La funcionalidad de los accesorios tiene mayor relevancia en las personas que son principiantes o que tienen poca flexibilidad en determinadas partes del cuerpo, sin embargo a los mismos accesorios se les puede dar funciones diferentes como por ejemplo en las posturas de restauración o posturas de descanso. Los accesorios diseñados pueden ser usados en unidad como por separado, es decir cada accesorio comprende una base y una bolsa en donde las bolsas se pueden extraer dando uso para otras partes del cuerpo o diferentes posturas.

En cuanto a la forma

La forma Vésica de Piscis, formada por dos círculos que se representan como infinitos y siendo una forma que muestra la unidad y la expansión máxima, se entiende que es una forma que se puede adaptar a las diferentes partes del cuerpo, en donde se pueden utilizar los círculos separados, como la forma que se da a partir de la intersección de los mismos. Por lo tanto se concluye que la forma de los accesorios que nacen a partir de la forma Vésica de Piscis se adapta a las diferentes partes del cuerpo dependiendo de su funcionalidad.

Por otro lado se reconoce que la práctica del yoga y la meditación son dos prácticas que buscan la simplicidad en las cosas y en la vida diaria, es por esto que la forma de los accesorios deberían ser lo más simples posibles para no confundir al usuario y que haya un claro entendimiento hacia los productos.

En cuanto a la ergonomía

La ergonomía aplicada en los accesorios diseñados hace énfasis en la comodidad y seguridad que se logró para los practicantes de yoga y meditación. Se observó que existe una buena relación entre el hombre, el objeto y el entorno que se crea de acuerdo al contexto. Los accesorios diseñados tienen dimensiones específicas que

se determinaron tras observar los movimientos del cuerpo y como este se desenvuelve en el espacio de trabajo en el que se encuentra por. Por esto se entiende que solventar problemas desde el diseño aplicando criterios ergonómicos es de suma relevancia para llevar al usuario a tener una mejor experiencia en la actividad que realice.

Al haber encontrado varios problemas dentro de la práctica del yoga y la meditación resultó compleja la aplicación de criterios de ergonomía ya que se tuvo que tomar en cuenta los aspectos morfológicos y antropométricos sabiendo que todos los cuerpos y movimientos son diferentes.

En cuanto a la resolución de problemas

Los practicantes de yoga y meditación tienen diferentes necesidades y dificultades dentro de la práctica por lo que el diseño de accesorios se vuelve complejo al tratar de resolver todos los problemas identificados en la investigación. Sin embargo con el diseño de accesorios se lograron solucionar las molestias en las rodillas creando mayor estabilidad para las diferentes variaciones de posturas, adormecimiento de rodillas, molestia en las muñecas, dolor de espalda e inclinación de la misma.

Se entiende también que los dolores o molestias físicas se presentan de acuerdo a los estados de ánimo y se relacionan con la retención de emociones, todas estas emociones toman lugar en determinadas partes del cuerpo creando tensión en las mismas por lo que lleva a la persona a sentir incomodidad o dolor. Es por esto que la práctica constante de yoga y meditación ayuda a soltar todas estas emociones liberando al cuerpo de preocupaciones y estrés. Al mismo tiempo el compromiso que se obtiene como diseñador al responder a las diferentes necesidades toma fuerza en la resolución de problemas dados en esta investigación buscando activar los sentidos en cada momento de la práctica.

En cuanto a materiales

Los materiales juegan un papel importante en el diseño de los accesorios ya que lo que se buscaba eran materiales que estén pegados a todo el concepto de yoga y meditación y todo lo que conlleva tener este estilo de vida saludable. Pero al mismo tiempo se tenía que encontrar los materiales que respondan a ser resistentes pero al mismo tiempo cómodos y suaves. La experimentación con los materiales llevó a la conclusión de que además de no tener las tecnologías suficientes para la concreción de los accesorios en la

ciudad de Cuenca, se puede dar las formas con los textiles. Sin embargo al ser accesorios con dimensiones pegadas al cuerpo humano y formas pequeñas, la selección de los materiales no fue la más óptima, por ejemplo, la elección de la esponja, ya que la esponja puede llegar a deformarse en un determinado tiempo dependiendo del uso que se le dé al accesorio. Por otro lado la base de corcho brinda estabilidad y se complementa con la forma de la esponja dando mayor tracción sobre la superficie y haciendo que este sea más seguro. Al utilizar semillas de linaza y alpiste se notó que el peso generado con las mismas no es muy notable sin embargo son semillas que se adaptan a las formas de los cuerpos generando mayor estabilidad. La tela de algodón hace que el aroma de los aceites se mantenga por mayor tiempo se absorba de mejor manera, sin embargo se entiende que los accesorios con un textil que tenga mayor tracción sobre la piel sería de mayor conveniencia.

En cuanto al diseño e innovación

El diseño tiene que ser comunicativo y responder a las necesidades que tengan las personas. El diseñador toma un papel importante dentro de la concreción de los accesorios ya que más allá de crear algo está brindando un mejor entorno para el practicante de yoga y meditación.

Se entiende que en el proceso de diseño se debió tener mayor conciencia y fijar la atención en como conectar desde la forma escogida (Vésica de Piscis), los problemas que fueron identificados, la selección de los materiales, hasta llegar a la concreción para que sean accesorios que sean útiles para los practicantes de yoga y meditación.

El aporte que se da desde el diseño de moda es saber reconocer los diferentes textiles y como estos se pueden fusionar con otros materiales para la concreción de accesorios para las dos prácticas.

La innovación toma lugar en la aplicación de cromoterapia, aromaterapia y al buscar generar texturas para generar una práctica más satisfactoria para los practicantes, en donde se entiende que los usuarios sienten mayor relajación al estar en contacto con el accesorio que emane olor cada vez que se ejerce presión sobre él, al igual que en la meditación se genera mayor calma. Por otro lado la aplicación de la cromoterapia que causa diferentes sensaciones dependiendo de la percepción del usuario.

RECOMENDACIONES

Los problemas y dificultades que puedan tener los practicantes de yoga y meditación resultan ser muy amplios, sin embargo existen problemáticas que aún podrían ser resueltas desde el diseño. Por esto, se cree que es fundamental dar paso a una nueva investigación, en donde se abarque la innovación en los materiales que puedan ser utilizados y que estos criterios no se alejen de a los principios de yoga y meditación. Las formas y los movimientos del cuerpo humano en las dos prácticas, son tan distintos en cualquier parte del mundo, que en realidad es un estudio que podría extenderse mucho para tratar de satisfacer todas las necesidades de los practicantes, en cualquier etapa del proceso en el que se encuentren.







Referencias

GLOSARIO

Dhristi: punto inmóvil en donde se fija la mirada para ganar concentración o equilibrio.
Yogui: persona que practica los ejercicios físicos y mentales del yoga.
Gurú: maestro espiritual.
Yamas: reglas de vida que se deberían seguir para tratar a las personas.
Niyamas: reglas de vida con relación a uno mismo.
Ahimsa: no violencia, parte de los *yamas*
Satya: sinceridad, forma parte de los *yamas*
Asteya: no robar, forma parte de los *yamas*
Brahmacharya: moderación, forma parte de los *yamas*
Aparigraha: desapego, forma parte de los *yamas*
Saucha: purificación, forma parte de los *niyamas*
Santosha: aceptación, forma parte de los *niyamas*
Tapas: disciplina, forma parte de los *niyamas*
Svadhyaya: autoconocimiento o autoobservación, forma parte de los *niyamas*
Ishvara Pranidhana: devoción hacia Dios, forma parte de los *niyamas*
Asana: postura física de la práctica del yoga, preparación para la meditación
Pranayama: control y expansión de energía a través de la respiración
Pratyahara: control de los sentidos
Dharana: práctica de la concentración dentro de la meditación
Dhyana: es la práctica de la meditación en sí
Samadhi: estado de unidad, en donde se llega a la conciencia pura o conciencia de Dios
Bhagavad Gita: escrituras sagradas hindúes
Chakras: siete puntos energéticos del cuerpo que se llegan a activar con las *asanas*
Muladhara: primer punto energético del cuerpo, el chakra de la raíz que se conecta con la tierra
Svadhithana: segundo punto energético del cuerpo, tiene relación con los órganos sexuales
Manipura: tercer punto energético del cuerpo
Anahata: el chakra del corazón
Vishudda: el punto energético que se relaciona con la comunicación
Ajna: tercer ojo en donde se fija la atención en el Kriya yoga
Sahasrara: el chakra de la corona, la conciencia pura
Mantra: sonido o palabra que se repite para purificar
Props: accesorios de yoga y meditación
Mat: colchoneta que se utiliza la práctica del yoga y la meditación
Savasana: postura final de la práctica del yoga
Bolsters: almohadón que se utiliza para posturas restaurativas o de descanso
Cushions: cojín para meditar
fight o flight: respuestas del sistema nervioso, alerta y acción
Vinyasa flow: estilo de yoga
Packaging: empaque

BIBLIOGRAFÍA

- (IEA), A. I. (2000). ¿Qué es ergonomía?
- Bankinter, F. d. (2010). El arte de innovar y emprender . Obtenido de http://www.upo.es/upotec/static/upload/files/INNO_3590_FTFXIV_El_arte_de_innovar_y_emprenderv2_.pdf
- Blanco , A. (2005). Zona de Diseño . Obtenido de https://diseño.idoneos.com/diseño_industrial/proceso_de_diseño/analisis_del_producto/analisis_ergonomico/
- Diego-Mas , J. A. (6 de Abril de 2015). Ergonautas . Obtenido de Ergonautas: <https://www.ergonautas.upv.es/art-tech/evaluacion/evaluacion.htm>
- Fellowship, S. R. (1920). Self Realization Fellowship . Obtenido de <https://www.yogananda-srf.org/>
- Flores , C. (2001). Ergonomía para el diseño . México : D. R. Librería.
- Gillam Scott , R. (1991). Fundamentos del Diseño. En R. G. Scott, Fundamentos del Diseño (pág. 1). México: Limusa.
- Krishnananda , S. (s.f.). El yoga de meditación . En S. krishnananda, El yoga de meditación (pág. 6). Rishikesh, India .
- Neffa C, J. (s.f.). El trabajo humano . El trabajo humano . Buenos Aires, Mexico : Lumen Hvmanitas .
- Patanjali. (1era Edición 2010). Yoga Sutras . En Patanjali, Yoga Sutras (pág. 32). México : Fundación de estudios Internacionales .
- Patanjali. (1era Edición 2010). Yoga Sutras . En Patanjali, Yoga Sutras (pág. 33). México : Fundación de Estudios Internacionales .
- Real Academia Española, & (RAE). (2014). Diccionario de la lengua española . Madrid.
- Sanchez , P. (2015). Yama y Niyama, la esencia del yoga. . Obtenido de <https://yogaextremadura.files.wordpress.com/2017/02/yamayniyama.pdf>
- Wong, W. (2012). Fundamentos del diseño . En W. Wong, Fundamentis del diseño (pág. 41). Barcelona : Gustavo Gili, SL.
- Yogananda , P. (2015). Dios habla con Arjuna . En P. Yogananda, El Bhagavad Guita. Self Realization Fellowship .
- Yogi, M. M. (2014). Meditación Trascendental . Obtenido de <http://www.meditaciontrascendental.es/meditacion-trascendental>

BIBLIOGRAFÍA DE FIGURAS

- Figura 1: Entrega (Reinhart, 2015, párr.1). Recuperado de: https://www.pinterest.com/pin/AZhohVKIQNvYiobYBA4hiN122Y2AKnuX282OnPpnT2UMP_3kr64lPUw/
- Figura 2: Sadhu (Amitanshu, 2019, párr.1). Recuperado de: <https://www.travellerspoint.com/photos/stream/photoID/2088167/users/amitanshu/>
- Figura 3: Árbol de Patanjali (Garden Variety, s.f. párr.18) Recuperado de: <http://fitting-it-all-in.com/yamas-niyamas/>
- Figura 4: Firefly (Sturman, 2016, párr.1). Recuperado de: <https://robertsturmanstudio.com/108-yoga-images-from-2016-by-robert-sturman/>
- Figura 5: Sukhasana (Inturi, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.pexels.com/photo/silhouette-of-man-at-daytime-1051838/>
- Figura 6: The girl with the ganesh tatto. (Sturman, 2016, párr.1). Recuperado de: <https://robertsturmanstudio.com/108-yoga-images-from-2016-by-robert-sturman/>
- Figura 7: Talia Sutra (Sturman, 2016, párr.1). Recuperado de: <https://robertsturmanstudio.com/108-yoga-images-from-2016-by-robert-sturman/>
- Figura 8: Natalie (D`Silva, 2017, párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=yoga+photography&authuser=1&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Fir3WEelC6esc-M%253A%252CceV2rLTf8j5AqM%252C_&usg=__nOf8hPS8allGLAINZI-URGbW3QQ%3D&sa=X&ved=0ahUKEwixl8LevJXbAhVG0lMKHdNaDdcQ9QEIKjAB#imgrc=-czX4X8YnofOsM:
- Figura 9: Forward bend (D`Silva, B. 2017, párr.1). Recuperado de: <https://www.brentdsilva.com/photography/#/yogis/>
- Figura 10: Guerrero tres (D`Silva, 2017, párr.1). Recuperado de: <https://www.brentdsilva.com/photography/#/yogis/>
- Figura 11: Old hands adorned with a traditional Mala draped in prayer (Richards, 2014, párr.1). Recuperado de: <https://sherpafund.bigcartel.com/product/cory-richards-print-6x6in>
- Figura 12: Miriana (D`Silva, 2017, párr.1). Recuperado de: <https://www.brentdsilva.com/photography/#/yogis/>
- Figura 13: Pranayama (Zeinep, 2013, párr.1). Recuperado de: <http://yogibe.tumblr.com/post/37837454492/allasianflavours-s-h-i-v-a-by-zeynep-nadi>
- Figura 14: Anjali Hashta (Pravin, 2010, párr.1). Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/484911084850690057/>

- Figura 15: Dristhi (Pilnick, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=richard+pilnick+photos&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjHpM6P4pXbAhXJ-2VMKHV6-Cb4Q_AUICigB&biw=1526&bih=659&dpr=1.25#imgsrc=b28uZM9hmpkV8M:
- Figura 16: Paramahansa Yogananda (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=paramahansa+yogananda+meditation&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjak-5Db75XbAhUBvLMKHb97BbwQ_AUICigB&biw=1526&bih=659#imgsrc=Qu0SRuij2RxgFM:
- Figura 17: India Varanasi (Paksu, 2016, párr.1). Recuperado de: <https://followmyminduniverse.tumblr.com/post/149814773758/pakse-india-varanasi>
- Figura 18: 13th & Hudson: Sri Dharma Mitra (O`Neill, 2006, párr.1). Recuperado de: <http://cdn.flipboard.com/content/inphotos/spotlightprivate/items/1446657115000.html>
- Figura 19: Moses (O`Neill, M. 2006, párr.1). Recuperado de: <http://cdn.flipboard.com/content/inphotos/spotlightprivate/items/1446657115000.html>
- Figura 20: chakras (Love in care, 2014, párr.5). Recuperado de: <http://loveincare.com/los-siete-chakras/>
- Figura 21: Saluting the sun (O`Neill, 2010, párr.1). Recuperado de: https://www.google.com.ec/search?hl=es-419&authuser=0&tbm=isch&source=hp&biw=1526&bih=708&ei=_ggDW4r-BL8TwzgLhzobACg&q=saluting+the+sun+michael+o%60neill&oq=saluting+the+sun+michael+o%60neill&gs_l=img.3...646.20628.0.21002.47.19.6.22.20.0.193.1894.0j14.14.0....0...1ac.1.64.img..5.19.1799.0..0j35i39k1j0i30k1j0i19k1j0i8i30i19k1.0.tOE7No-ycWk#imgsrc=HY3Hr-SzQoAZX9M:
- Figura 22: Rendición (Your ayes blaze out, 2014, párr.1). Recuperado de: <https://davidkanigan.com/2014/01/16/morning-meditation/>
- Figura 23: sitting on the grass (Selover, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.pexels.com/photo/silhouette-of-man-sitting-on-grass-field-at-daytime-775417/>
- Figura 24: Monjes (Pixabay, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.pexels.com/photo/people-festival-sitting-freedom-50709/>
- Figura 25: Postura correcta (Self Realization Fellowship, s.f. párr.1). Recuperado de: http://www.yogananda-srf.org/Learn_to_Meditate/Correct_Posture.aspx#.WxLRNkgvxPY
- Figura 26: Buda (Harmonia, 2015, párr.1). Recuperado de: https://www.harmonia.la/espíritu/este_10_de_mayo_se_celebra_el-vesak_el_día_de_buda
- Figura 27: Equilibrio (Pixabay, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://pixabay.com/es/equilibrio-meditaci%C3%B3n-meditar-110850/>

- Figura 28: Velas (s.f, párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=vi-passana+meditation&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiorZ7ww7XbAhU-Hw1kKHbgpDOMQ_AUICigB&biw=1526&bih=659#imgdii=Z2ycWhYjBDroLM:&imgsrc=a__52hR-iW0ONM:
- Figura 29: Piedras y flor (s.f. párr.1). Recuperado de: <https://pixhome.blogspot.com/2014/04/chinese-zen-meditation-pictures-1080p.html>
- Figura 30: Meditación trascendental (Meditación trascendental, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=tgSW72i-L4aO5wKcx4nQBw&q=trascendental+meditation+logo&oq=trascendental+meditation+logo&gs_l=img.3...27068.28358.0.28606.5.5.0.0.0.181.596.0j4.4.0....0...1c.1.64.img..1.0.0....0.LO7O2gRV6tg#imgsrc=_11o-CpARHf7QM:
- Figura 31: Paz (la mente es maravillosa, 2015, párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=69kSW-W_KvDs5gLd_6-4Aw&q=paz+mental&oq=paz+mental&gs_l=img.3..0l10.13107.16120.0.16450.10.8.0.2.2.0.217.1425.0j7j1.8.0....0...1c.1.64.img..0.10.1459...35i39k1j0i67k1.0.trwSTypAjqQ#imgsrc=iLevjqdpBTmEaM:
- Figura 32: Calma (Sasint, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://pixabay.com/es/antiguo-meditaci%C3%B3n-arquitectura-1807518/>
- Figura 33: Usabilidad de bloque (Fizques/Getty Images, 2017, párr.1). Recuperado de: <https://www.self.com/story/reasons-you-should-use-props-in-yoga>
- Figura 34: twists (lululemon, 2018, párr.1). Recuperado de: <https://www.pinterest.com/pin/303218987406697252/>
- Figura 35: Yoga mat (lululemon, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?tbm=isch&q=yoga+mat+photography&chips=q:yoga+mat+photography,online_chips:lululemon&sa=X&ved=0ahUKEwiV-KLDwrbbAhUJm1kKHTO-DV4Q4lYIJSgA&biw=1526&bih=659&dpr=1.25#imgsrc=nR0Ix4lFbg1zkM:
- Figura 36: Bloques (Manduka, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=yoga+blocks&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj3zd-AxbbbAhU-Fm1kKHWeSB7wQ_AUICigB&biw=1526&bih=659#imgsrc=HsTmq6CmFiPtM:
- Figura 37: Cushion (Manduka, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=vF4TW-mSI-fy5gL-Joq_ACg&q=yoga+cushion&oq=yoga+cushion&gs_l=img.3..0i19k1l3j0i8i30i-19k1l4.242058.246189.0.246537.18.15.3.0.0.0.327.1972.0j7j1j2.10.0....0...1c.1.64:

img..5.10.1335...0j35i39k1j0i67k1j0i5i30k1j0i8i30k1j0i24k1j0i10i24k1.0.ARYXpEzQacE#imgsrc=-TxsBNO6cYj3DjM:

- Figura 38: Bench (Gaiam, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.gaiam.com/products/curved-meditation-bench>
- Figura 39: Toalla (lululemon, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.shape.com/fitness/gear/10-yoga-towels-make-you-want-sweat-it-out>
- Figura 40: Guerrero I (NamaSTAY, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=WWATW9LOCluc5wK-zo5alCA&q=yoga+towels&oq=yoga+towels&gs_l=img.3..35i39k1j0l2j0i30k1j0i5i30k1l6.193681.196297.0.196499.11.11.0.0.0.203.1050.0j5j1.6.0....0...1c.1.64.img..5.6.1048...0i67k1j0i10i30k1.0.umwDrFGqVBA#imgsrc=Cpe7NuE0a4o6HM:
- Figura 41: Correas (Manduka, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=nGITW_H4l7Hz5gKQjquICA&q=yoga+belts+manduka&oq=yoga+belts+manduka&gs_l=img.3...14254.17456.0.17696.8.8.0.0.0.177.927.0j6.6.0....0...1c.1.64.img..2.1.177...0i30k1.0.ce9W9m7KxYl#imgsrc=G9Mjyc2PSkK-1M:
- Figura 42: Manta (Halfmoon, s.f. párr.1). Recuperado de: <http://dev.shophalfmoon.com/cotton-yoga-blanket>
- Figura 43: Bolso (Yoga design lab, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=TGMTW8P6BYSA5wL-npSABA&q=yoga+bags&oq=yoga+bags&gs_l=img.3..35i39k1j0i30k1l3j0i5i30k1j0i8i30k1j0i8i10i30k1j0i8i30k1l2.322830.324256.0.324444.5.5.0.0.0.184.514.0j3.3.0....0...1c.1.64.img..2.3.512...0.0.DIL40VxdmjA#imgsrc=mD1gXiFxCcnx2M:
- Figura 44: Bolster (Halfmoon, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.shophalfmoon.com/rectangular-bolster-classic>
- Figura 45: Ergonomía Recuperado de: <http://www.aog.es/empresa-aog-smart-solutions/productividad-mediante-ergonomia.html>
- Figura 45: Ergonomía (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=ergonomia&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiRk9eNzrbbAhUqx1kKHeqy-Ce8Q_AUICigB&biw=1526&bih=659#imgsrc=Bzb3ah2u6lAGoM:
- Figura 46: Seguridad (Satir Net Safety, s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/ec/search?hl=es-419&authuser=0&tbm=isch&source=hp&biw=1526&bih=715&ei=vy4nW7zgN8aB5wKb2rnADA&q=ergonomia&oq=ergonomia&gs_l=img.3...754.2359.0.2609.10.9.0.0.0.193.507.0j3.3.0....0...1ac.1.64.img..7.3.507.0..0j35i-

39k1.0.YbS-3XAwWXw#imgsrc=Bzb3ah2u6lAGoM:

- Figura 47: Ejes del cuerpo (2013, párr.1). Recuperado de: <http://cienciasdejoseleg.blogspot.com/2013/11/establecimiento-de-los-ejes-corporales.html>
- Figura 48: Tipos de contracción (s.f. párr.5). Recuperado de: <http://fisioterapiayterapiacupacional.blogspot.com/2016/08/ejemplos-contracciones-concentricas.html>
- Figura 49: Trikonasana (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=xWsTW_b0F82d5wLnglj-4Dg&q=trikonasana+anatomy&oq=trikonasana+anatomy&gs_l=img.3..35i39k1.209199.212787.0.213018.19.12.0.0.0.0.276.693.0j1j2.3.0....0...1c.1.64.img..16.3.692...0i19k1.0.f9pQZW6QaNc#imgdii=4mzeh__KtOZ2xM:&imgsrc=ugrftR8sr-5zUDM:
- Figura 50: Uktatasana (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=lm0TW4eZLpC-c5wLo17bgDw&q=ukatasana+anatomy&oq=ukatasana+anatomy&gs_l=img.3...7279.10285.0.10453.9.9.0.0.0.0.424.729.0j2j4-1.3.0....0...1c.1.64.img..6.2.572...0i7i30k1j0i8i30k1.0.MP-wZCuQg9g#imgsrc=f-BMeErG-_eDqM:
- Figura 51: Uttanasana (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=Lm0TW4K8F4rc-5gLO6rfgBA&q=uttanasanaanatomy&oq=uttanasanaanatomy&gs_l=img.3...114694.119893.0.120208.18.18.0.0.0.0.639.2554.0j7j0j1j1j1.10.0....0...1c.1.64.img..9.3.1265...0i7i30k1j0i8i7i30k1.0.x3mldicjpZ8#imgsrc=Siv4KxS4W578JM:
- Figura 52: Guerrero 1 (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=qG0TW_X6LFm5gKOo7GIDQ&q=warrior+1+anatomy&oq=warrior+1+anatomy&gs_l=img.3..0i19k1.66839.71072.0.71230.11.11.0.0.0.164.1215.0j8.8.0....0...1c.1.64.img..3.8.1215...0j0i7i30k1.0.kL2VkTNogxY#imgsrc=pn0CeZH-Qdi9C-M:
- Figura 53: Guerrero II (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=VW4TW8r-KsOb5wKh5ZHwCg&q=warrior+2+anatomy&oq=warrior+anatomy&gs_l=img.3.0.0i7i30k1l3.10430.14558.0.16310.10.10.0.0.0.0.185.1099.0j7.7.0....0...1c.1.64.img..3.7.1097...0j0i67k1.0.PYdp9w00XBg#imgdii=olhn-JHNVwJ13tM:&imgsrc=V6rgElveKVMUNM:
- Figura 54: Malasana (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=malasana+anatomy&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiEzaaPj7nbAhXSslkKHek-vBhwQ_AUICigB&biw=1526&bih=666#imgsrc=PZFxHQp9VSgS2M:
- Figura 55: Postura fácil (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=659&tbm=isch&sa=1&ei=xWsTW_b0F82d5wLnglj-4Dg&q=trikonasana+anatomy&oq=trikonasana+anatomy&gs_l=img.3..35i39k1.209199.212787.0.213018.19.12.0.0.0.0.276.693.0j1j2.3.0....0...1c.1.64.img..16.3.692...0i19k1.0.f9pQZW6QaNc#imgdii=4mzeh__KtOZ2xM:&imgsrc=ugrftR8sr-5zUDM:

w=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=Rk8VW_WIA8rVzgKVyoDwBQ&q=sukhasana+anatomy&oq=suk&gs_l=img.3.0.35i39k1l2j0l8.31710.32450.0.33926.5.5.0.0.0.150.420.0j3.3.0....0...1c.1.64.img..2.3.420...0i67k1.0.ZW8NrAH1NX0#imgsrc=hXxk31hB5J5cfM:

- Figura 56: Músculos erectores (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=4bgUW5rwJMaA5wK-T9qWoDw&q=musculos+erectores&oq=musculos+erectores&gs_l=img.3..0l10.739990.742906.0.743062.18.10.0.5.5.0.487.1440.0j1j2j1j1.5.0....0...1c.1.64.img..8.10.1462...35i39k1j0i67k1.0.MLhkTyWxhsU#imgsrc=sfDgJ_vFs2kYeM:
- Figura 57: Forward bend (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=aU8VW56xBYfxzgL3-YOQBg&q=pashchimottasana+anatomy&oq=pashchimottasana+anatomy&gs_l=img.3...844301.851807.0.852164.20.19.1.0.0.0.151.2297.0j17.17.0....0...1c.1.64.img..2.4.581...0i19k1j0i7i10i30i19k1j0i7i30i19k1j0i8i30i19k1j0i8i7i30k1j0i8i7i10i30k1j0i8i30k1.0.ZOAd68ysdlk#imgsrc=iLygCS6UJD-wjHM:
- Figura 58: Dandasana (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=VYVW9TbNcbvzgLOtZbABQ&q=dandasana+anatomy&oq=dandasana+anatomy&gs_l=img.3..35i39k1j0i5i30k1.8289.9827.0.10033.9.9.0.0.0.0.200.1021.0j5j1.6.0....0...1c.1.64.img..5.4.688...0i7i30k1j0i7i10i30k1j0i7i5i30k1.0.JJ9ecQiRyll#imgsrc=uQEGBdA8-reUjM:
- Figura 59: Héroe (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=YFYVW7zUOlzVzwK-8janoBQ&q=virasana+anatomy&oq=virasana+anatomy&gs_l=img.3..0i30k1.1763927.1766367.0.1766585.12.10.1.0.0.0.318.1293.0j5j1j1.7.0....0...1c.1.64.img..7.3.468...0i7i30k1.0.XBo0-XKs0TE#imgsrc=FhJ5yg2mRMYnuM:
- Figura 60: pose de niño (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=SF0VW6GDF-c2izwLH1la4Bg&q=balasana+anatomy&oq=balasana+anatomy&gs_l=img.3...553244.555963.0.556469.18.14.4.0.0.0.280.1609.0j9j1.10.0....0...1c.1.64.img..7.5.408...0i7i30k1j0i7i5i30k1.0.8fvc84Y8l7M#imgsrc=aAGZUddjIIFEM:
- Figura 61: Savasana (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=dV8VW76aLs-qezwLj34f4BQ&q=savasana+anatomy&oq=savasana+anatomy&gs_l=img.3...987534.989003.0.989210.10.8.1.0.0.0.215.803.0j4j1.5.0....0...1c.1.64.img..5.3.354...0i7i30k1.0.S5h0AXqsZuk#imgsrc=eKCCdcl3qxaS9M:
- Figura 62: Perro boca abajo (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=U2MVW_W_OtCczwKMwamABw&q=adho+mukha+anatomy&oq=adho+mukha+anatomy&gs_l=img.3...1449090.1452353.0.1452845.13.13.0.0.0.0.187.1259.0j9.9.0....0...1c.1.64.img..4.1.153...0i7i30k1.0.G4N7hO-Q5a-

Q#imgrc=_55mNfXwCmZnPM:

- Figura 63: Vaca y gato (s.f. párr.1) Recuperado de: https://www.google.com.ec/search?biw=1526&bih=715&tbm=isch&sa=1&ei=yTAnW5_QKePv5gLD_bmQBA&q=marjaryasana+anatomy&oq=marjaryasana+anatomy&gs_l=img.3...945.4388.0.4526.10.9.1.0.0.0.158.1069.0j8.8.0....0...1c.1.64.img..1.1.133...0i19k1j0i30i19k1j0i5i30i19k1.0.RJGaXEo_OwA#imgrc=giEbakvnWqqJBM:
- Figura 64: Manduka Mat (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com.ec/search?q=manduka+yoga+mat&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiXjaSamrvbAhURMawKHQCnBuwQ_AUICigB&biw=1526&bih=666#imgrc=H7BMZ0pDVa9NOM:
- Figura 65: Barefoot Yoga mat (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com.ec/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=ANEVW6eZCsnb5gL-53prABA&q=barefoot+yoga+mat&oq=barefoot+yoga+mat&gs_l=img.3..0i19k1.199919.203910.0.204375.21.14.2.4.4.0.318.1938.0j5j3j1.9.0....0...1c.1.64.img..6.14.1645...0j35i39k1j0i67k1j0i10k1j0i10i24k1j0i30i19k1j0i5i30i19k1j0i8i30i19k1.0.5mONpzsZQAw#imgrc=BhJdDWbyDrwyUM:
- Figura 66: Vesica piscis (s.f. párr. 1). Recuperado de: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vesica_piscis.svg
- Figura 67: Terapias holísticas (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?q=terapias+holisticas&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwik3_LY0MnbAhWEvFMKHb7IBWkQ_AUICigB&biw=1526&bih=666&dpr=1.25#imgdii=xyddCmPzgM-N4HM:&imgrc=E4Yim1nw5nCPnM:
- Figura 68: Lavanda (Vida Lúcida, s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.lavidalucida.com/como-hacer-aceite-de-lavanda-casero.html>
- Figura 69: Eucalipto (s.f. párr.1). Recuperado de: <https://remediosconhierbas.com/aceite-esencial-de-eucalipto/>
- Figura 70: Menta (2018, párr.8). Recuperado de: <https://steemit.com/cervantes/@ron2702/como-hacer-crecer-tu-barba-con-biotin>
- Figura 71: Cromoterapia (s.f. párr.1). Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=666&tbm=isch&sa=1&ei=vCYWW_yb-Jsvz5gK4npHABQ&q=cromoterapia&oq=cromoterapia&gs_l=img.3..0l10.982238.984124.0.984294.12.9.0.3.3.0.257.1103.0j4j2.6.0....0...1c.1.64.img..4.8.861...35i39k1j0i67k1.0.7GJoy0CGROM#imgrc=m3sboDszFHCumM:
- Figura 72: Moodboard (Autoría propia, 2018)
- Figura 73: Vaca y gato (s.f. párr.1). Recuperado de: <https://www.google.com/search?bi->

w=1526&bih=651&tbm=isch&sa=1&ei=c_sqW77JGu3c5gKdjIGACA&q=marjiasana+anatomy&oq=marjiasana+anatomy&gs_l=img.3...11819.14472.0.14745.12.12.0.0.0.179.1457.0j10.10.0....0...1c.1.64.img..2.2.316...0i7i30k1.0.CObGzX4bSLM#imgsrc=jzKS665O-371tKM:

- Figura 74: Boceto 1 (Autoría propia, 2018)
- Figura 75: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 76: Lámina 1 (Autoría propia, 2018)
- Figura 77: Perro boca abajo (s.f. párr.1)
- Figura 78: Boceto 2 (Autoría propia, 2018)
- Figura 79: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 80: Lámina 2 (Autoría propia, 2018)
- Figura 81: Postura fácil (s.f. párr.1) Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=651&tbm=isch&sa=1&ei=pfwqW-WXOYqc5wKV-vpvgBQ&q=meditation+pose+anatomy&oq=meditation+pose+anatomy&gs_l=img.3...138935.141941.0.142109.17.12.1.0.0.0.207.795.0j4j1.5.0....0...1c.1.64.img..12.3.307...0i19k1j0i7i30i19k1j0i7i30k1.0.j3EP66NPBfo#imgsrc=mPkd5XCcOh3OnM:
- Figura 82: Boceto 3 (Autoría propia, 2018)
- Figura 83: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 84: Lámina 3 (Autoría propia, 2018)
- Figura 85: Postura fácil (s.f. párr.1) Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=651&tbm=isch&sa=1&ei=NP0qW-fPPKlt5gLw1olo&q=meditation+pose&oq=meditation+pose&gs_l=img.3..35i39k1l2j0i67k1j0l2j0i30k1l5.170272.172593.0.172756.15.13.0.0.0.0.283.1803.0j6j3.9.0....0...1c.1.64.img..6.9.1801....0.RrzEbcA9-KA#imgsrc=jx83PBsV0MNy9M:
- Figura 86: Boceto 4 (Autoría propia, 2018)
- Figura 87: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 88: Lámina 4 (Autoría propia)
- Figura 89: Postura fácil (s.f. párr.1) Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=651&tbm=isch&sa=1&ei=4v0qW-fSMcWP5wKpsaYI&q=meditation+pose+anatomy&oq=meditation+pose+ana&gs_l=img.3.0.35i39k1.176252.176744.0.17785

4.4.4.0.0.0.153.551.0j4.4.0....0...1c.1.64.img..0.4.550...0i19k1.0.ua8YZDfrz-o#imgsrc=JL-fEe7-xnxLBbM:

- Figura 90: Boceto 5 (Autoría propia, 2018)
- Figura 91: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 92: Lámina 5 (Autoría propia, 2018)
- Figura 93: Variación (s.f. párr.1) Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=651&tbm=isch&sa=1&ei=M_8qW-alA8XP5gKEsbylDw&q=low+lunge+variation+&oq=low+lunge+variation+&gs_l=img.3..0i30k1.79173.79173.0.80080.1.1.0.0.0.137.137.0j1.1.0....0...1c.1.64.img..0.1.136....0.eW3DlQC9pic#imgsrc=HATMbCKNnfNuFM:
- Figura 94: Boceto 6 (Autoría propia, 2018)
- Figura 95: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 96: Lámina 6 (Autoría propia)
- Figura 97: Perro boca abajo (s.f. párr.1) Recuperado de: https://www.google.com/search?biw=1526&bih=651&tbm=isch&sa=1&ei=hP8qW5WIDoWb5gKCq7zQDw&q=adho+mukha+svanasana+anatomy+&oq=adho&gs_l=img.3.0.35i39k1l2j0l4j0i10k1j0l3.194387.194945.0.196101.4.4.0.0.0.0.173.462.0j3.3.0....0...1c.1.64.img..1.3.462...0i67k1.0.6yBek_NbEKk#imgsrc=QQoYu1BrUupaMM:
- Figura 98: Boceto 7 (Autoría propia, 2018)
- Figura 99: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 100: Lámina 7 (Autoría propia, 2018)
- Figura 101: Ficha técnica 1 (Autoría propia, 2018)
- Figura 102: Ficha técnica 2 (Autoría propia, 2018)
- Figura 103: Ficha técnica 3 (Autoría propia, 2018)
- Figura 104: Ficha técnica 4 (Autoría propia, 2018)
- Figura 105: Ficha técnica 5 (Autoría propia, 2018)
- Figura 106: Ficha técnica 6 (Autoría propia, 2018)
- Figura 107: Ficha técnica 7 (Autoría propia, 2018)
- Figura 108: Ficha técnica 8 (Autoría propia, 2018)

- Figura 109: Ficha técnica 9 (Autoría propia, 2018)
- Figura 110: Poncho (Autoría propia, 2018)
- Figura 111: Poncho (Autoría propia, 2018)
- Figura 112: Cojín (Autoría propia, 2018)
- Figura 113: Usabilidad de accesorio (Autoría propia, 2018)
- Figura 114: Variación (Autoría propia, 2018)
- Figura 115: Paz (Autoría propia, 2018)
- Figura 116: Rodillas (Autoría propia, 2018)
- Figura 117: Forward bend (Autoría propia, 2018)
- Figura 118: Perro boca abajo (Autoría propia, 2018)
- Figura 119: Chakras (Autoría propia, 2018)
- Figura 120: Meditación (Autoría propia, 2018)
- Figura 121: Mudra (Autoría propia, 2018)
- Figura 122: Calma (Autoría propia, 2018)
- Figura 123: Nicole (Autoría propia, 2018)

BIBLIOGRAFÍA DE TABLAS

- Tabla 1: los siete chakras. (Autoría propia, 2018)
- Tabla 2: Comparación (Lamb, T. 2004, párr. 10). Recuperado de: <http://thecentredplace.com/BenefitsYoga.pdf>
- Tabla 3: Forma (Autoría propia, 2018)
- Tabla 4: Equilibrio (Autoría propia, 2018)

ANEXO 1: TABLAS DE RESULTADOS

VARIABLES COMUNES	Nº PERSONAS	PORCENTAJE
inclinación de espalda en postura inicial	12	31,50%
Inflexibilidad en talones	17	44,70%
Inflexibilidad en glúteos	7	18,40%
Deslizamiento de manos	12	31,50%
Molestia en muñecas	15	39,40%
Inestabilidad de pies (W1)	14	36,80%
Deslizamiento de pies (Ardho muka)	13	34,20%
Molestia en rodillas	10	38%
Espalda curva (Dandasana)	4	10,50%
Inestabilidad de rodillas (Tiger)	2	0,52%

VARIABLES COMUNES	Nº PERSONAS	PORCENTAJE
Molestia en rodillas	5	25%
Inclinación de espalda	4	20%
Tensión en hombros	11	55%
Busca apoyo de pared	2	10%
Dolor de espalda	15	75%
Molestia en cuello	5	25%
Adormecimiento de piernas	5	25%
Cabeza hacia abajo	4	20%

ANEXO 2: ABSTRACT

Title: Design of Textile Accessories for the Practice of Yoga and Meditation

SUMMARY

Yoga and meditation are recurrent practices of lifestyles today. However, in Cuenca, despite their recent popularity, the techniques are relatively new and there are still important issues to address from a design perspective. From this angle, one can observe that there is a dysfunctionality of the accessories used in the practices which can cause discomfort, physical inconveniences, and distractions for the user. This research project has aided the practice of yoga and meditation via the design of textile accessories made with alternative materials which help the participant to have a better experience. It can also serve as a complement that enables the execution of certain positions, providing wellness, physical health and harmony.

Keywords: yoga, meditation, ergonomics, accessories, functional, aromatherapy, chromotherapy, wellbeing, equilibrium

Maria Isabel León

Student code: 65501

Maria del Carmen Trelles, Dsnr. Mgt.

Project Director



Translated by:
Celia Jant