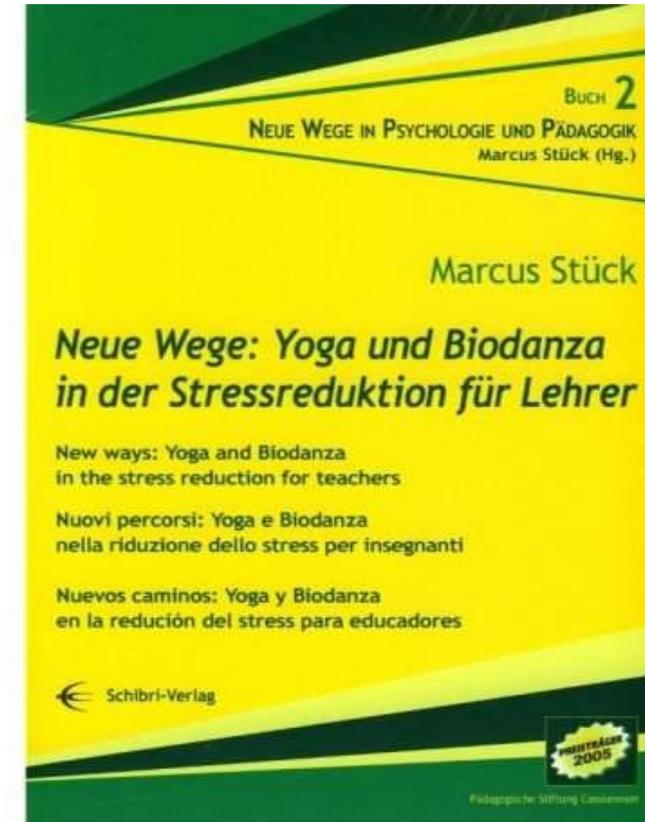


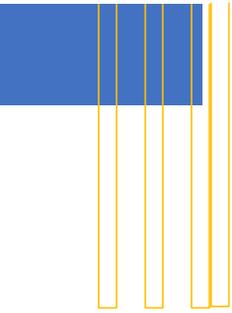
BIONET - COLLOQUIUM OF HONOUR  
ON THE OCCASION OF THE 60TH BIRTHDAY  
OF PROF. DR HABIL. MARCUS STUECK

CURRENT ISSUES ON  
BIOCENTRIC HEALTH  
AND BIODANZA RESEARCH

# Las bases psicológicas del yoga, la atención plena y la biodanza desde el punto de vista de un psicólogo

Por Edgar Galindo





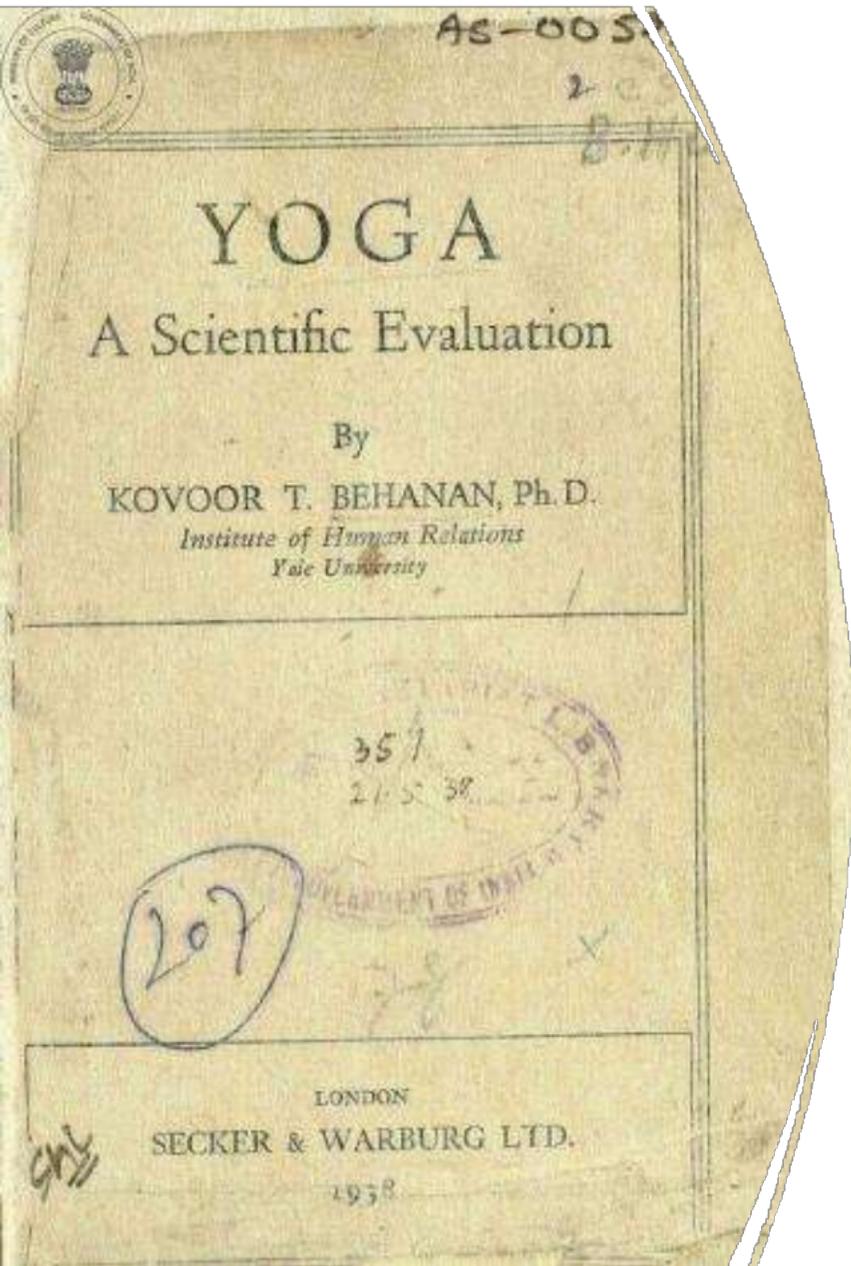
### **El presente trabajo:**

Sabemos que el ejercicio físico tiene un efecto positivo en el cuerpo y la mente, especialmente en las personas mayores, creando mecanismos neuroprotectores (Tari et al, 2025).

**Pero: ¿todos los tipos de movimiento/ejercicio corporal tienen efectos positivos?** Revisaré algunas evidencias que demuestran que dichos efectos dependen de factores cognitivos.

**UNA CONTRIBUCIÓN A LA EXPLICACIÓN DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INTERVIENEN EN LA BIODANZA.**





# I.-YOGA Y MEDITACIÓN/MINDFULNESS

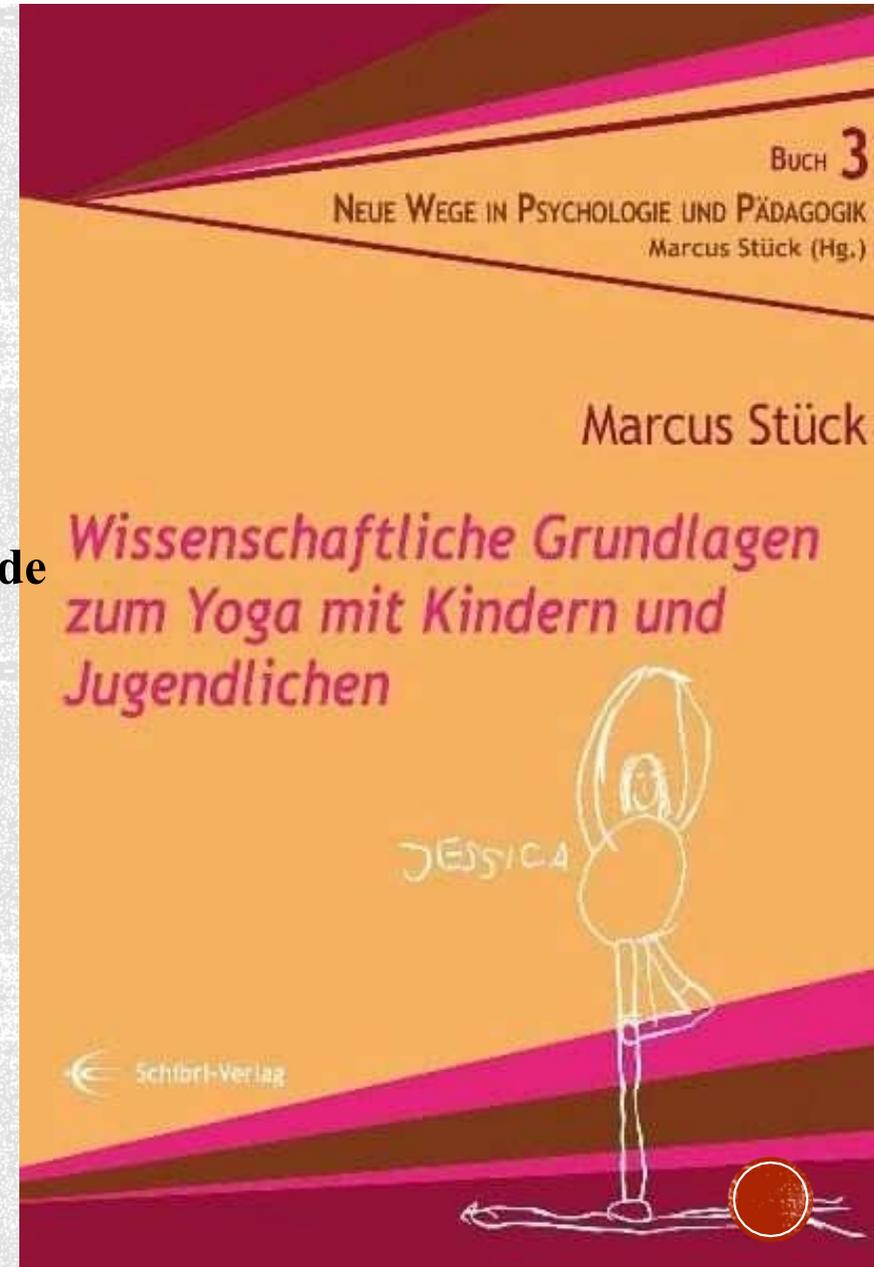
- Yeats-Brown (1930) Los yoguis indios podían controlar funciones corporales como la propia hemorragia.
- Behanan (1937) «evaluación científica»
- **Las prácticas de yoga son el resultado de siglos de experiencia en el control consciente de los estados internos del cuerpo. Se alcanza un alto nivel de control sobre el funcionamiento de los órganos internos mediante ejercicios aprendidos que pueden durar años.**
- Hoy en día: El yoga es una herramienta para controlar el estrés, pero también para tratar varias enfermedades, como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes tipo II y la resistencia a la insulina, la obesidad y el perfil lipídico (Manchanda y Madan, 2014).

# SCIENTIFIC EVIDENCES

- Keng, Smoski, M. y Robins (2011) revisaron estudios empíricos: efectos psicológicos positivos sobre el bienestar subjetivo, reducción de los síntomas psicológicos, una mejor reactividad emocional y una mejor regulación del comportamiento.

**Es importante comprender la naturaleza y los mecanismos de acción del yoga y la atención plena.**

**No se trata solo de emociones, sino de procesos de aprendizaje claramente estructurados, cuyas raíces científicas han sido demostradas por la investigación sobre la biorretroalimentación.**



## II.- Cognición y efectos del ejercicio físico

**Elsa Gindler y Heinrich Jacoby:** desarrollo de la sensibilidad y la conciencia a través de la observación cuidadosa del propio cuerpo en los movimientos cotidianos, con el fin de alcanzar una comprensión de los propios estados de salud y enfermedad.

«**Conciencia sensorial**»: Fritz Perls, Carl Rogers e innumerables movimientos alternativos.

**El objetivo es someter los procesos corporales al control cognitivo, al igual que en el yoga y el mindfulness.**





# Efectos psicológicos del ejercicio/movimiento

Los diferentes tipos de movimientos producen diferentes resultados a nivel psicológico.

## **Evidencias de la investigación:**

- 1) Un estudio experimental compara los efectos de la danza y el ejercicio en las funciones neurocognitivas (Kimura y Hozumi, 2012).
- Resultados:
- La función cognitiva mejora cuando los participantes bailan con coreografía.
- No se observan efectos cuando los participantes se limitan a repetir elementos de baile.
- 

**LA COGNICIÓN DEBE INTERVENIR EN EL MOVIMIENTO PARA QUE HAYA EFECTO.**

# Efectos psicológicos del ejercicio/movimiento: Evidencias de la investigación

2) Revisión que compara la danza estructurada con el ejercicio estructurado en la promoción de las funciones cognitivas. La danza estructurada es más eficaz que otros tipos de ejercicio estructurado.

(Fong-Yan et al., 2024)

## APRENDER SECUENCIAS DE BAILE PUEDE SUPONER UN RETO PARA LA COGNICIÓN

3) Confirmación experimental que compara los efectos del tango, el vals/foxtrot, el tai chi y la ausencia de intervención (Parkinson). El tango mejoró significativamente la calidad de vida, pero no se observaron efectos significativos del vals/foxtrot, el tai chi o la ausencia de intervención.

(Hackney y Earhart, 2009).

4) Revisión reciente: todo tipo de ejercicio parece proteger la función cognitiva, pero los ejercicios mente-cuerpo son mejores: los ejercicios que involucran la cognición, como el tai chi chuan, el baduanjin y la danza, tienen un

efecto más fuerte que los ejercicios que no implican la cognición (Biazus-Sehn, Schuch,

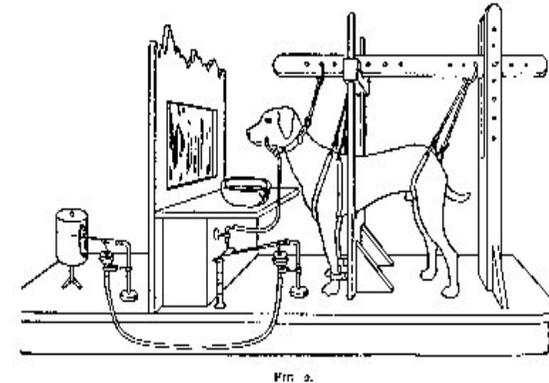
## LOS EFECTOS POSITIVOS DEL MOVIMIENTO CORPORAL EN EL CUERPO Y LA MENTE DEPENDEN DE LA EXISTENCIA DE UN VÍNCULO COGNITIVO



### III.- Aprender a controlar las funciones corporales: el condicionamiento de los estados internos y la biorretroalimentación.

**CONDICIONAMIENTO PAVLOVIANO: UNA FUNCIÓN CORPORAL (SALIVACIÓN) SE CONTROLA MEDIANTE ESTÍMULOS EXTERNOS.**

**Siguiente paso: controlar otras funciones corporales:**



En los seres humanos:

**Welgan (1977):** Los pacientes con úlcera péptica aprendieron a controlar la concentración de ácido y los niveles de pH en el estómago.

**Budzynski, Stoyva y Adler (1970):** dolores de cabeza.

**Sterman, MacDonald y Stone (1974):** epilepsia.

**Benson, Rosen, Marzetta y Klemchuk (1974):** pacientes con hipertensión.

**Black (1974):** cambios voluntarios en la actividad eléctrica del cerebro (ritmo alfa), es decir, control voluntario de los estados de conciencia.

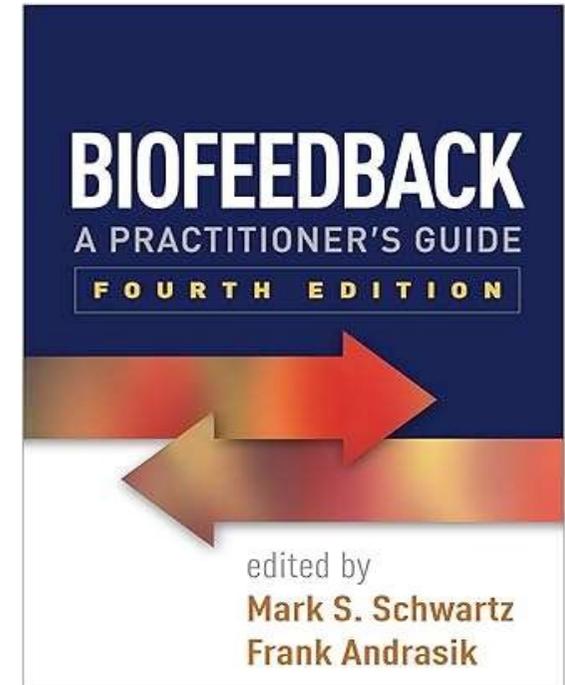
### III.- Aprender a controlar las funciones corporales: el condicionamiento de los estados internos y la biorretroalimentación.

La forma de explicar los fenómenos asociados al yoga y la meditación:

- Frecuencia y profundidad de la respiración,
- Temperatura de la superficie cutánea,
- Reactividad cardiovascular,
- Problemas neuromusculares
- Hipertensión,
- Insuficiencia cardíaca
- Asma y fibromialgia (Schwartz y Andrasik, 2017)



Las pantallas visuales y las señales acústicas habituales se han complementado con tecnología de realidad virtual o exergaming.



## CONCLUSIÓN:

**Medicina moderna: modelo biopsicosocial de la enfermedad:**  
la salud no es solo un proceso biológico, sino también un proceso psicológico (Ogden, 2012).

**¡El yoga, el mindfulness y la biodanza desempeñan un papel importante!**

