



**XIII**  
**Congreso Nacional**  
**AETAPI**  
**16, 17 Y 18 DE NOVIEMBRE**  
**SEVILLA 2006**

## Presentación comunicación

Fecha 28/03/06

Título completo de la Comunicación/panel/vídeo:	Yoga y autismo
Tema	Propuesta educativa: yoga y autismo
Resumen del contenido	El vídeo refleja el trabajo de más de un año con personas adultas con TEA, desarrollando prácticas provenientes de diferentes estilos de yoga. Se plantea como una alternativa en el desarrollo integral de personas con autismo
Autores de la Comunicación/panel/vídeo	Víctor Hugo Gutiérrez Albertos

### Información de contacto

Nombre	Víctor Hugo Gutiérrez Albertos	Provincia	Tenerife
Centro trabajo	APANATE	Código postal	38205
Dirección	Camino La Hornera. N° 74	Teléfono	685880836
Ciudad	La Laguna	Correo electrónico	tiodelabota@hotmail.com

### Tipo de comunicación

Comunicación	Vídeo	<input checked="" type="checkbox"/>	Poster /panel	Otros <small>Señalar cual</small>
--------------	-------	-------------------------------------	---------------	--------------------------------------

Equipo necesario para la presentación (diapositivas, vídeo, dvd, etc...)	DVD y proyector
--	-----------------

Enviar un formulario diferente para cada comunicación (aunque sean los mismos autores) Por favor, envíe este formulario a la Secretaría del Congreso antes del **15 de Mayo de 2006**.

## PROPUESTA EDUCATIVA: YOGA Y AUTISMO

ELABORADA POR: Víctor Hugo Gutiérrez Albertos en diciembre de 2005.

### Resumen:

El vídeo "Yoga y Autismo" trata de resumir el trabajo realizado durante más de medio año en el tatami cedido por la Universidad de La Laguna, desarrollando prácticas de Yoga con personas adultas con TEA, durante el año 2005 (actualmente se continúa con el trabajo).

Hace 2500 años, Patanjali escribió el Yogasutra, el primer texto sobre el yoga, que nos sirve para encontrar un comienzo a esta disciplina holista. Desikachar explica que el yoga *"aspira a dirigir la mente de manera exclusiva hacia un objeto y mantener dicha dirección sin ninguna distracción"*.

Pantajali asignó ocho ramas que conforman el entrelazado árbol del yoga, que son:

1. YAMA: comportamiento moral.
2. NIYAMA: disciplina en los actos y la conducta, purificación personal y estudio.
3. ASANAS: posturas físicas que equilibran el cuerpo.
4. PRANAYAMA: control de la respiración, encaminado a cultivar la energía vital interior (prana).
5. PRATYAHARA: control sensorial.
6. DHARANA: capacidad para dirigir la mente hacia un objeto y mantenerla allí (concentración).
7. DHYANA: meditación, es el estado en que no existe pensamiento alguno.
8. SAMADHI: iluminación, el estado de absorción con el absoluto (contemplación).

El vídeo está ambientado con dos temas musicales (Goa Trance y música de Yann Tiersen) con voz en off y su duración es de algo menos de 10 minutos.

En el comienzo del vídeo, se puede observar los primeros avances de una chica con autismo con graves problemas de comunicación oral, que se expresa y es la protagonista e iniciadora de una preciosa comunicación corporal a ritmo de asanas (actualmente continúa muy motivada progresando de manera muy significativa). Luego plantea los comienzos de la integración de otros compañeros y compañeras a la dinámica de trabajo. Finalizando con la creación de un gran grupo donde todos y todas nos relacionamos alrededor del yoga.

Los beneficios del yoga se podrían resumir en:

- Sensación inmediata de bienestar.
- Estira y tonifica el cuerpo, tanto interna como externamente.
- Ayuda a liberar tensiones físicas y mentales.
- Reducción de la presión arterial, unida a un incremento significativo de capacidad pulmonar y la respiración.
- Mejora la capacidad para resistir el estrés.
- Alivio de afecciones como artritis, asma, fatiga crónica y problemas del corazón.
- Mejoras en los planos físico, psicológico y espiritual del individuo.

Dentro de las programaciones individualizadas que cada chico y chica con autismo tiene, he podido comprobar el desarrollo en diversos objetivos de varias de las dimensiones de la AAMR, desde mejoría en la autorregulación, en aspectos de la

salud, en la comunicación, las relaciones sociales..., aunque mejor es no tratar de ver parcializado sus beneficios sino tratar de entenderlo como mejora integral.

Los chicos y chicas con autismo con los que trabajamos, han empezado a caminar por las maravillosas ramas del yoga...

La propuesta ha sido presentada en el Seminario de Psicomotricidad en la ULL (Universidad La Laguna), dinamizado por el profesor Miguel Llorca y espera ser presentado en el Encuentro de Educadores Latinoamericanos que se celebrará en enero de 2007 en La Habana.