



**UNIVERSIDAD DE MATANZAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN PARA CLIENTES ADULTOS  
MAYORES DEL HOTEL BLAU VARADERO**

**Trabajo para optar por el título de  
“Especialista de Posgrado”  
Gestión de la Recreación Turística**

**Autor:** Lic. Zenia Ibis Hernández Mera

**Tutor:** Dr. C. Rossana Rodríguez Cabrales

**Matanzas**

**2025**

## **DEDICATORIA**

Le dedico este trabajo a mi familia por todo su amor, cariño, apoyo y dedicación, sin ellas esto no habría sido posible.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer la infinita dedicación y paciencia que me ha brindado mi tutora Rossana Rodríguez Cabrales. Su experiencia y apoyo constante fueron fundamentales para la realización de este trabajo. Su guía no solo me proporcionó claridad académica, sino también motivación en momentos de duda.

Además, agradecer a todas las personas que han contribuido a mi formación de una forma u otra. A todos los profesores de la especialidad. Su confianza en mí me impulsó a seguir adelante y superar los desafíos.

A mis amigos y compañeros de trabajo, gracias por su compañía y apoyo en los momentos de estrés y alegría. Cada uno de ustedes contribuyó a que este proceso fuera más llevadero y significativo.

Muchas gracias

## **RESUMEN**

El Hotel Bau Varadero se aprecia la disminución de la participación de los clientes en las actividades de relajación, conociendo que el 60 % de los visitantes son canadienses adultos mayores, se propone como problema científico: ¿Cómo incrementar la participación en las actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga de clientes adultos mayores dentro del programa de animación turística del Hotel Blau Varadero? Como objetivo general de la investigación se plantea: Elaborar un programa de actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga para clientes adultos mayores dentro del programa de animación turística del Hotel Blau Varadero. Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra de 30 clientes canadienses mayores de 60 años. Además de 8 animadores, 30 usuarios y 15 especialistas en el tema. Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico y el sistémico – estructural – funcional. Con respecto a los métodos empíricos se utilizó: el análisis de documentos, la encuesta de gustos y preferencias por las actividades de relajación a los clientes y animadores, así como la observación científica. También se requirió aplicar como herramientas de constatación: el criterio de especialistas y el de usuarios. Entre los principales resultados de la investigación se propone una variada oferta de actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga.

Palabras claves: actividades de relajación, adultos mayores, Chi-kung, Taichí, Yoga,

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	<b>Página</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I. REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS RELACIONADOS CON LAS ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN DENTRO DEL PROGRAMA DE RECREACIÓN TURÍSTICA</b>	<b>7</b>
1.1. Generalidades de la Recreación Turística	<b>7</b>
1.2. Particularidades de la Animación Turística	<b>9</b>
1.2.1. Aspectos generales de la animación turística	<b>9</b>
1.2.2. Características del animador	<b>10</b>
1.3. Actividades de relajación	<b>11</b>
1.3.1. Particularidades del Chi Kung	<b>11</b>
1.3.2. Particularidades del Tai Chi	<b>14</b>
1.3.3. Particularidades del Yoga	<b>19</b>
1.4. Elementos característicos del Programa de Animación del Hotel Blau Varadero	<b>20</b>
1.5. Caracterización del Hotel Blau Varadero	<b>21</b>
1.6. Características socio psicológicas, biológicas y culturales del adulto mayor	<b>22</b>
1.7. Aspectos generales de un Programa de animación	<b>23</b>
<b>CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO</b>	<b>24</b>
2.1. Muestra utilizada en la investigación	<b>24</b>
2.2. Métodos y procedimientos utilizados en la investigación	<b>24</b>
2.2.1. Métodos teóricos	<b>24</b>
2.2.2. Métodos empíricos	<b>25</b>
2.2.3. Herramientas de constatación científica	<b>26</b>
2.3. Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos para el análisis de los resultados	<b>27</b>
2.4. Análisis de los resultados del diagnóstico	<b>28</b>
2.4.1. Resultados del análisis de documentos	<b>28</b>
2.4.2. Resultados de la encuesta de gustos y preferencias a los clientes	<b>28</b>
2.4.3. Resultados de la encuesta a los animadores	<b>33</b>
2.4.4. Resultados de la observación a las actividades de relajación	<b>36</b>
<b>CAPÍTULO III. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN CHI-KUNG, TAICHÍ Y YOGA PARA CLIENTES ADULTOS MAYORES DEL HOTEL BLAU VARADERO</b>	<b>37</b>
3.1. Resultados del criterio de especialistas	<b>37</b>
3.2. Programa de actividades de relajación Chi-kung, Tai Chi y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau Varadero	<b>39</b>

3.2.1. Fundamentación del programa de actividades de relajación Chi-kung, Tai Chi y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau Varadero	<b>39</b>
3.2.2. Objetivo del programa de actividades de relajación	<b>42</b>
3.2.3. Planeación o instrumentación práctica (Contenido del programa).	<b>42</b>
3.2.4. Actividades de relajación Chi-kung, Tai Chi y Yoga del programa	<b>43</b>
3.2.4.1. Actividades de promoción	<b>44</b>
3.2.4.2. Actividades de capacitación	<b>47</b>
3.2.4.3. Charlas "mueve, tonifica, siente, une, respira, conecta"	<b>48</b>
3.2.4.4. Actividades de relajación: ejercicios de Tai Chi, Chi Kung y Yoga	<b>49</b>
3.2.5. Aspectos técnico-metodológicos para la organización y realización de las actividades de relajación.	<b>81</b>
3.2.5.1. Staff de animación con el que cuenta el Hotel Blau Varadero	<b>81</b>
3.2.5.2. Instalaciones con las que cuenta el Hotel Blau Varadero para las actividades de animación	<b>81</b>
3.2.5.3. Aspectos a tener en cuenta en la conducción de una actividad	<b>81</b>
3.2.5.4. Requisitos y características del animador para impartir el programa.	<b>82</b>
3.2.5.5. Elementos distintivos del programa ofrecido como parte de la investigación con respecto a las propuestas anteriores existentes en hotel	<b>83</b>
3.2.6. Requerimientos de seguridad y protección	<b>83</b>
3.2.7. Evaluación y control	<b>83</b>
3.3. Resultados del criterio de usuarios	<b>84</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>85</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>86</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>87</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>92</b>

## **INTRODUCCIÓN**

Durante las últimas décadas, el turismo ha experimentado una continua diversificación y expansión, convirtiéndose en uno de los sectores económicos de mayor crecimiento y envergadura a nivel mundial (OMT, 2015, citado por Jiménez et. al., 2019).

El turismo es una actividad que consiste en el desplazamiento temporal de personas a lugares distintos a su lugar de residencia habitual con el objetivo de disfrutar de experiencias de ocio, culturales, educativas, de negocios, entre otras. Esta actividad puede realizarse tanto a nivel nacional como internacional y es una de las principales industrias en todo el mundo. (Cortés, 2024)

El turismo senior ha experimentado una gran transformación, impulsada por cambios demográficos significativos: el envejecimiento poblacional, lo cual ha generado la emergencia de un nuevo segmento de mercado.

La recreación enfocada hacia el turismo está dirigida hacia lugares o actividades que generen interés y diversión en los turistas. Para esto se crean espacios recreativos en los que puedan disfrutar de una estancia placentera. La animación y recreación comprende todas las actividades lúdicas, deportivas, culturales, sociales y formativas, cuya práctica crea las condiciones para introducir una cultura de aprovechamiento del tiempo de ocio.

La animación turística constituye un eslabón determinante en este proceso. Es el conjunto de acciones y técnicas dirigidas a motivar, promover y facilitar una mayor y más activa participación del turista en el disfrute y aprovechamiento de su tiempo turístico, en todos los niveles y dimensiones que esto implica. Se define, como: “toda acción realizada en o sobre un grupo, una colectividad o un medio, con la intención de desarrollar la comunicación y garantizar la vida social” (O.M.T. 1985) La animación turística, desarrollada a partir de la década de los 60, ha evolucionado fuertemente en las últimas décadas y actualmente se considera una parte importantísima de la oferta vacacional.

Las actividades propuestas en un programa de animación, se convierten en un servicio necesario y muy importante en los hoteles, proporciona entretenimiento y diversión durante la estancia, rompiendo la monotonía y ofreciendo experiencias inolvidables para enriquecer la experiencia de viaje.

En Cuba el sector del turismo es uno de los sectores estratégicos principales, como interés fundamental para el desarrollo económico. (Partido Comunista de Cuba, 2017, citado por Acosta et al., 2024). Desde la iniciativa del Estado y Gobierno cubanos para desarrollar este sector a nivel internacional a partir de la última década del pasado siglo, se puede decir, que la industria del turismo ha tenido excelentes resultados. (Sabines et al., 2022)

Los principales mercados emisores al país en los últimos años según revisión bibliográfica en la ONEI (Oficina Nacional de Estadística e Información) resultan: Canadá, Estados Unidos, Rusia, España, Alemania y Francia. (Pons et. al., 2024)

Varadero, Cuba, es un destino turístico verdaderamente encantador que atrae a viajeros de todo el mundo por sus impresionantes playas, rica cultura y una variedad de actividades emocionantes. Los visitantes pueden disfrutar de las cálidas aguas de Varadero, perfectas para nadar y relajarse bajo el sol tropical. (Blau Hotels, 2024)

Entre estas playas, destaca el exclusivo Hotel Blau Varadero Only Adults, reconocido como uno de los mejores hoteles en la playa de Varadero, Cuba, ofreciendo una experiencia de lujo y relajación para adultos que buscan escapar de la rutina diaria. Especialmente diseñado para adultos que desean disfrutar de unas vacaciones sensacionales en un ambiente exclusivo. Con su servicio todo incluido, zona de spa y bienestar, habitaciones con vista al mar y una amplia gama de actividades, el Blau Varadero ofrece todo lo necesario para una estadía inolvidable. (Blau Hotels, 2024) En el año 2016 el hotel Blau Varadero, propiedad de la Empresa Mixta CUBANABLAU S.A., creada por la asociación entre CUBANACAN, S.A y AXOR Inversiones, Grupo Inversionista de nacionalidad española, gestionado por Blau Hotels & Resorts, se transforma a la modalidad de Solo Adultos. El propósito de este tipo de hoteles es ofrecer a los huéspedes un ambiente relajado y de calma, diversión y servicio acorde a las necesidades y peticiones de los viajeros. Al cambiar la tipología de los clientes se incrementan en el programa de animación servicios de relajación, clases de Yoga, Taichí y Chi-kung con profesionales, todo con gran aceptación de los clientes adultos de nacionalidad alemana e inglesa, que era el segmento mayoritario con que operaba el hotel.

A principios del año 2023, después de finalizada la emergencia sanitaria de la COVID-19 y la reapertura del hotel, comenzó un cambio en el segmento de clientes que arribaban a esta instalación. Durante este año 2024 se ha mantenido el país Canadá como el primer país emisor de clientes (60%), algo nuevo en la comercialización del hotel y un reto para el trabajo del equipo de animación, acostumbrado al ocio tipo europeo. Con este cambio muchas actividades que lograban una gran participación de clientes, no están teniendo la aceptación esperada. Entre estas actividades, presentes hoy en el programa de animación del hotel Blau Varadero, se encuentran el Taichí, Chi-kung y Yoga. Con este trabajo y la realización de una encuesta interna se propone diagnosticar el nivel de aceptación de estas actividades, para así lograr, a través de un sistema de acciones dentro y fuera del ámbito de la misma actividad, una mayor participación del cliente canadiense mayor de 50 años y conservar la realización de ésta, dentro del programa solo adulto de la instalación, logrando la satisfacción de este segmento sobresaliente en el hotel, con una actividad recreativa grupal que les proporciona además, un bienestar personal.

El envejecimiento es un proceso inherente a toda vida y provoca cambios anatómicos, biológicos y fisiológicos en el ser humano; lleva a los individuos a la pérdida de vitalidad y fragilidad física. El ritmo en las poblaciones ha variado; el número de ancianos ha aumentado durante casi todo este siglo rápidamente, tendencia que se mantendrá en los próximos años. (Arbelo et. al., 2023)

La mayoría de los países muestran aumento de la cantidad y proporción de personas mayores; esto hace que se enfrenten a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales puedan afrontar este cambio demográfico. (Arbelo et. al., 2023)

Entre las actividades recreativas que pueden mejorar la salud física y mental se encuentran: el Tai Chi, Chi Kung y Yoga.

La ciencia occidental define el Tai Chi como una actividad física ligera que implica un flujo de posturas sin pausa asegurando que el cuerpo está en constante movimiento. Se cree que tiene la capacidad de preservar o mejorar la salud, en especial la de los adultos mayores y podría suponer un complemento perfecto a otras técnicas de rehabilitación y hábitos de estilo de vida saludable. (Adeslas, 2021)

Taichí es meditación en movimiento, es un arte marcial y curativo que combina movimientos de artes marciales con la circulación del Qi (energía), la respiración y técnicas de estiramiento, es una gimnasia china lenta, suave y de bajas demandas fisiológicas. Usa movimientos continuos y circulares, suaves y relajados, en un proceso que aumenta la sensación de bienestar corporal y cuya consecuencia, es un alto estado de claridad mental y de relajación. Las técnicas como el Taichí podrían contribuir, ya que han mostrado tener múltiples beneficios para quien la práctica, tales como mejoras en la concentración, memoria, marcha, equilibrio, reducción del riesgo de caídas, fortalecimiento del sistema cardiovascular, reducción del estrés y la depresión, entre otros beneficios. El Taichí es una terapia alternativa para prevenir y conservar la salud del adulto mayor, fácil de aprender y de bajo costo.

Teniendo en cuenta la disminución de la participación de los clientes del hotel en estas actividades, conociendo que el 60% de nuestros visitantes son canadienses adultos mayores de 60 años y que en Canadá existen muchas escuelas de Taichí y Chi-kung, se propone dirigir el trabajo y buscar un método que permita volver a tener esta actividad como una de las más importantes del hotel por la participación de clientes.

Tomando en consideración lo expuesto anteriormente, es que surge el siguiente **problema científico**: ¿Cómo incrementar la participación en las actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga de clientes adultos mayores dentro del programa de animación turística del Hotel Blau Varadero?

En consecuencia, con ello la autora plantea como **objetivo general de la investigación**: Elaborar un programa de actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga para clientes adultos mayores dentro del programa de animación turística del Hotel Blau Varadero.

Se plantean como **objetivos específicos** los siguientes:

1. Fundamentar los referentes teóricos y metodológicos relacionados con las actividades de relajación dentro del programa de animación turística.
2. Determinar el estado de la participación en las actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga de clientes adultos mayores en el Hotel Blau Varadero.
3. Diseñar las actividades de relajación que integran el programa de animación turística en áreas claves del hotel bajo el lema: Mueve, tonifica, siente, une, respira, conecta.
4. Determinar la validez del programa de actividades de relajación propuesto.

El aporte teórico de la investigación se enmarca en los elementos teóricos que sustentan el programa de actividades, a partir de su conformación desde una perspectiva centrada en la selección de actividades de relajación en correspondencia con las necesidades de los clientes, además de favorecer una guía metodológica para los animadores sobre el trabajo de estas actividades que se pueden desarrollar en las instalaciones hoteleras.

Como aporte práctico se brinda una herramienta a los animadores para mejorar su desempeño en la actividad de la animación turística, con una variada oferta de actividades de relajación: el Tai Chi, Chi Kung y Yoga, en aras de lograr una mayor participación y una satisfacción más plena del cliente.

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra de 30 clientes canadienses, además de 8 animadores, 30 usuarios y 15 especialistas en el tema. Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico y el sistémico – estructural – funcional. Con respecto a los métodos empíricos se utilizó: el análisis de documentos, la encuesta de gustos y preferencias dirigida a los clientes, otra encuesta sobre las actividades a los animadores y la observación científica. También se requirió aplicar como herramientas de constatación: el criterio de especialistas y el de usuarios.

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente, obteniéndose la sumatoria, el valor porcentual y la significación estadística. Para esto último se utilizó la tabla de significación porcentual elaborada por Folgueira (2003), basada en el algoritmo de Critical Values of the Sign Test (Bukač, J., 1975).

El Trabajo Final de la Especialidad se encuentra vinculado a las siguientes áreas de la Recreación Turística: la recreación turística y el diseño y la puesta en práctica de la oferta de recreación turística.

A continuación se expone el capítulo I, donde se brindan los referentes teóricos y metodológicos relacionados con las actividades de relajación Chi Kung, Tai Chi y Yoga. A continuación, en el capítulo II, se muestra el diseño metodológico de la investigación y se precisan los principales resultados alcanzados en el diagnóstico. Posteriormente en el capítulo III se aborda el proceso de elaboración del programa de actividades de relajación, además del resultado del criterio de los especialistas sobre la propuesta para precisar su validez teórica y el criterio de usuarios para evaluar la satisfacción percibida por los clientes sobre las actividades ofertadas. Se finaliza la tesis con las conclusiones que se alcanzan, las recomendaciones derivadas de las mismas, la bibliografía utilizada en todo el proceso investigativo, así como los anexos incorporados al cuerpo del informe, para una mejor comprensión de su contenido.

## **CAPÍTULO I. REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS RELACIONADOS CON LAS ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN DENTRO DEL PROGRAMA DE RECREACIÓN TURÍSTICA**

En el presente capítulo se exponen las generalidades de la Recreación Turística y la Animación Turística. Además, se abordan los elementos característicos del Programa de Animación del Hotel Blau, así como aspectos generales de un Programa de animación.

### **1.1. Generalidades de la Recreación Turística**

El turismo es una actividad compleja que implica diversas características, algunas de las cuales son las siguientes (Cortés, 2024):

- **Movilidad:** El turismo implica el desplazamiento de las personas de su lugar de origen a un destino turístico.
- **Temporalidad:** El turismo se realiza en un tiempo limitado, que puede ser unas pocas horas, unos días, semanas, meses o incluso años.
- **Ocio:** El turismo se realiza con el objetivo de descansar, divertirse y disfrutar de experiencias agradables.
- **Diversidad:** El turismo abarca una amplia gama de actividades, que pueden incluir desde visitas culturales hasta deportes extremos, pasando por el turismo de playa, montaña, rural, gastronómico, de negocios, entre otros.
- **Interacción cultural:** El turismo implica la interacción entre personas de diferentes culturas, lo que puede contribuir a la comprensión y el respeto mutuo.
- **Servicios:** El turismo se apoya en una amplia oferta de servicios, que incluye alojamiento, transporte, alimentación, entre otros.
- **Impacto económico:** El turismo puede tener un importante impacto económico en los destinos turísticos, generando empleo y riqueza.
- **Impacto ambiental:** El turismo puede tener también un impacto ambiental significativo, especialmente en destinos masificados, por lo que es importante fomentar un turismo sostenible y responsable.

- Planificación y gestión: El turismo requiere una adecuada planificación y gestión por parte de las autoridades y los empresarios turísticos, para garantizar su viabilidad y sostenibilidad a largo plazo.

El turismo se divide en diferentes tipos según los intereses y necesidades de los viajeros. Algunos de los tipos más comunes son (Cortés, 2024):

- Turismo de ocio: es aquel que se realiza con el objetivo de descansar, relajarse y disfrutar de actividades recreativas como la playa, la montaña, el campo, entre otros.
- Turismo cultural: se trata de un tipo de turismo en el que se busca conocer y aprender sobre la cultura, la historia y el patrimonio de una región o país. Este tipo de turismo incluye visitas a museos, monumentos, festivales, entre otros.
- Turismo de negocios: este tipo de turismo se realiza con el objetivo de realizar actividades empresariales, como reuniones, convenciones, conferencias, entre otros.
- Turismo de aventura: se trata de un tipo de turismo en el que se busca realizar actividades de alto riesgo, como escalada, rafting, senderismo, entre otros.

Según la OMT (2024) presenta los siguientes tipos de turismo:

- Turismo de aventura: El turismo de aventura es un tipo de turismo que normalmente tiene lugar en destinos con características geográficas y paisajes específicos y tiende a asociarse con una actividad física, el intercambio cultural, la interacción y la cercanía con la naturaleza. Esta experiencia puede implicar algún tipo de riesgo real o percibido y puede requerir un esfuerzo físico y/o mental significativo.
- Turismo de bienestar: El turismo de bienestar es un tipo de actividad turística que aspira a mejorar y equilibrar los ámbitos principales de la vida humana, entre ellos el físico, el mental, el emocional, el ocupacional, el intelectual y el espiritual. La motivación primordial del turista de bienestar es participar en actividades preventivas, proactivas y de mejora del estilo de vida, como la gimnasia, la alimentación saludable, la relajación, el cuidado personal y los tratamientos curativos.
- Turismo costero, marítimo y de aguas interiores: El turismo costero se refiere a actividades turísticas que tienen su base en tierra costera, como la natación, el surf, tomar el sol y otras actividades costeras de ocio, recreo y deporte que

tienen lugar a orillas de un mar, un lago o un río. La proximidad a la costa es también una condición para los servicios e instalaciones que dan apoyo al turismo costero.

## **1.2. Particularidades de la Animación Turística**

### **1.2.1. Aspectos generales de la animación turística**

Actualmente, según el Manual de animación Blau Hoteles, se está asistiendo al fenómeno de la creación de unos espacios de ocios y tiempo libre cada vez mayores para el ser humano. Ello hace posible el incremento de la participación del colectivo en actividades de entretenimiento y diversión. Es por este motivo que existen una serie de técnicas y estrategias para impulsar esta participación y hacer del ocio algo más rico, más vivo y más personal, a todo ello se le domina animación.

La animación en su sentido actual, ha quedado dividida en tres áreas con características propias según cuando y donde se realizan y el fin que en sí mismas tienen:

- Animación socio-cultural. De ámbito urbano y cotidiano. Se realiza por asociaciones vecinales, ayuntamientos y otros tipos de organizaciones que buscan enriquecer la vida diaria de los ciudadanos, así como nutrirlo de una oferta, más o menos amplia y variada, de actividades lúdicas, culturales y formativas.
- Animación comercial. Se ha desarrollado mucho en estos últimos años. Básicamente dirigida a la comercialización de productos relacionados con el ocio. Está teniendo una fuerte presencia en centro comerciales y como ejemplo podemos mencionar los parques temáticos.
- Animación turística. Desarrollada a partir de la década de los 60, ha evolucionado fuertemente en las 2 últimas décadas y actualmente se considera una parte importantísima de la oferta vacacional, la cual ha visto así incrementado su abanico de posibilidades para el turista actual. No solo se da en los centros hoteleros, sino que se ha extendido a campings, urbanizaciones e, incluso discotecas y salas nocturnas. La diferencia fundamental con los otros tipos de animación radica en que el tiempo libre del usuario es casi total. Por

ello el mayor handicap que tiene la ANIMACION TURISTICA tiene que ver con esta grande disponibilidad de tiempo libre del cliente, añadida al habitual “bombardeo” de ofertas lúdicas que recibe en su vida cotidiana. Por ejemplo, cuando nuestro cliente acude a ver la animación de noche, lo más probable es que choque con “una televisión de un solo canal”; el escenario con su espectáculo de noche.

Seguidamente definiremos lo que se entiende por ANIMACION en un club de vacaciones:

- Es vivir el mundo de los niños con los niños
- Es la creación de un parque infantil para adultos
- Es la diferencia entre unas buenas vacaciones y unas vacaciones inolvidables
- Es dar la oportunidad a cada persona de integrarse en una atmósfera de grupo para acabar sus vacaciones teniendo más amigos que el día que empezó.
- Es diversión, donde la diversión es mucho más importante que la participación y la participación vale más que la victoria.

La animación turística es el conjunto de acciones y técnicas dirigidas a motivar, promover y facilitar una mayor y más activa participación del turista en el disfrute y aprovechamiento de su tiempo turístico, en todos los niveles y dimensiones que esto implica.

### **1.2.2. Características del animador**

El Manual de animación Blau Hoteles plantea que la profesión de animador ha sufrido una expansión, proyección y profesionalización profundas en el último cuarto de siglo, pasando de ser una actividad bastante desconocida y desvalorada a convertirse en uno de los pilares de la hostelería vacacional. Carisma, don de gente y capacidad para el aprendizaje son las tres características fundamentales con las que debe contar un animador.

Su trabajo consiste en romper el hielo, crear la atmosfera para que el público se integre directamente en el juego, cortar el sentimiento de vergüenza, consiguiendo participación, liberando la tensión de manera que el cliente se sienta del todo o casi del todo relajado, con plena libertad para transmitirnos sus deseos. Será el

cumplimiento de estos deseos el principal motor de nuestro trabajo. Nunca se tiene que olvidar que el turista que elige un hotel o club con animación es porque quiere ser animado y entretenido sea bien con actividades sea bien con una simple charla. Esta filosofía es muy importante para aquellos animadores más tímidos y con problema para relacionarse con la gente.

Las capacidades de un animador son:

- pedagógicas
- de organización
- de comunicación
- de adaptación

Y su actitud será:

- actitud permanente de aprendizaje
- dinámico
- alegre
- creativo
- positivo
- flexible
- generoso

### **1.3. Actividades de relajación**

#### **1.3.1. Particularidades del Chi Kung**

El Chi Kung, es una práctica de actividad física China desconocida en algunos lugares del occidente y pocos conocen como también reconocen los beneficios que aporta a la sociedad, esta disciplina data de más de 4.000 años de historia y tiene como fin el fortalecimiento del organismo a nivel físico, mental y espiritual, siendo una herramienta para el cultivo y mantener una buena salud prolongada en el tiempo para quienes lo practican. (Argel, 2024)

El Chi Kung es una práctica milenaria que aporta beneficios físicos, mentales y espirituales. Quienes la practican aseguran que les da paz, salud y mucha vitalidad. También llamado Qi Gong, es un conjunto de técnicas relacionadas con la medicina china tradicional, que consiste en el arte de cultivar la energía para que circule de

manera armoniosa por el organismo. Engloba ejercicios para la mente, la respiración y el físico, con el objetivo de mantener la salud a cualquier edad: previene enfermedades, mejora el rendimiento, favorece la calma y el bienestar, entre otros beneficios. Existen muchos sistemas para practicar Chi Kung, ya sea con el cuerpo quieto o en movimiento. No obstante, en ambos se trabaja el cuerpo y la mente. (AFEMEFA, 2022)

El Chi Kung o también conocido como Qi Gong , significa cultivo de la fuerza vital o control de la energía propia, es un antiguo sistema Chino de origen Taoísta para el mantenimiento de la salud, la cual se basa en la meditación realizada a través de movimientos suaves en coordinación con la respiración para desplazar el Chi o Qi (energía vital) y también posee un grado de estiramientos y de giros en cada movimiento, poniendo el énfasis en la mejora de la salud, regulando, fortaleciendo y previniendo enfermedades (Jahnke et al., 2010). Esta práctica posee dos componentes denominado Chi Kung Interno y Chi Kung Externo, el primero se enfoca en mejorar la respiración, la realización de ejercicios de forma estática o dinámica generan efectos tranquilizadores en distintas áreas, mientras que el segundo se enfoca en fortalecer la musculatura, mantener fuertes y flexibles los tendones y mejorar la movilidad articular, entre otros efectos. (Argel, 2024)

Los beneficios del Chi Kung se notan rápidamente a nivel físico, psíquico y mental, tras una práctica regular. Esta gimnasia terapéutica es un ejercicio ideal para hacer antes o después de cualquier esfuerzo físico continuado, como un partido de tenis, una carrera, aeróbic, o de un largo viaje, entre ellos se pueden encontrar los siguientes (AFEMEFA, 2022):

#### Beneficios para la mente

- Reduce el estrés, los pensamientos negativos y las preocupaciones
- Mejora el sueño
- Aumenta la claridad mental
- Incrementa la capacidad memorística

#### Beneficios físicos

- Estimula la función de los órganos internos
- Mejora el tránsito intestinal

- Aumenta la flexibilidad y el equilibrio
- Previene problemas relacionados con el sedentarismo
- Ejercita los músculos
- Activa la circulación sanguínea
- Aumenta las defensas

La base de los ejercicios de Chi Kung es la sincronización armónica de los tres procesos vitales: cuerpo, mente y respiración. Su práctica también requiere de tres pasos (AFEMEFA, 2022):

- El primero es el control del cuerpo, es decir, lograr la relajación.
- El siguiente paso es regular la respiración hasta que conseguir que sea constante y tranquila.
- En último lugar está el control de la mente, aunque si se relaja el cuerpo y la respiración, la mente también estará en paz.

La práctica del Chi Kung puede hacerse de forma estática o en movimiento. En cualquiera de los casos es fundamental que te apoyes bien, es decir, que el cuerpo esté en una posición equilibrada y en contacto firme con el suelo.

En el Chi Kung se practican unas trescientas clases de ejercicios (AFEMEFA, 2022):

- Los que imitan animales.
- Los inspirados por algún elemento natural.
- Los que se basan en el funcionamiento del cuerpo humano.
- Los que se realizan con desplazamiento.

El Chi Kung se encuentra en el mismo grupo que el Taichí. Las dos disciplinas trabajan la postura y la respiración con movimientos coordinados y lentos, pero tienen algunas diferencias (AFEMEFA, 2022):

- El Taichí es una forma avanzada del Chi Kung, que es más antiguo. Los objetivos de ambas técnicas son los mismos porque el taichí forma parte del Chi Kung.
- El Chi Kung se puede practicar tanto de pie como sentado, y el mismo ejercicio se practica una única vez por sesión. En cambio, en el Taichí los ejercicios se hacen de pie y se programan según secuencias memorizadas de movimientos.

- Si lo quieres practicar en casa es más sencillo hacer Chi Kung, ya que el Taichí requiere de una habitación con más espacio libre para desarrollar correctamente los movimientos.
- Los ejercicios de Chi Kung se pueden seguir fácilmente y aprender en poco tiempo. En cambio, con el Taichí, primero se deben aprender las figuras de la secuencia e interiorizarlas para obtener resultados, lo que se traduce en un tiempo mínimo de tres a seis meses.

### **1.3.2. Particularidades del Tai Chi**

El Tai chi es una práctica profundamente arraigada en la antigua China, que combina a la perfección movimientos suaves y fluidos con la cadencia rítmica de una respiración controlada. A menudo aclamado como una meditación en movimiento, el tai chi ha sido testigo de una gran popularidad, sobre todo entre las personas mayores, por sus virtudes terapéuticas. En esencia, el tai chi encarna la búsqueda de la armonía entre cuerpo y mente, ofreciendo una vía hacia el bienestar holístico. (East Ridge at Cutler Bay, 2024)

La ciencia occidental define el taichi como una actividad física ligera que implica un flujo de posturas sin pausa asegurando que el cuerpo está en constante movimiento. Se cree que tiene la capacidad de preservar o mejorar la salud, en especial la de los adultos mayores, y podría suponer un complemento perfecto a otras técnicas de rehabilitación y hábitos de estilo de vida saludable. (Adeslas, 2021)

Hay varios estilos o escuelas de taichi. En las más orientadas al bienestar, se realizan movimientos circulares suaves, lentos y continuos que se combinan con momentos de equilibrio, respiración, alineación postural, relajación y coordinación. Por el contrario, los estilos más marciales implican cambios de ritmo con movimientos explosivos, saltos y rotación articular. (Adeslas, 2021)

El Tai chi se integra perfectamente en la vida de las personas mayores, fomentando la fuerza, el equilibrio, la claridad mental y una profunda sensación de tranquilidad. Conozca los profundos beneficios del tai chi para las personas mayores y vea cómo puede ayudarle a llevar un estilo de vida más armonioso y activo. (East Ridge at Cutler Bay, 2024)

Numerosas investigaciones otorgan a la práctica continuada y durante un tiempo prolongado de estas versiones no marciales, propiedades beneficiosas sobre el equilibrio, la confianza, la seguridad, la prevención de caídas, la postura y la manera de pensar y manejar las emociones. Hay quien afirma también que podría ayudar a las personas con fibromialgia a dormir y sobrellevar mejor el dolor, la fatiga y la depresión; que mejora la calidad de vida y estado de ánimo de las personas con insuficiencia cardíaca crónica o cáncer. También se cree que las personas mayores podrían sentir que mejora la calidad de su sueño, favorece el aprendizaje, mejora la memoria y también otras funciones mentales. (Adeslas, 2021)

Así, se puede afirmar que el taichi (Adeslas, 2021):

- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora el estado de ánimo.
- Incrementa la capacidad aeróbica.
- Aumenta la energía y la resistencia.
- Favorece la flexibilidad, el equilibrio y la agilidad.
- Hace ganar fuerza y definición muscular.

Y es probable que el taichi también (Adeslas, 2021):

- Mejore la calidad del sueño.
- Potencie el sistema inmunológico.
- Reduzca la presión arterial.
- Aplaque el dolor articular.
- Suavice los síntomas de la insuficiencia cardíaca congestiva.
- Favorezca el bienestar general.
- Limite el riesgo de caídas en los adultos mayores.
- Controle el dolor y mejore la funcionalidad de los pacientes con osteoartritis

Los principales beneficios del Tai Chi para las personas mayores (East Ridge at Cutler Bay, 2024)

1. Mejora de la fuerza: El Tai chi despliega una serie de movimientos de desplazamiento del peso que implican con gracia diversos grupos musculares. Este enfoque deliberado fomenta la fuerza sin imponer una tensión indebida en las

articulaciones, por lo que es especialmente ventajoso para las personas mayores que buscan fortalecer su resistencia física.

2. Equilibrio mejorado: La naturaleza deliberada y pausada de los movimientos del Tai Chi es un elemento fundamental para mejorar el equilibrio. Las personas mayores que practican regularmente esta forma de ejercicio experimentan una notable mejora de la estabilidad, reduciendo así el riesgo de caídas.

3. Mayor coordinación: Las intrincadas secuencias de movimientos exigen una coordinación precisa entre las distintas partes del cuerpo. Además de mejorar la coordinación física, esta práctica contribuye al perfeccionamiento de las habilidades motrices en general.

4. Impacto positivo en la salud mental: Más allá de sus facetas físicas, el tai chi ejerce profundos efectos sobre el bienestar mental. La incorporación de elementos meditativos al tai chi sirve para aliviar el estrés y la ansiedad, fomentando una mentalidad positiva y resistente.

5. Beneficios físicos holísticos: Los movimientos suaves y deliberados del Tai chi aportan innumerables ventajas físicas. Estos incluyen una mayor flexibilidad, una mejor salud cardiovascular y una mayor resistencia muscular, lo que contribuye colectivamente al bienestar físico general de las personas mayores.

6. Prácticas al aire libre: Una característica distintiva del tai chi es su adaptabilidad a diversos entornos, lo que permite a las personas mayores practicar este arte al aire libre. Practicar tai chi en medio de la naturaleza facilita una conexión única con el entorno, permitiendo a las personas respirar aire fresco y experimentar los beneficios terapéuticos de esta práctica milenaria en un entorno natural.

7. Concentrarse en la respiración y la meditación: La filosofía del tai chi se basa en el control de la respiración y la atención plena. Este doble énfasis no sólo facilita la relajación, sino que también promueve la claridad mental, creando una conexión armoniosa entre el cuerpo y la mente que resuena profundamente en las personas mayores.

A continuación, se muestran 7 sencillos ejercicios de Tai Chi para mayores, según East Ridge at Cutler Bay (2021), diseñados para mejorar la fuerza, el equilibrio, la

coordinación y el bienestar general. Cada ejercicio contribuye a una conexión armoniosa entre cuerpo y mente, fomentando la resistencia física y la claridad mental.

1. Calentamiento Tai Chi: Inicie su sesión de tai chi con un calentamiento suave para preparar el cuerpo para la práctica que le espera. Comienza con una respiración controlada, inhalando profundamente y exhalando lentamente.

Incorpore estiramientos suaves, centrándose en zonas como el cuello, los hombros, los brazos y las piernas. Deja que tu respiración guíe cada movimiento, favoreciendo la relajación y la flexibilidad.

2. Manos en la nube: Participa en los movimientos fluidos del ejercicio Manos en la nube. Empieza con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Cambie el peso de una pierna a la otra, permitiendo que el torso gire con cada cambio.

Mientras mueve las manos en círculos, mantenga una mirada suave, favoreciendo el equilibrio y la coordinación. Esta secuencia fomenta un flujo elegante de energía a través del cuerpo.

3. Abrazar la Luna: Para empezar, colócate de pie con los pies separados a la altura de los hombros y flexiona ligeramente las rodillas para mantener la estabilidad. Levanta ambos brazos en un movimiento circular, con las palmas enfrentadas como si abrazaras una esfera invisible. Coordina tu respiración con el movimiento. Inhala al subir los brazos y exhala al bajar.

A lo largo del ejercicio, cambie gradualmente el peso entre las piernas, asegurando un movimiento suave y fluido. Presta atención a la alineación de la cabeza y el torso, manteniendo la cabeza levantada y la columna recta. Esta suave torsión de la parte superior del cuerpo favorece la flexibilidad.

Mientras realizas este movimiento, visualiza el acto de abrazar la luna para fomentar una sensación de tranquilidad y paz interior.

4. La grulla blanca despliega sus alas: Mejora la flexibilidad y el equilibrio de los hombros mediante los elegantes movimientos de los brazos del ejercicio La grulla blanca despliega sus alas. Empiece con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos relajados a los lados.

Al inhalar, extienda los brazos hacia fuera y hacia arriba, como una grulla que despliega las alas. Exhale mientras baja los brazos a la posición inicial.

Este ejercicio no sólo beneficia a la parte superior del cuerpo, sino que también fomenta la sensación de elegancia y aplomo.

5. Cepillo de rodilla y paso de torsión: Concéntrese en la fuerza de las piernas, la coordinación y los movimientos controlados con el ejercicio de Rodilla cepillada y Paso giratorio. Comienza con los pies separados a la altura de los hombros.

Al desplazar el peso hacia una pierna, flexiona la rodilla y roza suavemente la rodilla contraria con la mano.

Al mismo tiempo, gire el torso en la dirección de la rodilla doblada. Este ejercicio fomenta la estabilidad, la fuerza de las piernas y una mayor coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo.

6. El gallo de oro se sostiene sobre una pata: Mejore la fuerza y el equilibrio de las piernas incorporando la elegante postura a una pierna del ejercicio “El gallo dorado se para sobre una pierna”.

Comienza con los pies separados a la anchura de las caderas. Cambia el peso a una pierna, levantando el pie opuesto del suelo.

Apoye la planta del pie levantado contra la pantorrilla o el muslo interno, evitando la rodilla. Extiende los brazos con gracia para mantener el equilibrio. Este ejercicio no sólo fortalece las piernas, sino que también mejora la estabilidad general.

7. Meditación de pie: Concluya su práctica de tai chi con una meditación de pie, una postura inmóvil que favorece la respiración profunda y la relajación mental.

Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Enraízate imaginando que las raíces se extienden desde tus pies hasta la tierra.

Inhala y exhala con atención, concentrándote en el ascenso y descenso de la respiración. Esta postura meditativa te deja una profunda sensación de calma y centrado.

Practicar estos ejercicios de tai chi con regularidad permite experimentar el poder transformador de este arte milenario, que promueve el bienestar integral de las personas mayores. Ya sea en interiores o al aire libre, puede adaptar los ejercicios a

diversos entornos, lo que le permitirá cosechar los beneficios físicos y mentales del tai chi.

### **1.3.3. Particularidades del Yoga**

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día, la mayoría de las personas en occidente que practican yoga lo hacen como ejercicio o para reducir el estrés. (Tango, 2022)

En cuanto a los beneficios del yoga puede mejorar el nivel general de su estado físico y mejorar su postura y su flexibilidad. También puede (Tango, 2022):

- Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca
- Ayudarle a relajarse
- Mejorar su confianza en usted mismo
- Reducir el estrés
- Mejorar su coordinación
- Mejorar su concentración
- Ayudarle a dormir mejor
- Ayudar a la digestión

Adicionalmente, practicar yoga también puede ayudar con las siguientes afecciones:

- Ansiedad
- Dolor de espalda
- Depresión

Existen muchos tipos o estilos distintos de yoga. Estos varían desde leves a intensos.

Algunos de los estilos más populares de yoga son (Tango, 2022):

- Ashtanga o yoga de poder. Este tipo de yoga ofrece un ejercicio más exigente.

En estas clases, usted se mueve rápidamente de una postura a otra.

- Bikram o yoga caliente. Usted hace una serie de 26 poses en una habitación con una temperatura entre 95°F y 100°F (35°C y 37.8°C). El objetivo es calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor.

- Hatha yoga. En ocasiones, este se utiliza como un término general para el yoga. Normalmente incluye tanto respiración como posturas.
- Integral. Un tipo suave de yoga que puede incluir ejercicios de respiración, cánticos y meditación.
- Iyengar. Un estilo que pone mucha atención a la alineación precisa del cuerpo. También puede mantener las posturas por períodos prolongados de tiempo.
- Kundalini. Enfatiza los efectos de la respiración sobre las posturas. El objetivo es liberar la energía de la parte inferior del cuerpo de manera que pueda trasladarse hacia arriba.
- Viniyoga. Este estilo adapta posturas a las necesidades y habilidades de cada persona, y coordina la respiración y las posturas.

La mayoría de las clases de yoga dura de 45 a 90 minutos. Todos los estilos de yoga incluyen tres componentes básicos (Tango, 2022):

- Respiración. Concentrarse en su respiración es una parte importante del yoga. Su maestro puede ofrecerle instrucciones sobre ejercicios de respiración durante la clase.
- Posturas. Las posturas, o posiciones, de yoga son una serie de movimientos que ayudan a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad desde acostarse boca arriba en el suelo a complicadas posturas de equilibrio.
- Meditación. Las clases de yoga usualmente terminan con un período breve de meditación. Esto tranquiliza la mente y lo ayuda a relajarse.

#### **1.4. Elementos característicos del Programa de Animación del Hotel Blau Varadero**

Según el Manual de animación Blau Hoteles un programa de animación debe contener la relación de actividades a realizar en el establecimiento, indicando fecha y horario en que se realizará cada actividad, así como la localización en que se llevará a cabo. El horario es para mantener al cliente informado, pero el animador deberá estar en la zona de la actividad unos minutos antes para prepararse e informar a posibles clientes que no sepan de la existencia de la actividad

Los programas deben ser variados, no repetitivos y atractivos para motivar a los clientes a participar en los mismos.

El comienzo de una actividad de animación está en la comunicación e información a los clientes de las diferentes actividades en las que puede potencialmente participar es una labor fundamental. En esta comunicación participan tanto el factor humano, mediante las relaciones públicas, como los distintos soportes físicos, bien sean expositores, posters, sistemas de audio, paneles informativos, etc.

Se debe resaltar la importancia del trabajo de los animadores durante el desarrollo de las actividades diurnas, donde además de llevar a cabo su cometido en las mismas, deben realizar otra función de gran importancia como son las relaciones públicas y proporcionar a los clientes información sobre el conjunto de la oferta de animación del establecimiento.

Panel informativo con los días y las horas de cada actividad ofertada. Las diferentes actividades se identificarán con unos pictogramas normalizados para toda la empresa. En los Clubs con instalaciones amplias, siempre que sea posible, también se indicará el lugar dónde se vaya a realizar la actividad. Para ello se sugieren sistemas visuales claros por colores o signos e, incluso, un plano del club, al lado del panel, donde aparezcan claramente señalizados los distintos puntos de encuentro y realización de actividades.

### **1.5. Caracterización del Hotel Blau Varadero**

Los rasgos distintivos de la cultura de BLAU HOTELS están, obviamente, en concordancia con los objetivos que se pretenden conseguir. Los cuales se resumen en (Manual de animación Blau Hoteles):

- La satisfacción del cliente. En todos sus aspectos y consiguiendo el mejor equilibrio calidad- precio
- La búsqueda de la excelencia a través de proceso de mejora continua, innovación, intercambios de experiencias y benchmarking
- La optima asignación de recursos. Partiendo del principio de la limitación de recursos, se trata de dar la mejor aplicación a los mismos, evitar excesos y asignar prioridades.

- Responder y estimular a la fuerza laboral de la organización
- Obtención a medio plazo del máximo resultado económico
- Crecimiento y desarrollo equilibrado de la organización, a medida ve vayan surgiendo las necesidades que lo requieran

### **1.6. Características socio psicológicas, biológicas y culturales del adulto mayor**

En lo que respecta a los Adultos Mayores, la Organización Mundial de la Salud, los clasifico en el siguiente orden: personas de 60 a 74 años son de edad avanzada, entre los 75 a 90 años son ancianas y desde los 90 años en adelante, son grandes viejos (OMS, 2005), por otro lado, en un consenso de la Asociación Internacional de Psicogeriatría (IPA) define a esta población en grupos de edades para la aplicación de diagnósticos, tratamientos, programas de desarrollo, con el fin de ofrecer un mejor manejo en su intervención, clasificándolos de la siguiente manera: adulto mayor joven 55–64 años, adulto mayor maduro 65–74 años, adulto mayor 75–84 años, anciano mayores de 85 años, nonagenarios y centenarios. (Argel, 2024)

El adulto mayor presenta muchas veces trastornos en la coordinación motora donde se genera un deterioro cognitivo, físico, motriz y emocional, la cual es uno de los elementos cualitativos del movimiento que va a depender del grado del desarrollo del Sistema Nervioso Central (Jiménez y Jiménez, 2002), el cuerpo humano a medida que comienza a envejecer en el tiempo, va experimentando cambios significativos de manera fisiológica y anatómica, siendo de menor o mayor grado sus efectos de forma gradual y afectando su autonomía e independencia en las actividades de su vida diaria (AVD). (Argel, 2024)

Son numerosas las estrategias empleadas para promocionar la salud en las personas, existiendo en la actualidad un interés creciente por técnicas propias de la medicina alternativa. Dentro de la misma, es destacable el potencial de la medicina tradicional china, la cual se fundamenta en técnicas como la acupuntura, la medicina herbal y la realización de diferentes tipos de ejercicios físicos, entre los que se encuentran el Tai Chi, cuyos fundamentos se basan en la realización de movimientos lentos, rítmicos y controlados acompañados de una respiración profunda y de concentración mental.

### **1.7. Aspectos generales de un Programa de animación**

Desde el punto de vista particular de la animación turística, coincide con la definición siguiente: "...Los programas de animación turística son la serie de actividades previstas por el departamento de animación turística con el fin de ofertarlas a los residentes de los establecimientos turísticos durante su tiempo de vacaciones..." (Puertas, 2004) citado por Solano Coto, N.

En este sentido se tuvo en cuenta las siguientes etapas para elaborar el programa que propone Suarez, E. (2001).

Etapas 1. Fundamentación del programa.

Etapas 2. Objetivo del programa.

Etapas 3. Planeación o instrumentación práctica (Contenido del programa).

Etapas 4. Aspectos técnico-metodológicos para la organización y realización de las actividades de animación.

Etapas 5. Requerimientos de seguridad y protección.

Etapas 6. Evaluación y control.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO**

Se describe la metodología empleada en el proceso de investigación, mostrándose información sobre los participantes, los métodos y procedimientos matemáticos y estadísticos utilizados.

### **2.1. Muestra utilizada en la investigación**

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra de 30 clientes canadienses mayores de 60 años. Además de 8 animadores, 30 usuarios y 15 especialistas en el tema.

### **2.2. Métodos y procedimientos utilizados en la investigación**

Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo son los siguientes:

#### **2.2.1. Métodos teóricos**

Los métodos teóricos se requirieron para el proceso de búsqueda de información, seleccionando los aspectos más importantes, con el fin de elaborar una base teórica actual para este trabajo; además de la interpretación de los resultados del diagnóstico que permitiera arribar a la determinación de los contenidos del programa de actividades y así llegar a conclusiones y recomendaciones precisas para la investigación, como se muestra a continuación:

A. Analítico – Sintético: utilizado en el estudio de las temáticas abordadas en el marco teórico, para determinar sus particularidades y descubrir sus relaciones y características generales, así como en el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de investigación. Se requirieron además para el proceso de búsqueda de información, seleccionando los aspectos más importantes, con el fin de elaborar una base teórica actual para este trabajo, relacionada con las actividades de relajación dentro de la recreación turística en adultos mayores; además de la interpretación de los resultados del diagnóstico que permitiera arribar a la determinación de los contenidos de las actividades propuestas y así llegar a conclusiones y recomendaciones precisas para la investigación.

B. Inductivo – Deductivo: utilizado para el estudio de los elementos relacionados a la temática abordada en la investigación, permitiendo combinar el movimiento de lo particular a lo general y de lo general a lo particular

C. Histórico – Lógico: utilizado para llevar a cabo el estudio de la animación turística, así como sus antecedentes

D. Sistémico – estructural – funcional: permitió orientar el estudio de la temática de manera integrada, estableciendo la relación entre los distintos elementos de la misma y así mismo, la elaboración sistémica del programa de actividades.

### **2.2.2. Métodos empíricos**

- Análisis de documentos

Se realiza con el objetivo de: analizar las particularidades de las actividades de relación que se ofertan en el Hotel Blau Varadero. La guía se muestra en el **Anexo 1**.

- Encuesta de gustos y preferencias por las actividades de relajación Chi-Kung. Taichí y Yoga.

Tiene como objetivo: precisar los gustos y preferencias por las actividades de relajación Chi-Kung. Taichí y Yoga de los clientes adultos mayores.

Comprendió un total de 11 preguntas, abordando los siguientes aspectos: conocimiento sobre el programa de animación actual, si ha realizado alguna vez estas actividades de relajación en el hotel: Chi Kung y Tai Chi, los atributos o características considera importante a la hora de elegir la práctica de estas actividades, los objetivos con que se realizan estas actividades y cómo son sus movimientos, los lugares donde se realizan, los canales de comunicación por los cuales se informa de la realización de ellas, así como los beneficios para la salud física y mental que tiene la práctica de las mismas. (**Anexo 2**)

- Encuesta de preferencias por las actividades de relajación Chi-Kung. Taichí y Yoga a los animadores

Tiene como objetivo: precisar las preferencias por las actividades de relajación Chi-Kung. Taichí y Yoga de los animadores.

Comprendió un total de 13 preguntas dirigidos a: conocimiento sobre el programa de animación actual, si ha realizado alguna vez estas actividades de relajación en el hotel: Chi Kung y Tai Chi, los atributos o características considera importante a la hora de elegir la práctica de estas actividades, los objetivos con que se realizan estas actividades y cómo son sus movimientos, los horarios, duración y los lugares donde se realizan, los canales de comunicación por los cuales se informa de la realización de ellas, así como los beneficios para la salud física y mental que tiene la práctica de las mismas. Cantidad de participantes óptimos para una correcta realización de estas actividades, los elementos o materiales necesarios, las medidas de seguridad a implementar durante el desarrollo de las mismas. **(Anexo 3)**

- La observación científica

Se realiza con el objetivo de: valorar las particularidades de las actividades de relajación que se ofertan en el Hotel Blau Varadero. La guía se muestra en el **Anexo 4**.

### **2.2.3. Herramientas de constatación científica**

- Criterio de especialistas

**El criterio de especialista:** se utilizó para comprobar la validez del programa de actividades desde el punto de vista teórico.

➤ *Instrucciones:*

Se les explicó a los especialistas el objetivo que perseguía el trabajo, así como la forma en que se requerían ser presentados los datos correspondientes a sus juicios, solicitándoles su cooperación y agradeciendo de antemano su colaboración.

➤ *Selección de los especialistas:*

Para la selección de los especialistas se tuvo en cuenta la experiencia en la profesión y el vínculo con las actividades recreativas, así como los conocimientos en la Recreación Turística, entre otros aspectos. **Anexo 5**

➤ *Protocolo de aplicación:*

Para proceder con esta tarea fue entregado a los profesionales considerados como especialistas un protocolo que comprendía datos generales, nivel de experiencia en la esfera para su selección y posteriormente señalamientos críticos a destacar de los

diferentes aspectos que se plasman en dicho material elaborado, así como la forma de precisar sus criterios finales, de carácter general. Este documento puede encontrarse en el **Anexo 6**. Junto a dicho protocolo se hizo entrega del programa de actividades antes mencionadas.

- **Criterio de usuarios: se aplica la Encuesta de satisfacción sobre las actividades de relajación ofertadas**

Se aplica con el objetivo de valorar el nivel de satisfacción percibida por los clientes sobre las actividades de relajación que se ofertaron en el hotel, en relación a las atenciones profesionales recibidas y calidad de las actividades realizadas. La encuesta se muestra en el **Anexo 7**.

### **2.3. Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos para el análisis de los resultados**

Los datos obtenidos producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente, siendo obtenido el rango, la sumatoria, el valor promedio y el valor porcentual, todo ello en el programa computarizado Excel. Además, se aplicó la significación estadística de los valores, a través de la tabla de significación porcentual elaborada por Folgueira (2003), basada en el algoritmo de Critical Values of the Sign Test (Bukač, J., 1975), donde los valores son:

Para una muestra de 30 turistas y usuarios:

- 23 o superior: muy significativo ( $P < 0.01$ )

- 21: significativo ( $P < 0.5$ )

- 20 o menos: poco significativo ( $P < 0.1$ )

Para una muestra de 15 especialistas:

- 13 o superior: muy significativo ( $P < 0.01$ )

- 12: significativo ( $P < 0.5$ )

- 12 o menos: poco significativo ( $P < 0.1$ )

Todo el procesamiento de los valores alcanzados se llevó a cabo en Microsoft Office Excel sobre plataforma de Windows.

## 2.4. Análisis de los resultados del diagnóstico

### 2.4.1. Resultados del análisis de documentos

Luego de una revisión detallada del Manual de animación Blau Hoteles, así como los programas de animación a los cuales pudo acceder el autor, se pudo apreciar la siguiente información:

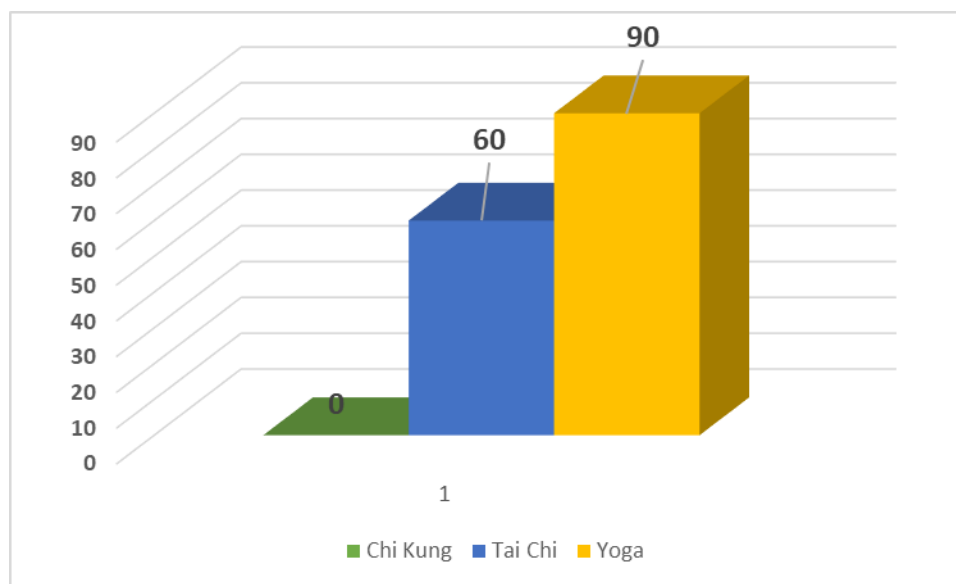
Con respecto al programa de animación del hotel Mar del Sur, se señala en el manual no se ofertan actividades de relajación y aunque en el programa del hotel se ofertan estas actividades, aún existen insatisfacciones en cuanto a: los horarios y su duración y los lugares donde se realizan, los canales de comunicación por los cuales se informa de la realización de ellas, cantidad de participantes óptimos para una correcta realización de estas actividades, los elementos o materiales necesarios, así como las medidas de seguridad a implementar durante el desarrollo de las mismas.

### 2.4.2. Resultados de la encuesta de gustos y preferencias a los clientes

Con el objetivo de caracterizar los gustos y preferencias por las actividades de relajación: Chi kung, Tai Chi y Yoga, de los adultos mayores canadienses que visitan el Blau Varadero se realiza una encuesta, donde se obtienen los siguientes resultados.

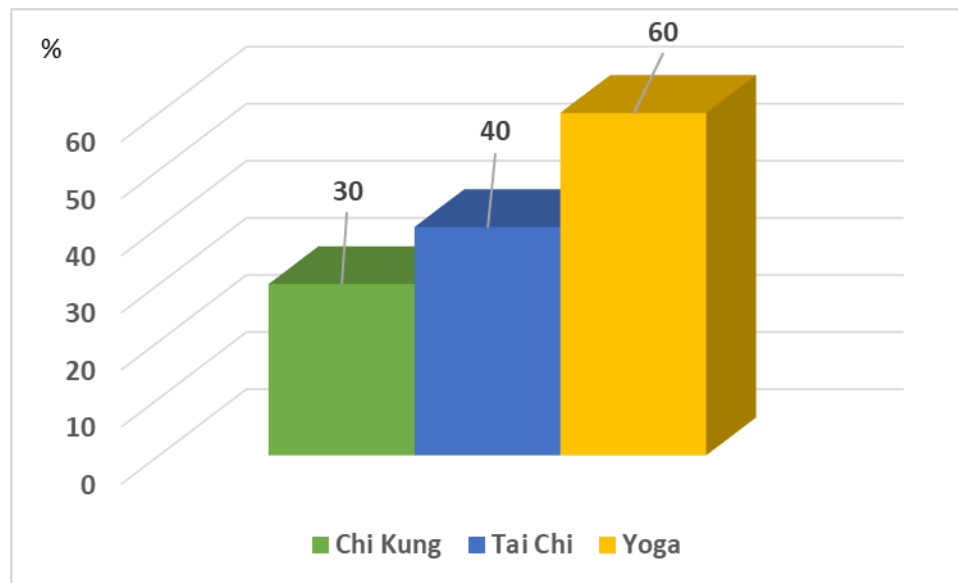
En la figura 1 se muestra que el 90% de los clientes encuestados conocen la técnica de relación del yoga, el 60% el Tai Chi y ninguno conoce la técnica del Chi kung.

**Figura 1.** Conocimiento sobre las actividades de relajación que se ofertan en el programa de animación.



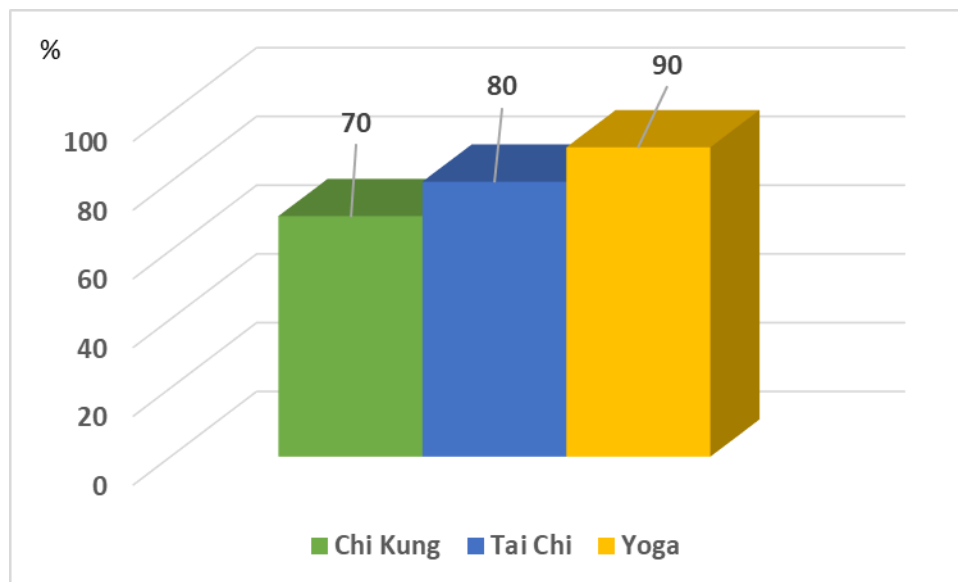
Sobre la realización alguna vez de actividades de relajación: el 30% plantea que el Chi kung, el 40% el Tai Chi y el 60% el Yoga, como se muestra en la figura 2.

**Figura 2.** Realización de actividades de relajación alguna vez.



Las actividades de relajación que le gustaría practicar: el 70% plantea que el Chi kung, el 80% el Tai Chi y el 90% el Yoga, como se aprecia en la figura 3.

**Figura 3.** Actividades de relajación que le gustaría practicar.

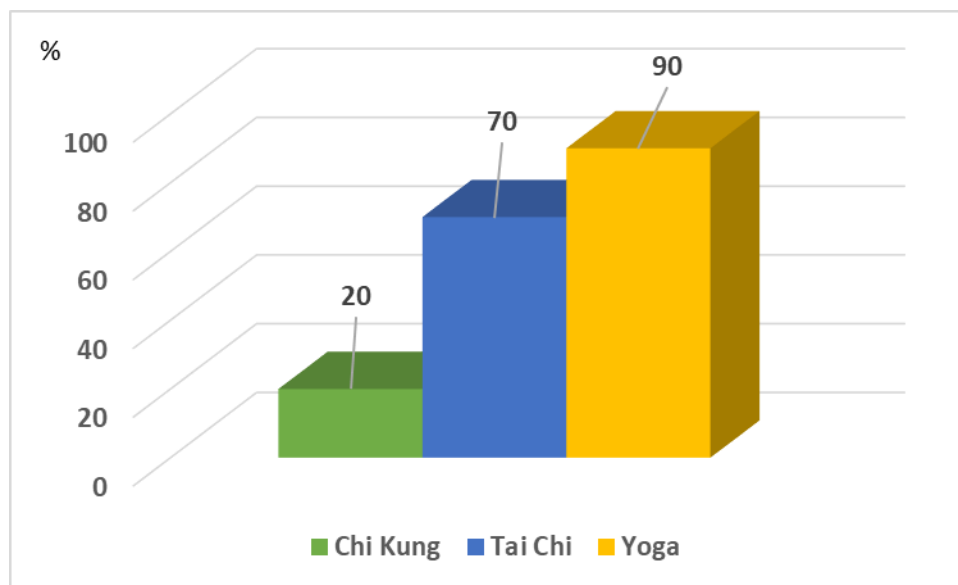


En cuanto a los atributos o características que consideran importantes a la hora de elegir la práctica de estas actividades plantean: en un 100% la necesidad de instructores con

experiencia y conocimiento, así como el contenido teórico y aprendizaje de técnicas, seguido de que sean al aire libre y en un ambiente tranquilo en un 80%, que tengan un enfoque de salud y bienestar, así como la duración y frecuencia de las clases, con horarios flexibles en un 70% y en un 60% la participación de clases grupales o particulares.

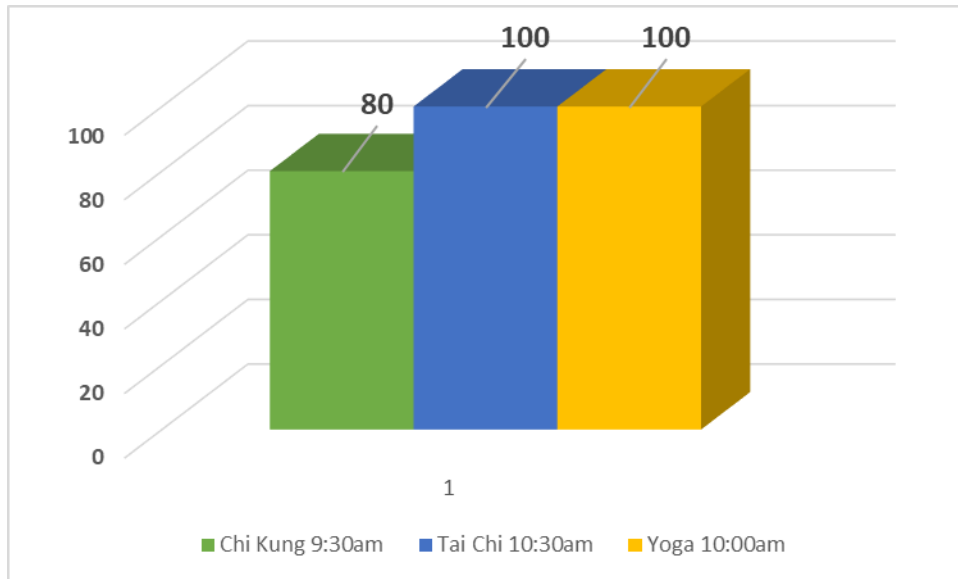
Con respecto al conocimiento sobre el objetivo con que se realizan estas actividades y como son sus movimientos que aparece en la figura 4: solo el 20% conoce que el Chi Kung consiste en el arte de cultivar y equilibrar la energía vital, se centra en posturas estáticas, movimientos repetitivos y técnicas de respiración específicas; en un 70% que el Tai Chi busca la armonía entre cuerpo y mente, consiste en una secuencia de movimientos suaves, lentos y continuos y en un 90% que el yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general, ello puede ser debido a que esta última técnica tiene ejercicios de una ejecución más fácil y lo puede realizar la persona de forma individual,

**Figura 4.** Conocimiento sobre el objetivo con que se realizan estas actividades.



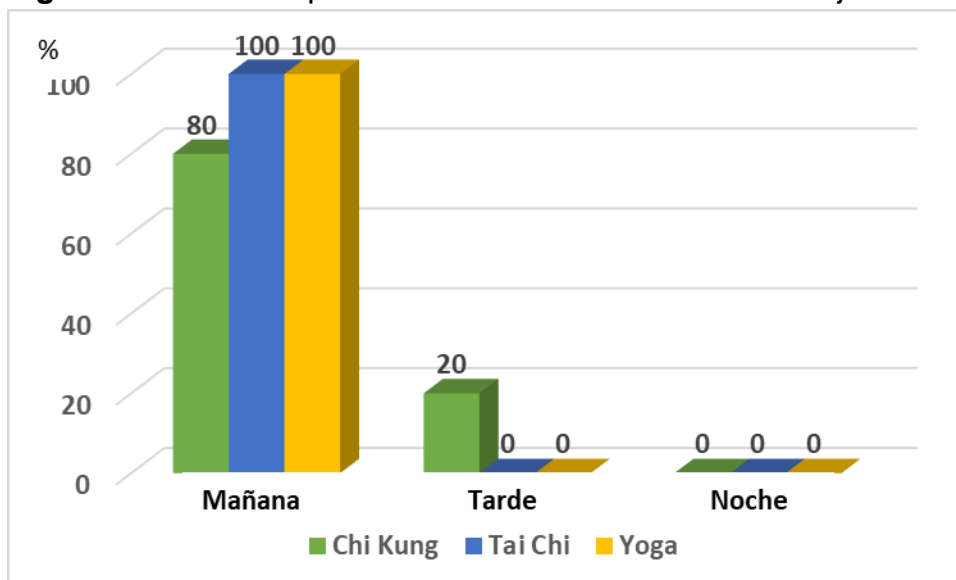
Con respecto al conocimiento sobre los horarios en que se realizan estas actividades de relajación en el hotel, que se muestra en la figura 5: el 80% conoce que el Chi Kung se realiza 9:30am, el 90% que el yoga es a las 10:00am y el 80% que a las 10:30am es el Tai Chi.

**Figura 5.** Conocimiento sobre los horarios en que se realizan las actividades de relajación en el hotel.



Así mismo el horario en que prefieren realizar las actividades, que se observa en la figura 6, la mayoría plantea que en la sesión de la mañana: el 80% plantea que el Chi kung, el 100% el Tai Chi y el Yoga, el cual es el horario indicado para este tipo de actividades.

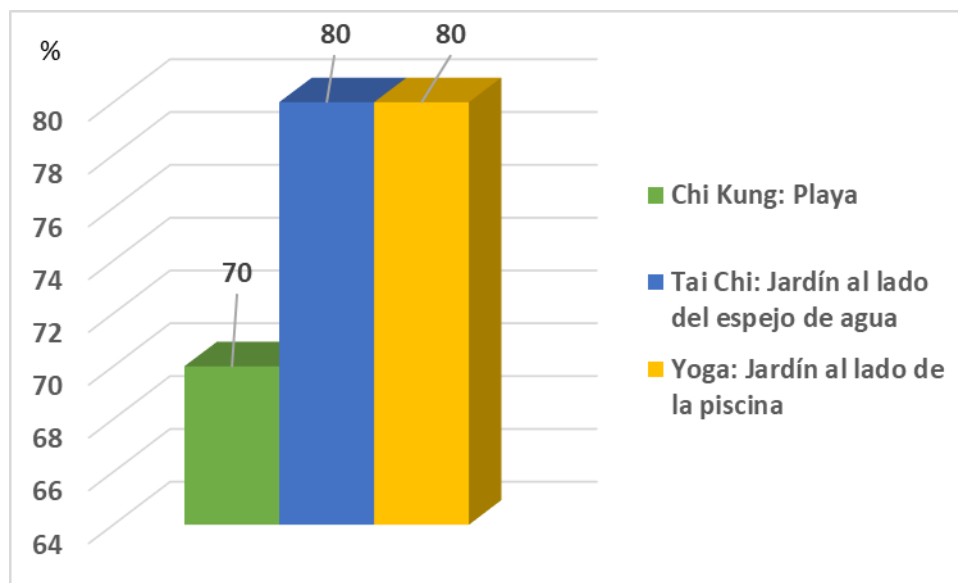
**Figura 6.** Horario de preferencia de las actividades de relajación.



Con respecto al conocimiento de los lugares donde se realizan estas actividades de relajación en el hotel: el 70% plantea que el Chi Kung se realiza en la playa y el 80% que

el Tai Chi se realiza en el jardín al lado del espejo de agua y el yoga en el jardín al lado de la piscina, como se muestra en la figura 7.

**Figura 7.** Lugares donde se realiza las actividades de relajación.

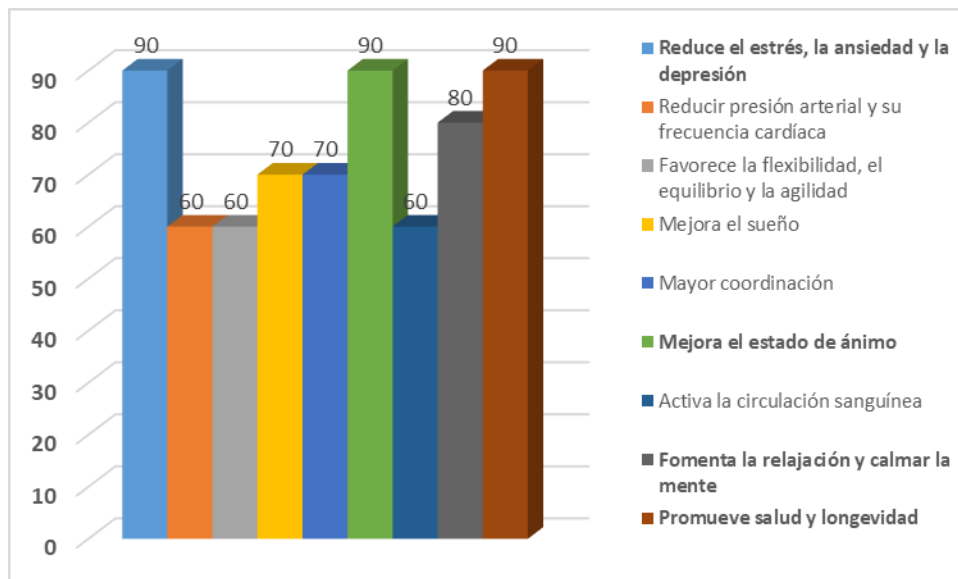


El espacio ideal donde prefieren realizar estas actividades precisan: en un entorno natural, tranquilo y accesible (100%), mucho espacio, preferiblemente al aire libre (90%), en el jardín (80%), cercano a espacios naturales, en la playa, cerca de la piscina y a espacios naturales (70%), en instalaciones cómodas, con disponibilidad de servicios básico como: baños y zonas de descanso (60%) y en un local cerrado (20%). Con respecto a los canales de comunicación a través de los cuales conocen la realización de las actividades de relajación que se ofertan en el programa de animación se tienen: promoción mediante microfonía en un 100%, programa de animación impreso y póster en un 80%, invitación personalizada (verbal) un 70%, publicidad en línea un 60%, invitación personalizada mediante tarjetas un 50% y folletos distribuidos en lugares frecuentados solo el 40%.

Analizando los beneficios para la salud física y mental que tiene la práctica de estas actividades los clientes, lo cual se observa en la figura 8, plantean que: reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, mejora el estado de ánimo y promueve salud y longevidad un 90%, fomenta la relajación y calma la mente un 80%, mejora el sueño y contribuye a una mayor coordinación un 70%, reduce la presión arterial y su

frecuencia cardíaca, favorece la flexibilidad, el equilibrio y la agilidad y activa la circulación sanguínea un 60%.

**Figura 8.** Beneficios para la salud física y mental que tiene la práctica de estas actividades.



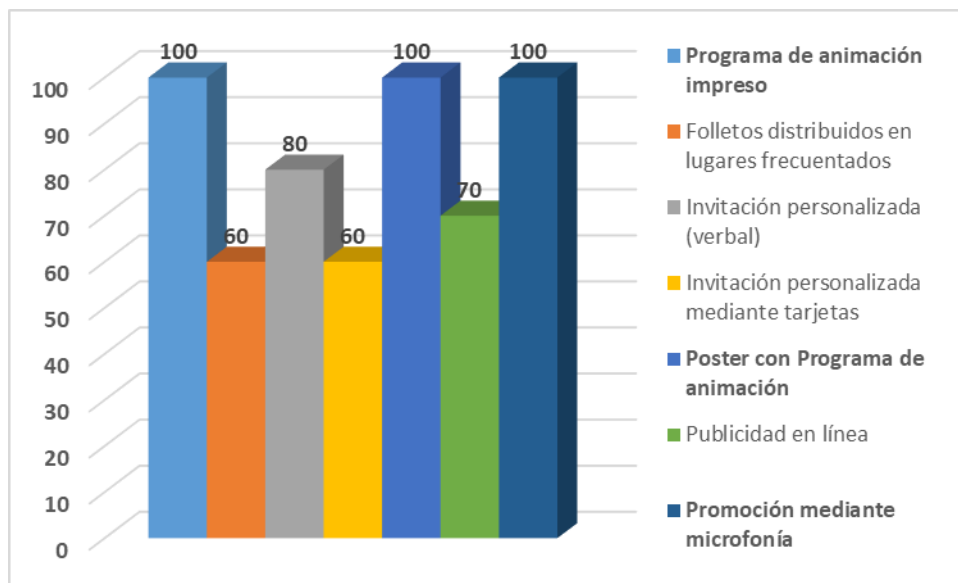
### 2.4.3. Resultados de la encuesta a los animadores

Después de aplicada las encuestas a los animadores se aprecia que coinciden en un porcentaje similar sobre el conocimiento de las actividades de relajación que se ofertan en el programa de animación: Chi kung, Tai Chi y Yoga; sobre la realización alguna vez de actividades de relajación, las actividades de relajación que le gustaría practicar, en cuanto a los atributos o características que consideran importantes a la hora de elegir la práctica de estas actividades plantean, con respecto al conocimiento sobre el objetivo con que se realizan estas actividades y como son sus movimientos, los horarios en que se realizan estas actividades de relajación en el hotel y el horario en que prefieren realizarlas actividades, el 100% plantea que en la sesión de la mañana, así como los lugares donde se realizan estas actividades de relajación en el hotel y el espacio ideal donde prefieren realizarlas.

Con respecto a los canales de comunicación a través de los cuales conocen la realización de las actividades de relajación que se ofertan en el programa de

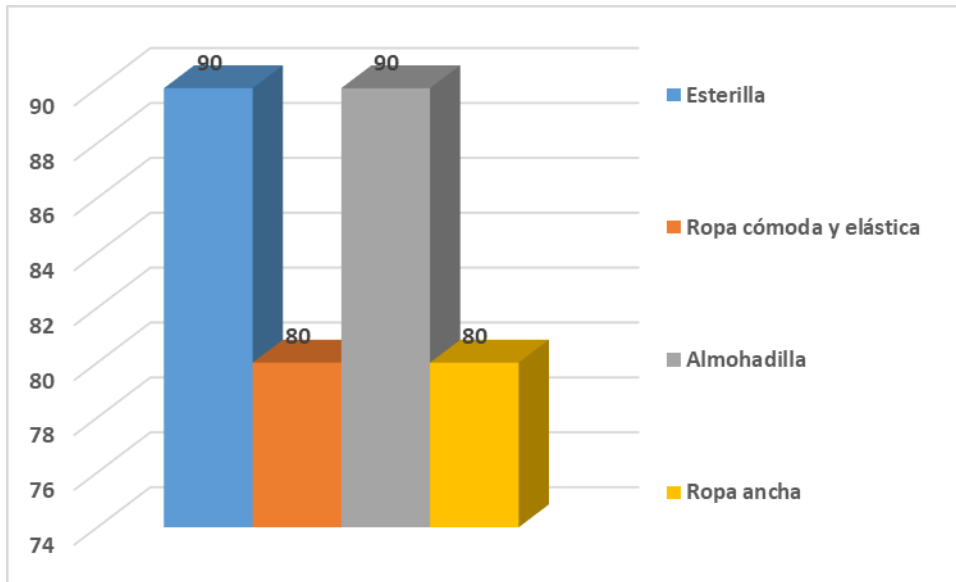
animación coinciden en: la promoción mediante microfonía, programa de animación impreso y póster en un 100%, invitación personalizada (verbal) un 80%, publicidad en línea un 70%, invitación personalizada mediante tarjetas y folletos distribuidos en lugares frecuentados solo el 60%, como se observa en la figura 9.

**Figura 9.** Canales de comunicación que utilizan para promover las actividades de relajación.



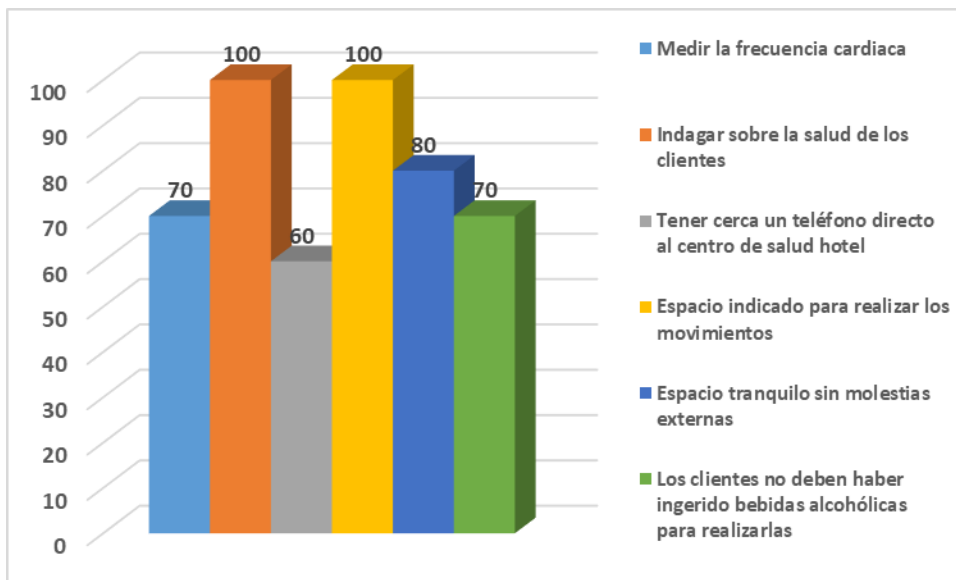
Los animadores plantean que en cuanto a los elementos o materiales necesarios para realizar estas actividades se encuentran: la almohadilla, la esterilla y ropa cómoda, adecuada para estas actividades, como se muestra en la figura 10.

**Figura 10.** Elementos o materiales necesarios para realizar estas actividades



En cuanto a las medidas de seguridad a implementar durante el desarrollo de estas actividades, los animadores plantean: Indagar sobre la salud de los clientes y el Espacio indicado para realizar los movimientos un 100%, Espacio tranquilo sin molestias externas un 80%, Medir la frecuencia cardiaca y que Los clientes no deben haber ingerido bebidas alcohólicas para realizarlas y solo un 60% plantea Tener cerca un teléfono directo al centro de salud hotel, como se muestra en la figura 11

**Figura 11.** Medidas de seguridad a implementar durante el desarrollo de estas actividades



#### **2.4.4. Resultados de la observación a las actividades**

Se realizó la observación a 15 actividades de relajación, 5 a cada modalidad. Esta observación arrojó los siguientes resultados:

Es de señalar que, aunque las actividades se encontraban planificadas, aún eran insuficiente, en correspondencia con los gustos y preferencias de los clientes, lo que trajo como consecuencia que muchos clientes se mostraran insatisfechos con las actividades que se ofertaban, lo cual también se pudo constatar en la encuesta.

Se comprobó que los animadores mostraron puntualidad con relación a la realización de las actividades, pero se pudo apreciar insuficiencias en cuanto a la divulgación de todas las actividades, ya que no se explotaron todos los recursos para darles la promoción necesaria, priorizando sólo las de más interés.

Las condiciones de los espacios para la realización de las actividades son propicias según el tipo de actividad: Chi Kung se realiza en la playa, el Tai Chi se realiza en el jardín al lado del espejo de agua y el yoga en el jardín al lado de la piscina. En cuanto al horario más aceptado por los clientes fue el de la mañana: el Chi Kung se realiza a las 9:30am, el yoga es a las 10:00am y a las 10:30am es el Tai Chi, ello estuvo dado por la presencia de un mayor número de participantes en este horario.

### CAPÍTULO III. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN CHI-KUNG, TAICHÍ Y YOGA PARA CLIENTES ADULTOS MAYORES DEL HOTEL BLAU VARADERO

#### 3.1. Resultados del criterio de especialistas

A continuación, se muestra el proceso de selección de las personas posibles de cumplir con los requisitos para ser considerados especialistas en la materia, con el fin de colaborar en esta investigación.

Primeramente, se precisan datos generales y se lleva a cabo una valoración sobre el nivel de experiencia que poseen los especialistas, evaluando los niveles de dominio, conocimiento y otros aspectos que poseen sobre el tema investigado. La caracterización de los especialistas se muestra en el **anexo 8**.

Como se puede observar la experiencia promedio de los especialistas es de 21 años; de ellos 8 son jefes de animación y 3 ostentan la categoría de Máster en Ciencias.

Con respecto a la valoración sobre el nivel de experiencia que poseen los especialistas, evaluando los niveles de dominio, conocimiento y otros aspectos que poseen sobre el tema investigado se observa lo siguiente:

Aspectos	Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
1. Dominio específico en el campo de estudio de la investigación	80%	20%		
2. Competencia como especialista para evaluar los contenidos del programa o actividades recreativas	80%	20%		
3. Disposición a cooperar en la investigación sobre el diseño de un programa o actividades recreativas para el turista nacional	80%	20%		
4. Profesionalidad y habilidad para desempeñar funciones en el campo de la recreación turística	80%	20%		
5. Capacidad de análisis y evaluación relacionada con la utilización y empleo de actividades recreativas para el turista nacional	80%	20%		
6. Experiencia en el trabajo de la recreación turística	80%	20%		
7. Actualización e información acerca de las tendencias contemporáneas en la Recreación Turística	80%	20%		
8. Participación en grupos de trabajo que hayan tenido a su cargo la creación y/o adecuación de actividades recreativas	80%	20%		

El documento confeccionado fue entregado a este grupo de profesionales, considerados como especialistas de larga experiencia en la esfera, a fin de que analizaran críticamente el mismo. Después de haber analizado el documento que se les entregara, el cual contenía el programa de actividades propuesto, manifestaron los siguientes criterios, correspondientes a los señalamientos críticos a destacar de los diferentes aspectos que se plasman en dicho material elaborado, así como los criterios finales, de carácter general:

- A. Insuficiencias generales que ha detectado en el documento: Ninguna.
- B. Excesos del documento propuesto: Ninguno.
- C. Limitaciones del documento propuesto: Ninguna.
- D. Sugerencias para subsanar las dificultades que ha señalado u otras recomendaciones que desea aportar:
  - Incorporar otros ejercicios del Chi Kung, Tai Chi y el Yoga

Finalmente, los especialistas valoraron la propuesta presentada y los resultados alcanzados en dicha valoración se muestran a continuación:

**Tabla 1.** Resultados de la valoración de los especialistas respecto al programa de actividades recreativas

Indicadores a evaluar	Criterio Valorativo							
	Muy alta		Alta		Mediana		Baja	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Objetividad	14	96.3	1	6.6	0	0	0	0
Accesibilidad	15	100	0	0	0	0	0	0
Posibilidad de aplicación práctica	15	100	0	0	0	0	0	0

En cuanto a la objetividad los especialistas señalaron en un 96.3% un nivel muy alto y sólo un 6.6 % en un nivel alto. Lo cual refleja que la objetividad está considerada en un nivel de aceptación predominantemente muy alto.

La accesibilidad como se puede observar fue catalogada en un nivel muy alto para el 100%. Se puede decir que al igual que la objetividad se valida la misma en un nivel predominantemente muy alto.

En cuanto a la posibilidad de aplicación práctica, último criterio considerado, se puede señalar que todos los especialistas opinaron que tienen un nivel muy alto, representando un 100%. Este criterio está considerado en un nivel de aceptación predominantemente muy alto.

Por tanto, al analizar estos tres indicadores del criterio de los especialistas, se concluye que el primer indicador tiene un porcentaje del 96.3 % en un nivel muy alto, el segundo indicador y el tercer indicador también presentan un nivel muy alto ya que poseen un 100% de porcentaje, por tanto, las actividades propuestas son consideradas pertinentes por parte de los especialistas consultados.

Después de incorporadas las sugerencias y señalamientos de los especialistas quedó estructurada finalmente el programa de actividades de relajación.

### **3.2. Programa de actividades de relajación Chi-kung, Tai chi y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau Varadero**

**Nombre de la instalación:** Hotel Blau Varadero

**Mercado al que va dirigido:** Canadiense

#### **3.2.1. Fundamentación del programa de actividades de relajación Chi-kung, Tai chí y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau Varadero.**

Se considera al ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, como una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo (Jaume Trilla, 1989, "Tiempo libre y educación infantil", Enciclopedia práctica de la pedagogía, Planeta, Madrid).

Las personas viajan a lugares distintos y se encuentran con una amplia diversidad de comida, paisaje, música y otros aspectos turísticos divirtiéndose y relajándose. Hoy en día estamos asistiendo al fenómeno de la creación de unos espacios de ocios cada vez mayores para el ser humano. Se condiciona la recreación turística como algo más rico, más vivo para lograr crear una atmósfera de relaciones grupales.

En Cuba el sector del turismo es uno de los sectores estratégicos principales, como interés fundamental para el desarrollo económico. (Partido Comunista de Cuba, 2017, citado por Acosta et al., 2024). Desde la iniciativa del Estado y Gobierno cubanos para desarrollar este sector a nivel internacional a partir de la última década del pasado siglo, se puede decir, que la industria del turismo ha tenido excelentes resultados. (Sabines et al., 2022)

Los principales mercados emisores al país en los últimos años según revisión bibliográfica en la ONEI (Oficina Nacional de Estadística e Información) resultan: Canadá, Estados Unidos, Rusia, España, Alemania y Francia. (Pons et. al., 2024)

Varadero, Cuba, es un destino turístico verdaderamente encantador que atrae a viajeros de todo el mundo por sus impresionantes playas, rica cultura y una variedad de actividades emocionantes. (Blau Hotels, 2024)

En el año 2016 el hotel Blau Varadero, propiedad de la Empresa Mixta CUBANABLAU S.A., creada por la asociación entre CUBANACAN, S.A., y AXOR Inversiones, Grupo Inversionista de nacionalidad española, gestionado por Blau Hotels & Resorts, se transforma a la modalidad de Solo Adultos. El propósito de este tipo de hoteles es ofrecer a los huéspedes un ambiente relajado y de calma, diversión y servicio acorde a las necesidades y peticiones de los viajeros.

Entre las actividades recreativas que pueden mejorar la salud física y mental se encuentran: el Tai Chi, Chi Kung y Yoga.

El Chi-Kung y el Taichí son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, que fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse. Son actividades de relajación y de control de la respiración, ideal para realizarlas en la mañana antes de comenzar un programa de animación. La relajación es un estado en el cual controlamos nuestro cuerpo y nuestra mente a voluntad. Cualquier técnica de

relajación o meditación, busca reducir la hiperactividad mental. Un buen control de nuestra mente tiene como resultado un cuerpo relajado y calmado. Todos los programas de animación turística inician con ejercicios de estiramiento en los hoteles, ejercicios que realizan los propios animadores, por esto, es de gran importancia poder contar con actividades como el Chikung y el Taichí con entrenadores profesionales para un mejor resultado, a la vez que preparan al cliente para enfrentar el día con una mejor condición del cuerpo y del alma.

La ciencia occidental define el taichi como una actividad física ligera que implica un fluir de posturas sin pausa asegurando que el cuerpo está en constante movimiento. Se cree que tiene la capacidad de preservar o mejorar la salud, en especial la de los adultos mayores, y podría suponer un complemento perfecto a otras técnicas de rehabilitación y hábitos de estilo de vida saludable. (Adeslas, 2021)

El Chi Kung es un antiguo sistema chino que incorpora diversas posturas, ejercicios, técnicas de respiración y meditaciones, diseñadas para mejorar y aumentar la energía (Qi) del cuerpo. Esta joya de la cultura tradicional China, es un método único de entrenamiento físico y mental, que ocupa una posición primordial en las ciencias de la salud en China. (Belaustiguigoitia y Mesa, 2022)

El Chi-Kung, también conocido como Gigong, es el ejercicio de la eterna salud, trabaja con sutiles energías de alta vibración que atraen la salud y el bienestar físico y espiritual. Es una técnica para mover, dejar fluir la energía de manera natural a través del cuerpo. Qi significa 'energía' y gong se podría traducir como 'dominio o trabajo', es decir, se trata de una disciplina que se basa en aprender a controlar y armonizar el movimiento. Se realiza a través de una serie de movimientos lentos, que se practican de pie pero también en posición sentada, y que van acompañados de un estado de conexión plena, como una meditación dinámica. Hay que concentrarse en cada uno de los movimientos, como en el yoga, en la respiración y en las imágenes que van surgiendo en la mente, las cuales hay que dejarlas pasar sin juicio, sin identificación ni culpa.

El Chi-kung interior trata de crear energía para canalizarla hacia el propio cuerpo, a modo de limpieza y sanación. Es un arte basado en movimientos ligeros orientados a desarrollar nuestra capacidad de vivir con salud. El Chi kung se ha implantado como una herramienta para la conexión interior, que favorece la paz y mucho tiene que ver con ambas en cuanto a su metodología, pues es, en realidad, una manera de meditar y, a la vez, de movimiento corporal medido y consciente. Además de la relajación, ofrece otros beneficios como mejorar el sistema inmunológico o aumentar la concentración. Practicar Chi-Kung regularmente tiene un efecto fortalecedor en el cuerpo. Beneficia diversos sistemas como el nervioso, digestivo, respiratorio, esquelético-muscular, hormonal y ginecológico, ayudando a prevenir y curar diversas enfermedades y dolencias.

**3.2.2. Objetivo del programa de actividades de relajación:** Incrementar la participación en las actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga de clientes adultos mayores dentro del programa del Hotel Blau Varadero, a través de actividades que satisfagan sus necesidades y expectativas.























### **3.2.3. Planeación o instrumentación práctica (Contenido del programa)**

**Programa de actividades de relajación Chi-kung, Tai Chi y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau Varadero.**

El programa de actividades de relajación contiene las siguientes actividades:

- Actividades de Promoción
- Actividades de Capacitación
- Actividades de Relajación: ejercicios de Tai Chi, Chi Kung y Yoga
- Charlas

**Tabla 2.** Programa de actividades de relajación Chi-kung, Tai Chi y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau Varadero.

 <b>PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN</b>					
Hora	09.30hrs Playa	10.00hrs Jardín	10.30hrs Jardín	17.30hrs Playa	17.30hrs Jardín
<b>Lunes</b>	<b>Chikung</b> 	<b>Yoga</b> 	<b>Taichí</b> 		<b>Clase Magistral Chikung-Yoga- Taichí</b> 
<b>Martes</b>	<b>Chikung</b> 	<b>Yoga</b> 	<b>Taichí</b> 		
<b>Miércoles</b>	<b>Chikung</b> 	<b>Yoga</b> 	<b>Taichí</b> 	<b>Namasté Yoga</b> 	
<b>Jueves</b>	<b>Chikung</b> 	<b>Yoga</b>	<b>Taichí</b>		
<b>Viernes</b>	<b>Chikung</b> 	<b>Yoga</b> 	<b>Taichí</b> 		
<b>Sábado</b>	<b>Tour de Relajación Chikung</b> 	<b>Tour de Relajación Yoga</b> 	<b>Tour de Relajación Taichí</b> 		
<b>Domingo</b>	<b>Chikung</b> 	<b>Yoga</b> 	<b>Taichí</b> 		

### 3.2.4. Actividades de relajación Chi-kung, Tai Chi y Yoga del programa

#### 3.2.4.1. ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

Las actividades promocionales no se incluyen dentro del programa de animación. En las actividades promocionales que se realizan con los clientes como la clase magistral (que será más corta), o la puesta sol Namasté Blau se promociona dentro de la semana como algo especial fuera del programa central del hotel.

**Tabla 3.** Actividades de promoción

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN					
Día	Hora	Actividades	Lugar	Ejecutan	Responsable
Miércoles	5:30pm	Namasté Blau (Yoga a la puesta del sol)	Playa	Especialista	Jefe de animación
Sábado	9:30am 10:00am 10:30am	Tour de relajación: actividad en el programa de animación guiada por un animador de forma dinámica, divertida y a la vez didáctica a participar en las 3 actividades.	Playa Jardín	Animador	Jefe de animación
Todos los días	8:00- 9:00am	Invitación en el desayuno en el buffet realizada por el máster invitando a los clientes a participar con póster diseñado para la actividad.	Buffet	Animador	Jefe de animación
Lunes	5:30pm	Clase magistral por el máster en el jardín donde se incorporarán ejercicios de las 3 actividades de relajación	Jardín	Animador	Jefe de animación
Cuando proceda	En el día	Invitación personalizada a los clientes canadienses en las reuniones de información con los representantes	Áreas del hotel	Animador	Jefe de animación
Cuando proceda	En el día	Folletos con los beneficios de la actividad que se	Áreas del hotel	Animador	Jefe de animación

		entregarán a los clientes.			
--	--	----------------------------	--	--	--

**Tabla 4.** Ficha Técnica y metodológica de la Puesta de sol Namasté

Namasté Blau	
<u>Ficha Técnica</u> <u>Puesta de sol Namasté</u>	<u>Nombre de la actividad:</u> Puesta de sol Namasté <u>Lugares posibles de realización:</u> Playa en la arena, cerca del mar. <u>Horarios:</u> A la tarde 17.30horas, 30- 40 minutos <u>Recursos materiales:</u> Esterilla para yoga (también se conoce como map o tapete para yoga), pomos de agua o agua de frutas. Toalla propia. <u>Recursos humanos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mínimo 1 cliente</li> <li>-Master de Yoga o especialista</li> <li>-y/o Animador con idioma para explicar la actividad.</li> <li>-Dj o animador para accionar audio</li> </ul> <u>Recursos técnicos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo de audio</li> <li>- Micrófono si fuera necesario y música relajante.</li> </ul> <u>Coordinación con otras áreas:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No necesario</li> </ul> <u>Formas de Promoción:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Microfonía</li> <li>- Verbal</li> <li>- Mediante folleto y programa de animación</li> </ul>
<u>Ficha metodológica</u> <u>Puesta de sol Namasté</u> (Actividad de promoción de Ejercicios de relajación)	<u>Nombre de la actividad:</u> Puesta de sol Namasté <u>Objetivo:</u> Mejor la calidad de vida de los clientes. Promoción actividades de relajación del programa de animación hotel. <u>Organización:</u> Se prepara la actividad con antelación. Decoración y elementos. Instructor al frente y los participantes de frente al instructor parados sin lineación. <u>Cantidad de participantes:</u> Mínimo 1 persona, máximo las que deseen participar. <u>Edad:</u> mayores de 18 años, ejercicios para principiante y adulto mayor. <u>Medios:</u> animador, Dj, master <u>Desarrollo:</u> El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud. El yoga al atardecer ayuda a liberar el estrés del día y prepara la mente y el cuerpo para el descanso. Las

técnicas suaves de estiramiento y relajación preparan el cuerpo para una noche de relajación mental y espiritual. Se promocionará la actividad. Se colocan los tapetes de yoga en el piso o jardín y pomos de agua para cada participante. Se agrupan los clientes frente al instructor que comenzará la explicación de los ejercicios de la actividad.

Ejercicios:

Para esta actividad se realizarán las 12 posturas o asanas del Vinyasa Yoga.

- Saludo: Namasté. Sentados en los tapetes en la posición más cómoda, se canta el mantra Om. Se inhala profundamente y al exhalar abre la boca pronunciando el sonido AUM soltando todo el aire, pero sin forzar, una especie de “ommm” (“ahhh”, “oooh” y “mmm”) que debe resonar por toda tu caja torácica y en el aire.
- Calentamiento: Despertar del cuerpo.
  - ✓ Cerrar los ojos y darle un tiempo al cuerpo de acomodarse en la postura. Ponerse de pie sobre el tapete de yoga, con los pies juntos y los brazos al costado del cuerpo. Llevar los hombros ligeramente hacia atrás, enderezando la postura. Mantén la concentración por varias respiraciones y luego aflojar el cuerpo.
  - ✓ Con los pies levemente separados, girar la columna vertebral hasta que quedarse mirando hacia atrás. Los brazos acompañan el movimiento. Cuando se haya llegado hasta donde se pueda en la torsión, el cuerpo querrá ir solo hacia el otro lado: repetir, entonces, del otro lado.
- Se realizan las 12 posturas Vinyasa de la ficha metodológica Clases de Yoga.
- Regresar a posición inicial. Disfruta de respiraciones purificadoras. Ponte de pie, erguido y erguido. Levanta la cabeza. Inclina ligeramente la barbilla hacia adentro. Libera la mente, reduce los pensamientos, olvida. Inhala – exhala profundo.
- Saludo final: Namasté, juntando las manos delante del corazón o en la frente e inclinando la cabeza en actitud de humildad frente al otro.
- Se invita a participar en la próxima clase.
- Tiempo de foto para la promoción de la actividad.
- Clasificación: Exterior, intensidad baja a moderada, actividad recreativa de relajación.

Clasificación: Interior o exterior, baja intensidad, actividad recreativa de relajación

### 3.2.4.2. ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN

Se realizarán talleres teórico – prácticos a los animadores donde se precisan los beneficios y las técnicas de los ejercicios para que los animadores puedan impartirlas posteriormente.

**Tabla 5.** Actividades de capacitación sobre el Tai Chi, Chi Kung y Yoga

ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN					
Día	Hora	Actividades	Lugar	Ejecutan	Responsable
Lunes	2:00pm	1. Clase teórica sobre: la historia, características y beneficios de las técnicas de relajación del Tai Chi, Chi Kung y Yoga	Salón de reuniones	Jefe de animación	Jefe de animación
Lunes	2:00pm	2. Taller teórico – práctico: ejercicios de Chi Kung. El trabajo de la respiración en estas actividades de relajación.	Salón de reuniones	Jefe de animación	Jefe de animación
Lunes	2:00pm	3. Taller teórico – práctico: ejercicios de Tai Chi. El trabajo de la respiración en estas actividades de relajación.	Salón de reuniones	Jefe de animación	Jefe de animación
Lunes	2:00pm	4. Taller teórico – práctico: ejercicios de Yoga. El trabajo de la respiración en estas actividades de relajación.	Salón de reuniones	Jefe de animación	Jefe de animación

### 3.2.4.3. CHARLAS "Mueve, tonifica, siente, une, respira, conecta"

- El lema es "Mueve, tonifica, siente, une, respira, conecta".
- Se realizarán charlas teórico prácticas para los animadores.
- Se van a realizar 3 charlas teórico prácticas, una para cada actividad.
- Temas de las charlas: Historia, características y beneficios de las técnicas de relajación del Tai Chi, Chi Kung y Yoga. Principales ejercicios. El trabajo de la respiración en estas actividades de relajación.

**Tabla 6.** Charlas sobre el Tai Chi, Chi Kung y Yoga

CHARLAS					
Día	Hora	Actividades	Lugar	Ejecutan	Responsable
Martes	2:00pm	1. Charla sobre: la historia, características y beneficios de las técnicas de relajación del Tai Chi, Chi Kung y Yoga	Salón de reuniones	Especialista	Jefe de animación
Miércoles	2:00pm	2. Charla teórico – práctico: principales ejercicios de Chi Kung. El trabajo de la respiración en estas actividades de relajación.	Salón de reuniones	Especialista	Jefe de animación
Jueves	2:00pm	3. Charla teórico – práctico: principales ejercicios de Tai Chi. El trabajo de la respiración en estas actividades de relajación.	Salón de reuniones	Especialista	Jefe de animación
Viernes	2:00pm	4. Charla teórico – práctico: principales ejercicios de Yoga. El trabajo de la respiración en estas actividades de relajación.	Salón de reuniones	Especialista	Jefe de animación

3.2.4.4. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN: EJERCICIOS DE TAI CHI, CHI KUNG Y YOGA

**Tabla 7.** Ficha Técnica y metodológica del Tai Chi (Imágenes en el Anexo 9)

<u>ACTIVIDADES DE TAI CHI</u>	
<p><u>Ficha Técnica</u> <u>Clases de Taichí</u></p>	<p><u>Nombre de la actividad:</u> Clases de Taichí  <u>Lugares posibles de realización:</u> Jardín, Exterior Piscina, Playa en la arena.  <u>Horarios:</u> Mañana 10.30 horas, 20 a 30 minutos  <u>Recursos materiales:</u> No necesario  <u>Recursos humanos:</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mínimo 1 cliente</li> <li>-Master de Taichí</li> <li>-y/o Animador especialista con idioma para explicar la actividad.</li> <li>-Dj o el animador para accionar audio</li> </ul> <u>Recursos técnicos:</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo de audio</li> <li>- Música relajante.</li> </ul> <u>Coordinación con otras áreas:</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- No necesario</li> </ul> <u>Formas de Promoción:</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Microfonía</li> <li>- Verbal</li> </ul>                     Mediante folleto y programa de animación                 </p>
<p><u>Ficha metodológica</u> <u>Taichí</u> (Ejercicios de relajación)</p>	<p><u>Nombre de la actividad:</u> Clases de Taichí  <u>Objetivo:</u> Mejor la calidad de vida de los clientes  <u>Organización:</u> Instructor al frente y los participantes de frente al instructor parados sin lineación.  <u>Cantidad de participantes:</u> Mínimo 1 persona, máximo las que deseen participar.  <u>Edad:</u> mayores de 18 años, ejercicios preferentemente para principiante y adulto mayor.  <u>Medios:</u> animador, Dj, master  <u>Desarrollo:</u> El taichí es una práctica tradicional china que combina una serie de movimientos lentos y posturas físicas con la meditación y la respiración. Es una meditación en movimiento con posturas de forma lenta y elegante.                      Se promocionará la actividad y se agruparan los clientes frente al instructor que comenzará la explicación de los ejercicios de la actividad.                      Explicación de la actividad a los clientes:                      Cada postura fluye hacia la siguiente sin pausa, a un ritmo lento y constante, sin detener la respiración y sin aplicar fuerza física. Todas las formas de Taichí incluyen patrones rítmicos de movimiento coordinados con la respiración. El cuerpo se mueve como una unidad. La sincronización del movimiento es                 </p>

fundamental: todas las partes del cuerpo comienzan y terminan al mismo tiempo. Durante las transiciones y los cambios de peso, lo ideal es que este recaiga sobre un pie, manteniendo el cuerpo erguido. Esto se conoce comúnmente como "separación del peso", o sustancial e insustancial. Cuanto más lento y bajo sea el movimiento, mayor será el beneficio en fuerza y resistencia. Se hará la forma simplificada de 24 posturas del taichí Yang, a veces llamada forma de Beijing. Es la forma más popular.

-Taichí Calentamiento:

- Ejercicios de calentamiento de todo el cuerpo con la finalidad de flexibilizar el cuerpo y evitar la posibilidad de lesiones en músculos, articulaciones y tendones. Si los participantes han terminado una clase de Chikung, no es necesario realizar calentamiento porque esos ejercicios condicionan el cuerpo para realizar el Taichí.

- -Posición inicial y de descanso:

-Inhala y exhala de forma relajada, tranquila y regular.

-Mantén los labios ligeramente separados.

-Los brazos deben colgar relajados a los costados.

-Las palmas de las manos deben mirar hacia los muslos.

-Relaja los hombros y déjalos caer.

-Mantén la punta de la lengua ligeramente en contacto con el paladar.

-Inhala suavemente por la nariz y exhala suavemente por la boca

-Junte los pies o toque los talones.

-Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.

-Disfrute de respiraciones purificadoras.

-Posición de pie, erguido.

-Levante la cabeza e incline ligeramente la barbilla hacia adentro.

-Libere la mente, reduzca el pensamiento.

- 24 movimientos en secuencia: Todos los movimientos se realizan en secuencia uno detrás del otro.

1. Forma inicial: Este movimiento sirve como punto de partida de la forma de Tai Chi. Simboliza el inicio de un camino hacia el equilibrio y la armonía. Sirve de calentamiento para el resto de la secuencia. Dar un paso hacia la izquierda. Mantén la postura erguida, levanta ambas manos y extiende las yemas de los dedos, vuelve a bajarlas. El peso es 50/50; inhala al subir las manos y exhala al bajarlas.

Beneficios: Ayuda a relajar el cuerpo, calmar la mente y preparar el cuerpo para los siguientes movimientos.

2. Separación de la crin del caballo: Este movimiento imita el de un jinete separando las crines de los caballos salvajes. Implica movimientos suaves y fluidos de los brazos, que ayudan a estirar

	<p>y fortalecer la parte superior del cuerpo, mejorar la postura y promover la coordinación.</p> <p>Comienzas con un pie adelantado y el peso del cuerpo en la pierna de atrás. Un brazo se coloca por debajo del ombligo, con la palma hacia arriba, y el otro brazo a la altura del pecho, con la palma hacia abajo, como si se cogiese un balón entre los brazos. El movimiento comienza, moviendo la mano de abajo hacia arriba, para llegar a la misma posición que la mano más alta de la posición. La mano que está arriba, empújala simultáneamente hacia abajo, como si realizase la técnica de la forma. Luego la mano de arriba, haciendo un círculo vuelve para colocarse arriba y la otra mano, hace un círculo y se coloca por debajo, de forma que parezca que se sujeta un balón entre las manos. Cuando se proyecta la mano hacia delante, el peso del cuerpo pasa a la pierna adelantada, y cuando se recogen el peso del cuerpo pasa a la pierna atrasada.</p> <p>Al abrir los brazos se exhala por la boca y al recogerlos se inspira por la nariz. Mirar al frente, la espalda debe estar recta y el cuerpo relajado.</p> <p>Repetir el ejercicio 10 veces.</p> <p>Beneficios: Este ejercicio es beneficioso para las energías del corazón y del hígado y para regular el hsing (mente-corazón) Ayuda a la coordinación y el equilibrio.</p> <p>3. La grulla blanca extiende sus alas: inspirado en los elegantes movimientos de una grulla blanca y la relajación. Se centra en el equilibrio y la fuerza de las piernas. Consiste en desplazar el peso de una pierna a la otra, manteniendo la parte superior del cuerpo relajada y estable. Con el peso completamente puesto en el pie derecho, gire la cintura ligeramente hacia la derecha (enrolle). Al mismo tiempo, la mano derecha se eleva (con la palma hacia el cuerpo) mientras la mano izquierda presiona hacia abajo y el talón izquierdo se despegas del suelo. Con todo el peso sobre el lado derecho, comience a girar la cintura hacia la pared lateral y continúe permitiendo que la mano derecha flote hacia arriba (comenzando a girar la palma hacia arriba) y comience a barrer con la izquierda alrededor del abdomen mientras comienza a mover el pie izquierdo hacia la pared lateral. Termina completando el giro de la cintura (desenrolla) hacia la pared lateral, termina de girar con la palma hacia arriba y la mano flotante, justo por encima de tu cabeza (bloquea el sol), deja que la mano izquierda descienda junto al muslo y gira ligeramente hacia afuera, coloca la punta del pie hacia abajo hacia la pared lateral justo hacia afuera del talón derecho y acomódate ligeramente.</p> <p>Repetir el ejercicio 10 veces</p> <p>Beneficios: Promueve el equilibrio y la relajación.</p> <p>4. Rodilla cepillada: este movimiento implica una serie de pasos y movimientos de manos que mejoran la coordinación y la agilidad.</p>
--	--

Este movimiento ayuda a mejorar la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de las piernas. Consiste en cambiar el peso de una pierna a la otra mientras se gira la cintura y se roza la rodilla con la mano. El coxis/pelvis debe estar contraído, mientras te hundes ligeramente. Una vez que transfieras la mayor parte del peso al frente, levanta la punta del pie trasero y pivota sobre el talón. La pierna trasera actúa como una bisagra desde el talón hasta el Kua (Se refiere a la zona que se extiende desde los pliegues inguinales (parte frontal de la cadera, donde se unen la pierna y el cuerpo) hasta la cresta pélvica. Al girar el pie trasero hacia adentro, cierras el Kua de ese lado. Tu centro de energía mira hacia adelante mientras transfieres el peso hacia adelante (la dirección en la que te mueves) y se hunde, dejando caer la punta del pie (aplanando el pie trasero) al suelo. Asegúrate de no hundirte sobre el pie trasero. La rodilla delantera flexionada permanece doblada sobre el pie delantero. Relájese, afloje las caderas; ninguna rodilla se estira ni se bloquea.

Beneficios: Fortalece las piernas, profundiza la postura y aumenta la flexibilidad de las caderas y el kua.

5. Tocar el laúd o la pipa: este movimiento que debe su nombre a un instrumento musical tradicional chino, implica movimientos fluidos de los brazos que promueven la relajación y la flexibilidad. Tocar la Pipa es un movimiento elegante que implica movimientos circulares de los brazos. Beneficios: promueve la flexibilidad y la relajación en la parte superior del cuerpo.

6. Rechazar al mono: este movimiento simboliza dar un paso adelante para enfrentar los desafíos con confianza y gracia. Repulse. Se centra en la fuerza y la coordinación de las piernas. Consiste en dar pasos hacia adelante y hacia atrás mientras se desplaza el peso y se realizan movimientos circulares con los brazos. Posición erguida, piernas separadas, pies al ancho de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas. Levantas los brazos hasta la altura de los hombros con las manos relajadas y los vas a descender hasta la altura de las caderas. Vas a dejar tus rodillas flexionadas. Llevas una mano hacia adelante y la otra hacia atrás. Volteando las palmas hacia arriba, la mano sobre el hombro y empujando hacia adelante. Nota que una mano va hacia adelante cuando la otra va hacia atrás. Repetimos varias veces.

Beneficios: Calmar la mente rechazando todo lo que viene a perturbar.

7. Agarrar la cola del pájaro a la derecha: Serie de movimientos que implican alejar, rodar hacia atrás, presionar y empujar, promoviendo la relajación, el equilibrio y la coordinación.

Inhala: Dobra la rodilla izquierda, baja el pie izquierdo y los brazos, desplaza el peso hacia la izquierda, mano izquierda arriba, mano derecha abajo. Exhala. (Rechazar) Paso a la derecha, el antebrazo derecho flota hacia arriba y la palma redonda mira hacia adentro,

	<p>la palma izquierda flota hacia abajo y luego se eleva, los dedos hacia la muñeca derecha.</p> <p>Inhala. (Rueda hacia atrás) Desplaza el peso hacia atrás, los brazos flotan hacia la cadera izquierda y luego cruza las muñecas frente al pecho.</p> <p>Exhala. (Presiona) Peso hacia adelante, muñecas hacia adelante, manos separadas.</p> <p>Inhala. (Rodar hacia atrás) Las caderas se mueven hacia atrás, los codos se retraen.</p> <p>Exhala. (Empuja) Las caderas se mueven hacia adelante, las palmas ligeramente hacia adelante.</p> <p>Inhala. (Rueda hacia atrás) Desplaza el peso hacia atrás, los brazos flotan hacia la cadera izquierda y luego cruza las muñecas.</p> <p>Exhala (Presiona) Peso hacia adelante, empuje las muñecas hacia adelante, la mano izquierda se desliza sobre el dorso de la mano derecha, manos separadas.</p> <p>Inhala (Rodar hacia atrás) Desplaza el peso hacia atrás, levanta los dedos del pie derecho, relaja las rodillas y baja las muñecas.</p> <p>Exhala, (Empujar) Peso hacia adelante, empuje las manos hacia adelante y hacia arriba.</p> <p>Beneficios: Practicándolo regularmente, las personas mayores pueden experimentar una mejor movilidad articular y un torso fortalecido, lo cual les ayuda en sus actividades diarias.</p> <p>8. Agarrar la cola del pájaro a la izquierda</p> <p>Inhala. Retroceda, pivote sobre el talón derecho hacia adelante, mano derecha arriba, mano izquierda abajo, cambie el peso a la derecha</p> <p>Exhala. (Rechazar derecha) Paso a la izquierda, el antebrazo izquierdo flota hacia arriba y la palma redonda mira hacia adentro, la palma derecha flota hacia abajo y luego se eleva, los dedos hacia la mano izquierda.</p> <p>Inhala. (Rueda hacia atrás) Desplaza el peso hacia atrás, los brazos flotan hacia la cadera derecha y luego cruza las muñecas frente al pecho.</p> <p>Exhala. (Presiona) Peso hacia adelante, muñecas hacia adelante, manos separadas.</p> <p>Inhala. (Rodar hacia atrás) Desplaza el peso hacia atrás, levanta los dedos del pie izquierdo, relaja las rodillas y baja las muñecas.</p> <p>Exhala. (Empujar) Peso hacia adelante, empuje las manos hacia adelante y hacia arriba.</p> <p>Beneficios: Practicándolo regularmente, las personas mayores pueden experimentar una mejor movilidad articular y un torso fortalecido, lo cual les ayuda en sus actividades diarias.</p> <p>9. Látigo simple: este movimiento implica un gesto elegante con la mano que representa alejar la energía negativa y cultivar la fuerza interior. El látigo simple es un movimiento fluido que implica extender el brazo y girar la cintura.</p>
--	--

	<p>Beneficios: Ayuda a mejorar la fuerza, la flexibilidad y la coordinación del tren superior.</p> <p>10. Manos de nube: piernas abiertas. Rodillas medio inclinadas. Inhala. La mano derecha hace círculos hasta la cadera. El brazo izquierdo flota hasta la altura del pecho. Empuja el peso hacia la izquierda, cambia de mano.</p> <p>Da un paso con el pie derecho hasta la posición del ancho de los hombros. Exhala. Empuja el peso hacia la derecha, cambia de mano,</p> <p>da un paso más amplio con el pie izquierdo hacia la izquierda. Inhala. Empuja el peso hacia la izquierda, cambia de mano (los pies permanecen quietos)</p> <p>Exhala. Empuja el peso hacia la derecha, cambia de mano y coloca el pie izquierdo a la altura de los hombros.</p> <p>Inhala. Empuja el peso hacia la izquierda, cambia de mano, da un paso más amplio con el pie derecho hacia la derecha. Exhala. Empuja el peso hacia la derecha, cambia de mano.</p> <p>Las manos se agitan como nubes en un movimiento fluido y continuo que implica movimientos circulares de los brazos.</p> <p>Beneficios: Ayuda a mejorar la coordinación, la flexibilidad y la relajación.</p> <p>11. Látigo simple. Repite el movimiento de látigo simple anterior.</p> <p>12. Palmadita alta al caballo La técnica se centra en la fuerza y la coordinación de las piernas. Consiste en dar patadas hacia adelante manteniendo el equilibrio y la estabilidad.</p> <p>Beneficios: Ayuda a mejorar la fuerza, la coordinación de las piernas y el equilibrio.</p> <p>13. Patada con el talón derecho: La patada de talón es un movimiento dinámico que consiste en patear hacia atrás manteniendo el equilibrio y la estabilidad.</p> <p>Inhala. Da un paso adelante con el pie izquierdo, con las palmas hacia abajo, haciendo un círculo hacia abajo. Exhala. Flota con los brazos cruzados, rodilla derecha, luego extiende los brazos, las palmas empujan hacia afuera</p> <p>Beneficios: Ayuda a mejorar la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de las piernas.</p> <p>14. Doble puñetazo: este movimiento consiste en golpear con ambos puños mientras se gira la cintura.</p> <p>Beneficios: Ayuda a mejorar la fuerza, la coordinación y la concentración del tren superior</p> <p>15. Giro, patada con el talón izquierdo</p> <p>Inhala. Dobla la rodilla derecha, baja el pie derecho y luego baja los brazos.</p> <p>Exhala. Flota con los brazos cruzados, la rodilla izquierda, luego extiende los brazos y la pierna izquierda, las palmas empujan hacia afuera.</p>
--	---

	<p>Beneficios: Ayuda a mejorar la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de las piernas.</p> <p>16. Serpiente en la hierba a la derecha o gallo dorado parado sobre su pata izquierda. Inhala. Empuja el peso hacia la pierna izquierda. Exhala. Flota la rodilla derecha y el brazo derecho, la palma izquierda empuja hacia abajo.</p> <p>Beneficios: Aumenta el equilibrio y la fuerza de las piernas.</p> <p>17. Serpiente en la hierba a la izquierda o gallo dorado parado sobre su pata derecha. Inhala. Empuja el peso hacia la pierna derecha, palmas empujando una hacia la otra. Exhala. Flota con la rodilla izquierda, el brazo izquierdo y la palma derecha empujando hacia abajo.</p> <p>Beneficios: Aumenta el equilibrio y la fuerza de las piernas.</p> <p>18. Doncella trabajando las lanzaderas</p> <p>De pie, en posición cómoda, con las rodillas ligeramente flexionadas, dé un paso hacia adelante con el pie izquierdo al elevar ambas manos al nivel del rostro (con las palmas hacia afuera), como si estuviera bloqueando algo frente a usted. La mano izquierda debe estar más alejada del cuerpo que la derecha. Invierta el movimiento, llevando el pie izquierdo hacia atrás mientras baja los brazos para regresar a la posición inicial. Ahora, dé un paso hacia adelante con el pie derecho y vuelva a levantar las manos. La mano derecha debe quedar frente a la izquierda. Haga de 3 a 4 repeticiones. Manténganse respirando todo el movimiento.</p> <p>Beneficios: Mejora el equilibrio al caminar</p> <p>19. Clavar la aguja en el fondo del mar intenta mantener la cabeza en alto, lejos de la columna vertebral. Las dos manos simultáneamente harán este movimiento. La mano derecha arriba con palma hacia adelante y gira la cadera junto con la mano que hace un círculo y se queda al lado de la cadera en el lado derecho. La mano izquierda gira la mano en círculo por el costado como si fuera una rueda y hacia adelante clava la aguja hacia el fondo del mar. La cintura dirige los brazos. La palma de mano abierta. Las piernas abiertas durante el movimiento con la pierna izquierda hacia atrás, ambas rodillas inclinadas, pies sobre el suelo, llevamos el peso del cuerpo hacia el centro, con el movimiento de las manos, inclinado el cuerpo hacia adelante a la vez que se clava la aguja con la mano con la mano izquierda. Te doblas desde las articulaciones de la cadera (donde las piernas se unen al cuerpo), manteniendo la columna vertebral en línea recta, la rodilla izquierda indica el centro del cuerpo.</p> <p>Vuelves a posición anterior y repites el movimiento con la mano derecha Todos los movimientos, brazos, manos, cadera y piernas se realizan al unísono.</p> <p>Beneficios: Mejora el equilibrio al caminar, y la movilidad de la cadera.</p>
--	---

20. Brazos destellantes como un abanico; Con los brazos hacia adelante al nivel de los hombros. Codos ligeramente inclinados. Mano izquierda hacia adelante al mismo tiempo que la rodilla izquierda se inclina, el codo del brazo izquierdo al nivel de la rodilla izquierda. Brazo derecho ligeramente levantado, mano derecha cerca del oído derecho. Ambas manos abiertas. Giramos en esa posición ambas manos, brazos y el troco desde la cadera, hacia el frente. En el giro la mano derecha va bajando hasta la altura del pecho estirada y la mano izquierda va subiendo hasta el nivel del oído izquierda. Durante el giro la rodilla izquierda se va estirando y la rodilla derecha se dobla. El codo del brazo derecho ahora al nivel de la rodilla derecha siempre a nivel del pecho.

Beneficios: Fortalece los brazos, los hombros y el troco en general.

21. Giro, desvío, parada y puñetazo: traslade el peso a la pierna derecha mientras levanta el dedo del pie izquierdo. Gire la cintura y los dedos del pie en diagonal hacia la izquierda. Simultáneamente, la palma izquierda comienza a girar hacia adentro mientras el brazo derecho se desplaza hacia abajo.

Empuje las caderas hacia adelante en diagonal, en dirección a los dedos del pie izquierdo. Al transferir el peso al pie izquierdo, el talón derecho se eleva, dejando el pie derecho sin peso. El brazo derecho continúa bajando, formando un puño suave, mientras la palma izquierda continúa girando para quedar frente al puño a la anchura de los hombros. La alineación nariz-ombiligo ahora está orientada hacia la diagonal izquierda.

La cintura continúa girando ligeramente hacia la izquierda, lo que hace que el pie derecho avance con el talón hacia la diagonal derecha. Al mismo tiempo, ese giro de cintura impulsa los brazos hacia arriba y hacia la izquierda.

La cintura gira ahora a la derecha, rodeando gradualmente los brazos (rotación alrededor de los codos). El puño derecho gira lentamente hasta quedar con la palma hacia arriba, la cintura gira en diagonal derecha y el peso se desplaza completamente hacia el pie derecho. Mientras tanto, la mano izquierda se inclina lentamente hacia adentro hasta asentarse finalmente en el centro del pecho (piense en la hoja de su mano izquierda como un cuchillo de carnicero que protege su esternón). Las manos vuelven a estar a la anchura de los hombros. Recuerde girar lentamente la punta del pie derecho en diagonal mientras deposita el peso en el pie derecho.

Continuando el giro de cintura hacia la derecha, la mano derecha se relaja a la derecha del muslo mientras el pie izquierdo avanza sin peso, con el talón primero.

Gire la cintura hacia atrás contra la pared lateral, levantando el puño permitiendo que el giro de la cintura lleve el codo hacia arriba y hacia atrás, y gire la palma hacia el muslo, colocando el puño en la cadera.

	<p>Con el giro final de cintura y la transferencia del peso al 70% hacia el pie izquierdo adelantado, permita que el puño avance para dar un puñetazo, elevándolo ligeramente para terminar con el antebrazo derecho aproximadamente mirando la palma izquierda. La mano izquierda se mantiene en su posición relativa, como un hacha de carnicero, frente al esternón. De nuevo, se encuentra en postura de arco hacia adelante, mirando hacia la pared lateral. Beneficios: Brinda fuerza a los brazos y a las piernas y ayuda a mejorar la coordinación.</p> <p>22. Cierre aparente y empuje; Los pies se mantienen todo el tiempo en la misma postura. El pie de atrás apuntando en diagonal y el pie de enfrente con la punta hacia el frente. Recordar la postura de arquero. Pies separados a la anchura de los hombros y la rodilla de enfrente flexionada y en la misma línea de la punta del pie. Cintura relajada y la espalda ligeramente inclinada hacia adelante. En esta apostura cambiamos el peso hacia atrás y entonces nos vamos hacia adelante La mano derecha al frente empuñada y la mano izquierda a un lado del antebrazo derecho. En esa postura haremos el cierre aparente. Nuestra mano derecha la llevamos al frente estirando lo más que podamos. Y comenzamos a girar ligeramente el ombligo hacia el lado izquierdo. Giramos palma izquierda arriba y abrimos mano derecha también con palma arriba. Llevamos mano izquierda hacia atrás cambiando el peso, flexionando rodilla atrás. Cuando cambiamos brazos giramos la cintura hacia el lado derecho en diagonal. La mano derecha pasa por encima del antebrazo izquierdo. Estiramos ligeramente la mano izquierda al frente. Por último, llevamos las palmas hacia el frente, al mismo tiempo ambas manos, girando a la vez que el troco hacia el frente. Empujando con nuestros dos brazos al frente. La vista se mantiene en todo el recorrido hacia el frente y codos flexionados. Inhala y exhala con cada movimiento. Beneficios: Mejorar la movilidad y el equilibrio</p> <p>23. Manos cruzadas: El movimiento de Manos Cruzadas sirve como cierre de la secuencia. Inhala. Desplaza el peso hacia la derecha, gira el talón izquierdo hacia adelante, con las palmas hacia afuera. Gira el talón derecho, empuja el peso hacia adelante a la derecha, separando las palmas. Exhala. Haz un círculo con los brazos hacia abajo. Desplaza el peso hacia atrás, haz un paso a la izquierda con el pie derecho a la altura de los hombros, cruza los brazos y mantén el equilibrio. Beneficios: Ayuda a calmar la mente, relajar el cuerpo y culminar la práctica en paz.</p> <p>24. Forma de cierre</p>
--	--

	<p>Inhala. Ponte de pie, levanta y separa las manos. Exhala. Paso con el pie izquierdo al lado del derecho. Inhala. Desplazar el peso a la derecha. Exhala.</p> <p>Flota los brazos hacia los lados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar a posición inicial. Disfruta de respiraciones purificadoras. Ponte de pie, erguido. Levanta la cabeza. Inclina ligeramente la barbilla hacia adentro. Libera la mente, reduce los pensamientos, olvida. Inhala – exhala profundo.</li> <li>• Se despide y se invita a participar en la próxima clase.</li> </ul> <p>Beneficios del Taichí: Tonifica sin dañar, fortalece el corazón, masajea los órganos, evita lesiones, aumenta la fuerza y resistencia muscular, mejora la flexibilidad, la sensibilidad y el equilibrio de las extremidades inferiores. Al aumentar el control del movimiento, se mejoran la capacidad para caminar y las funciones motoras. Reduce el estrés y la ansiedad, mayor atención plena y concentración, mejora de la salud cardiovascular y fortalece el sistema inmunológico.</p> <p>Además, el Taichí es apto para personas de todas las edades y niveles de condición física. Se puede practicar en interiores o exteriores, solo o en grupo. Sus movimientos lentos y suaves lo convierten en una opción de ejercicio segura y de bajo impacto para personas con problemas articulares o enfermedades crónicas.</p> <p>Contraindicaciones: No existen contraindicaciones ni riesgos potenciales en la práctica de Taichí, al contrario, la práctica continuada ayuda a fortalecer o restaurar la salud. Sus movimientos son suaves, redondeados y lentos, promoviendo una conexión entre cuerpo y mente</p> <p><u>Clasificación:</u> Interior o exterior, baja intensidad, actividad recreativa de relajación</p>
--	---

**Tabla 8.** Ficha Técnica y metodológica del Chi Kung (Imágenes en el Anexo 10)

<u>ACTIVIDADES DE CHI KUNG</u>	
<u>Ficha Técnica</u> <u>Clases de Chikung</u>	<p><u>Nombre de la actividad:</u> Clases de Chikung Tradicional</p> <p><u>Lugares posibles de realización:</u> Jardín, Exterior Piscina, Playa en la arena.</p> <p><u>Horarios:</u> Mañana 09.30horas, 30 minutos</p> <p><u>Recursos materiales:</u> No necesario</p> <p><u>Recursos humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mínimo 1 cliente</li> <li>-Master de Chikung</li> <li>-y/o Animador con idioma para explicar la actividad.</li> <li>-Dj o el animador para accionar audio</li> </ul> <p><u>Recursos técnicos:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipo de audio</li> <li>- Micrófono y música relajante.</li> </ul> <p><u>Coordinación con otras áreas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No necesario</li> </ul> <p><u>Formas de Promoción:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Microfonía</li> <li>- Verbal</li> </ul> <p>Mediante folleto y programa de animación</p>
<p><u>Ficha metodológica</u> <u>Chikung</u> (Ejercicios de relajación)</p>	<p><u>Nombre de la actividad:</u> Clases de Chikung Tradicional</p> <p><u>Objetivo:</u> Mejor la calidad de vida de los clientes</p> <p><u>Organización:</u> Instructor al frente y los participantes de frente al instructor parados sin lineación.</p> <p><u>Cantidad de participantes:</u> Mínimo 1 persona, máximo las que deseen participar.</p> <p><u>Edad:</u> mayores de 18 años, ejercicios al principiante y adulto mayor.</p> <p><u>Medios:</u> animador, Dj, master</p> <p><u>Desarrollo:</u> El Chikung conecta el cielo y la tierra con sus ejercicios para circular la energía por los Chantras y encontrar la armonía entre el balance del cuerpo y calma mental. Con los ejercicios se une lo de arriba con lo de abajo. Se promocionará la actividad y se agruparan los clientes frente al instructor que comenzará la explicación de los ejercicios de la actividad.</p> <p>-Chikung Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de calentamiento de todo el cuerpo llevando la energía a todas las articulaciones y regulando la temperatura corporal para los ejercicios que vienen a continuación.</li> </ul> <p>-Posición de pie, cuerpo relajado, brazos al lado del cuerpo. Lengua sobre el paladar.</p> <p>-Decimos que sí con la cabeza, con movimiento pequeño, como si fuera una palpitación de 18 a 20 repeticiones,</p> <p>-Decimos que no con la cabeza, también con movimientos pequeños.</p> <p>-Hacemos círculo con la cabeza comenzando desde el frente tocando con la barbilla el pecho, ladeando la cabeza, hacemos un círculo por el lado derecho hasta el centro y regresando al frente abajo. Realizar el círculo por el lado izquierdo también hasta el centro. Inspiro y espiro durante el movimiento. Repetir 3 veces cada lado.</p> <p>-Relajamos los hombros. Inspiro, manos al pecho, codos doblados, espiro y empujamos con las manos, con las palmas abiertas hacia delante, al frente en paralelo. Espiro. Abrimos los brazos a los lados en círculo hacia atrás. Inspiro, las manos con los dedos juntos, pasan desde atrás por debajo de las axilas, empujando hacia delante y repetimos el movimiento.</p>

	<p>-Acariciamos el pecho, el canal central hacia abajo y después la zona orgánica (la zona alrededor del ombligo), realizamos auto masaje a la cintura y vamos hacia la parte baja de la espalda. Dando unos pequeños golpes con las manos. Siempre inspirando y espirando.</p> <p>-Liberamos la pelvis haciendo unos círculos con las caderas, con las rodillas medio inclinadas.</p> <p>-Realizamos auto masaje con las manos a las rodillas y con las manos sobre ellas hacemos círculos con las rodillas hacia dentro y hacia afuera.</p> <p>-De pie, inspiro, elevo brazos por encima de la cabeza elevando los talones, espiro y bajo a la posición de cuclilla bajando los brazos abiertos por los lados del cuerpo. Repetir el movimiento 3 veces.</p> <p>-Posición inicial y de descanso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Inhala y exhala de forma relajada, tranquila y regular.</li> <li>-Mantén los labios ligeramente separados.</li> <li>-Los brazos deben colgar relajados a los costados.</li> <li>-Las palmas de las manos deben mirar hacia los muslos.</li> <li>-Relaja los hombros y déjalos caer.</li> <li>-Mantén la punta de la lengua ligeramente en contacto con el paladar.</li> </ul> <p>-Inhala suavemente por la nariz y exhala suavemente por la boca</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Junte los pies o toque los talones.</li> <li>-Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.</li> <li>-Disfrute de respiraciones purificadoras.</li> <li>-Posición de pie, erguido.</li> <li>-Levante la cabeza e incline ligeramente la barbilla hacia adentro.</li> <li>-Libere la mente, reduzca el pensamiento.</li> </ul> <p>-Chikung Las 8 piezas del Brocado (Serie de ejercicios en 8 secciones)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostener el Cielo: Es el primer ejercicio sirve para activar la circulación de la energía. Arquear los brazos hacia arriba suavemente llevando las manos por encima de la cabeza., estirando los músculos y canales del tronco. En la parte superior del arco, levanta suavemente, como si presionaras el cielo con las palmas. Estira y descomprime la columna. Baja los brazos suavemente, como un pájaro batiendo sus alas. Tus muñecas ya no están dobladas. Exhale suavemente por la boca mientras baja los brazos, estos se relajan y el qi puede circular sin obstrucciones. Regresar a la posición inicial. Pausa la respiración. No contener la respiración, solo hacer una pausa suave. Repetir 4 veces la secuencia. Los pasos son fluidos, no estáticos</li> </ul>
--	--

	<p>Beneficios: La respiración profunda y suave ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Los estiramientos contribuyen a la relajación de los músculos rígidos y tensos.</p> <p>Mantenerse erguido ayuda a realinear los músculos de la espalda y la columna vertebral.</p> <p>Ayuda a regular y mejorar el corazón, los pulmones, el estómago, el bazo y el hígado. Estimula los órganos internos de la parte superior del tronco. El Triple Calentador o Triple Quemador que se refiere al corazón, los pulmones y el estómago.</p> <p>Ejercita ligeramente los hombros, los pectorales y los tríceps.</p> <p>Flexionar las rodillas ejercita la parte delantera de los muslos.</p> <p>Ponerse en cuclillas ejercita los músculos de las piernas, incluyendo los muslos (cuádriceps), los isquiotibiales (bíceps femoral), los glúteos (glúteos), las pantorrillas (gastrocnemio) y el iliopsoas, y aumenta la exigencia del sistema cardiovascular.</p> <p>Contraindicaciones: No tiene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensar el Arco a Izquierda y Derecha Disparando al Buitre: Este es un ejercicio asociado al Pulmón, que mejora la función respiratoria. La “palma de ocho” que se utiliza en la mano que “sostiene el arco” provoca el estiramiento del meridiano del Pulmón, que termina en el dedo pulgar. También se estira el meridiano del Intestino Grueso, que comienza en el dedo índice.</li> </ul> <p>Movimientos:</p> <p>Levanta y da un paso hacia la izquierda con tu pie izquierdo.</p> <p>Apunta ambos pies hacia adelante y mantenlos planos sobre el suelo.</p> <p>Los pies deben estar más separados que el ancho de los hombros.</p> <p>Dobla las rodillas, postura del caballo.</p> <p>Mantén la espalda recta y la cabeza erguida.</p> <p>Levanta suavemente las manos hacia el pecho.</p> <p>Cruza las manos, la mano derecha frente a la mano izquierda, las manos relajadas y abiertas, con las palmas hacia adentro.</p> <p>Extiende el brazo izquierdo a la altura del pecho. Mantén los dedos ligeramente doblados como si tus dedos y mano estuvieran curvados alrededor de un arco, sosteniendo el arco en tu mano izquierda.</p> <p>Al mismo tiempo que tu brazo izquierdo se extiende hacia afuera, levantas el brazo derecho hasta la altura del</p>
--	---

	<p>pecho, tu brazo derecho se dobla en el codo, tu dedo índice y medio se doblan, y luego tu brazo derecho se mueve hacia la derecha manteniendo el codo doblado. Imagina que estás sosteniendo la cuerda de un arco, los dedos en la cuerda y por encima y por debajo de la flecha, y luego tirando de la cuerda del arco con tu brazo derecho.</p> <p>Mira a la izquierda.</p> <p>Mientras separas el arco y la cuerda, respira profundamente.</p> <p>Apunta el arco y la flecha, y luego suelta los dedos de la mano derecha para lanzar la flecha.</p> <p>Al soltar la flecha, exhala lentamente.</p> <p>Relájate.</p> <p>El movimiento de ambos brazos debe imitar el tensado de la cuerda de un arco y la flecha: apuntar y soltar la flecha. Siente la tensión en el arco y la cuerda al separarlos para disparar la flecha. Apunta la flecha a un objetivo. Observa cómo vuela hacia su objetivo. Concéntrate en el objetivo. Inhale mientras tensa el arco y exhale al soltar la flecha y reposicionar las manos para el siguiente disparo.</p> <p>Baja los brazos formando un arco y luego regresa al centro del cuerpo.</p> <p>Cruza los brazos frente al pecho, con la mano derecha delante de la izquierda. Relájate. Repite la secuencia 4 veces a cada lado.</p> <p>Beneficios: La postura del caballo acondiciona y fortalece los músculos de las piernas, las rodillas, la cintura y la espalda. Trabaja los siguientes grupos musculares: cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, músculo largo externo y pantorrillas. Ponerse en cuclillas y volver a levantarse mejora el equilibrio y aumenta la intensidad cardiovascular.</p> <p>Hombros, bíceps y antebrazos se acondicionan y fortalecen. Ayuda a regular y mejorar los meridianos del riñón. Mejora el equilibrio y las funciones cerebrales. Mantenerse erguido en la postura del caballo ayuda a realinear los músculos de la espalda y la columna vertebral.</p> <p>Una mente despejada y tranquila reduce el estrés negativo en el cuerpo. Ponerse en cuclillas ejercita los músculos de las piernas, incluyendo los muslos (cuádriceps), los isquiotibiales (bíceps femoral), los glúteos, las pantorrillas (gastrocnemio) y el iliopsoas, y aumenta la exigencia del sistema cardiovascular.</p> <p>El aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria proporciona beneficios cardiovasculares.</p>
--	--

	<p>La respiración lenta, profunda y regular mejora el estado de ánimo, los niveles de energía y la alerta, además de mejorar la función mecánica de los pulmones. Ejercita los músculos oculares.</p> <p>Contraindicaciones: No tiene</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar el Cielo y la Tierra: para Equilibrar el Bazo y el Estómago.</li> </ul> <p>Mejora las funciones del Estómago y el Bazo, y favorece la digestión, el tránsito intestinal y la circulación sanguínea. Ayuda a prevenir trastornos gástricos. La mecánica del ejercicio, levantando una mano y bajando la otra, ayuda a estirar y distender los músculos de la parte anterior del tronco, así como los tendones y ligamentos de los brazos. La columna debe alongarse, descomprimiendo los espacios intervertebrales, lo que ayuda a que la energía circule por el canal Vaso Gobernador.</p> <p>Movimientos:</p> <p>Levanta y da un paso con tu pie izquierdo hasta una postura a la anchura de los hombros, con los pies paralelos, los brazos a los lados y las manos sobre los muslos.</p> <p>La mano derecha se levanta a lo largo de tu costado y la palma mira hacia abajo.</p> <p>La mano izquierda se mueve al centro de la cintura, con la palma hacia arriba. Inhala profunda y completamente mientras giras la mano izquierda de modo que la palma mire hacia el pecho. Lleva el brazo izquierdo hacia arriba de modo que la mano suba por la mitad del pecho.</p> <p>Lentamente levanta la mano derecha hasta la cintura, con la palma hacia abajo. Inhala por la nariz.</p> <p>Cuando la mano izquierda llegue al nivel de tus ojos, gira la palma izquierda hacia afuera. Comienza a exhalar por la boca.</p> <p>Mientras exhalas lenta y completamente, presiona el brazo izquierdo hacia arriba y hacia adelante, hasta donde te resulte cómodo, con la palma hacia arriba. Al mismo tiempo, presiona el brazo derecho hacia abajo y ligeramente hacia atrás hasta donde te resulte cómodo, con la palma hacia abajo.</p> <p>Sigue la mirada de tu mano izquierda. Mantén la cabeza mirando hacia adelante y no dobles el cuello para mirar tu mano.</p> <p>Simplemente mueve los ojos y mira hacia arriba, a tu mano izquierda.</p> <p>Comienza a inhalar lentamente mientras mueves la mano izquierda en círculos hacia afuera y hacia abajo. Sigue</p>
--	--

con la mirada el movimiento de la mano izquierda. Simultáneamente, mientras inhalas y mueves el brazo izquierdo hacia afuera y hacia abajo, eleva y extiende el brazo derecho en círculos. Lleva la mano derecha a la altura de los ojos, con la palma hacia arriba. Lleva la mano izquierda a la altura de la cintura, con la palma hacia abajo. Este es un movimiento circular de los brazos: la mano izquierda desciende en sentido anti horario y el brazo derecho también desciende en sentido anti horario. Mientras exhalas lenta y completamente, empuja el brazo derecho hacia arriba y adelante, hasta donde te resulte cómodo, con la palma hacia arriba. Al mismo tiempo, empuja el brazo izquierdo hacia abajo y ligeramente hacia atrás, hasta donde te resulte cómodo, con la palma hacia abajo.

Sigue el movimiento de tu mano derecha con la mirada. Mueve los ojos y mira hacia arriba, a tu mano derecha.

Repite el ciclo, alternando de lado a lado, de 4 a 6 repeticiones o más.

Exhala mientras presionas hacia arriba y hacia afuera con una mano y hacia abajo y hacia atrás con la otra.

Inhala mientras tus brazos/manos giran hacia afuera y hacia abajo o hacia afuera y hacia arriba.

Beneficios: Acondiciona y estira brazos, hombros, espalda y músculos abdominales, abre el pecho para una respiración más profunda. Ayuda a regular y fortalecer el bazo y el estómago. Rotar y flexionar las muñecas forma parte de muchas técnicas de energía espiral. El equilibrio y las funciones cerebrales mejoran mediante movimientos coordinados. El estiramiento contribuye a la relajación de los músculos rígidos y tensos. El aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria proporciona beneficios cardiovasculares. La respiración lenta, profunda y regular mejora el estado de ánimo, los niveles de energía y la lucidez mental, además de mejorar la función pulmonar.

Contraindicaciones: No tiene

- Mirar Atrás para Prevenir las Cinco Enfermedades y Siete Lesiones: Las “cinco enfermedades” hacen referencia a las relacionadas con las cinco vísceras sólidas y las cinco vísceras huecas. Las “siete lesiones” se refiere a las enfermedades producidas por las siete emociones: alegría y felicidad, ira y enfado, ansiedad y preocupación, melancolía y deseo, pena y tristeza, miedo, susto y alarma.

Movimientos:

	<p>Coloque los pies separados al ancho de los hombros y mire hacia adelante y fije la vista en un punto distante.</p> <p>Manos en las caderas con las palmas hacia abajo. Presione hacia abajo con las palmas. Póngase de pie derecho. Relájese. Levante la cabeza, la barbilla un poco hacia adentro. Sonría.</p> <p>Las caderas y los glúteos están metidos hacia adentro, sellando el suelo pélvico.</p> <p>No mueva mucho los hombros ni la espalda durante el ejercicio.</p> <p>Inhale lentamente. Lenta y suavemente gire la cabeza hacia el lado izquierdo.</p> <p>Mire hacia atrás lo más que pueda; gire los ojos hacia el extremo izquierdo. Mire a lo lejos detrás de usted en algún punto del suelo.</p> <p>Exhale lentamente mientras mira hacia atrás.</p> <p>Después de haber exhalado completamente, comience a inhalar lentamente y regrese la cabeza lenta y suavemente hacia el frente.</p> <p>Mire hacia adelante y fije la vista en un punto distante.</p> <p>Gira la cabeza lenta y suavemente hacia la derecha. Continúa inhalando lentamente mientras giras la cabeza hacia la derecha.</p> <p>Mira hacia atrás lo más lejos que puedas; gira la vista hacia el extremo derecho. Mira a lo lejos, hacia un punto del suelo. Exhala lentamente mientras miras hacia atrás.</p> <p>Después de exhalar por completo, comienza a inhalar lentamente y regresa la cabeza lenta y suavemente hacia adelante.</p> <p>Mira al frente y fija la mirada en un punto distante</p> <p>Repite el movimiento, mirando al frente, atrás a la izquierda y atrás a la derecha, de 4 a 6 veces.</p> <p>Mientras calientas los músculos del cuello, gira un poco más hacia un lado y hacia atrás. Sé cuidadoso contigo mismo y muévete muy lentamente.</p> <p>Respira de forma natural, tranquila y lenta. Inhala lentamente mientras mueves la cabeza de un lado a otro.</p> <p>Exhala lentamente mientras miras hacia atrás.</p> <p>Imagínate como un búho sabio y viejo que gira la cabeza de un lado a otro. Imagina tener la capacidad de ver a distancia y la visión nocturna que poseen algunas aves rapaces.</p> <p>Beneficios: Mejora el equilibrio y a las funciones cerebrales con movimientos coordinados. Los estiramientos ayudan a relajar los músculos rígidos y tensos. La respiración lenta, profunda y regular aporta oxígeno adicional a la sangre. Se considera que las</p>
--	---

emociones fuertes pueden provocar que el qì se acumule en la cabeza. Este ejercicio estira y flexibiliza la musculatura cervical, ayuda a eliminar la rigidez del cuello y por tanto previene el estancamiento de qì en la cabeza y los trastornos emocionales. También alivia jaquecas y fortalece el nervio óptico.

Contraindicaciones: Las personas con problemas en el cuello deben ser cuidadosas al realizar este ejercicio.

- Mover la Cabeza y Sacudir la Cola para Calmar el Fuego del Corazón: El “fuego del corazón” hace referencia a un exceso de qì en el dāntián medio, que puede estar ocasionado por malos hábitos como una alimentación inadecuada o descanso insuficiente. El movimiento del tronco, y la posición de las manos sobre las rodillas, con los pulgares hacia atrás, provocan un ensanchamiento del pecho distendiendo los pulmones, que reciben el exceso de fuego del corazón y lo extinguen mediante la respiración.

Movimientos:

Posición inicial. Da un paso adelante con el pie izquierdo y adopta la postura del caballo. La separación de los pies debe ser mayor que la de los hombros. Flexiona las rodillas al realizar la sentadilla. La profundidad de la sentadilla dependerá de tu condición física y de cualquier problema físico o lesión que puedas tener. Intenta aumentar la sentadilla con cada segunda repetición. La espalda debe estar recta y el torso centrado y erguido. Apoya las manos a los lados de los muslos sobre las rodillas. Los codos deben apuntar hacia los lados en un ángulo de 90° (si miras al norte, el codo derecho apuntará al este y el izquierdo al oeste). Mirada suave. Respira de forma natural, profunda y cómoda: al agacharte, exhala e inhala al mirar hacia los lados.

Mira hacia el norte.

Mantén las manos a los lados de las caderas durante todo el ejercicio.

Gira lentamente la cintura hacia la izquierda hasta que el pecho mire hacia el este. El codo derecho debe apuntar hacia el norte y la cabeza debe estar girada hacia el norte.

Inhala profundamente.

Gira lentamente hacia la derecha mientras te inclinas hacia adelante.

Exhala mientras te desplazas hacia la derecha, en dirección al oeste.

Cuando estés mirando al norte en el centro, la cabeza y los hombros deben estar en el punto más bajo, inclinándose hacia adelante.

	<p>Continúa girando la cintura hacia la derecha y levantando la parte superior del torso.</p> <p>Gira lentamente la cintura hacia la derecha hasta que el pecho mire hacia el oeste. Al girar hacia la derecha, la rodilla izquierda se flexionará más. El codo izquierdo debe apuntar al norte y la cabeza debe estar girada y mirando hacia el norte.</p> <p>Inhala completamente.</p> <p>Gira lentamente hacia la izquierda mientras te inclinas hacia adelante.</p> <p>Exhala mientras te desplazas hacia el lado izquierdo, en dirección al este. Cuando estés mirando al norte en el centro, la cabeza y los hombros deben estar en el punto más bajo, inclinándose hacia adelante.</p> <p>Continúa girando la cintura hacia la izquierda y levantando la parte superior del torso. Gira lentamente la cintura hacia la izquierda hasta que el pecho mire hacia el este. Al girar hacia la izquierda, la rodilla derecha se flexionará más. El codo derecho debe apuntar al norte y la cabeza debe estar girada y mirando hacia el norte.</p> <p>Inhala completamente.</p> <p>Repita el movimiento, de ida y vuelta, de lado a lado, durante un número de repeticiones, preferiblemente 4 veces hacia cada lado.</p> <p>Experimenta la sensación de balancearte lentamente de un lado a otro. Mantén la postura erguida mirando al este y al oeste, y flexiona la cabeza, los hombros y la espalda hacia abajo mientras te mueves hacia el frente. Alto, bajo, alto.</p> <p>Gira la cintura. Balancea el cuerpo de un lado a otro usando la cintura. Mantén la cintura centrada.</p> <p>Beneficios: La postura del caballo fortalece y acondiciona las piernas y la zona lumbar. Flexionar y girar la cintura fortalece y estira los músculos de la cadera, el abdomen y la zona lumbar.</p> <p>La parte superior de la espalda y los tríceps se tensan y estiran al girar y mirar hacia adelante de lado. La columna se gira suavemente para realinearse y prevenir la rigidez. Ponerse en cuclillas ejercita los músculos de las piernas, incluidos los muslos (cuádriceps), los isquiotibiales (bíceps femoral), los glúteos, las pantorrillas (gastrocnemios) y el iliopsoas, y aumenta las exigencias del sistema cardiovascular.</p> <p>Contraindicaciones: Las personas con presión arterial descontrolada no deben mantener la cabeza por debajo del nivel del corazón. Las personas con lesiones de</p>
--	--

cadera, abdomen o espalda baja deben evitar flexiones pronunciadas desde la cintura.

- Sujetar los Pies con ambas Manos para Vigorizar Cintura y Riñones: El movimiento descendente del tronco hacia delante para sujetar los pies ejerce presión sobre la zona de los riñones, restringiendo el flujo de qì en la zona, y empujando parte del qì de Riñón al coxis penetrando en el canal dū mài. Al liberar esa presión, se reanuda el flujo favoreciendo la eliminación de bloqueos, y el qì asciende por la columna vigorizando el cuerpo. Por otra parte, cuando se levanta el tronco hacia delante se ejerce presión sobre el primer punto del Meridiano del Riñón, y al levantar las punteras sujetando los pies se libera esa presión, masajeando el punto y favoreciendo así la circulación de qì por el canal del Riñón. El movimiento del ejercicio también estira toda la musculatura lumbar, dorsal y cervical y favorece la circulación sanguínea y linfática en las extremidades. Al fortalecer el Riñón, el qì ancestral, cuya raíz está en el Riñón, se fortalece también y protege de enfermedades.

Movimientos:

Desde la posición inicial flexione ligeramente las rodillas. Relaje los hombros. Deje que los brazos se relajen a los costados y que el interior de las manos toque las caderas. Respire lenta y profundamente. Inhale y exhale por la nariz.

Comience a exhalar mientras desciende.

Inclínate lentamente hacia adelante desde las caderas mientras deslizas las manos lentamente por la parte exterior de las piernas. Ambas manos deben permanecer en contacto con el cuerpo durante todo el ejercicio. Siente tu cuerpo con las manos y siente tus manos con el cuerpo. Exhala lentamente mientras te inclinas hacia adelante y contrae el abdomen.

Continúa deslizando las manos por los lados de las piernas mientras te inclinas hacia adelante. ¡Dobla las rodillas! Baja la cabeza, relaja los hombros y la espalda. Baja ambas manos hasta llegar a los tobillos.

Mantén esta posición baja durante unos segundos.

Lentamente, sube ambas manos por la parte posterior de las piernas mientras te flexionas y levantas la cabeza y la espalda. Mantén las rodillas flexionadas. Lentamente, sube las manos por los isquiotibiales y los glúteos.

Inhala lentamente mientras llevas las manos desde los tobillos hasta la zona lumbar.

Coloca las manos en la zona lumbar. El dorso de las manos debe tocar la zona lumbar, cerca de donde se encuentran los riñones.

Masajea la zona lumbar moviendo el dorso de las manos en semicírculos. Masajea suavemente la zona detrás de los riñones.

Ponte de pie, erguido, pero no rígido. Levanta la cabeza. Relaja los hombros. Disfruta de este suave masaje lumbar durante 30 segundos o más. Respira libremente.

Inclínate hacia atrás lenta y suavemente, manteniendo las manos en la zona lumbar. Mira hacia arriba y hacia atrás mientras te inclinas.

Ten cuidado, sé amable contigo mismo, conoce tus límites, no te excedas, no te fuerces. Eleva el pecho hacia arriba y hacia atrás.

Flexione la espalda y el cuello solo hasta donde se sienta seguro y cómodo. Mantenga la postura durante 20 segundos o más. Mantenga el dorso de las manos sobre la zona lumbar. Respire libremente.

Descanse lentamente hacia adelante mientras las manos se mueven desde la espalda, a los costados y hacia la parte delantera de las caderas. Enderece suavemente la espalda y el cuello hasta que esté erguido. Relaje los hombros. Sonría. Disfrute de una inhalación larga, profunda y lenta.

Repite esta secuencia de movimientos de 4 a 8 veces. Muévete lentamente. No te sacudas. Relájate y céntrate.

Beneficios: Estiramiento y alargamiento de los músculos lumbares.

Se aumenta el flujo sanguíneo a la parte superior del torso. Trabajan los cuádriceps y los isquiotibiales.

Se ejercitan los flexores y abductores de la cadera.

El masaje aumenta la circulación y proporciona una sensación de placer en la zona lumbar.

Las flexiones de espalda fortalecen los músculos abdominales y lumbares.

Contraindicaciones: Las personas con hipertensión no controlada deben evitar mover la cabeza por debajo del nivel del corazón. Las personas con rigidez o dolor lumbar no deben inclinarse mucho hacia adelante o hacia atrás desde la cintura. Evite inclinarse hacia adelante con las rodillas estiradas, ya que esto ejerce una presión excesiva sobre la zona lumbar y los isquiotibiales. Las personas con sobrepeso deben tener cuidado al inclinarse con los brazos extendidos; manténgalos cerca del torso para reducir la presión de palanca.

- Apretar los Puños con Ojos de Enfado para Fortalecer el Cuerpo

Este ejercicio eleva el espíritu e incrementa la vitalidad. El qì se dirige a las extremidades, y la energía generada en los seis ejercicios anteriores se transmite a músculos y tendones. Fortalece el qì del Hígado, órgano que rige los

	<p>músculos y que, además, está conectado en su trayecto interno con los ojos.</p> <p><b>Movimientos:</b></p> <p>Postura de caballo: pies apuntando hacia adelante, pies separados más que el ancho de los hombros, rodillas dobladas, espalda recta, cabeza alta, ojos mirando hacia adelante, hombros relajados.</p> <p>Brazos colocados a la altura de la cintura. Manos sostenidas en un puño suave y relajado. Palmas hacia arriba.</p> <p>Lentamente extiende el brazo derecho hacia el frente, girando el puño a medida que el brazo se mueve hacia adelante. El brazo debe levantarse y extenderse suavemente. El brazo debe terminar aproximadamente a la altura del pecho. El puño debe estar con la palma hacia abajo al final de la extensión.</p> <p>Exhale por la boca mientras el brazo se mueve hacia afuera, inhale por la nariz mientras el brazo se mueve hacia adentro. Los labios deben estar ligeramente separados, con la lengua en la parte superior de la boca. Los ojos deben estar bien abiertos, mirando hacia adelante y la mirada debe ser intensa. Proyecte fuego, fiereza, dureza, determinación y coraje a través de sus ojos. La energía del puño viaja por la trayectoria que marca tu mirada.</p> <p>El brazo derecho regresa a la cintura mientras el brazo izquierdo repite el movimiento anterior del otro brazo. El movimiento combinado resulta en golpes suaves alternados con cada brazo.</p> <p>Repite el golpe suave con cada mano 8 o más veces.</p> <p>Mantén la relajación, la cabeza erguida y la espalda recta. Exhala al golpear. Inhala al reunir energía antes de golpear.</p> <p><b>Beneficios:</b></p> <p>Las posturas de caballo fortalecen los muslos, la espalda y el sistema cardiovascular. Ejercitan hombros y muñecas. Se mejora el equilibrio y la coordinación. La ira y la tensión se liberan y disipan. Se ejercitan los músculos oculares y faciales. La respiración es profunda y frecuente, lo que aporta más oxígeno a la sangre. Ayuda a estimular y revitalizar el hígado. Estimula el espíritu de lucha ayuda a generar coraje y tenacidad.</p> <p><b>Contraindicación:</b> No tiene</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Levantar y Bajar los Talones para Curar las Enfermedades</li></ul> <p>Este ejercicio compensa el exceso de qì que ha podido acumularse en la parte superior del cuerpo durante los</p>
--	--

ejercicios anteriores, haciéndolo descender y circular por todo el cuerpo. Al levantarse sobre los dedos de los pies se estimulan los seis meridianos que conectan éstos con los órganos internos, equilibrando la energía en estos últimos.

Movimientos:

Posición inicial. Pies a la anchura de la cadera. La pelvis debe estar en retroversión báscula para tener la espalda recta, la barbilla ligeramente hacia el pecho buscando una sensación como si fuéramos una marioneta y nos estiraran desde arriba.

Inhala y levanto los talones manteniendo la retroversión pélvica y la barbilla hacia el pecho.

Exhalo siempre por la nariz y vas bajando los talones suavemente hasta que al final dejas caer el cuerpo y rebotar sobre nuestros talones.

Este rebote no será de una manera brusca, sentiremos esa vibración dentro de nuestro cuerpo, pero la caída de los talones debe ser agradable, que no nos produzca una vibración excesiva en la cabeza.

Repetir el ejercicio 7 a 10 veces.

Beneficios: Masaje a todos los órganos internos consiguiendo equilibrar su energía y mejorar las funciones de estos órganos.

Contraindicaciones: No tiene.

- Regresar a posición inicial. Disfruta de respiraciones purificadoras. Ponte de pie, erguido y erguido. Levanta la cabeza. Inclina ligeramente la barbilla hacia adentro. Libera la mente, reduce los pensamientos, olvida. Inhala – exhala profundo.
- Se despide y se invita a participar en la próxima clase.

Beneficios del Chikung: Regula las funciones de los órganos internos, fortalece el sistema autoinmune, relaja y reduce la ansiedad, desarrolla la flexibilidad, corrige la postura, equilibra las emociones, genera auto motivación, mejora la atención y concentración. Mejora el flujo sanguíneo y la elasticidad de los vasos sanguíneos, así como la presión arterial.

Contraindicaciones: Lesiones graves: Si tienes lesiones recientes debes consultarlo antes con un profesional de la salud.

Embarazo: Aunque algunos movimientos suaves pueden ser beneficiosos, las mujeres embarazadas deben adaptar la práctica y consultar a su médico.

Clasificación: Interior o exterior, baja intensidad, actividad recreativa de relajación

**Tabla 9.** Ficha Técnica y metodológica del Yoga (Imágenes en el Anexo 11)

<b>ACTIVIDADES DE YOGA</b>	
<p><u>Ficha Técnica</u> <u>Clases de Yoga</u></p>	<p><u>Nombre de la actividad:</u> Clases de Yoga  <u>Lugares posibles de realización:</u> Jardín, Exterior Piscina  <u>Horarios:</u> En la mañana. 10.00horas, 30 a 40 minutos  <u>Recursos materiales:</u> Esterilla para yoga (también se conoce como map o tapete para yoga), pomos de agua o agua de frutas. Toalla propia.  <u>Recursos humanos:</u>                      -Mínimo 1 cliente                      -Master de Yoga o especialista                      -y/o Animador con idioma para explicar la actividad.                      -Dj o animador para accionar audio  <u>Recursos técnicos:</u>                      - Equipo de audio                      - Micrófono si fuera necesario y música relajante.  <u>Coordinación con otras áreas:</u>                      - No necesario  <u>Formas de Promoción:</u>                      - Microfonía                      - Verbal                      - Mediante folleto y programa de animación</p>
<p><u>Ficha metodológica</u> <u>Clases de Yoga</u> (Ejercicios de relajación)</p>	<p><u>Nombre de la actividad:</u> Clases de Yoga  <u>Objetivo:</u> Mejor la calidad de vida de los clientes.  <u>Organización:</u> Instructor al frente y los participantes de frente al instructor parados sin lineación.  <u>Cantidad de participantes:</u> Mínimo 1 persona, máximo las que deseen participar.  <u>Edad:</u> Todas las edades. Recomendado para principiantes y adulto mayor por sus beneficios.  <u>Medios:</u> animador, Dj, master, Esterilla para yoga (también se conoce como map o tapete para yoga), pomos de agua o agua de frutas, pomos de agua o agua de frutas. Toalla.  <u>Desarrollo:</u> El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud. Se promocionará la actividad. Se colocan los tapetes de yoga en el piso o jardín y pomos de agua para cada participante. Se agrupan los clientes frente al instructor que comenzará la explicación de los ejercicios de la actividad.                      -Se comienza con bienvenida en nombre del equipo y la explicación de la clase y como se harán los ejercicios con la combinación de dos tipos de Yoga: Vinyasa Yoga y el Kundalini Yoga.                      - <u>Vinyasa Yoga:</u> son movimientos corporales sincronizados con la respiración específica en las posturas o asanas. Se realizan asanas fluidas. Para esta parte se escogieron las asanas o posturas más</p>

conocidas y de poca dificultad en su realización para principiantes y adulto mayor.

- Calentamiento: Despertar del cuerpo.
- ✓ Cerrar los ojos y darle un tiempo al cuerpo de acomodarse en la postura. Ponerse de pie sobre el tapete de yoga, con los pies juntos y los brazos al costado del cuerpo. Llevar los hombros ligeramente hacia atrás, enderezando la postura. Mantén la concentración por varias respiraciones y luego aflojar el cuerpo.
- ✓ Con los pies levemente separados, girar la columna vertebral hasta que quedarse mirando hacia atrás. Los brazos acompañan el movimiento. Cuando se haya llegado hasta donde se pueda en la torsión, el cuerpo querrá ir solo hacia el otro lado: repetir, entonces, del otro lado.

#### Posturas (Asanas)

- Postura de la cigüeña: Desde la postura anterior, inhala, y lleva los brazos hacia arriba. Luego de estirarse, inclina el cuerpo hacia adelante lentamente, exhalando. Flexiona las rodillas para que la postura quede cómoda, e intenta rozar el suelo con las puntas de los dedos. Deja que la espalda se afloje, que caiga, cómoda, estirándose. Haz pequeños movimientos con el cuello, diciendo que sí con la cabeza y diciendo que no (no fuerces el cuello al hacer esto).

Beneficios: Estira y revitaliza todos los músculos de la parte posterior del cuerpo, la columna vertebral y los tendones de detrás de la rodilla. Masajea órganos abdominales y mejora la digestión. Mejora síntomas de la menopausia, menstruales, dolor de cabeza, trastornos circulatorios y ciática. Ayuda a la relajación, concentración y atención. Contraindicaciones: Lesiones de columna en cervicales o lumbares.

- Postura de la silla: Posición de pie. Enrolle los hombros hacia atrás para abrir el pecho. Inhala y eleva los brazos hacia el techo en la posición de las doce del reloj ya sea con las palmas enfrentadas o juntas. Mantenga los brazos paralelos entre sí con las palmas hacia la mirada o lleva las palmas a tocar si puede hacerlo sin que los hombros se arrastren hacia las orejas. Empujando desde la ingle hacia atrás y liderando el movimiento desde el pecho empieza a llevar los muslos paralelos al suelo hacia una posición de cuclillas hasta que la parte superior del tronco se acerque a formar un ángulo recto con la parte superior del muslo, como si te sentaras en una silla. Mantén los muslos paralelos activándolos sin forzarlos. Presiona la cabeza del fémur hacia los talones llevando también el cóccix hacia estos en dirección al pubis. Afirmando los omóplatos hacia la espalda y soltando la fascia que hay entre la escápula y la caja torácica, mantén sin forzar el pecho y la parte baja de la espalda que se mantiene larga, a la vez que flexionas las rodillas. Mantén la

	<p>postura de 30 segundos a 1 minuto. Sal elevándote con una inhalación al estirar las rodillas. Al exhalar relaja los brazos.</p> <p>Beneficios: Alivia los pies planos. Fortalece las rodillas, columna y pantorrillas. Estimula los órganos abdominales, diafragma y corazón.</p> <p>Estira hombros y pecho ensanchando la caja torácica. Esguinces de ligamentos de la pelvis.</p> <p>Contraindicaciones: No realizarla si tiene migraña, dolor de cabeza, insomnio, condiciones cardíacas o el Síndrome del desfiladero torácico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura del árbol: Pose de equilibrio que se asemeja a un árbol enraizado y extendiendo sus ramas hacia el cielo. Colócate de pie con los brazos al lado del cuerpo y lleva el peso del cuerpo hacia el pie izquierdo. Dobla la pierna derecha, coge el tobillo y acerca la planta del pie a la ingle de la otra pierna, con los dedos del pie hacia el suelo. El centro de la pelvis encima del pie izquierdo y el derecho rota internamente empujando la rodilla hacia la línea media. Inhala y estira los brazos por encima de la cabeza, une las palmas de las manos y lleva el cóxis hacia el suelo. La mirada centrada. Exhalas bajando los brazos con las manos unidas en señal de saludo hasta el pecho, manteniendo la posición de las piernas. Inhala-exhala y baja la pierna levantada junto con los brazos a posición inicial. Realiza el mismo ejercicio con la pierna contraria.</li> </ul> <p>Beneficios: Fortalece las piernas, especialmente los gemelos y los tobillos. Estira la ingle, los muslos, los hombros y el pecho. Estimula la digestión, alivia el estreñimiento y mantiene el buen funcionamiento de los riñones. Permite trabajar el sentido del equilibrio y de la coordinación. Fortalece el núcleo y nos conecta con la naturaleza.</p> <p>Reduce el dolor ciático y los pies planos.</p> <p>Contraindicaciones: No realizarla si tiene dolor de cabeza, insomnio presión arterial baja. Si tiene presión arterial alta: no elevar los brazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura del guerrero 1: desde la posición de pie, con el cuerpo erguido y las manos a los costados. Separa las piernas y gira el pie derecho 90 grados y el izquierdo a 60 grados. Asegúrate de que los talones están alineados y empujando uno al otro. Lleva la energía muscular desde el suelo hasta la pelvis y desde esta, extiende los costados. Inhala y eleva los brazos perpendiculares al suelo y paralelos entre sí con las palmas mirándose y si es posible juntas. Exhala y gira el tronco desde la cadera enfrente de la pierna derecha. Alinea la parte frontal de la pelvis con la parte delantera de la esterilla. Mantén el pie atrasado en contacto con la esterilla, inhala y baja la pelvis, flexionando la pierna derecha hasta formar un ángulo recto con el suelo. La mirada al frente o hacia los dedos de la mano. La pierna que</li> </ul>
--	---

quede atrás, debe mantenerse semiflexionada. Manos estiradas hacia el cielo. Exhalas retornando a la posición inicial. Repite cambiando de pierna y repite la postura. Realizar el movimiento de 30 segundos a 1 minuto.

Beneficios: Fortalece los hombros, los brazos y los músculos de la espalda. Estira y fortalece muslos, pantorrillas y tobillos. Revitaliza pecho, pulmones, hombros, cuello y abdominales.

Contraindicaciones: No realizarla si tiene presión arterial alta y problemas coronarios. Lesión cervical: mirar al frente sin levantar la cabeza Problemas de hombros: mantener los brazos paralelos.

- Postura del guerrero 2: Desde la posición de pie con el cuerpo erguido y las manos a los costados, separa las piernas y gira el pie de la pierna adelantada, 90 grados y el otro, 60 grados, enraíza las plantas y lleva la energía de un talón a otro. Inhalas y estiras los brazos paralelos al suelo con las palmas de las manos hacia el suelo. Exhalas y dobla la pierna izquierda hasta que el muslo quede paralelo al suelo, la rodilla en línea con el talón y el cóxis empuja hacia el talón de la pierna posterior. Inhala y gira la cabeza a mirar la mano del brazo que está sobre la pierna adelantada. Alarga los costados desde la pelvis ensanchando los hombros. Mantén el torso firme. Exhalas. Inhalas y cambia al otro lado. Se realiza de 30 segundos a 1 minuto.

Beneficios: Flexibiliza y mejora el riego sanguíneo a las piernas y los tobillos. Fortalece y estira pecho, hombros, región pélvica y órganos abdominales. Mejora la postura, el equilibrio y la resistencia. Previene el lumbago y ciática, pies planos, ciática.

Contraindicaciones: No realizarla si tiene las siguientes lesiones o dolencias, diarrea, presión arterial alta. Si tiene problemas de cuello: mirar al frente, hacia el mismo lado del torso sin torcer el cuello hacia delante.

- Postura del Guerrero 3: es la asana que más equilibrio requiere. Desde una posición erguida, inhalas doblando el tronco 90 grados hacia el frente. Exhalas elevando un pie hacia atrás y se mantiene en alto, paralelo al suelo a la vez que extiendes los brazos y los mantienes arriba, en línea con el tronco, a 90 grados.

Beneficios: Aumenta la flexibilidad y movilidad de la cadera. Fortalece y tonifica los brazos, el core, los muslos, las piernas y la espalda baja.

Aumenta la resistencia y la fuerza interior. Mejora la concentración y la fuerza de voluntad.

Contraindicaciones: No realizarla si tiene presión arterial alta, lesiones recientes o crónicas en las piernas, caderas, espalda u hombros y si está embarazada.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Postura del Triángulo girado:</b> Colócate de pie, separa las piernas y gira el pie derecho 90 grados y el izquierdo a 45 grados o 60 grados. Extiende los brazos paralelos al suelo con las palmas hacia el suelo. Gira el tronco desde las caderas hacia la derecha. Mantén los pies en contacto con la esterilla. Empuja el cóxis al talón de la pierna atrasada. Flexiona el tronco hacia adelante y sigue la rotación desde las caderas hasta llevar la mano izquierda a la parte exterior del pie derecho. Contrae el abdomen y junta los omóplatos. El brazo derecho se eleva hacia el techo. Dirige la mirada al frente o arriba hacia los dedos. Cambia de pierna y repite la postura. Realizarlo de 50 segundos a 1 minuto a cada lado. Beneficios: Fortalece y estira las piernas, tobillos y pies. Flexibiliza las caderas y la columna vertebral. Mejora el riego sanguíneo en la zona inferior de la espalda, pelvis y órganos del abdomen. Mejora la postura, el equilibrio, y la resistencia. Abre el pecho y mejora la respiración. Contraindicaciones: Dolor de cabeza, diarrea, presión arterial baja. Si tiene condición cardíaca: apoyarse en la pared sin subir el brazo, dejándolo en la pelvis. Presión arterial alta: girar la cabeza para mirar abajo al final. Lesiones de cuello: no girarlo, mirar al frente</li> <li>• <b>Postura del Perro cara abajo:</b> Tiéndete boca abajo y coloca las palmas de las manos con los dedos abiertos y estirados debajo de los hombros. Te colocas a cuatro patas con las rodillas debajo de las caderas, la columna completamente estirada y los pies mantienen la distancia de las caderas. Presiona las palmas de las manos y los dedos de los pies hacia el suelo elevando las caderas hacia el techo, estiras brazos alejando las axilas de los empeines y alarga el tronco y piernas formando una V invertida. Conecta el húmero con la escápula rotándolo después hacia fuera para liberar el hombro y el cuello. Echa el peso del cuerpo hacia atrás empujando abdominales a la columna y deja el cuello relajado y la cabeza colgando y acerca lo que puedas la coronilla al suelo. Beneficios: Estira los isquiotibiales. Fortalece y revitaliza los músculos de todo el cuerpo, espalda, hombros, piernas y talones. Mejora la actividad cardíaca. Evita la osteoporosis. Estabiliza el sistema digestivo. Contraindicaciones: No realizarla si tiene diarrea, presión arterial baja, lesiones de muñecas. Si tiene dolor de cabeza: se puede usar un bloque para descansar la cabeza sobre el bloque.</li> <li>• <b>Postura del Perro cara arriba:</b> Tiéndete boca abajo y coloca las palmas de las manos sobre la esterilla, con los dedos estirados a la altura de los hombros. Inhala y estira los brazos y arquea la espalda hacia atrás despegando las caderas y las piernas del</li> </ul>
--	---

suelo. Mantén los muslos firmes y girados hacia adentro y los brazos firmes de forma que la parte delantera del codo mire adelante. Lleva el cóxis hacia los talones. Tiende a juntar los omóplatos, de forma que el esternón suba y vaya hacia delante, manteniendo la caja torácica atrás, para no endurecer la zona lumbar. Mantén la posición 15 a 20 segundos y regresa a posición inicial.

Beneficios: Flexibiliza la columna vertebral aportando flujo sanguíneo extra. Fortalece y revitaliza músculos de brazos, hombros, muñecas, abdomen, cintura y pectorales. Afirma los glúteos. Estimula órganos abdominales y pulmones. Alivia la fatiga y la ciática y es aconsejable en casos de asma. Fomenta la creación de espacios intervertebrales.

Contraindicaciones: No realizarla si tiene lesiones de espalda, lesiones en la muñeca, dolor de cabeza o embarazo.

- Postura de la Montaña reclinada: Tiéndete boca arriba, con las piernas juntas y estiradas en ligera rotación interna. Flexiona las piernas hacia el tórax y con los brazos las presionas acercándolas al tronco. Estira los brazos hacia atrás con las palmas de las manos hacia arriba y deja que se estiren las piernas. Empuja el ombligo a la columna y ésta a la esterilla. Lleva al suelo el cóxis y hacia los pies, dejando estos enraizados. Alarga todo lo que puedas brazos, piernas y tronco sin que se levante ni la caja torácica ni la escápula del suelo. Mantenerse 20 segundos estirándose.

Beneficios: Estira y relaja la zona lumbar. Favorece los órganos abdominales. Revitaliza y tonifica el cuerpo en general, eliminando la tensión. Mejora el sistema respiratorio y circulatorio.

Contraindicaciones: No tiene.

- Postura Rodillas al pecho: Tiéndete boca arriba y flexiona las rodillas hacia el tórax. Coloca las manos sobre las rodillas, o si lo prefieres debajo de las rodillas. Estira la espalda y balancéate hacia los lados girando la cabeza hacia las piernas. Así te das un masaje en la zona lumbar, empujando las vértebras de esta zona a la esterilla. Mantén pegadas la zona lumbar y la cabeza a la esterilla. Deja los hombros alejados de las orejas. Realizar la postura durante 1 minuto.

Beneficios: Estira y revitaliza la espalda y la columna vertebral. Reduce la tensión en los músculos del cuerpo. Masajea órganos del abdomen.

Mejora la digestión y la aerofagia. Previene el estreñimiento.

Contraindicaciones: No tiene.

- Kundalini yoga: También es conocido como el “yoga de la conciencia” puesto que es un tipo de yoga con un elevado componente espiritual. En Kundalini Yoga una kriya es un conjunto de posturas, movimientos o patrones de respiración que cuando se realizan en secuencia, conducen la mente y el cuerpo a un

resultado específico deseado. Esta Kriya ayudará a conectarse con los pensamientos más íntimos y con uno mismo mientras estiras tus músculos y tonificas tu cuerpo cansado.

- Postura Fácil o Postura de la felicidad: Es uno de las posturas más fácil de hacer, por lo que resulta ideal para las personas que están empezando a hacer yoga.

Siéntate sobre la esterilla. Estarás más cómodo si utilizas algún soporte para elevar la pelvis como una toalla doblada. Dobra las dos piernas por las rodillas de tal modo que cada uno de tus dos pies quede colocado debajo del gemelo de la pierna opuesta. Si no te sientes cómodo con tu cruce de piernas, puedes probar a poner debajo la que está encima y viceversa. Extiende ambos brazos hacia adelante de manera que descansen sobre tus rodillas, con los codos un poco doblados. Las palmas de las manos vueltas hacia arriba o hacia abajo, descansando sobre las rodillas. La columna vertebral se mantiene erguida. Cierra los ojos, relájate e inicia la meditación. Respira hondo. Al exhalar, canta el sonido "Om" (mantra que significa el todo de la existencia, el sonido sagrado del universo) como un solo sonido continuo, pero divídelo en tres partes: A (ah), U (ooh) y M (mmm). Se inhala profundamente y al exhalar se abre la boca pronunciando el sonido AUM soltando todo el aire pero sin forzar, una especie de "ommm" ("ahhh", "ooh" y "mmm") que debe resonar por toda tu caja torácica y en el aire. Beneficios: Facilita la respiración y permite que las personas puedan meditar con mucha facilidad. Abre las caderas, estira la columna vertebral y promueve la conexión a tierra y la calma interior. Es una de las mejores posturas de yoga para reducir el estrés y la ansiedad. El mantra Om crea energía positiva.

Contraindicaciones: No realizarla si tiene lesión o inflamación reciente o crónica de rodilla o cadera.

- Respiración por fosa nasal alternada: Sentado en Postura fácil. Ojos cerrados. Concéntrate en el entrecejo (Chakra del tercer ojo). El brazo izquierdo está estirado sobre la rodilla izquierda. Apoya la mano izquierda en Gyan Mudra (toca la punta del pulgar con la del índice). El pulgar derecho cierra la fosa nasal derecha. Presione con la fuerza justa para cerrarla. Mantenga el resto de los dedos rectos. Inhala profundamente por la fosa nasal izquierda. Cuando la respiración sea completa, dobla la mano derecha en forma de "U" y extiende la punta del dedo índice para presionar la fosa nasal izquierda. Cierra la fosa nasal izquierda y deja que la derecha se abra liberando la presión del pulgar. Exhala suave y completamente por la fosa nasal derecha. Cuando el aire esté completamente exhalado, comience el ciclo nuevamente con la inhalación a través de la fosa nasal izquierda. (se inhala por el mismo orificio por el que se acaba de exhalar).

	<p>Continuar de 3 a 5 minutos. Inhalar profundamente, contener la respiración durante unos segundos, bajar la mano y exhalar. Puedes repetir con la mano izquierda la misma secuencia, cerrando la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo.</p> <p>Beneficios: Equilibra ambos hemisferios cerebrales, mejora el equilibrio del sistema nervioso y calma la ansiedad. Reduce la presión arterial. La respiración profunda y la respiración alternada ralentizan el ritmo cardíaco y reducen la presión arterial.</p> <p>Contraindicaciones: No realizarla si tiene presión arterial alta, Infecciones virales o si está embarazada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración de fuego: Sentado en Postura fácil., con la columna vertebral recta y las manos descansando sobre las rodillas. Cierra los ojos. La atención se dirige hacia el área del ombligo. La respiración consiste en inhalar y exhalar de manera rápida y constante por la nariz, llevando el aire hacia afuera y hacia adentro con énfasis en la parte inferior de los pulmones. Esta respiración se impulsa desde el punto del ombligo para exhalar el aire poderosamente por la nariz, se bombea el punto del ombligo rítmicamente hacia dentro entre 1 y 2 cm y hacia arriba. Se exhala poderosamente por la nariz (como si estuvieras apagando una vela con tu nariz). Mantener el ritmo de 2 a 3 respiraciones por segundo. Puede realizarse entre 30 segundos y 10 minutos.</li> </ul> <p>Beneficios: Técnica desintoxicante que calienta el cuerpo inhalando y exhalando por la nariz, Oxigena la sangre. Es una herramienta poderosa para liberar tensiones físicas y mentales, así como para purificar el cuerpo. Se asocia comúnmente con la activación del chakra del plexo solar, el centro de energía relacionado con la voluntad y el poder personal.</p> <p>Contraindicaciones: No realizarla si tienes problemas cardíacos, hipertensión, trastornos de la columna, una infección respiratoria o vértigo o durante el embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erradicador del ego: Sentado en Postura fácil. Mantén los codos rectos y los hombros bajos. Levanta los pulgares como si los estuvieras elevando hacia el cielo. Colocas tu mirada en el entrecejo (Chakra del tercer ojo). Dobla los dedos sobre los montículos de la base y estira las palmas, llevando los nudillos hacia atrás. Extiende los brazos 160 grados por encima de la cabeza. Comienza la respiración de fuego. Mante la posición de 1 a 3 minutos. Inhala y entrelaza los dedos pulgares de las manos sobre la cabeza y estira el resto de los dedos. Exhala y poco a poco baja los brazos a posición inicial. Relaja los hombros. Lleva las manos al centro del pecho en Mudra de oración, inhala, exhala y cantas el mantra Sat- Nam. Al cantar Sat lleva el ombligo hacia la columna para luego al cantar Nam relajas el vientre. Este ejercicio puedes realizarlo</li> </ul>
--	---

	<p>Beneficios: Fortalece y limpia los pulmones, abre el corazón y con los pulgares hacia arriba nos conecta con los reinos superiores y brinda claridad mental. Reduce el estrés, aporta energía y vitalidad, aumenta la capacidad pulmonar, tranquiliza cuerpo y mente, libera tensiones, aumenta la capacidad de concentración y fortalece el sistema nervioso.</p> <p>Contraindicaciones: No realizarla si tienes problemas cardíacos, hipertensión, trastornos de la columna, una infección respiratoria o vértigo o durante el embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabasana yoga o Postura del cadáver: Es una postura de descanso supino. Acostado boca arriba sobre el tapete de yoga, totalmente relajado, con los brazos y piernas extendidos, las manos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba, ligeramente abiertos los brazos y las piernas y los ojos cerrados. Mantén esta postura durante al menos 5 minutos. Para salir de la postura, exhala y gira suavemente hacia un lado. Respira de 2 a 3 veces. Con otra exhalación, presiona las manos contra el suelo y levanta el torso, llevando la cabeza lentamente después.</li> </ul> <p>Beneficios: Más sosiego y calma durante todo el día. Mayor conciencia sobre las sensaciones corporales. Mejor descanso y sueño más profundo. Menos estrés y ansiedad al calmar un sistema nervioso sobreestimulado. Mejora el bienestar general y genera una sensación de paz y tranquilidad</p> <p>Contraindicaciones: Si tienes lesión o molestia en la espalda realizar la postura con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separados a la altura de las caderas; apoye las rodillas flexionadas sobre una toalla doblada o coloque la toalla debajo de la cabeza o la espalda.</p> <p>Embarazo: Eleve la cabeza y el pecho sobre un cojín.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo final: Namasté, juntando las manos delante del corazón o en la frente e inclinando la cabeza en actitud de humildad frente al otro.</li> <li>• Se invita a participar en la próxima clase.</li> </ul> <p><u>Clasificación:</u> Interior o exterior, intensidad baja a moderada, actividad recreativa de relajación.</p>
--	--

### **3.2.5. Aspectos técnico-metodológicos para la organización y realización de las actividades de relajación.**

#### **3.2.5.1. Staff de animación con el que cuenta el Hotel Blau Varadero**

- 1 Jefe de Animación
- 2 Segundo Jefe de Animación
- 8 Animadores
- 2 Encargados de medios recreativos
- Personal de apoyo: DJ decoradores, unidades artísticas contratadas.

#### **3.2.5.2. Instalaciones con las que cuenta el Blau Varadero para las actividades de animación:**

- Piscina
- Área de espectáculos
- Canchas de tenis
- Campo de tiro
- Voleibol de playa
- Sala de juegos
- Centro de salud

#### **3.2.5.3. Aspectos a tener en cuenta en la conducción de una actividad.**

- 1.- Enfrentamiento al grupo.
- 2.- La cooperación (Conducir sin autoridad)
- 3.-La aprobación (Estimular las acciones, reconocimientos)
- 4.- Contagio afectivo entre los grupos.
- 5.- Ubicación del conductor frente al grupo (vista periférica, niveles de ubicación, iluminación que incida hacia el animador). Teniendo en cuenta no conducir la actividad en lugares donde tenga movilidad que distraiga la atención)
- 6.-Recabar el silencio de los participantes (utilizar elementos que llamen la atención).
- 7.- Ubicar los grupos problemáticos (identificar con la vista).

#### **3.2.5.4. Requisitos y características del animador para impartir el programa.**

- ✚ Poseer conocimientos del contenido del programa; ser creativo, estimulador y estar vinculado a su práctica.
- ✚ Estar motivado para la aplicación del programa.
- ✚ Estar atento a las necesidades e intereses de los clientes.
- ✚ Desarrollar empatía para posibilitar su aceptación y lograr los objetivos.
- ✚ Propiciar la participación y reflexión colectiva.
- ✚ La creatividad continua en las actividades.
- ✚ La innovación sistemática de las ideas.
- ✚ La transmisión de valores patrimoniales.
- ✚ La proyección de la cultura cubana.
- ✚ La visión universal de logros y espíritu de lucha del pueblo cubano
- ✚ Desarrollar una animación aplicada por todas las áreas del hotel
- ✚ Desarrollar una animación de participación “por y para” el cliente
- ✚ La inserción de un trasfondo didáctico-educativo en cada una de las actividades de animación
- ✚ Desterrar la idea de que su misión es entretener y hacer pasar el rato.
- ✚ Suplir la falta de iniciativa, estimular la fantasía.
- ✚ Buscar un punto de equilibrio entre el autoritarismo y “el dejar hacer”, “dejar pasar”
- ✚ Ser sensible a los diferentes estados de ánimo para que sus propuestas sean un éxito. Evitará la auto exclusión y por tanto frustración por el desánimo individual o grupal.
- ✚ Fabricar un ambiente propicio.
- ✚ Después de dar breves explicaciones pasará a consejero ya que su objetivo es ser cada vez menos imprescindible en ese colectivo.
- ✚ Mantener una actitud vigilante activa, armónica de las conductas individuales y grupales, por lo que su función será de juez o árbitro.

El trabajo de la animación turística es creativo y no resulta fácil, pero gusta mucho a los clientes que son la razón de dicha actividad: satisfacer sus gustos y motivarlos mediante el trabajo del colectivo de animación debe ser la premisa permanente.

### **3.2.5.5. Elementos distintivos del programa ofrecido como parte de la investigación con respecto a las propuestas anteriores existentes en hotel**

- Se ofrece, en sentido general, un programa diferenciado que incorpora actividades de relajación sobre el Chi kung, Tai Chi y Yoga.
- Se brindan indicaciones metodológicas correspondientes a las diferentes actividades contempladas en el programa que garantizan su concreción por cualquier miembro del staff de animación del hotel.
- Se presenta el programa en un formato que garantiza la organización, comprensión y divulgación de las diversas actividades que se proponen.
- Se flexibilizan y se varían las ofertas en cuanto a áreas y horarios.

### **3.2.6. Requerimientos de seguridad y protección**

Para realizar las actividades recreativas, es importante tener presente los requisitos para evitar accidentes, en consecuencia, con el programa de prevención establecido por la cadena y la dirección del hotel, donde el personal de apoyo debe jugar un papel importante, previendo en cada actividad el aseguramiento adecuado y las medidas de protección.

### **3.2.7. Evaluación y control**

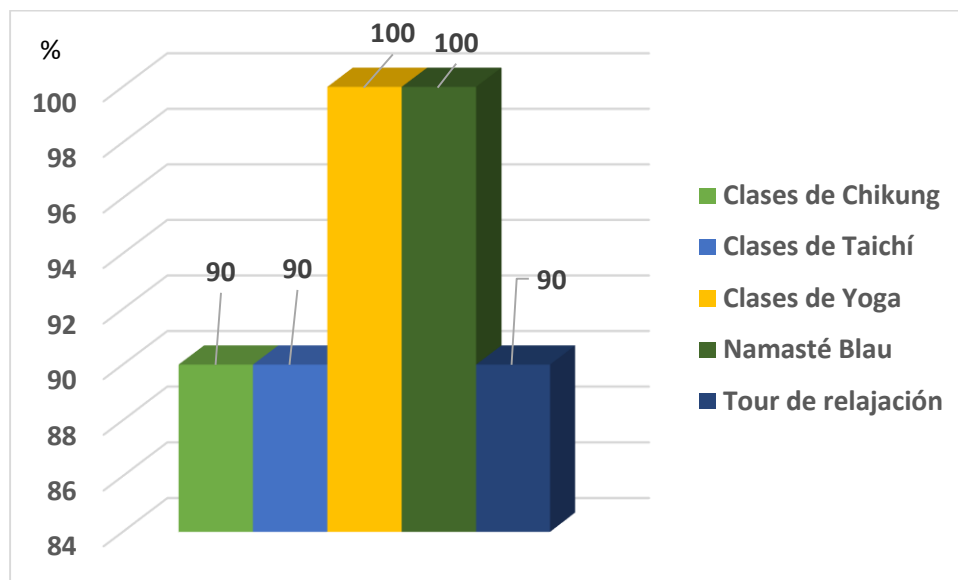
Se aplicarán muestreos periódicos de estudios de opinión a los clientes, de manera que se pueda comprobar la calidad de las actividades, se realizarán reuniones parciales para analizar las actividades del programa propuesto.

### 3.3. Resultados del criterio de usuarios

Para valorar el nivel de aceptación y satisfacción de la propuesta presentada, se aplicó una encuesta donde los clientes manifestaron su percepción sobre el grado de satisfacción sobre las actividades ofertadas.

Las actividades de relajación que más les gusta practicar es el Yoga, seguido del Tai Chi y el Chi Kung, como se muestra en la figura, al aire libre y en un ambiente tranquilo, considerando importante que los instructores tengan experiencia y conocimiento, además conocen las actividades mediante la microfonía, el programa de animación impreso y póster.

**Figura 12.** Resultados de la encuesta de satisfacción por las actividades de relajación.



## CONCLUSIONES

Se logró elaborar un programa de actividades de relajación Chi Kung, Tai Chi y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau, Varadero, dándole respuesta al problema científico y el objetivo general de la investigación

Las particularidades de la recreación y la Animación Turística, así como la caracterización del Hotel Blau, con los elementos característicos de su programa de Animación, fundamentan los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la animación turística dirigidos al turista nacional en esta modalidad.

A partir del diagnóstico se pudo precisar que las actividades de relajación que más les gusta practicar es el Yoga, seguido del Tai Chi y el Chi Kung, al aire libre y en un ambiente tranquilo, considerando importante que los instructores tengan experiencia y conocimiento, además conocen las actividades mediante la microfonía, el programa de animación impreso y póster.

La determinación de los gustos y preferencias de los clientes y animadores que conforman la muestra de la presente investigación, demostró la necesidad de diseñar las actividades de relajación.

Se comprueba la validez del programa propuesto y las posibilidades para su aplicación en la práctica, mediante la consulta a los especialistas y los usuarios, que comprende actividades de relajación Chi Kung, Tai Chi y Yoga para clientes adultos mayores del Hotel Blau.

## RECOMENDACIONES

Poner en práctica el programa de actividades elaborado en función de ofrecer un mejor servicio de animación a los clientes canadienses adultos mayores que visitan el Hotel Blau Varadero

Hacer llegar el programa elaborado como resultado de esta investigación al equipo de animación, como una vía de superación en función de propiciar la variedad y creatividad en la ejecución de las actividades recreativas del hotel.

Generalizar la propuesta del programa a otros hoteles del polo turístico con una alta afluencia de clientes extranjeros.

Continuar la investigación ampliando la muestra e ir nutriendo el programa con otras actividades basadas en las experiencias u opiniones que puedan derivarse de la práctica social de la animación en dicha instalación hotelera y en otras de similar estructura.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta Pérez, I., Acosta Prieto, J. L., Espinosa Acosta, J. Ángel, & Rivero Rodríguez, L. D. (2024). Gestión de riesgo en organizaciones turísticas cubanas como contribución a su sostenibilidad. *Retos Turísticos*, 23(1), e-6140. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/72>
- Acosta Prieto, J. L., González Domínguez, E., Encimas Aleman, T. de la C. y Cuello Cuello, Y. (2024). Estudio del comportamiento de la carga mental del trabajo en dependientes gastronómicos del sector hotelero. *Retos Turísticos*, 23(1), e-6488.
- Adeslas (2021). Beneficios de practicar taichi: un deporte para todas las edades. <https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/beneficios-de-practicar-taichi-un-deporte-para-todas-las-edades>
- AFEMEFA (2022). Ejercicios de Chi Kung para sentirte mejor. <https://afemefa.com/ejercicios-de-chi-kung-para-sentirte-mejor/>
- Álvarez, O. (2017). El chi kung cómo herramienta terapéutica de la medicina tradicional y natural. *CCM*. 21(3)
- Arbelo, M. C., Porro, J. E., Pozo, S. M., Bello, F. E. y Alfonso, A. (2023). Evaluación funcional en adultos mayores practicantes de Tai Chi y Chi Kung. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación*. 15(2):e829
- Argel, M. (2024). Chi Kung y el Adulto Mayor: Una perspectiva para la práctica de la Actividad Física. <https://www.coachargel.net/l/chi-kung-y-el-adulto-mayor-una-perspectiva-para-la-practica-de-la-actividad-fisica/>
- Cortés, D. (2024). ¿Qué es el turismo? <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-el-turismo.html>
- Blau Hotels. (19 de abril de 2024). Hotel Blau Varadero Only Adults: donde los sueños se hacen realidad. [https://www.blauhotels.com/es/noticia/experiencias/hotel-blau-varadero-only-adults/?srsfId=AfmBOop8aTKNmBAUSg6mAWCHvcMBZmEiXHR-iP2PjUBSz\\_z7W0XfZXOJ](https://www.blauhotels.com/es/noticia/experiencias/hotel-blau-varadero-only-adults/?srsfId=AfmBOop8aTKNmBAUSg6mAWCHvcMBZmEiXHR-iP2PjUBSz_z7W0XfZXOJ)
- Belaustiguigoitia, R. y Mesa, L. (2022). Ejercicios de Qigong para el tratamiento de la lumbalgia en adultos mayores de Nuevo Mariel, Artemisa. *Ciencia y Conciencia*. 5(1): 2-7

- Díaz de los Santos, Y., Quintana González, M., Alonso Suárez, A. C., & Ramos Díaz, A. (2023). Procedimiento de Contabilidad Ambiental bajo los principios de Economía Circular en el hotel Iberostar Selection Varadero. *Retos Turísticos*, 22(1), e-6460. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/52>
- Dueñas Reyes, E., Bernal Rodríguez, J., Barroso Quesada, A. B., & Hernández Peraza, R. (2021). Procedimiento para el diseño de servicios extra hoteleros desde la Gestión por Procesos. *Retos Turísticos*, 20(1), e-3077. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/20>
- East Ridge at Cutler Bay (2024). Los 7 principales beneficios del Tai Chi para las personas mayores. <https://www.eastridgeatcutlerbay.com/2024/03/18/los-7-principales-beneficios-del-tai-chi-para-las-personas-mayores/?lang=es>
- González Paris, E., Rojo Chaviano, M. L., Pereira Pérez, R., Escibar Navarro, Manuel de J. y Miranda Lorenzo, Y. O. (2024). Procedimiento para la concepción de acciones de políticas públicas que contribuyen al desarrollo local desde la gestión turística y gubernamental
- Guerra Castellón, E. E., Nuñez Torres, E., & Acosta Labrada, L. O. (2024). Diagnóstico de las redes sociales y los sitios web en el Grupo de Turismo Gaviota S.A. *Retos Turísticos*, 23(1), e-6444. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/75>
- Hernández Flores, Y., Torres Hechavarría, L., & Bulnes Mann, D. (2023). Gestión de destinos turísticos en Cuba. Un acercamiento a su situación actual. *Retos Turísticos*, 22(1), e-5864. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/49>
- Jiménez Valero, B., Lorenzo Puentes, M. y Pino Acosta, L. (2019). Proyecto de mejora del índice de satisfacción del cliente en el proceso de Animación en el hotel Meliá Las Antillas de Varadero. *Alfa Publicaciones*, 1(1), <https://doi.org/10.33262/ap.v1i1.16>
- Medina Esparza, L. T., & Zepeda Arce, A. (2020). Turismo accesible: gran ausencia en la gestión y desarrollo de productos turísticos. *Retos Turísticos*, 19(1), e-2963. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/4>

- Muñoz Domínguez, S., Jiménez Valero, B., & Bordón Gómez, Y. (2020). Proyección del Turismo de Eventos en el Hotel Meliá Varadero . Retos Turísticos, 19(1), e-2067. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/10>
- Murillo Chávez, D. J., & Bravo Macias, C. (2024). Turismo inclusivo: Gestión para el desarrollo turístico. Retos Turísticos, 23(1), e-6149. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/108>
- OMT (2024). Glosario de términos de turismo. <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>
- Toneti, B. F., Mendes, R. F., Yukio, L., Okino, L., Goulart, I. y Okino, N. (2020). Benefits of Qigong as an integrative and complementary practice for health: a systematic review. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 28. e3317. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3718.3317>. ISSN 1518-8345
- Petersson Roldán, M. ., Marrero Marrero, M., Rivera Castellanos, J. ., & Pérez Hernández, Y. . (2021). Turismo de naturaleza en el área protegida Valle del Río Canímar. Retos Turísticos, 20(1), e-3880. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/19>
- Pons García, R. C., Muñíz Sanamé, R., Crespo Seguí, R., Peña Heredia, A., & Rodríguez Veiguela, Y. (2024). Destinos turísticos urbanos: diseño de rutas turísticas desde la agencia de viajes Cubatur de Matanzas. Retos Turísticos, 23(1), e-6195. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/74>
- Rodríguez Veiguela, Y., Machín Díaz, O., & Pons García, R. C. (2023). Estrategia de desarrollo del turismo de compras a partir del comercio electrónico en la tienda virtual internacional Varadero Playa Azul. Retos Turísticos, 22(1), e-6455. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/56>
- Sabines Cobos, A. ., Hernández Becil, J. L. ., Pérez Domínguez, L., & Casanova Martínez, A. . (2022). Sinergia entre el sector estatal y el sector privado en el turismo. Retos Turísticos, 21(1), e-4541. Recuperado a partir de <https://retosturisticos.umcc.cu/index.php/retosturisticos/article/view/29>

Tango (2022). Yoga para la salud.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>

## **ANEXOS**

### **Anexo 1.**

#### **Guía de análisis de documentos**

##### **Aspectos a analizar en los documentos:**

- Horario en que realizan las actividades
- Lugares donde se realizan las actividades
- Condiciones de la instalación donde se realizan las actividades
- Medios, recursos materiales y equipamiento para la realización de las actividades
- Cantidad de animadores
- Promoción de las actividades
- Planificación de las actividades de relajación
- Particularidades de cada actividad (descripción de procedimientos para la realización de cada una)

## Anexo 2.

### Encuesta de gustos y preferencias por las actividades de relajación Chi-Kung. Taichí y Yoga



## Animación

### Welcome to our hotel

#### Entertainment Questionnaire for our Guests

El Hotel Blau se esfuerza por adecuar su oferta turística de actividades de relación como: el Tai Chi, Chi Kung y Yoga, en correspondencia con sus necesidades, gustos y preferencias. Por lo cual es importante conocer su opinión y conocimiento sobre las actividades de relajación dentro de nuestro programa de animación para lograr su mayor satisfacción.

It is important to know your opinion and knowledge about the relaxation activities within our entertainment program to achieve your greatest satisfaction.

Edad / Age \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_ F \_\_\_ M Nationality \_\_\_\_\_

#### **Please check the most appropriate answer for you:**

1. ¿Conoce usted sobre las actividades de relajación que se ofertan en nuestro programa de animación?

\_\_\_ Chi Kung      \_\_\_ Tai Chi      \_\_\_ Yoga

2. ¿Usted ha realizado alguna vez estas actividades de relajación?

\_\_\_ Chi Kung      \_\_\_ Tai Chi      \_\_\_ Yoga

3. ¿Cuáles de estas actividades de relajación le gustaría practicar?

\_\_\_ Chi Kung      \_\_\_ Tai Chi      \_\_\_ Yoga

4. ¿Qué atributos o características considera importante a la hora de elegir la práctica de estas actividades? Ubique el número de la actividad según corresponda.

(Pueden ser varios)

1. Chi Kung \_\_\_ Instructores con experiencia y conocimiento \_\_\_ Contenido teórico y aprendizaje de técnicas
2. Tai Chi \_\_\_ Enfoque de salud y bienestar \_\_\_ Son al aire libre
3. Yoga \_\_\_ Duración y frecuencia de las clases \_\_\_ Ambiente tranquilo  
 \_\_\_ Participación de clases grupales o particulares \_\_\_ Clases con horarios flexibles

5. ¿Conoce usted con qué objetivo se realizan estas actividades y cómo son sus movimientos? Ubique el número de la actividad según corresponda.

1. Chi Kung	___ Busca la armonía entre cuerpo y mente, consiste en una secuencia de movimientos suaves, lentos y continuos
2. Tai Chi	___ Es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general
3. Yoga	___ Consiste en el arte de cultivar y equilibrar la energía vital, se centra en posturas estáticas, movimientos repetitivos y técnicas de respiración específicas

6. ¿Conoce usted los horarios en que se realizan estas actividades de relajación en el hotel? Ubique el número de la actividad según corresponda.

1. Chi Kung \_\_\_ 10.30hrs
2. Tai Chi \_\_\_ 10.00hrs
3. Yoga \_\_\_ 09.30hrs

7. ¿En qué horario prefieres realizar estas actividades de relajación? Ubique una x según corresponda.

	Mañana	Tarde	Noche
1. Chi Kung			
2. Tai Chi			
3. Yoga			



11. ¿Cuáles son los beneficios para la salud física y mental que tiene la práctica de estas actividades? Ubique el número de la actividad según corresponda. (Pueden ser varios)

1. Chi Kung	___ Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión	___ Mejora el estado de ánimo
2. Tai Chi	___ Reducir presión arterial y su frecuencia cardíaca	___ Activa la circulación sanguínea
3. Yoga	___ Favorece la flexibilidad, el equilibrio y la agilidad	___ Fomenta la relajación y calmar la mente
	___ Mejora el sueño	___ Promueve salud y longevidad
	___ Mayor coordinación	

**Gracias / Thank you**

**Equipo de Animación Blau Varadero**

### Anexo 3

## Encuesta de preferencias por las actividades de relajación Chi-Kung. Taichí y Yoga a los animadores

### Welcome to our hotel

#### Entertainment Questionnaire for our Guests

El Hotel Blau se esfuerza por adecuar su oferta turística de actividades de relación como: el Tai Chi, Chi Kung y Yoga, en correspondencia con las necesidades, gustos y preferencias de los clientes. Por lo cual es importante conocer su opinión y conocimiento sobre las actividades de relajación dentro de nuestro programa de animación para lograr su mayor satisfacción.

Edad \_\_\_\_ Género: \_\_\_\_ F \_\_\_\_ M Años de experiencia:

Titulación:

Categoría Científica: \_\_\_\_ Licenciado \_\_\_\_ Máster \_\_\_\_ Especialista \_\_\_\_  
Doctor en Ciencias

12. ¿Conoce usted nuestro programa de animación diurna?

\_\_\_\_ Si \_\_\_\_ No

13. ¿Usted ha realizado alguna vez estas actividades de relajación?

\_\_\_\_ Chi Kung \_\_\_\_ Tai Chi \_\_\_\_ Yoga

14. ¿Cuáles de estas actividades de relajación le gustaría practicar?

\_\_\_\_ Chi Kung \_\_\_\_ Tai Chi \_\_\_\_ Yoga

15. ¿Qué atributos o características considera importante a la hora de elegir la práctica de estas actividades? Ubique el número de la actividad según corresponda.

(Pueden ser varios)

1. Chi \_\_\_\_ Instructores con experiencia y \_\_\_\_ Contenido teórico y  
Kung conocimiento aprendizaje de técnicas

2. Tai Chi      \_\_\_ Enfoque de salud y bienestar      \_\_\_ Son al aire libre
3. Yoga      \_\_\_ Duración y frecuencia de las clases      \_\_\_ Ambiente tranquilo
- \_\_\_ Participación de clases grupales o particulares      \_\_\_ Clases con horarios flexibles

16. ¿Conoce usted con qué objetivo se realizan estas actividades y cómo son sus movimientos? Ubique el número de la actividad según corresponda.

1. Chi Kung	___ Busca la armonía entre cuerpo y mente, consiste en una secuencia de movimientos suaves, lentos y continuos
2. Tai Chi	___ Es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general
3. Yoga	___ Consiste en el arte de cultivar y equilibrar la energía vital, se centra en posturas estáticas, movimientos repetitivos t técnicas de respiración específicas

17. ¿Conoce usted los horarios en que se realizan estas actividades de relajación en el hotel? Ubique el número de la actividad según corresponda.

1. Chi Kung      \_\_\_ 10.30hrs
2. Tai Chi      \_\_\_ 10.00hrs
3. Yoga      \_\_\_ 09.30hrs

18. ¿En qué horario prefieres realizar estas actividades de relajación? Ubique una x según corresponda.

	Mañana	Tarde	Noche
1. Chi Kung			
2. Tai Chi			
3. Yoga			



Otros \_\_\_\_\_

22. ¿Cuáles son los beneficios para la salud física y mental que tiene la práctica de estas actividades? Ubique el número de la actividad según corresponda. (Pueden ser varios)

- |             |   |   |
|-------------|---|---|
| 1. Chi Kung | ___ Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión          | ___ Mejora el estado de ánimo               |
| 2. Tai Chi  | ___ Reducir presión arterial y su frecuencia cardíaca     | ___ Ayuda a dormir mejor                    |
| 3. Yoga     | ___ Favorece la flexibilidad, el equilibrio y la agilidad | ___ Activa la circulación sanguínea         |
|             | ___ Mejora el sueño                                       | ___ Fomenta la relajación y calmar la mente |
|             | ___ Mayor coordinación y estabilidad                      | ___ Promueve salud y longevidad             |

23. ¿Qué elementos o materiales son necesarios para realizar estas actividades? Ubique el número de la actividad según corresponda. (Pueden ser varios)

1. Chi Kung	___ Esterilla	___ Ropa ancha
2. Tai Chi	___ Ropa cómoda y elástica	___ No es necesario
3. Yoga	___ Almohadilla	

24. ¿Qué medidas de seguridad implementarías durante el desarrollo de estas actividades? Ubique el número de la actividad según corresponda. (Pueden ser varios)

1. Chi Kung	___ Medir la frecuencia cardíaca	___ Espacio indicado para realizar los movimientos
-------------	----------------------------------	--

2. Tai Chi	<input type="checkbox"/> Indagar sobre la salud de los clientes	<input type="checkbox"/> Espacio tranquilo sin molestias externas
3. Yoga	<input type="checkbox"/> Tener cerca un teléfono directo al centro de salud hotel	<input type="checkbox"/> Los clientes no deben haber ingerido bebidas alcohólicas para realizarlas

**Gracias / Thank you**

**Equipo de Animación Blau Varadero**

## **Anexo 4**

### **Guía de observación a las actividades recreativas**

#### **Aspectos a observar en las actividades recreativas:**

- Horario en que realizan las actividades. Cumplimiento
- Lugares donde se realizan las actividades
- Condiciones de la instalación donde se realizan las actividades
- Medios para la realización de las actividades
- Cantidad de animadores
- Puntualidad de los animadores
- Promoción de las actividades
- Actividades planificadas
- Uso adecuado de la metodología para el desarrollo de las actividades
- Uso adecuado de los medios para el desarrollo de las actividades

## Anexo 5

### Cuestionario para la selección de los especialistas

#### Distinguido especialista:

Desde la Especialidad Recreación Turística de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas (FCCF-UM) se lleva a cabo una investigación con el objetivo de: elaborar un programa de actividades de relajación. Por tal motivo y apegados al principio de la voluntariedad, solicitamos de su colaboración profesional en la valoración de la propuesta en cuanto a su pertinencia y posibilidad de aplicación en la práctica, por lo que le pedimos que responda el siguiente cuestionario de la forma más objetiva posible. Las opiniones que usted brindará serán todo el tiempo confidencial y sus datos personales nunca aparecerán en el proceso de investigación, ni se publicarán. Muchas Gracias.

#### **1. Datos generales:**

- a) Nombre y apellidos \_\_\_\_\_
- b) Centro de trabajo \_\_\_\_\_
- c) Puesto laboral que desempeña \_\_\_\_\_
- d) Especialidad \_\_\_\_\_
- e) Categoría docente (si la posee): Prof. Instructor \_\_\_ Prof. Asistente \_\_\_ Prof. Auxiliar \_\_\_ Prof. Titular \_\_\_
- f) Grado académico o científico: Licenciatura \_\_\_ Maestría \_\_\_ Doctorado \_\_\_
- g) Licenciatura, Maestría, Doctorado en: \_\_\_\_\_
- h) Años de experiencia en la profesión \_\_\_\_\_

2. Auto valórese críticamente sobre cada uno de los aspectos que a continuación se exponen:

Aspectos	Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
1. Dominio específico en el campo de estudio de la investigación				
2. Competencia como especialista para evaluar los contenidos del programa actividades de relajación				
3. Disposición a cooperar en la investigación sobre el diseño de un actividades de relajación				
4. Profesionalidad y habilidad para desempeñar funciones en el campo de la recreación turística				
5. Capacidad de análisis y evaluación relacionada con la utilización y empleo de actividades de relajación				
6. Experiencia en el trabajo de la recreación turística				
7. Actualización e información acerca de las tendencias contemporáneas en la Recreación Turística				
8. Participación en grupos de trabajo que hayan tenido a su cargo la creación y/o adecuación de actividades de relajación				

## Anexo 6

### Cuestionario para valorar la pertinencia de las actividades propuestas.

Distinguido especialista:

Se llevó a cabo una investigación con el objetivo de elaborar un programa de actividades de relajación Chi-kung, Taichí y Yoga para clientes adultos mayores dentro del programa de animación turística del Hotel Blau Varadero y se necesita de su experiencia como profesional para que valore la pertinencia de la misma.

Nombre(s) y Apellidos: \_\_\_\_\_

Ocupación actual: \_\_\_\_\_

Años de experiencia: \_\_\_\_\_

Licenciatura en: \_\_\_\_\_

Maestría en: \_\_\_\_\_

Doctorado en: \_\_\_\_\_.

A continuación, le solicitamos que lea detenidamente la propuesta del Programa de actividades elaborado y cuando haya culminado su lectura y análisis, responda las preguntas que a continuación se formulan en la forma más objetiva posible:

1. ¿Cuáles son las insuficiencias generales que ha detectado en el documento?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son los excesos del documento propuesto?

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles son las limitaciones del documento propuesto?

\_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles sugerencias usted podría brindar para subsanar las dificultades que ha señalado o qué otras recomendaciones desean aportar?

\_\_\_\_\_

Por último, le solicitamos que valore de forma concreta, a manera de resumen, las actividades elaboradas, concretando su juicio con una cruz (X) en la casilla correspondiente a su criterio.

No.	Indicadores	Muy alta	Alta	Media	Baja
1.	Objetividad				
2.	Accesibilidad				
3.	Posibilidades de aplicación práctica.				

## Anexo 7

Encuesta de satisfacción sobre las actividades ofertadas

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MUY SATISFECHO</b>	<b>SATISFECHO</b>	<b>INSATISFECHO</b>
<b>ACTIVIDADES DIURNAS</b>			
Clases de Chikung			
Clases de Taichí			
Clases de Yoga			
Namasté Blau			

## Anexo 8

### Caracterización de los especialistas

No.	Nombre y Apellidos	Centro Laboral	Experiencia laboral (años)	Grado científico y/o académico	Puesto laboral	Especialidad
1	Carmen Moreira	Centro de capacitación para el turismo	22	M. Sc.	Profesora	Animación
2	Ricardo Enriques Armenteros Torres	Hotel Domina Marina Varadero	7	Licenciado	Animador turístico	Animación
3	Annkys Anel Aldanas Cruz	Villa tortuga	11	Licenciado	Animador turístico	Animación
4	Betcy Elena Ruano Muñoz	Hotel Muthu Playa Varadero	17	Máster EF, D y Recreación	Jefa de animación	Animación
5	Félix Rolando Celestino Moliner	Hotel Mar del Sur	22	lic en Estudios Socioculturales	Jefe de animación	Animación
6	César Ernesto Fundora Valiente	Hotel Internacional Varadero	25	Licenciado en Educación Geografía	Instructor de Tai Chi	Artes marciales y terapéuticas chinas
7	Mislady caraballo Hernández	Hotel Starfish	27	Licenciada en estudios socioculturales	Jefa de animación	Animación
8	Karel franco Leyva	Hotel Turquesa	18	Licenciado en comunicación social	Técnico en animación	Animación
9	Dámaso Donis Alfonso	Hotel Turquesa	38	Licenciado en Estudios socioculturales	Jefe de animación	Animación turística
10	Ivan Jesus Muñoz Soler	Hotel brisas del caribe	20	Máster en ciencias aplicadas	Jefe de animación	Animación

11	Esperanza Cruz Relova	Hotel Bella Costa	32	Licenciada en Estudios Socioculturales	Jefa de animación	Animación turística
12	Raúl García Leal	Hotel Arenas Blancas	24	Lic. en turismo	Jefe de animación	Animación turística
13	Janeydis Boada	Hotel Los Delfines	15	Licenciada en Cultura Física	Jefa de animación	Animación turística
14	Adolfo Soler Drake	Hotel Blau Varadero	15	Licenciado	2do Jefe de animación	Animación turística
15	Mayra Alarcón Rondón	Hotel Blau Varadero	36	Licenciada en lengua inglesa	Jefa de animación	Animación turística

**Anexo 9**  
**Imágenes del Tai Chi**





**Anexo 9**  
**Imágenes del Chi Kung**



**Separar el cielo y la tierra**  
**(8 piezas del brocado)**



**Tensar el arco  
(8 piezas del  
brocado)**





**Apretar los puños  
Con ojos de enfado  
(8 piezas del brocado)**



**Mover la cabeza y sacudir la cola para calmar  
el fuego del corazón  
(8 piezas del brocado)**

Anexo 9  
Imágenes del Yoga



**Postura del árbol  
Vinyasa Yoga**



**Postura del guerrero 1  
Vinyasa Yoga**



**Postura perro cara arriba  
Vinyasa Yoga**



**Respiración de Fuego  
Kundalini Yoga**

