

RESUMEN

La presente tesis de investigación utiliza el análisis de la Biomecánica, respecto a la variación de la flexibilidad en tren inferior con la práctica del saludo al sol, de la disciplina del Yoga. Lo cual posibilita que el grado de abertura de la cadera, rodilla y tobillo se incremente. La utilización del programa Kinovea beneficiará para el análisis exacto de la variación de la flexibilidad en miembros inferiores entre estudiantes del Yoga, principiantes y experimentados; previo a esto, se realizará la grabación en video de forma individual de la técnica y después de la aplicación Biomecánica con el programa Kinovea, se continuará con la comparación de la muestra para demostrar la existencia del cambio significativo con el programa SPSS, permitiendo demostrar si la práctica continua de Yoga, aporta con su flexibilidad.

PALABRAS CLAVE

- **YOGA**
- **BIOMECÁNICA**
- **SALUDO AL SOL**
- **FLEXIBILIDAD**

ABSTRACT

The following research thesis uses the analysis of biomechanics, regarding the degree of flexibility on the lower body with the practice of "greetings to the sun", of the Yoga discipline. This practice leads to an increase in the range of motion of the hips, knees and ankles. The use of the Kinovea program will allow an exact analysis of the variation in flexibility between beginners and advanced practitioners of the Yoga discipline. There will be individual video recordings of the practice of "greetings to the sun" and after the biomechanical application of the Kinovea program, the comparison of the samples will continue in order to demonstrate the significant change after the SPSS program, demonstrating how the continuous practice of Yoga benefits the person's flexibility.

KEYWORDS

- **YOGA**
- **BIOMECHANICS**
- **GREETINGS TO THE SUN**
- **FLEXIBILITY**