

## ***Metodología del Lianchi para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de desarrollo***

### ***Lianchi methodology for postural correction of asthmatic learners in the third stage of development***

### ***Metodologia Lianchi para correção postural de alunos asmáticos na terceira fase de desenvolvimento***

<sup>1</sup>Eusebio Reinel González Figueredo\*, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1001-6124>

<sup>2</sup>Lucía Rafael Martínez, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9572-3556>, [lucierm@ult.edu.cu](mailto:lucierm@ult.edu.cu)

<sup>3</sup>Bernardo Jeffers Duarte, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3222-1313>, [bjeffersd@ult.edu.cu](mailto:bjeffersd@ult.edu.cu)

<sup>1</sup>Universidad de Las Tunas. Cuba. ror: <https://ror.org/05fj29j73>

\*Autor para la correspondencia: [eusebiogf@ult.edu.cu](mailto:eusebiogf@ult.edu.cu)

#### **Resumen**

Este artículo es resultado del proceso de investigación doctoral en Ciencias de la Educación. La práctica investigativa se desarrolló con los educandos asmáticos de la escuela Tony Alomá. El objetivo se dirige a elaborar una metodología para la corrección postural de estos educandos. Se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico. Constituye resultado, la propuesta teórico-práctica que manifiesta la relación de nuevas categorías para resignificar saberes del Lianchi como alternativa educativa y terapéutica que coadyuva a la adquisición de habilidades, aptitud física y autorresponsabilidad de los educandos en función de la corrección de deformidades posturales causadas por el asma bronquial. Se corrobora, también, que existen transformaciones en relación con la solución a estos problemas de los educandos asmáticos del tercer momento a partir de los ejercicios del Lianchi.

**Palabras clave:** Lianchi; corrección postural; gimnasia suave; salud

#### **Abstract**

This article is the result of a doctoral research process in Educational Sciences. The research practice was developed with asthmatic students of Tony Alomá school. The objective is directed to elaborate a methodology for the postural correction of these students. Theoretical and empirical methods were used. The result is the theoretical and practical proposal that shows the relation of new categories to resignify the knowledge of Lianchi as an educational and therapeutic alternative that contributes to the acquisition of skills, physical aptitude and self-responsibility of the students in terms of the correction of postural deformities caused by bronchial asthma. It is also corroborated that there are transformations in relation to the solution to these problems of the asthmatic students of the third moment from the Lianchi exercises.

**Keywords:** Lianchi; postural correction; gentle gymnastics

#### **Resumo**

Este artigo é o resultado de um processo de pesquisa de doutorado em Ciências da Educação. A prática da pesquisa foi desenvolvida com alunos asmáticos da escola Tony Alomá. O objetivo foi elaborar uma metodologia para a correção postural desses alunos. Foram utilizados métodos teóricos e empíricos. O resultado é uma proposta teórico-prática que mostra a relação de novas categorias para resignificar o conhecimento de Lianchi como uma alternativa educacional e terapêutica que contribui para a aquisição de habilidades, aptidão física e autorresponsabilidade dos alunos quanto à correção das deformidades posturais causadas pela asma brônquica. Também é corroborado que há transformações em relação à solução desses problemas dos alunos asmáticos do terceiro momento a partir dos exercícios de Lianchi.

**Palavras-chave:** Lianchi; correção postural; ginástica suave; saúde

#### **Introducción**

La corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento se debe convertir en un tema recurrente para el desarrollo integral de la personalidad desde lo individual, familiar y social.

Significa que, en el contexto educativo en que se forman estos educandos afectados, constituye una

Recibido:13 de marzo de 2025/Aceptado: 13 de mzyo de 2025/Publicado: mayo de 2026

Artículo original

*Metodología del Lianchi para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de desarrollo/Lianchi methodology for postural correction of asthmatic learners in the third stage of development/Metodologia Lianchi para correção postural de alunos asmáticos na terceira fase de desenvolvimento*

necesidad incorporar contenidos actualizados al aparecer nuevos problemas, actores, espacios subyacentes al entorno social, dichos contenidos deben ser abordados desde el proceso educativo de la Educación Física en la escuela primaria.

Al tomar como referencia lo expuesto, se hace necesario contribuir a la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento, a partir de técnicas que coadyuven a recolocar todos los músculos en su lugar, en equilibrio. De modo que permite mejorar el flujo circulatorio, linfático y energético, Bodyviu (2017). Todo ello se traduce en calidad de vida, es decir, asignar los recursos y las actividades físicas sin discriminación alguna con el fin de superar la exclusión, que conduzcan hacia diversos beneficios individuales y sociales, respecto a la salud y al disfrute necesarios de participar a lo largo de toda la vida como un ente más de la sociedad en general.

En consonancia, las bases conceptuales del perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación (SNE), refiere que, el desarrollo integral de la personalidad de los educandos se concreta en el fin de la Educación Primaria, expresado entre sus objetivos en “fomentar las vías para la prevención de enfermedades no transmisibles y la conservación de la salud, así como, asumir actitudes responsables hacia el cuidado del cuerpo manifestado en hábitos higiénicos, posturales y la práctica de ejercicios físico” (Ministerio de Educación, [Mined], 2016, p.78).

La experiencia como docente de Cultura Física Terapéutica, permitieron identificar deficiencias, tales como: insuficiente conocimientos sobre las habilidades básicas para la corrección postural en los educandos asmáticos del tercer momento, pobre participación en las actividades físicas encaminadas a la corrección postural desde la Educación Física, deficiente intervención de las agencias integradas y los agentes de la escuela primaria en función de la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento.

En relación con esta problemática, se destacan las investigaciones de Miñarro (2009) al valorar los temas transversales que deben formar parte del proceso de formación en cuanto a la postura corporal. Bodyviu (2017) define la corrección postural como forma de mejorar la calidad de vida. Jeffers et al. (2023) precisa la actividad física educativa como acción y efecto educativo físico del cuerpo y la personalidad.

Estos aportes, de manera general, constituyen sustentos teóricos y metodológico de gran valor en función de la corrección postural en los educandos asmáticos del tercer momento, lo que les permite la comprensión como entes biopsicosociales, no obstante, se hace necesario su fundamentación teórica y metodológica desde el proceso educativo de la Educación Física en la escuela primaria, al considerar su importancia en el desarrollo físico saludable para sí y para el cumplimiento de sus funciones en los diferentes espacios socioeducativos.

El estudio de los referentes teóricos y el problema de investigación que se declara permite justificar la necesidad de lograr la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento desde la Educación Física en la escuela primaria, a partir de que se conviertan estos educandos afectados en mediadores para favorecer el desarrollo integral de la personalidad. En aras de darle solución al problema de investigación, se pretende elaborar una metodología para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento en la escuela primaria.

### **Materiales y métodos**

Constituyó la base metodológica de la investigación la concepción dialéctico materialista como el método de enfoque general de las ciencias en el análisis del objeto de estudio, el cual permitió analizar las contradicciones que se generan para la corrección postural de educandos asmáticos del tercer momento desde el proceso educativo en la Educación Física, su carácter lógico en el contexto histórico concreto, las relaciones que se establecen entre los métodos de investigación para su comprensión integral y determinar la realización de la metodología de ejercicios estáticos y dinámicos del Lianchi propuesta para solucionar el problema de investigación.

En relación a la idea anterior se hace el análisis, a partir de lo expresado por Lenin (1975) citado por Rafael (2014): “De la percepción viva al pensamiento abstracto, y de éste a la práctica: tal es el camino dialéctico del conocimiento de la realidad objetiva” (p. 35). Es decir, como las prácticas de actividades físicas aportan conocimientos, hábitos, habilidades que permiten, actuar en función de la transformación y desarrollo de los educandos asmáticos del tercer momento.

En el análisis precedente se emplearon métodos del nivel teórico para determinar la realización del objeto de estudio se utilizaron: el histórico lógico, para el estudio de la trayectoria a partir de 1982 hasta 2024 de la corrección postural en los educandos asmáticos del tercer momento desde el proceso educativo de la Educación Física en la escuela primaria. Inducción-deducción, utilizado en el análisis de las relaciones entre los procesos que se desplazan de lo particular a lo general o recíprocamente, también en todas las etapas de la investigación y la modelación para revelar la naturaleza y representación de la metodología, revelando la dinámica de las relaciones entre las etapas y procedimientos que la integran.

El grupo para la implementación de la metodología está integrado por 29 educandos asmáticos del tercer momento, sus modos de actuación reflejan el cumplimiento de los deberes escolares, con presencia de individualidades, la generalidad manifiesta ser atendidos por el policlínico Gustavo Aldereguía Lima del reparto Buena Vista, municipio Las Tunas.

En efecto, su atención primaria se realiza de acuerdo a la dispensarización del clínico que reside en el Consultorio Médico de la Familia de sus lugares de residencias, además, sus familias expresan que

*Metodología del Lianchi para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de desarrollo/Lianchi methodology for postural correction of asthmatic learners in the third stage of development/Metodologia Lianchi para correção postural de alunos asmáticos na terceira fase de desenvolvimento*

sus crisis se desarrollan por lo general en el horario de la madrugada, el 60% se controlan con antihistamínico ketotifeno y loratadinas, mientras que el 40% de la muestra seleccionada se auxilia en el policlínico antes mencionado a recibir aerosoles de salbutamol, agregan no conocer la existencia de la posibilidad de una rehabilitación física que les permita una mejor calidad de vida.

De acuerdo a lo antes expuesto, en aras de solucionar el problema de investigación se realiza el diseño de la metodología de ejercicios estáticos y dinámicos del Lianchi para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de la escuela primaria antes mencionada, se tomó en cuenta la propuesta de Nerely de Armas (2003), como se citó en (Aliaga, 2014, p. 5) quien recomienda para su realización los siguientes componentes estructurales:

1. El objetivo.
2. Las etapas y procedimientos que corresponden para cada etapa.
3. La evaluación

Para la realización de esta metodología se utilizaron métodos de nivel empírico: la observación a clases donde interactúan, la entrevista y la encuesta a los educandos asmáticos del tercer momento; dirigidos todos a conocer el estado inicial del problema que se investiga y para corroborar información en relación con la corrección postural en el área asignada en la escuela primaria. El estudio y análisis de documentos del proceso educativo como: programas y orientaciones metodológicas vigentes y su relación con la propuesta de programas de Educación Física y bases generales para el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación (Mined, 2016).

La metodología responde al objetivo general de elaborar una metodología para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento en la escuela primaria.

En este caso, se presentan las etapas de la metodología para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento:

Etapas 1: Planificación y orientación de los ejercicios estáticos y dinámicos del Lianchi.

Etapas 2: Implementación de los ejercicios del Lianchi.

Etapas 3: Evaluación de los ejercicios del Lianchi implementados desde el proceso educativo de la Educación Física en la escuela primaria Tony Alomá.

En este proceso se desarrollan tres acciones que coadyuvan a la efectividad del proceso investigativo: Seguimiento y control de los ejercicios del Lianchi implementados, autoevaluación del nivel de satisfacción de los implicados en el proceso educativo de la Educación Física y evaluación de la contribución de los ejercicios del Lianchi desarrollados en función de la corrección postural.

Presentación de la metodología para la preparación en la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de la escuela primaria Tony Alomá:

El Lianchi es creado por el autor del artículo, se personifica en: Lian, sanar o restaurar y Chi, energía vital o camino de energía; al unirlo significa: “Sanar o restaurar a través del camino de la energía vital”. Este Sistema de Ejercicios Marciales Terapéutico es aprobado en el 2022 por la Asociación Internacional de Artes Marciales y Actividades Terapéuticas de Suecia y Brasil y queda registrado por la Biblioteca Nacional de Brasil, certificado 143930BR ACESSE-WWW.RDA.ORG.BR. El Lianchi cuenta con formas de ejercicios estáticos y dinámicos divididos en niveles que permiten trabajar la parte superior, central del cuerpo humano comprometidos con el sistema respiratorio, aportando beneficios de forma inmediata para sus practicantes.

1-Planificación y orientación de los ejercicios del Lianchi para la corrección postural de niños y niñas asmáticas en la etapa intercrisis, así como para el trabajo con los adultos mayores.

En la planificación y orientación de los ejercicios del Lianchi se crean las condiciones para explorar la situación de la preparación de los educandos asmáticos del tercer momento de la Educación Primaria en la etapa intercrisis para la corrección postural, así como las potencialidades de los ejercicios del Lianchi, se recomienda el aporte de los agentes de la comunidad donde viven en función del desarrollo y análisis de las situaciones de salud, elementos que son necesarios para la sensibilización de los participantes en el proceso de planificación de los ejercicios marciales a ejecutar en dependencia de los diferentes contextos.

1. Aspectos importantes de la metodología propuesta:

Los estudios se han encaminado a la fundamentación de variadas estructuras de la clase y sus objetivos, las cuales, se han desarrollado en la propia creación de los diferentes sistemas de Educación Física; desde cuatro, hasta tres partes esenciales: inicial, principal y final. Significa que se debe planificar de acuerdo las estructuras de la clase antes expuestas y que los contenidos no sobrepasen los 45 minutos, en cada clase debe haber de tres a cuatro ejercicios del Lianchi. Durante todas las clases se debe dar esclarecimiento de los aportes de estas prácticas para la salud. Como proceso didáctico la clase presenta tres momentos:

Parte inicial: se realiza los saludos marciales con los educandos y se prepara el organismo para realizar la práctica, se enfatiza en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de realización debe ser lento, es el momento para la primera toma del pulso, el tiempo de duración de este primer momento debe ser de 9 a 12 minutos.

Parte principal: es el espacio para dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Se realizan las prácticas de los ejercicios propuestos, cómo el trabajo es algo novedoso para los educandos se debe

*Metodología del Lianchi para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de desarrollo/Lianchi methodology for postural correction of asthmatic learners in the third stage of development/Metodologia Lianchi para correção postural de alunos asmáticos na terceira fase de desenvolvimento*

dedicar mucho tiempo a las explicaciones durante la ejecución. El ritmo para la práctica será el esfuerzo de intensidad moderada y la duración debe ser de 25 a 30 minutos, se procede a la segunda toma del pulso.

Parte final: es el momento de llevar el organismo de vuelta a la calma, es decir, disminuir el esfuerzo, realizar meditaciones, estiramientos, ejercicios respiratorios. Se pueden utilizar otras iniciativas como juegos marciales y didácticos. El tiempo de duración de este momento debe ser de cinco a ocho minutos para luego realizar la tercera toma de pulso, regresar a los valores iniciales de las frecuencias cardiacas.

Se deben utilizar métodos y procedimientos establecidos para las clases con trabajo de bajo impacto. Para los ejercicios de Lianchi se recomiendan métodos del ejercicio estrictamente reglamentado (EER, repetición estándar y variable).

Los procedimientos a utilizar son los conocidos sin caer en esquemas habituales empleados (frontal y en fila, todos a la vez). En la parte final recomendamos un conversatorio sobre el modo de actuación físico saludable.

- Se pueden utilizar otras iniciativas como habilidades mentales y didácticas o conversatorios sobre la aceptación de estos ejercicios chinos y sus resultados terapéuticos. El tiempo de duración de este momento debe ser de 5 a 7 minutos y se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de las frecuencias cardiacas.
- La clase no debe ser un esquema rígido para los educandos, hay que motivar de forma que los practicantes se sientan bien a la vez que se ejercitan.

En este caso proponemos:

❖ Metodología del Lianchi:

Ejercicio No 1: Levantar las manos sobre la cabeza.

Con las manos en la pelvis y los pies unidos entrelazamos los dedos, palmas arriba elevando las manos hasta el pecho, hacemos giro de adentro hacia fuera, estirando los brazos por encima de la cabeza, seguidos por la vista, flexionamos al lateral izquierdo retornamos al centro, se repite dos veces, soltamos los dedos en forma de molino bajamos los brazos a los laterales y repetimos lo anterior explicado al lado derecho. Cuando los brazos llegan a la altura del hombro se cierran las manos y se baja hasta la cintura. Se inspira cuando las manos suben y se espira cuando las manos bajan a la cintura.

Ejercicio No 2: Girar el torso y apartar las palmas de la mano.

Con las manos cerradas dedos hacia arriba en forma de puño, colocadas a la altura de la cintura y piernas abiertas al ancho de los hombros, vista al frente, sacamos la mano izquierda al frente girando la palma como si se estuviera apoyando en una pared comenzamos a empujar de forma imaginaria flexionamos la pierna izquierda y giramos la cadera al lateral para mirar por el hombro derecho atrás sin mover la mano que está apoyada al frente, se endereza la cadera y se retorna la mano. Se repite por el lado contrario. Se inspira durante los movimientos de giro y se espira cuando retornamos.

Ejercicio No3: Flexionar el tronco hacia adelante con los brazos extendidos.

Las manos colocadas a la cintura se llevan a la pelvis, los pies semiabiertos, mano izquierda sobre derecha sin unirlos, se flexiona el tronco adelante junto a ambas manos, enderezamos el tronco elevando las manos por delante hasta colocarlas por encima de la cabeza, separamos y bajamos los brazos hasta la altura de los hombros con palmas de las manos hacia arriba, giramos palma abajo y flexionamos tratando de tocar la punta de los pies, repetimos el mismo ejercicio, pero con la mano derecha encima de la izquierda desde la pelvis. Se inspira cuando llevamos los brazos hasta arriba, se espira cuando retornamos a la pelvis.

Ejercicio No 4: Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando pasos de arquero.

Los pies abiertos más del ancho de los hombros en semicuclillas y manos cerradas en puños sobre la cintura con los dedos hacia arriba, vista izquierda, con el mayor peso del cuerpo apoyado en la pierna derecha, giramos sobre el talón izquierdo apoyamos el pie y flexionando la rodilla izquierda hasta quedar con la pierna derecha estirada, abrimos el puño derecho, pinchamos al lateral izquierdo a la altura del tórax. Retornamos, repetimos el ejercicio explicado para el lateral derecho, pinchando con la mano izquierda a la altura del tórax. Se inspira durante los giros y se espira al retorno.

Ejercicio No 5: Tocar los empeines con las manos.

Con los pies unidos entrelazamos los dedos desde la pelvis comenzamos a estirar hacia arriba como se realizó en el ejercicio 1, luego de haber estirado comenzamos a flexionar tronco al frente manteniendo las manos estiradas, hasta los pies soltamos los dedos y comenzamos a subir las manos en forma de masaje hasta enderezar el tronco. Se inspira cuando estiramos los brazos arriba y se espira cuando soltamos los pies.

Ejercicio No 6: Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano.

Manteniendo las posición de las piernas abiertas, colocamos la mano derecha sobre la rodilla izquierda y la mano izquierda va estirada atrás, como si se fuera a apoyar en una pared, luego tratamos de sentarnos, la mano que está sobre la rodilla se desplaza a la cintura y la de atrás sube por delante en forma de semicírculo más alto que la cabeza se le da seguimiento con la vista durante el recorrido, luego enderezamos la rodilla y cambiamos la posición de las manos, es decir la mano izquierda se

*Metodología del Lianchi para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de desarrollo/Lianchi methodology for postural correction of asthmatic learners in the third stage of development/Metodologia Lianchi para correção postural de alunos asmáticos na terceira fase de desenvolvimento*

coloca encima de la rodilla derecha y la mano derecha va estirada atrás, repitiendo lo antes explicado. Se inspira aire cuando nos sentamos y levantamos la mano y se espira cuando retornamos a la posición inicial.

**Figura 1**

*Jeroglífico de los ejercicios del Liangong para la metodología*

E.1. Levantar las manos sobre la cabeza

E. 2. Girar el torso y apartar la palma de la mano.



E.3. Flexionar tronco adelante, brazos extendidos



E. 4. Dirigir oblicuamente la mano hacia arriba dando un paso de arco.

E.5. Tocar empeines con las manos



E.6. Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano.



Nota: Fuente González, (2019)

❖ Del taichi.

Ejercicio 1. Girar ambas manos como si ondularan las nubes

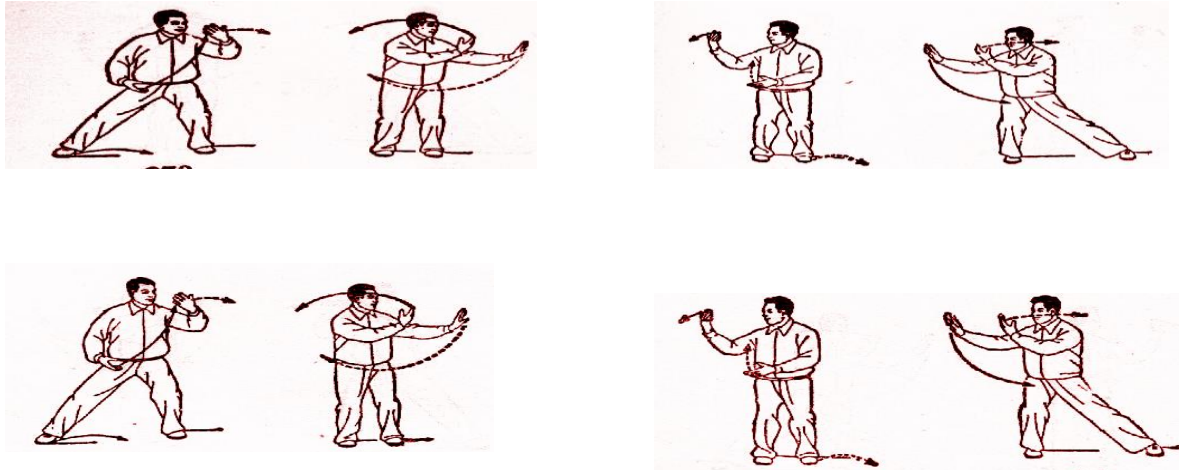
Los movimientos y los puntos esenciales son iguales a los del ejercicio del mismo nombre.

Al terminar acariciar la crins del caballo salvaje por el lado derecho la mano izquierda se traslada para la parte derecha en la misma posición, se gira palma arriba mientras que la derecha se gira al frente, luego se cruzan sin tocarse (izquierda sube y derecha baja hasta la cintura), se traslada el peso del cuerpo a la pierna izquierda y se recoge la pierna derecha, pasando la mano izquierda por el frente de la cara mientras que la derecha se desplaza hacia el lado izquierdo a la altura de la cintura, a partir

de ahí se abre más ancho que los hombros la pierna izquierda y se comienza a pasar la mano derecha por el frente de la cara con giro de la cintura, se repite todo el procedimiento a la inversa como muestran en la figura 2.

### Figura 2

*Ondulación de manos*



*Fuente:* elaboración propia.

Puntos esenciales: Se debe mantener el torso recto y el pecho relajado y mover las manos como si ondularan en las nubes, se coordina el movimiento de las manos con las piernas y la cintura. La abertura de las piernas debe ser de 35 a 45 cm. Se debe priorizar la respiración. Según la dirección del giro del cuerpo, los ojos deben mirar primero hacia la izquierda o hacia la derecha (aproximadamente 90<sup>0</sup>) para luego fijarse en la mano pase por el enfrente.

### Ejercicio 2. Cepillar la rodilla y empujar a ambos lados

Descender el pie izquierdo hacia atrás y después se dirige hacia adelante por el lado izquierdo, formando un paso de arco a la izquierda. Al mismo tiempo, flexionar el brazo izquierdo y describir un arco con la mano izquierda desde arriba hacia la derecha hasta que quede en la parte delantera del hombro derecho. Mientras tanto, voltear la palma derecha hacia arriba. Después, la mano izquierda hace un círculo alrededor de la rodilla izquierda hasta colocarse al lado de la cadera izquierda, mientras la mano derecha es proyectada hacia adelante, pasando por la oreja derecha. Fijar la mirada en la mano derecha. Repetir los movimientos para cepillar la rodilla y dar los pasos sinuosos por el lado derecho de acuerdo con la explicación de la figura 3.

**Figura 3**

Cepillar la rodilla y empujar a ambos lados



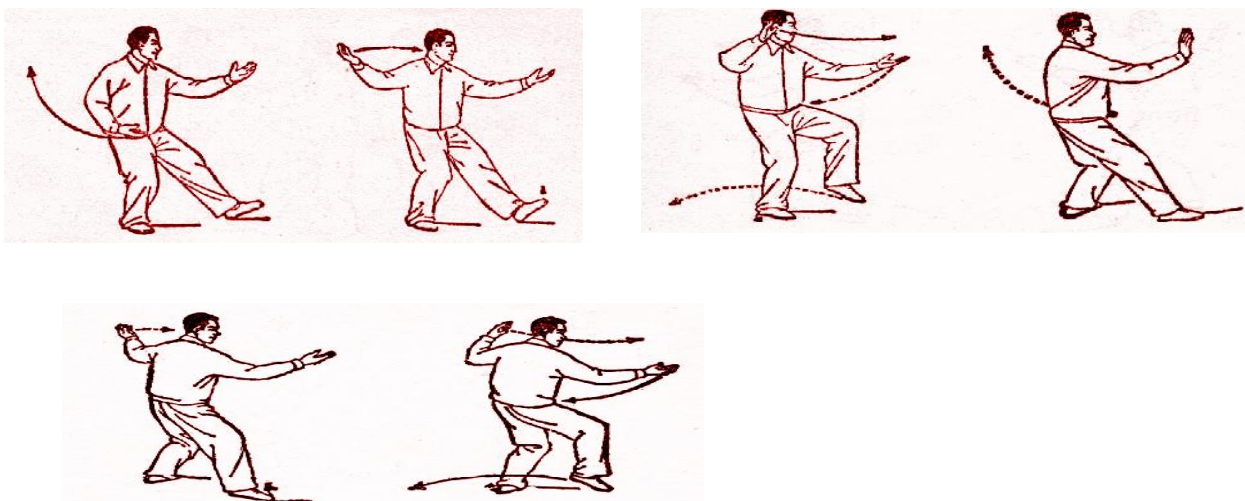
Fuente: elaboración propia

**Ejercicio 3: Esquivar el Mono en rotación de los brazos a ambos lados**

(1) Se abre el puño derecho y se voltea la palma hacia arriba. Después se describe con ella un arco pasando por delante del abdomen hacia abajo y por atrás, por la derecha hacia arriba hasta la altura del hombro con el brazo levemente flexionado; al mismo tiempo, se gira el tronco hacia la derecha. Se vuelve la palma izquierda hacia arriba y se relaja la rodilla izquierda, continuando la rotación anterior del tronco, se dirige la mirada, primero a la derecha y después al frente, hacia la mano izquierda. Esto se puede ver en la figura 4.

**Figura 4**

Esquivar el Mono en rotación de los brazos a ambos lados



Fuente: elaboración propia

(2) Se mueve flexionando el brazo derecho para empujar la mano derecha, pasando por la oreja, hacia adelante manteniendo su palma hacia el frente. Se lleva el brazo izquierdo flexionado hacia atrás, con la palma hacia arriba, hasta que quede al lado de las costillas de la izquierda.

Al mismo tiempo, se levanta lentamente el pie izquierdo y con éste dar un paso hacia atrás y un poco hacia la izquierda, se coloca este pie poco a poco en posición y se apoya primero sus dedos en el suelo. Simultáneamente, se pasa el peso del cuerpo a la pierna izquierda para formar un paso flojo derecho. Se sigue la rotación del cuerpo, el pie derecho gira sobre la planta hacia adelante hasta que sus dedos se dirijan hacia adelante. Se mira la mano derecha. (3) Se gira el torso levemente hacia la

izquierda; al mismo tiempo, se describe con la mano izquierda un arco hacia atrás y hacia arriba hasta la altura de la oreja, con la palma hacia arriba. Se vuelve la palma derecha hacia arriba. Continuando la rotación del cuerpo, se mira primero hacia la izquierda y luego al frente, a la mano derecha.

Puntos esenciales: No se debe enderezar el brazo al empujar la mano hacia adelante, ni retroceder la mano en línea recta. La forma correcta es hacer en línea curva los movimientos arriba mencionados. Al empujar las manos hacia afuera, hay que girar la cintura y relajar las caderas; los movimientos de las manos deben mantener una velocidad igual y ejecutarse sin rigidez. Al dar el paso hacia atrás, los dedos se apoyan en el suelo primero y después se coloca todo el pie lentamente en posición, girando al mismo tiempo el pie delantero hasta que quede con la punta hacia adelante. Dar los pasos hacia atrás con el pie izquierdo girando levemente hacia la izquierda, (y de la misma manera a la inversa), cuidando que los pasos sean equilibrados y estables, sin altibajos. No se debe enderezar la pierna de adelante al formar el paso flojo. Según la dirección del giro del cuerpo, se debe mirar primero hacia la izquierda o hacia la derecha (aproximadamente 90 grados) para luego fijarse en la mano que está enfrente.

### **Resultados y discusión**

Como resultado de los métodos del nivel teórico, el estudio histórico realizado reveló desde sus tendencias la necesidad de profundizar en las concepciones teóricas sobre los nuevos saberes para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento, no obstante, se carece de conocimientos científicos sobre los problemas posturales que ocasiona el asma bronquial en el organismo si se padece desde edades tempranas, aspectos que limitan el desarrollo integral de la personalidad en los educandos asmáticos del tercer momento en la propia escuela primaria.

La metodología del Lianchi que se defiende posibilita una preparación teórica y práctica para los educandos asmáticos del tercer momento de la escuela primaria Tony Alomá en la corrección postural, desde una comprensión más abarcadora y holística, que les confiere mayores posibilidades de éxito en tal empeño, que no se reduce a la inducción de cambios superficiales, externos, sino que va a la esencia del fenómeno y al revelar sus causas, lo hace dable las transformaciones evidenciadas durante el proceso investigativo, las cuales se centraron fundamentalmente en:

- Adecuado desarrollo de conocimientos y habilidades alcanzados por los educandos asmáticos del tercer momento de la escuela primaria Tony Alomá, en cuanto a la corrección postural que se manifiesta en la instrumentación de técnicas para el diagnóstico pedagógico de la corrección postural de estos educandos asmáticos y el manejo pedagógico de situaciones de salud en el contexto escolar y social.

- Se evidencia la asunción de conductas responsables a partir de la sistematización de los conocimientos del Lianchi que se expresan en las relaciones que los educandos asmáticos del tercer momento de la escuela primaria Tony Alomá, establecieron con los demás y consigo mismo en función de su modo de actuación físico saludable.

Finalmente la etapa de la Evaluación de los ejercicios estáticos y dinámicos del Lianchi para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento desde el proceso educativo de la Educación Física en la escuela primaria Tony Alomá, corrobora el desempeño del trabajo realizado, el cual permite una valoración de la calidad de los ejercicios del Lianchi desarrollados, los cambios que se producen, así como la previsión de errores en función de ofrecer prácticas eficaces que permitan un mejor desempeño en la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de la escuela primaria Tony Alomá.

### **Conclusiones**

Los cambios favorables constatados en el desarrollo de la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento de la escuela primaria Tony Alomá, demuestran la efectividad de la metodología del Lianchi aplicada, a partir de su nivel de adecuación en las categorías establecidas para el perfeccionamiento del desarrollo integral de la personalidad en correspondencia con las transformaciones en los modos de actuación físico saludable en el contexto escolar, por ende constituyen una herramienta útil desde la praxis educativa.

La metodología para la corrección postural de los educandos asmáticos del tercer momento elaborada, se distingue por su carácter flexible, participativo, sistemático, integrador y desarrollador, expresado en su dinámica, en el establecimiento de las relaciones dialécticas que permiten una mejor comprensión, interpretación y ejecución de los ejercicios del Lianchi propuestos, así como, en una pertinencia al proceso educativo de la Educación Física en la escuela primaria, contribuyendo así al cumplimiento de los objetivos propuestos en el modelo de las escuelas primarias y al proceso de perfeccionamiento de la enseñanza primaria para lograr el desarrollo integral de su personalidad.

### **Referencias**

Aliaga Quiala, R. (2014). Fundamentación teórica de una metodología alternativa para potenciar el proceso de identificación de potencialidades deportivas. *Revista Digital*, 19(195), 1-12. <https://www.efdeportes.com/efd195/metodologia-de-identificacion-de-potencialidades-deportivas.htm>

Bodyviu, C. (2017). *La corrección postural, el nuevo propósito*. Cataluña.

González Figueredo, E. R. (2019). *EL Lianchi: una combinación del Liangong y Thai Chi. Método eficaz para mejorar postura en niños y niñas asmáticos y alargar la vida del Adulto Mayor*. Académica Española.

Jeffers Duarte, B., Ruiz García, Y. y Smith Batson, M. C. (2023). Contextualización pedagógica y didáctica de la educación física escolar. Una necesidad del contexto educativo actual. *Revista Didáctica y Educación*, 14(1), 1-29. <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia>

Ministerio de Educación (2016). *Modelo de la Educación Primaria (Plan E)*. Mined.

Miñarro, P. (2009). La postura corporal y sus patologías: implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco escolar. *Digitum*, 1-13. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5152/6/Educaci%c3%b3n%20F%c3%adsica%20y%20postura%corporal.pdf.txt>

Rafael Martínez, L. (2014). *La Promoción de la Salud en los docentes formación inicial*. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias Pedagógicas Pepito Tey, Las Tunas, no publicada].

#### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses

#### **Declaración de contribución de autoría**

Eusebio Reinel González Figueredo: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Validación, Visualización, Redacción – borrador original

Lucía Rafael Martínez: Conceptualización, Análisis formal, Investigación, Metodología, Validación, Redacción – borrador original

Bernardo Jeffers Duarte: Curación de datos, Investigación, Administración del proyecto, Recursos, Supervisión, Redacción – revisión y edición