



ESCUELA DE DISEÑO
FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO
Y ESTUDIOS URBANOS

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

TESIS PRESENTADA A LA ESCUELA DE DISEÑO DE LA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE PARA
OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE DISEÑADOR.

acro yoga

ROPA PARA
VOLAR

- INDUMENTARIA PARA ACROYOGA -

ALEXANDRA ANDREA NIEHAUS DEL SOLAR

PROFESOR GUÍA: PAOLA MORENO

DICIEMBRE DE 2016

SANTIAGO, CHILE

*agradezco
infinitamente
a quienes me
acompañaron en
este proyecto:*

A PAOLA MORENO POR GUIARME CON SU CARIÑO Y DEDICACIÓN,
A MIS PAPÁS POR SU APOYO INCONDICIONAL Y SU CONFIANZA
PLENA Y A ROBERTO POR ACOMPAÑARME Y ACONSEJARME DULCE-
MENTE EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES.

A QUIENES ME AYUDARON EN LA PRODUCCIÓN: MARY COLLAO,
SABIA COSTURERA CON ENORME PACIENCIA, CREATIVIDAD Y
DISPOSICIÓN, FITA FRATTINI POR SU AYUDA Y COMPAÑÍA EN
EL TRABAJO Y TODOS QUIENES ENTREGARON DE SU TIEMPO,
ENERGÍA Y CARIÑO PARA LLEGAR AL MEJOR RESULTADO.

Y FINALMENTE A TODA LA COMUNIDAD
ACROYOGUI, AMIGOS DE CORAZÓN QUE
FUERON MI MAYOR INSPIRACIÓN PARA
ESTE PROYECTO.

primeras palabras

LA IDEA DE ESTE PROYECTO SURGIÓ
EN BASE A LA BÚSQUEDA DE UNIR DOS
GRANDES INTERESES EN MI VIDA:

EL ACROYOGA

Por un lado, siempre me he desenvuelto en el mundo del Yoga, tanto como práctica deportiva, como filosofía de vida, por lo que era muy probable que quisiera dedicar un proyecto importante como éste en torno a eso. Pero al haber descubierto recientemente una nueva rama más específica del Yoga, el AcroYoga, me pasó algo revelador: encontré la seguridad que siempre busqué tener, de haber descubierto una pasión que le diera un sentido y una motivación a mi vida, a tal medida que me hiciera querer gastar todo el tiempo y energía posible en ello.

EL TRABAJO TEXTIL

Por otro lado, desde pequeña he tenido una inclinación por la indumentaria, encontrando en la carrera de diseño el gusto por el trabajo manual y su versatilidad de experimentaciones y aplicaciones. Con el primer taller textil que tomé, pude encontrar un espacio propio en la carrera, ya que descubrí una manera de expresarme artísticamente más personal y adecuada a mis capacidades. Por tanto, desde ahí desarrollé el resto de los talleres y optativos de diseño en esta área, para aprender más sobre ella y empezar a visualizar a qué me puedo dedicar una vez egresada.

inspiración

Lo que me llevó a combinar estos dos intereses fue, en principio, lo estéticamente atractivo que me parece el movimiento del cuerpo humano en el AcroYoga, y como éste se podría potenciar por medio de la indumentaria. También, pensé que investigar sobre algo que a uno le hace feliz y le apasiona, además de ser una excusa para dedicarse más, es una gran motivación para llevar el proyecto a buen puerto. Luego me di cuenta, que en un proyecto de diseño de indumentaria, el resultado más objetivo, puro y honesto respecto a necesidades y requerimientos se genera en el ámbito deportivo.

Al haber escogido dos temáticas en las que me encuentro familiarizada y a gusto, el desarrollo del proyecto se dio muy natural, las interacciones detectadas siempre se dieron muy claras y tangibles de reconocer. De hecho, eran los mismos participantes de la práctica los que, al enterarse de la idea del proyecto, se acercaban a manifestarme sus molestias, intereses e inquietudes. Por tanto, me siento muy agradecida de haber tenido la oportunidad de escoger un tema que generó un proyecto espedito, sin dudas de que no fuera lo indicado o atingente. Solo espero que el resultado pueda plasmar finalmente las tantas expectativas que me he ido creando en este tiempo, y pueda quedarme tranquila y satisfecha con lo que resuelva y lo que se desencadene después.

contenidos

11 *oportunidad*

12 *investigación*

1. INDUMENTARIA DEPORTIVA

- 13 - Introducción
- 14 - 15 - Historia
- 16 - Tecnologías
- 17 - Hoy en Chile

2. ACROYOGA

- 18 - 19 - Definición
- 20 - 24 - Origen
- 25 - Hoy en Chile

3. CONTEXTO

- 26 - En comunidad
- 27 - Jams y plazas

4. USUARIO

- 28 - Necesidades
- 29 - Nivel de práctica
- 30 - Rol laboral
- 31 - Arquetipos

5. INDUMENTARIA EN ACROYOGA

- 32 - Qué visten hoy
- 33 - Encuesta y análisis

34 *proyecto*

6 . PROPUESTA

- 35 - Resumen de requisitos
- 36 - Formulación
- 37 - Objetivos

7 . ANÁLISIS DE REQUISITOS

- 39 - 45 - Físicos
- 46 - 49 - Formales
- 50 - 53 - Técnicos
- 54 - 57 - Estéticos

58 *proceso de diseño*

8 . ÁMBITO

- 59 - Storyboard
- 60 - Antecedentes
- 61 - Referentes

9 . CREACIÓN MARCA

- 62 - Estética
- 63 - Carácter narrativo
- Diagrama concéntrico
- 64 - Naming
- 64 - 65 - Creación logo

10 . VISUALIZACIÓN PROPUESTA

- 66 - 67 - Bocetos previos
- 68 - 69 - Definición colección
- 70 - 84 - Colección Dúo
- 85 - 87 - Ficha técnica

11 . CORTE Y CONFECCIÓN

- 88 - Taller de costura
- 89 - Análisis de elasticidad
- 90 - Pruebas y rediseño
- 91 - Testeo 1
- 92 - 93 - Testeo 2

94 *implementación de la propuesta*

12 . PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA

- 96 - 125 - Fotos del producto
- 126 - 131 - Fotos del contexto

13 . APLICACIÓN MARCA

- 132 - Etiqueta
- Hangtag
- Packaging
- 133 - Aplicaciones digitales
- 134 - Página web
- Facebook
- 135 - Instagram

14 . PLAN DE NEGOCIOS

- 135 - 140 - Costos y precios
- 141 - Canvas
- 142 - 143 - Plan de marketing

15 . PROYECCIONES

- 144 - Apadrinamiento
- 145 - Proyecciones textiles

146 - 147 *reflexión final*

16 . REFERENCIAS

- 148 - 149 - Bibliografía complementaria
- 150 - 151 - Bibliografía complementaria

17 . ANEXOS

- 152 - Innovación textil
- 153 - Innovación textil en el deporte
- 154 - Investigación

oportunidad



Cuando se comienza a realizar una práctica deportiva, surge la incertidumbre de qué será lo más apropiado y cómodo para vestir. De acuerdo a eso, las personas se pueden guiar por experiencias previas, observando lo que usan los demás, o por las prendas que tienen o encuentran accesibles en el mercado.

A medida que las personas se involucran en una práctica y el uso de ropa deportiva se hace más habitual, comienzan a experimentar qué tipo de prendas les resultan más convenientes, funcionales y efectivas, preguntándose cuáles son los factores que le hacen sentir mejor y potencian su rendimiento, para poder ir variando conscientemente las tenidas. Pero al menos en la práctica del AcroYoga, son tantas las exigencias nuevas que requiere el contexto de la práctica, que los participantes suelen equivocarse en la elección y sufren las consecuencias de un mal rendimiento o incluso no pueden realizar ciertos ejercicios por tener puesta la ropa inadecuada.

El AcroYoga, al ser una disciplina relativamente nueva, se encuentra en un proceso constante de creación de diversas maneras cada vez más efectivas de explicar y simplificar la práctica física, para un mejor entendimiento y desempeño. Según Jason Nemer en su libro *Elements of AcroYoga* (2013), la organización creadora busca manifestar su misión de la forma más clara posible: ofrecer lo mejor en cada momento para inspirar e invitar a las personas a que entreguen lo mejor que puedan dar de ellos mismos, para maximizar el efecto y la belleza de la práctica.

En ese sentido, la indumentaria puede ser una buena forma personal de contribuir en este cometido, dado que no existe la ropa adecuada específica para la práctica. El buen resultado de este proyecto sería una nueva manera de dar la posibilidad y oportunidad de que más personas puedan practicar AcroYoga, sin complicaciones ni restricciones, de manera práctica y cómoda.

Por otro lado, al ser esta una práctica resultante del despliegue de diversas disciplinas, la investigación de prendas adecuadas y efectivas puede tener un resultado mucho más global para el mundo de la indumentaria deportiva, ya que contiene características y elementos que pueden ser de utilidad para otros tipos de deportes, expandiendo su uso a a múltiples actividades físicas.

La investigación de este proyecto se vuelve también relevante al situarse en el contexto y mercado chileno, donde cada vez están emergiendo más iniciativas relativas a la creación de indumentaria especializada en deportes, por lo que apoyar el mercado local aumenta la demanda de materiales técnicos y más sofisticados, se genera empleo y se potencia así la industria nacional.

investigación

1. INDUMENTARIA DEPORTIVA

HISTORIA
TECNOLOGÍAS
HOY EN CHILE

2. ACROYOGA

DEFINICIÓN
ORIGEN
HOY EN CHILE

3. CONTEXTO

EN COMUNIDAD
JAMS
PLAZAS

4. USUARIO

NECESIDADES
NIVEL DE PRÁCTICA
ROL LABORAL - ARQUETIPOS

5. INDUMENTARIA PARA ACROYOGA

QUÉ VISTEN HOY
ENCUESTA - ANÁLISIS

EN ESTE PRIMER
CAPÍTULO SE MUESTRA
EL LEVANTAMIENTO DE
INFORMACIÓN TEÓRICA
E IDEOLÓGICA DE
LA INVESTIGACIÓN,

INCLUYE EL ESTUDIO PREVIO REALIZADO
PARA ENTENDER MEJOR DE DÓNDE PROVIENE
LA PRÁCTICA Y LO QUE SE GENERA EN
TORNO A ELLA, RELACIONADA CON EL USO
DE LA INDUMENTARIA.

1.



INDUMENTARIA DEPORTIVA

Sociedad, cultura y deporte son eslabones de un mismo fenómeno. Vivimos en sociedad, participamos de su cultura y hacemos deporte, es decir, realizamos deporte porque la sociedad y la cultura pautan nuestro comportamiento en tal sentido. Se encuentra comprobado que los beneficios del ejercicio regular son significativos, es uno de los medios más eficaces para preservar el equilibrio vital del ser humano y el sistema más apto para adaptarse rápidamente a las condiciones materiales de la vida urbana.

Por esta razón, las personas buscan un tiempo en sus ajetreadas vidas para poder hacer algo de actividad física, como una tentativa libre y consciente para mejorar su participación e integración social de una manera sana, ya que el deporte, junto con constituir un medio para ejercitar nuestro cuerpo, nos permite contactarnos con otras personas, lo que lo hace aún más atractivo. Y es que cuando uno encuentra una actividad positiva, que le hace bien y feliz, busca que más gente se interese, dedique y lo acompañe en ese sentimiento.

Uno de los aspectos esenciales en una práctica deportiva es la vestimenta, la cual interactúa constantemente con el cuerpo en múltiples sentidos. Se entiende por indumentaria deportiva aquellas prendas utilizadas para realizar una determinada actividad física. Ésta se encuentra diseñada para los requerimientos específicos de cada tipo de deporte, con el fin de responder a las necesidades fisiológicas del cuerpo humano, manteniendo la relación entre eficiencia, salud y comodidad. Los deportistas actualmente buscan en sus prendas más que nada una mejora en el rendimiento, lo que involucra: fuerza, movilidad, flexibilidad, resistencia, velocidad, comodidad, termorregulación, salud y prevención de lesiones.

El diseñar vestuario deportivo requiere de una investigación previa sobre los diversos factores que lo van a condicionar, ya sean los requerimientos específicos de cada disciplina deportiva, como las condiciones del medio ambiente en la cual ésta se desarrolla, los materiales escogidos y el comportamiento del humano al desarrollar la actividad.

Otra característica de la indumentaria deportiva es su relación con la moda y el fenómeno que surge cuando ciertas prendas se desanclan de la comunidad de deportistas para la cual fue ideada, como los *surfers*, *skaters* o escaladores, estilos que trascienden a un público que compra esta ropa aunque no practique el deporte, o la viste en contextos ajenos para los que fueron diseñados. Incluso hay prendas deportivas que se han convertido en íconos culturales más allá de la práctica, dando lugar a estilos de vestir como la ropa casual, informal o *sport*. Esto se produce por el origen simbólico que conlleva cada deporte, cada marca y estilo de prendas, ya que todo comunica algo de la personalidad de las personas en la sociedad y otorga un símbolo específico de status.

ANTIGÜEDAD

Atletas de las Olimpiadas de la Grecia Antigua competían desnudos, ya que la ropa les restringía los movimientos y así se mostraba el vigor, la belleza y estética del cuerpo humano del hombre.



1920 - 1930

Surge concepto del uniforme deportivo con valores ideológicos y de pertenencia.

MUJER

Se integra al deporte, surge la falda corta y el primer traje de baño como malla ajustada.



SPANDEX (LYCRA)

1958 - Surge tejido que perfecciona ropa deportiva al ser fuerte y ajustable.

ANÁLISIS BIOMECÁNICO

Nuevos materiales dan prendas más sofisticadas y específicas para diversos usuarios, categorías y desempeños deportivos.

1960 - 1970

USO MÁS CASUAL

Ropa deportiva no solo para atletas profesionales. Buzo se populariza.



1890 - 1910

Comienza importancia del deporte en la vida cívica. Primeras adaptaciones de la ropa de uso cotidiano de lana o algodón para adecuarla a la práctica.

MOVIMIENTO ESTÉTICO 1880

Uso más racional de la indumentaria, se torna el foco a la salud. Inserción de ciertos trajes para actividades físicas.



MUJERES

Poco usual que hicieran deporte. Debían ser modestas, vestido largo que les cubriera piernas y escote.

HOMBRES

Ropa rudimentaria que consistía en recortar pantalones y suprimir las mangas.

ÁMBITO MILITAR

Mayor influencia en innovación textil por la inversión en desarrollo científico de nuevas telas como el nylon.

FIBRAS SINTÉTICAS

Provoca creación y producción masiva de prendas deportivas. (1953 - poliéster)

AUGE DEL CAMPISMO

Deporte de montaña influye en desarrollo de equipo especializado para exigencias climáticas como viento y lluvia.



1940 - 1950

1980 - 1990

80'S MANÍA POR EL FITNESS

Surgen calzas leotardadas con colores brillantes, mallas de *aerobics* y traje de *jogging* liviano.

ROPA DEPORTIVA EN LA VIDA URBANA

Ropa deportiva estaba de moda, explota como cultura popular. Evolución de nuevas telas y estilos, industria se expande y así las marcas, compiten permanentemente por mejorar capacidad atlética.



2000 - 2010

TRANSFORMACIÓN CONTÍNUA

Mayor gama de tejidos innovadores.

VOLVER A LOS ORÍGENES

Tendencia a ir más ajustado y con menos costuras, como segunda piel. Investigación tecnológica imita características de la piel, dando mayor libertad de movimientos.

EROTIZACIÓN

Prendas se han recortado y ajustado, desplegando sensualidad y erotismo como mecanismo de ventas.



evolución continua

De acuerdo al artículo *El tejido para el deporte, en continua evolución* de Banus (2012), en el área textil-deporte se ha invertido cada vez más en innovación y diseño dedicado a estudiar el impacto fisiológico de las prendas, evolucionando en la adaptación a las necesidades específicas de los deportistas para incrementar su rendimiento. Esto por medio de materiales más sofisticados y múltiples tecnologías aplicadas en los textiles, de las cuales se mencionan algunas a continuación a grandes rasgos, y se especifican con mayor detalle en el anexo.

NUEVAS TÉCNICAS

SEAMLESS-Técnica de termofusión de poliéster. Es más eficiente, al reducir un 40% el costo de las costuras. Mejora el diseño y la adaptación al cuerpo.

COMPRESIÓN- Mejora el rendimiento al reducir la vibración muscular y la oscilación, las cuales incrementan la agilidad del deportista. Incrementa la circulación sanguínea, haciendo que llegue más energía al músculo y disminuya el esfuerzo y se estabilicen las articulaciones. También aumenta la regeneración física al proteger la musculatura ante lesiones durante y después del entrenamiento.

PROTECCIÓN TÉRMICA

Por medio de sistema de capas:

- La 1era capa evapora la humedad del cuerpo, mantiene seco.
- La 2da capa retiene el aire caliente que proviene del cuerpo y lo ventila.
- La 3era mantiene al usuario aislado de las condiciones externas, como lluvia, nieve y viento. Debe ser respirable para dejar traspasar o evaporar la humedad del cuerpo.

TRANSPIRACIÓN

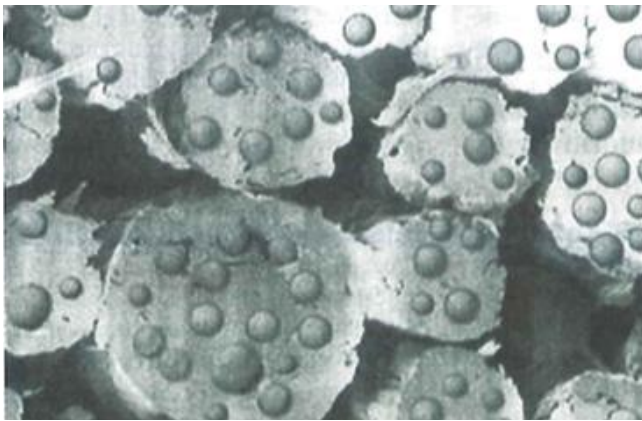


tecnologías

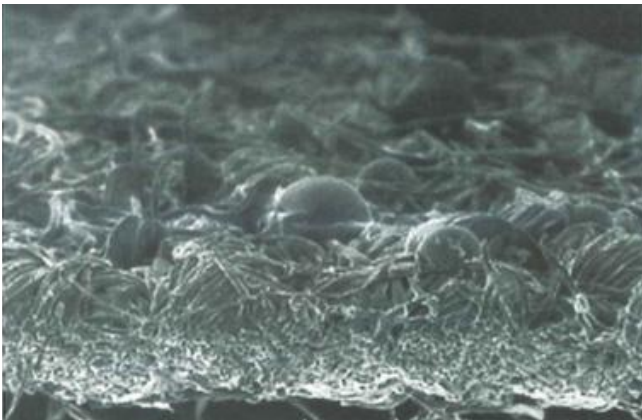
TEXTILES INTELIGENTES

Según Sánchez (s.f.), los textiles inteligentes son aquellos capaces de reaccionar con cierta autonomía y de forma activa ante un agente o estímulo externo, respondiendo a las necesidades del cuerpo en función del entorno que lo rodea.

Las microcápsulas se adaptan a los textiles según el resultado que se quiere obtener, y pueden incorporarse directamente a la fibra sintética en el proceso de hilatura u obtenerse mediante la aplicación posterior de determinados acabados o aprestos en la etapa de polimerización, los cuales se van perdiendo con el lavado.



MICROCÁPSULAS INCORPORADAS DIRECTAMENTE A LA FIBRA



MICROCÁPSULAS APLICADAS COMO ACABADO

MICROCÁPSULAS PCM (PHASE CHANGE MATERIAL)

Actúan de manera interactiva con el cuerpo, en el aislamiento frente al frío o calor, y la evaporación del sudor.

COSMETOTEXTILES

Ayudan a la piel a prevenir infecciones de agentes externos y aumentar la sensación de bienestar en el usuario. Las microcápsulas se aplican con el acabado y contienen un principio activo relacionado con aromas, fórmulas terapéuticas, activos cosméticos, vitaminas, reactivos químicos y bioquímicos, entre otros.

CONDUCTORES DE ELECTRICIDAD

Fibras conductoras metálicas o de carbono, hilos híbridos e hilos metalizados. Adquieren propiedades de la plata, carbono o cobre: antibacteriales y de conductividad térmica y eléctrica, que da un comportamiento antiestático. Esto quiere decir que se reduce la electricidad estática por el roce entre distintas fibras que pueden producir molestias al adherirse al cuerpo humano.

CON MEMORIA DE FORMA

Capaces de deformarse desde su forma actual hasta otra previamente fijada por el calor. Son poliuretanos termoplásticos incorporados en las capas del tejido que se activan con cambios de temperatura incrementando su volumen, aumentando capacidad de aislamiento, protección al frío o calor y evaporación del sudor.

NANOTECNOLOGÍAS

Algunas de estas innovaciones incluyen la autolimpieza de los tejidos, la repelencia de virus y bacterias, retardantes de fuego, regulación de temperatura y olor, cambio de color, protección de rayos UV, etc.

MICROFIBRA

Fibras individuales ultrafinas con hilado de diámetro más pequeño que la seda. Su alta capilaridad permite que la transpiración pase a través de la tela hacia el exterior, lo que permite una máxima capacidad de absorción y un secado rápido. Son suaves, livianas, drapeables, indeformables e higiénicas al ser fáciles de lavar o limpiar en seco, sin alterar la calidad de la prenda. Tienen alta resistencia a la tracción y el arrugado.

hoy en Chile

Los avances mencionados se destacan principalmente en las industrias europeas y norteamericanas, donde las grandes empresas fabricantes de ropa deportiva se enfrentan a una gran competencia que implica desarrollar la creatividad para innovar constantemente.

En Chile y otros países, en cambio, la industria de indumentaria deportiva de alto nivel no se encuentra tan desarrollada por la alta competitividad con la importación de marcas extranjeras que opaca la producción nacional, seguida por la falta de materiales técnicos, talleres de costura profesionales e iniciativas personales para innovar en los modelos.

Sin embargo, el mercado chileno ha tenido un crecimiento paralelo: según un estudio de *Euromonitor International* (2014), Chile es el país de Latinoamérica que más gasta en ropa deportiva, donde las ventas crecieron al menos 5% entre el 2008 y 2013. Los consumidores dedican cada vez más tiempo a realizar actividades deportivas, lo que ha llevado a un incremento en la demanda de indumentaria y materiales de elevadas prestaciones, con especial énfasis en la funcionalidad de las piezas utilizadas para mejorar el rendimiento, y con un fuerte componente estético. Esta alta demanda ha generado un crecimiento progresivo en el mercado, abriendo nuevos espacios en la producción nacional, como en las marcas nacionales emergentes que están fabricando ropa deportiva y que a la vez potencian la llegada de insumos al aumentar la demanda.

Hoy en día, fábricas nacionales como Textil Alameda producen localmente microfibras e importan las tecnologías para incluirlas en ellas como aprestos. También hay más empresas como Fulltex o Sergatex que importan las telas técnicas y microfibras tecnológicas, ya sea dentro de las fibras de los tejidos como en acabados. Fueron estas las tiendas elegidas para la compra de telas para el proyecto.

Las marcas con las cuales trabajan estas empresas son múltiples y cumplen diversas funciones, algunas se repiten con otros nombres pero el fin es el mismo: proporcionar comodidad y ayudar a mejorar el rendimiento de los deportistas. Estas incluyen protección de rayos FPS y UVA, transpirabilidad, impermeabilidad y reducción del tiempo de secado de los tejidos, entre otros. A continuación se muestran algunas de las cuales se pueden encontrar dentro del mercado nacional.

TECNOLOGÍAS DEPORTIVAS



- EVITA ESCAPE CALOR
- DEVUELVE RAYOS INFRARROJOS EMITIDOS DEL CUERPO
- RESPIRABLE
- AUMENTA 20% AISLACIÓN DE Tº



- BLOQUEA EL VIENTO Y EL AGUA
- RESPIRABLE
- CONSERVA LA Tº DEL CUERPO
- FLEXIBLE AL MOVIMIENTO



- TÉRMICO
- ANTIPILLING
- CONFORTABLE
- ESPONJOSO
- EXTRA SUAVIDAD



- AISLACIÓN TÉRMICA
- RESPIRABLE
- EXTRA SUAVIDAD
- INDEFORMABLE
- RESISTENTE A LA HUMEDAD



- CONSERVA Tº DEL CUERPO
- SECADO RÁPIDO
- IDEAL PARA AMBIENTES FRÍOS
- LIVIANO
- ANTIBACTERIANO
- SUAVE Y FLEXIBLE



- SECADO RÁPIDO
- FILTRO UV
- RESPIRABLE
- ANTIBACTERIANA
- FRESCO
- CONFORTABLE



- TECNOLOGÍA DE 3 CAPAS
- PESO LIVIANO
- RESPIRABILIDAD
- IMPERMEABILIDAD
- SUAVE



- RESPIRABILIDAD
- SECADO RÁPIDO
- RESISTENTE
- REPELENTE AL AGUA
- PESO LIVIANO
- TÉRMICO
- SUAVIDAD



- TELA IMPERMEABLE
- RESPIRABLE
- RÁPIDA EVAPORACIÓN DE LA HUMEDAD
- SUAVE Y FLEXIBLE

2.

ACROYOGA

ELEVADA (AKROS) — UNIÓN (YOGA)

“the
divine
play”

¿QUÉ ES?

*práctica
social y
dinámica
que combina
3
linajes*

ACROBACIA

SOLAR

Es el nombre de la parte acrobática, el lado activo que involucra la fuerza y el poder, cultiva la confianza, el juego y el gozo.

MASAJE TAILANDÉS

LUNAR

Es la parte de la práctica más pasiva que relaciona las artes curativas terapéuticas como el masaje tailandés, el cual cultiva la escucha y el cuidado en las personas.

YOGA

UNIÓN

Es el nexo entre la práctica solar y lunar. La sabiduría del Yoga es la base por cultivar la conciencia en la respiración, la conexión y el equilibrio.

BENEFICIOS

CUERPO INTEGRADO Y EN BALANCE

Se entrena la agilidad, fuerza, flexibilidad, resistencia y alineación de la postura.

CUERPO CONSCIENTE

Ayuda a reconocer la imagen corporal y sus cualidades motrices: coordinación, control del movimiento, concentración, estabilidad y equilibrio.

MENTE SALUDABLE

Disminuye la ansiedad con el movimiento y respiración en sintonía con otro, despeja la mente de tensiones y exige vivir el presente.

TRABAJO PSÍQUICO-EMOCIONAL

Trabaja con inseguridades, a superar límites personales, desafío y superación de la frustración a través del apoyo con los demás.

DESARROLLO DE CREATIVIDAD

Invita a la exploración constante de transiciones, y figuras del cuerpo, como una forma corporal de interpretación y expresión artística colectiva.

DIVERSIÓN Y JUEGO

Al ser en pareja y en grupos, crea un ambiente de convivencia, risas, gozo y retos corporales. Sensaciones de ligereza, facilidad y libertad.

CREA FUERTES LAZOS EMPÁTICOS

Desarrolla la sensibilidad, la confianza y el compromiso mutuo de encontrar maneras de colaboración. Nueva forma de conexión entre las personas, con otras maneras de comunicarse a través del contacto y la respiración. Se generan grandes amistades, independiente de la proveniencia de las personas, y un fuerte sentido de comunidad.

3 roles



CUIDADOR

SE ENCARGA DE MANTENER SEGURA LA SITUACIÓN, HACER DE COACH Y DE OJO EXTERNO PARA AYUDAR A CORREGIR.

VOLADOR

PERSONA QUE SERÁ ELEVADA, SUJETADA Y SOPORTADA POR LA BASE.

BASE

PERSONA QUE SOPORTA A LA OTRA, PUEDE ESTAR DE ESPALDA EN EL SUELO O DE PIE.

Durante la práctica existen tres roles diferentes. Estos no son determinados por género, cualquiera puede aprender y desarrollar sus diferentes aptitudes y habilidades, siendo por consecuencia más fácil para los hombres utilizar la fuerza para levantar. Por un tema de peso, es más fácil para la mujer volar, pero el ideal es que todos sean capaces de cumplir cada rol para ahondar más en la práctica.

Con una aproximación simple y sistemática a la técnica, se acerca la acrobacia a cualquiera que lo desee. Está pensado para todo tipo de cuerpo, edad y capacidad, sin que sean necesarias condiciones físicas previas específicas. El método consiste en ir dando pequeños pasos, que preparan para llegar cada vez un poco más lejos, y desde ahí ojalá lograr grandes metas, como llevar a cabo los ejercicios en mayores alturas.

2 alturas



UNA VEZ DOMINADOS LOS EJERCICIOS EN EL SUELO SE PUEDEN REALIZAR EN ALTURA.

Para una mayor comprensión de la dinámica de esta práctica, se recomienda ver estos videos que muestran diferentes estéticas asociadas:

ACROYOGIS AT TEDXUNC - TEDX TALKS

<https://www.youtube.com/watch?v=AiGnKdVEHso>

ACROYOGA - URBAN FLOW

<https://www.youtube.com/watch?v=Ll5Fieqz44o>

ACROYOGA AT 11,000 FT

<https://www.youtube.com/watch?v=NBFExZZCyrM>

ACRO FLASHMOB

<https://www.youtube.com/watch?v=g2Syy5Lw27o>

JUEGO

El AcroYoga se define como “*Divine Play*”, ya que en esencia viene del juego que se produce naturalmente con los niños y los padres. Permite a las personas conectarse consigo mismos, con el sentimiento de volver a ser niños, replanteando a la vez la pauta relacional con los demás.

De acuerdo al libro *Amor y Juego* de Humberto Maturana (1990), el juego se define como el espacio relacional donde convive la aceptación de la cercanía e intimidad corporal en total confianza, que ocurre en la relación infantil del juego. Constituye el ámbito relacional natural que se genera en el crecimiento de los niños, con su transformación espontánea en personas autónomas, responsables y éticas al colaborar con otros en la cocreación de un mundo propio.

Se rescata del juego el placer de hacer algo sin esfuerzo, en el sentido de que nadie fuerza a otro para hacerlo, no hay cuestionamientos, sino que se realiza por el único placer de ejecutar la acción. Cada movimiento en AcroYoga es una coordinación de acciones para dar—recibir, y colaborar, hacer algo en conjunto con un otro.

La coordinación de acciones en sí es la base de la confianza, uno confía en la madre o el padre para jugar, ya que desde el apego se permite el encuentro con un otro sin temor. La modulación del cuerpo en el bienestar del contener al otro, o amar al otro, opera en el ámbito relacional reflexivo, lo que da la apertura para escuchar al otro, empatizar con él y entenderlo. Se destaca la importancia de la empatía en el rol del cuidador de AcroYoga, ya que se encarga de proteger la seguridad del resto, para que así ellos al sentirse en confianza, puedan perder el miedo.

Al tener la confianza de que la práctica no va a producir dolor, uno puede realizarla sin temor y fluir con mayor facilidad. La ausencia del miedo permite que uno psicológicamente entre a un estado más centrado, donde las emociones se encuentren en un estado de aceptación y exista el silencio emocional que permite relajarse y diluir la coraza corporal que nos distancia de las demás personas.

Cuando no hay competencia ni exigencia y los errores no son castigados, al contrario, generan risas, se mejoran las pautas relacionales. No se ve a alguien como mejor que el otro, sino que se reconoce con sus virtudes y limitaciones y se acepta como es. Al no haber ningún tipo de dominación ni un ente de árbitro que establezca normas ni identifique roles determinados, se entusiasma a llegar mucho más allá de los propios límites. Se trabaja en relaciones simétricas y horizontales desde la empatía, reconociendo al otro como un legítimo otro. (Maturana, 1990)



CLÁSICO JUEGO DEL “AVIONCITO” COMO ACTO CONSTITUTIVO DEL APEGO MATERNO-INFANTIL EN LOS MAMÍFEROS. FOTOGRAFÍA DE FRANS LANTING CORBIS PARA EL DIARIO THE GUARDIAN.

CIRCO

Un circo es un espectáculo artístico, normalmente itinerante, que incluye la muestra y puesta en escena pública de diferentes destrezas relacionadas a prácticas corporales de expresión humana, como la acrobacia, relacionada directamente con el AcroYoga. También se vincula en su misión de “invocar la imaginación, incitar a los sentidos y evocar las emociones de la gente en todo el mundo”. (Gauthier y Laliberte, 1984).

Según Eduardo Murillo (1994), el concepto de circo tiene una historia milenaria que se remonta al legado cultural que nos dejaron las civilizaciones más antiguas, ocupadas por múltiples culturas a lo largo de la historia. Los romanos relacionaban el contorsionismo, el equilibrismo y la acrobacia con la preparación de guerreros, rituales religiosos y prácticas festivas. Luego, desde la Edad Media se ganan un espacio en la cultura como artes escénicas de espectáculo público.

Hoy en día se cuenta con una variada oferta de circos, desde los más tradicionales a grandes producciones. Son lugares de creatividad y magia, evocadores de fantasía, que nos sacan durante un rato de la realidad cotidiana. Se dice que mientras en el mundo existan niños, el circo nunca morirá, y son los niños los que por esencia originan este juego.

En Chile se inauguró el primer circo aproximadamente en 1885 en Valparaíso, y en el año 2007 se aprobó la ley N° 20.216 de protección y fomento de la actividad circense nacional, que reconoció al circo como una manifestación tradicional de la cultura chilena por su importante motivo de convocación e identidad para la población.

ACROBACIA

La disciplina acrobática (del griego *akros*, “alto”, y *bat*, “andando”, es decir, *andar de puntillas*) es una actividad deportiva y también un arte escénico que implica equilibrio, agilidad y coordinación, desde donde proviene también el origen del AcroYoga.

Las acrobacias sirven para desarrollar la libertad de movimiento, la precisión, la audacia, la capacidad de salto, la concentración, la agilidad, la fuerza y el dominio total del cuerpo en el espacio. Además de encontrarse inserta en el mundo del circo, junto con las contorsiones, el *contact* y el *mano a mano*, es también un complemento ideal para diferentes actividades artísticas; danzas, artes marciales, teatro, por esto se relaciona con diversas disciplinas como la gimnasia olímpica. A finales del siglo XIX, las acrobacias y otras habilidades gimnásticas se convirtieron en deportes de competición en Europa.

El AcroYoga hereda también de la acrobacia el sistema de desafío de los propios límites, de ver hacer posible lo que parecía imposible. Poder lograr desafiarse más allá de uno mismo desde el apoyo y la contención del soporte del otro.

ACRÓBATAS EN
EL EDIFICIO
EMPIRE
STATE, 1934.
FOTOGRAFÍA
DE OTTO
BETTMANN.



YOGA

YUGO - UNIÓN, UNIDAD.

El Yoga se plantea como la unión del hombre con su realidad superior o universal y consigo mismo. Existen múltiples tradiciones y prácticas diversas de Yoga, pero los seguidores de las distintas doctrinas de la India sostienen que los diversos caminos conducen al mismo fin; la integración armónica de los niveles más profundos del inconsciente. Según Ciudad Yoga (s.f.), el Yoga hoy no se considera ligado a ningún sistema religioso, y se define como un sistema plural y multicultural que da paso a diversas formas de acercamiento y reconocimiento de uno mismo, como una ciencia pragmática de experiencia que se adapta a cada persona para su desarrollo y crecimiento personal. Cuenta con varias disciplinas y técnicas específicas que van desde la meditación, la filosofía, la alimentación y la respiración. Los más conocidos ejercicios físicos del Yoga se llaman *asanas* (posturas), a través de los cuales se logran múltiples beneficios:

PSICOLÓGICOS

- Aumentan la energía, la concentración y agilizan la mente.
- Estabilidad emocional.
- Disminuyen el estrés.
- Levantan el ánimo y la autoestima.
- Auxilian en tratamientos de adicciones y de trastornos psicológicos en general.
- Ayudan a conciliar el sueño.
- Autorreconocimiento.

FISIOLÓGICOS

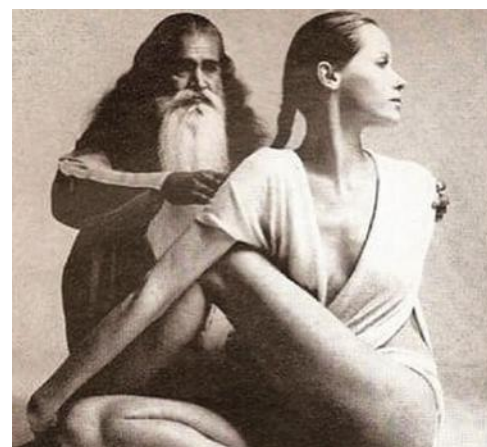
- Aumentan la flexibilidad, el tono muscular y la coordinación motora.
- Activan las articulaciones.
- Fortalecen los huesos.
- Estimulan el sistema inmunológico, respiratorio, digestivo y endocrino.
- Corrigen la postura.
- Relajan y alivian la tensión muscular.
- Regulan el metabolismo.
- Aumentan la propiocepción (equilibrio).

LLEGADA A OCCIDENTE

60' s - Con el movimiento contracultural y la crítica al capitalismo, ante la guerra y el desarrollo de las sociedades de masas, se despertó un interés por las prácticas de Oriente como formas de vida alternativas a las dominantes que permitían reivindicar la paz, el amor y el desarrollo espiritual. Surgió el estilo *hippie*, con el viaje de Los Beatles a Rishikesh y la llegada de Vivekananda, Yogananda, y otros *yoguis* reconocidos por su presentación pública del Yoga en Estados Unidos y Europa, introduciéndola como una ciencia accesible para cualquiera, independiente de sus creencias.

70' s - En esta etapa, el Yoga se consolida como un instrumento de desarrollo holístico, manteniendo un énfasis en lo espiritual de la práctica, complementado con la ejercitación del cuerpo físico. Los practicantes se caracterizaban por asistir a reuniones ataviadas con atuendos psicodélicos típicos de la época, intentando canalizar una búsqueda espiritual, auténtica o no, pero ya consolidada como el fenómeno de masas actual.

90' s - A partir de la globalización y el desarrollo de mercado, el Yoga se popularizó en las ciudades principales de Occidente, a través de una variada oferta de diversas prácticas. Sin embargo, a medida que gana seguidores, su carácter espiritual y filosófico se ha ido disipando, convirtiéndose en una práctica de relajación para mantenerse en buena forma física, adaptándose a la comprensión, necesidades, posibilidades y modo de vida del hombre occidental moderno.



MODELO VERUSHKA
Y EL SWAMI
SATCHIDANANDA POR
RICHARD AVEDON
PARA REVISTA
VOGUE EN 1972.

SUBJETIVIDADES CONTEMPORÁNEAS

De acuerdo a Ramírez (2011), desde su surgimiento, el Yoga ha sido una práctica sincrética, sujeta a transformaciones por la interacción de cosmovisiones, la adaptación a diversos contextos y la apropiación que de ella han hecho ciertos individuos en diferentes épocas. De tal manera, es imposible hacer referencia a un Yoga puro u original, pues cada comunidad que lo ha estudiado y practicado, lo ha significado de acuerdo a sus propias tradiciones y experiencias. Y es que el objetivo del Yoga está en función de los intereses y expectativas del practicante. El Yoga no pide creer en nada, sólo en lo que uno experimente por sí mismo.

En los últimos 20 años, se ha popularizado aún más como una tendencia muy presente en el mercado del bienestar, como un excelente ejercicio físico y de relajación que conlleva un estilo de vida *fitness*, para mantenerse sano y equilibrado en todo sentido, ayudando a canalizar la energía positiva y modificando la forma de vivir de las personas.

Esta disciplina que hoy se considera fenómeno mundial, llegó a Chile alrededor del año 1996 con los primeros precursores y fundadores de escuelas de Yoga como Gustavo Ponce con Yoga Shala. Así, desde el año 2000, se ha ido consolidando progresivamente en el país, y en Santiago con una expansión de oferta de escuelas con diversas técnicas para todas las necesidades, lo que evidencia una creciente acogida. También se puede observar como fenómeno en expansión al encontrarse inserto en cada ámbito cultural, ya sea en colegios, universidades, oficinas, plazas, ferias, eventos e incluso en aplicaciones digitales enfocadas a este estilo de vida.



YOGA MASIVO EN
LA ALAMEDA -
EXPOYOGA 2014

origen

EL YOGA Y LA ACROBACIA SON DISCIPLINAS CORPORALES HISTÓRICAS QUE SE FUERON MEZCLANDO DESDE TIEMPOS REMOTOS EN TODO EL MUNDO, SIENDO MUCHOS LOS MAESTROS QUE PRACTICARON ESTA FUSIÓN.

1938



INDIA

Krishnamacharya documenta la práctica por primera vez. Desde entonces, son muchos los que continuaron desarrollando esta cohesión, difundiéndola por el resto del mundo.

2003



EEUU

Jason Nemer junto con Jenny Klein fundan Acroyoga.org, donde normatizan la práctica como deporte oficial. Desde entonces son miles de personas alrededor del mundo las que se han ido sumando a esta experiencia, practicando y desarrollándola aún más.



80's



Comienza a consolidarse con las artes terapéuticas, el contact y las técnicas circenses, entre otras.

CANADÁ

Se utiliza por primera vez el término por Eugene Poku y Jessie Goldberg, orientando la práctica hacia la creatividad y la *performance*.



1999



2011



CHILE

Germán Barrera funda la primera escuela, introduce el AcroYoga en el país y lo une con las comunidades del resto de Latinoamérica.



El AcroYoga es un deporte relativamente nuevo en su consolidación y difusión, pero ha tocado la vida de cientos de miles de personas a nivel mundial, con un crecimiento exponencial rápido y fuerte en nuestro país y por sobre todo en la capital, donde se ve manifestado en diversos eventos importantes en el mundo del Yoga y se hace presente en los medios de comunicación como parte de una tendencia de hacer deporte al aire libre, llenando de vida los parques y creando más lugares de encuentro entre las personas.

Como menciona Salazar (2015), en Santiago, uno puede observar como el ajetreado ritmo de la ciudad se contrasta con la tranquilidad de quienes prefieren practicar Yoga en espacios públicos. Los parques al atardecer, luego de las respectivas actividades de cada persona, se han convertido en el escenario ideal para quienes hacen algún acondicionamiento físico.

Esta es una tendencia cada vez más común, sólo basta darse una vuelta por las áreas verdes de la ciudad para constatar que cualquier espacio sirve para practicar todo tipo de entrenamientos. Este panorama no solamente ha hecho que la salud de quienes lo prefieren mejore, sino que también ha logrado recuperar los espacios públicos y llenar de vida los parques de la ciudad.



Ejercicios aeróbicos y también con pesas o mancuernas se practican en estos lugares.

Entrenamientos al aire libre revitalizan plazas capitalinas

ARTÍCULO #54 EL MERCURIO, 22/03/15

2016



WANDERLUST, PARQUE INTERCOMUNAL, STGO. 2016



ARTÍCULO DE JAVIERA HORTA EN HARPERSBAZAAR.CL, 22/08/16



ACROYOGA EN EXPOYOGA, ESTACIÓN MAPOCHO, STGO. 2016

3. / CONTEXTO



EN COMUNIDAD

El AcroYoga surge como una rama del Yoga aún más diferenciada de las tradicionales, pero altamente adaptada a las contingencias contemporáneas, sobre todo en las grandes ciudades donde uno puede llegar a sentirse solo. El objetivo de esta práctica es, en parte, unir comunidades, acercar a la gente en torno a una actividad sana, divertida y constructiva. (Rouse, 2011)

Una clase de AcroYoga, a diferencia de una de otro tipo, se basa en la interacción entre las personas, enfrentando el contacto físico con gente que uno no necesariamente conoce y dentro de un espacio muy íntimo, por lo que se genera un acercamiento inusual que, a través del juego, hace que se pierda rápidamente la incomodidad inicial.

Se puede identificar el trabajo con uno mismo y en equipo, como las acciones propias repercuten en el movimiento de otras personas, por tanto busca convertirse en un estilo de vida que renueva la forma de interactuar con los demás de una manera más amable, aprendiendo a armonizar con otros física y emocionalmente. Se utiliza el cuerpo como medio de expresión para crear nuevas formas de interrelación y comunicación. Cada postura es un nuevo compañerismo y una nueva negociación, hay que tener la sensibilidad para reconocer la fuerza y debilidad de cada persona y hacerle saber las propias.

La práctica se enseña por profesores certificados por *AcroYoga.org*, que ofrecen clases regulares en diversos centros de Yoga. Asimismo, se realiza a través de talleres los fines de semana donde asisten generalmente profesores internacionales para compartir sus conocimientos. Por otro lado, están las *inmersiones* (solar, lunar o elemental), consideradas eventos importantes por ocurrir sólo en ciertas ciudades del mundo. Las inmersiones son retiros intensivos de varios días, necesarias para sacar la certificación de instructor, pero son abiertas a todos los que deseen participar.

Por otro lado, al ser una práctica que se desarrolla en comunidad, es esta misma la que se organiza por medio de las redes sociales de Facebook o Whatsapp para juntarse en los llamados *jams*: juntas de vuelos libres y gratuitos de AcroYoga. Estos ocurren en diversos puntos de encuentro, ya sea en casas o lugares que los mismos practicantes se consiguen y organizan.



CLASE DE ACROYOGA EN PARQUE INÉS DE SUÁREZ



ESPACIOS ABIERTOS PARA REUNIR A LA MAYOR CANTIDAD DE GENTE POSIBLE

jams

plazas

Los *jams* suelen ocurrir casi todos los días, con más frecuencia en verano por las condiciones climáticas, y los fines de semana por la disponibilidad de tiempo. Cuando hace frío, la reunión se complica y se limita la práctica al ser difícil encontrar lugares espaciosos y cerrados.

Los puntos de encuentro requieren de gran espacio y altura para reunir a la mayor cantidad de gente posible, por lo tanto se recurre mucho a las plazas, las cuales se caracterizan por estar expuestas a la atención pública, por lo tanto llaman la atención e invitan a todo aquel que quiera participar.

Los encuentros en los parques son libres, uno puede ir cuando quiere, siendo posible combinar la práctica con la rutina diaria, siendo lo más usual pasar al atardecer después del trabajo o estudios en la semana, y los fines de semana después de reuniones familiares.

Durante los *jams* se genera un ambiente social, donde se encuentran los más asiduos a la práctica, amigos de amigos, gente nueva que va a probar, o incluso gente que estaba en la misma plaza y se interesa. Se genera un espacio de distensión para jugar, reír, conocerse y compartir por medio del entrenamiento físico.

Al combinar la práctica con la sociabilidad y el descanso, se generan momentos oscilantes de calentamiento que provocan fuertes cambios de temperatura al transcurrir el día, sobre todo en un lugar húmedo y cambiante como la plaza al atardecer. Esto se produce al aumentar la temperatura del cuerpo al entrenar, por ejemplo, por 15 o 20 minutos, y luego al descansar o cambiar de rol a cuidador por otros 20 minutos más, donde el cuerpo se enfría.

Otro factor característico de las plazas es que no suele haber un lugar para poder cambiarse de ropa tranquilamente.



NECESIDAD DE PRACTICAR EN ESPACIOS CON ALTURA



AL JUNTARSE AL ATARDECER, SUFREN CAMBIOS DE TEMPERATURA



EN INVIERNO SE RECURRE A CASAS CON ESPACIO LIMITADO, POR TANTO MAYOR PROXIMIDAD CON EL RESTO

4. USUARIO

BÚSQUEDA DE UN AUTOCONOCIMIENTO

Tanto corporal como interior, el usuario busca un espacio espiritual, una conexión con lo inmaterial, como consecuencia de las exigencias de la sociedad. Por lo mismo también es amante de la naturaleza y los viajes. Quiere encarnar su cuerpo, tomarse un tiempo para estar presente con uno y los demás.

El AcroYoga le permite hacer del ocio y la reunión social una vida sana, deportiva y al aire libre. Incluso, le permite dar un nuevo sentido a los lugares que le gusta visitar. Por ejemplo, ir a la playa o a la plaza tiene ahora un nuevo fin, enriquece su estadía y es como una excusa para darse el tiempo de visitar estos lugares, que antes no hacía por darle prioridad a otras actividades.

VIDA FITNESS

Preocupado por su salud física y mental, por alimentarse bien, mantenerse fuerte, flexible y en forma. Se encuentra orgulloso de su práctica de Yoga y todo lo que esto conlleva, por lo que es un tema de conversación importante con sus pares.

MENOS COMPLICACIONES

Le gusta movilizarse en bicicleta o caminar para mantenerse activo. Busca relajarse, no complicarse, sentirse liviano, llevar menos carga física y mental, por tanto: procura modificar lo menos posible su vestuario, ya que mientras menos prendas necesite cambiar, de menos cosas se tiene que preocupar.

SOCIALES

El usuario *acroyogui* llega a la práctica a través de diversas disciplinas, razones e intereses. A diferencia de las personas que se dedican a un tipo de Yoga más tradicional, éste se inserta de manera más libre y desprendida al estilo de vida que conlleva la disciplina, de llevar una vida sana, orgánica, pura y espiritual. El AcroYoga se adecúa a la forma de vida occidental de las personas, se encuentra más desapegado de esta ideología al tener otras prioridades: son muy sociales, valorizan más pasar un buen rato con las personas, compartir, ir de fiesta, conocer gente nueva, bailar, compartir y formar comunidad.

PREOCUPACIÓN POR LA IMAGEN

Al ser una práctica social requiere un contacto y una presencia directa, necesaria y concreta con un otro. Esto significa mostrarse directamente a alguien, por lo que se encuentran preocupados por la imagen que representan. Un medio para eso es la ropa, la cual valoran que sea atractiva y representativa de como quieren ser percibidos por el resto.

Es un deporte que tiene íntima relación con proyectar una imagen, de preocuparse cómo se ven, de mostrarse, hecho que se ve reflejado en su gusto por hacer figuras y posturas atractivas para las fotografías que luego suben a las redes sociales para ser vistas y admiradas.



VALENTINA MONTES Y HERNÁN GARCÍA



CHRISTOPHER EKELUND Y JAVIERA D'ETIGNY

nivel de práctica

BÁSICO

Cuando las personas recién comienzan a practicar AcroYoga, se enfrentan a exigencias totalmente nuevas, tanto físicas como mentales. Esto se produce al tener que usar puntos de apoyo que no conocían, aprendiendo a balancear todo el peso de su cuerpo sobre ellos, y al no conocer la técnica, les cuesta concentrarse y estar pendientes de múltiples cosas a la vez. Al encontrarse incursionando en una práctica nueva, esta no suele ser su prioridad, no pretende estar vestido todo el día para ella, teniendo que cambiarse de ropa. Este cambio de muda puede ser un factor determinante al dejar la práctica a segundo plano para cumplir con otras exigencias. Necesitan prendas que sean más accesibles, prácticas y cómodas para que no compliquen más aún el entrenamiento, ya que la acumulación de preocupaciones puede ser estresante.

También llegan al AcroYoga en búsqueda de un nuevo estilo de vida que los identifique, que se sientan a gusto y cómodos en él. Buscan ser parte del mundo del AcroYoga, de la comunidad, integrarse en el grupo social y ser invitados a participar.

MEDIO

Luego de entrenar, se comienza a perder el miedo y se atreven a probar cosas nuevas, pero sin un dominio total de la técnica, por lo que existe una mayor posibilidad de caídas y lesiones. También empiezan a interesarse por la lógica y la perfección de la práctica, quieren corregir las posturas para que se vean lo mejor posible.

Al motivarse con el deporte, comienzan a preocuparse también de la estética, de la imagen que proyectan y de la seguridad en la vestimenta, para poder desarrollarlo de manera más preparada, elegante y sofisticada.

AVANZADO

Cuando ya se alcanza un nivel más profesional, muchos usuarios se plantean dedicarse al tema y sacar la certificación de instructores. Además, los más apasionados buscan hacer AcroYoga todo el tiempo, en cualquier momento, situación o lugar esperan encontrarse listos para poder practicar.

Otro tema importante, es que cuando uno lleva mayor tiempo practicando deporte, hay más posibilidades de estar arrastrando lesiones previas y también es fundamental evitar generar nuevas. Para todos los deportistas dedicados, el hecho de lesionarse se torna un tema muy sensible, ya que puede arruinar su carrera y su sistema directo de ocio y diversión. El dolor de enfrentar una lesión va de la mano con alejarse del atributo de felicidad que les brinda su espacio de compartir con las personas que quieren de manera sana, se inhibe uno de los requerimientos satisfactorios de la sociedad.

Al decidir practicar la mayor parte de sus vidas, deben vestirse constantemente con vestuario deportivo, buscan versatilidad e innovación en los estilos, para no tener que ponerse las mismas calzas todos los días. El tema de la seguridad se vuelve aún más importante, por lo que buscan el mejor ajuste y tecnología en las prendas que adquieren y usan.

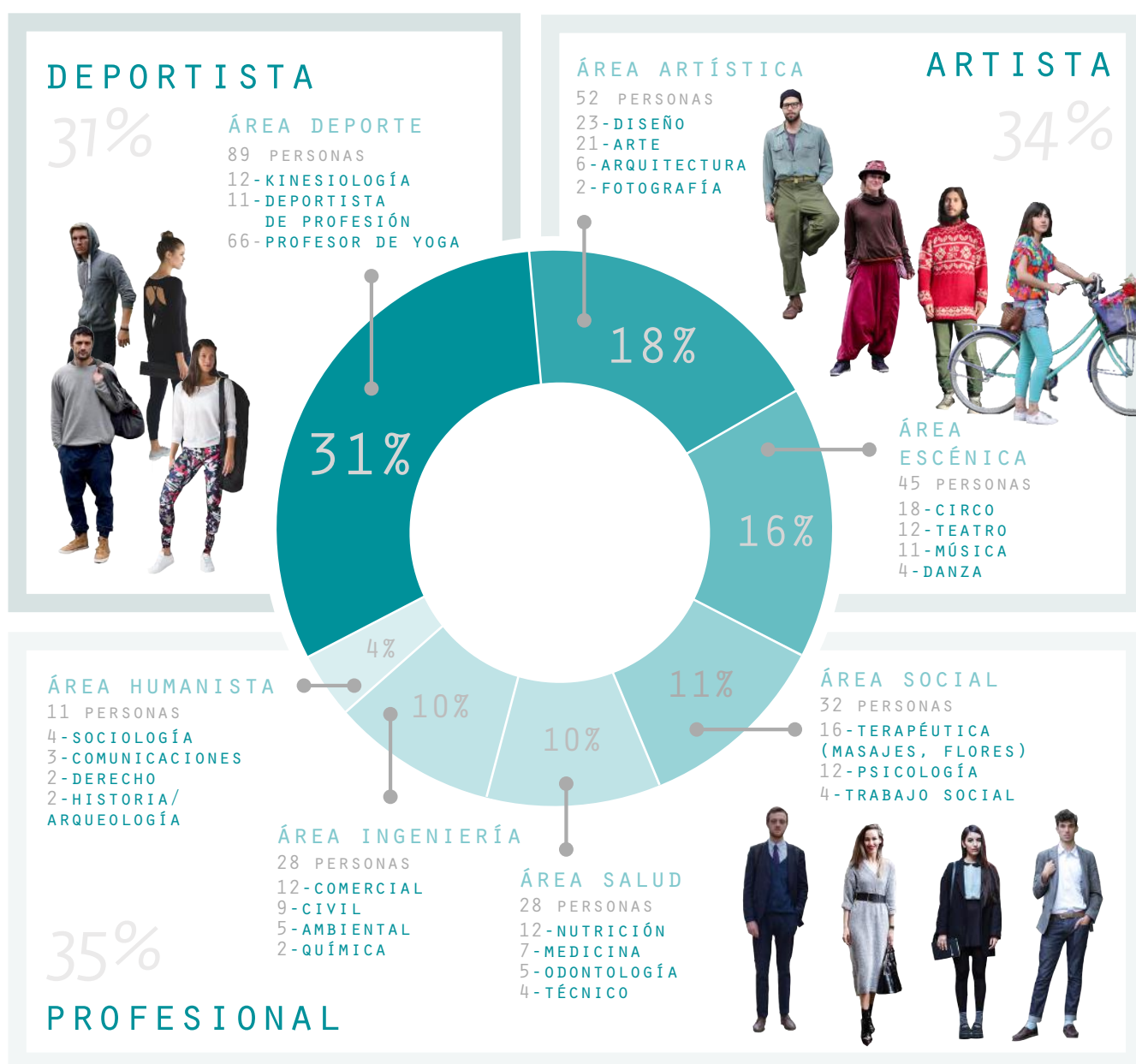


AGUSTINA
PEÑAFIEL Y
MATÍAS BARRERA
EN PARQUE INÉS
DE SUAREZ

rol laboral

El usuario se encuentra trabajando y es independiente, por lo que dirige sus ingresos hacia lo que más le gusta hacer. Esto se demuestra al ver gente de diferentes contextos socioeconómicos dispuestos a pagar grandes cantidades de dinero por los talleres, las clases, vestimenta y lo necesario para continuar con la práctica. Para evaluar el estilo de vida y entender a qué se dedican los usuarios cuando no están haciendo AcroYoga, se realizó una investigación con una muestra de 284 personas, para saber cuáles son sus profesiones, estudios o vida paralela a la práctica. Para una mejor interpretación se separaron en 3 áreas para obtener 3 tipos de arquetipos, de los cuales a continuación se describen con mayor precisión sus necesidades en relación al vestuario.

DETALLE MUESTRA 284 PERSONAS



arquetipos

1. DEPORTISTA 31%

Se concluyó que gran parte de las personas que llegan al AcroYoga se dedicaban previamente al Yoga o se inclinan por llevar una vida deportiva. Su ámbito laboral se relaciona con la práctica, por lo que no necesitan cambiarse de vestuario para ella. Pero al vestir ropa deportiva todos los días, se encuentran algo cansados de la poca variabilidad estilística que pueden realizar en sus tenidas, por lo que aprovechan cada oportunidad para poder renovar este tipo de ropa. Otra reacción es que, al estar acostumbrados a vestir siempre ropa cómoda, se sienten extraños con algo diferente. En ese sentido, requieren la posibilidad de tener mayor acceso, sofisticación y diversidad de estilos e indumentaria que se adecúe mejor a sus necesidades específicas.

2. ARTISTA 34%

La otra mayoría es la suma de las áreas artísticas (18%) y escénicas (16%), ya que son personas que vinculan su vida al ámbito más expresivo, ya sea al diseño, arte, como también al circo, teatro y música. Tienen más libertad a la hora de vestirse, su rubro no suele exigir una vestimenta determinada. Este usuario usa el AcroYoga como otra manera de manifestar sus emociones a través del cuerpo. Es una persona muy conectada con su lado emocional, por lo que quiere expresar constantemente lo que siente y cómo es, es algo que le importa y quiere demostrarlo, y una forma de hacerlo es a través de lo que viste. Busca también ser espontáneo, no vestir de manera tradicional, sino que está constantemente en una búsqueda de variedad de estilos y de excentricidad, y trata de no caer siempre en lo mismo.

3. PROFESIONAL 35%

Por otro lado, está el resto de los profesionales que se juntaron dentro de un mismo ámbito al tener que cumplir con horarios de oficina y con cierta formalidad a la hora de vestirse. Se visten con un vestuario más clásico y tradicional, utilizan mayormente colores sobrios y generalmente oscuros, que no llame mucho la atención, ya que deben cumplir con ciertos estándares de formalidad al presentarse a sí mismos ante otras personas, representando un rubro determinado. Estos son los que más complicados se ven a la hora de unir su rutina laboral con la práctica deportiva, ya que significa una mayor molestia tener que cambiarse de ropa o compatibilizar las tenidas a la hora de vestirse. Por otro lado, este es su espacio de dispersión, por lo que algunos aprovechan y se permiten vestimentas más libres y alegres para practicar.

LA DIVISIÓN DEL USUARIO EN DISTINTOS ARQUETIPOS PERMITE IDENTIFICAR SUS NECESIDADES MÁS ESPECÍFICAS, DETERMINANDO LA CONDICIÓN DE CREAR UNA COLECCIÓN DE INDUMENTARIA QUE CONSIDERE LA VARIABILIDAD, DISPONIBILIDAD DE ELECCIÓN Y COMBINACIONES PARA CADA UNO.

acroyoguis

BUSCAN SENTIRSE CÓMODOS Y LISTOS PARA PRACTICAR TODO EL DÍA, COMPLEMENTANDO EL RESTO DE SU VIDA CON LA PRÁCTICA.

5. / INDUMENTARIA EN ACROYOGA

¿qué visten hoy?

Al ser esta práctica recientemente caracterizada como un deporte estandarizado, suscita que no haya investigación al respecto ni exista una indumentaria específica, exclusivamente diseñada para ella. En general, cualquier par de *leggings* en mujeres, buzos en hombres y poleras cómodas pueden usarse, pero no todas cumplen con las exigencias de la práctica, lo que puede perjudicarla.

ADAPTACIONES POR EXPERIENCIAS

Para la práctica realizan adaptaciones en la ropa, como el uso de doble calza en las mujeres para evitar dolores e incomodidades. Este descubrimiento fue producto de la experiencia que han tenido y como se han pasado el dato entre ellas sobre qué es lo más adecuado y cómodo para practicar.



GERMÁN BARRERA Y PAULA AGUILERA - WANDERLUST 2016

ADAPTACIONES DE OTRAS DISCIPLINAS

A los hombres en general se les hace más difícil encontrar una oferta de ropa de Yoga a su gusto en el mercado chileno, por tanto adaptan ropa deportiva de otras disciplinas, como el ciclismo o el *running*.

encuesta

Paralela a la investigación del usuario y su contexto de práctica, emerge la pregunta de qué es lo que visten actualmente para la práctica, y cuales son las interacciones críticas que surgen frente a eso. Junto con la observación empírica, se realizó una encuesta que obtuvo como resultado que en general prefieren la ropa ajustada de tela deportiva, lycra o algodón, que sea cómoda y ligera, lisa, sin pliegues, ni costuras gruesas.

¿QUÉ INCOMODIDADES SIENTEN AL USAR CIERTAS PRENDAS EN LA PRÁCTICA? (QUE DIFICULTEN, ENTORPEZCAN O GENEREN MOLESTIAS)

ROPA SUELTA - Ancha o con bolsillos, nudos o botones, se enganchan en maniobras, puede ser hasta peligroso al provocar caídas. Difícil encontrar poleras firmes que no entorpezcan la práctica, que dejen afirmarse al otro.

- Siempre es un problema que *todo se mantenga en su lugar*, por ser una práctica que involucra muchas inversiones.
- Poleras largas se abultan en la zona de la cintura y entorpecen el trabajo de los pies de la base.

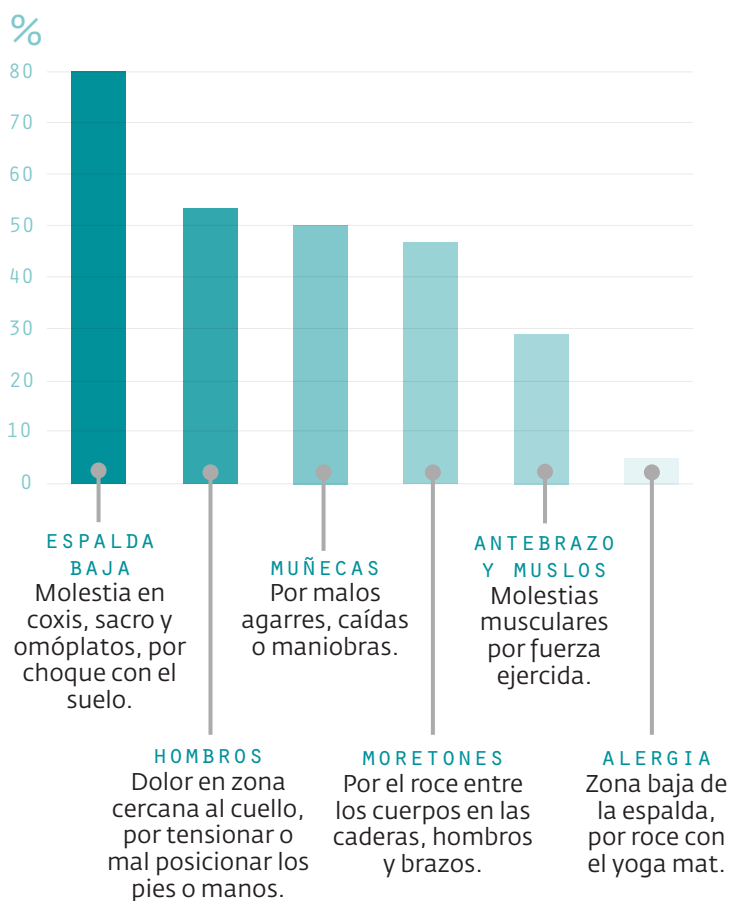
ROPA TIESA - Demasiado ajustada deja marcas, costuras gruesas se incrustan en la piel y se limita el movimiento, como los jeans.

CALZAS - *Típico que se ven bien de pie*, pero luego no dejan abrir las piernas, porque son muy cortas, se recogen o no son lo suficientemente ajustadas.

- Se bajan, cede la tela y se traslucen. Se descosen las costuras con la presión. Cuando son de tela muy delgada, duele la piel con el roce y presión de la otra persona.
- A los hombres les molesta el cinturón, pero sin no se ajusta bien el pantalón.

TELAS RESBALADIZAS - Se corren las prendas dejando a uno descubierto. Imposibilitan los agarres con pies o manos, sin dejar realizar ciertas posturas.

¿HAN SUFRIDO MOLESTIAS, LESIONES O DOLORES MUSCULARES CON LA PRÁCTICA?



¿POR QUÉ?

- Por el proceso de conocer el propio cuerpo y el del otro.
- Practicar sin cuidador.
- Producto de una negligencia propia: hacer un ejercicio difícil sin las preparaciones previas correspondientes.
- Por ejecutar un ejercicio con poca técnica.

RESPECTO A LO ANTERIOR: ¿CÓMO LO HAN SOLUCIONADO, O CÓMO LES GUSTARÍA SOLUCIONARLO?

En general, plantean ropa lo más a la medida del cuerpo posible, cómoda, simple y ojalá de algodón elasticado. Entre menos ropa mejor, y si hace frío, debe ser todo ajustado y elasticado.

HOMBRES - Manifiestan su deseo de que hubiera mayor variedad de ropa masculina para Yoga.

MUJERES - Les gusta la estética y la idea del enterito. Optan por ropa colorida porque es una actividad artística.

Algunas personas plantean como solución controlar ciertos movimientos o restringir algunos, Pero si no sugieren y optan por:

POLERAS - No deberían moverse, porque en las posturas más complicadas, se corren y se está pendiente de que no *se escape* nada. Más anatómicas, ajustadas, firmes y con escote cerrado. Algunas solucionan metiendo la polera dentro de la calza. A veces usan poleras del tipo *reductoras*, por lo ajustadas, y petos deportivos.

SHORTS - A medio muslo, elasticados, ventilados y ajustado.

CALZAS - Cómodas, resistentes, que no se trasluzcan y no sean resbalosas, con buen agarre externo. *¡La doble calza hace magia!* Pero también comentan la idea de almohadillas en las caderas.

¿y dónde compran?

La ropa que utilizan para el AcroYoga suelen encontrarla en tiendas de ropa deportiva que incluyan colecciones de ropa para Yoga tradicional. Las marcas más frecuentadas son:

NACIONALES

OMandala
Portal yoga
Anahata
Lady Mushroom
Arte Maracuyá
Hilos de Conciencia

INTERNACIONALES

Adidas
Nike
Reebok
Under Armour
PrAna
Funky Yoga

proyecto

6. PROPUESTA

RESUMEN DE REQUISITOS
FORMULACIÓN
OBJETIVOS

7. ANÁLISIS DE REQUISITOS

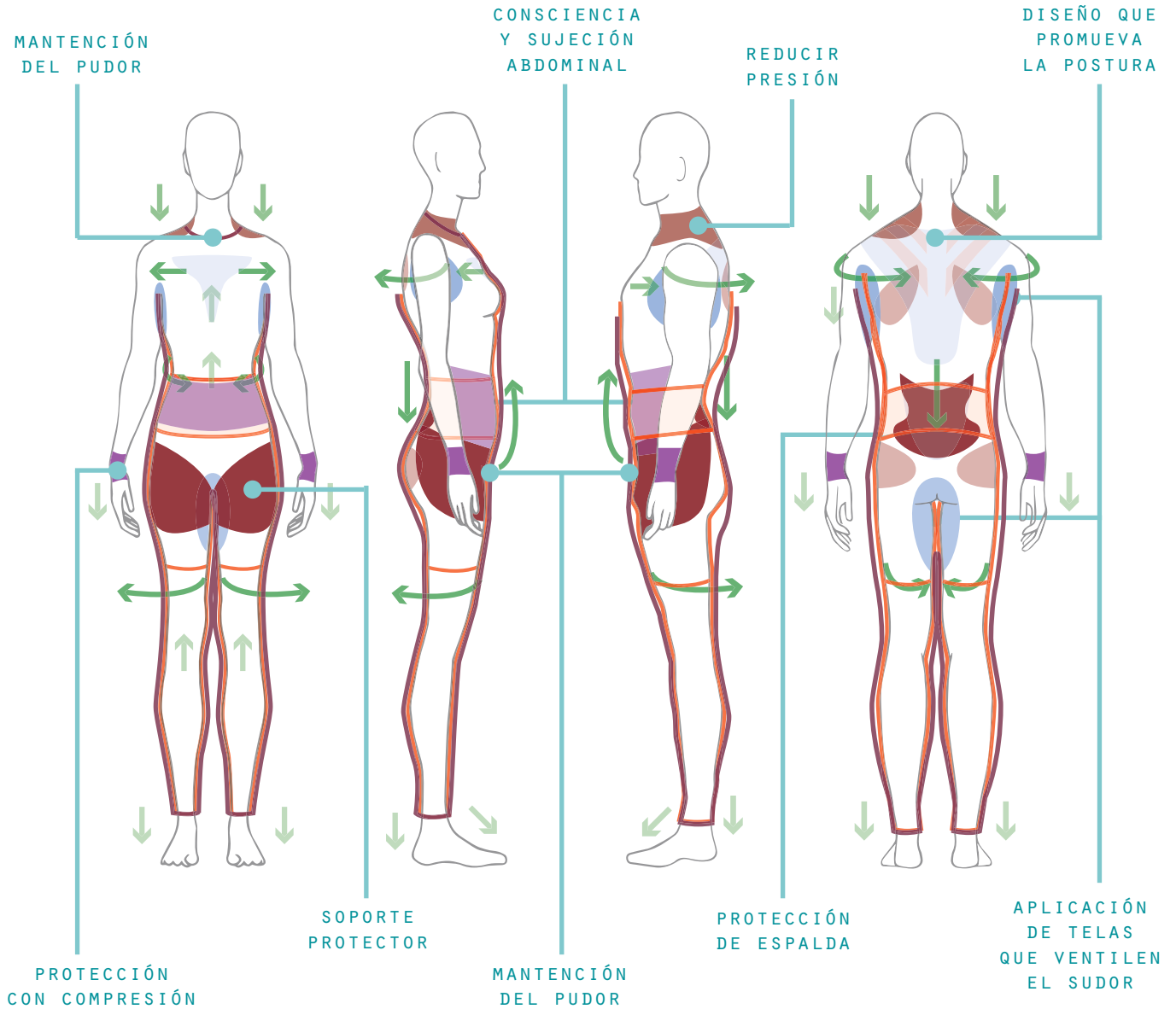
FÍSICOS
FORMALES
TÉCNICOS
ESTÉTICOS

EL PROYECTO SE FUNDA A PARTIR DE LA RECOPILOCIÓN Y SELECCIÓN DE LOS REQUERIMIENTOS QUE SE INTENTARÁN RESOLVER DE MANERA PRÁCTICA A TRAVÉS DEL TEXTIL.

ESTOS REQUISITOS PROVIENEN DE LAS INTERACCIONES CRÍTICAS EN EL CUERPO, CONCEPTOS QUE SE MUESTRAN A MODO DE RESUMEN EN LA SIGUIENTE IMAGEN Y SE DESPLEGARÁN Y ESPECIFICARÁN A LO LARGO DEL CAPÍTULO.

6. / PROPUESTA

resumen de requisitos



- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| ● Presión grave | ● Compresión fuerte | ● Sudoración alta | → Atención a la postura | — Apego al cuerpo |
| ● Presión media | ● Compresión leve | ● Sudoración leve | → Más atención a la postura | — Desapego al cuerpo |
| ● Presión leve | | | | |

QUÉ

Indumentaria deportiva para la práctica de AcroYoga que integra las necesidades de la rutina cotidiana del usuario.

POR QUÉ

La falta de indumentaria especialmente diseñada para la disciplina genera el uso de prendas inadecuadas que dificultan, entorpecen y distraen la práctica al no cumplir con las necesidades del usuario. Es importante para el usuario integrar la ropa deportiva en su atuendo diario, ya que significa una preocupación el tener que cambiarse de vestuario, transportarlo, combinarlo o dejar de practicar por no llevarlo consigo.

PARA QUÉ

El uso de indumentaria apropiada para AcroYoga le facilita la práctica al usuario aportándole seguridad, salud y confianza. Favorece su rendimiento y destreza a través de la fluidez en la transición de posturas y le proporciona comodidad en la interacción cercana con los participantes. Al encargarse de las condiciones y el contexto de la rutina donde se desenvuelve el usuario, se otorga la practicidad que un mismo vestuario pueda mantenerse durante todo el día.

objetivos

CUMPLIR CON LOS REQUERIMIENTOS FÍSICOS, TÉCNICOS, FORMALES Y ESTÉTICOS QUE SE DESPRENDEN DE LA PRÁCTICA DE ACROYOGA:



Proveer de protección y cuidado **físico** durante la práctica, por medio de un sistema de control térmico que se adapte al contexto del usuario y sus constantes cambios de temperatura, con la elección de materiales **técnicos** aplicados en zonas específicas del cuerpo, que otorguen a la vez respirabilidad, resistencia, antideslizamiento, flexibilidad y prevención de roces.

Diseñar un vestuario que a través de la **forma** cumpla con las interacciones que ocurren en la transición de las posturas, permitiendo al usuario sentirse despreocupado y activo para poder desenvolverse libremente en la ejecución de la práctica.

Crear un diseño adaptado a los requisitos **estéticos** y simbólicos del usuario de acuerdo a su rol laboral y urbano, con una colección que permita adaptarse a los diferentes estilos y necesidades.

LA INDUMENTARIA ES EL ÚNICO ELEMENTO INTRÍNSICAMENTE PRESENTE EN LA PRÁCTICA.

SI LAS PRENDAS NO SON BIEN ESCOGIDAS PUEDEN RESTRINGIR LOS MOVIMIENTOS, ENTORPECER O HACER IMPOSIBLE LA FLUIDEZ EN LAS TRANSICIONES DE POSTURAS, E INCLUSO PROVOCAR GOLPES O CAÍDAS.

7. ANÁLISIS DE REQUISITOS

A continuación se muestran las diversas exigencias planteadas que procuran solucionarse por medio del textil. Se generó un estudio que determinó una amplia gama de requisitos que debe tener el diseño de indumentaria para cumplir con todas las necesidades que se generan en la práctica del AcroYoga, incluyendo los siguientes ámbitos:

1. FÍSICOS
2. FORMALES
3. TÉCNICOS
4. ESTÉTICOS



1. REQUISITOS FÍSICOS

CONEXIONES DE POSTURAS EN ACROYOGA

Según el libro *Elements of AcroYoga* (Nemer, 2013) las personas se conectan en la práctica por medio de los llamados *grips* de manos y pies. De acuerdo a estos conceptos básicos surgen el resto de las transiciones a múltiples y variadas posturas. Se especifican estas zonas, ya que son los puntos de apoyo principales que reciben todo el peso de los cuerpos, que no se suelen usar en la cotidianidad, por lo tanto el cuerpo no está acostumbrado y se ve expuesto a una nueva exigencia física.

Ya sea por la fuerza, tensión, presión y fricción que se produce entre los practicantes, como también el mal posicionamiento o falta de técnica en la transición de posturas, se generan dolencias físicas en los puntos de apoyo poco acostumbrados, ya sean lesiones musculares, de articulaciones, como también reacciones cutáneas como moretones.

grips de manos



FOREARM



HAND TO HAND



REVERSE HAND TO HAND



FOOT TO HAND



REVERSE FOOT TO HAND



CROSSED FOREARM



HAND TO HAND: STEEP



HAND TO HAND: FLAT



FOOT TO HAND



LIFTED
BADDHAKONASANA
HAND PLACEMENT

posicionamientos del pie



FRONT BIRD



FOLDED LEAF



HIGH FLYING WHALE



BACK LEAF



BAT/STRADDLE BAT



REVERSE STAR



STAR



BACK BIRD

1. REQUISITOS FÍSICOS

soportes

Dentro de las exigencias mencionadas, se seleccionaron las más graves para ser resueltas por medio del textil. Para las zonas más críticas de roce y presión en el posicionamiento de los pies, se plantea el uso de un sistema de soportes levemente acolchados o de doble tela que genere un aislamiento que amortigue y absorba choques, golpes y reduzca la fricción. Para efectos de prototipos se decide utilizar neopreno por sus características, pero como proyección se plantea el uso de un tipo de gel de silicona similar al que se usa en las badanas o culottes de ciclismo.

ZONAS SE CLASIFICAN POR OPACIDAD DEL COLOR SEGÚN LA GRAVEDAD DEL DOLOR.



1. ZONA DE CADERAS Y MEDIO MUSLO

Esta es el área del cuerpo considerado más grave al ser el eje central de gravedad del cuerpo. Esto determina que sea la zona donde se concentran todas las posturas básicas y desde donde se desprenden las transiciones. Es una zona poco acostumbrada para todo el peso del cuerpo y cercana a partes íntimas y sensibles.

Para toda la zona se utiliza doble tela (1), lo que solventa el uso de doble calza del usuario. Para el choque de los pies de la base con los huesos de las crestas iliacas de la persona que va encima, se coloca el soporte acolchado (2), que al tener menos tejido adiposo que aisle se genera mayor presión y dolor.

NEOPRENO

100% POLIÉSTER

Neopreno se usa en varios contextos por ser similar al caucho natural:

Aislamiento térmico.

Protección solar.

Extrema resistencia.

Más barato y menos tóxico.

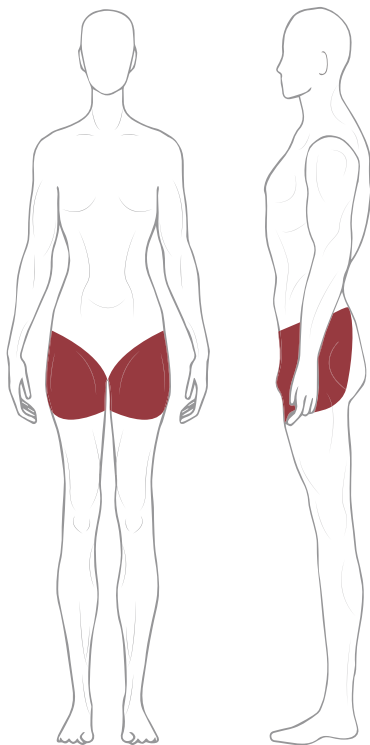
Grosor de 2mm o más:

Permite acolchado suave.

Dureza da forma a la silueta y no marca detalles del cuerpo por la estrechez.

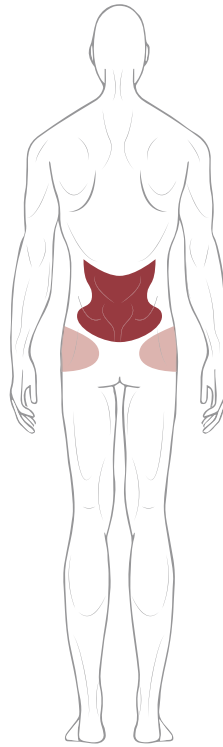
Textura lisa, suave y antideslizante.

Flexibilidad pero poca elasticidad.



2. ESPALDA BAJA

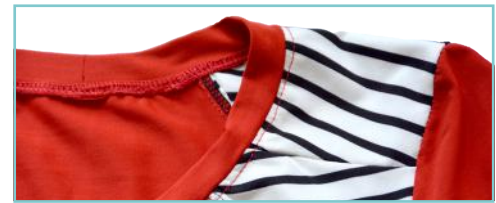
Los huesos de la espalda baja, coxis y sacro se ven gravemente afectados, sobre todo cuando la persona es la base, ya que recibe todo el peso del volador en un choque con el piso que puede ser muy duro. Cuando se encuentra un mat o toalla disponibles suelen usarlas para amortiguar, pero en general prefieren aguantarse el dolor y luego sufren las consecuencias.



También existen ciertas posturas arriba que utilizan ese punto de apoyo, como se mostró anteriormente en los posicionamientos de pies. Por tanto el soporte revestido en los huesos de la cadera es fundamental para los dos roles, se incluyen tanto en hombres como en mujeres.

3. HOMBROS

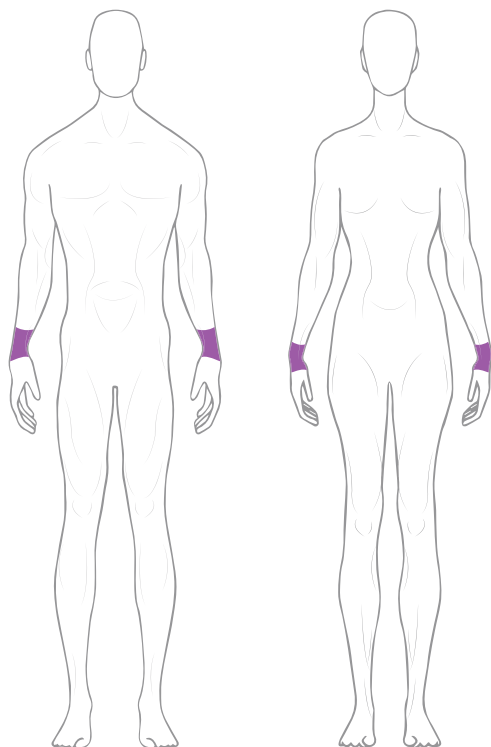
El área de los hombros y el cuello, que de por sí es una zona que suele doler porque se acumula toda la tensión, al depositar todo el peso del cuerpo se ve sometida a mucha presión. En este caso lo que duele e incomoda es cuando se incrustan las costuras de las poleras, o cuando estas se corren según el escote y la manga.



El uso de un soporte aquí puede generar incomodidad en el movimiento y mayor presión al incrustarse, en vez de aminorar el efecto. Por esto la resolución fue liberar la zona corriendo la línea de la costura y colocar una tela gruesa que amortigüe y cubra sin quitar flexibilidad.

1. REQUISITOS FÍSICOS

compresión



MUÑECAS

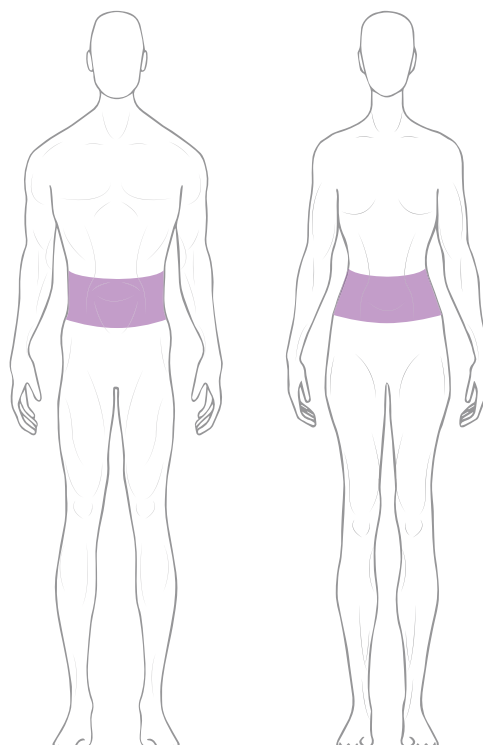
Durante la práctica se genera mucha fuerza y presión en los múltiples *grips de manos*, los agarres entre las extremidades de las personas para generar las posturas, señalados anteriormente. Se deposita todo el peso del cuerpo en las muñecas, una zona frágil y sensible a lesiones cuando no se genera bien el enganche o se produce una caída brusca. Se proyecta generar un tipo de muñequera que proteja y refuerze por medio de la compresión, que mantenga el *grip* fijo impidiendo que la muñeca se vaya hacia atrás.



* PROYECCIONES
TEXTILES
(P.104)

ABDOMEN

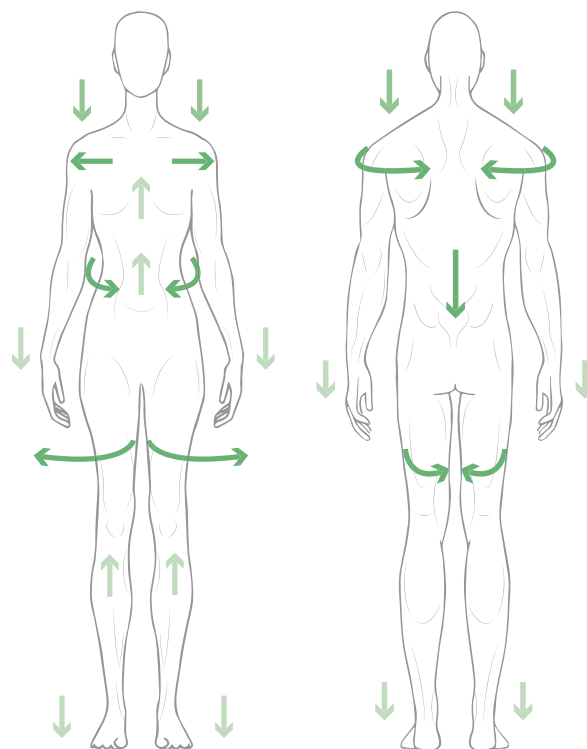
Para promover una buena postura y forma en el movimiento, se propone la compresión por medio de un elástico ancho que mantenga firme y apretado. Al apretar el abdomen, se tonifica la zona y se genera la consciencia de que la fuerza debe provenir desde ahí, el centro del cuerpo, para generar correctamente los ejercicios.



indicadores sensoriales

ALINEAMIENTO DE POSTURA

Es importante promover siempre la postura equilibrada para optimizar el movimiento, rendimiento y la fuerza, que proviene de los mismos músculos que alinean la postura. La consciencia en la corrección de la postura puede ser un complemento para generar destreza en la práctica, por medio de un mecanismo de autorreflejo. Este reeduca el sistema neuromuscular y propioceptivo para actuar sobre los receptores nerviosos de la piel, mejorando o corrigiendo la postura por la información sensoriomotriz que aporta. Por tanto, en el diseño de las prendas se cuenta con la demarcación de la continuidad de las extremidades en las posturas, que marcan las líneas de gravedad para generar menor esfuerzo. Esto, junto al calce apegado al cuerpo, ayuda a reconocer la estructura ósea, muscular y de articulaciones, más allá de la contextura corporal, que contribuya a determinar mejor los ángulos y corregir las posturas mientras la concentración está enfocada en el movimiento. Se proyecta que esto sea más evidente y aporte en todos los puntos de alineamiento de postura que se muestra con las flechas en la imagen.



PUNTOS DE APOYO

Durante la práctica uno debe estar pendiente de muchas cosas a la vez, como en la técnica, la comodidad, la alineación y el integramiento del cuerpo. La elección del punto de apoyo debe ser precisa, cualquier equivocación, como por ejemplo poner el pie un par de centímetros al lado de donde debía estar, puede entorpecer la práctica e incluso peligrar la salud de los participantes al provocar caídas. En este sentido, la aplicación de un indicador sensorial que muestre cuáles son los puntos de apoyo específicos puede aportar en generar un aprendizaje más intuitivo de la práctica y generar transiciones más fluidas.

En ciertos casos, el diseño de los cortes de la prenda, y los mismos soportes acolchados indican donde va el apoyo óptimo, pero como proyección se plantea demarcar mejor estos indicadores con estampado de vinilo, que cumpla con las características necesarias para tal objetivo. Este se imprimiría como patrón gráfico serigrafiado que proporcione a la vez sujeción a los principales grupos musculares.

ESTAMPADO DE VINILO

El vinilo textil o vinilo de corte es un sistema para estampar un dibujo vectorizado con poliuretano, material plástico de alta durabilidad en las prendas, ya que no se daña ni se destiñe con el tiempo. Esta se adhiere y adapta 100% a las telas, con un acabado liso y prolijo, manteniendo las propiedades originales, independiente de la fibra.

Hay varios tipos de vinilo, para este caso se plantea utilizar el más común, llamado Flex, el cual tiene una textura tipo goma que proporciona adherencia, ideal para las zonas en las que se necesita marcar las posturas. El estampado de vinilo termotransferible es una técnica de bajo coste en pedidos de bajo volumen, ideal para pequeñas producciones, ya que no requiere hacer pantallas de serigrafía. En el local Mundotransfer en Recoleta ofrecen uno específico llamado Sportfilm Extra, destinado a las prendas deportivas.

1. REQUISITOS FÍSICOS

termorregulación

Según Rupp (1999), la termorregulación es la capacidad del cuerpo de mantener una temperatura constante, que se regula con la evaporación del sudor. El vestuario no debe inhibir ese mecanismo, ya que la transpiración que no se ventila provoca mayor esfuerzo físico y una baja del rendimiento, y las prendas humedecidas producen enfriamientos. Se puede transferir la humedad a través de las prendas mediante 3 procesos que se regulan por la forma del vestuario y el material con el que fue confeccionado:

ABSORCIÓN - Humedad es absorbida y desplazada al exterior por la capacidad higroscópica de las fibras textiles tecnológicas.

TRANSPIRABILIDAD - La humedad se evapora a través de los poros del textil, determinado por su estructura, densidad y grosor. Un tejido más poroso elimina el exceso de sudor producido por el cuerpo hacia afuera y mantiene la piel seca, controlando la pérdida de calor del cuerpo. Las microfibras de polyamida o poliéster son ligeras y se secan rápidamente.

AISLAMIENTO - Un aislante térmico condensa la humedad en las capas exteriores del tejido, minimizando la pérdida de energía y el calor producido por el cuerpo. Mediante la mezcla de distintas fibras se crean textiles más confortables, utilizando fibras no absorbentes en el interior de la tela que mantengan la piel seca, y fibras absorbentes en el exterior que mantienen la humedad externa lejos del contacto con la piel. La calidad del aislamiento se regula por la forma, el grosor y la densidad de los tejidos que componen las prendas. Una prenda confeccionada con una tela gruesa mejora el aislamiento, pero aumenta el peso y reduce la libertad de movimientos del usuario. Con la utilización de dos o más capas de telas se puede proporcionar un mayor aislamiento con el aumento de la cantidad de aire atrapado entre las capas. Entonces, se puede mejorar el aislamiento con prendas de baja densidad por medio de los espacios de aire entre las capas de ropa.

El AcroYoga no es un deporte de cardio que produzca altos niveles de sudoración, sino que se exige prioritariamente la flexibilidad y la fuerza. Pero dependiendo del nivel de exigencia personal y la temperatura, con la agitación se produce sudor, lo que moja la ropa en contacto directo con la piel, aumenta su peso y provoca enfriamientos. Esto toma importancia por el contexto de la práctica, con condiciones externas variables que hacen que el usuario se enfrente a cambios de temperatura constantes por los lugares y horarios de práctica, y los tiempos de descanso distendidos.

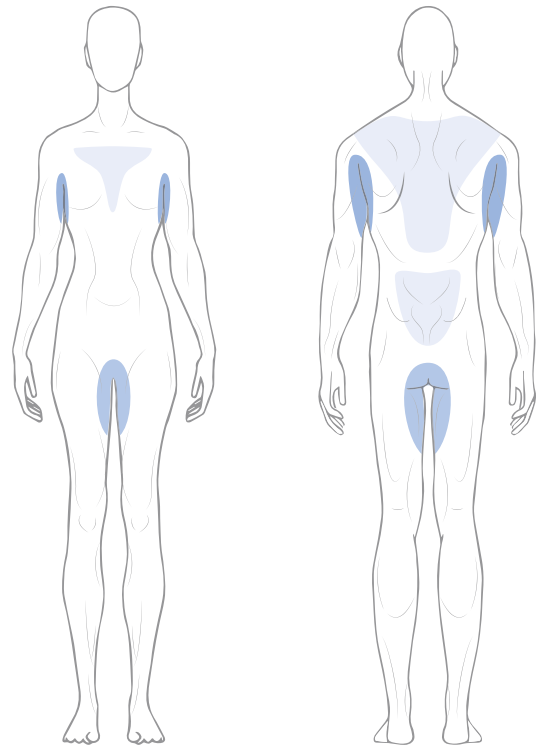
La ventilación del sudor también se hace relevante en cuanto a los olores que se producen, ya que como es una práctica que requiere mucha proximidad con otras personas, en nuestra cultura los olores pueden llegar a ser muy incómodos, tanto para el que los produce como para el que los recibe.



PUNTOS DE SUDORACIÓN

A partir de lo señalado, se plantea en la confección un sistema de ventilación del calor y el uso de telas tecnológicas en las zonas del cuerpo que expelen sudor en mayor medida, para tener un resultado cómodo y saludable para el usuario.

Para las zonas de mayor sudoración se seleccionó una microfibrá de poliéster de secado rápido y con fibras de carbono de bambú, con propiedades en su estructura por lo que no se pierden con el lavado. Esta tiene una textura porosa y minerales que expanden las moléculas de agua para que se evaporen rápido y prevengan el crecimiento de bacterias. A la vez, es suave en el contacto con la piel y tiene una elasticidad que acompaña los movimientos. Para efectos de prototipo esta tela se incluyó solo en las partes más críticas para poder cumplir con el resto de los requerimientos. Pero como proyección del proyecto se plantea que este tipo de tecnología textil se pueda aplicar en todas las zonas de sudoración, o incluso como parte de toda la prenda.



QUICKDRY CARBÓN

53% POLIÉSTER DE SECADO RÁPIDO
47% CARBONO DE BAMBÚ

Microfibrá con textura finamente porosa.

Gran elasticidad.

Nanotecnología aplicada a nivel molecular, no pierde propiedades con lavado.

Estructura de fibra de carbono de bambú:

Antiestática.

Antibacteriana.

Desolorizante natural (minerales que absorben la humedad, previenen crecimiento de bacterias y reducen los olores).

Protección solar.

Secado ultra rápido (expande moléculas de agua para su rápida evaporación).

2. REQUISITOS FORMALES

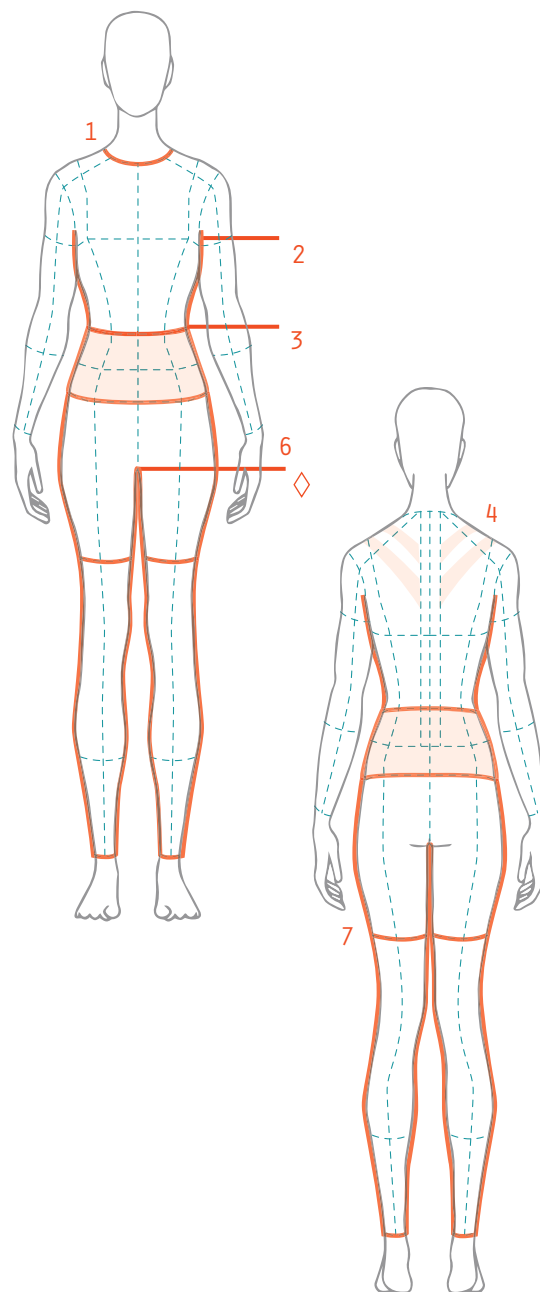
*para el cuerpo
femenino*

COMODIDAD

La forma de las prendas diseñadas va a determinar la comodidad del usuario en el entrenamiento, por lo que debe facilitar los movimientos de extremidades, tronco y articulaciones de todo el cuerpo, sin preocupaciones ni distracciones. Para esto se debe contar con una elasticidad multidireccional que acompañe los ejercicios y no condicione los movimientos dinámicos, que se estire, encoja y vuelva siempre a su forma inicial.

Cuando la ropa utilizada para AcroYoga es muy ancha, suelta o contiene elementos sobrantes como capuchas, piezas sueltas, hebillas, bolsillos, cierres, botones, entre otros, se dificulta el proceso de poder afirmarse y agarrarse del otro compañero, entorpeciendo o incluso peligrando la práctica.

El ideal es que la ropa sea lo más apegada posible, como una doble capa de piel. Para esto se deben utilizar telas de punto con patrones pequeños con la forma del cuerpo, que no generen excesiva holgura. Así se facilita también el reconocimiento de los cuerpos en la práctica, permitiendo identificar las articulaciones y los lugares específicos de soporte para lograr mejores posturas. Por otro lado, la compresión protege la musculatura de los deportistas.



1. ESCOTE ALTO



- Con poleras de escote pronunciado se asoma el busto en torciones o inversiones.
- Independiente del tipo de escote, es más cómodo que la prenda cubra el pecho para poder despreocuparse durante la práctica.

2. FIJA



- Al invertirse, el exceso de tela suelta cae y resbala por el torso pudiendo descubrir el busto, lo que entorpece la práctica al tener que detenerse a arreglarla.
- Debe tener un calce exacto para que no se mueva.

3. HASTA LA CINTURA



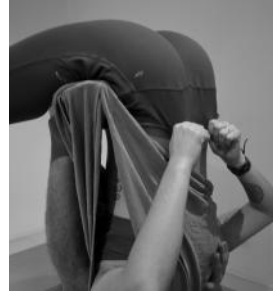
- Cuando las poleras son muy largas se enganchan y enredan en los pies de la base y se recogen y abultan al doblarse.
- La cintura es la medida precisa para evitar incomodidades de todo tipo.

4. PROMOVER LA POSTURA



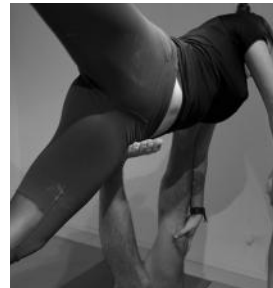
- El desequilibrio muscular es la causa de la mala postura, y el dolor de espalda y cuello.
- Generar la consciencia para estimular los músculos que mantienen la columna vertebral recta y alargada, con una forma que permita estirar los músculos del pecho que suelen contraerse por el busto.

5. COBERTURA DEL TORSO



- Se genera mucha presión y roce en esta zona, tanto frontal como posterior. Al agacharse o doblarse se baja el tiro, o se enrolla con la torsión. Además, el abdomen es el centro del cuerpo y la fuente de donde se debe producir la fuerza.
- Una banda ancha y gruesa, como pretina ajustada, promueve apretar el abdomen para tonificar y proteger el sacro. Mantiene fijo, otorgando una mayor sujeción al torso, comodidad y despreocupación en el movimiento.

6. ROMBOIDE ENTREPIERNA



- Se ejerce mucha presión en esas costuras con la constante abertura de piernas, por lo que suele ser la zona con mayor desgaste.
- Costura con forma de diamante entrega mayor resistencia y flexibilidad en esta zona de tensión.

7. LARGO A MITAD DE MUSLO



- En verano, cuando se usan calzas cortas, al abrir las piernas éstas se suelen recoger y encoger hacia arriba, dejando en descubierto zonas íntimas.
- Estas deben ser lo suficientemente largas y ajustadas para que no se corran.

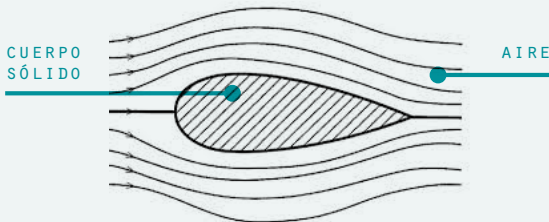
2. REQUISITOS FORMALES

AERODINAMISMO

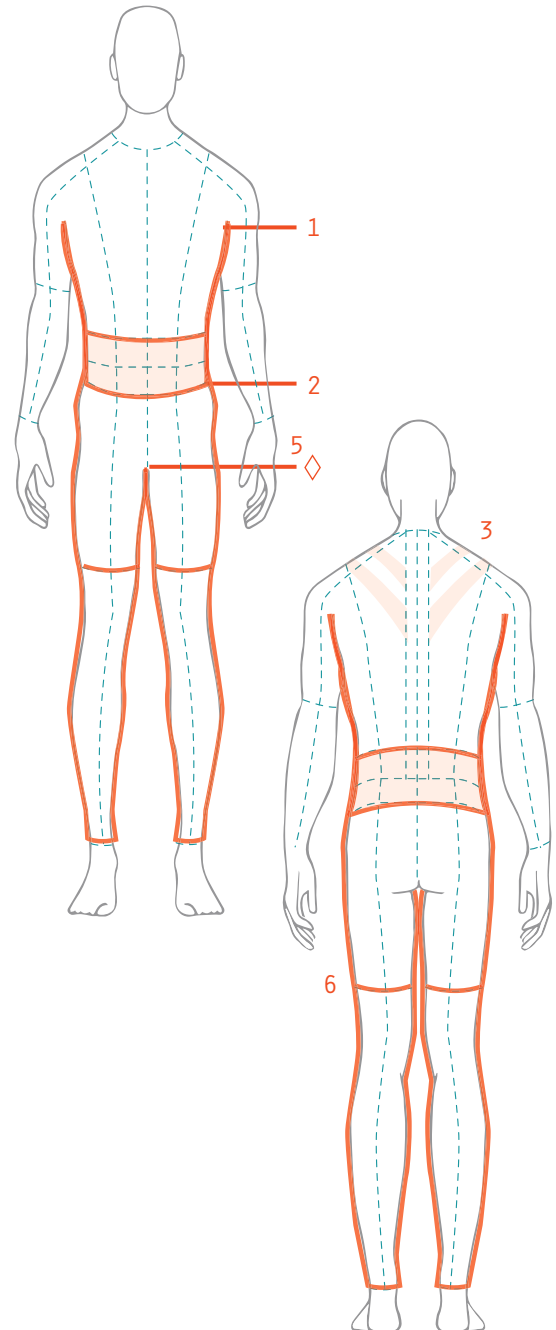
La aerodinámica es el estudio de la interacción entre un cuerpo sólido en movimiento y el medio por el cual lo hace. Lo aerodinámico es lo que ofrece poca resistencia al aire, no se resiste a la fuerza que sufre al moverse a través de él. El concepto de la física aerodinámica aplicada proviene del diseño industrial estadounidense de los años 30'-40', asociado al *Streamline*.

Se relaciona con este proyecto al proponerse un diseño con ajuste ceñido al cuerpo, siguiendo sus líneas y curvas fluídas. Esto con el fin de reducir al mínimo la resistencia al medio, en este caso el aire existente entre el compañero, minimizando así el gasto energético implicado en el movimiento de la práctica.

Un diseño aerodinámico implica superficies que generen la menor cantidad de fricción posible, es la forma óptima para el movimiento o la conductividad y algo diseñado para una máxima eficiencia, efectivamente simplificado. Por tanto se apela a reducir la prenda a lo esencial, restando todo lo extra que pueda dificultar la práctica.



para el cuerpo
masculino



1. FIJA



- Los hombres suelen usar poleras sueltas, por tanto es muy común que al invertirse el exceso de tela se les resbale por el torso arrugándose y llegando incluso a tapar la cara. Esto incomoda y entorpece al tener que arreglarla.

- No es necesaria una compresión completa, pero que la prenda tenga un calce exacto para que no se mueva constantemente.

2. SUFICIENTEMENTE LARGA



- Cuando las poleras son muy largas y sueltas se enganchan y enredan en los pies de la base.

- Los hombres al tener menos curvas no se les mueve tanto la prenda, por lo que no necesitan un talle a la cintura, pero sí a una altura precisa para evitar incomodidades.

3. PROMOVER LA POSTURA



- El desequilibrio muscular es la causa de la mala postura y el dolor de espalda y cuello.

- Diseño que trabaje con el cuerpo y su capacidad natural para mantenerse a sí mismo en una alineación óptima, creando la consciencia para ver y sentir la postura para mejorarla.

4. PRETINA ANCHA



- Mucha presión y roce en esta zona, y al agacharse o doblarse se baja el tiro. Los hombres como tienen mucha fuerza en las extremidades a veces se les olvida que ésta debe provenir desde el centro del cuerpo. Al ser más usual el rol de base, tienen mayor exigencia en el sacro.

- Banda ancha y gruesa promueve apretar el abdomen para tonificar, mantener fijo, proteger el sacro y otorgar comodidad y despreocupación para el movimiento.

5. REFUERZO ENTREPIERNA



- Se ejerce mucha presión con la constante apertura de piernas, por lo que suele ser la zona con mayor desgaste. Los hombres requieren de mayor protección y sujeción en la zona genital, ya que se trabaja muy cerca de ella.

- Generar refuerzo en forma de diamante para mayor resistencia y movilidad, eliminando el exceso de tejido.

6. SUJECIÓN EN MOVIMIENTO



- Pantalones o shorts muy sueltos o fluídos pueden dejar a uno expuesto con ciertas poses e inversiones, además de dificultar las posturas.

- Pantalones deben ser relativamente ajustados, hechos de un material ligero y flexible para proporcionar una movilidad completa y permitir poder revisar las posiciones de pierna y el involucramiento del músculo.

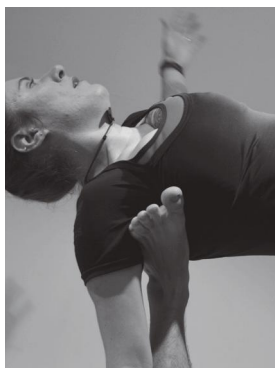
3. REQUISITOS TÉCNICOS

textiles

Las características y propiedades de las telas y los elementos constructivos que se deben utilizar, se ven reflejados en el rendimiento de la prenda en la práctica.

Según el diccionario de Oxford (2011) el *comfort* se define como el estado de comodidad física y la ausencia de dolor o de limitación. El *comfort* por parte de los textiles se estudia bajo el punto de vista fisiológico, de medida, física y sensorial del usuario. (Fan y Hunter, 2009).

Un tejido resulta cómodo cuando presenta una mejor ergonomía, que junto con la medida, otorgan la libertad de movimientos. La medida se refiere a la presión localizada, el ajuste y adaptación de la prenda al cuerpo. Las sensoriales se refieren a cómo se siente el textil al contacto con la piel.



FLEXIBILIDAD

- El uso de telas poco flexibles limita las posturas y pueden romperse al forzarlas.
- La elasticidad es el elemento más importante a la hora de seleccionar una prenda para la práctica, que pueda otorgar libertad y versatilidad de movimientos.

RESISTENCIA

- Al usar prendas muy delicadas o de mala calidad se generan desgastes, traslucidez o roturas por roce y movimientos de impacto.
- Las telas deben ser resistentes a la tracción, abrasión, envejecimiento, suciedad, lavado, arrugamiento, encogimiento, luz solar, entre otros. Se busca proporcionar ropa de calidad para que el usuario pueda despreocuparse durante la práctica y tener ropa con mayor durabilidad, y un buen producto final.

ANTIDESLIZANTE

- Las texturas resbaladizas o el uso de doble telas sueltas, como el traje de baño masculino, se corren y pueden provocar caídas peligrosas.
- Debe entregar un mejor agarre al cuerpo.

TEXTURA LISA

- La presencia de costuras gruesas, bolsillos, botones, cierres, nudos, tiras y elementos que puedan engancharse, estorban a la práctica y generan dolor al enterrarse en el cuerpo o irritación de la piel con el roce.
- Mientras más tersa, suave y llana la tela, mejores son las condiciones de la práctica para imitar el concepto de aerodinamismo y de una doble capa de piel.

RESPIRABLE

- Los textiles sintéticos no tecnológicos dificultan la regulación de la temperatura en el proceso de evaporación del agua. Las fibras atrapan la humedad en contacto con la piel, lo que suma peso a la prenda e irrita. Esto provoca sensación de frío, incomodidad y aumenta la posibilidad de contraer enfermedades.
- La estructura de la tela de punto hace que sea respirable, y la porosidad de las fibras permea la T°. Los textiles tecnológicos se adaptan a las necesidades del cuerpo, permitiendo transpirar, absorber el sudor, ventilar el calor y el secado rápido para mantenerse liviano.

selección de telas

TELAS DEPORTIVAS SINTÉTICAS Y TÉCNICAS

- Mayor resistencia.
- Mayor permanencia del color.
- Estabilidad en lavados.
- Secado rápido.
- Bajos costos.
- Tecnologías reducen estática y regulan la temperatura.
- Ligeras.
- Transpirables.
- Fácil cuidado.

Se buscaron telas que cumplieran con los requisitos técnicos que estuvieran disponibles en el mercado chileno, para generar un proyecto más sustentable y sostenible en el tiempo, intentando apoyar el trabajo local en todas las etapas del proyecto. Luego, se consideró la preferencia del usuario, que mostraba su gusto por la suavidad del algodón, aunque se decide que no es la tela adecuada en su estado puro, porque absorbe la humedad hasta 4 veces su peso y demora mucho en secarse, además de su falta de elasticidad y baja resistencia a la abrasión y la tracción. Sin embargo, se incluye en ciertas fibras y telas que imiten su sensación táctil.

Para crear funciones muy específicas, se buscaron combinaciones de tejidos técnicos. Las fibras naturales son menos usadas en la ropa deportiva ya que absorben el sudor, lo que hace que la ropa sea más pesada y se deteriore la ventilación una vez que el tejido está húmedo. Por todas las características favorables que tienen las telas deportivas sintéticas y técnicas, se decidió usarlas para el proyecto, pero buscando que estéticamente disimularan su carácter exclusivamente deportivo.

terera capa

LAS FIBRAS DE POLYAMIDA SON MENOS RESISTENTES QUE LAS DE POLIÉSTER PERO MÁS SUAVES AL TACTO, POR LO QUE SE ESCOGEN PARA LAS ZONAS SENSIBLES EN LA PARTE SUPERIOR Y LAS DE POLIÉSTER PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO.

PARTE SUPERIOR

LYCRA FRÍA/JERSEY POLYAMIDA

89% POLIAMIDA
11% ELASTANO

Microfibra ultrafina.

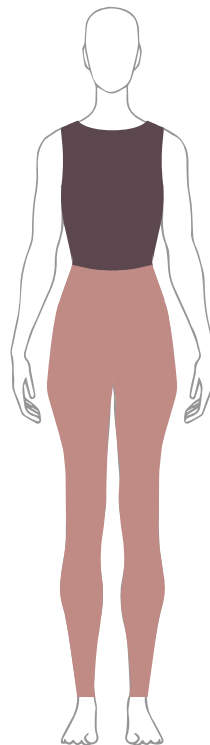
- Delgada y ligera.
- Secado rápido.
- Elevada elasticidad (4 direcciones).
- Gran resistencia a abrasión y tracción.
- Extrema suavidad y frescor.
- Ideal para zonas sensibles de la piel.

FITNESS Y TRICOT ELASTANO

83% POLIAMIDA
17% ELASTANO

Más elásticas del mercado.

- Otorga mayor libertad de movimiento y con un calce exacto, comprime el músculo, evita su vibración, reduce la fatiga y mejora el rendimiento.



PARTE INFERIOR

SUPPLEX CATIONICO

95% POLIÉSTER
5% ELASTANO

Teñido que reduce impacto ambiental (reduce contaminación de agua con químicos tóxicos).

- Protección solar.
- Tela gruesa, pero liviana.
- Textura muy suave y antideslizante.
- Elevada resistencia y flexibilidad.
- Altamente transpirable.
- Secado rápido.

LYCRA/JERSEY ALGODÓN GRUESA

60% ALGODÓN
30% POLIÉSTER
10% ELASTANO

Fibra de algodón:

- Suave, naturalmente porosa, absorbe sudor y ventila, refrigeración natural del cuerpo.
- Muy alta elasticidad.
- Poliéster otorga la alta resistencia, Grosor que inhibe transparencia.
- Textura antideslizante.

3. REQUISITOS TÉCNICOS

costuras

LISAS Y FINAS - Cuando se hace bulto con las telas, con la presión se incrusta en la piel. Hay que evitar que ésta se irrite con la fricción del cuerpo, como en las articulaciones.

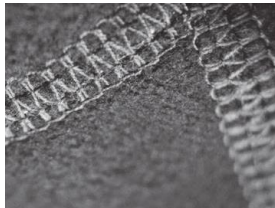
ELÁSTICAS - Dada la alta elasticidad que se exige a los materiales y telas que puedan ofrecer una movilidad completa.

RESISTENTES - Al desgaste por estiramientos y movimientos bruscos. En las costuras se centra toda la tensión, por lo que son importantes para la durabilidad y comodidad en el uso de la prenda.

PROYECCIÓN

FLAT SEAMER

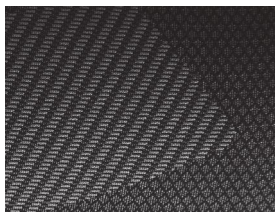
Se proyecta realizar la costura con esta máquina, la última tecnología en costura deportiva, con 4 agujas y 6 hilos.



Esta máquina otorga mucha eficiencia, ya que une las piezas y las corta directamente, generando costuras planas inmediatas en prendas de punto finas, sin necesidad de unir las piezas con Overlock antes, haciendo la costura más delgada y flexible, y acompañando la elasticidad de los tejidos.

SEAMLESS

Otra opción es la nueva tecnología de termofusión de poliéster, que ahorra el costo de las costuras.



Pero como ambas técnicas aún no son accesibles a baja escala en Chile, para efectos de prototipos se realizó un análisis de cuáles son las mejores costuras con Overlock y colleretera con recubridor bien regulada, para luego aplicar en cada zona de la prenda.

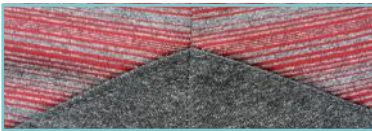
PROTOTIPO

MÁS RESISTENTES	MEJOR TERMINADA	OVERLOCK - COLLERETERA		Con tapacosturas. 3 agujas.
		Queda mejor terminada al no dejar excedentes al cortar y dejar todo envuelto, pero genera más bulto.		
MÁS FLEXIBLES	MÁS FLEXIBLES	SOLO COLLERETERA		Con tapacosturas. 2 agujas.
		Al superponer dos telas la tensión no queda únicamente cargada en el hilo.		
MÁS LISAS, SUTILES	MENOS RESISTENTES		Sin tapacosturas. 2 agujas.	
			Sin tapacosturas. 4 hilos: 3 agujas - 1 crochet.	
MENOS FLEXIBLE	MENOS FLEXIBLE	Se unen las telas sin sobreponerse, más lisas, pero menos resistentes al generar la presión en el hilo.		
			Con tapacosturas. 5 hilos: 3 agujas - 2 crochet.	
		Tapacostura hace que se vea visualmente más resistente y deportiva, pero es independiente a la unión.		
		COSTURA FRANCESA		Costura reforzada. Es resistente y sutil, pero menos flexible.

aplicación



La mayor complejidad en aplicar costuras que fueran lisas y resistentes se generó en las calzas con soportes, ya que eran muchas las capas de tela que había que unir, sumando el grosor del soporte en sí. Esto se logró resolver abriendo las capas de tela antes de pasar la colleretera, imitando el efecto de la *Flat Seamer*.



Para la zona de mayor tensión; la entrepierna, se utiliza Overlock junto con colleretera para lograr la máxima resistencia con tapacostura.



Cuando la prenda es reversible se utiliza la costura francesa en los laterales de la polera para que se vea igual al revés y al derecho (1).

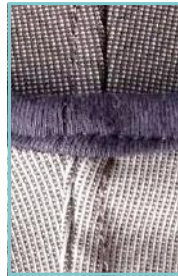


Para la terminación (2) se envuelve con Overlock y luego se cose encima imitando una tapacostura, la cual no se pudo aplicar en esta tela porque se saltaba.



Las prendas con mucha información de telas y colores se dejaron sólo con overlock, sin tapacostura para no sobrecargar visualmente.

TERMINACIONES



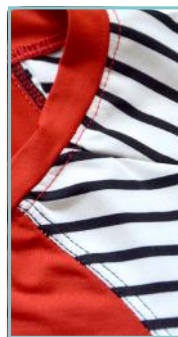
Para las terminaciones en los costados del enterito y la polera sin mangas, fue difícil generar una costura que no fuera gruesa, ya que se unían 3 capas de tela para generar un vivo.



Se innovó en colocar las capas abiertas y no juntas dentro de la costura al cerrarla.



Los cuellos de las poleras fueron hechos con overlock y tapacostura solo por un lado para obtener una terminación resistente pero más sutil estéticamente. El resto de la prenda se une sólo con overlock para no sobrecargar el diseño de la prenda.



En algunos casos se utilizó colleretera sobre Overlock sólo por un lado, también para generar costuras que se vean más resistentes generando a la vez un juego de color entre las diferentes uniones.



Para puños y bastas se utilizó la misma costura para generar una unión visual coherente con el resto de la prenda.

4. REQUISITOS ESTÉTICOS

lo que haces te define

La indumentaria deportiva se vincula a la figura corporal y la apariencia, ya que el hacer deporte implica moverse en espacios públicos donde se exhibe la indumentaria, implica una forma de presentarse y determina un estilo de vida. El AcroYoga representa un fenómeno que responde a las tendencias sociales actuales de vida sana y sustentabilidad, por tanto conlleva un status social. Esto quiere decir que el *acroyogui* está orgulloso de lo que representa, le interesa ser reconocido como tal y dar a conocer su estilo de vida para que ojalá más personas lo adopten. Esto se expresa en el uso de ropa deportiva en rutinas cotidianas, ya que intrínsecamente quiere demostrar que practica, siendo éste un rasgo que pertenece a los dos primeros arquetipos mencionados anteriormente: el deportista y el artista. En cambio, el profesional no tiene la posibilidad de hacerlo, pero aprovecha los momentos de deporte para poder variar la tenida.

DECIDIR VESTIRSE

Generalmente, uno se viste una vez al día y pasa la mayor parte de su rutina fuera de casa. Al vestirse y prepararse para salir, el usuario debe escoger entre vestirse con prendas más deportivas en contraste con una vestimenta más habitual, ya que no alcanza a adaptarse a ambas. Por tanto, debe prepararse y planificar qué hará durante el día, si pretende realizar AcroYoga para vestir la ropa adecuada o transportar la muda.

INDUMENTARIA DEPORTIVA



- Más adecuada para el AcroYoga.
- No compatibiliza necesariamente con identidad y carácter del usuario, ni su estilo de vida.
- No apta para la rutina cotidiana.
- Acorde con lo que se obtiene al hacer deporte: divertirse, distraerse, olvidar los problemas, es parte del tiempo libre, por lo que se busca vestir de manera más ligera, espontánea y con colores alegres.

EL MUNDO SIMBÓLICO DEL USUARIO INFLUYE EN SU CONDUCTA Y USO DE LA ROPA DEPORTIVA.

Por la cultura acelerada y exigente en la cual nos desenvolvemos, las tendencias actualmente apuntan a la máxima practicidad de la indumentaria. Por tanto, es fundamental pensar en el uso de las prendas en diferentes contextos de la vida urbana, tales como:

- el trabajo,
- los estudios,
- situaciones sociales,
- reuniones familiares,
- transporte público, etc.

Por otro lado, se puede mencionar que esta es una generación que se preocupa por incluir el deporte en su vida cotidiana y de hacer algo al respecto, concepto que se ve reforzado en la tesis de Tapia (2014), donde menciona la idea del estilo deportivo urbano como algo cada vez más común, en su caso, el ciclismo.

Esto hace que se reduzca el espacio para improvisar o asistir espontáneamente a la práctica, haciendo a veces imposible ir por no haber elegido bien. Al intentar combinar el vestuario urbano con uno más deportivo, no necesariamente se logra la estética adecuada, que represente el estilo deseado y preferido del usuario, ni los requerimientos apropiados, y esto se genera por las siguientes características y diferencias:

INDUMENTARIA URBANA



- Incompatible con las exigencias y necesidades del deporte mencionadas anteriormente: físicas, de salud, y funcionales.
- Cuando el rol laboral tiene requisitos de formalidad, no permite una expresión libre.
- El vestuario suele ser más tradicional, donde los colores suelen verse limitados por tonalidades más oscuras y sobrias.

NO ALCANZA A SER AMBOS: SE DEBE PLANIFICAR, ESCOGER O TRANSPORTAR.

pudor

Algo importante para el usuario, sobre todo cuando está empezando a conocer la práctica y no está acostumbrado, es la proximidad que se tiene con la otra persona en posturas muy cercanas e íntimas. Las personas con las que se practica pueden ser de confianza o desconocidas, donde las primeras interacciones son de esta índole. Bajo esta condición puede verse complicada la mantención del pudor, al enfrentarse a situaciones muy frecuentes donde la ropa se corre, se gasta y se trasluce en posiciones incómodas.

Estas circunstancias son muy frecuentes y pueden ser motivo de distracción durante la práctica, ya que uno debe estar muy concentrado en los movimientos y en lo que debe hacer para no caerse, por lo que preocuparse de algo extra incrementa el gasto energético mental. De acuerdo a eso, es fundamental reunir todos los requisitos mencionados anteriormente, como las telas de calidad y el ajuste perfecto al cuerpo.

LA ROPA CEÑIDA

Fuera de contexto genera:

VERGÜENZA
INCOMODIDAD

SE PLANTEAN
DOS SOLUCIONES
PARA PERMEAR LA
INCOMODIDAD QUE
SE GENERA EN EL
USUARIO AL VESTIR
ROPA CEÑIDA EN SU
CONTEXTO URBANO:

DISEÑO
DE CALCE
Y AJUSTE
PRECISO

Para que el usuario no se sienta incómodo por llevar ropa ajustada, se considera en el diseño un calce, una forma, materialidad y ajuste en las zonas precisas que no haga que se marquen necesariamente todos los detalles del cuerpo.

*sistema
de capas*

También se plantea un diseño de capas que cubran por encima lo ajustado, que combinen con lo que hay debajo, como una alternativa de usar algo suelto antes o después de la práctica para poder relajar y abrigar el cuerpo.

4. REQUISITOS ESTÉTICOS

diseño de calce

CUERPO MASCULINO

Como se vio en la encuesta, los hombres mencionan que en general no saben qué utilizar para la práctica, no encuentran una variedad de indumentaria cómoda para ellos, por tanto suelen usar ropa que les limita el movimiento, como los *jeans*. Por otro lado, la ropa deportiva que si cumple con los requisitos físicos y formales adecuados para la práctica, como las mallas de ciclismo o de *running*, son muy apretadas y les da vergüenza usarla en otros contextos de su vida.

Por medio del diseño, se puede solucionar esta incomodidad, ya que se puede generar el ajuste necesario en los lugares específicos, dejando el tiro suelto (1) para que no aprete y de más libertad al movimiento. Lo importante es que sea apretado en los tobillos (2) y cadera (3), para que la prenda se mantenga fija y no se corra o baje en las posturas.



CUERPO FEMENINO

En el caso de las mujeres, el hecho de usar ropa apretada en la calle o en la cotidianidad, conlleva una sexualización que puede afectar a la usaria al sentir que se viste muy provocativamente. Este tema también se relaciona con la ropa deportiva actual, siendo una de las razones por la cual imposibilita su uso en ciertos contextos. Cabe decir que el AcroYoga justamente se practica en lugares más públicos y contiene un carácter escénico que genera que muchas personas se acerquen a verlo. Otro problema de algunas calzas apretadas, es que marcan todo los detalles del cuerpo, algo que incomoda a muchas mujeres.

Dependiendo del diseño, la forma y materialidad, se puede generar un calce que se ajuste favoreciendo la figura y no haga que se marquen todos los detalles del cuerpo. Esto se logra con la textura de la tela, que no sea muy delgada y que al estirarse no ceda y se transparente. También se diseñó que la curvatura del tiro (4) sea amplia, ya que cuando es muy recta se introduce en el trasero e incomoda a la usuaria.



sistema de capas

Para cumplir con la necesidad simbólica de usar ropa desapegada del cuerpo en la rutina cotidiana y urbana, y a la vez mantener los requisitos funcionales formales que determinan la estrechez de las prendas, se plantea el diseño de capas que cubran por encima a lo ajustado, que combine y conviva con lo que hay debajo. Esto es también una alternativa para poder utilizar algo suelto antes o después de la práctica, para poder relajar el cuerpo y abrigarlo.

Son diseños que dan un sentimiento de confort y liviandad al alejarse del cuerpo, dando un mayor espacio para que la piel respire y que permita moverse con tranquilidad dentro de la prenda sin preocupaciones externas.

Sirven para vestirse en momentos donde uno quiere que nada le aprete el cuerpo, luego del efecto de compresión que caracteriza la exigencia de la práctica. Son prendas que cumplen con las exigencias del contexto de la práctica, donde las personas se enfrentan a constantes cambios de temperatura al practicar al aire libre y con intervalos de calentamiento y descanso aleatorios.

Para esto son fáciles y rápidas de poner y sacar, dan la sensación de envolver cómodamente al cuerpo y proporcionan una sensación neutral de temperatura en el usuario, con la transferencia de calor entre la piel y la tela, y la ausencia de golpes de frío. A continuación se muestran los requisitos y funciones que deben cumplir las capas para aportar en la termorregulación.

(Aristasur, 2015)

PRIMERA CAPA: SEGUNDA PIEL

Su principal función es alejar el sudor de la piel, evitando la sensación de humedad y que el cuerpo se enfríe.

- Está ajustada al cuerpo, evita que el viento entre.
- Es antibacteriana.
- Respira, deja transpirar.
- Retiene el calor del cuerpo.
- No absorbe la humedad.
- Sensación agradable al tacto.

No es suficiente que sea solo transpirable, ya que si es absorbente, no evacuaría todo el líquido y el mal olor producido por el cuerpo.

SEGUNDA CAPA: ABRIGO

- Aísla el frío.
- Respira: evacúa el sudor.
- Retiene el calor del cuerpo.
- No absorbe la humedad.

Fibras sintéticas como el polar, son menos absorbentes facilitando una mejor transpiración, además de secar más rápidamente. Las fibras naturales (lana) sólo tienen como ventaja que retienen más el calor, así que se mezclan con fibras sintéticas para mejorar sus propiedades.

TERCERA CAPA: PROTECCIÓN

- Es transpirable, impermeable y protege del viento. Puede estar fusionada a la segunda capa, agregándole la condición térmica a la capa exterior. Esta se usa en la alta montaña, donde las condiciones climáticas son extremas, por lo tanto no es necesaria para este proyecto.

proceso de diseño

8. ÁMBITO

STORYBOARD
ANTECEDENTES
REFERENTES

9. CREACIÓN MARCA

ESTÉTICA
CARÁCTER NARRATIVO
DIAGRAMA CONCÉNTRICO
NAMING
CREACIÓN LOGO

10. VISUALIZACIÓN PROPUESTA

BOCETOS PREVIOS
DEFINICIÓN COLECCIÓN
COLECCIÓN DÚO
FICHA TÉCNICA

11. CORTE Y CONFECCIÓN

TALLER DE COSTURA
ANÁLISIS DE ELASTICIDAD
PRUEBAS Y REDISEÑO
TESTEO 1
TESTEO 2

A CONTINUACIÓN SE
PRESENTAN LAS DIFERENTES
ETAPAS QUE CONFORMAN EL
PROCESO DE DISEÑO PARA LA
COLECCIÓN FINAL.

ESTAS MUESTRAN LOS ARGUMENTOS DE
LA TOMA DE DECISIONES QUE LLEVÓ AL
RESULTADO FINAL DEL PROYECTO Y SU
PUESTA EN PRÁCTICA.

8. / ÁMBITO

storyboard

HIPÓTESIS DE LAS INTERACCIONES EN EL USO DE LA INDUMENTARIA DISEÑADA EN RELACIÓN AL CONTEXTO DE LA PRÁCTICA, DONDE EL USUARIO ESTÁ DESPREOCUPADO Y PREPARADO PARA TODA SITUACIÓN.



1. LLEGAN A LA PRÁCTICA EN EL PARQUE DESDE EL TRABAJO.



2. NO NECESITAN CAMBIARSE DE ROPA, QUEDAN LISTOS PARA ENTRENAR DE FORMA SIMPLE Y RÁPIDA.



3. INTERACCIONES EN LA PRÁCTICA: VUELOS SEGUROS, CÓMODOS, CONFIADOS Y DESPREOCUPADOS.



4. EN EL DESCANSO NO SE ENFRÍAN Y COMPARTEN TRANQUILOS.



5. A LA HORA DE IRSE, ESTÁN RÁPIDAMENTE LISTOS PARA IR A CELEBRAR.



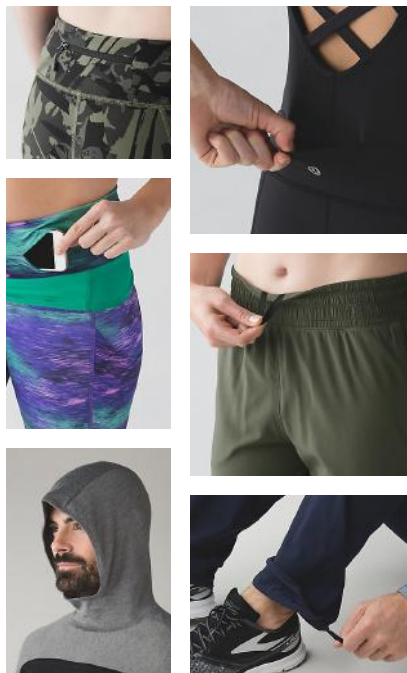
6. SE SIENTEN CÓMODOS Y TRANQUILOS EN CUALQUIER CONTEXTO.

ANTECEDENTES

ADIDAS BY STELLA MCARTNEY



LULULEMON



DETALLES

Marca canadiense basada en otorgar la comodidad extrema en el usuario, a través de diseños prácticos y técnicos que se adaptan a diferentes contextos de la vida cotidiana. Para esto inventan sus propias telas y tecnologías dando la mejor experiencia textil.

Se preocupan de todos los detalles para restringir lo menos posible al usuario; la mejor calidad en textiles que den ciertas sensaciones en el cuerpo y elementos funcionales, entre otros.

ISSEY MIYAKE PRIMAVERA 2012



ALEXANDER WANG PRIMAVERA 2015



Ambos mezclan formas, cortes y detalles de la visualidad del imaginario deportivo, Miyake con telas ligeras que otorgan una estética novedosa, liviana y dócil. Wang propone ropa casual y sofisticada.

TECNOLOGÍA

Se hace cargo de las necesidades funcionales del deporte. Propone que la ropa deportiva debe tener estilo para poder llevarse en la vida cotidiana, una mezcla entre lo funcional y lo femenino.

El fin de sus colecciones *active wear* es inspirar a las mujeres que hagan deporte. Se respalda bajo el precepto de que las deportistas tienen mejor rendimiento cuando sienten que se ven bien, por un tema de autoconfianza.

REFUERZO ARQUEROS



Como parte de la indumentaria deportiva reforzada, que vienen con protección para los golpes e impactos fuertes.

BADANA CICLISMO



Acolchado anatómico especialmente diseñado para amortiguar y absorber las vibraciones, los golpes y reducir la fricción entre el sillín del pedaleo y la tuberosidad isquiática. Se insertan en los trajes *culottes* de ciclismo.

VENDAJE NEUROMUSCULAR



Parche kinesiológico que protege y ayuda al rendimiento del deportista, le otorga un cuidado recuperativo y preventivo. Posee ciertas características adaptables al proyecto, como hacer la consciencia sensorial de los músculos, el drenaje linfático y las fibras que permiten la transpiración.

ROPA INTERIOR



SEAMLESS

Textura lisa, sin costuras que afecten la piel. Delgado, suave, elástico, sensación agradable en contacto con zonas íntimas del cuerpo.



INTELLISKIN

Sostenes deportivos que ayudan a mejorar la postura de la espalda.



Elemento con el mismo fin. Idea de que algo se superpone como soporte, alineando la postura.

SISTEMAS DE ENGANCHE



Los estribos, muñequeras con dedos, tiras o amarras, entre otros, son elementos que pueden comprimir y ajustar las prendas por anclarse y adaptarse a ciertas zonas del cuerpo, como las extremidades y articulaciones.

Inspira el uso de la misma lógica de los *grips* de AcroYoga como sistemas de enganches, solo que en este caso se pueden utilizar para no dejar que la ropa cuelgue, sino que la comprime y ajusta.

9. / CREACIÓN MARCA

estética

La estética del proyecto proviene del imaginario del usuario, de su necesidad de encontrar un espacio para vivir su mundo interno, su mundo de los sueños y su espiritualidad, dentro de su ajena realidad urbana en la gran ciudad, buscando un paréntesis de calma dentro de la urbe y el caos. Esta tranquilidad la encuentran por medio de posturas de expansión del Yoga, que le dan consciencia de sí mismo para poder equilibrar y combinar los polos de su vida en fluidez y armonía.

Busca una conexión con la naturaleza, por lo que cada vez que pueden salen a los parques al aire libre a encontrarse con amigos, su comunidad con la que comparte y se sostiene, para volar y llegar tan alto como los árboles. Con ellos la vida se hace más ligera, adquieren la levedad que les permite elevarse tanto física como internamente, pudiendo irradiar y emanar gratitud y felicidad en todas partes, contagiando esta sensación por las calles de la ciudad.

Es importante para ellos expresar y manifestar esta dualidad en su vida, que no son como el resto de la masa que circunda a su alrededor. Para ello utilizan su mismo cuerpo como puesta en escena y se identifican con el circo adoptando rasgos de su estética.



CARÁCTER NARRATIVO

mundo externo

LO URBANO

LO QUE UNO VIVE AFUERA

Uno es ciudadano.
Movimiento constante,
gente alrededor,
la urbe, el caos.
Ir al trabajo, estudiar,
cumplir con compromisos,
asistir a reuniones, no olvidar
los encuentros sociales.
La acción, todo simultáneo.

ACROYOGA

mundo interno

LO ONÍRICO

LO QUE UNO VIVE DENTRO

Pensamientos, sensaciones,
sueños e idealismo.
Sensibilidad y consciencia,
conexión, con uno
y para los demás.
Unión, yoga,
espiritualidad.
La naturaleza, lo
inmaterial, la esencia.

equilibrio

2 MUNDOS AHORA JUNTOS

Es el balance, el enlace, la
estabilización, la armonía que
permite ajustarse, adaptarse,
elevarse, fluidamente, espontáneo,
libre e inmediato.

diagrama concéntrico

DE ADENTRO HACIA AFUERA:

1. El círculo central es la esencia de la marca, es el núcleo desde el cual se desglosa toda la información.
2. Luego, están los valores de la marca, su postura ideológica y moral.
3. A continuación, está la personalidad de la marca y la identidad que los practicantes buscan en ella.
4. Finalmente está la marca en acción, lo tangible que el público puede ver y percibir directamente.

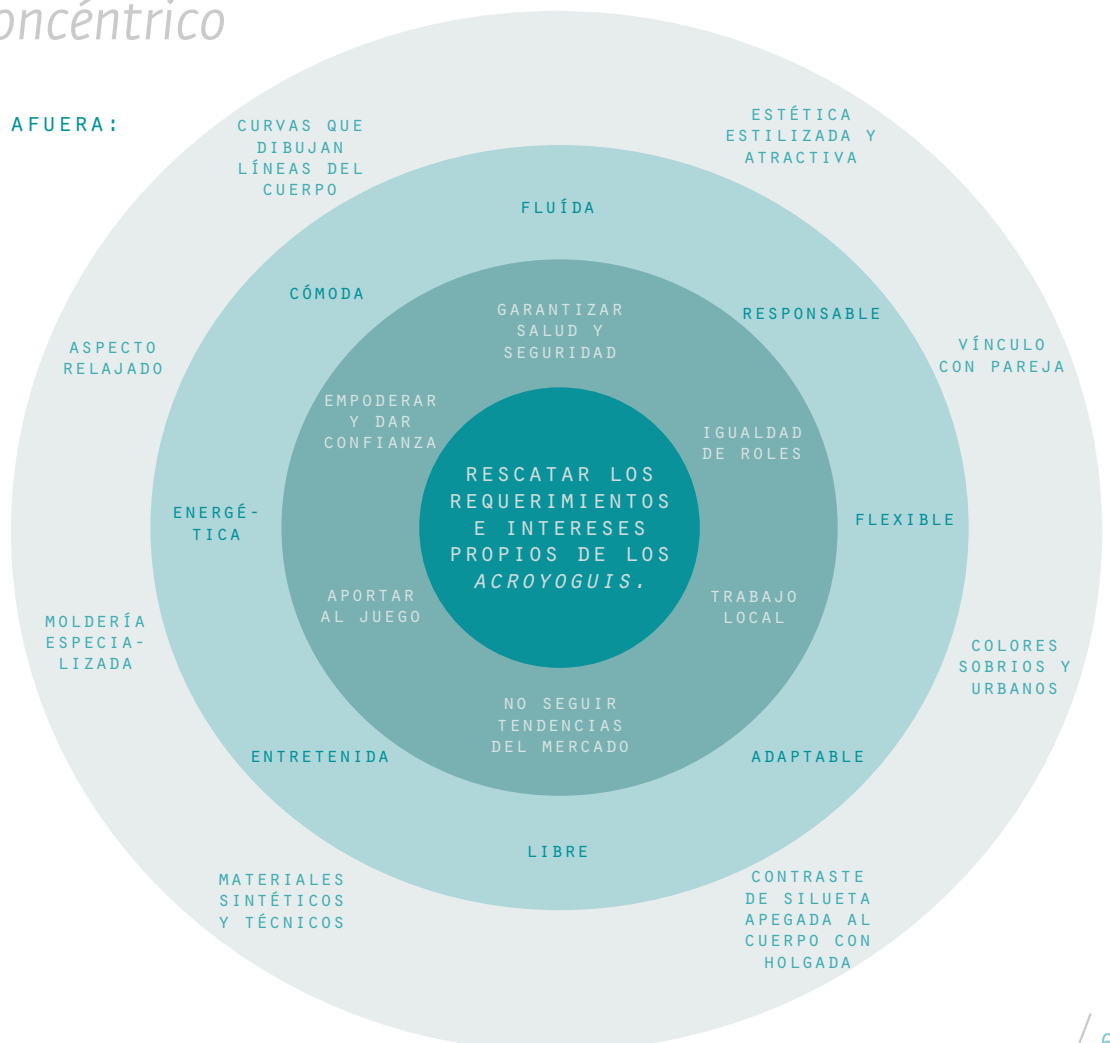


IMAGEN DE MARCA

Luego de la conceptualización de la marca se permite definir su identidad, desde la cual se desarrolla el nombre y el resto de los aspectos que permiten guiar el desarrollo de cada colección, cada producto, y cada elemento que acompaña a la marca en su implementación, comunicación con los clientes y posicionamiento en el mercado.

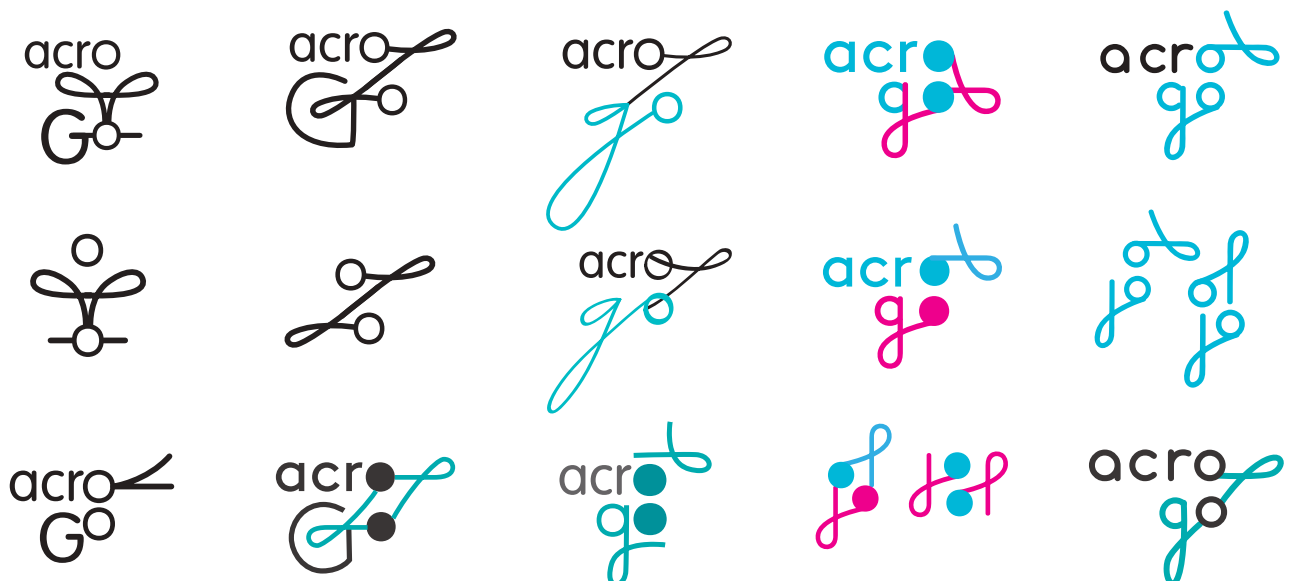
isologotipo

Para escoger un nombre de marca fue necesario considerar qué se busca transmitir de manera directa, concreta y pregnante. Se escogió una palabra en inglés, al igual que el resto de los códigos de AcroYoga, ya que aporta por ser idioma universal. Es más accesible, para que la marca llegue globalmente y pueda venderse desde ahí, desde donde proviene el AcroYoga, facilitando a la vez las búsquedas de la marca en la web.

ACRO - Además de hacer la relación directa con el deporte y la función, es una palabra que se encuentra profundamente arraigada al vocabulario del usuario. Es parte de sus códigos de comunicación, a cualquier acción, grupo, verbo o palabra le anteponen la palabra acro, como por ejemplo: *acroyoguis, acrocamp, acroamor, acrojам*, etc.

GO - Significa ir, andar, salir, partir, dirigirse, asistir, avanzar, viajar, escaparse. Se relaciona con estar disponible, disponerse para una acción, representa el movimiento, el desplazamiento y lo dinámico. Ir adelante es proceder, no detenerse, sobrellevar las adversidad, ir a hacer AcroYoga sin problemas, desenvolverse cómodamente, sin complicaciones, siempre listo, ligero por la vida. También es una palabra enérgica y poderosa, una expresión para animar, el empuje, el espíritu de obrar y accionar energéticamente.

BOCETOS PREVIOS



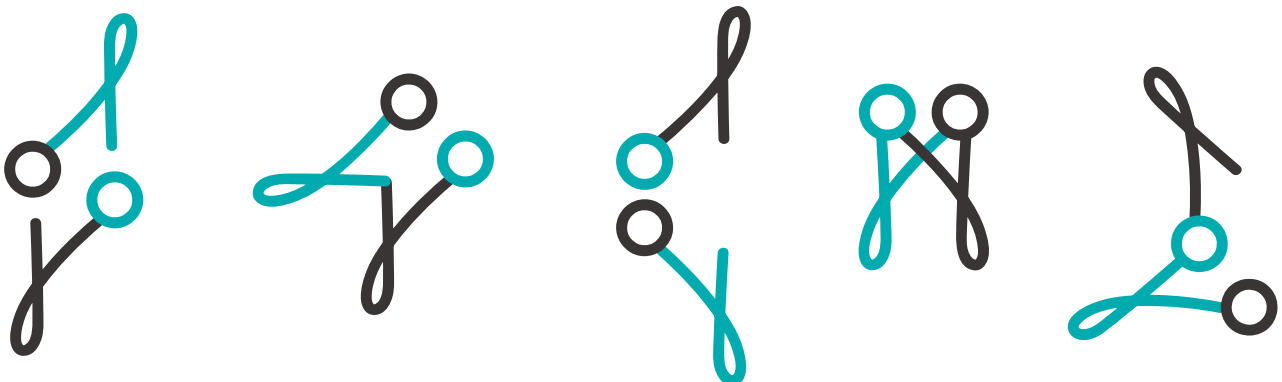
LOGO FINAL



Se escogió este logo por ser el que mejor representa el carácter deportivo de la marca, teniendo a la vez mayor fluidez, equilibrio y claridad para una mayor comprensión y pregnancia. La idea principal es que de la palabra salga la imagen de dos personas haciendo posturas de AcroYoga, para poder utilizar estos elementos que se reconocen luego en las aplicaciones.

*Para utilizar el logotipo, se restringe la intervención de sus bordes de cualquier manera, deformar sus proporciones, reflejarlo en cualquier sentido, sobreponerle un elemento ajeno, utilizarlo en un tamaño menor a 5 mm de alto, y dejar un espacio menor a 5 mm de aire desde cualquiera de sus lados.

IMAGOTIPO



BAJADA



TIPOGRAFÍAS

comfortaa bold
ORATOR

COLORES

#434041



R 67 C 0
G 64 M 0
B 65 Y 0
K 90

#00A1AA



R 0 C 84
G 161 M 9
B 170 Y 36
K 0

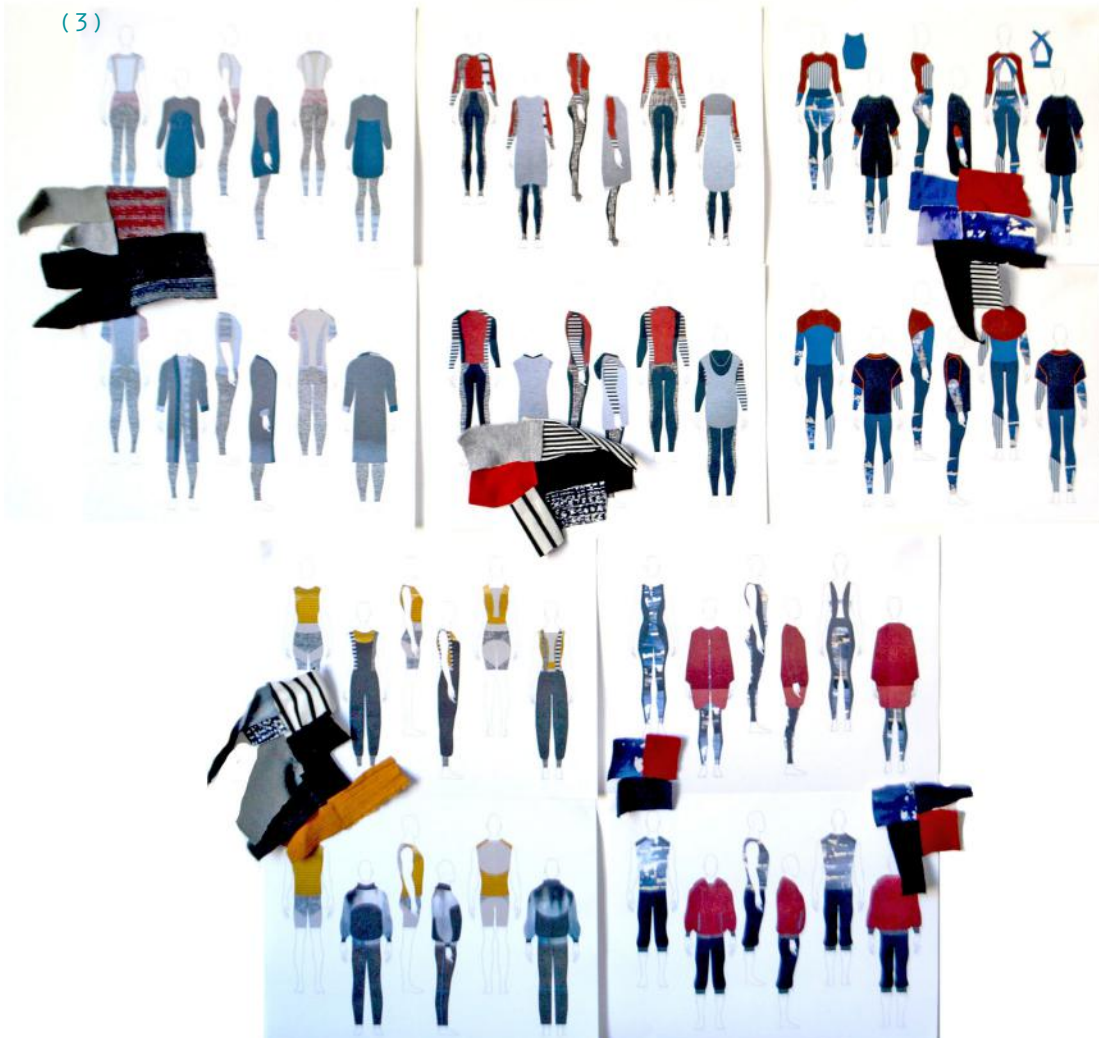
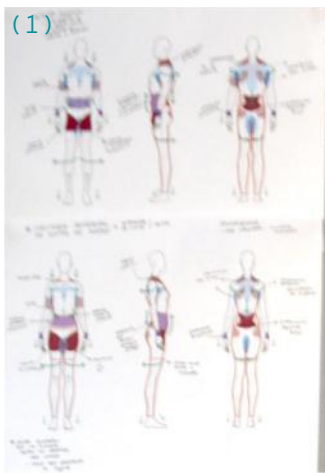
ESCALA DE GRISES



10. / VISUALIZACIÓN PROPUESTA

Los diseños se realizaron tomando en cuenta las posturas básicas más típicas de AcroYoga, con el fin de generar una continuidad cromática a través de las telas entre los dos participantes. Esta unión produce un juego visual que potencia la estética de los movimientos y a la vez les facilita a los usuarios el reconocimiento de las extremidades, haciendo que se entiendan mejor las transiciones y aportando en su fluidez.





Con el estudio previo del cumplimiento de los requerimientos físicos, formales, técnicos y estéticos (1), más la visualización de la continuidad en la transición de las posturas (2), se realizó la selección de las telas para los diseños (3), obteniendo así una primera visualización de la colección para comenzar con la producción.

COLECCIÓN

Para crear la colección se consideraron los criterios de continuidad entre la pareja en las posturas, por lo que se trabajó creando diseños homólogos masculinos y femeninos, tanto en cantidad de prendas como en su forma, cortes y selección de telas. Los cortes de las prendas son curvos para acompañar la sinuosidad de la forma del cuerpo y la prenda, siendo los de las mujeres más abiertos y obtusos, y los de los hombres más rectos y cerrados para un look más masculino y usable.

Para obtener una colección completa y redonda, que cumpla con todas las necesidades de los diversos usuarios, se determinaron diferentes tipos de prendas, de los cuales se muestran a continuación como primera visualización de la colección:

PARTE SUPERIOR E INFERIOR LARGAS

Generan continuidad en las posturas al unir las extremidades. Estas pueden combinarse con algo arriba corto o 3/4 que muestre lo que se lleva puesto debajo, generando un *look* novedoso para los que están orgullosos de mostrar su inclinación por el deporte.

PARTE SUPERIOR E INFERIOR CORTAS

Opción para climas más calurosos, posibles de usar con algo largo arriba y dejar que lo deportivo pase desapercibido, ideal para el usuario con rol laboral profesional.

PARTES 3/4 Y VARIABLES

Alternativas variables que cumplan las diversas necesidades del usuario y que hacen juego con las anteriores. Prendas como enteritos, poleras 3/4 para que se asome la prenda de abajo, que funcionan también como polerones y buzos hasta la pantorrilla.

TELAS UTILIZADAS

POLYAMIDA AERÓBICA

JERSEY POLYAMIDA ELASTICADA

POLYAMIDA ELASTICADA ESTAMPADA

JERSEY LISTADO ELASTANO

JERSEY ELASTANO GRUESO

QUICKDRY CUBE

QUICKDRY CARBON

segundas capas

La idea de estas prendas es dar una opción de abrigo que pueda utilizarse como complemento del atuendo de AcroYoga para la rutina urbana y que aporte en la termorregulación del cuerpo en los momentos oscilantes de descanso durante la práctica, por tanto son simples y fáciles de poner y sacar. Otorgan una sensación de confort que envuelve al cuerpo para sentirse contenido, con diseños *oversized* neutros que se adaptan a toda situación.

Estas capas tienen variabilidad de estilos para las diferentes necesidades de los usuarios, desde abrigos y chaquetas más formales como polerones más deportivos, unos que permiten deslumbrar lo que lleva puesto abajo, como otros que no. Para un seguimiento coherente de estilo se trabaja con curvas similares a las otras prendas. La paleta de colores combina con las primeras capas, pero con tonalidades más sobrias y oscuras para un carácter más neutro y usable en diferentes contextos de la vida cotidiana urbana, ya que su fin estético es neutralizar lo llamativo que hay debajo.

Es una colección atemporal, la ropa deportiva no suele regirse por estaciones al ser útil para todo el año, y los abrigos son diversos para satisfacer diferentes temperaturas. Esto complementa el fin de la marca de tener prendas lo más variables y adaptables posibles, ya que dan la posibilidad de usarse en diferentes contextos.

TELAS UTILIZADAS

-MEZCLILLA ELASTICADA

-MILANES DOBLE

línea

dúo

CONCEPTO

Es una colección que busca potenciar el entrenar juntos con la pareja, en armonía, entendiendo armonía como la ejecución simultánea de notas distintas. Entrenando de a dos se genera contrapeso, consonancia, se logra la simetría y proporción. Son dos personas, opuestas pero complementarias a la vez que trabajan al unísono, se cuidan y se animan, entrenan de manera uniforme y conjunta, sin discrepancias, al mismo tiempo, en el mismo tono.

El nombre de la colección viene del mismo significado de la palabra **dúo**:

- Dos cosas que están muy relacionadas.
- Conjunto de dos personas entre las cuales hay entendimiento o colaboración.
- Intervención simultánea de dos personas.

Se relaciona también con los conceptos de unidad y unanimidad, algo que es común a todos los miembros de un grupo de personas, que tienen la misma opinión o sentimiento sobre algo. Algo unánime es también algo acorde, espontáneo y simultáneo.

La palabra **dúo** viene también del concepto de la marca sobre la dualidad que tiene el usuario en su vida, su necesidad de mezclar dos mundos distintos, razón por la que existen las segundas capas como prendas alternativas para adaptarse a su rutina diaria.

COLOR

#C6C6C5

R 198	C 0
G 198	M 0
B 197	Y 0
	K 30

TIPOGRAFÍA

caviar dreams

acroggo

dúo

ROPA
PARA
VOLAR

COLECCIÓN DÚO

DECISIONES ESTÉTICAS

Para la línea **DÚO** se utilizaron las mismas telas en los atuendos de hombre y mujer, por lo que éstas debían ser de colores más neutros y con estampados *unisex*. Eso sí, combinan al tener el mismo aspecto que genera la continuidad en las posturas, pero no son exactamente iguales. Se fueron aplicando de diferentes maneras para poder cumplir con los requerimientos formales mencionados anteriormente de género y ser de carácter más masculino y femenino respectivamente, y por tanto, más usables.

En el caso de las capas por sobre la ropa, al no tener requerimientos físicos y ni técnicos determinados, se diseñaron modelos más *unisex* que entran en la tendencia social actual de la búsqueda de igualdad de género, para generar mayor identificación y pertenencia en el usuario. También responde al propósito de la marca y al ámbito de la colección **DÚO**, de no diferenciar los roles de la práctica ni en el AcroYoga, ni en la vida, si no que trabajar a la par para lograr algo en común.

looks

Dentro de la colección existen diferentes tipos de looks, para las distintas necesidades de los diversos arquetipos de *acroyoguis*, desde su nivel de experiencia o su forma de aproximarse a la práctica. De estos se especifican a continuación los que fueron seleccionados para la confección de prototipos.

También se muestra el resto de los looks con las materialidades aplicadas para visualizar mejor la colección final, complementando y conjugando los colores y las formas para tener una mejor visualización del proyecto.

1. LOOK ESCÉNICO

Este surge de la necesidad de hacer algo atractivo y más visual para el carácter de puesta en escena del deporte. Se utilizan colores pertenecientes al imaginario de los juegos circenses, como el rojo y el negro que representan la vida y la muerte, ya que se consideraba lo peligroso y adrenalínico que significaba hacer piruetas, ya que para aceptar la vida, hay que aceptar la muerte. El rojo es llamativo, atrae la atención, y el negro neutraliza y otorga cierta formalidad en los atuendos. Las rayas blanco y negro también son parte de la identidad del circo al representar históricamente algo que es marginal y ajeno a lo esperado de la sociedad, y es que los *acroyoguis* están orgullosos de hacer una actividad que llama la atención por ser diferente y original.

2. LOOK FLUÍDO

Este look es un intermedio más simple que permite al usuario fluir en las posturas sintiéndose cómodo y libre, al contener piezas más sueltas y ligeras en el caso del hombre y una sola pieza en el caso de la mujer. La capa que combina con el atuendo es multitiuso, adaptándose a diversas situaciones.

3. LOOK APRENDIZAJE

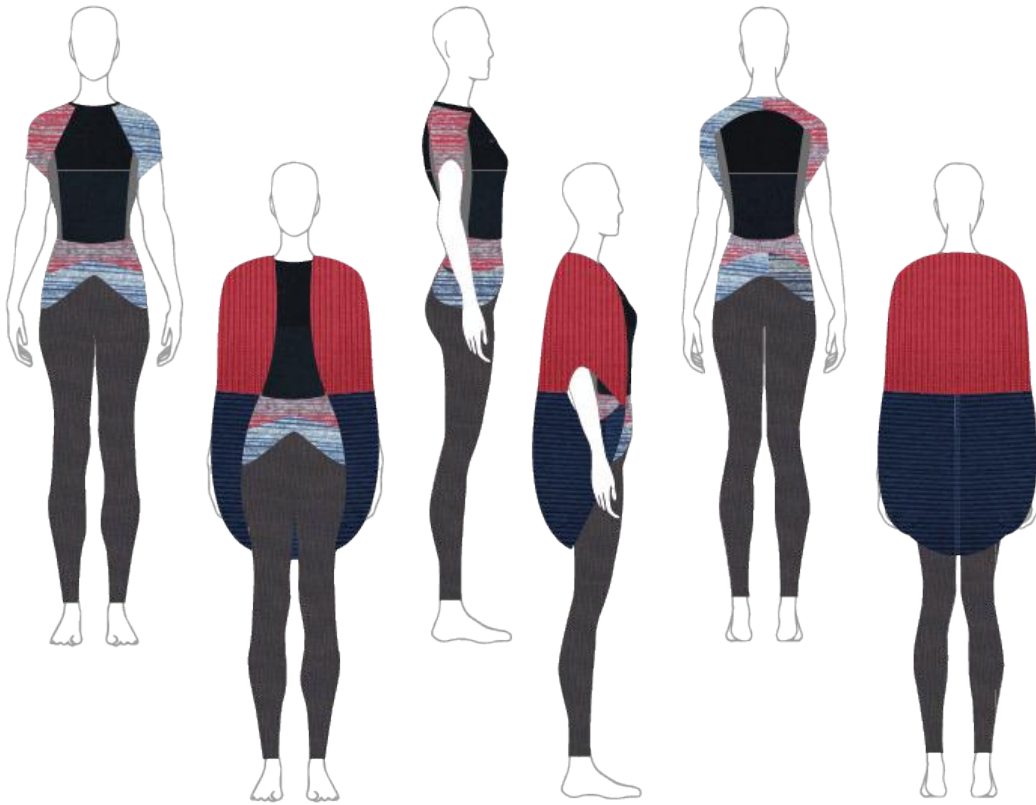
Este atuendo es más neutro y contiene las zonas de color exclusivamente en las zonas de contacto de las posturas, para facilitar el reconocimiento intuitivo de los ejercicios. Estas prendas son ideales para los que están comenzando a hacer AcroYoga, ya que están recién introduciéndose al deporte y están concentrados en cómo funciona la práctica más que en mostrarse, quieren visualizar qué brazo va en qué hombro, y así. Al no ser su prioridad, es más importante combinar su rutina cotidiana para no tener complicaciones a la hora de vestirse.



1. LOOK ESCÉNICO
(CONFECCIÓN)

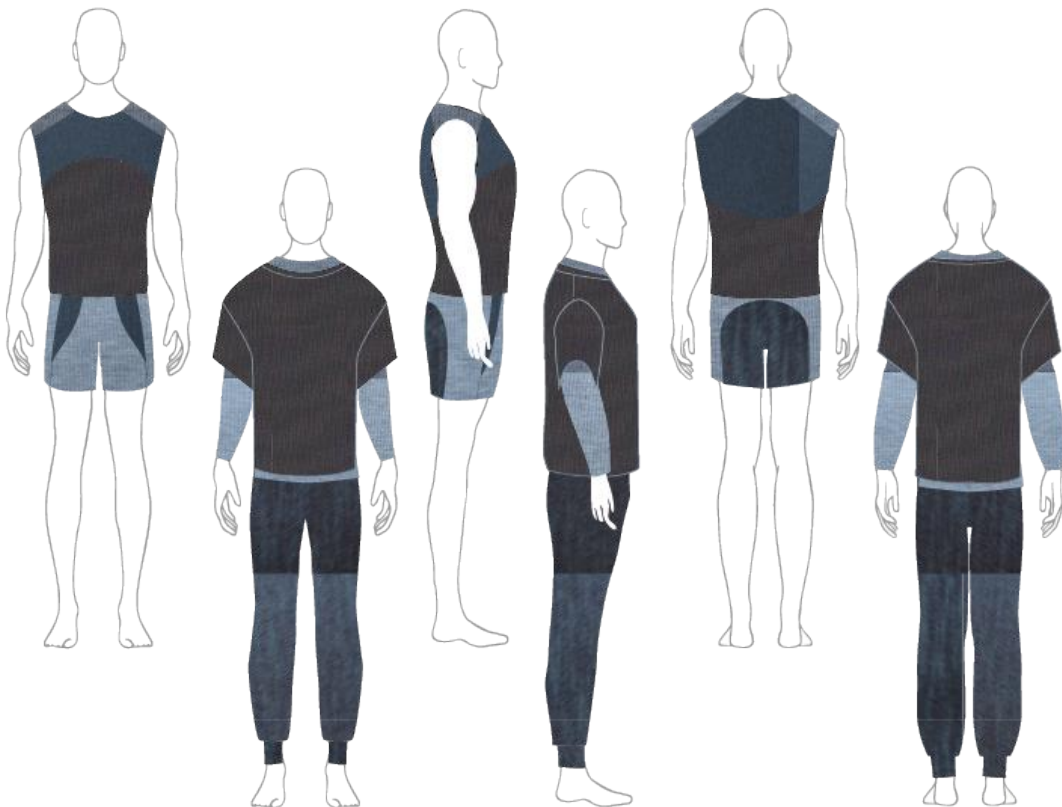


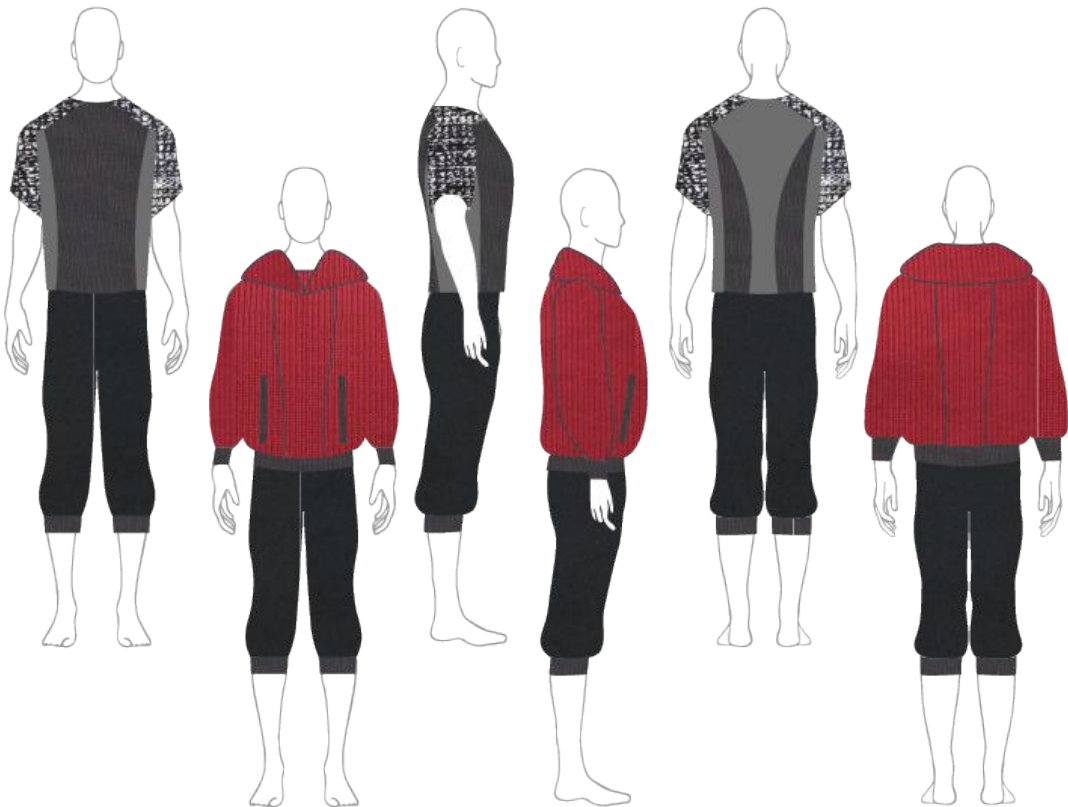
2. LOOK FLUÍDO
(CONFECCIÓN)









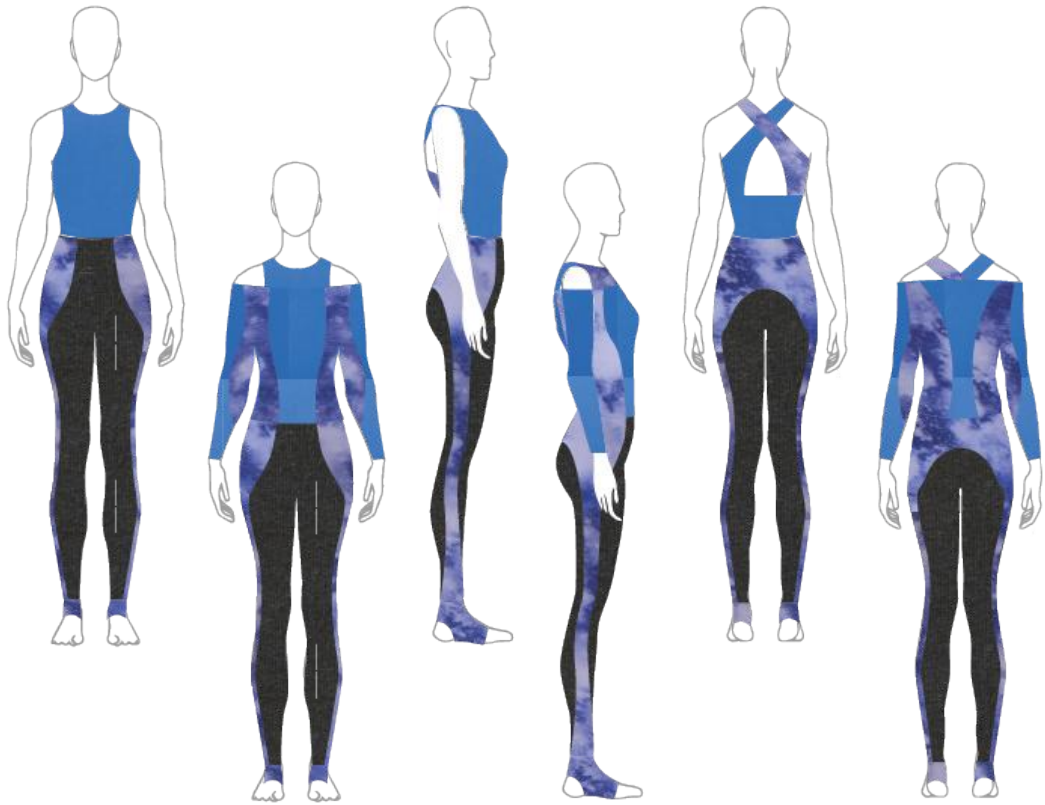













10. VISUALIZACIÓN
PROPUESTA





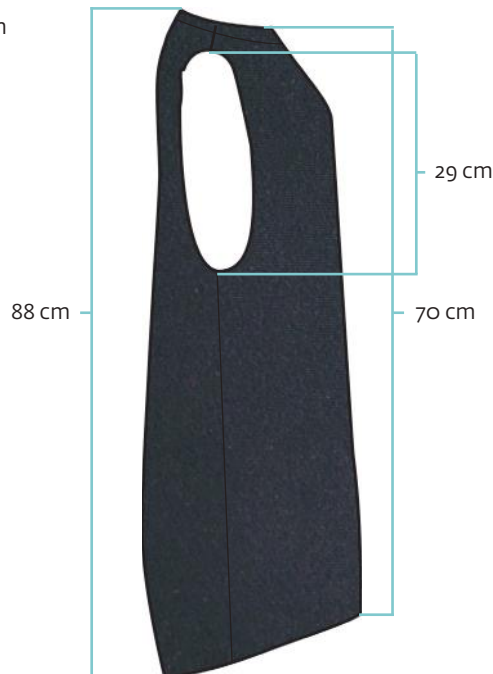
EJEMPLO DE CÓMO SERÍA UNA FICHA TÉCNICA PREVIA A MANDAR A HACER LOS PRODUCTOS CON EL TALLER DE COSTURA, CON TODOS LOS DETALLES Y ESPECIFICACIONES NECESARIOS PARA GENERAR UN BUEN RESULTADO:

EMPRESA: AcroGo	TEMPORADA: Otoño - Invierno	 <p>ROPA PARA VOLAR</p>
COLECCIÓN: Dúo	CÓDIGO: PR103	
MODELO: Urbano	DISEÑO: Alexandra Niehaus	
DESCRIPCIÓN: Vestido-abrigo milanés sin mangas		

VISTA FRONTAL



VISTA LATERAL



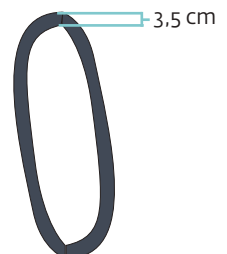
VISTA POSTERIOR




PIEZA EN FORMA DE CUELLO CON ENTRETELA



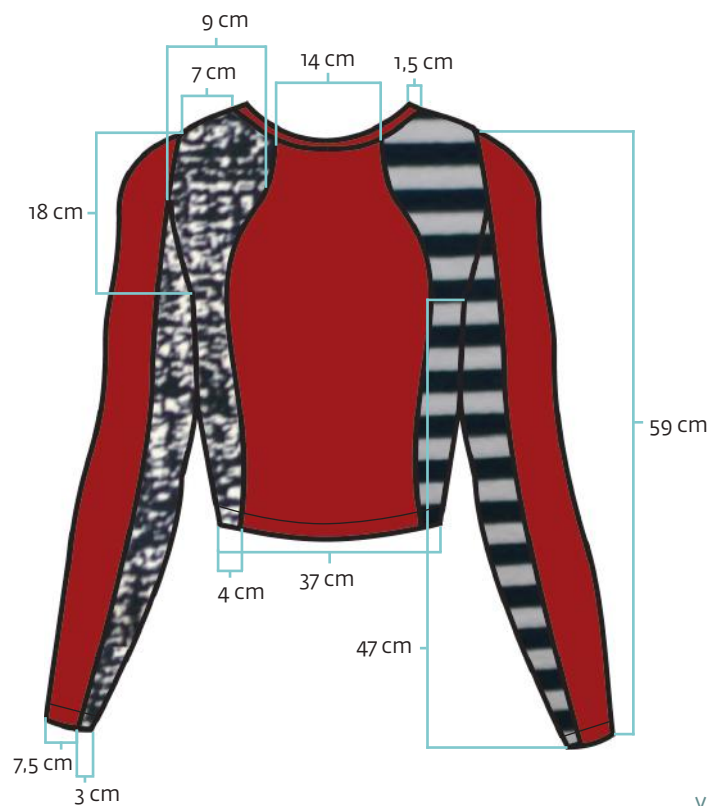
PIEZA EN FORMA DE SISA CON ENTRETELA



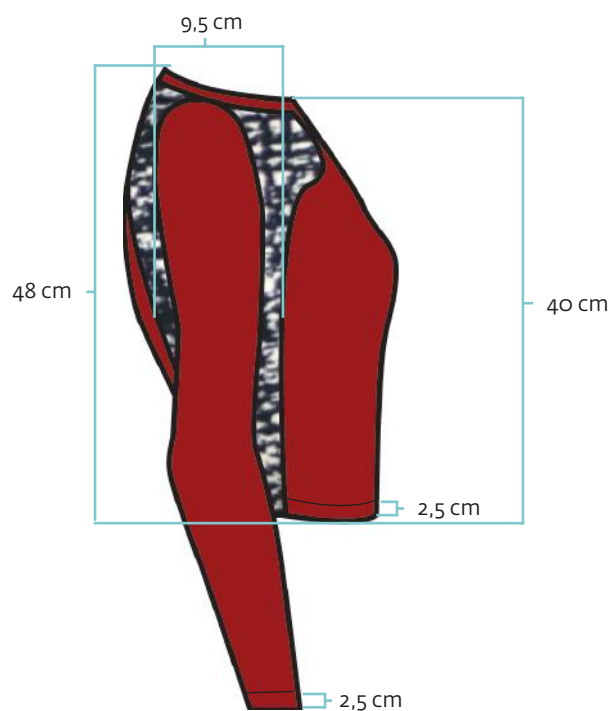
MILANÉS DOBLE

EMPRESA: Acro-go	TEMPORADA: Otoño - Invierno	 ROPA PARA VOLAR
COLECCIÓN: Dúo	CÓDIGO: PR101	
MODELO: Escénico	DISEÑO: Alexandra Niehaus	
DESCRIPCIÓN: Polera roja con mangas largas diferentes		

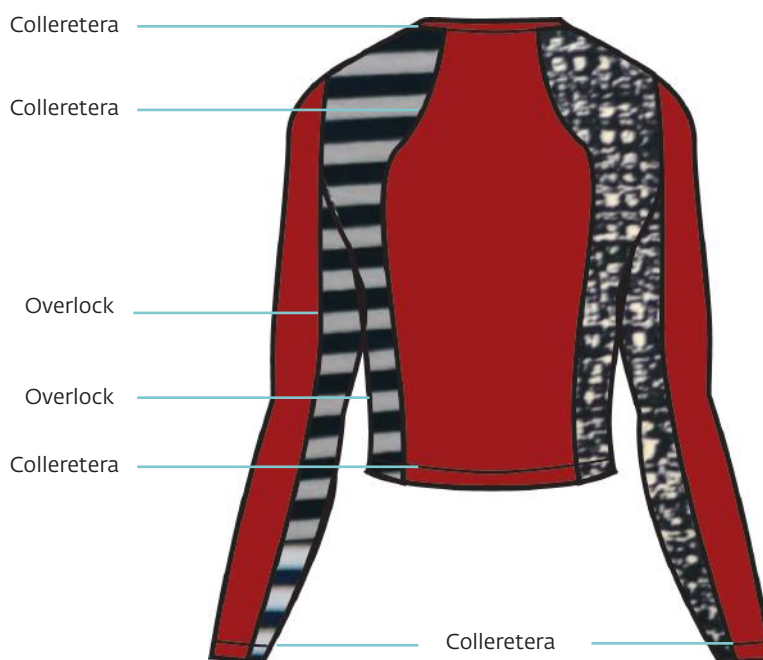
VISTA FRONTAL




VISTA LATERAL



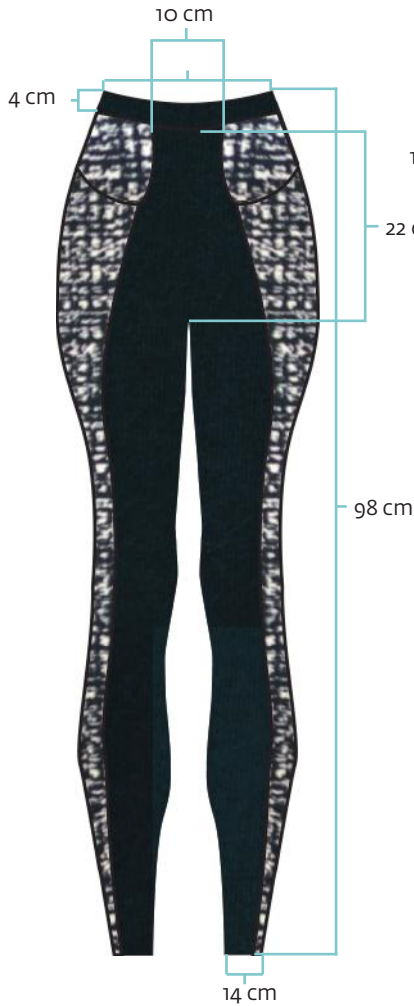
VISTA POSTERIOR



-  POLYAMIDA AERÓBICA / LYCRA FRÍA
-   POLYAMIDA ELASTICADA ESTAMPADA

EMPRESA: Acro-go	TEMPORADA: Otoño - Invierno	 <p>ROPA PARA VOLAR</p>
COLECCIÓN: Dúo	CÓDIGO: PRlo2	
MODELO: Escénico	DISEÑO: Alexandra Niehaus	
DESCRIPCIÓN: Calza negra con estampado y soportes		

VISTA FRONTAL



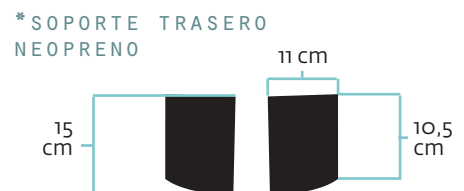
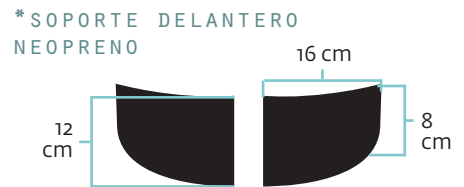
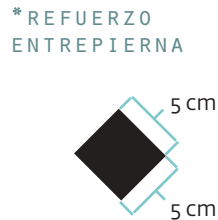
VISTA LATERAL



VISTA POSTERIOR



-  JERSEY POLYAMIDA ELASTICADA
-  POLYAMIDA ELASTICADA ESTAMPADA



11. / CORTE Y CONFECCIÓN

taller de costura

Para la producción de prototipos se trabajó con Mary Del Rosario Collao Araya, costurera con más de 40 años de experiencia que tiene a cargo su taller particular. Su aporte fue fundamental para aprender cómo armar, modificar los moldes y aplicar de mejor manera las costuras, sobre todo las más difíciles cuando se aplicaban los soportes. Se contrató el semestre completo para poder realizar constantes pruebas de calce y poder ir modificando los resultados.

El trabajo fue hecho mayormente en conjunto, para poder ir probando y mejorando los problemas directamente y poder cumplir con los plazos pactados de manera puntual y con la mejor calidad posible. La mayor dificultad que se generó en la confección fue la constante modificación de moldajes, debido al comportamiento de las diferentes telas. Al tener diversas elasticidades, pesos y grosores, al probarse en el cuerpo, el material iba cediendo y estirándose en distintas medidas, unas más que otras, por tanto se comportaban de maneras inesperadas, produciendo arrugas, acumulación de tela o globos.

Lo positivo de trabajar con telas elasticadas es que las tallas pueden ser más flexibles y ajustables a distintos tipos de cuerpos. Los prototipos se realizaron sacando los moldes a partir de otras prendas tallas S o M, y para innovar en las formas, éstos se fueron luego modificando según fuera lo necesario, siempre probando para visualizar el resultado. Algo importante para considerar al generar nuevas prendas, es que hay que estar muy atento a la opinión del usuario, para ir constantemente mejorando el producto según su comodidad en el uso.



TALLER DE COSTURA CON AYUDANTES



MARY MIDIENDO HUESO DE LA CADERA EN MODELO MASCULINO PARA APLICAR EL SOPORTE

análisis de elasticidad

Al detectar que las telas cedían distintamente y los problemas que ocurrían en torno a eso, se concluye que a futuro se utilizarán telas con grosor y elasticidad similar para evitar problemas. También considerar cuánto estira cada tela para no volver a equivocarse, por lo que se realizó un análisis para medir cuánto cede cada tela determinando una regla aplicable a escala de cuánto estira al sentido del hilo:

JERSEY ELASTANO GRUESO

De 5 cm se estira a 9cm y de 10 cm a 21cm.

UNIFORME Y PROGRESIVO:

A MAYOR CANTIDAD DE TELA, MÁS AUMENTA LA ELASTICIDAD.

POLYAMIDA ELASTICADA ESTAMPADA

De 5 cm se estira a 12cm y de 10cm a 24cm.

AUMENTO PROPORCIONAL

QUICKDRY CARBÓN

De 5 cm se estira a 10 cm y de 10cm a 20cm.

AUMENTA SIEMPRE AL DOBLE, SIN IMPORTAR TAMAÑO.

QUICKDRY CUBE

De 5 cm se estira a 11 cm y de 10cm a 22cm.

AUMENTA AL DOBLE INDEPENDIENTE DEL TRAMO.

POLIAMIDA AERÓBICA/LYCRA FRÍA

De 5 cm se estira a 13,5 cm y de 10cm a 27cm.

AUMENTA AL DOBLE, TELA MÁS ELÁSTICO.

JERSEY POLYAMIDA ELASTICADA

De 5 cm se estira a 10 cm y de 10cm a 20cm.

AUMENTA AL DOBLE INDEPENDIENTE DEL TRAMO.

JERSEY LISTADO ELASTANO

De 5 cm se estira a 11 cm y de 10cm a 22cm.

AUMENTA AL DOBLE INDEPENDIENTE DEL TRAMO.



EN EL CASO DE ESTA POLERA, SE REEMPLAZA LA TELA YA QUE CEDÍA DEMASIADO Y SE DEFORMABA.

pruebas y rediseño

Se tuvieron que realizar diversos cambios y rediseños en el proceso de confección, de los cuales se muestran algunos que pudieron ser modificados y se mencionan los que se deben modificar a futuro.



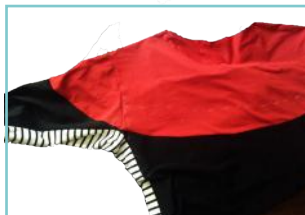
La mayor dificultad con esta polera fue la forma y el tamaño de la manga, la cual al ser inventada según los requerimientos, se tuvo que probar reiteradas veces para encontrar el molde preciso que no generara arrugas ni estiramientos al encontrarse con la tela técnica en la axila.



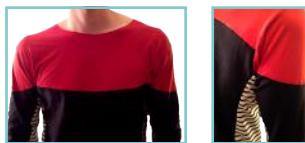
En el caso de esta polera, se considera como proyección realizar piezas en forma para disminuir las costuras. Por otro lado, de esta forma se economiza el gasto de tela.



Al realizar este enterito se tuvo que intervenir recortando 3 veces al estirarse la parte superior con cada prueba, ya que se obtenía sobrante. Al subirlo se acortó la sisa, la cual debe ser más baja para no incomodar la piel del axila en ciertos usuarios.



Esta prenda produce confusión al tener la tela técnica arriba, pero al ser ropa de presentación se predomina más la función estética que la práctica. Se proyecta como un *drifit* estampado o revalorar la continuidad del diseño en la parte de arriba de la manga en vez de abajo.



También se investigó cuál era la terminación que generaba menor bulto para no crear roce e incomodidad en el usuario.



Para las calzas de hombres se utilizó una tela más delgada adentro junto con los soportes, para no generar costuras tan gruesas con bultos que se incrustan en el cuerpo.



En este modelo de calzas de mujer tendió a subir mucho la tela en el tiro. Luego de analizar que a medida que más larga es la tela, más cede, se entiende que esto se produjo por utilizar un continuo de tela hasta arriba, al igual que el enterito. Debe considerarse este rango previamente.



Con esta última polera confeccionada se decide simplificar la prenda y trabajar con sólo una tela para evitar exceso de costuras y obtener una prenda 100% transpirable, con una sensación más ligera y agradable en el uso. El problema con esta tela es que se perfora y se salta la aguja utilizada, así que se buscan alternativas a futuro.



Esta prenda fue también modificada varias veces por ser confeccionada con el sobrante de tela y ser la primera prueba de un modelo más unisex.

Se realizó un testeo con el primer prototipo creado de calzas para probar si efectivamente los soportes estaban correctamente puestos en las zonas de dolor. Para esto se colocó magnesio en los pies de la base para marcar en la calza las zonas donde debe ir el soporte.



ANÁLISIS

Se verificó y modificó según el testeo del calce en diferentes personas, viendo qué necesidades debían resolverse en su uso en la práctica. Se detectó que había que fijar el acolchado de mejor manera porque se corría, y no poner un soporte tan ancho en la parte del tiro posterior porque lo rigidiza y levanta. También se testió que no es el sacro central lo que hay que proteger, sino que los huesos laterales.

FRONTAL



- NO NECESITA SOPORTE
- FALTA SOPORTE
- FORMA ESTIMADA QUE DEBE CUBRIR, EL RESTO HACIA ABAJO SOBRA Y SE ACUMULA EN LAS TORCIONES

POSTERIOR



- ZONA DE MAYOR DOLOR, FALTA SOPORTE
- TIRO DEBE SER MÁS ALTO Y LA CURVA ESTÁ CORRECTA PARA NO MARCAR DETALLES
- FORMA ESTIMADA QUE DEBE CUBRIR. EL RESTO ABAJO SOBRA

RESULTADOS

Con los resultados se diseñaron nuevamente los soportes, distintos modelos con una forma más anatómica que se adapta mejor al cuerpo, más pequeños para que no rigidizen y obstruyan los movimientos, sino que sólo en las zonas precisas. Para el resto del área que también se encuentra expuesta a presión, pero en menor medida, se utiliza doble tela, emulando el uso de la doble calza del usuario, pero todo dentro de la misma calza para cumplir esa necesidad reduciendo prendas.

CALZA 1



CALZA 2

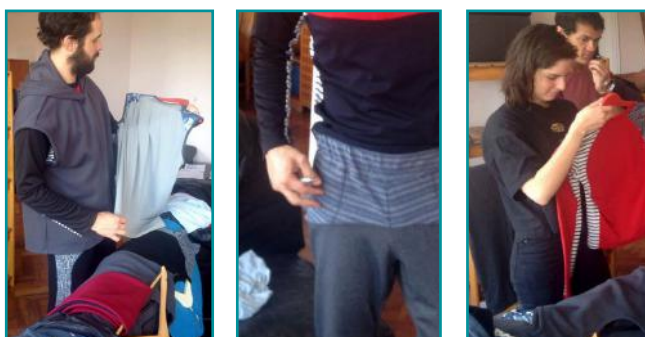
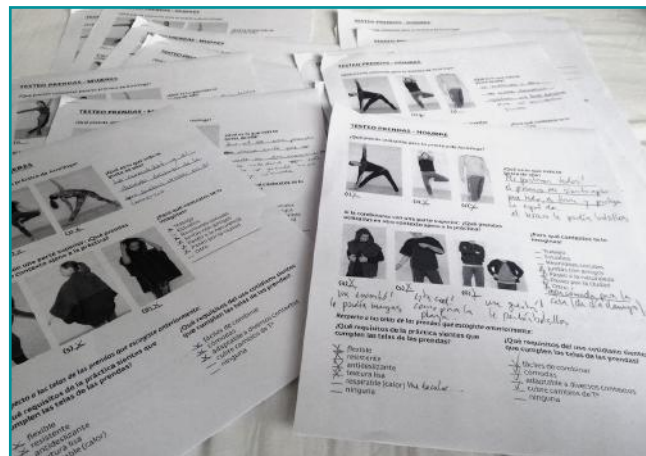


testeo 2

PROTOTIPOS EN USO

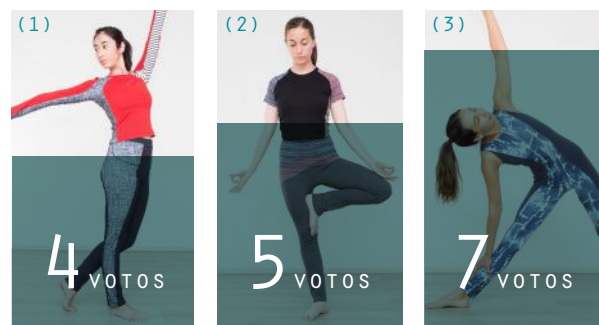
Para testear los prototipos en uso se convocó a una muestra de **16 USUARIOS** (8 hombres y 8 mujeres) para que se probaran las prendas y rellenaran un cuestionario (uno para hombres y otro para mujeres) que se detallará a continuación junto con el resumen de las respuestas más destacadas. Estos se realizaron en distintas ocasiones, reuniendo grupos pequeños de gente, 4 veces con 4 personas.

En el cuestionario se les preguntaron aspectos objetivos sobre los elementos que se ofrecen y se plantean en el proyecto, dando a la vez espacio para que aporten en lo que les surgiera en el momento. Este fue diseñado con fotos para que pudieran identificar rápidamente la prenda en cuestión y con alternativas para agilizarles el proceso sin transformarse en algo tedioso.



RESUMEN CUESTIONARIO

¿QUÉ PRENDA UTILIZARÍAS PARA TU PRÁCTICA DE ACROYOGA?



¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE ELLA?

En general, lo que más les gustó fue la comodidad en la forma, ya que encontraban que la relación apretada/holgada era perfecta para ser usable y poder hacer movimientos fluidos. También que se sienten protegidos y aptos para todo. Destacan el (1) por ser firme y proteger la espalda y al (3) le pondrían bolsillos.

Ellas destacan, dentro de todo, que pueden sentirse libres y cómodas. Aprecian la diversidad del diseño frente a lo que hay en el comercio, haciendo hincapié en la combinación de las telas. A la mayoría les gusta del (3) que al ser una prenda única evita que se enrede en los movimientos.

SI LA COMBINARAS CON UNA PARTE SUPERIOR: ¿QUÉ PRENDAS UTILIZARÍAS EN OTRO CONTEXTO AJENO A LA PRÁCTICA?



¿PARA QUÉ CONTEXTOS TE LO IMAGINAS?

7 TRABAJO 6 ESTUDIOS 5 REUNIONES SOCIALES 12 JUNTAS CON AMIGOS
9 PASEO A LA NATURALEZA 15 PASEO POR LA CIUDAD 2 OTRO: Ropa cómoda de casa
Playa - para andar en Windsurf

RESPECTO A LAS TELAS DE LAS PRENDAS QUE ESCOGISTE ANTERIORMENTE:

¿QUÉ REQUISITOS DE LA PRÁCTICA SIENTES QUE CUMPLEN LAS TELAS DE LAS PRENDAS?
16 FLEXIBLE
15 RESISTENTE
9 ANTIDESLIZANTE
12 TEXTURA LISA
5 RESPIRABLE (CALOR)
0 NINGUNA

¿QUÉ REQUISITOS DEL USO COTIDIANO SIENTES QUE CUMPLEN LAS TELAS DE LAS PRENDAS?
14 FÁCILES DE COMBINAR
16 CÓMODAS
11 ADAPTABLE A DIVERSOS CONTEXTOS
6 CUBRE CAMBIOS DE Tº
0 NINGUNA

¿SENTISTE ALGUNA INCOMODIDAD O MOLESTIA EN EL USO DE LA ROPA? ¿CUÁL? (RESPECTO AL TIRO, LARGO, ESTRECHEZ, ESCOTE, PRETINA, ETC.)

Estos comentarios fueron específicos para cada prenda, siendo la mayoría en relación al tamaño, el ancho y el largo. Esto sucedió al ser probadas en usuarios de diversas alturas y contexturas. Recalcan la falta de bolsillos en ciertas prendas y el calor que sienten con ellas en el ambiente, teniendo que cambiarse luego para contestar la encuesta.

¿DEL 1 AL 10, CUÁNTO SIENTES QUE TE APORTA EN LA PRÁCTICA EL SOPORTE DE LAS CALZAS? (SIENDO 1 QUE NO APORTA Y 10 QUE APORTA EN GRAN MEDIDA)

1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ 7 2 8__ 9 3 10 11

¿ALGUNO MÁS QUE OTRO?

11 DELANTERO 10 TRASERO

¿QUÉ LE CAMBIARÍAS?

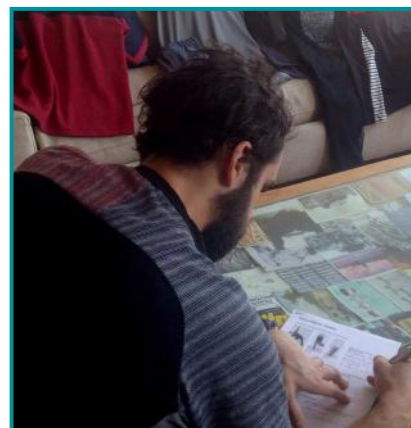
Los hombres reforzarían más la parte trasera, sobre todo en los buzos más sueltos ya que con la calza apretada se sienten más seguros. Las mujeres recalcan la importancia más el delantero, por ser la zona de mayor dolor para ellas en las acrobacias.

¿HUBO ALGUNA COSTURA EN ESAS PRENDAS QUE TE MOLESTARA PARA LA PRÁCTICA?

No mencionaron ninguna costura en específico, no suele llamarles la atención esta necesidad más que como se ven las costuras estéticamente.

¿DEL 1 AL 10, CUÁNTO SIENTES QUE APORTA EN LOS EJERCICIOS QUE LA COSTURA DEL HOMBRO ESTÉ DESVIADA? (SIENDO 1 QUE NO APORTA Y 10 QUE APORTA EN GRAN MEDIDA)

1__ 2__ 3__ 4 1 5 1 6 1 7 2 8 3 9 3 10 5



implementación de la propuesta

12. PRODUCCIÓN FOTOGRAFICA

FOTOS DEL PRODUCTO
FOTOS DEL CONTEXTO

13. APLICACIÓN MARCA

ETIQUETA
HANGTAG
PACKAGING
PÁGINA WEB
FACEBOOK
INSTAGRAM

14. PLAN DE NEGOCIOS

COSTOS Y PRECIOS
CANVAS
PLAN DE MARKETING

15. PROYECCIONES

APADRINAMIENTO
PROYECCIONES TEXTILES

EN ESTE CAPÍTULO SE PUEDE
VISUALIZAR EL PROYECTO
YA EN PRÁCTICA Y ESCENA,
APLICADO EN DIFERENTES
CONTEXTOS Y PENSANDO EN SU
DESARROLLO FUTURO.

TAMBIÉN PERMITIÓ DETECTAR LAS FALENCIAS
DEL PROYECTO Y LOS ASPECTOS A MEJORAR,
DETERMINANDO LOS PASOS A SEGUIR Y TODO
PARA REALIZAR LA EJECUCIÓN DE MANERA MÁS
FACTIBLE Y EXITOSA POSIBLE.

12. / PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA

1. FOTOS DEL PRODUCTO

Para el registro fotográfico de las prendas diseñadas confeccionadas del *lookbook* se contó con un fotógrafo profesional de producción de moda, Claudio Poblete. Se convocaron a 6 modelos usuarios de AcroYoga, capaces de generar la práctica y para agilizar la producción. Se contó también con una profesora de Yoga que los asistió con la modelación de posturas que muestran las cualidades de las prendas en la práctica.

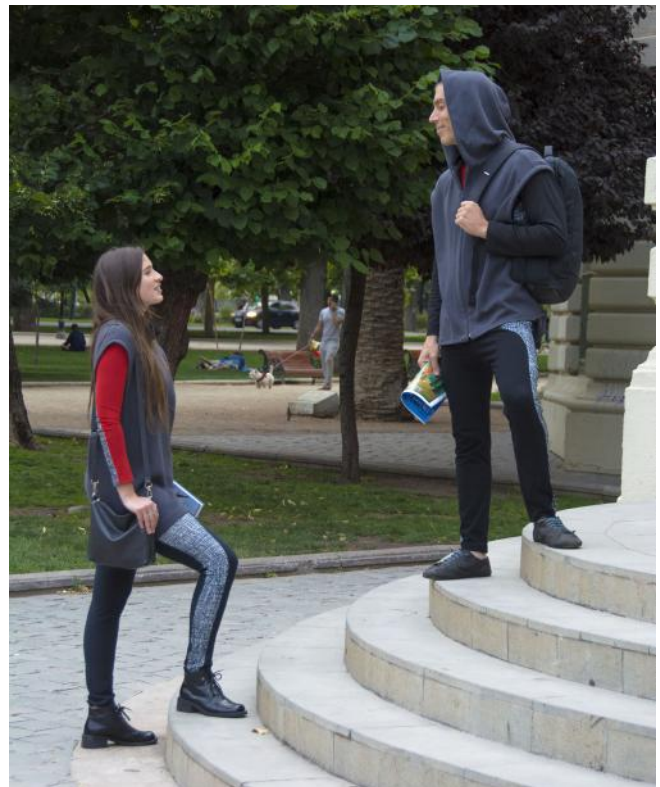
Las fotos se realizaron en una sala de Yoga, un espacio limpio y luminoso que permite que el enfoque sea exclusivamente la relación entre los modelos y la ropa. Para la propuesta fotográfica se pensó en capturar cada prenda en su totalidad y en detalle, cada look con y sin capa. Luego se capturó a los modelos haciendo posturas de AcroYoga, para poder mostrar la continuidad gráfica que se genera en su uso. Estas fotos se utilizan luego como imagen de campaña, en conjunción con el imagotipo del logo.



2. FOTOS DE CONTEXTO

Por otro lado, para la producción de fotos para la campaña, se capturaron las prendas en los contextos de vida cotidiana del usuario; el parque, la calle y la vida nocturna. La idea es que el practicante de AcroYoga pueda contextualizar el uso de las prendas en ambientes ajenos a la práctica, pudiendo a la vez identificarse con el producto al visualizarse en los lugares que frecuenta. Esto permite también ver como las prendas conviven en cada entorno urbano y social.

Para lograr una mayor contextualización se utilizaron accesorios como carteras, mochilas, libros, zapatos y objetos como un mat de Yoga o clavos de circo, que permiten una visualización más cercana al uso real de las prendas en la cotidianeidad.









































































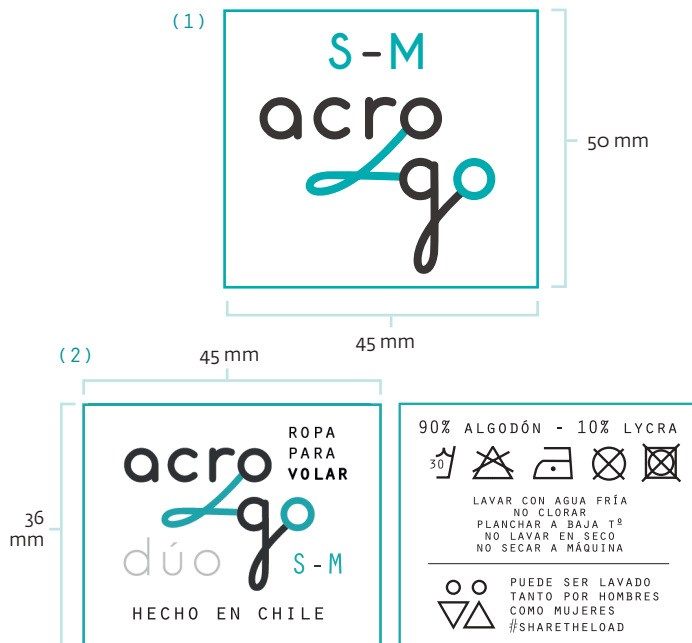


13. / APLICACIÓN MARCA

etiqueta

La identidad gráfica de la marca se verá aplicada en las prendas de cada colección y en elementos complementarios a ella. Se genera una etiqueta principal (1) en estampado de vinilo (característico de las prendas deportivas) para identificar cada prenda como parte de la marca. Esta va pegada en la espalda o parte trasera de la prenda, para reconocer fácilmente la talla y para qué lado se pone.

A la vez, se incluye la etiqueta que proporciona la información técnica sobre la prenda (2), las especificaciones y cuidados pertinentes, ubicada en un costado de la prenda. Ésta se cosen por dentro, en un borde entre costuras, y se produce en una tela que no provoque molestias en el contacto con el cuerpo. Tiene la información sublimada, la cual se presenta de manera simple, clara y directa.



hang tag

Para poder posicionar la marca y acceder a la información directa sobre la prenda, se crea el *hang tag*. Éste lleva el precio y la información necesaria para su comercialización, junto con los beneficios que los clientes pueden encontrar en el producto.

El *hang tag* de **ACRO-GO** se imprime en papel grueso por tiro y retiro, ya que a diferencia de otras marcas, se concentra la información en sólo uno para reducir el costo ambiental y económico.



packaging

Para la adquisición de las prendas se producen bolsas de empaque reutilizables con los retazos de telas que sobraron de la producción de las prendas. Éste afecta en el comportamiento de la compra de los clientes, al valorar un producto y darle una segunda vida, deja de ser un residuo.

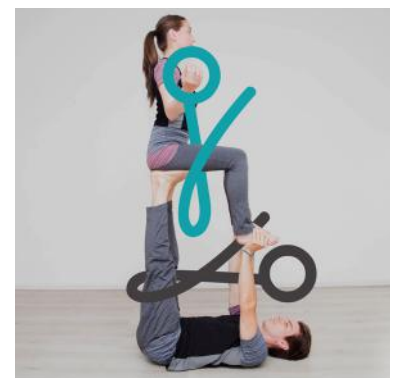
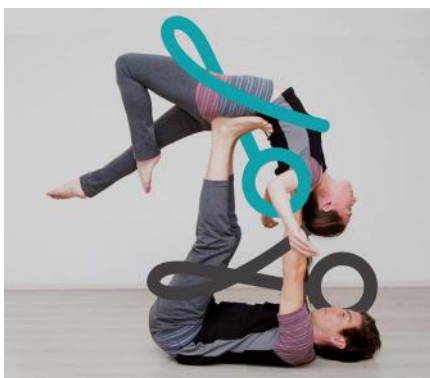
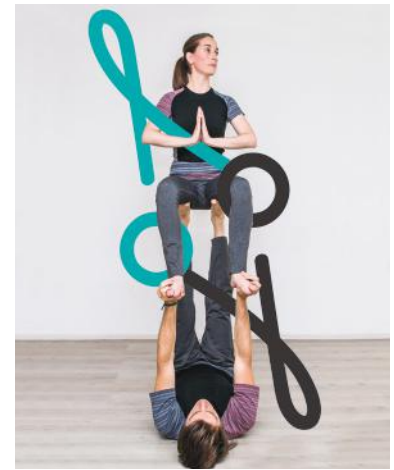
APLICACIONES DIGITALES

En la actualidad, las aplicaciones digitales son la forma más fácil, efectiva y directa de mediatizar un producto, ya que se enfocan en el público directo y específico, facilitando los patrones de búsqueda para clientes o posibles consumidores, y el reconocimiento de éstos.

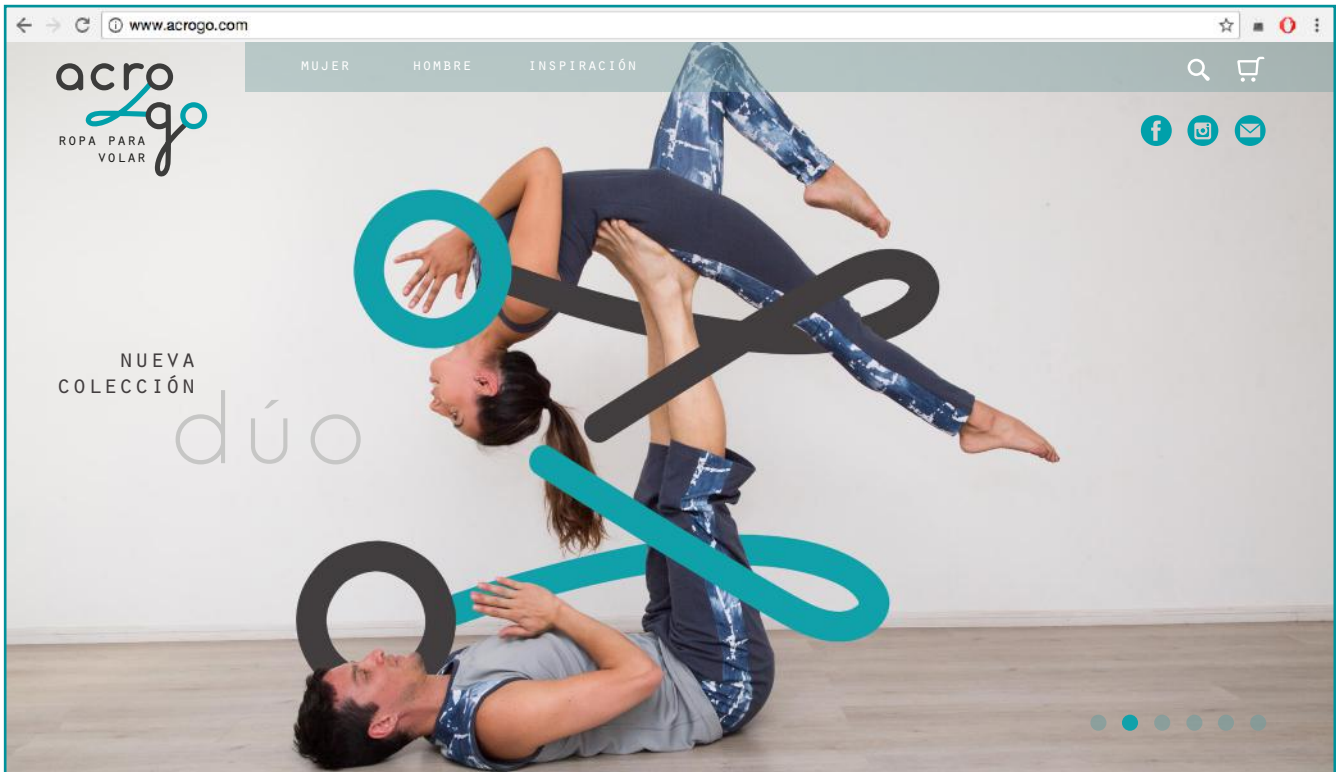
Al ser la imagen uno de los factores que más valoriza el usuario, constituye uno de los primeros preponderantes para la compra.

Por tanto, para la difusión digital de la marca se realizó un trabajo gráfico con el imagotipo del logo y las fotografías tomadas con la indumentaria puesta en las posturas de AcroYoga, uniendo en una sola imagen la comunicación del proyecto en su totalidad.

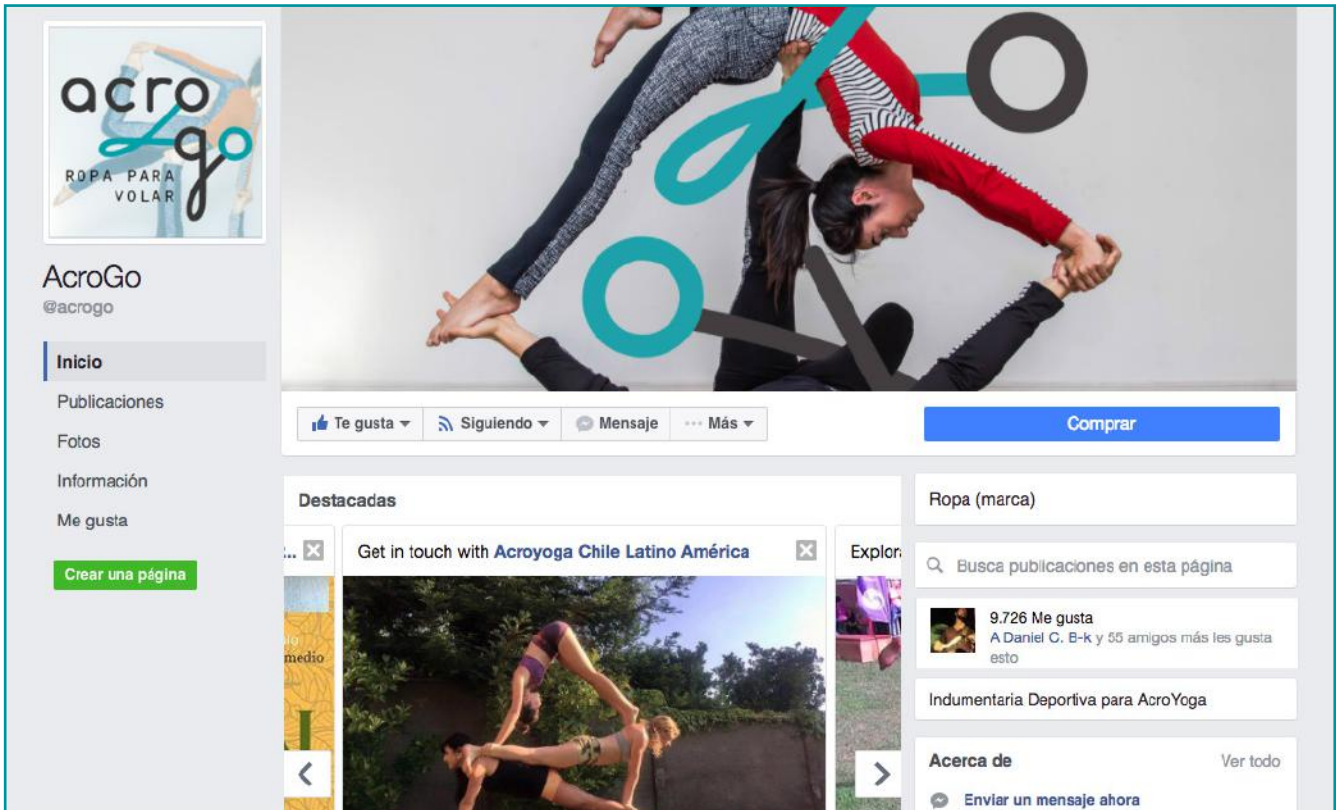
En las redes se muestran también las fotografías del producto en uso, para que el usuario pueda contextualizar e identificarse mejor con las prendas en su vida.



página web




facebook



← → ↻ <https://www.instagram.com/acrogo/> 🔍 ☆ 🚫 ⋮

Instagram 🌐 ❤️ 👤

 **acrogo_** Siguiendo ...

947 publicaciones · 1,5mm seguidores · 601 seguidos

Acro-Go Ropa para volar www.acrogo.com

Grid of 16 images showing acrobatic poses and clothing with stick-figure graphics.

14. / PLAN DE NEGOCIOS

costos y precios

De las 18 prendas confeccionadas, existe un margen de prueba y error de confección de prototipos, ya que éstas se rehicieron en promedio 2 veces (unas más o menos que otras), por lo tanto el precio que se pagó originalmente fue el equivalente a 54 prendas.

Para calcular los precios reales de venta por prenda, no se cuenta la inversión previa que se realizó para los prototipos. Se contabilizan los costos involucrados en cada prenda, contando que para la confección en general cada prenda demora en promedio 3 horas, con un costo por hora de trabajo de \$2.595 (\$23.333 diarios, \$513.333 de sueldo mensual), por lo tanto el valor por confección de prenda promedio costaría \$7.777.

La materialidad se define a partir del precio por kg que entrega el mercado, calculando luego su rendimiento en m² de tela utilizada. Se incluyen los costos adicionales asociados, cierres y broches. Las etiquetas se cuentan como si fueran al por mayor y el packaging contando que se llevan dos prendas con cada compra.

Al costo total se suma el valor del trabajo de diseño, el cual se asocia al 10% del producto final, y se suma la ganancia ética con el 30%, añadiendo por ende un 40% de ganancia por sobre los costos totales.

MUJER

CALZA NEGRA	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$30.500
JERSEY POLYAMIDA ELAST.	0,548m ²	\$939	COSTO TOTAL \$21.454 40% GANANCIA \$8.581 PRECIO MÍNIMO \$30.035	
POLYAMIDA ELAST. ESTAMP.	0,501m ²	\$1.798		
NEOPRENO	0,336m ²	\$960		
ELÁSTICO	1 unidad	\$360		
CONFECCIÓN	5 horas	\$14.795		
ETIQUETA	2 unidades	\$12		
HANGTAG	1 unidad	\$60		
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530		

CALZA GRIS	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$32.500
JERSEY ELASTANO GRUESO	1,872m ²	\$4.846	COSTO TOTAL \$23.186 40% GANANCIA \$9.274 PRECIO MÍNIMO \$32.460	
NEOPRENO	0,071m ²	\$583		
ELÁSTICO	1 unidad	\$360		
CONFECCIÓN	5 horas	\$14.795		
ETIQUETA	2 unidades	\$12		
HANGTAG	1 unidad	\$60		
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530		

ENTERITO	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$22.990
POLYAMIDA ELAST. ESTAMP. JERSEY POLYAMIDA ELAST. CONFECCIÓN ETIQUETA HANGTAG PACKAGING	1,201m ² 0,807m ² 3 horas 2 unidades 1 unidad 0,5 unidades	\$4.310 \$1.382 \$7.785 \$12 \$60 \$2.530	COSTO TOTAL 40% GANANCIA PRECIO MÍNIMO	\$16.076 \$6.430 \$22.506

POLERA ROJA MANGA LARGA	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$18.990
POLYAMIDA AERÓBICA POLYAMIDA ELAST. ESTAMP. CONFECCIÓN ETIQUETA HANGTAG PACKAGING	0,475m ² 0,46m ² 3 horas 2 unidades 1 unidad 0,5 unidades	\$1.509 \$1.651 \$7.785 \$12 \$60 \$2.530	COSTO TOTAL 40% GANANCIA PRECIO MÍNIMO	\$13.547 \$5.418 \$18.965

POLERA NEGRA MANGA CORTA	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$15.990
JERSEY ELASTANO GRUESO JERSEY POLYAMIDA ELAST. QUICKDRY CARBÓN CONFECCIÓN ETIQUETA HANGTAG PACKAGING	0,3264m ² 0,72m ² 0,16m ² 2 horas 2 unidades 1 unidad 0,5 unidades	\$845 \$1.233 \$457 \$5.190 \$12 \$60 \$2.530	COSTO TOTAL 40% GANANCIA PRECIO MÍNIMO	\$11.172 \$4.468 \$15.640

VESTIDOS/ MANGAS GRIS	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$10.500
TELA MILANÉS DOBLE CONFECCIÓN ETIQUETAS HANGTAG PACKAGING	1,1824m ² 1 hora 2 unidades 1 unidad 0,5 unidades	\$2,241 \$2.595 \$12 \$60 \$2.530	COSTO TOTAL 40% GANANCIA PRECIO MÍNIMO	\$7.438 \$2.975 \$10.413

CAPA ADAPTABLE ROJA/AZUL	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$10.990
TELA MILANÉS DOBLE	1,245m ²	\$2,361	COSTO TOTAL \$7.594 40% GANANCIA \$3.037 PRECIO MÍNIMO \$10.631	
CONFECCIÓN	1 hora	\$2.595		
BROCHES	2 unidades	\$36		
ETIQUETA	2 unidades	\$12		
HANGTAG	1 unidad	\$60		
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530		

CHAQUETA CAPUCHA AZUL	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$29.990
MEZCLILLA ELASTICADA	2,5216m ²	\$5.393	COSTO TOTAL \$21.209 40% GANANCIA \$8.483 PRECIO MÍNIMO \$29.692	
BROCHES	1 unidad	\$18		
CONFECCIÓN	3 horas	\$7.785		
ETIQUETA	2 unidades	\$12		
HANGTAG	1 unidad	\$60		
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530		

HOMBRE

CALZA NEGRA	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$36.500
JERSEY POLYAMIDA ELAST.	1,84m ²	\$3.935	COSTO TOTAL \$25.975 40% GANANCIA \$10.390 PRECIO MÍNIMO \$36.365	
POLYAMIDA ELAST. ESTAMP.	0,7956m ²	\$2.871		
QUICKDRY CARBÓN	0,336m ²	\$960		
NEOPRENO	0,4384m ²	\$450		
ELÁSTICO	1 unidad	\$360		
CONFECCIÓN	5 horas	\$14.795		
ETIQUETA	2 unidades	\$12		
HANGTAG	1 unidad	\$60		
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530		

POLERA GRIS SIN MANGAS	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$15.500
JERSEY ELASTANO GRUESO	0,104m ²	\$269	COSTO TOTAL \$10.884 40% GANANCIA \$4.353 PRECIO MÍNIMO \$15.237	
POLYAMIDA ELAST. ESTAMP.	0,104m ²	\$373		
QUICKDRY CARBÓN	0,8584m ²	\$2.450		
CONFECCIÓN	2 horas	\$5.190		
ETIQUETA	2 unidades	\$12		
HANGTAG	1 unidad	\$60		
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530		

BUZO GRIS	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$35.990		
JERSEY ELASTANO GRUESO	2,5408m ²	\$6.575	COSTO TOTAL	\$25.427		
QUICKDRY CARBÓN	0,2m ²	\$571				
NEOPRENO	0,0608m ²	\$524				
ELÁSTICO	1 unidad	\$360				
CONFECCIÓN	5 horas	\$14.795			40% GANANCIA	\$10.170
ETIQUETA	2 unidades	\$12			PRECIO MÍNIMO	\$35.597
HANGTAG	1 unidad	\$60				
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530				

BUZO 3/4	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$14.990		
POLYAMIDA ELAST. ESTAMP.	0,192m ²	\$689	COSTO TOTAL	\$10.656		
JERSEY POLYAMIDA ELAST.	1,06m ²	\$1.815				
ELÁSTICO	1 unidad	\$360				
CONFECCIÓN	2 horas	\$5.190			40% GANANCIA	\$4.262
ETIQUETA	2 unidades	\$12			PRECIO MÍNIMO	\$14.918
HANGTAG	1 unidad	\$60				
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530				

POLERA NEGRA MANGA LARGA	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$19.990		
QUICKDRY CUBE NEGRO	0,624m ²	\$766	COSTO TOTAL	\$13.948		
POLYAMIDA AERÓBICA	0,207m ²	\$665				
JERSEY LISTADO	0,4752m ²	\$1.233				
POLYAMIDA ELAST. ESTAMP.	0,2496m ²	\$897			40% GANANCIA	\$5.579
CONFECCIÓN	3 horas	\$7.785			PRECIO MÍNIMO	\$19.527
ETIQUETA	2 unidades	\$12				
HANGTAG	1 unidad	\$60				
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530				

POLERA NEGRA MANGA CORTA	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$14.550		
JERSEY ELASTANO GRUESO	0,384m ²	\$994	COSTO TOTAL	\$10.252		
JERSEY POLYAMIDA ELAST.	0,576m ²	\$986				
QUICKDRY CARBÓN	0,168m ²	\$480				
CONFECCIÓN	2 horas	\$5.190			40% GANANCIA	\$4.100
ETIQUETA	2 unidades	\$12			PRECIO MÍNIMO	\$14.352
HANGTAG	1 unidad	\$60				
PACKAGING	0,5 unidades	\$2.530				

POLERÓN S/ MANGAS GRIS	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$20.500
TELA MILANÉS DOBLE CIERRE CONFECCIÓN ETIQUETAS HANGTAG PACKAGING	2,022m ² 1 unidad 3 horas 2 unidades 1 unidad 0,5 unidades	\$3.835 \$300 \$7.785 \$12 \$60 \$2.530	COSTO TOTAL 40% GANANCIA PRECIO MÍNIMO	\$14.522 \$5.808 \$20.330

POLERÓN MANGA CORTA ROJO/AZUL	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$19.990
TELA MILANÉS DOBLE CONFECCIÓN ETIQUETA HANGTAG PACKAGING	3,264m ² 2 horas 2 unidades 1 unidad 0,5 unidades	\$6.190 \$5.190 \$12 \$60 \$2.530	COSTO TOTAL 40% GANANCIA PRECIO MÍNIMO	\$13.982 \$5.592 \$19.574

CHAQUETA NEGRA MAO	CONSUMO	PRECIO + IVA	PRECIO PARA LA VENTA	\$32.000
MEZCLILLA ELASTICADA BROCHES CONFECCIÓN ETIQUETA HANGTAG PACKAGING	4,5264m ² 8 unidades 4 horas 2 unidades 1 unidad 0,5 unidades	\$9.679 \$144 \$10380 \$12 \$60 \$2.530	COSTO TOTAL 40% GANANCIA PRECIO MÍNIMO	\$22.805 \$9.122 \$31.927

PARTNERS CLAVE

TALLERES DE COSTURA
PROVEEDORES DE TELAS:
 - Textil Alameda, Fulltex.
ESTAMPADO DE VINILO:
 - Mundo Transfer u otros.
PROVEEDORES DE INSUMOS:
 - Todo Cierre, Costuritas.
PROVEEDORES A FUTURO:
 Importación del extranjero directa de telas, máquinas, cierres y broches.

RECURSOS CLAVE

COSTURERAS
MÁQUINAS DE COSTURA:
 - Flat Seamer
 - Overlock y Colletera
INSUMOS:
 - Telas, hilos, broches, cierres.
COMPUTADOR
TRANSPORTE
FOTOGRAFÍA
IMPRESIÓN
ESTAMPADO

ACTIVIDADES CLAVE

DESARROLLO CONTÍNUO
 - Diseño
 - Corte y confección
 - Prueba de calce y testeos
 - Rediseño
 - Ejecución de packaging, etiquetas y hang tags, y su aplicación en prendas.
MARKETING DIGITAL
POSICIONAMIENTO MARCA
DISTRIBUCIÓN

PROPUESTA DE VALOR

Proyecto que soluciona la falta de indumentaria técnica adecuada para AcroYoga, que satisface las necesidades del usuario durante la práctica y también en el resto de su rutina cotidiana.

SEGMENTO DE CLIENTES

1. Personas que se dedican al AcroYoga.
2. Personas que practican deportes relacionados: danza, yoga, circo, etc.
3. Espectadores, potenciales practicantes.
4. Imitación y moda.

RELACIÓN CON LOS CLIENTES

DIRECTA Y CERCANA
 Donde se pueda obtener feedback directo para ir continuamente mejorando el producto de acuerdo a sus necesidades.

CANALES DE DISTRIBUCIÓN

Se venderá directamente al usuario y en los medios donde se desenvuelve:
 - Centros de AcroYoga, en los talleres y *workshops*.
 - Entregas en los *jams* (en los parques y directo).
 - Por internet: tienda virtual, redes sociales (Instagram y Facebook, donde se mueven los clientes) para llegar al extranjero.
 - Luego se considerará la opción de una tienda física.

ESTRUCTURA DE COSTES

DISEÑO
 Hora hombre de trabajo .
MATERIA PRIMA Y MANUFACTURACIÓN
 - Telas, hilos, broches, cierres, papel de molde, soporte acolchado, elásticos.
 - Costureras (HH).
PRESENTACIÓN
 - Estampado de etiquetas, impresión hangtags, packaging.
PUBLICIDAD
 Multimedia:
 - Web y redes sociales: Instagram y Facebook.

FLUJO DE INGRESOS

El precio de los productos se define según los costos asociados a la producción. Este resulta ser equivalente al precio de mercado, por lo que es un producto competitivo. A medida que la producción se torna más en serie y los proveedores son al por mayor, se aumentan las ganancias. Una vez que el producto se instala en el mercado con mayor profesionalismo, se añade mayor valor por ser reconocido como diseño único y exclusivo.

plan de marketing

1. IDENTIFICAR EL CLIENTE

Para generar un plan de marketing lo más importante es identificar concretamente al usuario más específico:

- MUY SOCIALES
- PREOCUPADOS POR LA IMAGEN
- IDENTIFICACIÓN Y PERTENENCIA

Esta colección está diseñada para personas que ya se encuentran practicando AcroYoga, que llegaron a él en búsqueda de un espacio donde se puedan identificar con el estilo de vida, ser parte de una comunidad y los valores que representan.



2. PROPUESTA DE VALOR

El valor que aporta este proyecto viene de ser una marca especializada para un deporte específico, hecha por *acroyoguis* para *acroyoguis*, lo que genera un sentido de pertenencia e identificación en el usuario.

Al usar esta indumentaria se ahorran el tiempo de pensar qué es lo más adecuado para la práctica, ya que cumple con los requerimientos técnicos y satisfacen sus necesidades e intereses en torno a ella, para sentirse cómodos y libres en la ejecución de la práctica y fuera de ella.

De acuerdo al mercado, éste se dedica a absorber las vanguardias y transformarlas en moda, y como el AcroYoga es algo nuevo que propone una interacción nueva, se encuentra en el momento propicio para que la marca se haga cargo de esto y se exponga al resto.

3. ¿CÓMO LLEGAR AL CLIENTE? (TIME TO MARKET)

Para llegar al cliente se propone venderle un estilo de vida; "El *AcroYoga Lifestyle*". La identificación que busca el usuario viene de algo más allá del mero deporte, sino que de formar parte de un grupo de personas que entregan una imagen comunitaria de felicidad y entrega con interacciones sanas. Lo pasan bien, comparten al aire libre, tienen cuerpos atractivos, son felices, por lo tanto, inspiran al resto. La felicidad es proporcional a una vida sana, y es algo que se contagia automáticamente, y si a eso se le suma una imagen estéticamente atractiva, más personas se sentirán cautivadas y se acercarán a este estilo de vida. La ropa en sí promueve esa identificación directa con el placer; si gente linda y feliz la usa, más gente querrá también.

A nivel de marketing es muy favorable el hecho de que se practique en las plazas, ya que determina que tenga mucha visibilidad, a diferencia de otras disciplinas, se expone a las personas, no se practica en un lugar cerrado, sino que se ve, busca mostrarse y atraer el interés. El deporte mismo es una puesta en escena, un escenario itinerante donde se muestra el producto en distintos lugares, espacios públicos donde la gente convive, donde no hay presencia de otras marcas, ni carteles o propagandas, más que las marcas que usan directamente las personas.

4. ¿CÓMO LO HAGO? (PARRILLA DE SERVICIOS)

CONTACTO VIRTUAL - Un canal de distribución importante es a través de las redes sociales que utiliza diariamente el consumidor: Facebook e Instagram. Desde ahí tendrán también acceso a la tienda virtual especializada para poder ver más productos, de los cuales también podrán tener acceso los *acroyoguis* del extranjero, donde existe la mayor cantidad de practicantes. Más adelante, se puede generar otras alianzas con tiendas especializadas deportivas o generar una tienda física propia.

SEEDING - Darle las prendas a los instructores, para que al usarlo den fé del producto y lo recomiendan a los usuarios. Es importante recibir desde ellos feedback constante para poder ir mejorando el producto.

También se puede marcar una fuerte presencia en los eventos y talleres que tienen alto nivel de espectadores, donde en las mismas demostraciones de la práctica, a la vez se expone la ropa que se lleva puesta.

ALIANZAS - El producto se venderá en los puntos directos donde se encuentre el cliente, es decir, donde practican AcroYoga. Por eso se generarán alianzas estratégicas con centros de Yoga y gimnasios, generando un gancho con las personas, como por ejemplo, cada persona que se inscribe en una clase de AcroYoga tiene un descuento en la ropa. Ya se ha generado conversación al respecto con algunos de los lugares donde actualmente se imparte AcroYoga; Espacio Kuyhay, Espacio AnamTara y Acción Crossfit.

Otra alianza que se puede generar es con la empresa fundacional *AcroYoga.Org*, o las que se dedican actualmente a impartir la práctica, como *Acrorevolution*.

ALIANZAS:



Llegada directa
al consumidor
internacionalmente.

Validación del producto.

15. / PROYECCIONES

APADRINAMIENTO

Posibilidad de que una marca con desarrollo local se encuentre dentro de una marca global.



MARCA
GLOBAL

Estándar óptimo de calidad, telas, máquinas.

Llegada al mercado.

INTEGRACIÓN
APOYO



MARCA
LOCAL

Integración del usuario que valora el comercio local, consciencia social.

Otorga sentido de pertenencia e identificación.

Al detectar en el proyecto la falta de facilidades que existe como diseñadora independiente en Chile en cuanto a accesibilidad de material técnico y tecnologías en costura, se investigó si existía la posibilidad de asociarse de alguna manera con una marca más grande, como un apadrinamiento para, en vez de competir con ella, obtener los beneficios de estándar de alta calidad a bajo precio. A cambio, la marca global obtiene el valor social que significa apoyar a una marca local, que genera identificación y pertenencia en el usuario. Para esto se realizó una reunión con Alexandra Oré, encargada del área de Marketing de Adidas en Chile, para plantearle esta opción y ver su viabilidad. Ella identificó que el nicho de este proyecto era muy pequeño y acotado, siendo que marcas como Adidas tienen una llegada a un público masivo más generalizado, y se debe producir cierta cantidad de códigos que requieren una producción más masiva, por lo que recomienda una llegada más directa al consumidor. Pero que, en cambio, marcas como Reebok (que es parte de Adidas) si lo veía posible, ya que adopta deportes más nuevos como el Crossfit, apuntando a un consumidor más joven, *fitness* y del estilo.

Por tanto, esta opción se plantea como proyección, ya que podría surgir una vez que la marca tuviera un nicho más amplificado y que se pudieran vender la cantidad de códigos suficientes para que salga a cuenta, mientras tanto se sigue con el plan de negocios mencionado anteriormente. Alexandra afirma que es una buena opción también para generar más consciencia social en el rubro del retail.



ALEXANDRA ORÉ MENÉNDEZ
GENERAL MERCHANDISING MANAGER
ADIDAS GROUP | CHILE

“NOSOTROS TRABAJAMOS CON ASOCIACIÓN DE MARCAS IMPORTANTES, PERO ESTO NO SE HABÍA PLANTEADO Y ME PARECE INTERESANTE INCLUIRSE COMO PLAN DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, PERO LAMENTABLEMENTE LAS DECISIONES SE TOMAN DESDE LA FUENTE EN ALEMANIA. IGUAL COMO DICE EL SLOGAN DE ADIDAS: IMPOSSIBLE IS NOTHING.”

proyecciones textiles

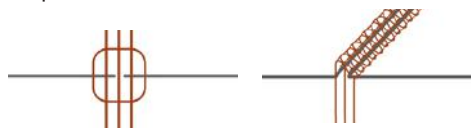
De acuerdo a todos los requerimientos mencionados durante el transcurso del proyecto, existen algunos que no se lograron llevar a cabo en su totalidad, ya sea por falta de recursos, accesibilidad, o tiempo de corregir errores que fueron ocurriendo en el camino, por lo que se recopilan y registran en esta parte como proyección a futuro.

COSTURAS

A pesar de haber utilizado el tipo de costura más liso, resistente y flexible con las máquinas al alcance, Overlock y Colleretera, como se investigó en el análisis de las costuras, éstas se deben realizar idealmente con la máquina óptima de tecnología deportiva:

FLAT SEAMER

Se caracteriza por tener 4 agujas y 6 hilos, se puede importar con precios oscilantes entre 300 y 1000 dólares dependiendo de la cantidad del pedido y el tipo de máquina. Es una gran inversión, ya que hace todo el proceso de costuras mucho más eficiente e impecable, y a la larga reduce el tiempo y los costos. Con una pasada une dos telas que se enfrentan y no se superponen, corta excedentes y quedan costuras envueltas, selladas y completamente planas.



SOPORTE

Se detectó que el lugar donde se ubican los soportes varía dependiendo de la contextura y estructura ósea de quién lo tiene puesto, por lo que se proyecta un diseño más flexible. Por otro lado, la tela escogida para los soportes es muy dura y poco elástica, no acompaña a la tela en su estiramiento. Para eso se plantea la posibilidad de incorporar un relleno más blando, acolchado y elástico como el de las badanas de ciclismo:

ALMOHADILLA DE GEL DE SILICONA

Un soporte con estas cualidades permite mayor movilidad y amplitud de aplicación, así queda más adaptable para los distintos tipos de cuerpo, al aplicarse en la totalidad del área, por lo que no variaría la forma según el cuerpo de la persona. Este se puede importar por internet, donde hay variadas ofertas y permiten comprar al por mayor planchas de 3m a \$2.292, lo que rendiría para múltiples soportes.



PRENDAS

De acuerdo a las prendas en general, se deben realizar una constante evaluación de la comodidad de las piezas en el uso, para ir mejorando todos los cambios detectados. También se continuará buscando maneras de seguir mejor la lógica del cuerpo, mejorar el alineamiento de las posturas y crear mayor interacción en el movimiento. Por un lado, se busca simplificar y adecuarse mejor al estilo del usuario y su adaptabilidad a diversas situaciones, y por otra, especificar mejor las zonas de abrasión e incorporar más telas técnicas.

TELAS

De acuerdo a las telas ocupadas actualmente, se detectó que eran muy calurosas para la época del año en que fueron testeadas, por lo tanto hay que diferenciarlas según colección para cada estación. Otro aspecto que se recalcó varias veces, era la ausencia de bolsillos en las chaquetas y buzos masculinos que se proyecta agregar.

ADAPTABILIDAD

Se buscará constantemente la versatilidad y adaptabilidad en las prendas, haciendo que sean reversibles, desarmables y unibles para tener la mayor cantidad de usos posibles.

ANTIDESLIZAMIENTO

Respecto al antideslizamiento, se proyecta que sea más claro y específico con aplicaciones de estampado de vinilo con textura adherente, cumpliendo también el rol de indicador visual para las zonas de soporte.

ACCESORIOS

Son muchos productos los que se pueden producir como elementos anexos que funcionan también para el marketing de la marca, que es al final lo que más se vende en las tiendas de ropa deportiva.

MUÑEQUERAS - Compresión para la protección de muñecas en los *grips* de las posturas.

POLAINAS

MATS DE YOGA

PORTA MATS

ETC.

reflexión final



Al finalizar el ansiado proceso de titulación, brotan muchas sensaciones como consecuencia del cierre de un ciclo importante en la vida. Mirando atrás por esta rueda, me doy cuenta de que la mayor enseñanza que me deja es la misma que nos lleva a comenzar a estudiar: **EL APRENDIZAJE.**

Me siento satisfecha y agradecida con la perspectiva de la escuela de generar diseño fomentando constantemente el ser autodidacta, lo que por un lado causa frustraciones frente a la gran exigencia, al mismo tiempo es el fruto más provechoso que reconozco, ya que nos empodera y libera con la posibilidad de generar cualquier proyecto propio que uno se proponga desde simplemente cambiar el observador que somos y mostrarse siempre atento, disponible e incluso vulnerable ante el constante aprender. También me dí cuenta de lo fundamental que es aprender a delegar y confiar en los colaboradores de un proyecto, de perder el miedo a pedir ayuda y aceptar la retribución.

Es grato darse cuenta de que todos los conocimientos obtenidos durante estos años se pueden aplicar desde perspectivas inesperadas, todas las experiencias pasadas, por duras que hayan sido fueron por algo y aportan cada día más para lograr llegar al mejor nivel de calidad y profundidad en un proyecto.

El aprendizaje en el proceso de este proyecto ha sido mucho mayor que el esperado, me enfrenté a varias dificultades, sobre todo en el proceso textil, ya que al haberme propuesto y exigido tantos requerimientos fue complejo plasmarlos y proyectarlos todos en lo concreto. Pero esto me permitió poder reconocer mejor tanto mis capacidades como mis limitaciones, y darme cuenta de que no es necesario fijarse en lo que uno hace mal, sino que tomar lo bueno para hacer algo aún mejor.

Y aunque muchos aspectos no hayan resultado exactamente como lo esperé e imaginé, valoro en gran medida el aprendizaje de que el éxito de un proyecto no se encuentra en hacer lo que otros esperan que uno haga, sino que nuevamente en aprender, en hacer las cosas siempre por descubrir algo nuevo, desde ahí es que uno puede aportar, detectando lo que para el resto puede pasar por desapercibido.

Este proyecto tiene para mi la particularidad de ser el primero, y espero que el comienzo de muchos, que desarrollo completo a partir de una motivación personal. Esto me dio una nueva mirada para ver que uno puede aportar mucho más y mejor desde algo que realmente a uno le mueve y apasiona, lo que me inspira en múltiples proyectos futuros que espero que sean cada vez más comprometidos con mis valores e ideales personales, y que puedan responder esta vez a un área más social y medioambiental.

Nemer, Jason (2013). *Elements of AcroYoga - Partner Practices for Global Unity*. Berkeley, California, USA (s.n.) Disponible en: <http://www.acroyoga.org/>

Banús, Laia (2012, 24 de octubre). *El tejido para el deporte, en continua evolución*. [Textil] Recuperado de: <http://www.interempresas.net/Textil/Articulos/101607-El-tejido-para-el-deporte-en-continua-evolucion.html>

Sánchez, Javier (s.f.) *Los tejidos inteligentes y el desarrollo tecnológico de la industria textil*. Recuperado de: http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/22120/1/DIQT_Tejidosinteligentes.pdf

"El Mercurio" (2014, 16 de agosto). *Chile es el país de Latinoamérica que más gasta per cápita en ropa deportiva*. [Noticias: Economía y Negocios] Disponible en: http://images.elmercurio.com/MerserverContents/PDFsLow/2014/ago/16/MERSTEB002BB1608_3g.pdf

"Sergatex" (s.f.) [Ficha productos]. Disponible en: http://sergatex.cl/productos_listado.php?cate_codigo=1

"Fulltex" (s.f.) [Ficha productos]. Disponible en: <http://www.fulltex.cl/productos/>

"Textil Alameda" (s.f.) [Ficha productos]. Disponible en: <http://www.comalameda.cl/category/catalogo/deportivo/>

Maturana, Humberto (1990). *Amor Y Juego. Fundamentos Olvidados de lo Humano - Desde el Patriarcado a la Democracia*. (6) Santiago, Chile: JCSaez.

Gauthier, D., Laliberte, G., (1984). *Misión del Cirque Du Soleil*. Montreal, Canadá. Recuperado de: https://www.cirquedusoleil.com/en/~/media/press/PDF/cds/CDS_at_a_glance.pdf

Murillo, Eduardo (1994) *Jané*. [s.n.]

Gosh, Shyam (1979). *Shiva Samhita. Tratado Original De Yoga - El Camino A La Armonía De Cuerpo, Mente Y Espíritu*. (2) YUG.

"Ciudad Yoga" (s.f.) [Beneficios Físicos y Fisiológicos] Disponible en: <http://www.ciudadyoga.com/beneficios-fisicos-y-fisiologicos>

Ramirez, Yenny (2011) *Subjetividades contemporaneas: el Yoga como práctica de si*. Tesis presentada para optar por el título de Magister en Sociología en la Facultad de Ciencias Humanas. Bogotá, Colombia. Recuperada de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/4445/1/428270.2011.pdf>

Rouse, Isabel (2011, 22 de abril) *Spiritual Athletics with Acro-Yoga*. All Voices UK. Recuperado de: <http://wesleyanargus.com/2011/04/22/spiritual-athletics-with-acro-yoga/>

Nemer, Jason (2013). *Elements of AcroYoga - Partner Practices for Global Unity*. Berkeley, California, USA (s.n.) Disponible en: <http://www.acroyoga.org/>

Banús, Laia (2012, 24 de octubre). *El tejido para el deporte, en continua evolución*. [Textil] Recuperado de: <http://www.interempresas.net/Textil/Articulos/101607-El-tejido-para-el-deporte-en-continua-evolucion.html>

Sánchez, Javier (s.f.) *Los tejidos inteligentes y el desarrollo tecnológico de la industria textil*. Recuperado de: http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/22120/1/DIQT_Tejidosinteligentes.pdf

"El Mercurio" (2014, 16 de agosto). *Chile es el país de Latinoamérica que más gasta per cápita en ropa deportiva*. [Noticias: Economía y Negocios] Disponible en: http://images.elmercurio.com/MerserverContents/PDFsLow/2014/ago/16/MERSTEB002BB1608_3g.pdf

Salazar, Sofía (2015, 22 de marzo). *Entrenamientos al aire libre revitalizan plazas capitalinas*. El Mercurio. Recuperado de: <http://www.plataformaurbana.cl/archive/2015/03/22/entrenamientos-al-aire-libre-revitalizan-plazas-capitalinas/>

Claro, Patricia (1982). *Vestuario deportivo*. Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñador. Santiago, Chile.

Rupp, j. (1999) *Tejidos activos que regulan la temperatura corporal*. ITB International Textile Bulletin, (1era ed., pp 58-59).

Tapia, Paulina (2014, diciembre) *VIS: Cyclewear*. Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñador. Santiago, Chile.

"AristaSur" (2015, 20 de enero) *Cómo Vestirse Para La Montaña: Teoría De Las 3 Capas*. Recuperado de: <http://www.aristasur.com/contenido/como-vestirse-para-la-montana-teoria-de-las-3-capas>

"Innovatec" (s.f.) *I-On: Siente el bienestar*. Recuperado de: <http://innovatecsc.com/es/portfolio-items/ion-siente-bienestar/>

"Sportics: Deporte y Tecnología" (2011, 11 de noviembre) *Five Textil nos explica cómo funcionan los tejidos biocerámicos*. Recuperado de: <http://sportics.es/five-textil-nos-explica-como-funcionan-los-tejidos-bioceramicos/>

Roldán, Alberto (s.f.) *Textiles inteligentes*. Recuperado de: http://www.acta.es/medios/articulos/ciencias_y_tecnologia/056069.pdf

Kettley, Sarah (2013, 20 de febrero). *Aeolia*. Disponible en: <https://sarahkettleydesign.co.uk/2013/02/20/aeolia/>

Insa, Noelia (2016, 31 de marzo). *Teeki: ropa ecológica para un consumo consciente*. Recuperado de: <http://insayoga.com/teeki-ropa-ecologica-para-un-consumo-consciente/>

bibliografía complementaria

Bisio, María Agustina (2013, 27 de febrero). *Indumentaria de alto punto - Alta Costura en el rubro deportivo*. Proyecto de creación y expresión de final de grado, Facultad de diseño y comunicación, Universidad de Palermo. Disponible en: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyctograduacion/archivos/1699.pdf

Esparza, Miguel Ángel (2010, Junio). *La indumentaria deportiva en la modernidad y en la posmodernidad*. (Año 12 - Nº 145) Buenos Aires, Argentina: Revista digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd145/la-indumentaria-deportiva-en-la-posmodernidad.htm>

R. Shishoo (2005). *Textiles for sport*. Woodhead Publishing Ltd. Cambridge, UK.

Brestovansky, L. K. (s.f.). *Historia de la Ropa Deportiva*. Recuperado de http://www.ehowenespanol.com/historia-ropa-deportiva-sobre_103246/

Blanxart y Pedrals, D (1954). *Materias Textiles* (3a Ed.). Barcelona, España: Bosch.

Mejía, Francisco (s.f.) *Textiles Inteligentes - Prendas para todos los climas*. Capítulo 15. Recuperado de: <http://programadetextilizacion.blogspot.cl/2016/02/capitulo-15-textiles-inteligentes.html>

"Microfibra.es" (2008). *Qué es la microfibra*. Recuperado de: <http://www.microfibra.es>

Jung, Carl Gustav (2008). *Obra completa: Volumen 11. Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental. XII. El yoga y Occidente*. Madrid: Trotta.

Saldías, Cristian (2016, 21 de abril). Gerente Comercial Alameda Ltda. Entrevista personal.

Feuerstein, Georg (2015, 3 de mayo). *The origins of Yoga*. Recuperado de: <https://thehealthyconscience.wordpress.com/2015/03/05/the-origins-of-yoga/>

"Yoga Shala" (s.f.) [Fundador] Disponible en: <http://www.yogashala.cl/fundador/>

"Emol" (2008, 8 de enero) *La ruta del yoga en Santiago*. [Tendencias] Disponible en: <http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2007/12/24/730348/la-ruta-del-yoga-en-santiago.html>

Dattoli, Andrea (s.f.). *Los 7 beneficios de practicar AcroYoga*. Recuperado de: <http://cultura colectiva.com/los-7-beneficios-de-practicar-acroyoga/>

Bisio, María Agustina (2013, 27 de febrero). *Indumentaria de alto punto - Alta Costura en el rubro deportivo*. Proyecto de creación y expresión de final de grado, Facultad de diseño y comunicación, Universidad de Palermo. Disponible en: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyctograduacion/archivos/1699.pdf

Esparza, Miguel Ángel (2010, Junio). *La indumentaria deportiva en la modernidad y en la posmodernidad*. (Año 12 - Nº 145) Buenos Aires, Argentina: Revista digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd145/la-indumentaria-deportiva-en-la-posmodernidad.htm>

R. Shishoo (2005). *Textiles for sport*. Woodhead Publishing Ltd. Cambridge, UK.

Brestovansky, L. K. (s.f.). *Historia de la Ropa Deportiva*. Recuperado de http://www.ehowenespanol.com/historia-ropa-deportiva-sobre_103246/

Blanxart y Pedrals, D (1954). *Materias Textiles* (3a Ed.). Barcelona, España: Bosch.

Mejía, Francisco (s.f.) *Textiles Inteligentes - Prendas para todos los climas*. Capítulo 15. Recuperado de: <http://programadetextilizacion.blogspot.cl/2016/02/capitulo-15-textiles-inteligentes.html>

- "Microfibra.es" (2008). *Qué es la microfibra*. Recuperado de: <http://www.microfibra.es>
- Jung, Carl Gustav (2008). *Obra completa: Volumen 11. Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental. XII. El yoga y Occidente*. Madrid: Trotta.
- Saldias, Cristian (2016, 21 de abril). Gerente Comercial Alameda Ltda. Entrevista personal.
- Feuerstein, Georg (2015, 3 de mayo). *The origins of Yoga*. Recuperado de: <https://thehealthyconscience.wordpress.com/2015/03/05/the-origins-of-yoga/>
- "Yoga Shala" (s.f.) [Fundador] Disponible en: <http://www.yogashala.cl/fundador/>
- "Emol" (2008, 8 de enero) *La ruta del yoga en Santiago*. [Tendencias] Disponible en: <http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2007/12/24/730348/la-ruta-del-yoga-en-santiago.html>
- Dattoli, Andrea (s.f.). *Los 7 beneficios de practicar AcroYoga*. Recuperado de: <http://culturacolectiva.com/los-7-beneficios-de-practicar-acroyoga/>
- Anderson, Diane (2007, septiembre). *You wanna fly?* The Yoga Journal. Recuperado de: <http://acro-yoga.namastecms.com/images/press/press13.pdf>
- Ferreti, Andrea (2008, junio). *Partners in play*. The Yoga Journal. Recuperado de: <http://acro-yoga.namastecms.com/images/press/press21.pdf>
- Godoy, Elizabeth (2016, 13 de mayo). Entrevista personal.
- Berkowe, Heather (s.f.) *Cómo coser la ropa deportiva*. Recuperado de: http://www.ehowenespanol.com/coser-ropa-deportiva-como_73189/
- Walter, Susan (1992). *Gráfica a través del vestuario deportivo*. Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñador. Santiago, Chile.
- "Aeroespacio" (2013, 18 de marzo). [Resistencia de forma - Aerodinámica nº2]. Recuperado de: <http://www.aeroespacio.com.ar/index.php/industria-y-tecnologia/aerodinamica/199-resistencia-de-forma.html>
- Marie, Chrztina (2016). *Men's Performance Shorts*. Recuperado de: https://www.kickstarter.com/projects/chriztinamarie/mens-performance-shorts-eagle-rock-werkshop?ref=nav_search
- "Techno Expres" (2011, 10 de diciembre). *Promoción de productos textiles y de consumo antimicrobianos: visión desde el Instituto Hohenstein*. Recuperado de: http://www.textilexpres.com/TE/index.php?option=com_content&view=article&id=1590:promocion-de-productos-textiles-y-de-consumo-antimicrobianos-vision-desde-el-instituto-hohenstein-&catid=941:tecnologia-innovacion&Itemid=88
- Solé, Antonio (s.f.). Protección UV en textiles. Recuperado de: <http://www.redtextilargentina.com.ar/index.php/rexteriores/aportes-tecnicos/594-proteccion-uv-en-textiles>
- "Escola Politècnica D'Alcoi" (2007, 4 de julio). *Aprestos y acabados*. Recuperado de: <http://www.epsa.upv.es/temarios/pdf0708/411.pdf>
- Pradas, Raquel (2014, 7 de abril). *Termorregulación y compresión con The Trick de X-Bionic*. Recuperado de: <http://www.foroatletismo.com/textil/termorregulacion-y-compresion-con-trick-de-x-bionic/>

innovación textil

LOS DIFERENTES TIPOS DE TEXTILES SE CLASIFICAN DE MÚLTIPLES FORMAS SEGÚN SUS FUNCIONES, LAS CUALES SE PUEDEN LOGRAR DE DIFERENTES MANERAS, POR TANTO A CONTINUACIÓN SE MUESTRAN LOS PRINCIPALES DE FORMA GENERALIZADA Y ATINGENTES A LA INVESTIGACIÓN.

TERMOACTIVOS - Reaccionan al calor cambiando de color (termocrómicos), conductividad o forma, con propiedades electrotérmicas.

FOTOACTIVOS - Por acción de la luz pueden cambiar de color (fotocrómicos) o almacenar la energía para emitirla posteriormente.

ELECTROACTIVOS - Con el paso de una corriente eléctrica a través de las fibras varían su color (electrocrómicos), emiten luz, cambian de forma, aumentan su temperatura o son luminiscentes, con hilos conductores de fibras ópticas.

BIOACTIVOS - Fibras que poseen propiedades beneficiosas para la salud debido a la materia que las compone, como por ejemplo, fibras biocidas, hidratantes, dermoprotectoras, aislantes, etc.

BONDADES DE LA LANA MERINO - Fibra más avanzada técnicamente por sus propiedades únicas de regulación de la humedad y temperatura. Con ella se realizan prendas donde el cuerpo no se siente ni húmedo ni caliente mientras se practica deporte. Los productos de lana merino para ropa deportiva y actividades de exterior, son considerados los que mejor proporcionan niveles elevados de confort y funcionalidad.

TEJIDOS IONIZADOS - Fibras que liberan progresivamente iones negativos por fricción, los cuales generan serotonina en el cerebro, otorgando un ambiente relajante. También aumentan la T^º del cuerpo y riego sanguíneo, reduciendo la fatiga muscular. Contienen una gran capacidad hidrófuga que potencia su impermeabilidad. ("Innovatec", s.f.)

TEJIDOS BIOCERÁMICOS - Inciden en el proceso bioquímico del metabolismo celular al contribuir que las células absorban las partículas de agua con mayor rapidez, activando la circulación sanguínea, oxigenando el cuerpo, manteniendo la T^º corporal y por ende, mejorando el rendimiento muscular. ("Sportics", 2011)

POLIMERIZACIÓN POR PLASMA - El plasma es un gas ionizado altamente reactivo que impermeabiliza y otorga nuevas funciones a los textiles mediante la incorporación de compuestos (hidrófobos, biocompatibles, oleófobos, antibacterianos, etc.). Su obtención es un proceso seco, limpio, de bajo consumo de productos químicos y ecológico, ya que se realiza dentro de una cámara sellada sin expulsión de residuos al medio ambiente. No es citóxico ni alergénico. (Roldán, s.f.)

PROTECCIÓN DE RAYOS UV-A/UV-B

Fibras con aprestos y acabados que mejoran el valor de FPU y protegen las telas de rayos ultravioleta, con partículas de alta reflexión que impiden que la ropa se sobrecaliente. Los colores oscuros y brillantes, los tejidos de trama más gruesa, densa y compacta ofrecen mejor protección. (Solé, s.f.)

SENSORES DE CONTROL - Ropa que monitoriza funciones vitales como la camisa *Life-shirt* de Vivometrics o la *Smart T-shirt*, que con una red de fibras ópticas y conductoras envía datos de heridas de la persona que la lleva hasta una central atendida por un médico, para el uso militar.

ACABADOS CURVADOS SIN COSTURA - Tecnología industrial de tejidos elásticos que permite el desarrollo de prendas que se adaptan a la forma natural del cuerpo, lo sujetan y perfilan, sin que se note, con una orilla curvada e integrada en la prenda, con formas redondeadas. Se aplica en corsetería. (Roldán, s.f.)

ROPA INTERIOR SIN BORDES - Lencería de microfibra suave y elástica que evita que los bordes se marquen a través de la ropa. Estos son completamente lisos, por su corte a láser perfecto que hace que se ajuste al cuerpo como una segunda piel.

HILOS DE PLATA PARA PRENDAS ÍNTIMAS - Su introducción en las hilaturas de la ropa interior repelen bacterias y hongos en el cuerpo humano (causantes de heridas, picores o mal olor, hongos, tiña, o infecciones como la cistitis). Se aplica sin mermar la suavidad, tacto y calidad de las prendas íntimas.

innovación textil en el deporte

ALGUNOS DE LOS PRODUCTOS DE MARCAS ESPECIALIZADAS EN INNOVACIÓN TEXTIL EN EL ÁREA DEPORTIVA:

DRI - FIT / PLAY - DRY / THERMO - DRY / AIR - FIT - Microfibras más frescas que absorben la humedad y la evaporan rápidamente, repeliendo el sudor para mantener el cuerpo seco.

COOLMAX - Fibra con 4 o 6 canales de aireación que provocan que el sudor se evapore hacia el exterior manteniendo el cuerpo seco. Casi todas las grandes marcas tienen su propio nombre para un tejido de las mismas características.

DRIRELEASE - Hilo que complementa dos materiales diferentes, uno natural hidrofílico y uno sintético hidrofóbico.

HYGRA - Filamento bicomponente de polímero superabsorbente y nylon de la marca japonesa Unitka, que aporta máxima resistencia a la tracción. Se caracteriza por retener 35 veces su peso de agua y expulsarla rápidamente.

DRYARN - Microfibra de polipropileno que aporta baja densidad, alta capacidad de evaporación, son antibacterianas, 100% reciclable y además su proceso de fabricación se realiza con baja emisión de CO₂.

NANO - SOL COATING - Apresto muy hidrófugo aplicable en trajes de baño que evitan las turbulencias creadas por el aire en el tejido, sin absorber en absoluto el agua.

CELESENC - Tejido que incorpora microcápsulas no tóxicas repelentes de mosquitos.

EKATOM - Prendas con efecto vasodilatador que mejora la oxigenación de los tejidos, favoreciendo la circulación sanguínea, reduciendo la fatiga muscular, mejorando la recuperación y haciendo más eficiente la termorregulación.

ULTRA LIGHT ZIPPER - Cierre muy flexible, que no requiere costuras, sin dientes y pensada para ropa "seamless" o ultraligera.

STOMATEX - Combinación de tejidos que consiguen un neopreno, aislante térmico, que además es transpirable y resistente.

NOVAREL - Tecnología de microencapsulación interna y permanente para las fibras de nylon en prendas para fitness de la empresa Nurel. Ofrece 4: antioxidante (vitamina E); Aloe vera (hidratante); reafirmante (retinol, ceramidas, aloe vera y ácidos grasos); y anticelulítico (cafeína, retinol, ceramidas, vitamina E, ácidos grasos y aloe vera).

EMANA - Fibras de poliamida con cristales minerales bioactivos que rebotan las ondas de infrarrojos, mejorando la microcirculación de la sangre, reduciendo signos de celulitis, la termorregulación durante el ejercicio, absorbiendo el calor del cuerpo y reduciendo la fatiga muscular.

TEEKI - Una de las marcas que crean ropa de Yoga y otros deportes a partir de botellas de plástico PET recicladas, a través de un proceso que respeta el medio ambiente. (Insa, 2016)

AEOLIA - Ropa con sensores de movimiento, transforman las interacciones entre el espacio y el usuario con la retroalimentación de baja frecuencia de los movimientos del cuerpo, utilizando *Merlin Stretch Sensors*. Estos elásticos se activan con el movimiento del portador, cambiando la longitud de la trayectoria de los puntos tejidos. Aún no se comprueban sus utilidades comerciales, se ha probado con músicos y bailarines, pero es un gran avance en la exploración de tecnologías que acompañen el desempeño corporal. (Kettley, 2013)

X - BIONIC - Prendas con sistema de refrigeración y aislamiento, mantienen la temperatura interna del cuerpo constante gracias a canales internos de tejidos que recogen el sudor en zonas de acumulación, lo transportan y distribuyen en zonas musculares de gran actividad. También contienen compresión parcial progresiva para distintos tipos de músculos que ayuda a dirigir el sudor por aquellas zonas donde el tejido no está en total contacto con la piel. Esto también contribuye a una mayor oxigenación y reducción de las vibraciones producidas por el impacto. (Pradas, 2014)

QMILCH FIBRE - Fibra natural con caseína de leche para pieles hipersensibles.

INVESTIGACIÓN

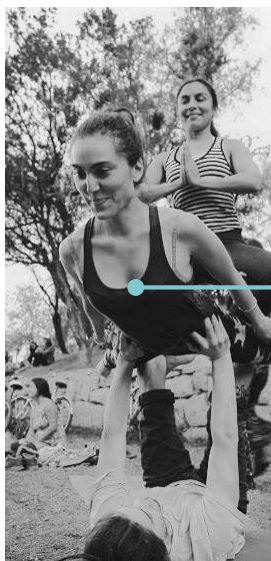
Los resultados permitieron sacar conclusiones y verificar el estudio empírico. A continuación se muestra un resumen con la selección de conceptos obtenidos de las respuestas más destacadas, repetidas e interesantes que se obtuvieron:

¿QUÉ ES EL ACROYOGA PARA TI?

- Un laboratorio de la vida.
- Vida sana y trabajo en equipo, pero al mismo tiempo, superación y crecimiento personal.
- Una actividad artística que conecta física y emocionalmente a dos o más personas mediante un fluir de posturas.
- Nuevas formas de mirar, focalizar, poner las cosas en perspectiva.
- Pasión, valor, perseverancia, fuerza y voluntad.
- Calma, tranquilidad, inspiración y conexión.
- Comunicación, entrega, confianza y empatía.
- Alegría, armonía, goce, juego y diversión.
- Control, flexibilidad, equilibrio y soltar el cuerpo, te obliga a estar enfocado.

Para mí es algo que ha permitido conectarme con mi lado social. Es un espacio de desarrollo personal y contención donde he podido desplegar mis inquietudes y desafíos personales en torno al vínculo con los demás.

FITA FRATTINI
DISEÑADORA DE
PAJARITO DE MIMBRE



Tengo la idea de que si un grupo de personas practica yoga en pareja por un período de tiempo extendido, podría construir un espacio para el crecimiento y la sanación, que cultiva cómo tratar a los otros y crear comunidad. Creo que la gente está hambrienta: hambrienta de jugar, tocar y conectarse. Ha sido hermoso poder ser parte de toda esa emanación de energía contenida de gente que solo quiere amar y ser amada.

EVA ELÍAS
ASISTENTE DE CIRUGÍA
CLÍNICA ALEMANA

SE GENERARON 3 ENCUESTAS Y 2 ENTREVISTAS CON 46 PRACTICANTES DE ACROYOGA EN SANTIAGO.

¿QUÉ INSPIRACIÓN O BENEFICIOS SIENTES OBTENER DE TU PRÁCTICA DE ACROYOGA?



Desafío. Con el tiempo, uno aprende a confiar en uno y en lo que puede hacer. Luego, se da el efecto recíproco, también confías en que alguien más te pueda levantar. Es como una empatía mutua. Tal vez uno no pueda generar la capacidad física de pararse de manos, pero alguien más entrega su cuerpo para ayudarte a conseguirlo. Te enseña que está bien jugar en el borde de tus miedos y probar cosas que nunca pensaste que podías ser capaz de hacer, y es así como uno puede cambiar y crecer.

JOAQUÍN REX MOYA
CHEF DE COCINA

Me inspira estar rodeada de gente siempre, ver como todos y todas vamos progresando en conjunto. Siento respeto y admiración por los otros, me da felicidad ser parte de esa comunidad y físicamente me hace sentir fuerte, flexible y conectada con mi cuerpo, como con el de los demás.

ANTONIA SUSAETA
INGENIERA COMERCIAL



Se comparte una intimidad única, aspirando a lograr un tono con la persona hasta respirar juntos. Esta cercanía hace más cómodo estar físicamente con las personas de una forma no sexual. Uno se da cuenta de que los cuerpos se pueden conectar sin sentimientos de tensión o incomodidad, y esa lección uno la lleva al irse de la clase.

NICOLÁS SPENCER
KINESIÓLOGO

Gracias a que el AcroYoga implica un trabajo profundo de confianza y comunicación, se genera una comunidad muy rica. No es solo "yo conmigo", sino que un "yo con el otro", lo que lleva a un "yo con tod@s".

BENJAMÍN CONTRERAS
INGENIERO CIVIL EN SONY

