FORMATO MICROCURRÍCULO

FACULTAD FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

I. CICLO: **PROFESIONAL**

COMPONENTE: **ELECTIVAS**

II. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA O EL MÓDULO	YOGA	
CÓDIGO	EL430	
SEMESTRE	Electivas	
Nº DE CRÉDITOS ACADÉMICOS	2	
MODALIDAD*	Presencial	X
	Presencial asistida por TIC	
	Virtual	
TIPO DE ASIGNATURA*	Teórica	
	Teórica-práctica	X
	Práctica	
DOCENTE(S)		
FECHA DE ACTUALIZACIÓN		

*Marque una X en la opción indicada

III. JUSTIFICACIÓN

El yoga tiene sus orígenes en la experiencia humana y se asume como técnicas que se han desarrollado a través de miles de años. En este transcurso del tiempo, la palabra yoga ha tenido diferentes interpretaciones: deriva de la raíz sánscrita “yuj”, que significa sujetar, juntar, dirigir, unir. El yoga puede entenderse como movimiento, como lo que unifica, como acción con una atención completa. Aunque existen muchas posibles formas para entender el significado de la palabra yoga, esta nos remite en última instancia a un medio por el cual podemos hacer cambios que necesitamos en la vida. La verdadera práctica de yoga lleva a cada persona por direcciones diferentes, pero con algo en común: actuar y poner atención a nuestros pensamientos y acciones.

Para explicar más el yoga es pertinente remitirse a los conceptos expuestos en el Yoga Sutra por Patañjali por ser considerado universalmente como uno de los textos clásicos en donde se reseñan objetivos, filosofía y estructura de una disciplina de yoga y meditación. Este texto describe las ocho ramas del yoga esenciales para su práctica y que ayudan a desarrollar el espectro entero del cuerpo yla mente como un sistema completo.

Estas ramas son:

1. *Yamas*: la elección de practicar restricciones morales e interacciones externas. A su vez, se dividen en cinco: a) Ahimsa: (No causar daño), amor, paciencia, compasión. b) Satya:(Verdad), sinceridad, no juicio, comunicación amorosa. c) Asteya: (no robar), usocorrecto de recursos, cultivar un sentido de autosuficiencia y plenitud. d) Bramacharya: (control sensorial), canalización de emociones, moderación. e) Aparigraha: (no codicia), satisfacer necesidades más que deseos.

2. *Niyamas*: la observación de las prácticas diarias diseñadas para clarificar la relación interna con el ser. A su vez se dividen en cinco: a) Saucha: (pureza), serenidad de mente,pensamiento y habla, pureza de cuerpo. b) Santosha: (contentamiento), gratitud aceptación, calma en el éxito y el fracaso. c) Tapas: (purificación, fervor), determinación,disposición para las prácticas.

   d) Svadhyaya: (estudio), reflexión meditación, conocimiento expansivo.
   e) Ishvara pranidhana: (devoción, rendición), fe, dedicación.

3. Asana: posturas. La postura es usada como ejercicio, meditación, herramienta de conexión alflujo de energía del cuerpo.
   - Pranayama: control del prana o fuerza vital. Es la ciencia de la respiración, el control del movimiento del prana por medio del uso de técnicas de respiración.
   - Pratyahar: sincronización de los sentidos y pensamientos. Emancipación de la mente de la dominación de los sentidos y objetos externos.
   - Dharana: concentración enfocada.
   - Dhyana: meditación profunda.
   - Samadhi: despertar y unión en el espíritu.

EN este sentido, el objetivo del yoga es trabajar de forma integral los diferentes aspectos del ser humano, esto es, la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu. El yoga ofrece varios métodoso estilos para alcanzar los objetivos, aunque todas las formas de yoga se enfocan en estimulary regular la energía humana que es la esencia misma de la conciencia.

En este curso se abordará la práctica del kundalini yoga, conocido también como el yoga de la conciencia, el cual incluye todas las ocho ramas en cada práctica o serie completa de ejercicios (kriyas).

La práctica de Kundalini Yoga es muy adecuada para la vida actual y los retos que enfrentan particularmente los estudiantes, ya que es un sistema holístico que combina respiración, movimiento, elongaciones, sonido, ritmo y meditación, brindándoles herramientas que podrá llevar a su actividad académica y a su vida diaria.

El Kundalini Yoga está formado por un conjunto de técnicas milenarias de más de 5.000 años de antigüedad, las cuales proporcionan salud, vitalidad, conciencia espiritual, crecimiento personal, autoconocimiento, entre otros. Es una práctica dinámica que incorpora asanas, pranayamas, meditación, mantras (ciencia del sonido) y mudras (posturas con las manos), mediante los cuales se logran cambios físicos y energéticos que transforman y mejoran el funcionamiento de músculos, articulaciones, órganos, glándulas; a nivel mental y emocional. Esto genera tranquilidad, un sistema nervioso más equilibrado, disminución del estrés, rompimiento de resistencias mentales y malos hábitos, aumento de la concentración y experimentación de un mayor equilibrio y consciencia.

Las instituciones de educación formal son actores que deben contribuir al cambio social y a losprocesos individuales de desarrollo integral de los estudiantes. En el ámbito universitario, los beneficios del yoga se ven reflejados en el mejoramiento de los niveles de concentración y rendimiento de los practicantes quienes incrementan sus habilidades sociales y la empatía conlos miembros de la comunidad universitaria.

El yoga refuerza en los estudiantes la formación del pensamiento y lo orienta hacia el autoconocimiento. El practicante puede reconocer su estado de salud mental, física y emocional, sus límites y posibilidades y usa las herramientas del yoga para su bienestar, lo que repercute también en el bienestar de la comunidad

IV. COMPETENCIAS

Promover el desarrollo humano, cultural, social, el fomento de la multiculturalidad, el cuidado del medio ambiente y de los valores sociales y democráticos.

V. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA

Identifica, reconoce y práctica principios y valores como mediadores de la formación para la vida y para una mejor sociedad.

VI. METODOLOGÍA GENERAL

TRABAJO PRESENCIAL:
La pedagogía y la didáctica que se implementan en la clase surgen del modelo pedagógico autoestructurante que rige las acciones educativas de la Universidad Libre. En este sentido, la educación y la formación del estudiante se asumen como el centro de las prácticas de clase, haciendo uso de una metodología activa y participativa, en la que se guía por medio de la demostración e indicaciones verbales
Las clases tienen un enfoque mayormente práctico; no obstante, se realizará una breveintroducción en algunas clases, para identificar aspectos teóricos generales y para explicar a los estudiantes el
sentido de los ejercicios, los sectores específicos que se trabajarán, el objetivo de la práctica y sus beneficios.

Estructura de las clases:

- Introducción teórica
- Centramiento: con el que se pretende anclar un estado interno de receptividad y calma parainiciar la práctica
- Pranayamas: ejercicios de respiración
- Calentamiento: con el fin de prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la práctica.
- Ejecución de la kriya: serie de asanas (posturas), pranayamas (respiración), mantras(vibraciones sonoras), mudras (posturas con las manos), que buscan un resultado concretoa nivel corporal y sutil.
- Meditación
- Relajación profunda
- Cierre de la clase

TRABAJO INDEPENDIENTE
Se anima a los estudiantes a continuar realizando la práctica de ejercicios aprendidos en clase,con el fin de que se puedan evidenciar más los beneficios de estos en la experiencia personal.
Se brinda bibliografía básica y se recomiendan algunos videos documentales para que el

estudiante explore y refuerce los conocimientos brindados en clase. Además, se promueven espacios de diálogo, la participación crítica y fundamentada de los estudiantes con reflexiones sobre sus propios entornos y los avances logrados con la práctica regular del yoga.
La observación del comportamiento y ejecución de las prácticas en clase es la mejor herramienta que tiene el docente de yoga para hacer seguimiento al trabajo independiente, ya que la experiencia que se adquiere al continuar el trabajo en casa se hace evidente al observar al
estudiante.

VII. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS	VIII. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
▪ Historia del yoga ▪ Las 8 ramas del Yoga ▪ Introducción a la filosofíayoguica ▪ Anatomía yoguica ▪ Asanas ▪ Pranayama ▪ Meditación Sonido y mantra Se realizarán practicas enfocadasa los siguientes temas: ▪ Sanación física, mental yemocional ▪ Equilibrio glandular Refuerzo del sistemainmune(prevenir la enfermedad) Equilibrio del sistema nervioso (disminución y mejor manejo delestrés,relajación, descanso) Mejora de la concentración yelrendimiento ▪ Aumento de la vitalidad ycreatividad ▪ Equilibrio emocional eintuición Desarrollo muscular, flexibilidad yvoluntad Conexión interior	Los contenidos teóricos se enseñarán mediante clases expositivas en las cuales se hará uso de recursos visualesy se dará lugar al dialogo. En las clases de yoga se trabaja de forma integral los diferentes aspectos del ser humano, esto es: la mente, el cuerpo y las emociones; a través de la práctica de secuencias de movimiento y/o posturas con objetivos específicos, técnicas de respiración, meditación,sonido y relajación.

IX. EVALUACIÓN	
PORCENTAJE	ESTRATEGIAS
1er. (__%)	Previa explicación y prácticas de una secuencia básica de yoga, cada estudiantedeberá realizar la secuencia enseñada con observación de lo aprendido (secuencia y alineación).
2do. (__%)	Cineforo 1: Se verá un documental y luego se realizarán preguntas engrupo quepromuevan la autoreflexión, el análisis y discusión de los temas vistos Se explican en clase temas teóricos básicos y al finalizar el semestre serealiza unexamen escrito sobre estos..
3ro. (__%)	Este porcentaje está dado por la asistencia y participación activa en la clase, yaque,para una materia como el yoga, lo más importante es vivenciar los beneficios a través de la práctica.

X. BIBLIOGRAFÍA

Iyengar B.K.S. (2015) Yoga el sendero hacia la salud holística: guía definitiva paso a paso.Barcelona: Editorial Blume.

Brethenoux-Seguin F (2014) Yoga guía práctica. Badalona: Editorial Paidotribo.

Kirk M. Boon B. Dituro D (2010) Hatha yoga ilustrado para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la concentración. A. ed. Badalona: Editorial Paidotribo.

Sarbacker S.R (2021) Tracing the path of yoga: The history and philosophy of Indian mind-bodydiscipline. Albany: Editorial Suny press

Morissette W (2009) Transformative yoga: Five keys to unlocking inner bliss.
Oakland Calif: NewHarbinger Publications.

Carpenter D. Whicher I (2003) Yoga: The Indian tradition. London: Editorial

Routledge.Judith A.(2013). *Cuerpo de oriente Mente de occidente*. Madrid-España:

Arkano Books

Swami Satchidananda (1990) Los yogas sutras de Patanjali. Yogaville, Virginia: Integral Yoga Publications.

Bhaktivedanta Swami Prabhupada A.C. (2007) El Bhagavad Gita tal como es. BhaktivedantaBook Trust

Iyengar B.K.S. (2007) Luz sobre el yoga: La guía clásica del yoga, por el maestro másrenombrado del mundo. Barcelona-España: Editorial Kairos

Swami Niranjanananda Saraswati (2009). Prana and Pranayama. Bihar India: Yoga PublicationsTrust

10.2 DOCUMENTALES Y VIDEOS

? Despierta la vida de Yogananda: biografía de Paramahansa Yogananda, que en la décadade1920 trajo la espiritualidad hindú a occidente y el kriya yoga o sendero de la meditación. http://www.area-documental.com/player.php?titulo=Despierta%20La%20Vida%20de%20Yogananda

? On Yoga: The Architecture of Peace. Documental sobre la filosofía y la espiritualidad delYoga.

Walk with me. Documental sobre atención plena.

? Guía Headspace para la meditación. Documental en formato animado que explora losbeneficios de la meditación e incluye técnicas y sesiones guiadas.

? Sadhaka la senda del yoga: https://www.youtube.com/watch?v=lI3I7ybo-Kw

? Video. Paradigmas - conciencia y kundalini https://www.youtube.com/watch?v=PKaqIz-mdo4

? Video. Meditación Kirtan kriya https://www.youtube.com/watch?v=N6ioFVH1up4

? Video Meditación Atención Plena. https://www.youtube.com/watch?v=R4AYPoOnELI&t=1089s

? Video Película Historia del Yoga. Deepika Kothari https://www.youtube.com/watch?v=VPoIBJRtfdw&t=1023s

? Video: Como empezar a meditar para alcanzar la paz https://www.youtube.com/watch?v=DmY2BBdNgG8

? Video: Yoga producido en serie. https://www.youtube.com/watch?v=sTHfPufyyucDocumental

? Video: Meditación Vipassana. https://www.youtube.com/watch?v=gPlQwGbwtxc

? Video: Yoga Nidra. Yoga Jiva Daya. https://www.youtube.com/watch?v=vM98i7CNG-o

? Video: La ciencia en el kundalini yoga https://biancaatwell.com/kundalini-yoga-documental/

? Video: El video del yoga español https://www.youtube.com/watch?v=mQpBjNtkL3Y

DOCENTE	DIRECTOR DEL PROGRAMA (SI APLICA)	DECANO

Histórico de control de cambios		
Fecha de actualización	**Descripción de la actualización del microcurrículo realizado**	**Responsable**
26 julio del 2023	Se ajustó el Microcurrículo al nuevo formato establecidopor la Universidad, incorporando las competencias del programa y los resultados de aprendizaje de la asignatura.	Edgar Raúl Acosta