

	FORMATO MICROCURRÍCULO	ST-DOC-01-E-01-F01
		Versión 2
		04/07/2023

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL Y LICENCIATURA EN ESPAÑOL Y LENGUAS EXTRANJERAS

I. CICLO: PROFESIONAL

COMPONENTE: ELECTIVAS

II. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA O EL MÓDULO	YOGA	
CÓDIGO	EL430	
SEMESTRE	ELECTIVAS	
Nº DE CRÉDITOS ACADÉMICOS	DOS	
MODALIDAD*	Presencial	
	Presencial asistida por TIC	
	Virtual	X
TIPO DE ASIGNATURA*	Teórica	
	Teórica-práctica	X
	Práctica	
DOCENTE(S)		
FECHA DE ACTUALIZACIÓN	2024-2	

*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



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 2

04/07/2023

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 y la 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), uso correcto 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) *Svadyaya*: (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 al flujo 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.

Las instituciones de educación formal son actores que deben contribuir al cambio social y a los procesos individuales de desarrollo integral de los estudiantes. En el ámbito universitario, los beneficios del yoga se ven reflejados en el mejoramiento de los niveles

	FORMATO MICROCURRÍCULO	ST-DOC-01-E-01-F01
		Versión 2
		04/07/2023

de concentración y rendimiento de los practicantes quienes incrementan sus habilidades sociales y la empatía con los 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 breve introducción 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 para iniciar 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),

	FORMATO MICROCURRÍCULO	ST-DOC-01-E-01-F01
		Versión 2
		04/07/2023

mantras(vibraciones sonoras), mudras (posturas con las manos), que buscan un resultado concreto a 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
Contextualización y conceptualización del yoga ▪ Historia del yoga ▪ Las ramas del Yoga ▪ Filosofía del yoga El hatha yoga o yoga físico ▪ Los asanas o posturas ▪ Asanas y la respiración (pranayana) ▪ Beneficios del hatha yoga Yoga y relajación ▪ Relajación y sonidos-mantras. ▪ Relajación física.	Los contenidos teóricos se enseñarán mediante clases expositivas en las cuales se hará uso de recursos visuales y se dará lugar al diálogo. 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.

	FORMATO MICROCURRÍCULO	ST-DOC-01-E-01-F01
		Versión 2
		04/07/2023

▪ Relajación mental. ▪ Relajación emocional.	
---	--

IX. EVALUACIÓN	
PORCENTAJE	ESTRATEGIAS
1er. (30%)	• Análisis y valoración de las diversas técnicas del yoga realizadas a lo largo del semestre. • Lecturas propuestas • Valoración de las actividades desarrolladas y del rendimiento académico de los estudiantes.
2do. (30%)	• Autoevaluación de su apropiación conceptual teórica y práctica frente a los aprendizajes obtenidos. • Reflexionar y descubrir sus aciertos y desaciertos y perfeccionar su trabajo. • Revisión y reflexión de su proceso de enseñanza y aprendizaje con respecto a las diferentes técnicas, teorías y temáticas.
3ro. (30%)	• Reflexión sobre la propia práctica y el proceso de aprendizaje, de tal manera que valoren su desempeño y ritmos de aprendizaje. • Relación con el profesor, compañeros y demás miembros que interactúen dentro y fuera del espacio académico

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-body discipline. 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



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 2

04/07/2023

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. Bhaktivedanta Book Trust

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

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

10.2 DOCUMENTALES Y VIDEOS

Despierta la vida de Yogananda: biografía de Paramahansa Yogananda, que en la década de 1920 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 del Yoga.

Walk with me. Documental sobre atención plena.

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

Sadhaka la senda del yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=ll3l7ybo-Kw>

Video. Paradigmas - conciencia y kundalini
<https://www.youtube.com/watch?v=PKaqlz-md04>

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

Video Meditación Atención Plena.
[https://www.youtube.com/watch?v=R4AYPoOnELI&t=10 89s](https://www.youtube.com/watch?v=R4AYPoOnELI&t=10%2089s)

Video Película Historia del Yoga. Deepika Kothari
<https://www.youtube.com/watch?v=VPoIBJRtfdw>

	FORMATO MICROCURRÍCULO	ST-DOC-01-E-01-F01
		Versión 2
		04/07/2023

&t=10 23s 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=sTHfPufyyucDocu mental

DOCENTE

DIRECTOR DEL
PROGRAMA
(SI APLICA)

DECANO

Histórico de control de cambios		
Fecha de actualización	Descripción de la actualización del microcurrículo realizado	Responsable
16-07-24	Actualización de formato	Lida E. Rodríguez Mora