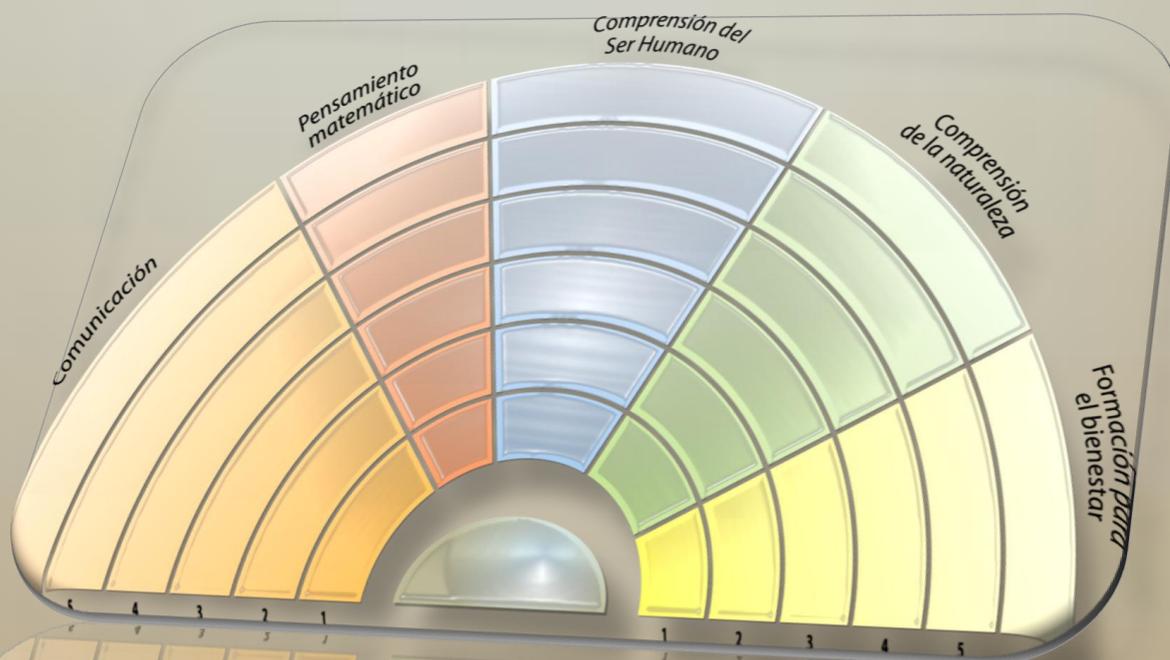




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



TRAYECTORIA DE APRENDIZAJE
ESPECIALIZANTE (TAE) DE:
TÉCNICAS BÁSICAS DE YOGA



I. Denominación

Nombre de la Trayectoria de Aprendizaje Especializante: Técnicas básicas de Yoga¹

Competencia Genérica

Formación para el bienestar

Número de Unidades de Aprendizaje: 4 Fecha de elaboración: _____

Total de horas: 228

Valor en créditos: 23

II. Justificación

La educación es la clave para lograr el desarrollo del país y mejorar la calidad de vida de la población; así como para diseñar e implementar acciones que permitan hacer frente a los retos de la vida actual: sobrepoblación, saturación informativa, contaminación, mala alimentación... Todos estos factores impactan directamente en la salud y el bienestar de las personas, aunado a problemáticas sociales como la violencia, la discriminación, la crisis económica, la falta de confianza, entre otros. Estas condiciones acrecientan la infelicidad y el sinsentidos de la vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2008, definió a la salud como *“el equilibrio Bio-Psico-Social y Espiritual que todo individuo debe establecer y mantener con el entorno”*, de ahí que el Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara contemple como competencia genérica a la formación para el bienestar, cuyos propósitos son *“la promoción, el fortalecimiento de estilos de vida sanos y la consolidación de la identidad y pertenencia a grupos sociales”*².

¹ Programa evaluado por el Consejo para la Evaluación de la Educación Tipo Media Superior A.C. (COPEEMS) mediante Dictamen de fecha 16 de febrero del 2011

² Proyecto del Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara, Competencia Genérica, Formación para el Bienestar. (2008) SEMS. Pág. 52



El Yoga es una antigua disciplina originaria de la India, con una antigüedad de más de cinco mil años. El Yoga es variado, flexible, fuerte, accesible y ofrece una riqueza de posibilidades y prácticas tanto físicas como mentales para enfrentar la vida cotidiana: fortalecer y sanar el cuerpo y la mente. Esta disciplina ha sido probada a través de miles de años.

La difusión, interés y aceptación que el Yoga ha generado en Occidente, en los últimos años, se debe a que es una disciplina, una experiencia, un conocimiento que se adapta a las circunstancias, idiosincrasia, necesidades y proyecto de vida de cada persona. El Yoga no es una religión, su objetivo final es conseguir una mente estable en un cuerpo sano.

En el ámbito social, la violencia es un fenómeno que afecta la convivencia, la seguridad y la paz. La UNESCO ha declarado que:

(...) la educación está en el corazón de la construcción de la paz. La educación por la paz, los derechos del hombre y la democracia son inseparables de una pedagogía que forme, a los jóvenes y a los niños, hacia actitudes de diálogo y de no-violencia". En consecuencia, desde 1998, en Asamblea general, la Organización de las Naciones Unidas "invita a los estados miembros a tomar las medidas necesarias para que la práctica de la no-violencia y la paz sean enseñadas en todos los niveles de sus respectivas comunidades, comprendidos los establecimientos educativos."³

Sobre este punto, Teresa Prieto en su tesis de maestría señala:

En los últimos años, el asunto de la violencia ha tomado un cariz de dimensiones significativas en la comunidad del Nivel Medio Superior (NMS) de la Universidad de Guadalajara. Los reportes de incidentes relacionados con problemas violentos suceden cada vez con mayor frecuencia e intensidad.⁴

³ Matsuura, Koichiro. Director General de la UNESCO. (2002). *De la non-violence en education*.

⁴ Prieto, Q., (2000). Tesis de maestría en Investigación en Ciencias de la Educación, CUCSH. Universidad de Guadalajara.



La no-violencia tiene su origen en el principio universal referente a la relación hacia los otros, denominado *Ahimsa*. La no-violencia representa uno de los pilares de la práctica de los ocho brazos del Yoga, sistematizados por el sabio Patanjali en los Yoga-sutras, texto fundamental de estudio y comprensión del practicante de Yoga. Por ende, su fundamento y aplicación será abordada de manera específica en el plan de estudios de esta TAE.

El Yoga posee, como filosofía de vida, una gran riqueza para la reflexión acerca de la existencia. Esta será abordada a través del estudio de los senderos propuestos en la *Bhagavad Gita*. Esta obra de la literatura universal, de acuerdo a los conocedores de la tradición hindú, fue concebida hace aproximadamente 5 mil años. Además de ser un texto base del Yoga, la *Bhagavad Gita* se adecua perfectamente a esta época activa, incierta y turbulenta.

Presentación

El plan de estudios del diplomado: *Yoga*, como Trayectoria Especializante del Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara, es primordialmente una propuesta basada en el desarrollo de competencias para la preservación de la salud y prevención de enfermedades, debido a que la disciplina del Yoga promueve en el practicante la adquisición consciente de hábitos de vida sanos.

El Yoga tiene como base de conocimiento la práctica y la experiencia. En lo físico, el alumno tomará durante toda la trayectoria una clase de Hatha Yoga: practicará posturas, ejercicios de respiración y diversas técnicas que le permitirán apoyar sus capacidades de comprensión y atención.

En este sentido, los principios y actitudes hacia los otros, se abordarán en la unidad de aprendizaje "*Conciencia comunitaria*", la cual reconoce la problemática que genera la violencia en los diversos ámbitos de la vida, y adopta el plan de acción acordado al seno de la UNESCO para promover una cultura por la paz y la no violencia en las instituciones educativas.



Cada uno de los temas abordados conlleva, además de la reflexión, las herramientas para su aplicación en la vida cotidiana; sea en la familia, la escuela, la comunidad o en lo individual.

Finalmente, la experiencia de serenidad y retiro se hará posible a través de prácticas como la relajación, la concentración y la meditación.

El plan de estudios de esta trayectoria de aprendizaje Especializante pretende ponderar el valor del ser humano y la necesidad de encontrar un sentido a la vida con conciencia y en armonía consigo, el mundo y el cosmos.

III. Objetivo general

Desarrollar en el estudiante la práctica del yoga como una forma de mantener su salud física, mental y espiritual a través de la toma de conciencia que tiene de su realidad y potencialidades humanas.

IV. Competencia de la TAE

El alumno practica Yoga como una estrategia para mantener su salud física, mental y espiritual que lo lleven a vivir un estilo de vida saludable.

V. Contenido Curricular

TAE: Yoga									
Unidad de Aprendizaje	TC	AF	Tipo	H/S	Hrs. total	HT	HP	CR	Semanas
Conciencia comunitaria	FB	E	CT	3	57	27	30	6	19
Reflexión existencial	FB	E	CT	3	57	27	30	6	19
Conciencia corporal	FB	E	CT	3	57	17	40	5	19
Experiencia de serenidad y retiro	FB	E	CT	3	57	27	30	6	19

AF. Área de Formación T. Tipo (Curso, Taller o Curso Taller) H/S. Horas semanales T. Teoría
P. Práctica CR. Créditos

UA 1. Conciencia comunitaria.

1. Origen y esencia del Yoga
2. Individuo y comunidad
3. Vivir en comunidad
4. La cultura de la no-violencia

Competencia transversal Hatha Yoga: El inicio de la práctica

UA 2. Reflexión existencial

1. Esencia y existencia
2. La aventura de conocer "mi ser íntimo"
 - Los senderos o caminos del yoga
 - El sendero real: Raja Yoga
 - El sendero de la acción desinteresada y correcta: Karma Yoga
 - El sendero de la Sabiduría: Jana Yoga
3. Una existencia con sentido y en armonía



Competencia transversal Hatha Yoga: Anatomía, fisiología vivencial y recuperación de amnesia senso-motora.

UA 3. Conciencia corporal

1. Familias de posturas
2. Teoría de conceptos.
3. Anatomía sutil.

Competencia transversal Hatha Yoga

UA. 4 Experiencia de Serenidad y Retiro

1. El sendero de la devoción: Bakthi Yoga
2. El arte y la creatividad: expresión del ser.

Competencia transversal Hatha Yoga: Respiración, concentración y serenidad.

VI. Modalidades de operación del programa

Presencial

VII. Secuencia de las Unidades de Aprendizaje

Se propone la siguiente secuencia

Unidad de Aprendizaje	Semestre
Conciencia Comunitaria	3º
Reflexión Existencial	3º
Conciencia Corporal	4º
Experiencia de Serenidad y Retiro	4º

VIII. Perfil del Docente

Por Unidades de Aprendizaje



Conciencia comunitaria y Reflexión existencial

1. Experiencia académica: en el desarrollo e innovación de formas y estrategias de aprendizaje, que consideren habilidades para compartir experiencias de vida que motiven la reflexión y el autoconocimiento, y aptitudes para suscitar interés por la observación y comprensión de principios o leyes que rigen la naturaleza y el universo.
2. Formación profesional: en disciplinas afines a las unidades de aprendizaje, particularmente educación, pedagogía, filosofía, ciencias de la salud, literatura, ciencias biológicas, educación ambiental, ciencias básicas y disciplinas corporales.

Conciencia corporal

1. Experiencia académica: en la práctica e impartición de disciplinas físicas, que propicien el conocimiento del cuerpo humano, la salud física y mental.
2. Formación profesional: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, particularmente en yoga, cultura física, danza, disciplinas corporales y ciencias de la salud.

Experiencia de serenidad y retiro

1. Experiencia académica: en el desarrollo e innovación de formas y estrategias de aprendizaje, que motiven la reflexión, estudio y apreciación de la espiritualidad.
2. Formación profesional: en disciplinas afines a las unidades de aprendizaje, particularmente en yoga, cultura física, danza, disciplinas corporales, ciencias de la salud, educación, pedagogía, filosofía, literatura, ciencias biológicas, educación ambiental y ciencias básicas.

Habilidades en todas las Unidades de aprendizaje

En el manejo de grupos, sabe comunicarse asertivamente, sabe escuchar, analítico y crítico, sensible al trabajo corporal.



Actitudes y valores en todas las Unidades de aprendizaje.

Trabajo en equipo, respeto, honestidad, responsabilidad, tolerancia.

IX. Recursos materiales y presupuestales

Bloques tipo ladrillo preferentemente de madera, medidas 10 x 20 cms. cintas con argollas, cobijas tipo mexicano de algodón (dos por alumno) y tapete individual antiderrapante (de preferencia adquirido por el alumno, sobre todo como medida de higiene).

X. Infraestructura

Un salón o espacio ventilado, iluminado, limpio y sobrio, sin mobiliario, de preferencia con paredes lisas, sin objetos colgados o que se puedan descolgar fácilmente.

Como medidas adecuadas a considerar para la práctica de posturas se requiere calcular un espacio aproximado de un metro y medio por alumno.

XI. Bibliografía, documentos y materiales necesarios y aconsejables

Aurobindo, Sri y La Madre. (2002). *Las fuerzas ocultas de la vida*. India: Sri. Aurobindo Asram Pondichery.

Desikachar, T.K.V. (2003). *El Corazón del Yoga*. México: Lasser Press Mexicana.

Desikachar, T.K.V. (2006). *Yoga-Sutra de Patanjali*. España: EDAF.

Eliade, Mircea. (1991). *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*. México: FCE.

Eliade, Mircea. (2000). *Técnicas del yoga*. España: Kairós.

Feuerstein, Georg. (2003). *Libro de texto de Yoga*. Argentina: Edit. Kier.

Feuerstein, Georg (1998). *Las enseñanzas del Yoga*. España: Oniro.

Fraser, Tara. (2003). *Yoga Fácil, Paso a paso*. México: Ed. Grijalbo.

Krishna, Prem Sir. (2005). *Iniciación al yoga*. México: Fundación Vedanta Guadalajara.

Kunst, Mauro. (2007). *A propósito de la mente*, México: MK/México, Guadalajara.

Prasad, Shastri Hari. (1995) *Enseñanzas del Bhagavad Gita*. México: Fundación Vedanta Guadalajara.



Elaborado por:

Acosta Rico Fabián

Gómez Álvarez Marisol

Saldaña Koppel Jessica Blythe

Sandoval Zepeda Laura C.

Sánchez Arias Flora María

Trejo Escobar Silvia Leticia

