UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Facultad de Filosofía, letras y Estudios Orientales

Tecnicatura Universitaria en Yoga

PROGRAMA

ACTIVIDAD CURRICULAR:	**20176 – TENDENCIAS ACTUALES DEL YOGA**				
CÁTEDRA:	**PALACIO ISABEL NORMA**				
TOTAL DE HS/SEM.:	**3**	**TOTAL HS**	**54**	**TOTAL DE CRÉDITOS:**	**9**
SEDE:	**Pilar**	**CURSO:**	**3º AÑO**	**TURNO:**	**MAÑANA**
AÑO ACADÉMICO:	**2020**				
URL:	**http://eeo.usal.edu.ar/**				

Básico	X	**Superior/Profesional**	

1. CICLO:

(Marque con una cruz el ciclo correspondiente)

2. COMPOSICIÓN DE LA CÁTEDRA:

Docente	**E-mail**
PALACIO ISABEL NORMA	**isabel.palacio@usal.edu.ar**

3. EJE/ÁREA EN QUE SE ENCUENTRA LA MATERIA/SEMINARIO DENTRO DE LA CARRERA:

Teórico-práctico. Aspectos teóricos relacionados con las escuelas contemporáneas y práctica de sus principales técnicas.

4. FUNDAMENTACIÓN DE LA MATERIA/SEMINARIO EN LA CARRERA:

Conocer las propuestas de las escuelas contemporáneas, permitirá al futuro técnico universitario en yoga, conocer la forma de complementar y adaptar las enseñanzas tradicionales del yoga, a las necesidades del hombre actual y la Sociedad Occidental.

5. OBJETIVOS DE LA MATERIA:

- **Objetivo general de la asignatura:**

Este curso propone brindar a los futuros técnicos en Yoga, un marco conceptual que le permita comprender la naturaleza de las propuestas de las Escuelas Contemporáneas de Yoga, a través de su encuadre filosófico, del conocimiento de su método y la práctica de sus principales técnicas.

- **Objetivos específicos:**

Que al término de este curso los alumnos posean la capacidad para:

- Contribuir a la formación de técnicos en Yoga, en la especialización de Yoga para niños.
- Planificar y conducir clases lúdicas que nutran a los niños y los ayude a desarrollar su potencial.
- Brindar información específica relacionada con la pedagogía, el Yoga y el niño.
- Proporcionar un espacio creativo de elaboración, trabajo y producción en lo que a Yoga niños refiere.
- Que cada técnico encuentre su propia forma de transmitir Yoga para niños.
- Proveer herramientas concretas, teórica-práctica, para armar su propio camino y experiencia.

6. ASIGNACIÓN HORARIA: *(discriminar carga horaria teórica y práctica para carreras que acreditan ante CONEAU)*

	Teórica	Práctica	Total
Carga horaria	36	18	54

7. UNIDADES TEMÁTICAS, CONTENIDOS, BIBLIOGRAFÍA BÁSICA POR UNIDAD TEMÁTICA:

UNIDAD N° 1: YOGA PARA NIÑOS Y EDUCACIÓN

- **YOGA PARA NIÑOS**

  Swami Satyananda Saraswati

  - Biografia.

- **Yoga y Educación:**
  - *Introducción.*
  - *¿Qué es Yoga?*
  - *Aspecto físico.*
  - *Aspectos emocionales y de comportamiento.*
  - *Aspecto mental.*
  - *Aspecto creativo.*
  - *Pertinencia del Yoga para los niños.*
  - *La necesidad de una educación física.*
  - *Beneficios para los niños con discapacidades.*
  - *Terapia con Yoga para discapacidades emocionales.*

- ***La necesidad de un sistema de educación basado en Yoga:***
  - *Preservando la actividad de la glándula pineal.*
  - *Etapas del desarrollo mental en los niños.*
  - *Hacia la diferenciación del Sí-Mismo en la familia de origen.*
  - *Sistema yóguico de educación.*
  - *Un experimento con Yoga Nidra.*
  - *Bases fisiológicas del Yoga.*

- *Bloqueo hormonal.*
- *Liberando las mentes de nuestro niños.*
- *Mantra y memoria.*
- *Cómo implementar el Yoga.*

- ***Yoga con niños de preescolar:***
  - *Desarrollo cognitivo.*
  - *Corporeidad y Motricidad*
  - *Esquema corporal*
  - *Capacidad receptiva*
  - *Capacidad dinámica general*
  - *Presentando el Yoga a los niños de preescolar.*
- ***Las clases de Yoga comienzan a los ocho años.***
- ***El descontento de los estudiantes y su remedio:***
  - *Hacedores de dinero o creadores divinos.*
  - *Haciendo evolucionar todo el cerebro.*
  - *Yoga como la piedra filosofal.*
- ***Yoga y el problema de la juventud:***
  - *La popularidad del Yoga entre la gente joven.*
  - *Yoga, el camino hacia la felicidad*
  - *Evolución positiva.*

- ***Mejores métodos de educación:***
  - *Educando el cerebro completo.*
  - *Yoga, el catalizador de la evolución.*
  - *La relajación para los niños de colegio.*

Bibliografía Básica:

SWAMI SATYANANDA SARASWATI, ***Yoga Publications Trust,*** **Munger, Bihar, India.** (2003-2004)

MURRAY BOWEN, "*De la Familia al Individuo: La diferenciación del Sí Mismo en el sitema".* Grupo Planeta, Bs. As. (1991).

GOMEZ JORGE, "*la corporeidad: el nuevo paradigma como formador de la identidad".* www.efdeportes.com/efd161

ZEVI SUSANA, "*Aprendizaje, Motor, Maduración y Desarrollo".* Editorial Stadium Bs. As. (2000).

Unidad N° 2:

EL YOGA COMO TERAPIA PARA NIÑOS

- ***El Yoga como terapia:***
- ***Yoga para los trastornos emocionales:***
  - *Niños con problemas psiquiátricos.*
  - *El niño delincuente.*
  - *El rol de la glándula pineal.*
  - *Yoga como medicina preventiva.*
- ***Yoga para discapacitados:***
  - *Alivio del problema físico.*
  - *Salud mental.*
  - *Salud espiritual.*
  - *Kirtan.*
- ***Beneficios del Yoga en la Diabetes juvenil:***
  - *Causa de la diabetes juvenil.*
  - *Trastornos emocionales.*
- ***Yuva Yoga: dando poder a la juventud:***
  - *Ritos de paso.*
  - *Crecimiento físico y desarrollo en la adolescencia.*
  - *Crecimiento y desarrollo psicológico en la adolescencia.*
  - *Yoga para dar poder en la transición de adolescente a adulto.*
  - *Físico.*
  - *Foco.*

Bibliografía Básica:

SWAMI SATYANANDA SARASWATI, *Yoga Publications Trust,* Munger, Bihar, India. (2009)

Unidad N° 3:

TÉCNICAS DEL YOGA APLICADAS EN LA EDUCACIÓN Y LA TERAPIA PARA NIÑOS

- ***introducción a las āsanas:***
    - *prácticas dinámicas y prácticas estáticas.*
    - *Recomendaciones generales y precauciones.*
    - *Serie de pavanmuktāsana I (āsanas antirreumáticas)*
    - *Serie pavanmuktāsana II (āsanas antigástricas)*
    - Sūrya Namaskāra
    - *Āsanas del alfabeto*
    - *Bhumipādamastakāsana.*
    - *Ardha padma padmottānāsana*
    - *Eka padāsana*
    - *Vajrolī mudrā āsana*
- ***Āsanas realizadas en pareja:***
    - *La carretilla*
    - *El dragón chino.*
    - *Dúo de danza*
    - *El molino de viento*
    - *Stambhan āsana*
    - *Balancín.*

- ***Juegos de Yoga:***
    - *Introducción.*
    - *Objetivo.*
    - *Tema: juegos de Yoga*
        - *El juego de la pared*
        - *El juego del safari*

- *Insecto, insecto, rana*
- *Saltar hacia adelante, saltar hacia atrás*
- *Om dice*
- *Estatuas*
- *Pizza o papel*
- *Sandwich de jalea y mantequilla de maní*
- *La raña*
- *Uno, dos, tres, "hari om"*
- *¿Quién es el gurú?*

- ***Vivir juntos. "Uno para todos, todos para uno"***
  - *Ejercicio I: "El espejo"*
  - *Ejercicio II: "Respirar juntos"*
  - *Ejercicio III: "El vaso del faraón"*
- ***Viajes de Yoga en alfombra mágica***
  - *Viaje en alfombra mágica al Antiguo Egipto*
- ***El aliento de la vida. "Darse tiempo para respirar"***
  - *Las tradiciones concuerdan*
  - *La respiración del Yoga: la forma de recargar nuestras baterías*
  - *Ejercicio IV: "Respiración consciente"*
  - *Respiración en todos los niveles*
  - *Ejercicio V: "La respiración completa"*
  - *Una respiración que reconcilia la derecha con la izquierda*
  - *Ejercicio VI: "Respiración alternada: el triángulo"*
  - *El consejo de los yoguis: respiren por la nariz*
  - *Ejercicio VII: "La canción de cuna" (vínculo con la tradición Bhrāmarī)*
  - *Ejercicio VIII: "Cerrar las puertas"(vínculo con la tradición Yonī mudrā)*

- ***Pratyāhāra y Dhāraṇā***
  - *Nada Yoga*
  - *Yoga Nidrā*

Bibliografía Básica:

SWAMI SATYANANDA SARASWATI, ***Yoga Publications Trust,*** **Munger, Bihar, India.** (2009)

FLAK, MICHELINE; DE COULON JACQUES, "*Niños que triunfan, El Yoga en la escuela".* Editorial **Cuatro Vientos,** Santiago de Chile (1997)

8. RECURSOS METODOLÓGICOS: *(incluir modalidad y lugares de prácticas, junto con la modalidad de supervisión y de evaluación de las mismas)*

- Fichas de Cátedra
- Fichas Técnicas
- Prácticas pedagógicas en clase a cargo de la/os estudiantes con evaluación de las docentes.
- Técnica expositiva

9. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PARCIAL:

- Desempeño cuatrimestral en clase
- Prácticas pedagógicas individuales
- Trabajos prácticos escritos individuales domiciliarios de puesta en común semanal y entrega en formato papel durante la presentación al examen final.

10. RÉGIMEN DE EVALUACIÓN FINAL Y APROBACIÓN DE LA MATERIA:

Asistencia 75% de asistencia obligatoria. Una calificación de 4 (cuatro) como promedio mínimo entre las prácticas pedagógicas individuales, los trabajos prácticos escritos individuales domiciliarios de entrega semanal y el desempeño durante el cuatrimestre.

Final obligatorio que constará de una evaluación oral/escrita durante la cual el/a estudiante expondrá un tema a su elección y seguidamente la mesa formulará preguntas sobre todo el programa de la asignatura.

11. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

FARLEY, F. reportado por **Hooper, J.** ***"Charts of the soul",*** Omni. (1983).

STEWART, M.A. ***"Hyperactive Children"***, Scientific American.

MONTESSORI, Dr. M. ***Education for a New World,*** Kalakshetra Publications

MONTESSORI, Dr. M. ***The formation of Man,*** Theosophical Publishing House, 1969

VYGOTSKY, L. S. ***"Play and its Role in Mental Development of the Child", Its role in Development and Evolution.*** Eds. J. Bruner, A. Jolly & K. Sylva, Penguin Education. (1976)

DONALDSON, M. ***"Children´s Minds",*** Fontana Collins. (1978)

COLEMAN, J. S: ***"Learning through Games". Play: Its role in development and Evolution.*** Eds. J. Bruner, A. Jolly & K. Sylva, Penguin Education. (1976)

SMITH, J. ***"Teachers urged to leave safe ground", Brain-Mind Bulletin,*** vol. 2, n° 17, Julio 18, 1977.

BANYUET, J. P. ***"Spectral Analysis of the EEG in Meditation", Electroenceph and clean. Neurophys.*** (1973, 35; 143, 151)

COULON, J. de, ***"Paix et Yoga; la forcé créatice de l´amour,*** Ed. Chiron, Paris (1985)

FLAK, M. ***"Yoga Nidra, apprenez a dormir",*** Ed. Diffusion Dilisco, Paris (1992)

VAN LYSEBETH, A. ***J´apprends le yoga,*** Ed. Flammarion, Paris (1977)

VAN LYSEBETH, A. ***Je perfectinne mon yoga,*** Ed. Flammarion, Paris (1969)

VAN LYSEBETH, A. ***Prānāyāma: la dynamique du soufflé,*** Ed. Flammarion, Paris (1981)

DOCTEUR HANISH, ***l´art de la respiration,*** adaptación de Germaine y Carlos Bungé, Ed. Mazdéennes, Paris.

Geneviéve et Babacar KHANE, ***Le yoga des pharaons, l´éveil intérieur du sphinx***; Devry, Paris. (1983)

12. ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL (Orientadora)

(Completar las unidades temáticas y marcar las columnas correspondientes con una cruz. Considerar la cantidad de semanas en función del régimen de cursada de la materia. Ej. 18 semanas para las materias cuatrimestrales; 36 semanas para las materias anuales.)

Nota: En aquellos casos que la materia tenga una modalidad intensiva, consignar detalle de la actividad según corresponda (jornada, días)

Semana	Unidad Temática	Horas Teóricas	Horas Prácticas	Tutorías	Evaluaciones	Otras Actividades
1	**Unidad N° 1:** ***Yoga y Educación:*** *Biografia de Swami Satyananda Saraswati.*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°1**	

	Introducción: ¿Qué es yoga? *Aspecto físico* **Unidad N° 2: *El Yoga como terapia:*** *Yoga como terapia* **Unidad N° 3: *Secuencia de āsanas:*** *Introducción a las āsanas.*					
2	**Unidad N° 1*: Yoga y Educación:*** *Aspectos emocionales y de comportamiento.* *Aspecto mental.* *Aspecto creativo.* **Unidad N° 2: *El Yoga como terapia:*** *El Yoga como terapia: Yoga para trastornos emocionales.* **Unidad N° 3: *Secuencia de āsanas:*** *Prácticas dinámicas y prácticas estáticas.*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°2**	
3	**Unidad N° 1*: Yoga Y educación:*** *Pertinencia del Yoga para los niños.* *La necesidad de una educación física.* **Unidad N° 2: *El Yoga como terapia:*** *niños con problemas psiquiátricos.* **Unidad N° 3: *Secuencia de āsanas:*** *Recomendaciones generales y precauciones.*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°3**	
4	**Unidad N° 1*: Yoga y Educación:*** *Beneficios para los niños con discapacidades.* *Terapia con yoga para discapacidades emocionales.* **Unidad N° 2: *El Yoga como terapia:*** *Yoga para trastornos emocionales: el niño delincuente.* **Unidad N° 3: *Secuencia de āsanas:*** *serie pavanmuktāsana I (serie antirreumáticas)*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°4**	**Prácticas pedagógicas**
5	**Unidad N° 1*: Yoga y Educación:*** *La necesidad de un sistema de*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico**	

	educación basado en Yoga. **Unidad N° 2:** ***El Yoga como terapia:*** *el rol de la glándula pineal.* **Unidad N° 3:** ***Secuencia de āsanas:*** *serie pavanmuktāsana II (serie antigástrica)*				**N°5**	
6	**Unidad N° 1*: Yoga y Educación:*** *Preparando la mente.* **Unidad N° 2:** ***El Yoga como terapia:*** *Yoga como medicina preventiva.* **Unidad N° 3:** ***Secuencia de āsanas:*** *Sūrya Namaskāra*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°6**	
7	**Unidad N° 1*: Yoga y Educación:*** *Preservando la glándula pineal.* **Unidad N° 2:** ***El Yoga como terapia:*** *Yoga para los discapacitados.* **Unidad N° 3:** ***Secuencia de āsanas:*** *Āsanas del alfabeto Bhumipādamastakāsana.*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°7 Exámen Parcial**	
8	**Unidad Nª 1:** ***Yoga y Educaciòn:*** *etapas del desarrollo mental en los niños.* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *alivio del problema físico.* **Unidad Nª 3: Secuencia de āsanas:** *Ardha padma padmottānāsana* *Eka padāsana* *Vajrolī Mudrā Āsana*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°8**	**Prácticas pedagógicas**
9	**Unidad N° 1*: Yoga y Educaciòn:*** *Sistema yòguico de educación.* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *salud mental.* **Unidad Nª 3:** ***Āsanas realizadas en parejas:*** *La carretilla* *El dragón rojo.*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°9**	
10	**Unidad N° 1*: Yoga y Educaciòn:*** *Un experimento con Yoga Nidrā* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como***	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°10**	

	terapia: *salud espiritual.* **Unidad Nª 3:** ***Āsanas realizadas en pareja:*** *Dúo de danza* *El molino de viento*					
11	**Unidad N° 1:** ***Yoga y Educaciòn:*** *Bloqueo mental.* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *beneficios del Yoga en la Diabetes juvenil.* **Unidad Nª 3:** ***Āsanas realizadas en parejas:*** *Sthambhan āsana* *Balancìn.*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°11**	
12	**Unidad N° 1*: Yoga y Educaciòn:*** *liberando las mentes de nuestros niños.* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *causa de la diabetes juvenil.* **Unidad Nª 3:** ***Vivir juntos: "Uno para todos y todos para uno"*** *Ejercicio I: "El espejo"* *Ejercicio II: "Respirar juntos"* *Ejercicio III: "El vaso del faraón"*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°12**	**Prácticas pedagógicas**
13	**Unidad Nª 1:** ***Yoga y Educaciòn:*** *Mantra y Memoria.* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *trastornos emocionales.* **Unidad Nª 3:** ***Viajes de Yoga en alfombra mágica:*** *viaje en alfombra mágica al Antiguo Egipto.*	**2**	**1**		**Exámen Parcial**	
14	**Unidades N° 1:** ***Yoga y Educaciòn:*** *cómo implementar el Yoga.* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *trastornos emocionales.* **Unidad Nª 3:** ***El aliento de la vida:*** *Darse tiempo para respirar.*	**2**	**1**		**Trabajo Práctico N°13**	
15	**Unidad Nª 1:** ***Yoga y Educaciòn:***	**2**	**1**		**Trabajo Práctico**	

	Yoga con niños de preescolar. **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *Yuva Yoga: "Dando poder a la juventud"* *Ritos de paso.* **Unidad Nª 3:** ***El aliento de la vida:*** *La respiración del Yoga: la forma de recargar las energìas.* *Respiración en todos los niveles.*				**N°14**	
16	***Unidad Nª 1: Yoga y Educaciòn:*** *desarrollo cognitivo* *Presentando el Yoga a los niños de preescolar.* ***Unidad Nª 2: El Yoga como terapia:*** *crecimiento físico y desarrollo en la adolescencia.* ***Unidad Nª 3: El aliento de la vida:*** *Una respiración que reconcilia la derecha con la izquierda* *El consejo de los yoguis: respiren por la nariz.* *Ejercicio IV: "La canción de cuna"* *Ejercicio V: "Cerrar la puerta"*	**2**	**1**		**Exámen Recuperato-rio.**	
17	**Unidad Nª 1:** ***Yoga y Educaciòn:*** *las clases de Yoga comienzan a los ocho años.* *Mejores métodos de educación* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *crecimiento y desarrollo psicológico en la adolescencia.* **Unidad Nª 3:** ***Pratyāhāra:*** *Nada Yoga. Oír y escuchar*	**2**	**1**			
18	**Unidad Nª 1:** ***Yoga y Educaciòn:*** *Yoga el catalizador de la educación* *La relajación para los niños de colegio.* **Unidad Nª 2:** ***El Yoga como terapia:*** *Yoga para dar poder en la transición de adolescente a adulto.* *Físico.* *Foco.* **Unidad Nª 3:** ***Pratyāhāra:*** *Yoga Nidrā.*	**2**	**1**			**Prácticas Pedagógicas**

13. OTROS REQUISITOS PARA LA APROBACIÓN DE LA MATERIA

14. FIRMA DE DOCENTES:

15. FIRMA DEL DIRECTOR DE LA CARRERA