

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

PROYOGA.

Diplomado en Formación para Profesores de *Hatha Yoga*.



**Sesión informativa: Jueves 14 de junio a las 17:00 hrs. en el Auditorio de Patología del CUCS.**

Duración 300 horas distribuidas en 4 módulos a cursarse en dos años.

Sede del Diplomado: Libertad 1648-A, esquina con Argentina, Colonia Americana.

**Horario matutino:** lunes y jueves de 9:00 a 11:00 horas.

Inicia lunes 17 de septiembre de 2018.

**Horario vespertino:** miércoles de 17:00 a 19:00 horas y sábados de 12:30 a 14:30 horas.

Inicia miércoles 19 de septiembre de 2018.

**Informes:**

En la Coordinación de Servicios Académicos Sierra Mojada No. 950, edificio P, primer nivel Tel: 10585315 ext. 33896, con la Mtra. Esmeralda de Dios García o en la dirección electrónica [esmeralda.dedios@cucs.udg.mx](mailto:esmeralda.dedios@cucs.udg.mx).

**Para inscripciones:**

Agendar cita con Marisol Gómez Álvarez, coordinadora del Diplomado o con los profesores del diplomado Cassia Romero o Itzaé Navarro en el teléfono: 38 25 52 99. La entrevista se llevará a cabo en las instalaciones de Libertad 1648-A. Una vez concluida la entrevista personal, pagar inscripción en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

**Costo Diplomado:** \$ 2,000.00 inscripción y mensualidad de \$ 1,800.00.

### **PERFIL DE INGRESO**

- Gusto y capacidad de transmitir y compartir.
- Disposición al auto-conocimiento
- Evidenciar acondicionamiento físico para ingresar.
- Persistentes. Capacidad de sostenerse en compromiso.
- Actitud abierta y actitud de servicio

### **REQUISITOS DE INGRESO**

- Acondicionamiento físico constante durante el último año, o haber tomado 150 horas de *Hatha Yoga* en los últimos 2 años.
- Estudios previos. Licenciatura, carrera técnica o Licenciatura trunca en cualquier área de conocimiento.
- Llenar solicitud de inscripción y entregar 2 fotografías tamaño infantil.
- Copia identificación oficial
- Cubrir las cuotas correspondientes
- Entrevista personal con un profesor de la Formación.
- Presentar certificado médico expedido por alguna institución de salud pública o médico particular acreditado.
- Tapete de Yoga (preguntar por especificaciones)

## **Objetivo general:**

Formar profesores de Hatha Yoga que practiquen el Yoga como una forma de mantener su salud física, mental, emocional a través de la toma de conciencia que tiene de su realidad y potencialidades humanas.

## **Objetivos particulares:**

- Formar profesores de *Hatha Yoga*.
- El alumno se interesa por la práctica de la No violencia.
- El alumno aprende técnicas de respiración.
- El alumno logra alinear, fortalecer, flexibilizar, estabilizar, su cuerpo dependiendo de sus facultades a nivel muscular, esqueleto, articular.
- El alumno conoce 28 posturas básicas para la salud y reconoce los diferentes grupos de dichas posturas (*Asanas*) por su anatomía y plano corporal.
- El alumno aprende a transmitir las 28 posturas *Asanas* con su técnica completa.
- El alumno logra conciencia de su salud y previene enfermedades gracias a cambios de alimentación y hábitos.
- El alumno comprende y reflexiona los conceptos filosóficos y procura aplicarlos a su vida.
- El alumno aumenta conciencia corporal y atiende los mensajes de su cuerpo.

## **Relación de actividades para el cumplimiento de los objetivos:**

- Clases de práctica para tener experiencia vivencial corporal.
- Estudio de anatomía, biomecánica teórica y vivencial.
- Estudios teóricos y prácticos de los principios de *Hatha Yoga*.
- Estudio de la tradición de Yoga, sabio Patanjali. Actividades mentales.
- Prácticas diarias de concentración y meditación (mindfulness)
- Módulo para la enseñanza de *Hatha Yoga*: prácticos y teóricos
- Estudio especial de la Respiración. Sistema respiratorio, la importancia del diafragma, cualidades y atributos de inhalar y exhalar. Ejercicios de respiración.

## **Modalidades de operación del programa:**

El programa operará de forma presencial en dos sesiones semanales de dos horas de duración, durante diez meses por año (dos años en total, 16 semanas al semestre). Se ofertarán dos turnos; matutino y vespertino.

**Horas totales: 300 horas**

**Teoría: 120 hrs. - 16 créditos**

**Práctica: 180 hrs. - 12 créditos**

**Créditos totales: 28**

**Carga horaria por módulo**

1- Bases de la Práctica de H Y -----75

2- Bases Enseñanza del Yoga -----75

3- Metodología para la enseñanza del Hatha Yoga ----75

4- Yoga como forma de vida y disciplina -----75

**Cada Módulo de 75 hrs., divididos en:**

4 horas a la semana, 2 veces por semana

16 horas al mes

16 semanas el semestre = 64 hrs

2 seminarios al semestre de 4 hrs en fin de semana = 8 hrs

3 horas de trabajo extra aula

**Primer módulo 1. Bases de la Práctica de Hatha Yoga**

Práctica 64 hrs:

4 horas a la semana practica - 16 hrs al mes

Teoría 11 hrs:

-Seminario 8 hrs teoría. Estudio de la Tradición, *Kleshas*. Causas del sufrimiento. *Chitta y Buddhi*. La luz y la intuición del corazón, escuela Vedanta. Movimientos de la naturaleza, *GUNAS*.

Origen del Yoga. Metas del Yoga. Estudio de las actividades mentales.

+ 3 horas extra aula de trabajo de teoría

**Segundo módulo módulo 2. Bases Enseñanzas del Yoga**

Práctica 48 hrs:

3 horas a la semana practica - 12 hrs al mes. 4 meses el semestre.

Teoría 27 hrs:

-Seminario 8 hrs teoría de Bases de la Enseñanza de Hatha Yoga. Anatomía vivencial.

Hablar de conciencia corporal implica el desarrollo de actividades como la auto-observación, la identificación de sensaciones y emociones, salir de la amnesia sensoriomotora. La enseñanza de HY brinda la oportunidad de experimentar los principios que rigen la movilidad y salud del cuerpo. Conocimiento de las posiciones y direcciones en la que se mueve la columna y pelvis en relación a los distintos grupos de posturas.

-Una hora por semana de Principios de Ayurveda.= 4 hrs. al mes = 16 hrs. semestre

+ 3 horas extra aula de trabajo de teoría

**Tercer módulo 3. Metodología para la Enseñanza del Hatha Yoga**

Práctica 32 hrs:

2 horas a la semana práctica - 8 hrs al mes 16 semanas al semestre.

Teoría 43 hrs:

-2 horas por semana de teoría en la Metodología para la enseñanza del Hatha Yoga = 8

hrs. por 16 semanas da un total de 32 hrs .

Compresión y estudio de técnica y acciones de cada postura. Biomecánica y bases de Anatomía para el *Hatha Yoga*. Principios de alargamiento y contracción, músculos agonistas y antagonistas al ejecutar las posturas. Entender principios de estabilidad, estádía, arraigo, flexibilidad, contención, expansión, conceptos *Sthira, Sukham*.

-2 seminarios de 4 horas cada uno. Estudio de la Tradición

Los brazos del YOGA. *Yamas* y *Niyamas*: observancias y prácticas de relación con uno mismo y con el entorno; ASANAS posturas (HathaYoga); *Pranayama* (respiración); *Pratyahara* (observancia de los sentidos); *Dharana* (concentración); *Dhyana* (meditación); *Samadhi*.

-Teoría de la metodología enseñanza Hatha Yoga y comprensión de la biomecánica del cuerpo. Aprender a ordenar secuencias lógica y progresivas de las posturas.

+ 3 horas extra aula de trabajo de teoría

#### **Cuarto módulo 4. Yoga como forma de vida y disciplina**

Práctica 35 hrs:

2 horas a la semana practica - 8 hrs al mes

Incursionar en asanas nuevas

+ 3 horas extra aula por equipo de práctica

Teoría 40 (39) hrs:

2 horas por semana . = 8 hrs al mes.

Profundización en técnicas y acciones del HathaYoga para evidenciar la disminución en la dispersión mental. Técnicas de respiración, meditación. Aprende e adquiere técnicas de concentración como forma de vida para favorecer el silencio y la quietud.

16 semanas da un total de 32 hrs

Seminarios de Estudio de Tantra. Lo femenino. Anatomía sutil.

## **Justificación:**

La Educación es la clave para lograr el desarrollo del país y mejorar la calidad de la vida de la población, así como para diseñar e implementar acciones que permitan hacer frente a los retos de la vida actual. Sobre población, mala alimentación, sedentarismo, saturación informativa, contaminación, estrés.

Todos estos factores impactan directamente en la salud y bienestar del individuo aunado a problemas sociales como de violencia, crisis económica entre otros. Estas condiciones acrecientan la infelicidad y sinsentidos de la vida.

El Yoga es una antigua disciplina originaria de la India, con una antigüedad de más de 4,000 años. El Yoga es variado, flexible, accesible para todos y ofrece una riqueza de posibilidades tanto físicas como filosóficas y mentales para enfrentar la vida cotidiana. Esta disciplina ha sido probada a través de todos estos años y es por esa razón que hoy en día un porcentaje alto de la población mundial está practicando.

Es un conocimiento que se adapta a las circunstancias actuales, distintas idiosincrasias y necesidades de cada persona. El Yoga no es religión, su objetivo final es conseguir un cuerpo y mente sanos.

Dada la aceptación de esta práctica a nivel Mundial, por la **(OMS) Organización Mundial de la Salud**, consideramos que es de suma importancia que la Universidad de Guadalajara vuelva a retomar el Diplomado para profesores de Hatha Yoga y les brinde oportunidad a los ciudadanos de entrenarse, conocer y enseñar esta disciplina de manera seria.

## **Requisitos de egreso**

- Cumplir con 100% de los créditos
- Asistir al 80% de las sesiones y clases
- Aprobar la evaluación continua
- Cumplir con las tareas asignadas en tiempo y forma
- Aprobar los exámenes de conocimiento
- Tener entrevistas con algún profesor del programa cuando se le solicite
- No tener adeudos
- Cubrir con los requisitos administrativos que se le soliciten
- Certificar su práctica de Hatha Yoga con instancia sugerida.

## ***Relación de actividades para el cumplimiento de los objetivos***

- Exposición de especialistas.
- Trabajo en grupo.
- Discusión en pequeños grupos.
- Trabajo práctico.

### ***Criterios de evaluación***

- Esta Formación requiere además de la asistencia y participación en clase, un trabajo continuo de auto observación y de aplicación práctica de lo aprendido en lo personal y lo profesional.
- Actitud: cumplir con las tareas asignadas, participación dentro del grupo, observar buena actitud como: respeto, disposición a la reflexión y la autoevaluación, cooperación y tolerancia.
- Evaluación de la práctica y de conocimientos: alineación de posturas, ejercicios de respiración, filosofía.
- Exposición de temas y de práctica.
- Productos: 3 Planeaciones didácticas y elaboración de ensayos.