CALIDAD INTEGRAL

DEL SER HUMANO

PROYECTO DE APLICACIÓN DOCENTE

YOGA
Y MEDITACIÓN

PLAN DE FORMACIÓN

PROFESORES LASALLISTAS

2016

UNIVERSIDAD DE LA SALLE

PROYECTO DE APLICACIÓN DOCENTE AL PROGRAMA DE YOGA Y MEDITACIÒN
INTRODUCCIÓN

Nuestra generación tiene a su disponibilidad nuevos enfoques en el campo de la Salud Integral del ser humano; cada persona desea y anhela una vida en plenitud, y la plenitud de la que hablamos es la que se determina en la buena salud física, salud mental perfecta, equilibrio emocional y claro está el fundamento espiritual.

Varios son los métodos y prácticas que actualmente se utilizan para proporcionar el bienestar que cada ser humano tiene derecho a disfrutar. En la época actual se habla de medicina holística: terapias alternativas, tratamientos bioenergéticos, diferentes tipos de masajes, aplicación de acupuntura, uso de aromas florales y aceites esenciales, etc.; incluso se ha retornado al poder curativo de las plantas. El ser humano retoma las fuentes naturales de curación.

Sin embargo, el estrés y la tensión son un obstáculo predominante para lograr ese estado de salud ideal; nuestras ocupaciones, actividades, labores y obligaciones generan un sentido de responsabilidad mucho mayor con nosotros mismos y con la sociedad; el cumplir apropiada y eficazmente todos nuestros compromisos, nos lleva a esforzarnos tanto física, como mentalmente, lo cual produce aumento del estrés que afecta especialmente el sistema nervioso.

El estrés crónico debilita el sistema inmunológico, ocasionando que el cuerpo sea más vulnerable a la enfermedad. En la actualidad el estrés afecta la mayoría de la población mundial. Precisamente la práctica que proponemos nos permite encontrar una solución efectiva a esta necesidad, puesto que la técnica del Yoga conlleva eliminación de estrés de todo nuestro sistema.

Practicar el Yoga diariamente origina un efecto terapéutico Mente – Cuerpo, he aquí lo importante de establecer una rutina, una continuidad y una constancia, de esta técnica fácil, sencilla y natural, que nos lleva a experimentar estados profundos de descanso y de relajación, lo cual se refleja en los diferentes campos de la vida cotidiana, como también en el sentido de neutralizar la causa de la enfermedad psicosomática, a la vez que se crea un efecto de renovación y vitalidad en el cuerpo, en la mente y en nuestro Campo Energético.

Nos interesa mejorar la calidad del Ser Humano, y por supuesto todo su entorno; utilizamos una preciosa enseñanza de la Ciencia de la Inteligencia Creativa: **El mundo es como nosotros somos.**

Apoyándonos en éste propósito, presentamos el Plan de Aplicación Docente, como columna esencial del programa de YOGA Y MEDITACIÓN.

Y lo estructuramos en la forma siguiente:

JUSTIFICACIÓN DEL ESPACIO.

Yoga es una técnica Védica comprometida con la generación de armonía, equilibrio y evolución en todos los campos de desarrollo del ser humano; además, es encontrar dentro de nosotros mismos, todos los valores y cualidades que subyacen en el campo más básico de la creación (Campo Unificado de la Ley natural); restablecer en cada individuo su estado natural saludable, en cuanto se refiere a la interacción profunda y delicada del cuerpo, de la mente y de la energía. Así es que amparándonos bajo la luz de las enseñanzas del Yoga, proyectaremos en cada participante el

sentido de amor por su propia vida, fortaleciendo todos los niveles de su existencia, lo cual nos permitirá:

Aumentar el sentido de supervivencia y reforzar los sentimientos de seguridad y de afianzamiento en los aspectos que nos dirigen a un mejor vivir y convivir; avivar todos aquellos asuntos referidos a la prosperidad, a la abundancia y a la riqueza material; desarrollar un sentido de perseverancia, estabilidad y firmeza, en el particular proyecto de vida de cada persona.

Elevar el compromiso y el sentido de respeto por la vida, pues somos instrumentos para dar existencia terrena a otros seres; comprender plenamente, que la energía cósmica fluye inteligentemente a través del cuerpo de la mente y del espíritu.

Activar la voluntad de crecer en todo lo que promueva un pleno control de la individualidad, en dirección a una relación altruista con las demás personas que comparten con nosotros muchas de sus aspiraciones y logros; emprender la realización efectiva de planes, programas y propósitos que proporcionen bienestar y dignificación a toda la comunidad.

Aprender a vivir desde el sentimiento, para que ocurran cosas maravillosas y tomar conciencia de los magistrales patrones y ritmos sincrónicos que guían cada paso de nuestra preciosa existencia en la tierra; expresar con dulzura las cualidades de la compasión y el amor, que enmarcan las diferentes motivaciones que nos impulsan hacia la plenitud, en la valiosa realidad del aquí y el ahora.

Saber escuchar la propia voz interna, nos conducirá en la dirección correcta para alcanzar el éxito y la obtención fácil de resultados positivos en las diversas actividades, en las cuales se fija nuestra atención y empeño. Fortalecer el sentido de pertenencia a la sociedad, aplicando la enseñanza: que la conciencia individual afecta directamente la conciencia colectiva; y que los logros de cada individuo sean puestos al servicio y en beneficio de la humanidad.

La misión clara y definida, es que el taller de Yoga se establezca como un pilar, un apoyo firme y sólido en la consecución de buenos resultados y logros, en las diferentes áreas de la vida.

Yoga, un campo que fortalece y consolida el sentido de autorrealización.

EJE CENTRAL

Yoga es un término Sanscrito que quiere decir: Unión- Integración- Unificación, y desde este significado, comenzamos a determinar su campo de acción:

Unión.- En cuanto tiene que ver con la profunda y natural interacción de la Mente, del Cuerpo y del Campo Energético.

Integración.- La fusión ordenada de cada componente del cuerpo, desde el nivel de las células, hasta abarcar la complejidad de los sistemas, conformando la maravillosa Totalidad que somos.

Unificación.- Manifestada especialmente, en las delicadas fibras asociativas de la corteza cerebral y expandiéndose en los finísimos filamentos del Sistema Nervioso.

De hecho Yoga es la ciencia que contempla amorosamente el Bienestar del Ser Humano, bajo la luz de la salud perfecta; y salud no solo en el concepto de la ausencia de enfermedad como tal, sino en el equilibrio de todo el conjunto de acciones, que nos llevan a un óptimo estado saludable.

Así que Yoga es: conocer un poco más de los propios valores; aprender a apreciarnos desde la calidez de nuestro sentimiento; cuidarnos en el verdadero amor del universo; tomar firmeza en el campo básico de la Creación; emprender todas nuestras acciones en favor de un mundo mejor; recibir la gratitud de cada cualidad del Cosmos, en el campo precioso de la Existencia; trascender las pequeñeces de sí mismo para llegar a la realización total del Ser.

Por esto, el eje fundamental y esencial del Yoga es el mismo Ser Humano, en toda su Evolución, en todo su Valor Cósmico y en su Dimensión Universal.

Resaltamos una preciosa enseñanza "**Conócete a Ti Mismo**", y agregamos, **Y conocerás el Universo.**

PROPÓSITOS Y BENEFICIOS

GENERALES

El propósito de este espacio, es dar a conocer todo lo que se relaciona con la técnica del Yoga (Ciencia de la Vida), en cuanto tiene que ver con los numerosos beneficios que se derivan y se obtienen de su práctica:

- Disminuir significativamente los niveles de tensión y estrés, que se van acumulando paulatinamente, especialmente en el sistema nervioso y que provienen de las diferentes responsabilidades que asumimos en el quehacer cotidiano.
- Estimular, mejorar y ordenar el funcionamiento interactivo de los centros energéticos (Chakras), que regulan todas las funciones de nuestro organismo; esto es, estabilizar la energía que activa e interconecta correcta y ordenadamente, toda la maquinaria Biológica.
- Fortalecer el sistema inmunológico y de auto-reparación, para que haya menor tendencia y predisposición a la enfermedad; lo cual se obtiene al promover la integración natural y profunda de Mente- Cuerpo- Energía.
- Afirmar una personalidad independiente y segura, que se proyecte y se fundamente en el respeto por sí mismo y por los demás; y así, evitar caer en hábitos negativos, que puedan afectar el comportamiento ideal del individuo.
- Desarrollar la capacidad intuitiva de cada persona, para identificar más fácilmente todo lo positivo; y así perfeccionar el camino progresivo particular y colectivo en dirección a una vida plena, feliz, dichosa y próspera.
- Potenciar la capacidad de decidir, bajo sus propios criterios, sus puntos de vista y su sentido común, en las diversas situaciones que se presentan en el diario acontecer; esto es, utilizar oportunamente la facultad de responder sabiamente, ante cualquier eventualidad que surja en un momento determinado.
- Acrecentar el nivel de autoestima y aceptación de sí mismo, con lo cual se fomentará una convivencia más digna, respetuosa y altruista, y esto nos permitirá ver más claramente, la Misión que debemos cumplir, para consolidar grandes beneficios en lo personal, y por supuesto, en lo social.
- Proporcionar una base sólida y una estructura firme, para alcanzar el mayor y mejor desempeño de los compromisos que se relacionan con la calidad formativa del ser humano.

ESPECÍFICOS

Contemplaremos básicamente resultados muy puntuales que se obtienen, con la práctica asidua del Yoga:

- Lograr descanso profundo mente cuerpo, sin ningún tipo de esfuerzo.
- Generar equilibrio psicofísico.
- Fortalecer la parte física, mediante la ejecución de los ejercicios suaves del yoga (Asanas).
- Mejorar toda la fisiología (funciones) de nuestro organismo.
- Fomentar la tendencia natural a los buenos hábitos.
- Incrementar el sentido de armonía y perfección, en los niveles mental, corporal y espiritual.
- Activar en cada participante, el orden presente en los diversos aspectos de la naturaleza.
- Eliminar del sistema nervioso, la tensión y el estrés acumulados.
- Avivar el sentimiento de Salud Perfecta.
- Tomar una actitud más calmada, pero más eficiente frente a todas nuestras ocupaciones y responsabilidades.
- Desarrollar el mejor rendimiento en las diversas labores cotidianas.
- Promover en cada practicante la autoconfianza y la seguridad en su personalidad.
- Apoyar la vida desde el campo espiritual como fundamento de nuestros procesos evolutivos.
- Mantener el balance en los diferentes campos energéticos que conforman la unidad que somos.
- Regular el sistema inmunológico, para desarrollar mayor resistencia natural a la enfermedad.
- Producir un efecto de regulación, en el funcionamiento integrado del Sistema Nervioso.
- Proporcionar un nivel profundo de integralidad en los hemisferios cerebrales.
- Incrementar la eficacia de nuestra acción en pro de mejores logros para la humanidad.
- Motivar el buen comportamiento del individuo frente a sus responsabilidades laborales.
- Estimular la producción de Endorfinas Naturales, que nos llevan a un estado de ánimo de satisfacción y de felicidad.
- Proporcionar un dormir más placentero y reparador.
- Revitalizar el organismo, proporcionando una mejor distribución de energía en: células, tejidos, órganos, aparatos y sistemas.
- Facilitar el proceso de relajación e introspección, para que el individuo disfrute su vida en un sentimiento de orden y armonía.

CONTENIDOS BÁSICOS DEL ESPACIO

Cada clase de YOGA nos permitirá recibir el conocimiento tanto en su parte teórica, como en el campo de la práctica, así el desarrollo de nuestro programa se realizará en base a:

- Aspecto Teórico: conociendo los principios básicos del YOGA.
  Aspecto Práctico: implementación de música para la relajación; y ejecución de ejercicios de respiración- flexibilización - elongación. Meditación básica.

  Resultado o Logro: obteniendo flexibilidad y elasticidad en el cuerpo, para comenzar nuestra técnica.

- Aspecto Teórico: acondicionando el cuerpo para las posturas (Asanas) de YOGA.
  Aspecto Práctico: utilizando música para la relajación; y ejercicios de respiración-flexibilización - elongación. Meditación básica.

  Resultado o Logro: disponiendo la fisiología para el YOGA.

- Aspecto Teórico: explicando la fundamentación de la técnica del YOGA.
  Aspecto Práctico: música para relajación; y ejercicios de respiración-flexibilización-elongación-tonificación-fortalecimiento. Meditación básica.

  Resultado o Logro: estimulando tonicidad y fortaleza en el cuerpo.

- Aspecto Teórico: fundamentos esenciales del Hatha Yoga (Yoga solar y Yoga lunar), nuestra técnica.
  Aspecto Práctico: descanso y relajación con música; y ejercicios de respiración- flexibilización - elongación. Etapa Preyoga. Meditación básica.

  Resultado o Logro: activando equilibrio-mente-cuerpo-energía.

- Aspecto Teórico: tomando el óctuple sendero del YOGA (Ashtanga Yoga).
  Aspecto Práctico: descanso y relajación con música; y ejercicios de respiración- flexibilización - elongación - fortalecimiento. Etapa Preyoga. Meditación básica.

  Resultado o Logro: ubicando el Hatha yoga en nuestro programa, y desde sus principios esenciales.

- Aspecto Teórico: las Asanas, posturas básicas del Yoga.
  Aspecto Práctico: ejercicio de interiorización con música; y ejercicios de respiración (Pranayama); Asanas básicas; masaje de entonación energética. Meditación básica.

  Resultado o Logro: estableciendo un efecto de renovación y vitalidad en el cuerpo, calma y tranquilidad de la mente.

- Aspecto Teórico: armonizando y equilibrando nuestra energía.
  Aspecto Práctico: ejercicio de interiorización con música; y ejercicios de respiración (Pranayama); Asanas básicas; masaje de entonación energética. Meditación básica.

  Resultado o Logro: equilibrio de los hemisferios cerebrales y fortalecimiento de la columna vertebral.

- Aspecto Teórico: generalidades de los centros energéticos principales (Chakras).

Aspecto Práctico: interiorización con música; y ejercicios de respiración (Pranayama); Asanas básicas; masaje de entonación energética. Meditación básica.

Resultado o Logro: activación de los siete Chakras esenciales.

- Aspecto Teórico: El saludo al sol y sus beneficios.
  Aspecto Práctico: interiorización con música; y ejercicios de respiración (Pranayama); Asanas básicas; masaje de entonación energética. Meditación básica.

  Resultado o Logro: activando energía y salud en todo el cuerpo, generando una actitud mental saludable.

- Aspecto Teórico: aplicando lo aprendido sobre los centros energéticos, para la sanación física.
  Aspecto Práctico: taller de sanación física, tomando la función y el valor de cada centro energético.

  Resultado o Logro: incrementando salud integral para el individuo.

ESPACIO E IMPLEMENTOS
Algunas sugerencias para la realización de esta actividad son: · Disponibilidad de un salón adecuado. · Dotación de colchonetas, o un piso apropiado. · Algún sistema de sonido con C. D. para ambientar la relajación del comienzo y la meditación del final de cada clase. · Los participantes deben utilizar ropa cómoda. · Si es posible un tablero para posibles explicaciones de los temas de cada día. NOTA.- Cualquier otro elemento que sea necesario se avisará oportunamente.

COSTOS DE LA ACTIVIDAD
El valor por cada hora de clase es de: $ 63.000,00 (sesenta y tres mil pesos), m/c.

José Rubén Camargo Neme

Profesor de Yoga e Instructor de Meditación Trascendental