

Programa Formativo “El Yoga para Educar”

2017-2018

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer y experimentar la filosofía y metodología educativa de Yoga para educar: educadores conscientes, niños y jóvenes creativos, apoyada en el Yoga Consciente y Creativo.
- Acompañar el desarrollo integral de niños y jóvenes a través de esta metodología.
- Conocer la filosofía del Yoga Consciente y Creativo: adaptar y aplicar las principales ramas del yoga clásico (Hatha yoga, Karma yoga, Bhakti yoga, Karma yoga, Raja yoga, Jnana yoga y Mantra yoga) a las diferentes etapas del desarrollo y relacionas las diferentes herramientas educativas (la expresión corporal, las canciones, los juegos, la música, los cuentos y los relatos) con esta filosofía.
- El sistema de chakras (centros energéticos) en las etapas de desarrollo.
- Conocer las etapas de desarrollo a través de la perspectiva del yoga y del enfoque de Rebeca Wild.
- Integrar las filosofías de la Educación lenta, de Rebeca y Mauricio Wild y la pedagogía Waldorf a través de la práctica del Yoga Consciente y Creativo.
- Descubrir y analizar las sinergias entre el Yoga Consciente y Creativo educación, aprendizaje y las pedagogías anteriormente mencionadas.
- Acompañar los procesos de aprendizaje y el desarrollo físico, emocional, mental y espiritual a través del Yoga Consciente y Creativo.
- La práctica personal de yoga del educador como elemento esencial de transformación para la educación del siglo XXI.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fundamentar teórica y prácticamente las sinergias entre el yoga, las ramas del yoga clásico, educación y aprendizaje.

- Relacionar el yoga y las ramas del yoga clásico con los procesos de aprendizaje como base del Yoga Consciente y Creativo.
- Acompañar el desarrollo de las capacidades y competencias a través del Yoga Consciente y Creativo.
- Aprender a gestionar el estrés en los diferentes entornos educativos a partir de las herramientas prácticas que nos ofrece el Yoga Consciente y Creativo.
- Sintonizar la mente y las emociones a través del cuerpo.
- Equilibrar las emociones y la energía con la respiración y la relajación consciente.
- Activar la atención y la concentración de forma natural a través de la meditación creativa.
- Desarrollar la conciencia y la creatividad a través del yoga.
- Incorporar los principios de diferentes pedagogías a través de la práctica del Yoga Consciente y Creativo.
- Acompañar estrategias que nos aporta la metodología del programa de Yoga para educar para la función tutorial y la mejora del clima de un centro educativo.
- Mejorar las competencias profesionales del profesorado para su práctica docente.
- Reducir el nivel de estrés de los docentes y ayudar a crear una atmósfera de armonía que favorezca los aprendizajes.
- Cultivar el pensamiento positivo como herramienta que acompaña de manera constructiva y creativa los procesos de aprendizaje.
- Darse cuenta de la importancia de utilizar los sentidos internos y externos en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo integral de niños, jóvenes y adultos.
- Constatar los beneficios del yoga a nivel físico, a nivel emocional y psicológico, social y cognitivo a través de la práctica.
- Reducir el índice de dispersión mental provocada, en parte, por el exceso de estímulos externos.

- Acompañar el desarrollo a través del yoga para desarrollar la atención y la concentración en el aula a partir de la experiencia propia.

CONTENIDOS GENERALES

- El Yoga Consciente y Creativo como pilar del programa de la formación Yoga para educar.
- Las bases educativas, pedagógicas y sinergias de la formación Yoga para educar: el informe Delors de la UNESCO, la Educación Lenta, la pedagogía Waldorf y la filosofía educativa de Rebeca y Mauricio Wild.
- La conciencia y la creatividad: dos factores necesarios para la educación y el aprendizaje.
- El educador como el adulto consciente de que el acto educativo se desarrolla a cada momento de la vida.
- El niño y el joven como los elementos sobre los que hay que centrar y ajustar la mirada educativa.
- La integración del Yoga Consciente y Creativo en la vida cotidiana como herramienta que vehicula el desarrollo de las potencialidades de cada individuo.
- Fundamentos teóricos: sinergias entre el Yoga Consciente y Creativo, educación y aprendizaje.
- La filosofía del Yoga Consciente y Creativo: adaptar y aplicar las principales ramas del yoga clásico (Hatha yoga, Karma yoga, Bhakti yoga, Karma yoga, Raja yoga, Jnana yoga y Mantra yoga) a las diferentes etapas del desarrollo y relacionar las diferentes herramientas educativas (la expresión corporal, las canciones, los juegos, la música, los cuentos y los relatos) con esta filosofía.
- Fisiología yóguica: el sistema de chakras (centros energéticos) en las etapas de desarrollo.
- Las etapas de desarrollo a través de la perspectiva del yoga y del enfoque de Rebeca Wild.
- La aportación del programa de Yoga para educar para el cumplimiento de y las leyes educativas, las capacidades y competencias.

• Los elementos esenciales para los aprendizajes y la educación integral del Informe Delors de la UNESCO desde la perspectiva del Yoga Consciente y Creativo:

- La Educación corporal.
- La Inteligencia emocional.
- La Educación del intelecto.
- La Educación espiritual.

• Herramientas prácticas que nos aporta el yoga para acompañar los procesos de aprendizaje:

- Posturas Corporales.
- Técnicas de respiración.
- Relajación Consciente.
- Meditación Creativa.

• Metodología Yoga para educar: incorporación de estas herramientas en la vida cotidiana de los diferentes contextos educativos: escuelas, centros de yoga, familias, espacios psicopedagógicos, educación en el tiempo libre y adecuación de éstas respetando las etapas de desarrollo.

• Escuelas sin estrés: Escuelas Conscientes y Creativas.

• Familias sin estrés: Familias Conscientes y Creativas.

• Beneficios de la práctica de yoga a nivel físico, a nivel emocional y psicológico, social y cognitivo.

• Actividades y métodos para desarrollar la atención y la concentración en los diferentes entornos: familia, escuela, entornos educativos.

• El placer de educar y aprender con conciencia y creatividad desde la experiencia del yoga.

• Efectos y beneficios del yoga en el aprendizaje.

• La conciencia y la creatividad como elementos esenciales del desarrollo integral de niños y jóvenes.

• El yoga como herramienta de autoconocimiento y aprendizaje.

• El papel del educador en el nuevo paradigma educativo.

CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE CADA ÁMBITO FORMATIVO:

▪ YOGA PARA EDUCAR NIÑOS Y JÓVENES

Este módulo se centra en experimentar herramientas prácticas para realizar Yoga Consciente y Creativo en las diferentes etapas de desarrollo de niños y jóvenes y se estructura en 7 temáticas relacionadas cada una de ellas con los centros energéticos (chakras).

Una parte teórica con charlas sobre yoga y con lecturas de libros y educación justifica la realización de todas las actividades como herramientas que acompañan el desarrollo integral de niños y jóvenes a través del yoga y las nuevas pedagogías.

Salud de la mente y del cuerpo

- El aprendizaje.
- El crecimiento personal.
- El Yoga Consciente y Creativo (YCC).
- Aportaciones del YCC en la educación corporal y el crecimiento personal.
- Actividades de relajación y desbloqueo como actividades preparatorias para la práctica de Hatha yoga.
- El Hatha yoga en la educación de la mente y del cuerpo: metodología, recursos y aplicación en las diferentes etapas de desarrollo.
- El yoga de las imágenes: la vela.

Emociones y sentimientos

- La Educación emocional. emociones y sentimientos desde la perspectiva del yoga.
- El Bhakti yoga y el Karma yoga en la educación emocional: metodología y recursos en las diferentes etapas de desarrollo.
- El yoga de las imágenes: la luna creciente y la estrella de 5 puntas

Gestión de la energía

- Estrés y vida cotidiana.

- Los tres pilares que nos aporta el Hatha yoga para la gestión de la energía: la relajación, la respiración, el desbloqueo.
- El Hatha yoga en la educación energética: metodología práctica de la relajación, la respiración y es desbloqueo corporal y mental en las diferentes etapas de desarrollo.
- El yoga de las imágenes: el sol.

Conciencia y respeto

- La educación desde el corazón: educación desde el respeto, la conciencia y la confianza.
- El desarrollo de las cualidades del corazón como elemento indispensable para el perfil del educador del siglo XXI.
- El Bhakti yoga y el Karma yoga en la educación: metodología en las diferentes etapas de desarrollo y recursos.
- El yoga de las imágenes: el corazón y la estrella de 6 puntas.

Comunicación y aprendizaje

- El sonido, la voz y la palabra como elementos esenciales para la comunicación y el aprendizaje.
- El poder del sonido y de la palabra y su vibración.
- La voz y la mente como instrumentos que canalizan el sonido y la vibración.
- El nombre como mantra que nos acompaña toda la vida.
- El pensamiento consciente y creativo y sus efectos en el desarrollo de la personalidad.
- El Mantra yoga en la educación comunicativa: efectos, consideraciones de uso en las diferentes etapas de desarrollo.
- El yoga de las imágenes: el árbol.

Atención y concentración

- Sentidos, yoga y aprendizaje.
- Pinceladas de neurociencia.

- Los factores del aprendizaje.
- El Raja yoga y el Jnana yoga en la educación de la atención y la concentración: aplicación en las diferentes etapas de desarrollo.
- El yoga de las imágenes: la espiral, el mándala, el yantra.

Transformación y crecimiento

- El yoga de los cuentos; los cuentos y el yoga.
- La simbología yóguica de los cuentos, las fábulas, las leyendas, las biografías y los relatos.
- Yoga para educar: un fundamento en medio de la transformación.
- El Mantra yoga como herramienta educativa que aporta enraizamiento y apoyo ante las transformaciones y cambios.
- El yoga de las imágenes: la mariposa.

Metodología *Yoga para educar*

- Etapas de desarrollo en niños y jóvenes según Rebeca Wild y la pedagogía Waldorf.
- Ajuste y adaptación del yoga en las diferentes etapas de desarrollo.
- Yoga en sala: cómo preparar una sesión de yoga en sala con niños y/o jóvenes respetando sus necesidades evolutivas. Elaboración práctica y realización de una sesión.
- Yoga en la escuela: integración del yoga en la programación diaria de un aula y en la escuela.
- Yoga para educar: una pedagogía que acompaña el cumplimiento del currículo educativo y el desarrollo de las capacidades y las competencias básicas.
- Yoga en diferentes contextos educativos: familia, espacios psicopedagógicos, educación en el tiempo libre.
- Metodología para presentar un proyecto o propuesta de actividad para realizar yoga en diferentes contextos: escuela, centros de yoga.



- Recursos didácticos.

- **YOGA Y PEDAGOGÍA**

El objetivo Yoga y pedagogía es educar desde el corazón desde la perspectiva del yoga y las nuevas pedagogías.

En este módulo el educador y educadora integran las filosofías educativas del Informe Delors de la UNESCO, de la educación lenta, Rebeca y Mauricio Wild y la educación Waldorf a través de algunas de las prácticas de Yoga Consciente y Creativo y esto aporta una experiencia integrativa de la pedagogía a través del yoga.

Se realiza a partir de lecturas de libros de pedagogía, práctica personal de yoga y presentaciones teóricas.

- El Yoga Consciente y Creativo: una fusión entre las diferentes ramas del de yoga clásico y diversas pedagogías.
- Las ramas del yoga clásico: Hatha yoga, Bhakti yoga, Karma yoga, Raja yoga, Jnana yoga, Mantra yoga.
- Corrientes filosóficas y pedagógicas holísticas: Informe Delors de la UNESCO, la educación lenta, la pedagogía Waldorf, la filosofía educativa de Mauricio y Rebeca Wild.
- Yoga y pedagogía: conexiones y sinergias.
- La práctica personal de yoga (sadhana) de la educadora, del educador, como elemento que aporta centro, calma mental, salud física y prevención del estrés.
- Integración de las filosofías pedagógicas mencionadas a través de la sadhana de Yoga Consciente y Creativo.

- **YOGA Y EDUCACIÓN CONSCIENTE Y CREATIVA**

Este módulo se realiza de forma residencial durante un fin de semana y puede formar parte tanto de la formación de Yoga para educar como de la formación permanente del alumnado.

El retiro está abierto a cualquier persona que esté interesada en la educación integral de niños y jóvenes y en el propio crecimiento personal a través del yoga.

- Educar y aprender durante toda la vida desde la conciencia y la creatividad.

- Herramientas que nos aporta el yoga para una Educación Consciente y Creativa.
- Práctica de las diferentes ramas del yoga para acompañar el proceso de construcción y transformación del adulto educador consciente.
- Vivir la plenitud y la alegría de educar con presencia y conciencia desde la experiencia del yoga.