



MODELO EDUCATIVO

CFT Academia Chilena de Yoga



Fundación sin fines de lucro

MODELO EDUCATIVO – PEDAGÓGICO

Tabla de Contenidos

1.- INTRODUCCIÓN.....	2
2.- LA ACADEMIA CHILENA DE YOGA: NUESTRO SELLO INSTITUCIONAL	2
3.- PRINCIPIOS ORIENTADORES	3
4.- PROCESOS FORMATIVOS.....	4
4.1.- Procesos de enseñanza y aprendizaje	4
4.2.- Carga académica y proyectos formativos	6
4.3.- Principios de la docencia según el Modelo Educativo.....	7
4.4 Aseguramiento de la calidad.....	8
5. Progresión de estudiantes.....	8
6.- GLOSARIO Y TERMINOLOGÍAS DEL YOGA	9

1. INTRODUCCIÓN

El Modelo Educativo de la Centro de Formación Técnica Academia Chilena de Yoga, es el instrumento que guía la forma y define la filosofía en que se basará o se llevará a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, para que los/las estudiantes puedan lograr las competencias del Perfil de egreso comprometidas, con un proyecto educativo integral, inspirado en las ciencias del yoga, para la formación de profesionales capaces de aportar al bienestar físico, psicológico y espiritual de las personas y el desarrollo de la calidad de vida de la sociedad.

El Modelo Educativo se enmarca dentro de los conocimientos tradicionales del Yoga, recogidos de generación en generación a través de prosas, versos o Slokas. Esta serie de textos reúne la riqueza y sabiduría milenaria del Yoga, que ha sido trabajada e interpretada por sus sabios y seguidores y que, en la actualidad, ya se dispone de documentación suficiente para profundizar esta ciencia reconocida a nivel mundial.

Desde la perspectiva formativa, la educación yóguica se basa en la transmisión de los conocimientos contenidos en los Shastras o textos clásicos, a través de la relación entre Gurú (maestro) a Chellah (estudiante), mediante la enseñanza aprendizaje o Parampara (tradición discipular).

En la observación de la dinámica de la práctica de Yoga en Chile desde un análisis crítico de su fundador, surge el Modelo Chatuspadah como una forma de dar respuesta a las necesidades de la formación, especialmente ampliar, democratizar y profesionalizar la enseñanza del Yoga en nuestro país. En él se extrapolan los elementos fundamentales de los senderos clásicos de Yoga, de los que surge la base del Modelo educativo para impartir programas formativos coherentes e integrados; así como se incorporan los elementos técnicos del Hatha Yoga y de las enseñanzas de la tradición de T. Krishnamacharya, que ofrece la adaptabilidad técnica necesaria para conseguir los fines planteados.

El CFT Academia Chilena de Yoga mediante su Modelo Educativo busca integrar los principios milenarios de la disciplina del Yoga con las necesidades y demandas de la sociedad moderna, proporcionando a los/las estudiantes una experiencia educativa enriquecedora y transformadora, centrada en cultivar el bienestar físico, mental y emocional de los/las participantes, promoviendo el desarrollo integral de cada individuo, de sí mismo y de la sociedad.

2. CFT ACADEMIA CHILENA DE YOGA: NUESTRO SELLO INSTITUCIONAL

El valor institucional fundamental del Centro de Formación Técnica Academia Chilena de Yoga, y por la cual tiene el objeto de crear y desarrollar esta institución, es aportar significativamente a la **movilidad e integración social** desde el Yoga, con una conducta ética y responsable por encima de los intereses particulares, que priorice el bienestar personal y social.

A su vez, el Centro de Formación Técnica Academia Chilena de Yoga, estará guiado por una serie de valores centrales provenientes del valor institucional y que se expresan en el *Modelo Yóguico Chatuspadah*; estos valores definirán nuestras prácticas y acciones y nos unirán como comunidad educativa:

- **Perfeccionamiento:** No hay nada en este mundo que sea tan purificador como el Conocimiento. El que se perfecciona por medio del Yoga lo encuentra en sí mismo a su debido tiempo. (Yoga - Sutra de Patanjali. Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar. Barcelona: Edaf. 2005)
- **Autodisciplina:** “practicar la gran disciplina sobre un objeto elegido, lleva a un conocimiento completo de éste en todos sus aspectos” Sutra Patanjali, Cap III, Versículo V. Entendida como la capacidad del practicante de Yoga para autosuperarse.
- **Altruismo:** la realización en el proceso de la acción desinteresada. En Sloka II. 47 del Bhagavad Gita “solamente la acción es tu obligación, jamás los frutos de ella; que el fruto de la acción no sea tu objetivo, pero no debes evitar la acción misma”.
- **Perseverancia:** Sutra de Patanjali Cap. II Sutra 47, “Estas cualidades pueden ser obtenidas observando las reacciones. Una vez reconocida, estas reacciones pueden ser dominadas paso a paso”.

Según los estatutos fundacionales, la **Misión** institucional del Centro de Formación Técnica, es:

“Formamos personas, en el ámbito técnico profesional a través de un proyecto educativo integral, inspirado en las ciencias del yoga, contribuyendo al desarrollo de la calidad de vida de la sociedad”.

El Centro de Formación Técnica Academia Chilena de Yoga manteniendo una perspectiva laica en todo su accionar y, de acuerdo con la esencia del sello contenido en el Modelo Yóguico Chatuspadah, que integra las diferencias individuales de los cuatro senderos principales que conducen al Yoga, que corresponden a: el Conocimiento; la búsqueda de la trascendencia; el servicio y aplicación técnica; sumado a sus 18 años de esfuerzos y logros por contribuir a masificar la práctica del Yoga en Chile, la **Visión** institucional y fundamentos quedan sintetizados en la siguiente declaración:

“Ser reconocidos como la institución líder en fomentar el quehacer educacional orientado al desarrollo y difusión del Yoga, con enfoque inclusivo e integral a toda la sociedad chilena.”

3. PRINCIPIOS ORIENTADORES

El gran principio que cimenta la formación en el Centro de Formación Técnica Academia Chilena de Yoga, desde la que se orientan las prácticas educativas concretas es: “El Atman, la dualidad de lo imperecedero con lo perecedero, que representa la armonía de la existencia humana que busca el equilibrio natural en todo”; que está formada por la Prakriti (naturaleza de la esencia), como matriz y guía a todo Karma (la acción focalizada) y cuyo único objetivo es Moksha (la realización por el conocimiento).

En el modelo representa el criterio base de los estamentos institucionales y se comprende como toda acción debe buscar el equilibrio focalizado para lograr el conocimiento o superación personal.

Estos principios orientadores desde el *cuerpo de conocimiento y la práctica*, son:

1. ***“Ningún conocimiento puede ser alcanzado sin ser buscado”***. Gnana Yoga. (Ghandi, 2010).
2. ***“La mente puede alcanzar el estado de Yoga, por medio de la práctica y el desapego”***. Yoga Sutra de Patanjali, cap 1 sutra 12.

El Centro de Formación Técnica, como una entidad veladora y continuadora de la Ciencia del Yoga en el siglo XXI, trayendo los principios, valores, tradiciones y superación, desde un sendero del autoconocimiento destinado a lograr el conocimiento universal, conlleva a una enseñanza en que:

“la persona es generadora de sus propios aprendizajes, desde la experiencia, donde solo es posible incentivar la generatividad con la presentación de un modelo que lleve a un espiral de crecimiento que pone, tanto a la persona como a sus maestros como sujetos activos, quienes construyen el desarrollo común, uno como discípulo y otro como maestro, desde una perspectiva de la relación de crecimiento mutuo”

En esta etapa, según la experiencia yóguica un Sadhaka (practicante, aprendiz) luego de recibir la formación disciplinaria de su gurú (maestro) puede convertirse en un Swami (maestro de sí mismo).

El Centro de Formación Técnica está abierto a la diversidad de ideas de personas, por lo que construye una ciudadanía amplia en horizontes y fecunda en creación de nuevas cuestiones en el contexto del Yoga.

4. PROCESOS FORMATIVOS

4.1 Procesos de enseñanza y aprendizaje.

El Modelo Yóguico Chatuspadah es el pilar fundamental de los procesos que le permiten a la persona aprehender el Yoga, considerando la resiliencia, la flexibilidad adaptativa y la génesis de habilidades entrópicas, con la intención de evolucionar en sí mismo como un ser íntegro en su interacción de cuerpo y mente a través de su propia energÍA. A su vez, contempla en su enseñanza el aprendizaje de las *etapas de desarrollo de las personas, la aplicación técnica, intensidad de la práctica y la cualidad energética*. (anexo 6,2)

Se entiende por educación de calidad un proceso formativo integral que pone en el centro al ser humano en su totalidad, promoviendo un desarrollo consistente e integrado del conjunto de sus dimensiones, incluyendo la espiritual, ético-moral, cognitiva o intelectual, afectiva, artística, desarrollo físico, entre otras. Se orienta a proveer oportunidades de desarrollo e integración social de manera equitativa e

inclusiva, previniendo la discriminación y la segregación de cualquier tipo y garantizando que todas y todos puedan ser ciudadanos autónomos, responsables, proactivos y críticos (Plan de Aseguramiento de la Calidad 2016-2019, MINEDUC).

La formación se realiza a través de una trayectoria que permite el desarrollo de los conocimientos, tanto en su amplitud como en su profundidad, habilidades cognitivas, técnicas, comunicativas, éticas, de responsabilidad, autonomía y de trabajo con otros, tal como se establece para carreras técnicas de nivel superior en el Marco Nacional de Cualificaciones (MNC, 2018), además de nuestro vital compromiso con el desarrollo espiritual y trascendente de las personas.

Desde la perspectiva yóguica del Modelo Chatuspadah, de acuerdo a la premisa “enseñar lo que es apropiado para cada persona”, los procesos de enseñanza aprendizaje que se implementan en esta institución contemplan:

1. **Competencias y resultados de aprendizaje:** Planes de Estudios elaborados en base a una arquitectura curricular que responde de manera coherente al Perfil de Egreso, en el que se establecen las competencias que el/la estudiante deberá demostrar al finalizar su proceso formativo y el compromiso institucional de formación, los que se desagregan en Resultados de Aprendizaje y que se abordarán en cada asignatura, definidos como enunciados acerca de lo que se espera que el/la estudiante sea capaz de hacer, comprender y/o sea capaz de demostrar una vez terminado un proceso de aprendizaje, los cuales se establecen en la Matriz de Consistencia Curricular, base para la elaboración de los programas de asignatura.
2. **Formación estructurada en base tres ámbitos o líneas de formación:**
 - **Ámbito: Aplicación Técnica de Hatha Yoga:** El cual está orientado a la aplicación del Modelo Modelo Yóguico Chatuspadah en la implementación de experiencias de aprendizaje o clases de Hatha Yoga a diferentes grupos etarios, de modo de lograr un estado de armonía consigo mismo, con los demás y con el medio.
 - **Ámbito: Marco de conocimiento filosófico y científico:** El cual está orientado al conocimiento teórico y práctico de la filosofía yóguica, anatomía, fisiología y psicología, bases fundamentales de la práctica segura y pertinente del yoga.
 - **Ámbito: Sadhana y Sello Institucional:** El cual está orientado a dominio y destreza personal de la práctica del Yoga y el sello institucional del ejercicio profesional como Instructor/a del Yoga.
3. **Metodologías activas y contextualizadas:** El proceso formativo se centra en los resultados de aprendizaje que el/la estudiante debe alcanzar y estos se desarrollan mediante estrategias metodológicas activo participativas, en que el/la estudiante es agente principal de su propio proceso de aprendizaje, promoviendo de experiencias significativas, aplicadas al mundo laboral, donde se incorporan procesos reflexivos constantes y en que, además, se potencia el sello institucional de la academia en forma transversal durante todo el itinerario.

4. **Evaluación centrada en los resultados de aprendizaje y autoevaluación:** La evaluación entendida como una oportunidad de aprendizaje y de crecimiento, se establece como un mecanismo que incorpora la retroalimentación constante del/la docente en forma individual y grupal, para potenciar la autoevaluación y la reflexión respecto a las fortalezas y oportunidades de mejora.
5. **Prácticas progresivas en vinculación con el medio:** el itinerario formativo incluye instancias de salidas a terreno y prácticas graduales que permiten a los y las estudiantes aplicar sus aprendizajes en una experiencia laboral real, progresiva, de acuerdo a un desarrollo consecutivo, siendo una oportunidad valiosa para el crecimiento, reflexión y desarrollo profesional.

4.2.- Carga Académica y proyectos formativos.

Los proyectos formativos innovados, tanto en sus diseños como en su gestión de calidad, consideran como uno de sus elementos curriculares centrales que es la estimación de los tiempos de trabajo académico del estudiantado para el logro de los aprendizajes comprometidos (Manual Sistema de Créditos Transferibles, 2013).

En este sentido, la Academia Chilena de Yoga incorpora el Sistema de Créditos Transferibles (SCT-Chile) en la conformación y ajuste de sus programas de estudio, según una proporción adecuada entre la carga de trabajo del estudiantado y los resultados de aprendizajes que se esperan.

El Plan de Estudios está dispuesto semestralmente y cada semestre académico contempla 18 semanas. Un crédito está definido en base a un/a estudiante trabajador/a y se considera un valor de 24 horas cronológicas. El total de horas semestrales de trabajo el/la estudiante se divide en horas de docencia directa, en que hay una interacción directa con el o la docente y horas de trabajo autónomo, el tiempo no presencial, que se refiere a la realización de trabajos y estudio personal del/la estudiante.

En una modalidad de enseñanza presencial, el tiempo de trabajo durante el semestre académico, se realiza de acuerdo a horas de interacción directa entre estudiantes y docentes, y horas de trabajo autónomo.

En una modalidad de enseñanza virtual la distribución de los tiempos de trabajo se realiza en función de los espacios virtuales; los sincrónicos acontecen en línea, en forma de encuentros o interacciones simultáneas e inmediatas, en vivo, entre docentes y estudiantes; los asincrónicos acontecen en un tiempo determinado por cada estudiante de acuerdo a sus necesidades de aprendizaje con contenidos creados y disponibles en línea y al servicio del usuario.

Se puede dar el caso de una modalidad mixta, en la cual el trabajo académico se desarrolla en ambas modalidades de enseñanza, presencial y remota, que requieren ser implementadas conjuntamente.

Cualquiera de las modalidades de formación -presencial, virtual o mixta- que sean requeridas y necesarias, la institución resguarda los tiempos de trabajo académico de sus estudiantes y cautela una formación de calidad oportuna y pertinente de sus proyectos formativos.

4.3 Principios de la docencia según el Modelo Educativo.

El cuerpo docente aporta al proyecto educativo, debe estar en sintonía y alineado con el Modelo Yóguico Chatuspadah, vivenciando en los encuentros con la comunidad estudiantil sus principios fundamentales, así como los valores institucionales de perfeccionamiento, autodisciplina, altruismo y perseverancia, que serán reforzados y propiciados en cada instante de aprendizaje, tanto en la búsqueda de sentidos como en la práctica misma.

Principios del personal docente:

- Considera como principio fundamental que el estudiantado debe desarrollar en sí mismo su propio potencial en búsqueda del perfeccionamiento de la ecuanimidad de la mente hacia la evolución personal.
- Aplica y transfiere un modelo de enseñanza y aprendizaje que permite, en respeto de su propia autoorganización interna, evolucionar en sí mismo como un ser íntegro en su interacción de cuerpo y mente a través de su propia energía.
- Desarrolla en su metodología los elementos filosóficos – técnicos de los Margas o senderos clásicos del Yoga: Gñana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga y Hatha Raya Yoga, declarados en el Modelo Yóguico Chatuspadah, cuatro pilares del Yoga.
- Domina e incorpora en su enseñanza las etapas de desarrollo de las personas, la aplicación técnica, intensidad de la práctica (Modelo Sanveganam, anexo 6,1) y la cualidad energética que las personas y el contexto establecen para la adaptación de sus técnicas y sus prácticas.
- Guía a sus estudiantes en el aprendizaje del Yoga, considerando el desarrollo de la resiliencia, la flexibilidad en la adaptación y la génesis de habilidades entrópicas, para que la persona logre su máximo de realización personal, de forma paulatina e incremental, de acuerdo a su propio ritmo y buscando el momento que es capaz de lograr este máximo.

A partir de estas disposiciones y desempeños, el cuerpo docente del Centro de Formación Técnica Academia Chilena de Yoga favorece al estudiantado un acercamiento técnico y profesional en un sistema de enseñanza y de aprendizaje que protege las personas, evitando conflictos y creando óptimas condiciones para el trabajo interior.

4.4 Aseguramiento de la calidad.

El Centro de Formación Técnica de la Academia Chilena de Yoga, cuenta con mecanismos para el aseguramiento de la calidad de su proceso de formación:

- **Evaluación de resultados de aprendizaje**, es decir la evaluación mediante diferentes situaciones evaluativas respecto del nivel de logro de cada estudiante, permite determinar las necesidades

de apoyo y acompañamiento que necesitan para nivelar las brechas de aprendizaje y potenciar sus fortalezas.

- **Asignaturas integradoras de carácter práctico**, que incorporan la aplicación de los aprendizajes en experiencias de aprendizaje el contexto del mundo laboral real, lo que permite un aprendizaje contextualizado y significativo.
- **Prácticas profesionales progresivas**. El itinerario formativo considera al menos tres instancias de prácticas profesionales, con la finalidad de que el/la estudiante tenga la posibilidad de aprender y poner en acción sus aprendizajes en vinculación con el medio real, en el que se desempeñará como futuro profesional.
- **Capacitación y perfeccionamiento docente**. El cuerpo docente debe estar en constante perfeccionamiento, ya que su docencia la realiza mediante la demostración y ejecución práctica y es quien guía en la apropiación de los valores sello de la institución, por lo que debe estar en constante capacitación y fortalecimiento de sus competencias profesionales y personales.
- **Seguimiento a egresados/as**. Las personas egresadas de la Academia Chilena de Yoga, son un referente muy importante para la retroalimentación del proceso formativo y levantamiento de información relevante para establecer un mecanismo para el seguimiento del plan de estudios.

Finalmente, aspiramos a ser una *fuentes de transformación y crecimiento personal para cada estudiante*, brindándoles las herramientas para ser agentes de cambio para las personas y la sociedad como Instructores/as de Yoga.

“El Modelo Educativo busca promover la formación de profesionales competentes y éticos, y el desarrollo de ciudadanos comprometidos con su entorno. Además, adaptándose a los cambios y las necesidades de la sociedad para preparar a los/las estudiantes de manera efectiva para los desafíos del mundo laboral y la vida en general”.

5. Progresión de estudiantes

En relación al acompañamiento y progresión de los estudiantes, en primera instancia y dado el enfoque que se ha planteado de la relación docente/estudiante, hace que el docente tenga un proceso de retroalimentación constante y personalizada para nivelar brechas y potenciar el desarrollo de cada estudiante, dado que es una formación personalizada.

Luego si el docente observa algún tipo falencia que no es abordable por parte de él, existe la instancia de acudir al área de coordinación estudiantil (y posteriormente área de apoyo al aprendizaje y coordinación estudiantes), quien estará constantemente monitoreando con área de registro curricular las notas, asistencia y retroalimentación por parte de los mismos estudiantes y/o delegados de curso, cualquier tipo de necesidad sea esta en el área educativa o personal.

Si existiesen falencias en el área académica, se generarán instancias con tutores (pares) quienes enseñarán sobre las distintas asignaturas donde puedan generarse dificultades, asegurando de esta

manera una menor deserción, mejorando la retención y titulación oportuna.

A partir de estas disposiciones y desempeños, el cuerpo docente del Centro de Formación Técnica Academia Chilena de Yoga favorece al estudiantado un acercamiento técnico y profesional en un sistema de enseñanza y de aprendizaje que protege las personas, evitando conflictos y creando óptimas condiciones para el trabajo interior.

Finalmente, aspiramos a ser una fuente de transformación y crecimiento personal para cada estudiante, brindándoles las herramientas para ser agentes de cambio con Instructores/as de Yoga.

“El Modelo Educativo busca promover la formación de profesionales competentes y éticos, y el desarrollo de ciudadanos comprometidos con su entorno. Además, adaptándose a los cambios y las necesidades de la sociedad para preparar a los/las estudiantes de manera efectiva para los desafíos del mundo laboral y la vida en general”.

6.GLOSARIO Y TERMINOLOGÍAS DEL YOGA

Este glosario es un compilado de términos generales y técnicos. La siguiente lista de definiciones se proporciona para familiarizar a los estudiantes de Yoga con los significados específicos de los términos que se utilizan en la práctica diaria.

A_____

ABHYASA = PRÁCTICA: Práctica de yoga que tiene un objetivo claro o establecido.

ANTYA KRAMA = ACCIÓN INTERNA: Cualquier acción que produzca interiorización mental y que lleve a la reflexión interna.

ASANAS = POSTURA: Posturas del cuerpo para generar equilibrio fisiológico.

ASHTANGA = OCHO MIEMBROS: Sistema de 8 pasos (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhayaman, Samadhi).

ASHTANGA YOGA = OCHO MIEMBROS DE YOGA: Sistema de Yoga diseñado por Patanjali (Padre del Yoga) de ocho pasos.

ASHTANGA VINYASA = ESTILO DE YOGA: Estilo de Yoga moderno creado por el Maestro Indio Pathabi Jois.

B_____

BAKTI YOGA = YOGA DEVOCIONAL: método de Yoga Antiguo que busca la realización espiritual a través del amor devocional a un ser superior.

BHAGAVAD GITA = EL CANTO DEL SEÑOR: Texto clásico de Yoga del siglo III A.C.

BHEDANA = PENETRANDO: Este término se ocupa en la descripción de Pranayama para marcar la inhalación.

BHRAMARI = ZUMBIDO: Nombre de un ejercicio respiratorio que se caracteriza por emitir un zumbido similar al de una abeja.

C

CHANDRA = LUNA: Representación de la energía femenina.

CHATUSPADAH = CUATRO PIES: Término utilizado para describir el modelo educativo creado por el Profesor René Espinoza Castillo.

CHELA = DISCÍPULO: Estudiante que adhiere a la enseñanza de un maestro.

D

DANDA = APOYO O BASTÓN: Punto de apoyo de las posturas.

DHYANAM = MEDITACIÓN: Técnica mental de Yoga.

DYNAMIC O VINYASA YOGA = SECUENCIA DE YOGA: Estilo moderno de Yoga que se caracteriza por la fluidez de los movimientos corporales.

G

GÑANA YOGA = YOGA DEL CONOCIMIENTO: Sistema clásico de Yoga que usa el conocimiento como vía de liberación espiritual.

GORAKSHA SHATAKA = VERSOS DE GORAKSHA: Texto clásico de Hatha Yoga escrito por Goraksha aproximadamente Siglo X.

GUÑAS = CUALIDADES: Se refiere a las cualidades energéticas (Tamas - Sattva - Raja).

GURÚ = ILUMINADOR DE TINIEBLAS: Maestro que ilumina con su conocimiento el camino del Estudiante.

H

HASTA = MANO: Término utilizado para describir la sección corporal en las posturas.

HATHA RAYA YOGA = YOGA FILOSÓFICO TÉCNICO: Desarrollo del sistema clásico desde Patanjali a la aparición del Hatha Yoga.

HATHA YOGA PRADIPIKA = LÁMPARA DEL HATHA YOGA: Texto clásico de Hatha Yoga escrito por Svatmarana aproximadamente Siglo XII - Siglo XIV.

I

IYENGAR = MAESTRO DE YOGA: Maestro moderno de Yoga cuya enseñanza se caracteriza por el alineamiento corporal y el uso de implementos.

J

JAPA = REPETICIÓN: Se refiere a las repeticiones de los mantras.

JAPA PRANAVA = REPETICIÓN DEL MANTRA OM: Práctica de yoga que consiste en repetir 108 veces el mantra OM.

JYOTIR DHYANAM = MEDITACIÓN EN LA LUZ: Práctica meditativa relacionada con la Luz de conocimiento.

K _____

KARMA YOGA = YOGA DE LA ACCIÓN: Sistema clásico de Yoga que usa el servicio social como vía de liberación espiritual.

KUNDALINI YOGA = YOGA DE LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA: Como estilo o concepto se refiere al proceso de expansión de la conciencia.

M _____

MADDHYA = MODERADO O MEDIO: Mitad, moderada intensidad o término medio.

MANTRAS = SONIDOS: Sonidos místicos pronunciado en Sanscrito que permiten liberal a la mente.

MARGAS = CAMINO: Se refiere a los diversos senderos de enseñanzas.

MRIDU = SUAVE: Se refiere a la práctica de intensidad suave.

N _____

NADI = TUBO O CANAL: Canal o tubo donde circula la energía

NADI SHODANA = PURIFICACIÓN DE LOS CANALES: Práctica respiratoria cuyo objetivo es la purificación de los canales energéticos.

NIDRA = SUEÑO O DESCANSO: Sueño o descanso normal y el contexto de yoga es descanso consciente.

O _____

OM = SONIDO UNIVERSAL: Mantra clásico origen de todos los de más mantra.

P _____

PADA = PIE O PIERNA: Término utilizado para describir la sección corporal en las posturas.

PARIVRITTI = GIRANDO: Movimiento corporal. Tipo de posturas.

PARSVA = LADO O DE LADO: Movimiento corporal. Tipo de posturas.

PASCHIMOTTANA = GRAN EXTENSIÓN DEL OESTE: Estiramiento de la parte posterior del cuerpo o del Oeste. Tipo de posturas.

PATANJALI = DESCENDIDO POR COMPASIÓN: Filósofo Indio del Siglo I considerado Padre del Yoga, creador del sistema Yoga.

PATHABI JOIS = MAESTRO INDIO DE YOGA: Maestro Indio creador del estilo moderno Ashtanga

Vinyasa.

PRAKṚTI = MATERIA: Materia básica de la que se compone del Universo.

PRANAVA = PALABRA DE PODER: Se refiere al mantra OM.

PRANAYAMA = POTENCIAR LA ENERGÍA VITAL: Técnica de Yoga que usa la respiración para potenciar la energía vital.

PRATYKRIYASANA = POSTURA QUE HACE LO CONTRARIO: Sistema de contra posturas para neutralizar los efectos indeseables de la práctica incorrecta de Asanas.

PURUṢA = ESPÍRITU: Esencia de todas las cosas.

PURVOTANA = GRAN EXTENSIÓN DEL ESTE: Estiramiento de la parte anterior del cuerpo o del Este. Tipo de posturas.

R _____

RAJAS GUNAS = CUALIDAD DE ACTIVACIÓN ENERGÉTICA: Cuando la energía está en movimiento o Agitación.

S _____

SADHANA = VIAJAR HASTA ALCANZAR: Práctica para el desarrollo espiritual.

SAMADHI = ILUMINACIÓN O LIBERACIÓN: Última etapa del proceso Yóguico que se caracteriza por el estado de liberación espiritual.

SÁNSCRITO = LENGUA INDOEUROPEA: En la que se conservan los textos clásicos en la India.

SATTVA GUNAS = CUALIDAD ENERGÉTICA DE BALANCE: Cuando la energía está en balance o adecuada a las circunstancias.

SHANTI = PAZ: Estado de ecuanimidad de la mente.

SITALI PRANAYAMA = RESPIRACIÓN REFRESCANTE: Técnica respiratoria que permite refrescar el sistema.

SLOKA = VERSO: Forma en que se describen las enseñanzas de los textos clásicos.

SRISTHI = EXPANSIÓN: Primera etapa de la vida, Etapa de crecimiento, Energía de desarrollo.

STHITI = MANTENER: Permanecer inmóvil, segunda etapa de la vida, etapa de manutención o vida de familia.

STHULA = BÁSICO: Se refiere a una forma de meditación donde se enfoca la atención en la figura de lo superior.

SUKSHMA = SUTIL: Se refiere a una forma de meditación donde se enfoca la atención en el desarrollo de la intuición.

SURYA = SOL

SURYA NAMASKAR = SALUDO AL SOL: Técnica de yoga moderno que evoca las estaciones del año.

SVATMARANA = MAESTRO DEL HATHA YOGA: Escritor del Hatha Yoga Pradipika.

T _____

TAMAS GUNAS = CUALIDAD ENERGÉTICA BAJA: Cuando la energía está embotamiento o pesadez.

TIVRA = INTENSO O NOTA ALTA: Se refiere a las prácticas de alta intensidad. Estudiantes apasionados.

VIPARITA = LO OPUESTO: Tipo de postura donde el cuerpo está invertido.

Y _____

YOGA = SISTEMA: Sistema filosófico técnico que busca la emancipación del espíritu.

5.- REFERENCIAS

- (2005). Yoga - Sutra de Patanjali. Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar. Barcelona: Edaf.
- (2009). Los orígenes del Hatha Yoga. Hatha Pradipika. Gheranda Samhita. El Yoga de la purificación. Goraksa-Shataka y la tradición del Hatha Yoga. Traducción y comentarios: Alicia Souto. Madrid: Ediciones Librería Argentina.
- (2002). El Bhagavad guita de acuerdo a Gandhi. Gandhi, Mohandas Karamchad Mahatma. Buenos Aires: Kier.