

**Nombre del taller**

YOGA

**Facilitadora**

Valeria España

**Duración**

22 horas

**Fechas**

Del martes 7 de febrero al jueves 30 de marzo.

**Horarios**

Martes y jueves de 18:00 a 19:30 hrs.

**Dirigido a**

Docentes y administrativos de la ESAY

**Descripción**

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral del individuo, si ésta es realizada conjuntamente con una práctica de atención mental y atención respiratoria, el individuo adquiere una armonía en los 3 campos que lo forman: el físico, el mental y el espiritual. Generar la conciencia corporal del participante, focalizando su atención y aprendiendo a estar en silencio durante el desarrollo de su observación, poniéndose en contacto con sus sensaciones corporales, esto lo lleva a reforzar hábitos y valores que contribuyen al mejoramiento de su salud, que abarca un estado completo de bienestar físico-emocional y mental mediante la práctica de pranayama (respiración), focalización de la atención (meditación y relajación) y posturas físicas (asanas).

**Objetivo**

Realizar una rutina de yoga tomando conciencia del trabajo físico, mental y emocional, en un ambiente de constancia y autoconocimiento, trasladando la atención y reflexión a la vida diaria, para estar en contacto con uno mismo y nuestro entorno.

**Contenidos**

- Meditación.
- Calentamiento de articulaciones.
- Pranayama o ejercicios de respiración.
- Asanas o posturas físicas.
- Relajación.

**Temas y subtemas**

- Meditación Vipassana
- Ejercicios de calentamiento de articulaciones: cuello, hombros, muñecas, etc.
- Pranayama: rugido de león, kapalabhati, nadi sodhana, respiración sonora, etc.
- Asanas: básicas, de pie, equilibrios, inversiones, etc.
- Secuencias: guerreros, saludos al sol, 5 rituales tibetanos.
- Relajación.

### **Estrategias de la enseñanza**

Realización de manera práctica de una rutina de yoga.

### **Temas y subtemas**

- Demostraciones.
- Ejecución.
- Simulación.
- Modelaje.

### **Material que debe llevar el participante:**

- Tapete de yoga
- 1 cobija o frazada
- 1 cojín

### **Bibliografía**

-Asokananda, H. Brust (2000). The Yoga of Mindfulness. Bangkok: Nai Suk's Editions.

-Calais-Germain, Blandine (2005). Anatomy of Breathing France: Editions Désiris.

-Feuerstein, Georg and Miller, Jeanine (1972). A reappraisal of Yoga, essays in Indian philosophy. London: Rider and Company.

-Lonchant, Dominique (2000). Pranayama Yoga, the art of breathing. Chiang Mai: Silkworms Books.

-Kaminoff, Leslie (2007). Yoga Anatomy United States of America: Human Kinetics.

-Swami Digambarananda Saraswati, D. Hernández (1998). Claves de Yoga. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.

-Swami Niranjanananda Saraswati (2002). Yoga Darshan. New Delhi: Yoga Publications Trust.

-Swami Satyananda Saraswati (1983). Sure Ways to Self Realization. Bihar: Bihar School of Yoga.

-Walpola Rahula (1059). What the Buddha taught. London: The Gordon Fraser Gallery Ltd.

## **Información General**

### **Número de participantes**

10 participantes máximo.

### **Costo:**

Gratuito para docentes y administrativos de la ESAY.

### **Requerimientos para la instrumentación del taller**

Salón de clase amplio, proyector, lap top, foamis, pizarrón, plumones y equipo de sonido (reproductor de CDs y USB, bocina).

### **Responsable Académica**

Mtra. Khaíl Espadas Ancona

Directora de Educación Artística

9 30 14 90 ext. 29332

Antigua Estación de Ferrocarriles, calle 55 x 48, centro.



## **VALERIA ESPAÑA**

### **Actriz, asistente de dirección y docente**

Originaria de Mérida, Yucatán. Se inicia en el teatro en 1989 estudiando en el Centro Estatal de Bellas Artes de la ciudad de Mérida. Posteriormente toma cursos de actuación y talleres de teatro entre 1991 y 1995. Es egresada de la Facultad de Teatro de la Universidad Veracruzana (1998-2002). Ha tenido como maestros a Eglé Mendiburu, Ligia Barahona, Roberto Benítez, Salvador Lemis y Laura Moss, entre otros. De 1998 a la fecha, ha tomado diversos cursos y talleres, y participado en coloquios y congresos, siendo de los últimos, el Congreso Internacional 7 Caminos Teatrales 2010, impartido por el maestro Eugenio Barba y los actores del Odin Teatret.

Es actriz de la Compañía Titular de Teatro de la Universidad Veracruzana desde 2002, donde ha participado como actriz, asistente de dirección y productora ejecutiva en 20 montajes y 5 lecturas dramatizadas, y desde 1989 a la fecha en más de 10 montajes con grupos independientes de teatro. Coautora y codirectora de la obra *Proyecto X*. Ha participado en las ediciones XXIV, XXVIII, XXXIII de la Muestra Nacional de Teatro, así como en el Festival de Teatro de Nuevo León 2006, 2008 y 2015 entre otros. En cine ha actuado en el largometraje *Tiempo real* dirigido por Fabricio Prada, y en el corto *Ruega por ella* de Julio Flores.

Como docente ha dado clases de expresión artística, teatro, gimnasia y jazz, a niños. También ha impartido los Talleres Libres de Actuación de la Universidad Veracruzana a adolescentes y adultos, la asignatura de Teatro en el XXVI Curso de Verano del Instituto Regional de Danza "Azueta" en 2010, el Taller de Teatro para niños "Teatreando" dentro del 4° Festival niñas y niños por la naturaleza y el arte 2014, y la Experiencia Educativa "Yoga" del Área de Formación Libre (AFEL) en la Universidad Veracruzana de 2014 a 2016.