

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
TALLERES EXTRACURRICULARES 2025-2
Programa del Taller de Pre-Yoga Gimnasia psicofísica
Filosofía del Cuerpo
NIVEL básico

Filosofías del Cuerpo

***P*re-Yoga Gimnasia psicofísica**

La yoga, disciplina científica-filosófica, es representada por el S.M.A. Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, como un método que tiene un sistema donde **el individuo** puede alcanzar el **autodesarrollo** y el **crecimiento** en todos los aspectos: físico, mental, emocional y espiritual, para así lograr la integración completa y **la salud integral**.

La yoga ha sido reconocida como ciencia de salud, educación y cultura.

La pre yoga o la gimnasia psicofísica, capacita y prepara para los asanas (posturas) de la **hatha yoga** (integración de las posturas físicas, ejercicios de respiración, meditación y relajación). De acuerdo al creador de esta técnica Maestro de la Ferrière, creador de la gimnasia psicofísica y el sistema de Yoga de la Gran Fraternidad Universal (G.F.U.) él consideraba una preparación de 70 ejercicios, llegando así a la armonización, con lo físico, la naturaleza y el ambiente que nos rodea, y el cosmos, esta actividad individualizada y voluntaria, nos regresa a la unidad y a la comunicación interior, nos armonizamos con el microcosmos y macrocosmos llegando así a la integración.

La gimnasia psicofísica se divide en tres series:

- a) Primera serie enfocada a la respiración y espasticidad.
- b) Segunda serie abarca los estiramientos, la flexibilidad, respiraciones especiales como manejo de y neuromotricidad.
- c) Tercera serie: enfocada a la resistencia y tensión muscular, a la cual se agregan los requerimientos de las primeras series y que considera algunos movimientos

sugeridos para damas, automasajes de flexo glándulas endocrinas y otros para hombres en cuanto a fortalecimiento de la estructura muscular.

Beneficios para el organismo de la Pre-yoga

Sus beneficios son físicos como mental, emocional e espiritual, armoniza el interior. Puede ser también como método terapéutico y curativo para prevención y curación de enfermedades

- ✓ Equilibrio glandular
- ✓ Descontractura de la columna
- ✓ Minoriza enfermedades en general
- ✓ Mejora la respiración
- ✓ Flexibilidad articular
- ✓ Elasticidad muscular
- ✓ Elasticidad de tendones y muscular
- ✓ Fortalecimiento óseo
- ✓ Despertamientos de los centros neurofluidos
- ✓ Estimulación de centros energéticos chakras, que ayudan a expandir nuestra conciencia y aumenta el significado de la evolución espiritual
- ✓ Desarrollo de nuestras facultades
- ✓ Aumento de capacidad pulmonar
- ✓ Estimula y armoniza el sistema cerebro-espinal
- ✓ Tonicidad a los músculos dándoles resistencia y fuerza.
- ✓ Intensifica la circulación de la sangre

OBJETIVO DEL TALLER

Disminuir el stress, con la práctica podrá adquirir flexibilidad, elasticidad, fuerza, resistencia y equilibrio, así como habilidades físicas que dan automasajes, órganos, coordinación, se liberará endorfinas, oxigenar el cerebro mejorar la memoria y la atención, también se desarrolla nuevas destrezas corporales como facilidad de movimiento, ayuda a convivir facilitando relacionarse con nuevas personas ayudando a disminuir la timidez y lo más importante nos ayuda a trabajar mejor en equipo.

Todo esto con ayuda de las respiraciones que ayudará a encontrar el equilibrio y la paz interior.

PERFIL DEL PARTICIPANTE

En este taller de pre-yoga es accesible a todos, por ser suave y llena de grandes beneficios puede ser practicado por cualquier persona, practique o no actividad deportiva, desde un niño hasta un anciano, con las técnicas y metodologías adecuadas para cada uno, también se recomienda a mujeres de todas edades, así como intelectuales, los empleados, estudiantes, deportistas, **cualquiera que busque una disciplina trascendental** que se incline por un vínculo entre lo humano y los aspectos espirituales. Sus beneficios son físicos como mental, emocional e espiritual, armoniza el interior. Puede ser también como método terapéutico y curativo para prevención y curación de enfermedades

coordinación, se liberará endorfinas, oxigenar el cerebro mejorar la memoria y la atención, también se desarrolla nuevas destrezas corporales como facilidad de movimiento, ayuda a convivir facilitando relacionarse con nuevas personas ayudando a disminuir la timidez y lo más importante nos ayuda a trabajar mejor en equipo.

f) Cupo máximo

CUPO MÁXIMO

1. **CUPO** limite: 25 personas
mínimo 10 personas

CONTENIDOS

1.- Primera Serie

2.- Segunda serie

- a) serie femenina
- b) serie masculina
- c) serie mixta

3.- Tercera serie mixta

h) Metodología

METODOLOGÍA

Con este tipo de entrenamiento permite lograr resultados con un mínimo de 2 sesiones a la semana. Este método está basado en el incremento de la intensidad logrando así sesiones de alta intensidad haciendo efectivo el trabajo de fuerza y resistencia y cardio para quemar debido al incremento metabólico. La intensidad debe ser progresivo para evitar lesiones y sobre-entrenamiento.

Con este tipo de ejercicio se podrá reducir grasa corporal y obtener tono muscular reflejando en la apariencia física. Este tipo de trabajo involucra entrenamientos con todo tu cuerpo y un gran gasto energético para acelerar el metabolismo. Se combinará el cardio con algunos ejercicios de implementos de fuerza y resistencia para obtener buenos resultados. Se combina los ejercicios de fuerza y resistencia con implementos cada día, se ejercitará diferentes músculos como: abdomen, glúteos, cuádriceps, tríceps, bíceps, pecho, hombros, etc. con las asanas.

Método de entrenamiento: Entrenamiento de campana. - que consiste en un calentamiento de 10 minutos, llegar al clímax aproximadamente 20 minutos, luego realizar el implemento 15 minutos y relajar 10 minutos.

i) **Cronograma**

CRONOGRAMA DE TRABAJO

SEMANA	Lunes 13 a 15	
SEMANA 1	Entrenamiento básico: calentamiento y 5 repeticiones de cada ejercicio de la primera serie	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min comenzar a repetir los ejercicios para que se memorice a memorizar. Solo las dos primeras series. Relajamiento 10 min.
SEMANA 2	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad y enfocada a la respiración	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min comenzar a repetir los ejercicios para que se memorice las 2 series para realizar correctamente los ejercicios para desarrollar la respiración y respiración. Las dos primeras series y primeros ejercicios de la tercera serie. Relajación 10 min.
SEMANA 3	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad y segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min comenzar a repetir los ejercicios para que se memorice las 2 series para realizar correctamente los ejercicios. Las dos primeras series y primeros ejercicios de la tercera serie. Relajación 10 min.
SEMANA 4	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad y segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad	Entrenamiento básico calentamiento 5 min comenzar a repetir los ejercicios para que se memorice las 2 series para realizar correctamente los ejercicios. Las dos primeras series y primeros ejercicios de l a tercera serie, para desarrollar: fuerza, resistencia y flexibilidad Relajación 10 min.
SEMANA 5	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a	Entrenamiento básico calentamiento 5 min repetición de 5 a 8 de cada uno de los

	estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad	ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Comienza a desarrollando: fuerza, resistencia y flexibilidad Relajación 10 min.
SEMANA 6	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular	Entrenamiento básico calentamiento 5 min repetición de 5 a 8 de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Relación de 10 min
SEMANA 7	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular	Entrenamiento básico calentamiento 5 min repetición de 5 a 8 de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Relación de 10 min
SEMANA 8	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular	Entrenamiento básico calentamiento 5 min y 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Relajación de 10 min
SEMANA 9	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular	Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Relajación 10 min
SEMANA 10	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y	Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se

	<p>manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular</p>	<p>memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Asanas para la columna vertebral 5 min Relajación 10 min.</p>
SEMANA 11	<p>Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular</p> <p>sanas de columna vertebral para fortalecimiento</p>	<p>Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Asanas para la columna vertebral 5 min Relajación 10 min</p>
SEMANA 12	<p>Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular</p> <p>asanas de lumbares para fortalecimiento y relajación</p>	<p>Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Asanas para la relajar las lumbares 5 min Relajación 10 min</p>
SEMANA 13	<p>Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular</p> <p>asanas para fortalecimiento y relajación vertebras.</p>	<p>Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Asanas para fortalecer y relajar las vértebras 5 min Relajación 10 min</p>
SEMANA 14	<p>Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular</p>	<p>Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Relajación de</p>

	relajación vertebras. Y lumbares	vértebras y lumbares 5 min Relajación 10 min
SEMANA 15	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular asanas para el sistema digestivo.	Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Asanas para el sistema digestivo 5 min Relajación 10 min
SEMANA 16	Entrenamiento básico primera serie calentamiento para elasticidad y flexibilidad segunda serie ejercicios enfocados a estiramientos, la flexibilidad respiraciones y manejo de neuromotricidad Tercera enfocada y tensión muscular asanas para el sistema respiratorio	Entrenamiento básico calentamiento 5 min 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios para que se memorice las 3 series para realizar correctamente los ejercicios. Asanas para el sistema digestivo 5 min Relajación 10 min

j) Criterios de evaluación

C RITERIOS DE EVALUACIÓN

Asistencia clase 80%

Cumplir con ropa adecuada

Contar con implementos: tapate, tabique y frazada

k) Bibliografía

B ibliografía

Manual de DIPLOMADO de Entrenadora de Hatha Yoga.

[¿Qué es el Hatha yoga? - Xuan Lan Yoga](#)

[Descubre el Poder del Yoga Hatha Yoga \(🙏\) | Bailonga](#)

l) Requerimientos del taller

R EQUERIMIENTOS DEL TALLER Hatha Yoga

Ropa deportiva o cómoda, tapete para yoga, toalla mediana y tabiques de fomi

m) Nombre Completo del tallerista

NOMBRE Completo del tallerista

PATRICIA TITLAN SANTOS

n) Correo electrónico

Correo electrónico

naltit@yahoo.com.mx

o) Semblanza

DOCENCIA 30 años de antigüedad en la UNAM: FES Acatlán, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales sistema escolarizado, SUAyED (sistema abierto y a distancia) y FAD (Facultad de Artes y Diseño) a la fecha. Instituciones privadas. En las licenciaturas: Ciencias de la Comunicación, Publicidad, Mercadotecnia y Diseño y Comunicación Visual.

EXAMENES PROFESIONALES He sido sinodal de Exámenes profesionales en la UNAM,

CURSOS formación y actualización docente y profesional en DGAPA UNAM y en instituciones privadas, así como también he impartido cursos en DGAPA

EXPOSICIONES Colectivas en la UNAM obras: carteles, grabado en litografía, libro objeto, papel hecho a mano, entre otras.

CONCURSOS Carteles para CONASIDA, Hospital general Día mundial de lucha contra el SIDA. Día Internacional de la Mujer entre otros.

CONFERENCIAS He impartido conferencias con variedad temas

PUBLICACIONES variedad de Ilustraciones en varias revistas impresas y digital

INVESTIGACIONES asociación llamada **Semiótica visual y del espacio** en la cual se realizan congresos año con año

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN Análisis Semióticos en Publicidad, Teoría de la imagen, Semiótica pragmática de Peirce y Retórica Visual del Grupo μ para la Producción en carteles.

EXPERIENCIA EN DANZA Y CONDICIONAMIENTO FÍSICO

18 años he cursado y practicado actividades:

- 2006 y 2007 El taller bailes de Salón fino y taller de salsa, FCPyS.
- 2006-2007 taller de danza contemporánea, Centro Cultura de Hacienda
- 2007-2008 taller de danza contemporánea, Casa del Lago UNAM
- 2007-2011 taller de danza contemporánea, Centro Cultural Venustiano Carranza,
- 2007-2010 taller de danza árabe, Casa del lago UNAM
- 2010-2013 taller de danza árbe Centro Cultural Hacienda.
- 2012-2014 taller de danza contemporánea, talleres libres de danza UNAM
- 2012–2016 Compañía “Proyecto Travesuras” Danza Ecléctica. Presentaciones varias en CDMX y en el Teatro Principal Santiago de Chile 2014
- 2018 formación de instructores “Latin Fussión”
- 2021 curso Promotor deportivo Instituto del deporte CDMX
- 2022 curso Yoga básico Instituto del deporte CDMX
- 2023- cursos especialidades de Yoga: vinyasa, hataha, restaurativa y Ejecutiva. Hoy curso las especialidades en Meditación, Yoga y Rehabilitación y Power Yoga
- Actualmente imparto los talleres extracurriculares de Yoga Vinyasa, Hatha y baile cardio en la FCPyS (Facultad de Ciencias Políticas y Sociales)