



# Encuentro Nacional de Gestión Cultural

Experiencias y retos para la sustentabilidad  
del 04 al 07 de octubre de 2022, Villahermosa, Tab.



ENGC22\_00040

## “El autoconocimiento del ser humano, como herramienta de inclusión social”

Guadalupe María Gómez Basulto.

### Introducción

Cada vez es más común leer en el ámbito académicos el término cultura de paz, y aunque esta ponencia no aborda directamente sobre este concepto, es relevante mencionarlo por la naturaleza del tema que se va a narrar. La UNESCO (2021, párr. 1) dice que “La construcción de una cultura de paz y desarrollo sostenible es uno de los objetivos principales” de su mandato, así como “construir la paz en la mente de los hombres y de las mujeres”, esta última cita resuena por la búsqueda de paz mental que todo ser humano anhela y que en ocasiones es difícil encontrar, sobre todo en una sociedad contemporánea saturada de estímulos o estereotipos a seguir, imágenes e información que, desafortunadamente, carecen de certeza y argumentación, alejando a las personas de su verdadera búsqueda.

En la Universidad de Guadalajara (UdeG) se promueve la formación integral de los estudiantes y el Plan de Desarrollo Institucional (PDI) de esta casa de estudios menciona en uno de sus propósitos sustantivos que, la Difusión de la Cultura “Fortalece la identidad y el orgullo universitario a través de una formación integral que incorpore las diversas expresiones del arte, la cultura, la ciencia y el deporte” (2019, pág. 104). Fortalecer la formación integral de los estudiantes es uno de los ejes principales en la gestión de actividades de extensión, de los programas educativos,

del trabajo colegiado de las academias y de la planeación de actividades en los programas de los profesores.

Sin duda, el disfrute de la cultura está vinculado a la educación recibida en casa y a las circunstancias de vida que tiene cada individuo. Es evidente que no todos tenemos acceso a la cultura de la misma manera, por lo que es urgente que las instituciones educativas promuevan prácticas que abonen a la educación emocional de los estudiantes para brindarles herramientas que les permitan la inserción en la sociedad y goce de la cultura.

Los programas educativos de la UdeG imparten sus unidades de aprendizaje, a partir del modelo por competencias, y a lo largo de cada semestre los programas se deben trabajar desde las academias, planteando estrategias para el desarrollo de las mismas, así el alumno adquiere herramientas que fortalecen sus saberes prácticos, teóricos y formativos.

Reflexionando sobre el párrafo anterior, es importante resaltar que en la trayectoria académica no solo deben importar las competencias para la profesionalización, sino como marca la UNESCO “las competencias en materia de relaciones pacíficas” (2021, párr. 1) deben ser parte de los nuevos modelos de aprendizaje en materia de educación emocional y así fortalecer la formación integral de los estudiantes.

Compartir en mi práctica docente la disciplina del yoga, me lleva a experimentar en el día a día un tema apremiante en nuestra sociedad actual, dedicar tiempo a nuestro bienestar físico, mental y emocional. A partir de ello, mi objetivo es narrar mi práctica como académica, los estudios realizados por 20 años y aplicados en los estudiantes, así como los resultados obtenidos en las investigaciones a partir de la disciplina del yoga y su filosofía.

En 2001 se me presentó la oportunidad de viajar a la ciudad de Boston, Massachusetts, una de las ciudades más antiguas de Estados Unidos, con la población más tradicional de ese país, una historia importante, con un gran número de universidades y una promoción cultural interesante. Durante ese viaje por

circunstancias de la vida conocí el Hatha yoga y a partir de ese momento se sembró en mí, una semilla que se cosecharía y daría frutos con el paso de los años.

En 2007 en la ciudad de Guadalajara, Jalisco otra casualidad de la vida me unió a personas involucradas con el Iyengar yoga, y es ahí donde considero que empecé un viaje que hasta el día de hoy perdura. De 2009 a 2013 por motivos académicos, personales y financieros viví un periodo de pausa en el yoga, ahora puedo decir que fue una pausa con la práctica física, porque mi práctica espiritual continuó. En 2014 me reencontré de nuevo con el yoga en Puerto Vallarta, explorando el estilo Vinyasa y en 2016 conocí el Ashtanga, que hasta el día de hoy practico.

La finalidad de esta ponencia es compartir mi experiencia, aprendizaje y como he logrado vincular a mi actividad docente, una disciplina considerada en el pasado dentro del ámbito esotérico. Me satisface aportar al bienestar de los estudiantes y de la comunidad universitaria del Centro Universitario de la Costa (CUC), identificando el índice de conocimiento y expectativas hacia la práctica de yoga, los cambios físicos, los beneficios psicológicos y emocionales, y el grado de adherencia o motivación hacia la misma. Lo anterior lo vemos reflejado en el estudio que se llevó a cabo con los alumnos del ciclo 2018 A, que cursaron por flexibilidad curricular la unidad de aprendizaje: Actividades físicas y deportivas, y cuyos resultados están publicados en la ponencia “La implementación de clases de yoga a los alumnos de educación superiores para su beneficio físico, mental y emocional” (Academia Journal Tuxpan, 2018, pág. 733).

## **El linaje**

Los estudiantes de la disciplina del yoga se van alineando a diferentes linajes dependiendo de la escuela que elijan, la gran mayoría estudia los mismos textos sagrados del hinduismo, principalmente *Los Yoga Sutras de Patanjali*, texto dividido en cuatro capítulos y 196 aforismos, donde se aborda la filosofía que el practicante de yoga debe conocer y seguir. Ya lo dice el yogui Iyengar “el yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india. Fue recopilado, coordinado y sistematizado por Patanjali en su obra clásica, *Yoga Sutras*” (1994, pág. 15).

El mismo Iyengar menciona que “el yoga es un método mediante el cual se calma la mente inquieta y la energía se conduce por caminos constructivos” (1994,

pág. 17) y para Dass, otro conocido practicante “literalmente, yoga significa unión” (2014, pág. 5), unión de mente, cuerpo y espíritu.

Son muchos los autores que han traducido, interpretado y analizado *Los Yoga Sutras* y en mi caso elegí explorar el texto de T.K.V. Desikachar, hijo de Sir Tirumalai Krishnamacharya, este último considerado el gurú de todos los maestros que difundieron el yoga en occidente. Desikachar (2016, pág. 16) sostiene en su obra *Yoga Sutra* que “su fecha de redacción es objeto de discusión... ...que podrían situarse sobre los años 300 a 400 d.C.”, sin embargo, Iyengar (1994, pág. 13) dice que “data del 200 a.C”.

El linaje que conozco y en el cual he recorrido mi camino inicia con las enseñanzas de Sir Tirumalai Krishnamacharya, maestro de: B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois, T.K.V. Desikachar, B.N.S. Iyengar e Indra Devi; quienes introdujeron el yoga en Occidente en la década de 1960. Todos ellos alumnos de Krishnamacharya en 1933, primero en Mysore y después en Madras, ambas ciudades del sur de la India (Calvo Shadid, Annette; Rojas Cabezas, Zaida, 2015, pág. 97). Siguiendo este linaje, tuve la fortuna de iniciar mi camino en el yoga con el estilo Iyengar, una disciplina que estrictamente se enfoca en la correcta alineación del cuerpo. Con el paso de los años conocí otros estilos y la vida me acercó al Ashtanga, estilo que he practicado por seis años consecutivos, quizás esto responda a lo que nos dicen Calvo y Rojas “En occidente, los dos maestros más influyentes han sido: Pattabhi Jois, quien enseñó ashtanga en su escuela en Mysore, al sur de la India, hasta su más reciente muerte en el 2009 a los 93 años de edad... El otro maestro es B.K.S. Iyengar, también de Mysore...” (2015, págs. 97-98) quien enseñó el sistema que lleva su nombre hasta su muerte en 2014. Lo anterior es un breve acercamiento al linaje de lo que he aprendido y transmito a los estudiantes del CUC, ya que navegar por los textos sagrados, la práctica y la filosofía del yoga es ir por un mar mucho más profundo.

## **Los maestros**

Son varios los maestros que han aportado a mi formación, desde la práctica física, hasta los estudios en filosofía. Honro a cada uno de mis guías, ya que me han compartido su aprendizaje y el linaje del estilo de yoga del cual ellos aprendieron.

Mi primero maestro fue el inglés Paul King, practicante de Ashtanga y certificado en el estilo Iyengar, quien aún dirige la escuela Practica Yoga en la ciudad de Guadalajara y de quien aprendí la correcta alineación de las posturas, el uso de accesorios o también llamados *props* (cobijas, cinturones, bloques, cojines), para lograr las posturas sin comprometer al cuerpo y evitar lesiones. En Practica Yoga (2022, párr. 1) nos dicen que Paul “como profesor se distingue por su estilo dinámico y demandante, además de poner gran atención a la alineación”.

Acostumbrada al uso de accesorios y con una mudanza de por medio me encontré en Puerto Vallarta buscando clases de yoga del estilo Iyengar, para mi desilusión no encontré, así que tuve que explorar el estilo Vinyasa de la mano de la maestra mexicana Dolores, a quien le debo la fluidez de mi práctica y el darme cuenta que puedo practicar sin el uso de los *props*, una limitante o creencia que tenía en mi mente. Muy pertinente mencionar el segundo aforismo del primer capítulo de los *Yoga Sutras*: “*Yogash Chitta Vritti Nirodhah*, Yoga es el cese de las olas de pensamiento en la mente” (Dass, 2014, pág. 5).

Ya establecida en el puerto y con una red de contactos más amplia, la práctica me llevó a conocer al maestro estadounidense Wayne Krassner, profesor autorizado que recibió la bendición de Pattabhi Jois en el antiguo Shala en Mysore, India: KPJAYI (K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute) y quien impartía clases de Ashtanga estilo Mysore en Vallarta.

El sistema era desconocido para mí, aún recuerdo ese primer acercamiento cuando llegué a su estudio y me dio la bienvenida de la manera más humilde que alguien me ha dado. La práctica de Ashtanga me ha enseñado la fortaleza física que tenemos y no sabemos; el vehículo tan valioso con el que contamos, el cuerpo y no lo valoramos; y el autoconocimiento que logramos a través de la respiración, la autoobservación, la concentración y la meditación. El mismo Krassner (2020, párr. 5) dice “como practicante y maestro, ve que el objetivo del yoga es ayudar a las personas a trascender los límites y aumentar la capacidad física y mental”. Fueron dos años de intenso aprendizaje, hasta que el destino cambió el rumbo de mi maestro hacia Riviera Maya.

Aprender el estilo Mysore, nombre que se le da por su lugar de origen en India y exclusivo del Ashtanga, me ayudó a poder practicar de manera individual en casa por dos años o compartiendo la práctica con otros aficionados y entusiastas, hasta que inicié un curso intensivo con Angie Flores Saiffe, “maestra autorizada L1 por el K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute en 2014, escuela con máxima autoridad para preparar practicantes en esta tradición” (Yoga International, 2022, párr. 1).

Angie es directora de Punto Yoga en Guadalajara, quien se convertiría en mi maestra hasta el día de hoy. De ella he aprendido la dedicación, la delicadeza de los ajustes en las posturas, el mantenerme con devoción y seguir estudiando para avanzar no solo en dominar las posturas, sino conectar con mi ser a través del estudio de la filosofía.

Durante este trayecto numerosos maestros han sumado a mi formación y son gran influencia en mi progreso como: Laruga Glaser, con su maestría para flotar; Kino Mac Gregor, con su fuerza y experiencia; Maty Ezraty, con su meticuloso ojo para corregir la alineación del cuerpo; Chuck Miller, con su paciencia para ayudarnos a conectar desde el interior, el cuerpo sutil y causal con el cuerpo físico; Sharath Jois (nieto de Pattabhi Jois), por la oportunidad de estar lo más cerca que he podido del linaje del Ashtanga en su tour por EUA en 2019 y el pasado julio 2022 en India, y Eddie Stern, el yogui académico que te explica de manera tan fácil la filosofía.

Como profesora de yoga en el CUCosta, mi misión es aportar al estudiante durante los ciclos escolares A y B, herramientas que le permitan desarrollar las competencias marcadas en el programa, a través de las estrategias planteadas. Enfocando la enseñanza y el aprendizaje en la alineación del cuerpo en las posturas, las técnicas de respiración, la meditación y el estudio de la filosofía, y así logren una conexión con su ser y navegar por su vida con goce.

## **La práctica**

La mayoría de las personas nos acercamos al yoga por su práctica física, aún más en nuestra cultura occidental donde se presta más atención al cuerpo físico. En la filosofía del yoga se dice que el ser humano está conformado por tres cuerpos: *el físico, el sutil y el causal*, los cuales están conectados entre sí y en cada uno habitan

diferentes capas. Son cinco capas las que envuelven a estos tres cuerpos para llegar a lo más profundo de nuestro ser, a las cuales se les llama *koshas* que significa envolturas.

El curso impartido a los estudiantes del CUC se inicia prestando atención al *cuerpo físico* con la práctica de *Saludos al Sol*, los cuales se conforman por una secuencia de posturas que se realizan de manera fluida y continua, coordinando el movimiento y la respiración. Así, “el practicante de yoga tiene conciencia de la primera capa que envuelve a su *cuerpo físico*, pues vive en él, funciona a partir de él y le permite realizar las posturas” (Gómez, 2022, pág. 22).

El diseño del curso, continua con la práctica de técnicas de respiración a las que también se les llama *pranayamas*. El alumno explora al menos cuatro de ellos: respiración *ujjayi* (relaja el sistema nervioso), *kapalabhati* (elimina toxinas), *nadi shodhana* (equilibra los hemisferios del cerebro) y *sama vritti* (aumenta la capacidad pulmonar). La meditación es otro de los puntos a experimentar en el curso, con breves meditaciones al inicio y al final de cada clase, y una meditación guiada más prolongada el día que abordamos el tema.

En los dos puntos mencionados con anterioridad: la respiración y la meditación, descubrimos otro de los cuerpos y sus capas, como dice Gómez (2022, pág. 22) “las capas que envuelven al *cuerpo sutil* es donde comienza el camino de la consciencia, pues se introducen en las tres capas que no podemos ver, pero sí las sentimos, las exploramos y las vamos tocando o atravesando por medio de la atención en la respiración, la observación de la mente y esa sabiduría que se adquiere”.

El estudio de la filosofía es básico y consiste en compartir la definición de cada uno de *Los ocho caminos del Raja o Ashtanga Yoga*, así como profundizar en la práctica de *Las cuatro sendas del yoga* que existen y no se conocen, con las cuales podemos aspirar a tocar el *cuerpo causal*: “Se dice que al *cuerpo causal*, donde se encuentra la última capa, se llega con las prácticas que nos ayudan a abrir nuestro corazón y que solo lo logran los iluminados o quienes en su vida alcanzan la liberación, ese permanente goce a pesar de las adversidades; pienso que un simple mortal lo puede rozar algunas veces” (Gómez, 2022, pág. 22).

El tiempo que he convivido con la práctica de yoga me he dado cuenta que iniciamos poniendo más atención al *cuerpo físico* e intentando lograr las posturas como meta. Con el tiempo he aprendido que ese no es el objetivo del yoga, sino observar las sensaciones del cuerpo, usarlo como vehículo que nos lleva a conocer terrenos más profundos de nuestro ser. La auto-observación nos permite concentrarnos y enfocarnos más en nosotros, y la meditación, ese momento de quietud nos lleva a estados de conexión, paz y reflexión; como lo dice Iyengar en Frases Motivación “el cerebro no está hecho para la acción, sino para la reflexión de la acción” (2022, párr. 1).

## **La filosofía**

Estudiar la filosofía es uno de los principios fundamentales del yoga y dentro de la unidad de aprendizaje que imparto a los estudiantes, mi enfoque es dividir el curso en teoría y práctica, así los alumnos conocen las bases de la práctica, como son los *Saludos al Sol* y de la filosofía que son *Los ocho caminos del Raja o Ashtanga Yoga de Patanjali*; que al practicarlos nos acercarán a la liberación de todo lo que nos ata. Nos Dass que (2014, pág. 5) “Patanjali describió este proceso como integrado por ocho partes o etapas, y es por eso que el sistema tiene por nombre Ashtanga (ashta, ocho; anga, miembro) Yoga”.

*Los ocho caminos del Raja o Ashtanga Yoga* son: Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, a continuación, se describe cada uno de ellos.

Yamas: son restricciones que debemos tener con los demás e incluso con nosotros mismos.

- Ahimsa: no ser violentos y fomentar la paz.
- Satya: no mentir y ser honesto.
- Asteya: no robar, ni apropiarnos de lo que no es nuestro y liberarnos de la ilusión de obtener.
- Brahmacharya: conservar la energía sexual para aumentar la fuerza física, mental y espiritual.
- Aparingraha: no acumular, ni poseer, liberarnos de ataduras para entender mejor el presente, pasado y futuro.



Niyamas: son observaciones hacia nosotros.

- Saucha: pureza de  *cuerpo físico* y  *cuerpo sutil*, así se elimina el apego al  *cuerpo físico* y se realiza más el ser.
- Santosha: cuando elegimos liberarnos de los deseos y el dolor que causan, y así estar en un goce o contentamiento permanente.
- Tapas: Austeridad, eliminar los deseos y así tener control del cuerpo y los sentidos.
- Svadhyaya: estudio de los textos sagradas para alcanzar la liberación, se puede entrar en contacto con la forma de dios que uno adore.
- Ishvara Pranidhana: entrega a dios, ver a dios en todos los seres y rendirse al ego. Así se alcanza la liberación.

Dass (2014, pág. 5): “El propósito de la vida es alcanzar la paz. Nadie puede darnos paz. No podemos comprarla o tomarla prestada. Tenemos que cultivarla practicando Yama y Niyama” estos son los dos primeros caminos del Raja Yoga, a continuación, mencionaremos del tres al ocho:

Asanas: comúnmente las llaman posturas y se practican con el  *cuerpo físico*. Las posturas nos aportan bienestar, flexibilidad y ayudan a mantener una columna sana. A la coordinación del movimiento del cuerpo con la respiración para realizar una postura se le llama  *vinyasa*, por lo que durante la práctica de yoga realizamos un gran número de vinyasas.

Pranayama:  *prana*, energía vital y  *ayama*, expansión, las técnicas de respiración expanden nuestra energía vital, también relajan el sistema nervioso para calmar la mente, ayudan a eliminar toxinas, equilibran los hemisferios del cerebro, aumentan la capacidad pulmonar, entre otros beneficios que nos permiten estar concentrados.

Pratyahara: es el puente entre las prácticas externas e internas, donde los sentidos no se distraen con la mente o el exterior. Con las prácticas mencionadas en los párrafos anteriores y otros métodos (mantra, japa, puja, mudra, kirtan, etc.), vamos dando cabida a ésta para pasar a los últimos tres caminos.

Dharana: cuando los sentidos están ausentes, la mente es dirigida a un punto de concentración donde nada la interrumpe. La concentración puede ayudarse a partir de una deidad, un chakra, la respiración, un mantra, etc.

Dhyana: el intelecto se transforma en la meditación dirigiéndolo hacia un punto de manera suave y constante.

Samadhi: la etapa final donde todo se une en goce y no hay distinción del objeto y la mente.

## **El alumno**

Dentro del curso, el alumno aprende *Las cuatro sendas del yoga* que son importantes identificar, ya que al inicio del curso se detecta que su único acercamiento es el Hatha yoga: la práctica de posturas con el *cuerpo físico*.

*Las cuatro sendas del yoga* van más allá de lo físico y son:

- Karma yoga: el sendero de la acción desinteresada y guiada con actitud de servicio hacia los demás.

- Raja yoga: canalizar y convertir la energía mental y física en energía espiritual, a través de los 8 caminos del yoga.

- Jñana yoga: el estudio del conocimiento y los textos sagrados.

- Bakti yoga: representa el camino de la devoción y el amor, llegar a comprender y experimentar la unidad *Todos somos uno (Om)*.

Aunque en este texto me refiero como profesora de yoga en el CUC, me gusta enfatizar que todos somos alumnos siempre, porque en el camino de la vida y el yoga siempre hay más que aprender.

El cupo de la unidad de aprendizaje donde imparto yoga es de 35 estudiantes, por lo que cada inicio de ciclo escolar generalmente los cupos están llenos, pero no siempre concluyen todos, ya lo dijo en una ocasión mi maestra de yoga Leticia Trejo, fundadora de Casa Yoga en Guadalajara: *el yoga es para todos, pero no todos son para el yoga*.

Durante el ciclo escolar 2020 A, justo cuando inició la pandemia concluyeron el curso 26 alumnos; en 2020 B hubo una baja significativa para finalizar el programa en modalidad virtual, terminando solo 4 estudiantes; 2021 A contó con 19 practicantes en la pantalla; en 2021 B se mantuvo la misma matrícula finalizando 19 chicas y chicos; y este ciclo 2022 A de vuelta a lo presencial, volvió todo a la normalidad con 28 asistentes a la clase de yoga que concluyeron su semestre, como se muestra en la tabla que a continuación aparece. En total se atendieron en cinco semestres a 96 alumnos del CUCosta de diferentes Programas Educativos, en donde 84 son mujeres y 12 son hombres (ver tabla 1).

Ciclo escolar	Alumnos	Mujeres	Hombres	Beneficios	Sugerencias al curso
2020 A	26	23	3	-Confianza -Concentración -Relajación	-Más horas a la semana
2020 B	4	4	0	-Reducción de estrés -Más horas de sueño -Más energía	-Seguir aprendiendo teoría
2021 A	19	17	2	-Actitud positiva -Tranquilidad -Motivación	
2021 B	19	16	3	-Estado de paz - Autoconocimiento	
2022 A	28	24	4	-Mejor flexibilidad -Mejor movilidad -Mejor coordinación	

(Tabla 1)

En la evaluación final que es el resultado de esta investigación, se identifica que todos los estudiantes que han tomado el curso a lo largo de cinco semestres han ganado: confianza, concentración, relajación, reducción de estrés, más horas de sueño, más energía, actitud positiva, tranquilidad, motivación, un estado de paz, autoconocimiento, y en el plano físico tienen mejor flexibilidad, mejor movilidad y coordinación (estos datos se reflejan en la tabla 1).

También los alumnos externaron que les gustaría que la materia tuviera más horas a la semana o se ofertara un curso nivel II. Manifiestan su interés por aprender la filosofía y ahondar en ella.

### **Conclusión**

En el ámbito académico, en 2011 la Universidad de Guadalajara implementó la Trayectoria de Aprendizaje Especializante (TAE) en *Técnicas básicas de yoga* para los alumnos de educación media superior (Acosta, F., Gómez M., Saldaña J., Sandoval L., Sánchez F., Trejo S.). A partir de 2016 se implementó la Unidad de Aprendizaje (UDA) Actividades físicas y deportivas (Yoga) en el Centro Universitario de la Costa, curso que se oferta por flexibilidad curricular a todos los alumnos de pregrado de los 19 programas educativos que conforman su oferta académica.

En estos seis años se han realizado: diseño de instrumento para recabar datos, evaluaciones físicas para medir la flexibilidad, fuerza y equilibrio, entrevistas para obtener datos cualitativos de los estudiantes. Se han publicado artículos con el análisis de los datos y las evidencias de la disciplina han arrojado resultados, donde se comprueba que aporta a los alumnos beneficios físicos, mentales y emocionales.

Las personas que practican esta disciplina confirman que en alguna medida su vida ha mejorado en aspectos como: ansiedad, tristeza, miedos, confianza, autoestima, tranquilidad, flexibilidad o han experimentado un cambio significativo en beneficio de su cuerpo, mente o estado de ánimo. Diversos estudios sostienen algunos de estos beneficios que las personas han experimentado como resultado de

la práctica de yoga, físicos, anímicos y psíquicos (Smith et al., 2007; Youngstedt y Kripke, 2007; Buffet-Jerrott y Stewart, 2002; Kjellgren et al., 2007).

La comunidad estudiantil expresa que vive un alto grado de estrés durante el semestre, el ir a practicar yoga los relaja, y estudiar su filosofía les ayuda a ser personas más resilientes, con interés por conocerse y crecer como seres integrales para insertarse en la sociedad, reflejando un mayor nivel de consciencia, el cual va a determinar la construcción de una sociedad solidaria con la certeza del derecho a tener mejores oportunidades y el acceso a la cultura.

Cada ser humano elige el camino que le ayude a encontrar paz y, está confirmado, el mejor lugar para hacerlo se encuentra en nuestro interior. Ya lo dijo Suzuki "Soy un artista del vivir; mi obra de arte es mi vida", considero que esa debería ser la primera obra de arte que nos acerque a la cultura.

## Referencias

Acosta, F., Gómez M., Saldaña J., Sandoval L., Sánchez F., Trejo S. (2011). Bachillerato General por Competencias. Trayectoria de Aprendizaje Especializante (TAE) de: Técnicas Básicas de Yoga. Universidad de Guadalajara: SEMS.

Calvo, A., Rojas, Zaida. (2015). Los Términos Sánscritos del Yoga: Una Travesía Milenaria. *Revista Káñina*, vol. XXXIX,, pp. 95-112

Dass, H. (2014). Iniciación al Ashtanga Yoga. México: Ediciones ANASUYA, S.A. de C.V.

Gómez, G. (2022, julio). El cuerpo como vehículo de expresión. *Húmeda*, revista digital de arte, diseño y fotografía. Año 1 (No. 2), pág. 22. <http://www.cuc.udg.mx/es/revista-humeda-0>

Gómez, G., Cortés, P. y Gómez, L. (2018). La implementación de clases de yoga a los alumnos de educación superiores para su beneficio físico, mental y emocional. *La Investigación y su Contribución a la Formación Profesional*. Academia Journal 2018.

pp. 733-737. <https://www.academiajournals.com/s/La-Investigacion-y-su-Contribucion-a-la-Formacion-Profesional-Tomo-05.pdf>

Iyengar. (2022). Frases Motivación. <https://frasesmotivacion.net/frase/11088>

Iyengar, B.K.S. (1994). La luz del yoga. Barcelona: Kairós.

Krassner, W. (2020). Wayne Krassner, Instructor de Yoga Asana, Vinyasa, Pranayama, Meditación y Masaje Thai Yoga. <https://www.waynekrassner.com/about>

Practica Yoga (2022). Paul King. <http://www.practicayoga.com.mx/profesores/paul.html>

Sharma, R. (2022). El Monje que vendió su Ferrari. Una fábula espiritual. México: Debolsillo clave.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., Eckert, K. (2007). A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77-83.

UdeG (2019). Plan de Desarrollo Institucional 2019-2025 Visión 2030. [http://www.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/pdi\\_2019-2025.pdf](http://www.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/pdi_2019-2025.pdf)

UNESCO (2021). Cultura de Paz y No Violencia. <https://es.unesco.org/themes/programas-construir-paz>

Yoga International (2022). Angie Saiffe. <https://yogainternational.com/es/profile/angie-saiffe>

Youngstedt, S.D. y Kripke D.F. (2007). Does bright light have anxiolytic effects? An open trial. *BioMed Central Psychiatry*, 7(1), 62. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-244X-7-62.pdf>.