

Coordinadores:

Nicolás Machado

Pamela de la Vega

Docentes:

Laura Dalmasso

Laura Tourn

Greta Manuela Fili

Vanina Perera

Pamela de la Vega

Nicolás Machado

FUNDAMENTACIÓN:

El yoga es el arte para alcanzar la realización del Sí-mismo.

B.K.S. Iyengar

El yoga es la revolución interior consciente que nos permite introducirnos en el conocimiento desarrollando la inteligencia creativa de la persona, nos aleja de la mecanización de costumbres negativas, y nos acerca a lo que somos. Al yoga se lo ha tachado de ser un procedimiento netamente individual y egoísta, estando muy alejado de esa concepción, el yoga lleva a la conciencia del practicante a actitudes o conductas sociales, pero desprovistas del interés por obtener algún beneficio a costo, nos hace mejores personas porque despierta conciencia social de unidad y solidaridad más allá de todo nacionalismo o ideologías partidarias.

Daniilo Hernández escribe en su libro *claves del yoga* que la “práctica del yoga “desrobotiza” y desprograma los condicionamientos provocados por todo tipo de ideologías impuestas al ciudadano indefenso por el medio social en el que habita. El yoga, lo mismo que otros sistemas de conocimientos holísticos, ayuda a ver la verdadera realidad y a ser “uno mismo” y no ser un despersonalizado, manipulado por jerarquías y los poderes de turno, públicos o privados. El futuro de todo practicante de yoga es la plena expansión de su conciencia y la libertad real, que está asociada a una mente sin prejuicios, ataduras o condicionamientos”.

También al Yoga se lo asocia al Arte, la Filosofía, la Religión y la Ciencia, es todo eso combinado para llegar al Sí-mismo. El yoga y el arte se vinculan por lo mental, espiritual, creativo, la búsqueda interior, la manera de percibir el pensamiento sobre lo que somos o lo que queremos ser. El yoga relacionado con el arte permite ampliar los espectros de conocimientos reales e intangibles que pueden ser llevados a las producciones artísticas como las artes visuales, la danza y la música de manera más profunda y espiritual.

El yoga, el arte y la meditación nos libera la mente de pensamientos tóxicos y refresca los sentidos perceptivos lo que hará que nuestra forma de crear a través del arte sea de una hondura interior, desarrollando una vasta gama de expresividad.

El interés por el conocimiento del Yoga en la producción artística logra hacer dejar de ver al arte como un mecanismo de construcción de objetos aislados y repetitivos, acercarnos a la verdadera realidad del ser uno mismo y vernos reflejados en esas materialidades creadas que son las prácticas y objetos artísticos, profundizando un pensamiento sobre la filosofía del arte en el mundo actual.

En definitiva, es promover un arte más espiritual y que a través del conocimiento del yoga, como su filosofía y la práctica, nos acercará a un arte más verdadero, favorable, elevado y hermoso. “El arte se vuelve entonces divino, denominándose yoga kala, arte auspicioso”. *B.K.S. Iyengar*.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

- Despertar el interés social e individual por las disciplinas del yoga, el arte y la meditación para integrar estas prácticas de bienestar físico, mental y espiritual al desarrollo de la vida profesional y cotidiana de cada persona.

Objetivos específicos:

- Posibilitar que los/las estudiantes, profesores e interesados en la temática puedan ampliar sus herramientas, recursos y mirada sobre el proceso creativo y la producción cultural desde una visión holística.
- Realizar y profundizar didácticas de enseñanza en los diferentes niveles educativos, aportando mayores herramientas, tanto prácticas como intelectuales de manera sutil y concreta.

Destinatarios:

Personas interesadas en las disciplinas del Yoga y el Arte, docentes y estudiantes de las carreras afines a la UPC y público en general con conocimientos previos y/o practicantes de yoga.

Modalidad del cursado: Presencial y virtual.

Perfil del egresado/a:

El/la egresado/a de la diplomatura adquirirá conocimientos teóricos y prácticos que le permitirá ampliar su visión y campo de acción en el terreno del Arte y el Yoga. Podrá enriquecer su desarrollo profesional y humano incorporando nuevos recursos, técnicas, bases y fundamentos que abran a una nueva consciencia sobre las posibilidades de creación y el sentido del Arte desde una dimensión física, emocional, mental y espiritual.

PLAN DE ESTUDIOS:

Estructura del Plan de estudios:

Introducción al conocimiento del arte y del yoga.

Un módulo introductorio que nos brindará la información necesaria para acercarnos a las disciplinas del yoga y el arte, sus puntos de encuentro propuestos desde el conocimiento y la experiencia.

Docentes: Nicolás Machado y Pamela de la Vega.

Filosofía del yoga:

Dos módulos que nos acercarán a la historia del yoga y su filosofía para comprender la disciplina desde sus orígenes hasta su desarrollo actual.

Docente: Vanina Perera.

Mitología:

Un módulo donde se abordan las principales historias, deidades y simbología de la mitología hindú, en relación con los conceptos principales de la filosofía del yoga.

Docente: Vanina Perera.

Meditación y pranayama:

Dos módulos donde se desarrollará la práctica y el conocimiento de la meditación y el pranayama como un verdadero arte de estos sistemas tan saludables e importantes para nuestra vitalidad física y mental, llevándonos a posibilidades creativas en lo artístico inimaginables.

Docente: Laura Dalmasso

Laboratorio de asanas y práctica de yoga:

Estos módulos se llevarán a cabo con mayor frecuencia y con una dinámica particular ya que es uno de los ejes centrales de la diplomatura. Las prácticas de yoga se realizarán una vez a la semana de forma presencial y on line. Cuatro módulos laboratorios de asanas serán el espacio para profundizar la exploración consciente de las diferentes posturas y acercarnos al conocimiento de la anatomía humana.

Docente: Laura Dalmasso

Arte Sonoro: Meditación a través del canto y la música. Método YOGA DE LA MÚSICA.

En este módulo abordaremos el lenguaje musical a través de los milenarios ejercicios de concentración, meditación y contemplación heredados del oriente.

Tomando como instrumentos esenciales el cuerpo y la voz, nos introducimos en los principios fundamentales del lenguaje musical a través de la meditación en el sonido.

Docente: Laura Tourn

Arte en movimiento: Meditación dinámica a través del movimiento-danza.

En este módulo se desarrollará la exploración del movimiento sentido, consciente, la danza intuitiva y meditativa. La observación del movimiento como expresión de nuestro ser, así como herramientas para transformar y crear nuevos gestos y actitudes corporales-energéticas.

Docente: Greta Manuela Fili

Artes visuales: Meditación dinámica a través del dibujo.

Este módulo brindará conocimientos en las experiencias visuales, la meditación a través del dibujo. Se desarrollará la capacidad de observación y representación del dibujo de la figura humana como forma de autoconocimiento del cuerpo, la anatomía. Recursos para el diseño de clases de asanas en secuencias y la gestualidad en los trazos.

Docente: Nicolás Machado

Planificación de procesos creativos y/o propuestas pedagógicas vinculadas al yoga y al arte:

En este módulo se presentará la propuesta del trabajo final. Se abordarán didácticas en las planificaciones de procesos creativos y/o diseños de clases, talleres u otros vinculando estas disciplinas.

Docentes: Nicolás Machado y Pamela de la Vega.

Tutoría y revisión de proyectos:

Este módulo estará destinado para que los/las estudiantes puedan consultar sobre los proyectos a desarrollar y presentar para la evaluación final. Será un espacio de acompañamiento y seguimiento pedagógico.

Docentes: Nicolás Machado y Pamela de la Vega.

Presentación del trabajo final:

En este módulo se compartirá la integración de los contenidos y experiencias transitados en la diplomatura a través del trabajo final.

Docentes: Nicolás Machado y Pamela de la Vega.

CRONOGRAMA DEL CURSADO:

Encuentros **presenciales** y **virtuales**.

Fechas	Módulos	Docentes	Modalidad
(1) 15/04/2023	Introducción al yoga, el arte y la meditación.	Nicolas Machado Pamela de la Vega	Presencial 09:00 a 11:30 hs.
	Práctica de Yoga	Laura Dalmaso	Presencial 12:00 a 14:00 hs
(2) 22/04/2023	Práctica de Yoga	Laura Dalmaso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs.
(3) 29/04/2023	Meditación y pranayama.	Laura Dalmaso	presencial 09:00 a 11:00 hs.
	Laboratorio de asana	Laura Dalmaso	Presencial 11:00 a 14:00 hs.
(4) 6/05/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
(5) 13/05/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Presencial 9:00 a 11:00 hs.
	Filosofía del yoga	Vanina Perera	11:00 a 14:00 hs.
(6) 20/05/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Presencial 09:00 a 11:00 hs
	<u>Artes visuales:</u> Meditación dinámica a través del dibujo.	Nicolas Machado	Presencial 11:00 a 14:00 hs
(7) 27/05/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
(8)	Práctica del yoga	Laura Dalmaso	Presencial

03/06/2023			09:00 a 11:00 hs.
	<u>Arte sonoro:</u> Meditación a través del canto y la música	Laura Tourn	Presencial 11:00 a 14:00 hs.
(9) 10/06/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmasso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
(10) 17/06/2023	Laboratorio de asana	Laura Dalmasso	Presencial 09:00 a 12:00 hs.
	Filosofía del yoga	Vanina Perera	Presencial 12:00 a 14:00 hs.
(11) 24/06/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmasso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
(12) 01/07/2023	Práctica de Yoga	Laura Dalmasso	Presencial 09:00 a 11:00
	<u>Arte en movimiento:</u> Meditación dinámica a través del movimiento-danza.	Greta Manuela Fili	Presencial 11:00 a 14:00
(13) 08/07/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmasso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
15/07/2023 Vacaciones de invierno.	Práctica de yoga	Laura Dalmasso	Clase Asincrónica
(14) 22/07/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmasso	Presencial 09:00 a 11.00 hs
	<u>Arte sonoro:</u> Meditación a través del canto y la música	Laura Tourn	Presencial 11:00 a 14:00 hs
(15) 29/07/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmasso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
(16) 05/08/2023	Meditación y Pranayama	Laura Dalmasso	Presencial 09:00 a 11:00 hs
	Laboratorio de Asana	Laura Dalmasso	Presencial 11:00 a 14:00 hs

(17) 12/08/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
	Mitología	Vanina Perera	Virtual sincrónico 15:00 a 18:00 hs
(18) 19/08/2023	Práctica de Yoga	Laura Dalmaso	Presencial 09:00 a 11:00 hs
	<u>Artes visuales:</u> El dibujo de la figura humana en posturas y asanas.	Nicolás Machado	Presencial 11:00 a 14:00 hs
(19) 26/08/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
	Planificación de procesos creativos y/o propuestas pedagógicas vinculadas al yoga y al arte.	Nicolás Machado Pamela de la Vega	Virtual sincrónico 11:00 a 13:00 hs
(20) 02/09/2023	Práctica de Yoga	Laura Dalmaso	Presencial 09:00 a 11:00 hs
	<u>Arte en movimiento:</u> Meditación dinámica a través del movimiento-danza.	Greta Manuela Fili	Presencial 11:00 a 14:00 hs
(21) 09/09/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
(22) 16/09/2023	Laboratorio de asana	Laura Dalmaso	Presencial 09:00 a 12:00 hs
	Tutoría	Pamela de la Vega Nicolás Machado	Presencial 12:00 a 14:00 hs
(23) 23/09/2023	Práctica de yoga	Laura Dalmaso	Virtual sincrónico 09:00 a 11:00 hs
(24) 30/09/2023	Cierre Práctica de Yoga	Laura Dalmaso	Presencial 09:00 a 11:00 hs

	Tutoría y revisión de proyectos	Nicolás Machado Pamela de la Vega	Presencial 12:00 a 14:00 hs
(25) 07/10/2023	Presentación del trabajo final.	Nicolás Machado Pamela de la Vega	09:00 a 14:00 hs.

Carga horaria:

- 14 encuentros presenciales - 70 hs reloj.
- 12 encuentros virtuales - 27 hs reloj.

Total de 97 hs reloj.

Cupo máximo de personas: 35 personas. (Para la inscripción se solicitará a los aspirantes que completen un formulario específico de inscripción).

Valor mensual por persona:

Estudiantes y docentes de la Universidad Provincial de Córdoba: 6.500 pesos.

Público en general: 7.500 pesos.

Contacto: diplomaturaenarteyyoga@upc.edu.ar

Requisitos de inscripción: Abonar el primer mes y completar el Formulario en este link <https://forms.gle/XT7zkLP1d56f8j4r8>

Lugar y fecha de inicio del cursado: Facultad de Arte y Diseño. Universidad Provincial de Córdoba. Ciudad de las Artes. Sábado 15 de abril de 2023.

Requisitos de aprobación: Cumplimentar con el 80 % de la asistencia a los módulos y clases prácticas tanto presenciales como virtuales.

Bibliografía:

- Christian Pisano. 2011. La contemplación del héroe. Arte y práctica del yoga. Editorial Tutor.
- Maria Eugenia Manrique. 2010. Arte, naturaleza y espiritualidad, evocaciones taoístas. Editorial Kairós.
- Hari Kirin Kaur Khalsa. 2005. Arte y Yoga. Editorial KRI.
- B.K.S. Iyengar. 1966. Luz sobre el yoga. Editorial Kairós.
- B.K.S. Iyengar. 1975. El árbol del yoga. Editorial Kairós.

- B.K.S. Iyengar. 1970. Luz sobre el pranayama. Editorial Kairós.
- Danilo Hernandez. 1997. Claves del yoga. Editorial La liebre de marzo.
- Prashant S. Iyengar. 2011. La Ciencia Yóguica de los órganos y los sentidos. Editorial Kairós.

La bibliografía mencionada está compuesta por algunos de los libros estudiados para la creación de este proyecto. Cada docente brindará a los estudiantes cierta bibliografía específica para cada módulo correspondiente.

Biografías del equipo docente:

LAURA DALMASSO



<https://www.instagram.com/luradalmassoyoga/?hl=es-la>

BIOGRAFÍA:

Nací en 1980 en Córdoba Capital y desde los 10 años de edad, estudié danzas clásicas en ámbitos privados. En el año 2000 egresé del Seminario Provincial de Danzas Clásicas Nora Irinova que funciona en el Teatro San Martín de la ciudad de Córdoba.

Inmediatamente ingrese en la Compañía Independiente de Danza Contemporánea Danza Viva, bajo la dirección de Cristina Gómez Comini. Allí permanecí como intérprete hasta el 2004. A partir de allí trabajé bajo la dirección de Mariana Gorrieri en la Compañía Independiente de Danza Contemporánea Azdejis hasta el 2008.

Como docente, me desempeñé como profesora de danza clásica, barre a terre y elongación consciente, entre 2001 y 2018.

En 2014 inicio mi práctica de Yoga Iyengar con la Maestra Luciana Tejedor quien se convirtió en mi mentora entre 2016 y 2019.

Además realicé múltiples talleres y retiros con maestros y maestras de Argentina, Francia, España e India.

También he realizado talleres y seminarios con Edwin Bryant sobre los textos filosóficos fundamentales de India.

Desde el año 2019 me dedico exclusivamente a la transmisión del Yoga basado en las enseñanzas de Sri B.K.S. Iyengar.

LAURA TOURN



<https://www.instagram.com/laura.tourn/?hl=es-la>

BIOGRAFÍA:

Laura Tourn (Argentina, 1974), Terapeuta integral del Sonido, Profesora oficial de la Escuela Yoga de la Música, Facilitadora de Soundtouch, el arte del toque sonoro.

Se dedica desde hace 8 años al estudio, investigación y práctica de técnicas de sanación y expresión a través del sonido y la voz.

Tiene una formación integral en Terapias de Sonido, en Unísono, Córdoba. Cursó clases de Canto individual y grupal, Cantoterapia, Canto de ícaros, Canto de armónicos y Cantos chamánicos con diversos profesionales de Argentina, Chile y España.

En la actualidad realiza Sesiones y encuentros vivenciales de: Armonización Sonora y Masajes Vibroacústicos con cuencos. Integra el Equipo de trabajo de la Escuela Yoga de la Música junto a su creadora Florencia Haladjian y la profesora Adriana Karababikian.

GRETA MANUELA FILI



https://www.instagram.com/gretamanuela_cuerpovibra/?hl=es-la

BIOGRAFÍA:

Bailarina desde pequeña, a mis 18 años tuve el impulso de profundizar el lazo entre los movimientos, las emociones y todo el ser. Estudié Psicomotricidad, una profesión maravillosa que me vinculó con realidades variadas, personas con diversas capacidades y posibilidades, y me fui especializando en promover la expresión a través del juego y el arte, facilitando condiciones para que todos y todas pudieran bailar. Realicé entrenamientos en Danzaterapia en la Escuela de María Fux y en Brecha Danza Movimiento Terapia, en Buenos Aires. También cursé Eutonía para la Salud y el Arte en la UNC, e intensivos de expresión corporal y Arte terapia. Estos espacios me posibilitaron ampliar el repertorio de recursos expresivos y estéticos. Continué entonces coordinando talleres de movimiento consciente y danza con un enfoque integral, de manera autogestiva y en instituciones de adultos, escuelas especiales, centros de día y de mayores.

Me formé como instructora de Yoga Clásico y Científico y en los años siguientes amplí mi experiencia en Yoga Terapéutico, en gestantes, infancias y técnicas de Meditación. Posteriormente incorporé el arte expresiva y alquímica de la voz y los sonidos, entrenándome y trabajando como terapeuta de sonido.

Mi recorrido en la danza también incluyó el cursado completo del profesorado de danza jazz, danzas clásicas, latino caribeñas, danzas rituales africanas, flamenco y danzas energéticas. Algunas vivencias personales que limitaron mi movimiento fueron llave para un profundo autoconocimiento, para sanar desarmonías energéticas, ampliar la sensibilidad y la conciencia corporal. Descubrí en lo inesperado, una inmensa capacidad de improvisar y crear. Y me apasiona compartirlo.

Entiendo y vivo el arte como una práctica de conexión con uno/a mismo/a, armonización y expansión de la vitalidad. Mi proyecto “Cuerpo Vibra” se sostiene en este concepto.

Actualmente comparto prácticas grupales de sonido, cantos y danzas con este enfoque; así como instancias terapéuticas individuales.

VANINA PERERA



<https://www.instagram.com/vaninapererayoga/?hl=es-la>

BIOGRAFÍA:

Nació en Perito Moreno Santa Cruz en 1981.

Es Profesora de Vinyasa Yoga y Maestra Inspirada en Ausara Yoga. Dicta clases regulares, talleres y formaciones desde el año 2010 en Córdoba, la Patagonia y Jujuy, en Argentina. Su método está en constante transformación y expansión gracias a su práctica, enseñanza, y al estudio y contacto con grandes maestros nacionales e internacionales. Sus clases están llenas de inspiración, mito y símbolo, filosofía entrelazada en prácticas físicas y energéticas. El mayor propósito es que el yoga inspire y transforme la vida de los practicantes

PAMELA DE LA VEGA



https://www.instagram.com/pamela_de_la_vega/?hl=es-la

BIOGRAFÍA:

Nací en 1981 en la Ciudad de Córdoba y actualmente vivo en el Valle de Paravachasca con mi familia. Estudié en la actual Facultad de Artes de la Universidad Nacional de Córdoba donde me recibí de Prof. Superior de Educación en Artes Plásticas en Pintura y Licenciada en Pintura. Participé en distintas muestras, proyectos artísticos y formaciones vinculadas a la producción audiovisual, siendo el video y la fotografía mis medios de expresión.

Trabajé como docente de Artes en distintos espacios educativos formales e informales. Actualmente en el campo de la Educación y el Arte me desarrollo como asesora pedagógica de Artes Visuales del nivel primario. Durante todos estos años me ha acompañado la disciplina del yoga desde sus enseñanzas aplicadas a la vida cotidiana y profesional. Distintos profesores/as me han brindado sus conocimientos en talleres, formaciones y prácticas continuas siendo mis maestras actuales Celia Cardinali del método Iyengar, Laura Dalmaso y el grupo de estudio Bases Esenciales de Biomecánica compartido por Angelo Cecchi.

Dentro del camino del Yoga me especialicé en Yoga Doula y como Terapeuta Floral para acompañar los procesos vitales de la ma/paternidad y los ciclos de la mujer desde el proyecto Yoga y embarazo Pulsar la Vida. Junto a Nicolas Machado co-creamos "Plano Sutil Yoga Arte y meditación" un espacio de experimentación, producción e integración de estas disciplinas donde surge la propuesta de esta diplomatura.

NICOLÁS MACHADO



<https://www.instagram.com/nico.machado.arte/?hl=es-la>

BIOGRAFÍA:

Artista visual, gestor cultural independiente, profesor de las cátedras de Dibujo 1, Dibujo 2 y Lenguaje de la imagen 1 en la Escuela Superior de Bellas Artes Dr. José Figueroa Alcorta, de la Facultad de Arte y Diseño, Universidad Provincial de Córdoba. Practicante e instructor de yoga vinyasa, co-creador, junto a Pamela de la Vega, de **Plano Sutil** – Yoga, Arte y Meditación. Proyecto que busca llevar adelante las prácticas de estas disciplinas, vinculadas a través de la enseñanza de las mismas.

Dirigí por ocho años Casa Taller – Espacio de Difusión y producción de Cultura. Organizando, curando y coordinando las exposiciones de artes visuales llevadas a cabo en dicho espacio.

Participé en diferentes premios y salones locales y nacionales de artes visuales, pintura, dibujo y escultura obteniendo premios en algunos de ellos y en exposiciones nacionales e internacionales, tanto individuales como colectivas.

Mi obra, si bien es de producción individual, siempre he buscado el desarrollo colectivo de ciertas prácticas culturales y artísticas de distintos lenguajes como la poesía, la música, el cine, el teatro y el yoga; formando parte de distintos grupos y proyectos de autogestión de artes multidisciplinares.

Dentro de la enseñanza del arte, participé en diferentes espacios autogestionados e instituciones escolares como invitado, ofreciendo charlas sobre mi producción artística, compartiendo experiencias sobre los procesos creativos, generando motivaciones y acercando el mundo del arte a la comunidad y público interesado.

En la actualidad mi producción artística se desarrolla dentro del campo de la pintura, el dibujo, los objetos escultóricos e instalaciones. Vivo y trabajo en el Valle de Anisacate, Córdoba, Argentina.

Coordina: Plano Sutil. Yoga, Arte y Meditación.

Febrero 2023