

Desarrollo
profesional y personal

Curso académico 2025-2026

Historia y Filosofía del Yoga

del 15 de diciembre de 2025 al 18 de mayo de 2026

6 créditos ECTS

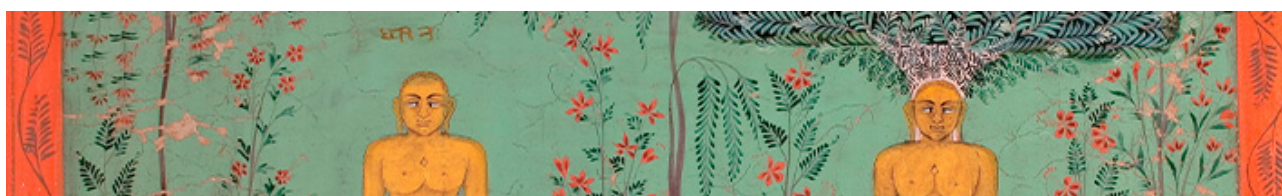
CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: curso virtual y guía didáctica.

Departamento

Filosofía

Facultad de Filosofía



PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

Curso 2025/2026

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto/a Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

Destinatarios

Este curso está dirigido a todas las personas interesadas en la historia y la filosofía del yoga.

No hay ningún requisito de acceso.

1. Objetivos

Este curso aborda las primeras técnicas meditativas y ascéticas de India, desde la aparición del término "yoga" en los Vedas hasta el yoga de Patañjali, a partir del estudio de los textos, con el objetivo de aportar una base sólida para el inicio del estudio de la historia y la filosofía del yoga.

El alumnado adquirirá una visión coherente del fenómeno del yoga desde sus orígenes, atendiendo a su evolución, a sus ramificaciones, y a la continua influencia conceptual y metodológica entre tradiciones ascéticas, prácticas meditativas y modelos de yoga.

2. Contenidos

1. Yoga: orígenes y terminología

1.1 El yoga antes del yoga: acepciones tempranas en el corpus védico

1.2 Renuncia, contemplación y yoga: *Katha* y *Svestasvatara Upanisads*

1.3 Meditación y ascetismo en las corrientes sramánicas: budismo y jainismo

2. Un fenómeno en expansión

2.1 Los yogas del *Mahabharata*

2.2 El yoga de la *Bhagavadgita*

3. Yoga y Ayurveda

3.1 El óctuple camino hacia la atención plena en la *Caraka-samhita*

4. El *Yogasutra* de Patañjali

4.1 Influencia budista y filosofía samkhya en el yoga de Patañjali

4.2 Recepción temprana y canonización

4.3 Voces críticas: la tradición tántrica

5. Influencia del *Yogasutra* en los yogas jainistas

5.1 *Yogabindu* y *Yogadrstisamuccaya* de Haribhadra

5.2 *Yogasastra* de Hemacandra

6. Yoga y tantra

6.1 De los yoguis *pashupatas* a la crítica a Patañjali

6.2 En los umbrales del "yoga por la fuerza" (hathayoga)

3. Metodología y actividades

Este curso es de naturaleza teórica. No se impartirán prácticas de yoga ni de meditación.

El curso sigue la metodología a distancia propia de la UNED.

Las herramientas básicas serán:

1) En la plataforma virtual los estudiantes dispondrán de la **guía didáctica** y el **cronograma** del curso.

La guía didáctica detallará las unidades temáticas que abordaremos en el curso y cada una de ellas llevará asociada una bibliografía recomendada.

El cronograma del curso servirá al estudiante como un calendario orientativo del curso.

2) Los **foros**, en los que el alumnado puede comentar y manifestar las dudas que vayan surgiendo a lo largo del curso.

3) **Videoclases ya pregrabadas, disponibles en la plataforma del curso para su visualización. A esto se añaden 2 tutorías grupales durante el curso.** Una tutoría con el profesor Óscar Figueroa, que quedará grabada y será colgada en la plataforma para quienes no puedan asistir en directo y otra tutoría con Raquel Ferrández, con las mismas características. Además hay un horario estipulado para tutorías individuales que se especifica en el apartado "Tutorías". Aunque siempre se invita a los estudiantes a hacer uso de los foros del curso para expresar y comentar sus dudas.

4. Nivel del curso

Iniciación y Medio

5. Duración y dedicación

Duración: del lunes 15 de diciembre de 2025 al lunes 18 de mayo de 2026.

Dedicación: 150 horas.

6. Equipo docente

Codirectores

Codirector - UNED

ESCUDERO PEREZ, ALEJANDRO

Codirector - UNED

FERRANDEZ FORMOSO, RAQUEL

Colaboradores externos

Colaborador - Externo

FIGUEROA CASTRO, ÓSCAR

7. Material didáctico para el seguimiento del curso

7.1 Material disponible en la plataforma virtual

Todo el material necesario para el seguimiento del curso estará disponible en la plataforma virtual y siempre en lengua española. El material consistirá en documentos y artículos. No habrá material multimedia.

Habrà videoclases ya grabadas para su visualización, además de 2 tutorías grupales durante el curso. Una tutoría en directo con Óscar Figueroa y otra con Raquel Ferrández. Ambas sesiones quedarán grabadas y colgadas en la plataforma para su posterior visualización.

Tanto la guía didáctica como el cronograma estarán disponibles en la plataforma virtual.

La guía didáctica del curso especificará las unidades didácticas y aportará la bibliografía adjunta a cada una de ellas. Además se detallarán en esta guía los criterios de evaluación final.

El cronograma le servirá al estudiante como un calendario orientativo del curso.

7.2 Otros Materiales

Alguna bibliografía recomendada:

Bhagavadgītā, trad. F. Tola, Barcelona, Seix-Barral, 1970.

Burley, Mikel. *Sūkhya and Yoga: Two Indian Metaphysics of Experience*. Routledge, 2012.

Chakrabarti, A. ¿Meditación, moralidad y análisis: el arte de la tranquilidad (śama/śānti/śamatha)¿. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94 (2022), pp. 12-23.

- Chapple, Christopher, (Ed.) *Yoga in Jainism*. Routledge, New York, 2018.
- Chapple, Christopher, *Reconciling yogas*. SUNY Press, New York, 2003. De Palma, Daniel, ¿Sobre la concepción *śikḥya* de la materia?, *Estudios de Asia y África* 29-2 (1994), pp. 207-221. *Dīghanikāya*. trads. F. Tola y C. Dragonetti, Madrid, Trotta, 2010.
- Ferrández, Raquel, *Trance y Memoria en el budismo y el yoga*, Barcelona, Kairós, 2022.
- Ferrández, Raquel, *Śikḥya y yoga. Una lectura contemporánea*, Barcelona, Kairós, 2020.
- Figueroa, Óscar, *El loto en el estanque: canon y diversidad en la India clásica*, México, UNAM, 2022
- Figueroa, Óscar, ¿La crítica tántrica a Patañjali: apuntes para una revisión de la historia del yoga?, *Aposta: revista de ciencias sociales* 94 (2022), pp. 24-40.
- Figueroa, Óscar, ¿El yoga perfecto: la historia de *śūka* en el *Mahābhārata*?, *Revista de Filosofía* 160 (2022), pp. 159-172.
- Figueroa, Óscar, ¿Representaciones del yoga en el *Rāghavaśāstra* de Kṛṣṇa: idealización y domesticación?, *Nova Tellus* 40-2 (2022), pp. 83-108.
- Figueroa, Óscar, *La mirada anterior: poder visionario e imaginación en India antigua*, México, UNAM, 2017.
- Funes, Ana, ¿The Perfect Body in Classical Yoga?, en Christopher Chapple y Ana Funes (eds.). *Thinking with the Yogasūtra of Patañjali: translation, interpretation*. Lexington Books, 2019.
- Gómez, Luis O., ¿Consideraciones en torno al absoluto de los budistas?, *Estudios de Asia y África* 10-2 (1975), pp. 97-154.
- González Reimann, Luis, ¿Ortodoxia y herejía en el hinduismo?, *Estudios de Asia y África* 168, 2019, pp. 83-102.
- Halbfass, Wilhelm, *Karma y renacimiento*, Barcelona, Ceac, 2001.
- Halbfass, Wilhelm, *India y Europa. Ejercicio de entendimiento filosófico*, México, FCE, 2013. Krishna, Daya, ¿Three Myths about Indian Philosophy?, en D. Krishna, *Indian Philosophy. A Counter-Perspective*, Oxford University Press, 1991.
- Majjhima Nikāya. Sermones medios del Buddha*, trads. Abraham Vélez de Cea y Amadeo Solé-Leris, Barcelona, Kairós, 2008.
- Mylius, Klaus, *Historia de la literatura antigua de la India*, Madrid, Trotta, 2015.
- Olivelle, Patrick, ¿The Renouncer Tradition?, en G. Flood (ed.), *The Blackwell Companion to Hinduism*, 2003.
- Patañjali, *Yogasūtra*, trad. Ò. Pujol, Barcelona, Kairós, 2015. Preciado, Benjamín, *Atadura y liberación. Las religiones de la India*, México, COLMEX, 1990. *Rāmāyaṇa*, trad. A. Sattar, Girona, Atalanta, 2014.
- Raveh, Daniel, *Exploring the Yogasūtra. Philosophy & Translation*. Continuum, London, 2012.
- Raveh, Daniel. *Sūtras, Stories and Yoga Philosophy*. Routledge, New York, 2019.
- Ṛgveda* (selección), trad. F. Tola, Buenos Aires, Editorial las Cuarenta, 2014.
- Śikḥyakṛikā*, trad. L. Villegas, Barcelona, Kairós, 2015.
- Upaniṣad: correspondencias ocultas*, trad. J. Arnau et al., Barcelona, Atalanta, 2019.

8. Atención al estudiante

Docente que atenderá las tutorías:

Raquel FERRANDEZ FORMOSO

Horario de tutorías:

Martes 10:00 - 13:30 a.m.

Teléfono: 91 398 83 77

Email:rferrandez@fsof.uned.es

9. Criterios de evaluación y calificación

La evaluación consistirá en un formulario con preguntas. No es un formulario tipo test. Se esperan respuestas con cierto desarrollo por parte del estudiante, aunque no exhaustivamente extensas.

Además de resolver satisfactoriamente las preguntas, se espera que el estudiante demuestre que puede expresarse con coherencia, rigor y claridad acerca de alguno los temas abordados durante el curso.

10. Precio del curso

Precio de matrícula: 180,00 €.

11. Descuentos

11.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: ea-ps@adm.uned.es.

12. Matriculación

Del 8 de septiembre de 2025 al 15 de enero de 2026.

Atención administrativa:

Cursos de Certificado de Enseñanza Abierta

ea-ps@adm.uned.es

Tf. 91 398 7711 / 7530

C/ Juan del Rosal, 14 - 1ª planta

28040 Madrid

13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.