

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA DE YOGA.
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO__

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: YOGA

CÓDIGO: 1220

SECCIÓN: 221

CRÉDITO: 1 Crédito

PROFESOR RESPONSABLE: Joaquín Ricardo Waldmann Rodriguez

CORREO ELECTRÓNICO: jwaldman@uniandes.edu.co

LUGAR: Sala Virtual

HORARIO:

Jueves 5:00 - 5:45 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Ciencia milenaria para el desarrollo del ser humano, integral, física, mental, anímica y espiritualmente. Dentro del cuerpo humano actúan y fluyen las energías del universo terrestre y celeste, a medida que aprendemos a utilizar el cuerpo de una manera controlada, más consciente, nos abrimos con mayor plenitud al Universo, suscitamos y manifestamos esas energías dentro de nosotros en nuestras vidas, nos transformamos en el universo mismo. Todas las disciplinas del Yoga aplicadas a la clase nos lo facilitan.

YOGA del sanscrito YUG – unión, fusión, cuerpo- mente- espíritu. Esta clase se realizará virtual para el semestre 2020-20.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

- A través de varias técnicas y disciplinas del Yoga, se adquiere experiencia y manejo para el desarrollo de las cualidades físicas, anímicas, mentales y espirituales de cada alumno.
- Se conocen las técnicas de respiración en las Asanas, o posturas para luego aplicarlas en el diario vivir
- Se practican las Asanas con las técnicas debidas, para recibir los beneficios terapéuticos en las glándulas endocrinas, también a nivel mental, anímico y espiritual.
- Se aprenden las técnicas de relajación, que servirán al alumno para su mejor desempeño como estudiante y ser humano más armónico.
- Aprender las técnicas de meditación para mantener una vida más sana, una mente más lucida, creativa ser una persona ejemplar...
- Se estudian Las Ashtangas o Normas del Yoga.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p><i>Actividades presenciales:</i></p> <p>Fase Dinámica:</p> <p>Gimnasia Psicofísica</p> <p>Saludo al Sol</p> <p>Estiramientos</p> <p>Hatha</p> <p>Yoga acondicionamiento Físico.</p> <p>Estudio de Las Ashtangas o Normas del Yoga</p>	<p><i>Asanas</i></p> <p>El profesor invitara de común acuerdo con la dirección a un GUTU o MAESTRO ESPIRITUAL Para que los alumnos eleven su conocimiento.</p>	<p>Salón con control de la ventilación y la luz.</p> <p>Colchonetas.</p> <p>Ropa Deportiva Cómoda.</p> <p>Equipo de Sonido.</p> <p>El profesor aporta la música, velas, incienso, afiches, campana y libros para ciertas ocasiones de prácticas más especiales.</p>

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Hatha Yoga – Gimnasia Psicofísica. Asana primer nivel, posturas básicas.	La comprensión el objetivo del curso en el marco de su formación integral.	Que el alumno se ejercite acondicione su cuerpo para relajarse conscientemente, tome conciencia del manejo de su respiración y se reconozca una postura de Yoga.
2	Reafirmar los ejercicios, las posturas, la relajación y la meditación.		
3	Ver y practicar nuevos ejercicios y complementar las posturas del primer nivel.	Se observa la disciplina con la que asiste el alumno a clase.	Que observe las técnicas y detalles en las posturas.

4	Las posturas ya están claras en el alumno y el porqué de los ejercicios. Se estudian las 8 normas del yoga o Asthangas.	El practicante de Yoga debe conocerlas, para aplicarlas y practicarlas por el resto de la vida	Al conocer y aplicar las Normas del Yoga la calidad de vida se depura por consiguiente e efecto de las Asanas. Su vida social y académica será más acorde con la práctica del yoga.
5	Se aprende el Saludo al Sol.	La atención con que ejecuta los 12 movimientos y el manejo de las 5 respiraciones.	Poder realizar las 12 figuras de este clásico ejercicio preparatorio para el Yoga.
6	Ya a esta altura de las clases el alumno tiene claro para que debe practicar el Yoga. Las técnicas de respiración y concentración.	La asistencia y fervor con el que se realiza lo aprendido se refleja en su rostro en la relajación y en la meditación.	El alumno tiene los elementos que le permiten afrontar sus duras faenas de estudio con más seguridad y tranquilidad.
7	Vamos trabajando los ejercicios que preparan para el segundo nivel de Yoga. ESTUDIO de las Ashtangas o Normas del Yoga,	El grado de dificultad en la Asana, lo evalúa el mismo alumno, con base en la técnica de ejecución y la recomendación recibida. Se charla sobre Las 8 Normas. Las 2 primeras Yama y Niyama tienen cada una 5 items	Confianza, seguridad, relajación, eliminación de esfuerzo. Del estudio de Las 8 Normas Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana, Dharana y Samadhi. Se le entrega a cada alumno en una hoja estas Ashtangas, para que las estudie.
8	Primer y segundo nivel se pueden combinar. ESTUDIO REPASO DE LAS ASHTANGAS O NORMAS	El saludo al sol está afianzado en sus 5 respiraciones y 12 movimientos. YAMA, Cambios, renunciaciones.	El alumno ya expresa sus avances y el mayor control de sus actos Se busca que el alumno que el alumno "comprenda y asimile" estos códigos de conducta social
9	Asanas o posturas de equilibrio. Esbozo de algunas de las posturas del tercer nivel de Yoga. ESTUDIO DE LA 1ª PRIMERA NORMA: YAMA	Estabilidad, control, equilibrio, seguridad, concentración. Yama, Ahimsa ..Pacífico. Satya.. Honesto. Asteya .Honrado. Bramacharya. Puro. Aparigraha.Desapego.	Equilibrio, armonía, mente atenta, cuerpo más armónico Estudio Comprensión de la Aplicación En La Vida Diaria De Estos Ítems
10	Estiramientos, gran combinación de posturas que permiten mejor manejo postural. ESTUDIO DE LA 2ª NORMA: NIYAMA	Obligación, relajación, concentración Niyama, Saucha,Limpio. Santocha, Contento Tapas, Sencillo. Swadhyaya, Estudioso de las escrituras.	Cuerpos tonificados, mente más atenta en el presente. Estudio comprensión aplicación en la vida diaria de estos 10 items. conociéndolos ya es un

		Ishvarapranidhana ,Respetuoso.	deber realizarlos cada día de la vida. Al aplicar estas 2 primeras normas o ashtangas de yoga, con cada ítem, e practicante se realiza como un humano altamente ético consigo y los demás.
11	Combinación entre gimnasia, psicofísica y Saludo el Sol. ESTUDIO, LAS SIGUIENTES NORMAS,	Ya logra una Asana bien realizada. Respiración de 2.3 o 4 tiempo. ASANA, Las Posturas, PRANAYAMA, La repiracion y su manejo.	Disfruta plenamente la sesión de Yoga. Por su conciencia postural, que la ha obtenido por el manejo de su respiración consciente. El alumno YA CONOCE las 4 primeras Normas, se busca que sus actitudes y actos sean consciente-mente realizados.
12	Énfasis en la meditación. ESTUDIO, Las 4 Normas Superiores: Pratihara,Dhyana,Dharana y Samadhi. Con base en el estudio de las Asthngas u normas del yoga cada alumno debe sacar su conclusión como la ÉTICA aplica en el YOGA según lo visto durante todo el semestre	La postura correcta, el manejo de la respiración, la concentración. La quietud y el silencio interno Del Estudio, comprensión de cada una de estas Normas. .El alumno debe enviar un resumen de lo que entienda sobre ÉTICA y YOGA y la relación entre estos dos.	Un ser capaz de afrontar más Tranquila y conscientemente su cotidiano vivir. Que el alumno practique la disciplina de la Meditación. Reconocerá en sí Mismo Su Calidad De Ser Amable, Controlado más Relajado Y Atento. Que El Estudiante Aplique En Su Vida Diaria Las Normas Del Yoga U Asthngas Y Por Consiguiente La Ética.

6. EVALUACIÓN:

Es indispensable, el cumplimiento a las sesiones de clase, donde se establece que el mínimo de asistencia para aprobar el curso es del 75% de las sesiones programadas (artículo43, RGEP pag 27) o si no será reprobado

Nombre	Código	% Cumplimiento de objetivos	Porcentaje de asistencia	Evaluación final

En la casilla de cumplimiento de objetivos, se reportará el porcentaje obtenido por el estudiante en cuanto a los contenidos técnico tácticos y en la de asistencia el porcentaje final de cumplimiento con las sesiones programadas. /Para tener calidad de aprobado, el estudiante

debe haber cumplido con al menos el 75% en los dos criterios descritos. De no ser así, será reprobado.

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

www.sergereyraudelaferriere.net//yug-yoga-yoguismo

www.satyananda-yoga-net

www.dharmamitra@dharmayogacenter.com

B.K.S.Iyengar- Yoga for you.www.dk.com

El Kybalion

A los pies del Maestro

El Yoga de Jesús y el Yoga del Bhagavad-Gita por Paramahansa Yogananda

Bhagavad –Gita y la Respiración Yogui por Ramacharaka