

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

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: POWER YOGA

CÓDIGO: DEPO-1260

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Manuela Osorio

CORREO ELECTRÓNICO: man-osor@uniandes.edu.co

SALÓN: Sala Virtual

PLATAFORMA: Zoom

HORARIO: miércoles 8:00 a.m. a 9:15 a.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El Power Yoga es un estilo de yoga moderno, divertido, dinámico y accesible a todos. La idea de Power Yoga es que el practicante conozca bien su cuerpo, sepa adaptar las posturas según su nivel y logre empoderarse a nivel físico, mental y espiritual.

No es necesario ser flexible, fuerte o con experiencia en las posturas. La práctica y la constancia son las herramientas para desarrollar flexibilidad y fuerza; sin embargo, el objetivo de este estilo no es principalmente eso. Este estilo ayuda a indagar lo que cada persona necesita a nivel físico, mental y espiritual, al tiempo que permite al estudiante construir una práctica sana que mejore su propiocepción.

A nivel físico trabajaremos los 4 principios básicos de alineamiento para desarrollar una práctica responsable y bien ejecutada. Durante las sesiones del semestre trabajaremos, igualmente, los 5 pilares de la práctica de Baptiste Power Yoga.

El objetivo general del curso es que con la práctica y el movimiento cada uno explore su cuerpo, mente y corazón.

3. OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO:

- Aportar a la formación integral del estudiante mediante la adquisición de destrezas físico-respiratorias que se aplican en el Power Yoga.
- Aprender y practicar la secuencia de Power Yoga básico y conocer la forma de modificar las posturas según destreza de cada estudiante.
- Aprender y practicar los 5 pilares de la práctica de Baptiste Power Yoga.
- Aprender y practicar los 4 principios universales de alineamiento.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

| <u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u> | Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Todas las sesiones serán sincrónicas. Se programará la sesión por Zoom y cada estudiante deberá ingresar a la sesión a la hora del encuentro de manera puntual.</p> <p>En todas las sesiones se trabajará la secuencia básica de Baptiste Power Yoga integrando elementos teóricos y prácticos concretos. Según el enfoque de la sesión, se hará más énfasis en unas series que en otras o en algún elemento de alineamiento.</p> <p>Para todas las sesiones se tendrá en cuenta la asistencia.</p> | <p>Todas las sesiones vas a necesitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ropa cómoda y estar descalzo sin medias - Tapete de yoga o toalla grande para realizar la práctica - Computador con micrófono y cámara - Cuenta activa de Padlet: uniandes.padlet.org - Un bloque de yoga o un cojín o libro grueso y ancho |

5. EVALUACIÓN:

Para aprobar el curso, será necesario asistir a **13 sesiones** de las 16 del semestre. Es decir, el estudiante podrá faltar un máximo de 3 veces. En caso de no asistir a 4 o más sesiones, la nota en banner será **reprobada**.


Para comprobar asistencia, el estudiante debe cargar una foto o un video de la postura indicada para cada sesión. Las fotos y videos deberán subirse al **Padlet** de cada sesión registrando el nombre completo y cargando el archivo correspondiente. En cada sesión se encuentra el link del Padlet correspondiente y la contraseña de acceso.

El estudiante que lo requiera podrá reponer la sesión asistiendo a la clase abierta los **lunes de 7:00 a.m. a 8:15 a.m.** En caso de asistir a la sesión abierta el estudiante deberá informar al profesor y cargar la postura indicada al padlet de la sesión que se desea reemplazar.

6. CONTENIDOS DEL CURSO:


| N° de clase | Temas para la clase | Se evaluará y se deberá enviar comprobante de aprendizaje en el Padlet de cada sesión | Se busca en el estudiante |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 | -Inducción -Conocimiento de lesiones previas de los estudiantes. -Serie de integración, serie de despertar, serie de entrega a la gravedad. | Atención en la respiración y atención a las indicaciones de alineamiento. Asistencia: No es necesario registrarla. Se marcará asistencia para todos al ser la primera sesión. | Concentración en el flujo de la respiración |
| MODULO 1: LA SECUENCIA BÁSICA DE POWER YOGA El estudiante conocerá y practicará cada una de las series que componen la secuencia de BPY | | | |
| 2 | La secuencia de BPY Series: INTEGRACIÓN DESPERTAR VITALIDAD 1 VITALIDAD 2 | Ir paso a paso explorando las primeras 4 series de la secuencia de BPY. Asistencia: Niño o silla girada Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/f8e04w0x59xqk7xg Contraseña: niño | Entender las series y sus asanas respectivas |
| 3 | La secuencia de BPY Series: ECUANIMIDAD ENRAIZAMIENTO IGNICIÓN ESTABILIDAD | Ir paso a paso explorando las siguientes 4 series de la secuencia de BPY. Asistencia: Triángulo Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/du8laf73z05255le Contraseña: triangulo | Entender las series y sus asanas respectivas |
| 4 | La secuencia de BPY Series: APERTURA SOLTAR | Ir paso a paso explorando las últimas 4 series de la secuencia de BPY. Asistencia: Mesa | Entender las series y sus asanas |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| | REJUVENECIMIENTO ENTREGA A LA GRAVEDAD | <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/xa25lnqqvwhehua</p> <p>Contraseña: mesa</p> | respectivas |
| MÓDULO 2: LOS 5 PILARES DEL POWER YOGA El estudiante conocerá y practicará cada pilar del BPY | | | |
| 5 | 1er pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: DRISHTI | <p>Concentración durante la secuencia.</p> <p>Asistencia: Guerrero # 2 con Drishti al horizonte y en dirección de la mano que se encuentra en dirección al frente</p> | Intención |

| | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| |  <p>Universidad de los Andes</p> | <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/97i5pbb8rc2s7l9r Contraseña: guerrero2</p> | |
| 6 | <p>2do pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: UJJAYI</p> | <p>Activación de respiración Ujjayi y de Uddiyana bandha. Asistencia : video de 10 segundos con respiración Ujjayi Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/fr0y4qvc5qe10rxz Contraseña: ujjayi</p> | <p>Flujo de la respiración: sonoro y constante</p> |
| 7 | <p>3er pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: BANDHAS</p> | <p>Activación de Bandhas de pies y manos. Asistencia: Plancha alta Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/yc4t198ck2qywg cq Contraseña: plancha</p> | <p>Activación de Bandhas de pies y manos para evitar lesiones</p> |
| 8 | <p>4to pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: TAPAS</p> | <p>Resistencia en las posturas Asistencia: La Diosa Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/24p4bn5bdo6gewr9 Contraseña: diosa</p> | <p>Generación interna de calor</p> |
| 9 | <p>5to pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: VINYASA</p> | <p>Fluidez en los movimientos Asistencia: Video de una vinyasa completa (perro mirando hacia abajo, plancha, cocodrilo, cobra, perro mirando hacia abajo) Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/7wjldi00mcqvcs00 Contraseña: vinyasa</p> | <p>Alineación entre movimiento y respiración</p> |

MÓDULO 3: LOS 4 PRINCIPIOS DE ALINEAMIENTO
El estudiante conocerá y practicará cada principio de alineamiento en BPY

| | | | |
|----|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 10 | 1er principio básico de alineamiento: INTEGRIDAD | <p>Mantener las curvas naturales de la columna. Asistencia: Flexión con piernas abiertas (manteniendo curvatura natural de la espalda) Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/y3pkj2b3fthoj1kk Contraseña: flexion</p> | Mantener conciencia del alineamiento natural de la espalda |
| 11 | 2do principio básico de alineamiento: | <p>Atención en los pies y manos. Asistencia: Cuervo</p> | Conciencia en la posición de pies y manos |

| | | | |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| | <p>EXPANDE DESDE LA</p>  <p>Universidad de los Andes</p> | <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/dbs5sudthxe7vr</p> <p>Contraseña: cuervo</p> | <p>para evitar lesiones</p> |
| 12 | <p>3er principio básico de alineamiento:</p> <p>PRENDE LA ENERGÍA</p> | <p>Activación de respiración Ujjayi y contracción abdominal.</p> <p>Asistencia: Barco o Balanza</p> <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/dfdu01wo0poxoz8w</p> <p>Contraseña: barco</p> | <p>Respiración sonora activada durante toda la sesión</p> |
| 13 | <p>4to principio básico de alineamiento:</p> <p>BALANCEA LOS OPUESTOS</p> | <p>Firmeza y suavidad: Sthira y Sukha</p> <p>Asistencia: Arco o Rueda</p> <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/q65yciy2jpvkt0pq</p> <p>Contraseña: arco</p> | <p>Rostro relajado, fuerza en piernas (guerreros)</p> |
| MÓDULO 4: INTEGRACIÓN Y APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS | | | |
| 14 | <p>Tapas y vinyasa</p> | <p>Dos extremos: Tapas y vinyasa</p> <p>Asistencia: La Luciérnaga (preparación o completa)</p> <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/1k5a7tngboawqti0</p> <p>Contraseña: luciernaga</p> | <p>Calor y fluidez</p> |
| 15 | <p>Tema libre</p> | <p>Asistencia: El Bailarín</p> <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/lro84u936c64ehdf</p> <p>Contraseña: bailarín</p> | <p>Fluir en toda la secuencia</p> |
| 16 | <p>Tema libre: cierre del semestre</p> | <p>Asistencia: Sube una foto o video de tu postura favorita del semestre</p> <p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/exy3rd2ed3igbae6</p> <p>Contraseña: libre</p> | <p>Integre todo lo visto en el semestre</p> |

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

BAPTISTE Baron, *Yoga para estar en Forma*, ediciones Rba Integral, Barcelona, 2003.