

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: POWER YOGA

CRN: 31210

CÓDIGO: DEPO-1260

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

EPSILON: SÍ_ NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Manuela Osorio

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

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: Zoom

Link de Zoom: Se enviará a los inscritos al curso en 2021-20

ID de la reunión en Zoom: Se enviará a los inscritos al curso en 2021-20

HORARIO: miércoles, de 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>Es necesario que durante todas las sesiones los estudiantes mantengan sus cámaras prendidas. De esta forma se podrán dar indicaciones precisas a cada practicante y opciones de corrección de las posturas.</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 -Un bloque de yoga o un cojín o libro grueso y ancho -Cuenta activa de Padlet: uniandes.padlet.org

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. a través de Facebook. 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	<p>Atención en la respiración y atención a las indicaciones de alineamiento.</p> <p>Asistencia: No es necesario registrarla. Se marcará asistencia para todos al ser la primera sesión.</p>	Concentración en el flujo de la respiración
	-Conocimiento de lesiones previas de los estudiantes.		
	-Serie de integración, serie de despertar, serie de entrega a la gravedad.		
MÓDULO 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	<p>Ir paso a paso explorando las primeras 4 series de la secuencia de BPY.</p> <p>Asistencia: Niño o silla girada Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/7401can22p8zs7i9 Contraseña: niño</p>	Entender las series y sus asanas respectivas
3	La secuencia de BPY Series: ECUANIMIDAD ENRAIZAMIENTO O IGNICIÓN ESTABILIDAD	<p>Ir paso a paso explorando las siguientes 4 series de la secuencia de BPY.</p> <p>Asistencia: Triángulo Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/u7z1qcf6xgxz9z9j Contraseña: triangulo</p>	Entender las series y sus asanas respectivas
4	La secuencia de BPY Series: APERTURA SOLTAR REJUVENECIMIENTO ENTREGA A LA GRAVEDAD	<p>Ir paso a paso explorando las últimas 4 series de la secuencia de BPY.</p> <p>Asistencia: Mesa Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/dy4w98rrajgurmkf Contraseña: mesa</p>	Entender las series y sus asanas 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	Concentración durante la secuencia. <u>Asistencia:</u> Guerrero # 2 con Drishti al horizonte y en dirección de la mano que se encuentra en dirección al frente	Intención
---	---	--	-----------

		<p>Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/ea4wllz0dlInch6vi Contraseña: guerrero2</p>	
6	2do pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: UJJAYI	<p>Activación de respiración Ujjayi y de Uddiyana bandha.</p> <p>Asistencia: video de 10 segundos con respiración Ujjayi Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/fl8ta3c6luxfj855 Contraseña: ujjayi</p>	Flujo de la respiración: sonoro y constante
7	3er pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: BANDHAS	<p>Activación de Bandhas de pies y manos.</p> <p>Asistencia: Plancha alta Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/hwttdhj48rggrg33 Contraseña: plancha</p>	Activación de Bandhas de pies y manos para evitar lesiones
8	4to pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: TAPAS	<p>Resistencia en las posturas</p> <p>Asistencia: La Diosa Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/zdex4fhs9lityorl Contraseña: diosa</p>	Generación interna de calor
9	5to pilar de la práctica de Baptiste Power Yoga: VINYASA	<p>Fluidez en los movimientos</p> <p>Asistencia: Video de una vinyasa completa (perro mirando hacia abajo, plancha, cocodrilo, cobra, perro mirando hacia abajo) Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/mo32265x3r82p4ve Contraseña: vinyasa</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</p>			
10	1er principio básico de alineamiento: INTEGRIDAD	<p>Mantener las curvas naturales de la columna.</p> <p>Asistencia: Flexión con piernas abiertas (manteniendo curvatura natural de la espalda) Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/c9lkntjd2g0qio_p3 Contraseña: flexion</p>	Mantener conciencia del alineamiento natural de la espalda
11	2do principio básico de alineamiento:	<p>Atención en los pies y manos.</p> <p>Asistencia: Cuervo</p>	Conciencia en la posición de pies y

			manos
--	--	--	-------

	EXPANDE DESDE LA BASE	Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/n5dk3o7wknmvf6jm Contraseña: cuervo	para evitar lesiones
12	3er principio básico de alineamiento: PRENDE LA ENERGÍA	Activación de respiración Ujjayi y contracción abdominal. Asistencia: Barco o Balanza Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/wqctkrniuktcdzue Contraseña: barco	Respiración sonara activada durante toda la sesión
13	4rto principio básico de alineamiento: BALANCEA LOS OPUESTOS	Firmeza y suavidad: Sthira y Sukha Asistencia: Arco o Rueda Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/v6lcrfhgkwqctstw Contraseña: arco	Rostro relajado, fuerza en piernas (guerreros)
MÓDULO 4: INTEGRACIÓN Y APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS			
14	Tapas y vinyasa	Dos extremos: Tapas y vinyasa Asistencia: La Luciérnaga (preparación o completa) Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/g4zql86y2z201nv3 Contraseña: luciernaga	Calor y fluidez
15	Tema libre	Asistencia: El Bailarín Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/3zfjtdf8d6iw1mix Contraseña: bailarín	Fluir en toda la secuencia
16	Tema libre: cierre del semestre	Asistencia: Sube una foto o video de tu postura favorita del semestre Link: https://uniandes.padlet.org/manosor/kqg6ar1arsnf6aoy Contraseña: libre	Integre todo lo visto en el semestre

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

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