

DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA CURSO  
2021-20

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Yoga

**CNR:** 14911

**CÓDIGO:** Depo 1220

**SECCIÓN:** 221

**CRÉDITO:** 1

**EPSILON:** SI  NO

**PROFESOR RESPONSABLE:** Ricardo Waldmann Rodriguez

**CORREO ELECTRÓNICO:** jwaldman@uniandes.edu.co

**SALÓN:** Virtual

**PLATAFORMA:** *Bloque Neón* y zoom

**HORARIO:** Jueves 5:00 – 5:45 p.m.

**1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

YOGA del sanscrito unión, fusión; CUERPO-MENTE-ESPIRITU. Ciencia milenaria para el desarrollo del ser humano.

Todas las disciplinas del Yoga aplicadas en la clase nos lo facilitan.

## 2. OBJETIVOS DEL CURSO

Aprender y practicar las técnicas de respiración, relajación, concentración, quietud y permanencia en las asanas.

Desarrollar las cualidades físicas, anímicas, mentales y espirituales de cada alumno.

Para fluir en el diario vivir como humanos saludables, éticos.

## 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<b><u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u></b>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales</b>
Actividades presenciales o virtuales. Fase Dinámica. Gimnasia Psicofísica. Saludo al Sol. Estiramientos  Hatha Yoga. Acondicionamiento físico.	Asanas o posturas Relajación. Meditación. Estudio de las Ashtangas o Normas del Yoga	Colchoneta Control de la luz y del aire, Ropa apropiada para la clase. Equipo de sonido. El profesor aporta la música y otros elementos propios para la clase.

## 4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
-------------	---------------------	-------------	---------------------------

1	Hatha Yoga Gimnasia psicofísica. Asanas 1er y 2o nivel	La comprensión, el objetivo del curso, en el marco de la formación integral del alumno	Que el alumno se ejercite en el manejo de su cuerpo. Que aprenda a respirar y con ello a relajarse con la exhalación.
2	Reafirmar con base en la práctica realizar bien los ejercicios y las posturas.	Se observa que lo realiza técnicamente bien.	Que tome conciencia de su aprendizaje y avance.
3	Ver y practicar nuevos ejercicios y posturas.	Se observa la disciplina con la que asiste a las clases	Que observa las técnicas y detalles en las posturas.
4	Se estudian las 8 Normas o Ashtangas del Yoga	El estudiante debe investigar sobre esas Normas y entregar su resume de ellas.	Al conocer estas Normas debe aplicarlas en su diario vivir, para fluir ética y moralmente en su convivencia social.
5	Se aprende El Surya Namaskar o Saludo al Sol.	La atención con la que ejecuta los 12 movimientos, las 5 respiraciones y la única retención en esta secuencia de posturas.	Poder realizar las 12 posturas con fluidez, seguridad y confianza.
6	Ya a esta altura de la clase el alumno tiene claro para que y porque debe practicar Yoga	La asistencia y fervor con el que realiza su sadhana o practica se refleja en su rostro y actitud.	Ya el alumno tiene los elementos que le permiten afrontar sus duras etapas de estudio, tomando con más calma y conciencia sus responsabilidades.
7	Vamos trabajando con más detalle los ejercicios que preparan para las posturas del segundo nivel de Yoga.	El grado de dificultad en la Asana, lo evalúa el mismo alumno, con base en la técnica de ejecución y la recomendación recibida.	Confianza, seguridad, relajación eliminación del miedo y superación del esfuerzo.
8	El 1er y 2o nivel se pueden combinar	El Surya Namaskar está afianzado.	El alumno ya expresa sus avances y el mayor control de sus actos.

9	Asanas o posturas de equilibrio del 3er nivel	Estabilidad, control, equilibrio, concentración y seguridad.	Equilibrio, armonía, mente atenta cuerpo más armónico.
10	Estiramientos, gran combinación de posturas que permiten mejor manejo postural	Elongación, relajación se trabajan.	Cuerpos tonificados, mente más atenta en el presente.
11	Combinación gimnasia psicofísica y saludo al Sol.	Ya logra una asan bien realizada. Respiración de 2,3 o 4 tiempos.	Disfruta plenamente la Sesión de Yoga. A adquirido conciencia de sus posturas no solo en la clase sino en su diario vivir.
12	Enfasis en la Meditación . Los Sanyamas porque conoce y aplica Las Ashtangas.	Realiza la postura correcta, fluye con su respiración, se relaja con la exhalación. Logra la quietud y el silencio, su rostro lo refleja.	Un SER capaz de afrontar más tranquila y concientemente su cotidiano vivir.
13			
14			
15			
16			

## 5. EVALUACIÓN:



## 6. BIBLIOGRAFIA:

El Bagavad Gita  
A Los Pies del Maestro  
El Kybalion  
La Respiración Yogui por Ramacharaka  
La Biografía de un Yogui de Paramahansa Yogananda  
[www.sergereynaudelaferriere.net//yug-yoga-yoguismo](http://www.sergereynaudelaferriere.net//yug-yoga-yoguismo)  
[www.satyananda-yoga-net](http://www.satyananda-yoga-net)  
[www.dharmamitra@dharmayogacenter.com](mailto:www.dharmamitra@dharmayogacenter.com)  
B.K.S.lyengar

-