

Kundalini Yoga

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM	HT	HP	HA	UD	REQUISITO	AREA DE FORMACION Y TIPO DE ASIGNATURA	UNIDAD RESPONSABLE
-	2°	0	3	0	3	-----	LIBRE	ESCUELA DE PREGRADO

Modalidad tipo B

Clases presenciales los días jueves, los martes serán en modalidad online

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Este curso pretende introducir aun mas al estudiante al mundo del Kundalini yoga. Conocer los conceptos generales y también en profundidad sobre la amplia variedad de técnicas, kriyas y asanas. Practicar meditaciones y series de una dificultad media y alta para experimentar un efecto más potente y permanentes en sus vidas.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las principales estrategias metodológicas implementadas en el curso serán:

- Planificar y organizar cuidadosamente el contenido de las clases expositivas y actividades prácticas
- Motivar la participación de los estudiantes con nuevas prácticas cada vez más intensas en sus efectos.
- Explicar los objetivos que se pretenden alcanzar a lo largo de los diferentes temas, módulos y curso en general, para que el estudiante sepa qué se espera que aprenda.
- Evaluar simbólicamente el progreso, para que el estudiante tenga siempre información de qué está haciendo bien y qué debe corregir.
- Dar objetivos a cumplir, específicamente meditaciones que se mantendrán durante 40 días.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

El curso de Kundalini Yoga dictado dentro de la malla curricular de la Carrera de Ingeniería en Recursos Naturales Renovables, para el segundo semestre pretende enseñar técnicas y meditaciones más avanzadas, para incorporar estados de ánimos más estables y permanentes en el tiempo. Entrara aun más en las enseñanzas filosóficas basada en antiguos escritos de filosofía y estilo de vida yogico muy antiguas.

Será consciente de los problemas posturales de su cuerpo, sabiendo el impacto que causa en sus vidas y como mejorarlo. Eliminará y se hará consciente de pensamientos invasivos y conductas dañinas que se grabaron en su inconsciente con el paso de los años.

Aprenderá sobre conductas y alimentación saludable.

RECURSOS DOCENTES:

Se contempla desarrollar el siguiente eje:

- Sesiones expositivas: El curso contempla clases prácticas apoyadas con material audiovisual.
- Evaluaciones: Tareas y controles posturales.

CONTENIDOS

- Filosofía yoguica.
- Alimentación sattvica.
- Humanología.
- Meditaciones avanzadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Bhajan Yogi, *Manual de instructores Kundalini yoga*, USA: PO box 1819 Santa Cruz, Nm87567, 1985.
- Bhajan Yogi, *De hombre a hombre*, USA: PO box 1819 Santa Cruz, Nm87567, 1987.
- Bhajan Yogi, *Mente y meditacion*, USA: PO box 1819 Santa Cruz, Nm87567, 1988.

PROFESORES PARTICIPANTES

<i>Profesor</i>	<i>Departamento</i>	<i>Especialidad o área</i>
Ignacio Augusto Barahona Bustos. (Surjot Singh)		Preparador físico. Instructor de kundalini yoga.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Asistencia	75%