

➤ **PROGRAMA ASIGNATURA**

Nombre del curso	KUNDALINI YOGA
Nombre del profesor(a)	Ernesto Geraldo Téllez / Muktiar Singh Khalsa
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso Libre
Horarios	Martes y Jueves de 14:30 a 15:30 hrs.
Número de Créditos	4 créditos
I. Descripción del curso	<p>El curso de Kundalini Yoga está orientado a potenciar el bienestar de estudiantes con altas exigencias académicas, para fortalecer su salud, su equilibrio emocional, su equilibrio interno. A través de los ejercicios físicos y de respiración, de la ciencia del sonido y del ritmo, y de los ejercicios de concentración y meditación, se mejorará el nivel físico, mental y espiritual de los participantes.</p> <p>El Kundalini Yoga es una Técnica sagrada dinámica de ejercicios físicos y mentales, que estimulan y equilibran todos los sistemas del cuerpo, que genera vitalidad y tranquilidad, encaminando a las personas a su desarrollo y crecimiento personal. Está formado por un conjunto de técnicas milenarias de más de 5.000 años de antigüedad, las cuales proporcionan salud, felicidad, conciencia y autoconocimiento.</p> <p>La práctica de Kundalini Yoga es muy adecuada para la vida moderna a la cual se enfrentan hoy los estudiantes, ya que es un sistema holístico que combina respiración, movimiento, elongaciones, sonido y meditación.</p>
II. Objetivo General	Proporcionar a los estudiantes diversas técnicas yoguicas de primer nivel, basada en las enseñanzas de Yogi Bhajan, para fortalecer su salud física-mental-emocional-espiritual y el conocimiento de sí mismo.
III. Objetivos Específicos	<p>Mejorar la calidad de vida del alumnado por medio de actividades de Kundalini Yoga.</p> <p>Aumentar la capacidad de concentración y memoria del alumnado por medio de actividades de Kundalini Yoga.</p> <p>Disminuir el estrés y superar los problemas de depresión y ansiedad a los cuales pueden estar expuestos los estudiantes.</p>
IV. Contenidos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanación del sistema corporal: a) salud física y mental; b) equilibrio glandular y Sist. Nervioso. 2. Mejorar las funciones del cerebro y la Memoria. 3. La concentración y el rendimiento. 4. Aumento de la vitalidad y creatividad. 5. Equilibrio emocional e intuición. 6. Desarrollo muscular, flexibilidad y voluntad. 7. La belleza interior: lucir bien / sentirse bien. 8. Relajación y calidad del descanso. 9. Reducción del Insomnio y del dolor crónico

	10. Manejo de alteración del ánimo y del estrés												
V. Unidades	<i>Deben estar vinculadas a los distintos objetivos de aprendizaje del curso. Se debe considerar que un objetivo de aprendizaje se corresponde a una unidad temática. VER EJEMPLO EN LA GUÍA PARA PLANIFICAR LA ASIGNATURA.</i>												
VI. Régimen de asistencia	Para la aprobación del curso se exigirá una asistencia promedio mínima a clases del 70%.												
VII. Forma de evaluación	<p>Las clases se caracterizan porque permiten que cada persona progrese a su propio ritmo y desarrolle en forma gradual las técnicas del Kundalini Yoga.</p> <p>El curso se evaluará según la asistencia a clases utilizando la siguiente tabla:</p> <table border="1" data-bbox="750 667 1318 953"> <thead> <tr> <th>Asistencia</th> <th>Nota</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100%</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>90% - 99%</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>80% - 89%</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>70% - 79%</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Menos de 70%</td> <td>Reprobado</td> </tr> </tbody> </table>	Asistencia	Nota	100%	7	90% - 99%	6	80% - 89%	5	70% - 79%	4	Menos de 70%	Reprobado
Asistencia	Nota												
100%	7												
90% - 99%	6												
80% - 89%	5												
70% - 79%	4												
Menos de 70%	Reprobado												
VIII. Metodología	<p>Los contenidos del curso se desarrollarán con una metodología on line durante todo el año 2021, que se basa en las enseñanzas de Yogi Bhajan, la cuales están orientadas a potenciar el bienestar en la persona en los aspectos de salud, equilibrio emocional interno y externo, y en los niveles físico, mental y espiritual.</p> <p>Las sesiones de Kundalini Yoga tendrán una duración de una hora. Cada sesión se enfocará al mejoramiento de alguna o varias de las funciones de los distintos sistemas del cuerpo: digestivo, cardiovascular, nervioso, linfático, glandular, etc. Cada ejercicio del yoga se conduce a una forma controlada y consciente, sin dolor físico.</p> <p>El desarrollo de cada sesión consta de las siguientes partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apertura de la clase, en la que se explica a los participantes el sentido que tendrán los ejercicios y los sectores específicos que se trabajará. Serie de ejercicios: precalentamiento, respiración, elongación y ejercicios específicos para la sanación. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios físicos (Asanas) ✓ Ejercicios de respiraciones (Pranayamas) ✓ Posturas de las manos (Mudras) ✓ Cerraduras del cuerpo (Bhandas) ✓ Vibraciones sonoras (Mantras) Relajación profunda con música. Técnica de meditación Cierre de la clase. 												

IX. Bibliografía	<p><i>Puede incluir textos, revistas, artículos, apuntes, sitios web, bases de datos, materiales entre otros, que fundamentan las principales temáticas del curso.</i></p> <p><i>Coordinar su existencia y disponibilidad con la Unidad Académica y/o Biblioteca y que los enlaces web estén disponibles.</i></p> <p><i>Un máximo de 5 títulos mínimos y básicos para el curso.</i></p> <p><i>Citar según norma APA (6ta edición) o bien como el modelo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verkhoshasky, Y. (2011). "Teoría y Metodología del entrenamiento". 2ª edición, Barcelona: Paidotribo. <p><i>VER EJEMPLO EN LA GUÍA PARA PLANIFICAR LA ASIGNATURA.</i></p>
-------------------------	--

- **PLANIFICACIÓN ASIGNATURA** es la **materialización del programa** en detalle, a partir del momento de realización concreta de las asignaturas, en ésta se desglosan las actividades académicas en el tiempo. En otras palabras, es un **cronograma** de carácter tentativo y flexible, que responde a lo planificado, a las necesidades del grupo de alumnos y a los emergentes del contexto. Se elabora según el número de clases aproximado por **unidad** o bloque temático.

I. Programación de contenidos y actividades <i>VER EJEMPLO EN LA GUÍA PARA PLANIFICAR LA ASIGNATURA.</i>			
Semana	Contenidos - Temas	Descripción de actividades	Horas no presenciales On line
1	Introducción y conceptos básicos	Series de yogas básicas, para ir integrando los conceptos del yoga.	1hora
2	Introducción y conceptos básicos	Series de yogas básicas, para ir integrando los conceptos del yoga	1hora
3	Introducción y conceptos básicos	Series de yogas básicas, para ir integrando los conceptos del yoga	1hora
4	Introducción y conceptos básicos	Series de yogas básicas, para ir integrando los conceptos del yoga	1hora
5	Series dificultad media	Series de elongación y concientización de la respiración	1hora
6	Series dificultad media	Series de elongación y concientización de la respiración	1hora
7	Series dificultad media	Series de elongación y concientización de la respiración	1hora
8	Series dificultad media	Series de elongación y concientización de la respiración	1hora
9	Series con dificultad media avanzada	Series que involucran elongación y tonificación muscular, profundizar la relación cuerpo mente	1hora
10	Series con dificultad media avanzada	Series que involucran elongación y tonificación muscular, profundizar la relación cuerpo mente	1hora

11	Series con dificultad media avanzada	Series que involucran elongación y tonificación muscular, profundizar la relación cuerpo mente	1hora
12	Series con dificultad media avanzada	Series que involucran elongación y tonificación muscular, profundizar la relación cuerpo mente	1hora
13	Series con dificultad media avanzada	Series que involucran elongación y tonificación muscular, profundizar la relación cuerpo mente	1hora
14	Series con dificultad media avanzada	Series que involucran elongación y tonificación muscular, profundizar la relación cuerpo mente	1hora
15	Series con dificultad media avanzada	Series que involucran elongación y tonificación muscular, profundizar la relación cuerpo mente	1hora