



## PROGRAMA

### I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Nombre de la Asignatura	: <b>LIBRE DEPORTIVO "YOGA (Nivel I)"</b>
Extensión	: Semestral
Área de Formación	: Básica
Calidad	: Obligatoria - Optativa
Horas de Clase	: 2 sesiones semanales
Nivel ubicación Malla	: I Semestre en adelante

### II. DESCRIPCIÓN GENERAL

El taller de yoga (nivel I) consiste en un espacio para el autoconocimiento y desarrollo que abarca las dimensiones física, emocional y mental. El yoga involucra la práctica de posturas (asanas) y técnicas de meditación, que favorecen el bienestar integral y permiten alcanzar niveles más profundos de concentración.

### III. OBJETIVOS

#### Generales:

- Transmitir el sentido integral del yoga mediante la experiencia directa de sus técnicas y beneficios.

#### Específicos:

- Transmitir conocimientos relacionados al concepto, origen y beneficios del yoga.
- Transmitir conocimientos relacionados a las asanas (posturas) básicas del yoga.
- Favorecer la conciencia corporal.
- Favorecer la conciencia emocional.
- Incentivar un estilo de vida saludable.
- Incentivar la conciencia ecológica.

### IV. CONTENIDOS

- Origen etimológico, histórico y geográfico del yoga.
- Conocimientos y prácticas preliminares del yoga.
- Nociones y sugerencias para un estilo de vida saludable.
- Código ético del yoga (parte 1): Yamas. Principios que favorecen una relación positiva con las demás personas y el planeta (ahimsa, satya, asteya, brahmacharya y aparigraha).
- Figuras de importancia histórica para el desarrollo del yoga/meditación: Shiva, Sidharta, Milarepa, Shantideva, Tenzin Gyatzo, Thich Nath Hann y otros.



- Serie de asanas básicas, su correcta ejecución, alineación corporal y flujo respiratorio.
- Serie de técnicas de relajación y autoconocimiento.
- Ejercicios complementarios provenientes del Chi-Kung y Tai-Chi.

## **V. METODOLOGÍA**

- Práctica de asanas.
- Práctica de técnicas de relajación.
- Exposición y diálogo sobre conceptos y filosofía del yoga.
- Exposición de sugerencias prácticas para un estilo de vida saludable.

## **VI. EVALUACIÓN**

En cada clase se observará la dedicación de las/los estudiantes al taller, su seguimiento de las prácticas preliminares y la ejecución de las asanas. Cada clase se dialogará con las/los estudiantes sobre su experiencia del taller.

Se realizará correcciones y sugerencias de manera inmediata.

## **VII. HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN DE ALUMNOS**

Cada clase, al finalizar la exposición teórica, se responderá las inquietudes de las/los estudiantes sobre los conceptos expuestos, y sobre la ejecución de las asanas y técnicas. También se responderá inquietudes sobre éstas, u otras materias relacionadas al desarrollo del taller, mediante correo electrónico.

## **VIII. CONTRAINDICACIONES**

Este taller incluye ejercicios que ejercen gran presión sobre el abdomen, por tanto, está contraindicado durante el embarazo.