



PROGRAMA

I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Nombre de la Asignatura	: LIBRE DEPORTIVO "Yoga (Nivel I)"
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 relajación 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 fundamentales y cuatro prácticas preliminares del Yoga.
- Nociones y sugerencias para un estilo de vida saludable.
- Yamas, cinco principios del código ético del Yoga que favorecen una relación positiva con las demás personas y el planeta:
 - Ahimsa
 - Satya
 - Asteya



FACULTAD DE GOBIERNO

UNIVERSIDAD DE CHILE

- Brahmacharya
- Aparigraha
- Figuras de importancia histórica para el desarrollo del Yoga y la 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.

Para aprobar el Taller, las/los estudiantes deberán cumplir con dos requisitos:

- 50% o más de asistencia efectiva al Taller.
- Cumplimiento del código de conducta del Taller.

Nota: tenga en consideración que el Taller de Yoga requiere de un mínimo de 50% de asistencia a clases para ser aprobado. En este cálculo solo se considera las clases en que usted efectivamente haya participado, por lo cual, la justificación de inasistencias no tiene ningún efecto en el cálculo final de asistencias.

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 estas u otras materias relacionadas al desarrollo del Taller mediante correo electrónico de lunes a viernes en horario de oficina.

VIII. CONTRAINDICACIONES

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