|  |
| --- |
| **PROGRAMA OFICIAL DE CURSO** |
|  |

|  |
| --- |
| **Unidad Académica : Curso de Formación General**  **Nombre del curso : KUNDALINI YOGA**    **Carrera : Todas**  **Tipo de curso : Electivo**  **Área de formación : General**  Nivel : Todos  Semestre : Primer Semestre  **Año : 2018**  **Requisitos : Definidos por cada Escuela**  **Número de créditos: 2**  **Horas de trabajo presenciales y no presenciales: Trabajo Presencial.**  **Nº Alumnos :** |
|  | |
| ENCARGADO/A DE CURSO : MARIA TERESA SONATORE V.  **COORDINADOR(ES) DE UNIDADES DE APRENDIZAJE : LINEA FORMATIVA DE ARTE, DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA.**  **COORDINADOR: ANDREA GONZALEZ** |

|  |
| --- |
| **Propósito formativo:**  Kundalini Yoga es una ciencia milenaria que combina de una manera precisa ejercicios físicos, técnicas respiratorias, concentración mental, meditación, relajación y mantras, para conseguir el perfecto equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.  Como Propósito del curso será trabajar los distintos planos del Ser, para poder lograr un equilibrio. Donde el alumno aprenderá a través de la respiración (pranayamas), posturas (asanas) y meditación, armonizar sus distintos planos.  Para ello se trabajara entorno al:  *Plano Físico:* Buen mantenimiento de la columna vertebral, Capacidad pulmonar, Flexibilización de las articulaciones. Energía vital. (Posturas yogicas)  *Plano Psíquico:* Mejoramiento de la concentración y atención, Desarrolla la creatividad e imaginación, Bajar el nivel de estrés, Lograr claridad mental y equilibrio. (Técnicas de respiración, meditación)  *Plano espiritual:*  Mejorar la interacción con otros, Lograr equilibrio emocional. (Técnicas de respiración, meditación, mantras).  Este curso contribuye a desarrollar en termino de competencias, acciones orientadas a promocionar un estilo de vida mas saludable para si mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad física como condición integral y necesaria para la salud. |

|  |
| --- |
| **Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**  1.- Conoce y experimenta que es Kundalini yoga.  2.- Mejora su condición física, (flexibilidad, movilidad, estiramiento).  4.- Conoce y aplica técnicas: de respiración, de concentración y atención (meditación, mantras)  para una adecuada relajación.  5.- Es capaz de aplicar técnicas de movimiento, Respiración y meditación, como herramientas personales para su vida. |

|  |
| --- |
| **Requisitos de aprobación:**   * Asistencia: hasta 2 inasistencias previo aviso al profesor. * Nota: nota minina de aprobación 4.0, (escala de 1.0 a 7.0) * Evaluaciones:   1.- Evaluación. Aplicación de aluno de los ejercicios aprendidos  2.- Auto evaluación.  3.- Evaluacion final individual, resolución de caso |

**PLAN DE TRABAJO**

* Inicio de clases:
* Día: Miércoles 21 de Marzo
* Horario: 14:30 a 16:00 hrs.
* Lugar: SEDE NORTE / DOJO  
  GIMNASIO FACULTAD DE MEDICINA.
* Requerimiento: Ropa Comoda

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unidades de aprendizaje** | **Logros de aprendizaje** | **Acciones asociadas** |
| **Conociendo y**  **Experimentando**  **“Kundalini Yoga”** | 1. Aplica Kundalini Yoga.  2. Mejora postura corporal  3.- Aplica técnicas de respiración | Realiza postura de yoga, ejercicios de respiración, ejercicios de relajación.  Realiza postura de elongación y estiramiento de la columna vertebral.  Realiza respiración: nasal pausada y regular (Inhala y exhala por la nariz, respira en forma calmada, inhalando lento y profundo, exhalando lento y profundo). |
| **Estrategias metodológicas** | * Clases presenciales y vivenciales, a través de Posturas físicas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayamas), meditación, relajación. * Cada encuentro el alumno aprenderá nuevas series de yoga, meditación. * El alumno contara con apuntes de clases. * Lecturas sugeridas. * Videos sugeridos. | |
| **Procedimientos  evaluativos y**  **calendarización** | 1.- Evaluación de prácticas grupales.  2.- Auto evaluación.  3.- Evolución final individual.  **La participación y asistencia de los estudiantes es un elemento importante para valorar los logros obtenidos en el curso.** | |
| **Recursos** | * Lugar Físico: Amplio donde puedan estar 25 estudiante cómodamente recostados en el suelo, lugar con luz y ventilación. * Contar con una colchoneta por alumno. * Se recomienda a los estudiantes que asistan con ropa cómoda, para una mejor libertad de movimiento. | |

***¿COMO ES UNA CLASE DE KUNDALINI YOGA***

*Una clase comienza: con la apertura, ejercicios de calentamiento para preparar y acondicionar a nuestro cuerpo.*

* *Se realizan técnicas respiratorias (pranayamas)*
* *Movimientos corporales, posturas, series de ejercicios (kriyas)*
* *Etapa de relajación la cual dura alrededor de 7 a 10 minutos, nuestro organismo y todo nuestro ser logra una relajación profunda. Experimentara los beneficios de la Musicoterapia*
* *Técnica de meditación*
* *mente el cierre de la clase.*

****

**Programa de cada intervención:**

* Este programa presenta la característica de ser dinámico, donde alumnos y profesor podrán sugerir alguna kriya o meditación que mas sentido les haga para ser tratada en clases o algún tema de contingencia, de cómo abordarlo desde la mirada del Kundalini yoga

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** |
| 21 de Marzo | 14:30 | Norte | * Presentación del programa. * Introducción y explicación, ¿qué es Kundalini yoga?. * Para que hacer yoga * Indicadores de objetivos * Serie: Ejercicios de precalentamiento . |
|  |  | * Meditación: Limpieza de Nadis |
| 28  Marzo | 14.30 | Norte | * Serie: Serie Básica para la Energía Espinal |
|  |  |  | * Meditación: Respiración Segmentada |
| 4 de Abril | 14.30 | Norte | * Serie: Surya kriya |
|  |  | * Meditación: Respiración consciente |
| 11 de Abril | 14:30 | Norte | * Serie: Para la vitalidad física y Mental |
|  |  |  | * Meditación: Proyectar desde el Corazón |
|  |  |  |  |
| 18 de Abril |  |  | * Serie: Para Sacar el Enojo Interno |
|  | Norte | * Meditación: Conexión con uno Mismo |
| 25 de abril |  | Norte | * Serie: Para Auto recargarse |
|  |  |  | * Meditación: Con Mándala y Músico terapia |
| 2 de Mayo |  | Norte | * Serie: Nabhi Kriya |
|  |  | * Meditación: Para Tranquilizar la Mente |
| 9 de Mayo |  | Norte | * Serie: Despertar los Diez Cuerpos Espirituales |
|  |  |  | * Meditación: Sonidos Ancestrales |
|  |  |  |  |
| 16 de Mayo |  | Norte | * Serie: Para Recuperar el Cuerpo por Repetición de Patrones |
|  |  | * Meditación: Ra-Ma-Da-Sa |
| 23 de Mayo |  | Norte | * Serie: relajación de movimiento * Coherencia entre Cuerpo, Emoción y Lenguaje |
|  |  |  | * Meditación: Kirtan Kriya |
| 30 de Mayo |  | Norte | * Serie: Equilibrio de los Chakras y los Órganos |
|  |  | * Meditación: Alienando Chakras |
| 6 de Junio |  | Norte | * Serie: Kriya Para el Corazón y el Alma |
|  |  |  | * Meditación: Fortaleciendo la Proyección Intuitiva. |
|  |  |  |  |
| 13 de Junio |  | Norte | * Serie: Sat Kriya |
|  |  | * Meditación: Movimiento y Silencio |
| 20 de Junio |  | Norte | * Serie: Serie para relajar la tensión del Guerrero |
| 27 de junio |  |  | * Meditación: Guru Wahe Guru |
|  |  | Norte | * Evaluación Final |
|  |  |  |

*Maria teresa Sonatore V*

*Mtsonatore@gmail.com*