

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 520 A	YOGA			
Nombre en Inglés				
YOGA				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud física y mental compatible con la actividad.			Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
Al final del curso el alumno es capaz de demostrar que:				
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta prácticas físicas y respiratorias yóguicas de nivel principiante. • Conoce cómo procurarse las experiencias de relajación, bienestar y vigor con técnicas de yoga. • Valora la importancia de un estilo de vida saludable y del autoconocimiento. 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Explicación, demostración, imitación, ejecución, corrección para las prácticas de trabajo corporal y respiratorio.</p> <p>Inducción para las prácticas de relajación y meditación.</p> <p>Asignación de tareas, autoevaluación, descubrimiento guiado, resolución de problemas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación directa a través de observación y correcciones durante el proceso de aprendizaje de las prácticas físicas y de respiración. • Reflexiones antes, durante y al final respecto de las experiencias • Auto-observación de las relaciones entre el cuerpo (tensiones y respiración) y los estados mentales/emocionales (trabajo escrito)- • Lista cotejo para la evaluación de las posturas de yoga,

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	Trabajo corporal	1
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1. Técnicas de flexibilización</p> <p>2. Asanas: posturas de yoga</p> <p>3. Saludo al Sol</p> <p>4. Efectos de las prácticas físicas</p> <p>5.- Atención a las señales del cuerpo</p> <p>6.- Diversidad y práctica física</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta correctamente, de acuerdo a la capacidad personal, y concientemente las técnicas de flexibilización corporal. Desarrolla mayor flexibilidad respecto del diagnóstico inicial, conciencia corporal y relajación de tensiones musculares. Ejecuta correctamente, de acuerdo a la capacidad personal, y concientemente posturas de yoga. Desarrolla mayor flexibilidad, tonicidad, control y conciencia corporal respecto del diagnóstico inicial. Ejecuta correctamente, de acuerdo a la capacidad personal, y concientemente el Saludo al Sol. Mejora coordinación, flexibilidad y tonificación muscular. Experimenta mayor vitalidad. Conoce y valora el carácter beneficioso para la salud y el estado de ánimo de las técnicas de trabajo corporal del yoga. Decide qué técnicas son más apropiadas para sí mismo en determinado momento. Reconoce el estado de su cuerpo, sus límites y posibilidades y decide la intensidad apropiada para sí mismo en cada momento. Reconoce y respeta la variedad de capacidades entre sus compañeros con respecto a la práctica física. 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Prácticas respiratorias	5
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1. Reeducción respiratoria</p> <p>2. Pranayamas</p> <p>3.- Efectos de los pranayamas</p>	<p>El estudiante demuestra que</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta correctamente la respiración abdominal, torácica, clavicular y completa. Descubre los efectos calmantes de estas prácticas. Ejecuta correctamente Brahmari, Ujjai pranayama, Nadi Shodhan, Bastrika, Kapalabhati. Desarrolla mayor manejo de su respiración. Descubre los efectos calmantes o activantes de estas prácticas. Conoce y valora el carácter beneficioso para la salud y el estado anímico de estas prácticas. Aplica correctamente estas técnicas para provocarse los efectos deseados. 	<p>2</p> <p>3</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	Relajación profunda	4
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1. Yoga Nidra etapas 1, 2, 3 y 4</p> <p>2. Efectos de la relajación profunda</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Experimenta estados de relajación de distintos niveles de profundidad. Aprende a relajarse, a combatir el insomnio, a armonizar su estado de ánimo. Conoce y valora el carácter beneficioso para la salud física y mental de la relajación. 	<p>2</p> <p>3</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
4	Trabajo mental	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1. Técnicas de pratyahara (retracción de los sentidos) y dharana (concentración)</p> <p>2. Efectos de la meditación</p> <p>3.- Diversidad y meditación</p> <p>4.- Mandala</p> <p>5.- "Caminata de la Atención"</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimenta un estado de interiorización y calma. Desarrolla mayor concentración y conocimiento personal. • Conoce y valora el carácter beneficioso para la salud y calmante de la meditación. • Comprende y respeta la diversidad de experiencias y necesidades entre los compañeros con respecto a la meditación. Descubre qué grado de preparación requiere él mismo para alcanzar un estado meditativo. • El alumno reconoce el estado que le provoca colorear mandalas. Es capaz de usar esta actividad para producir el estado deseado. • El alumno desarrolla mayor atención mental y reconoce las nuevas experiencias que esto conlleva. 	<p>2</p> <p>3</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
5	Alimentación	1
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1.- Aspectos éticos, ambientales y sanitarios relativos a la producción y consumo de carne.</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce, comprende, reflexiona, compara con conocimientos anteriores, su propia experiencia y sensibilidad argumentos existentes sobre la temática de la alimentación vegetariana. 	<p>4</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
6	Ramas del Yoga	1
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1.- Ramas del Yoga 2.- Karma yoga 3.- Bhakti Yoga	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> • El alumno conoce y compara con su propia experiencia las distintas ramas del Yoga. • El alumno reconoce qué experimenta al realizar una acción de Karma Yoga. • El alumno experimenta una actividad de Yoga devocional, reconoce lo que ha vivido, reflexiona y comenta. 	3

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
7	Integración	1
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1.- La práctica personal 2.- Influencia recíproca cuerpo-mente. 3.- Enfermedades sicosomáticas 4.- Importancia de la práctica personal	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de crear una práctica para sí mismo/a y evaluar su efecto. • El alumno descubre las distintas influencias recíprocas entre el cuerpo y la mente. • El alumno conoce la posibilidad de que la mente enferme al cuerpo y valora la importancia de un equilibrio psicológico para la salud corporal. • El alumno valora la importancia de la práctica personal. 	5

Bibliografía General

- 1.- Croquis del Saludo al Sol.
- 2.-Artículo “38 Beneficios del Yoga”, autor: Timothy McCall (<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/1651463/38--Beneficios--del--Yoga.html>)
- 3.- Apunte “Efectos de Prácticas Yóguicas”, autor Ruth Contreras.
- 4.- Video “La Carne es Débil”, Instituto Nina Rosa, año 2003, Brasil.
- 5.- Apunte “Conexiones entre mente y cuerpo”, autor Ruth Contreras.

Bibliografía recomendada:

Swami Digambarananda (Danilo Hernández); Claves del Yoga; La Liebre de Marzo, 2001, España.

Osho; Conciencia; Grijalbo, 2006, Argentina.

Deepak Chopra; Las Siete Leyes Espirituales del Yoga; Grupo Editorial Normal, 2004, Colombia.

Swami Satyananda; Yoga Nidra; Academia de Yoga Satyananda, 2005, Colombia.

Swami Satyananda; Asana, Pranayama, Mudra, Bandha; Yoga Publications Trust, 20002, India.

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Ruth Contreras
Revisado por:	Gisel Rodiño