

PROGRAMA DE CURSO

Nombre de la asignatura:

Yoga Integral

Clasificación:

Libre

Área de disciplina:

General

Seriación:**Antecedentes Académicos:**

Ninguno

Ubicación

Modalidad flexible

No. de horas

HT:35 HP:30 TH:65

Créditos:

CT:4 CP:2 TC:6

PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO:

Proporcionar a los alumnos un acercamiento a la disciplina del Yoga, a través de la presentación de los fundamentos teóricos de la misma y de los diferentes ejercicios físicos que se manejan dentro de esta disciplina.

CONTENIDO DEL CURSO:

Unidad I. Introducción al Yoga: breve historia de su desarrollo.
Unidad II. Conceptos teóricos básicos del Yoga.
Unidad III. Las posturas en Yoga: qué ocurre en el cuerpo al realizarlas. Práctica de las posturas yóguicas.

ESTRATEGIAS GENERALES:

Las Unidades I y II serán presentadas en cuatro sesiones de 2 hrs. cada una, mediante exposición oral por parte del facilitador. Al finalizar esta primera etapa de la materia, se procederá a la presentación de la Unidad III, la cual será dada en 28 sesiones de 2 hrs, divididas en 1 hora teórica y 1 hora práctica, exceptuando la última sesión, la cual será exclusivamente práctica. De esta manera se obtendrá un total de 35 horas teóricas y 30 horas prácticas.

MEDIOS Y RECURSOS

Durante las horas teóricas será necesario utilizar un proyector, computadora y bocinas. Por otro lado los alumnos deberán contar con un "Tapete" que les facilitará la ejecución de los ejercicios presentados durante las sesiones. Así

mismo, durante la práctica de las posturas a presentar, será necesario contar con un espacio amplio que puede ser al aire libre, donde los alumnos puedan desenvolverse y practicar cómodamente.

Unidad I: Introducción al Yoga:
breve historia de su desarrollo.

Duración: 4 horas

Propósito de la unidad:

Realizar una breve revisión y análisis de la historia del surgimiento del Yoga y de los fundamentos teóricos y la filosofía general que respaldan su práctica.

Contenido de la unidad:

- a) Historia del Yoga.
- b) ¿Qué es Yoga?
- c) Métodos tradicionales de la práctica del Yoga.
- d) Yoga integral.

Estrategias de la unidad:

- A través de la exposición y análisis oral se propiciará la comprensión y contextualización acerca del surgimiento y desarrollo de esta disciplina.

Unidad II: Conceptos teóricos
básicos del Yoga.

Duración: 4 horas

Propósito de la unidad:

Presentar a los alumnos los elementos básicos que conforman la filosofía del Yoga, para promover una comprensión integral de la disciplina.

Contenido de la unidad:

- a) Los Yamas: prácticas éticas del Yoga.
- b) Los Niyamas: preceptos del Yoga.
- c) Las Asanas: posturas corporales.
- d) Meditación.

- e) Budismo y Yoga.
- f) Psicología y Yoga.

Estrategias de la unidad:

- Mediante la exposición oral promover la participación y el análisis de los temas tratados.
- Los alumnos realizarán investigaciones acerca de las temáticas y comentarán la información ante el grupo.

Unidad III: Las posturas en Yoga: qué ocurre en el cuerpo al realizarlas. Práctica de dichas posturas yóguicas.

Duración: 57 horas

Propósito de la unidad:

Identificar los diferentes ejercicios físicos que propone la disciplina, conocer sus beneficios físicos y aprender a realizarlos de modo práctico.

Contenido de la unidad:

- a) Posturas de pie.
- b) Posturas de equilibrio.
- c) Posturas “de piso”.
- d) Posturas de inversión.

Estrategias de la unidad:

- Cada una de las posturas será presentada mencionando los músculos que el cuerpo humano estimula al realizarlas. Así mismo, se enumerarán los beneficios que brindan a la salud física y psicológica. Al concluir la explicación teórica se procederá a practicarlas en grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Asistencia mínima del 80%
2. Participación en dinámicas y ejercicios.
3. Elaboración de un ensayo acerca de la experiencia que cada alumno tuvo en su acercamiento a la disciplina del Yoga.

ACREDITACIÓN:

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Asistencia y participación en las sesiones | 80% de la Calificación |
| 2. Entrega del ensayo final | 20% de la Calificación |

REFERENCIAS:

Bibliografía básica:

- Anderson, S. (2000). Yoga. Mastering the basics. E.U. A.: Himalayan Institute Press.
- Aurobindo, s. (2003). The integral Yoga. India: Sri Auribundo Ashram Press.
- Chaudhuri, H. (2006). Yoga integral. España: Kairós. Segunda edición.
- Chopra, D. (2004). Las siete leyes espirituales del Yoga. Colombia: Norma.
- Coulter, D. (2007). Anatomy of Hatha Yoga. A manual for students, teachers and practitioners. India: Jainendra Prakash Jain At Shri Jainendra Press.
- Hernández, I., López, P.(xxxx). El nacimiento del yoga. Orígenes y prácticas del Yoga en el año 3000 a.C. España: Visión libros.
- Ianantuoni, S. (xxxx). Yoga para toda la vida. Argentina: Albatrós.
- Levine, M. (2009). The positive Psychology of Buddhism and Yoga. Pats to a mature happiness. E.U.A.: Routledge.
- Long, R. (2008). The key poses of Yoga. E.U.A.: Independent Publiser.
- Stewart, M. (2003). Yoga. Guía práctica. España: Amat Editorial.
- Zimmer, H. (1998). Yoga y Budismo. España: Kairós.