

Kundalini Yoga

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM	HT	HP	HA	UD	REQUISITO	AREA DE FORMACION Y TIPO DE ASIGNATURA	UNIDAD RESPONSABLE
YOGA	1°	0	3	0	3	-----	LIBRE	ESCUELA DE PREGRADO

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Este curso pretende introducir al estudiante al mundo del yoga, específicamente Kundalini yoga. Conocer los conceptos generales, sobre los orígenes, también una amplia variedad de técnicas, kriyas y asanas. Establecer las bases para que puedan utilizar las distintas meditaciones en sus vidas diarias, impactando en sus estados de ánimos y rendimiento en general.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las principales estrategias metodológicas implementadas en el curso serán:

- Planificar y organizar cuidadosamente el contenido de las clases expositivas y actividades prácticas
- Motivar la participación de los estudiantes con nuevas prácticas cada vez más intensas en sus efectos.
- Explicar los objetivos que se pretenden alcanzar a lo largo de los diferentes temas, módulos y curso en general, para que el estudiante sepa qué se espera que aprenda.
- Evaluar simbólicamente el progreso, para que el estudiante tenga siempre información de qué está haciendo bien y qué debe corregir.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

El curso de Kundalini Yoga dictado dentro de la malla curricular de la Carrera de Ingeniería en Recursos Naturales Renovables, pretende desarrollar competencias en los alumnos asociadas al entendimiento de los distintos aspectos del ser humano, contemplando el manejo el cuerpo, la mente y el espíritu. Esto basado en antiguos escritos de filosofía y estilo de vida yogico.

El alumno aumentara su capacidad de concentración. Podrá dirigir su energía mental a los desafíos del presente con mayor habilidad .Sera más consciente de sus desequilibrios, teniendo herramientas para mejorar sus estados.

Mejorara su vitalidad y sus cualidades físicas en general.

RECURSOS DOCENTES:

Se contempla desarrollar el siguiente eje:

- Sesiones expositivas: El curso contempla clases prácticas apoyadas en ocasiones con material audiovisual.
- Evaluaciones: tareas y controles posturales.

CONTENIDOS

- Beneficios del yoga y la meditación.
- Historia del kundalini yoga.
- Cuerpos espirituales.
- Chakras.

BIBLIOGRAFÍA

- Bhajan Yogi, *Manual de instructores Kundalini yoga*, USA: PO box 1819 Santa Cruz, Nm87567, 1985.
- Bhajan Yogi, *De hombre a hombre*, USA: PO box 1819 Santa Cruz, Nm87567, 1987.
- Bhajan Yogi, *Mente y meditacion*, USA: PO box 1819 Santa Cruz, Nm87567, 1988.

PROFESORES PARTICIPANTES

<i>Profesor</i>	<i>Departamento</i>	<i>Especialidad o área</i>
Ignacio Augusto Barahona Bustos. (Inder surjeet Singh)		Preparador físico. Instructor de kundalini yoga.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Asistencia	75%