

# Kundalini Yoga

## IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM	HT	HP	HA	UD	REQUISITO	AREA DE FORMACION Y TIPO DE ASIGNATURA	UNIDAD RESPONSABLE
-	2°	0	3	0	3	-----	LIBRE	ESCUELA DE PREGRADO

## Modalidad tipo B

### DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Este curso pretende introducir aun mas al estudiante al mundo del Kundalini yoga. Conocer los conceptos generales y también en profundidad sobre la amplia variedad de técnicas, kriyas y asanas. Practicar meditaciones y series de una dificultad media y alta para experimentar un efecto más potente y permanentes en sus vidas.

### 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.
- Dar objetivos a cumplir, específicamente meditaciones que se mantendrán durante 40 días.

### OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

El curso de Kundalini Yoga dictado dentro de la malla curricular de la Carrera de Ingeniería en Recursos Naturales Renovables, para el segundo semestre pretende enseñar técnicas y meditaciones más avanzadas, para incorporar estados de ánimos más estables y permanentes en el tiempo. Entrara aun más en las enseñanzas filosoficas basada en antiguos escritos de filosofía y estilo de vida yogico muy antiguas.

Será consciente de los problemas posturales de su cuerpo, sabiendo el impacto que causa en sus vidas y como mejorarlo. Eliminará y se hará consciente de pensamientos invasivos y conductas dañinas que se grabaron en su inconsciente con el paso de los años.

Aprenderá sobre conductas y alimentación saludable.

### RECURSOS DOCENTES:

Se contempla desarrollar el siguiente eje:

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

### CONTENIDOS

- Filosofía yoguica.
- Alimentación sattvica.
- Humanología.
- Meditaciones avanzadas.

### 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. ( Surjot Singh)		Preparador físico. Instructor de kundalini yoga.

**EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

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

**CALENDARIZACIÓN ASIGNATURA**

**KUNDALINI YOGA**

Semestre Primavera 2021

Horarios: Martes y jueves **13:15 a 14:45 hrs.**

Teoría:

Práctica:

Equipo Docente: .....Ignacio Barahona (encargado)  
 .....(colaborador)

<b>SEMANA</b>	<b>FECHA</b>	<b>Tipo actividad</b>	<b>TEMA</b>	<b>PROFESOR</b>
1	18 agosto			
2	23 agosto			
3	30 agosto			
4	06 septiembre			
	13 septiembre		RECESO TODA UNIVERSIDAD DE CHILE	
5	20 septiembre		SEMANA SIN EVALUACIONES	
6	28 septiembre		Clase presencial	

7	04 octubre			
8	12 octubre		Clase Presencial	
9	18 octubre			
10	26 octubre		Clase presencial	
	01 noviembre		RECESO ACADÉMICO	
11	08 noviembre		SEMANA SIN EVALUACIONES	
12	16 noviembre		Clase presencial	
13	22 noviembre			
14	30 noviembre		Clase presencial	
	06 diciembre		RECESO ACADÉMICO PREPARACION EVALUACIONES FINALES	
15	13 diciembre		EVALUACIONES FINALES	
16	20 diciembre		EVALUACIONES FINALES	
	27 diciembre		EXAMENES	
	05 enero		INICO SEMESTRE VERANO	

## FECHAS IMPORTANTES

### Semestre Primavera 2021

- Inicio de Clases: 18 agosto 2021
- Recesos: 13 septiembre; 01 noviembre; 06 diciembre
- Exámenes:
- Inicio de Semestre de Verano: 05 de enero 2022

**PARRAFO QUE SE DEBEN AGEGAR AL INDICAR LA FORMA DE EVALUACION DURANTE EL SEMESTRE PRIMAVER 2021 (este es solo un ejemplo de las ponderaciones de las actividades evaluativas)**

## EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Ej: se debe justificar todas las inasistencias a pruebas vía Secretaria de Estudios, es obligatorio cumplir con un 75% de asistencia

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Asistencia	75%
Nota de Presentación (NPE)*	100%
Examen Aprobatorio** (si la nota obtenida es $\geq 4,0$ el estudiante será aprobado con Nota Final = 4,0)	

\*Dada la condición de Pandemia y Docencia on-line, excepcionalmente en el semestre Primavera 2021 los alumnos que logren una NPE  $\geq 4.0$  se eximirán de la obligación de rendir Examen siempre y cuando hayan rendido todas sus evaluaciones y su Nota Final (NF) será = NPE.

\*\*Atendiendo a los acuerdos alcanzados con los/las estudiantes, aquellos(as) que tengan una Nota de Presentación inferior a 4,0 o que no haya rendido alguna evaluación, podrán optar a un único examen final con carácter aprobatorio. Este examen, que se constituye ahora como **única opción de examen**, debe asegurar la evaluación de todos los contenidos del curso y su comprensión integral