



PROGRAMA CURSO LIBRE YOGA

FACULTAD DE DERECHO

UNIVERSIDAD DE CHILE

Objetivo del Programa:

Lograr a través de la práctica del Yoga el que los Alumnos mejoren su bienestar personal, logren una mejor condición de salud, liberen las tensiones, mejoren su tonicidad muscular y corrijan atrofas posturales, Incrementando también su rendimiento en el Aprendizaje.

A través de la práctica regular del yoga por parte de los Estudiantes se logra una mejoría en el clima Universitario, productividad en el estudio y en la actitud hacia el trabajo.

Programa del Curso

El programa está diseñado para una asistencia de 50 personas, tiene una duración de un Semestre con un total de 34 clases aprox. Los puntos que se desarrollarán en forma semanal son los siguientes:

- Semana 1

Tema: Introducción al Yoga

Que es Yoga y sus orígenes, tipos de yoga, objetivo del yoga.

Adi Mantra

Posiciones y posturas básicas: Descripción de las posturas y forma de realizarlas.

Ejercicios de elongación y tonificación.

Relajación.

Meditación.

- Semana 2

Tema Respiración:

Descripción de los tipos de respiración y ejercicios de expansión de la capacidad pulmonar (purificación).

Ejercicios de elongación y tonificación.

Relajación.

Meditación.

- Semana 3

Series básicas de respiración:

Respiración de fuego, Sitali Pranayama y respiración lenta y profunda

Ejercicios de elongación y tonificación.

Relajación.

Meditación.



- Semana 4

Tema: Mudras

Series básicas de Yoga aplicando Mudras

Ejercicios de elongación y tonificación.

Relajación.

Meditación.

- Semana 5

Tema: Bhandas

Series básicas de Yoga aplicando Bhandas (cerraduras del cuerpo para transformar la energía).

Ejercicios de elongación y tonificación.

Relajación.

Meditación.

- Semana 6

Tema: Serie Básica I

Ejercicios de limpieza y purificación del cuerpo (Kriyas).

Relajación.

Meditación.

- Semana 7

Tema Serie Básica II

Kriyas

Relajación.

Meditación.

- Semana 8

Kriya 1 para el sistema inmunológico

Relajación.

Meditación.

- Semana 9

Kriya 2 para el sistema inmunológico

Relajación.

Meditación.



- Semana 10

Kriya 1 para el sistema nervioso

Relajación.

Meditación.

- Semana 11

Kriya 2 para el sistema nervioso

Relajación.

Meditación.

- Semana 12

Kriya para circulación y campo magnético

Relajación.

Meditación.

- Semana 13

Serie de Yoga para el manejo del stress y la ansiedad.

Relajación.

Meditación.

- Semana 14

Kriya para mejorar las capacidades intelectuales: Concentración

Relajación.

Meditación.

- Semana 15

Kriya para mejorar las capacidades intelectuales: Racionamiento lógico.

Relajación.

Meditación.

- Semana 16

Kriya para mejorar las capacidades intelectuales: Equilibrio hemisferios cerebrales..

Relajación.

Meditación.



- Semana 17

Series para lograr el equilibrio.

Relajación.

Meditación.

- Semana 18

Series para sacar el enojo interior.

Relajación.

Meditación.

- Semana 19

Series para la Armonía total

Relajación.

Meditación.

Implementos necesarios:

Se requiere un espacio que considere 2 metros cuadrados por persona aprox., una colchoneta por participante.

Una radio portátil con tocadore de CD.

Contactos:

Muktiar Singh Khalsa,

Teléfono 793 52 66, Celular 09/80 11566, e-mail: muktiarsk@kundalini-yoga.cl

www.kundalini-yoga.cl