



UNIVERSIDAD DE CHILE
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS
AREA DEPORTES Y RECREACION

CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	:	Taller de Yoga
CODIGO	:	DR 27 A
CUPOS DE CURSO	:	20
REGIMEN DE ESTUDIO	:	Semestral
Nº DE UNIDADES DOCENTES	:	4
CARÁCTER	:	Práctico
REQUISITOS	:	Ninguno

1.- OBJETIVOS

- 1.- Ofrecer un espacio de desconexión de las ocupaciones y preocupaciones cotidianas, un espacio de serenidad, contacto con la propia corporalidad, relajación, autocuidado, exploración y descubrimiento de la interioridad.
- 2.- Enseñar técnicas para favorecer la salud corporal, relajarse profundamente, para calmar y equilibrar la mente, para experimentar estados de paz y armonía, y también para activarse.
- 3.- Favorecer el desarrollo de la autopercepción, la autoobservación y el autoconocimiento.

2.- CONTENIDOS

1.- Teoría:

- Qué es el Yoga.
- Historia del Yoga.
- Ramas del Yoga.
- Beneficios del Yoga.
- Autocuidado.

- 2.- Técnicas de desconexión del mundo externo.
- 3.- Flexibilización de articulaciones.
- 4.- Posturas de yoga.
- 5.- Reeducción respiratoria.
- 6.- Técnicas de respiración para el manejo de la energía (pranayamas).
- 7.- Serie de posturas: Saludo al Sol.
- 8.- Relajación.
- 9.- Meditación.

3.- ACTIVIDADES

- 1.- Exposiciones teóricas.
- 2.- Desconexión.
- 3.- Prácticas de Flexibilización.
- 4.- Ejecución de Posturas
- 5.- Ejercicios y posturas en parejas..
- 6.- Técnicas de Reeducción respiratoria.
- 7.- Prácticas de Antar Mouna (silencio interior).
- 8.- Realización y práctica de Pranayamas.
- 9.- Aprendizaje y práctica de Relajación.
- 10.- Aprendizaje y práctica de algunas técnicas de Meditación.

4.- EVALUACIÓN

- 1.- Aprobación del curso al asistir al 80% o más de las clases.
 - 2.- La nota final se obtendrá de la división porcentual entre asistencia con un valor del 60%, y un 40% por rendimiento.
- La nota por rendimiento se obtendrá evaluando el Saludo al Sol, con un 10%, la ejecución de asanas, con un 10% y dos trabajos escritos de auto observación, cada uno con un 10%.