

SÍLABO

Nombre del curso	: Yoga Integral
Código del curso	: 900160
Año y semestre académico	: 2014-II
Sección	: CA-B
Nombre de la docente	: Patricia Salazar
Correo de la docente	: salazar_ap@up.edu.pe

I. Sumilla

El Yoga ha devenido en uno de los complementos de vida sana más utilizado por su enorme poder tranquilizador. El Yoga Integral es una fusión de ejercicio físico enérgico y pausado, con efectivas técnicas de respiración, métodos sencillos de meditación y una intensa relajación que devuelven al cuerpo salud, flexibilidad, postura alineada y fuerza vital. Su práctica constante contrarresta la tensión asociada con la exigencia académica y laboral; en general, con la velocidad y agitación de la vida de hoy. Este para académico promueve un saludable vínculo con el entorno, brindando conocimientos actualizados sobre preservación y prevención de la salud, alimentación balanceada y natural. En él, el estudiante encuentra un refugio que lo ayuda a centrarse, reactivar su energía y afrontar su vida universitaria con calma, agudeza y concentración

II. Resultado de aprendizaje

El estudiante siente - con los estiramientos, flexiones, dominio del movimiento y la respiración yóguica, mejoría corporal, mental, anímica y emocional. La meditación y el discurso positivo, provocan una actitud más enfocada y tolerante, relajándolo y neutralizando el efecto agotador de la contaminación ambiental, la falta de tiempo libre y la sobrecarga de información y trabajo.

III. Competencias

FLEXIBILIDAD Y APERTURA AL CAMBIO. El estudiante reconoce sus habilidades y sobre todo, supera sus limitaciones, liberándose de comparaciones, prejuicios y valoraciones. Se conoce mejor y encuentra las fuentes de satisfacción e indulgencia personal para vivir una vida creativa, empática y abierta al cambio.

VISION INTEGRAL. El alumno observa sus avances, desarrolla su flexibilidad de pensamiento y es más tolerante y respetuoso del otro. La apertura del estudiante lo convierte en un ser más centrado, consciente, alerta y determinado en sus acciones, agudo en sus observaciones y seguro de sí mismo.

IV. Contenido

Unidad I:

1. Introducción y presentación del Yoga: Aspectos básicos de la práctica del Yoga Físico o Hatha Yoga: Respiración, Posturas, Relajación profunda y Meditación.
2. Preparación física para la práctica. Estiramientos y flexiones básicas.
3. Historia y Significado. Los diversos tipos de Yoga tradicional. Yoga en el Siglo XXI.
4. Los fundamentos del Yoga Integral: Relajación, Ejercicio físico, Respiración consciente, Alimentación apropiada y Meditación y pensamiento positivo.
5. Reconocimiento del estado general del cuerpo físico y mental. Exploración de los sentidos como herramientas de conciencia de uno mismo.
6. Investigación personal de los efectos benéficos de diversos usos del cuerpo en Yoga: estiramiento, alineación, flexibilidad, elasticidad, determinación, fuerza de voluntad y equilibrio.
7. Tipos de respiración. Respiración yóguica abdominal. Respiración profunda *Ujjayi*. El uso de la voz, el sonido primordial *OM* y sus componentes.
8. Las primeras posturas o asanas básicas.
9. Relajación profunda: Conocer una técnica esencial de la práctica del yoga.

Unidad II:

1. Preservación y prevención de la salud:

Información actualizada sobre nutrición, vida sana, comida viva y terapias complementarias.

2. Aspectos básicos de la práctica sutil del Yoga.

Intención: Darle sentido a cada sesión de Yoga.

Visualización: Uso de la imaginación para liberación de tensiones.

3. Profundización de los aspectos físicos del Yoga: Seguiremos avanzando en la complejidad de las posturas y sus diversas prácticas (vinyasas y técnicas respiratorias más avanzadas).

Unidad III

1. Intercambios sobre estilo de vida, pensamiento y acción. Pensamiento positivo, acciones positivas.

2. Meditación y mantras: Mente equilibrada (dominio del movimiento desordenado de la mente) y avance en el uso de sonidos sanadores.

3. Las bases fisiológicas de un sistema sutil: los chakras y su admirable desarrollo en cada ser humano.

4. El uso de la energía sanadora del yoga: mudras, kriyas, bhandas.

5. Síntesis de conocimientos para la continuación de la práctica.

V. Estrategias Didácticas

MANDO DIRECTO. El profesor se coloca en posición frontal ante los alumnos para que estos sigan e imiten sus movimientos para estimular el aprendizaje de las posturas y las técnicas complementarias. Se pide al estudiante respeto por el estilo de yoga desarrollado en este taller.

APRENDIZAJE INDIVIDUAL PROGRESIVO. Cada alumno tiene una constitución y una predisposición natural que define su aprendizaje. El yoga respeta muchísimo el progreso gradual de cada participante según sus propias posibilidades, evitando las comparaciones y la competitividad negativa, con apertura hacia la diversidad y las diferencias. Con cuidado y respeto de las condiciones personales de cada alumno, el profesor observa el progreso de cada alumno y de manera sutil corrige sus errores, supervisa y estimula su avance.

VI. Evaluación

Instrumento	Criterio de evaluación
Asistencia	Se permitirá únicamente el 30% de faltas. Faltas permitidas: 4 3 tardanzas equivalen a una falta. Asistencia= llegar a la hora, tolerancia 10 min. Tardanza= del minuto 11 al 15. Falta= después de los 15 minutos de la hora de inicio de clase.
Participación	Se toma en cuenta el compromiso y la actitud positiva del estudiante con la práctica consciente del Yoga. El ultimo día, los alumnos preparan y hacen la clase incluyendo todos los conocimientos aprendidos.
Trabajo	Se presentan informes el primer y último día de clases (clases obligatorias)

RECOMENDACIONES

- Estamos contentos de darte la bienvenida y guiarte a través de tu práctica. Respeta la relación estudiante-profesor, escucha y sigue las instrucciones de la profesora.

- Por favor informa a tu profesora de cualquier lesión, accidente o condición previa que pueda afectar tu práctica de yoga.
- Deja de comer por lo menos 1 hora antes de tu práctica y abstente de tomar agua durante ésta. Bebe mucha agua después.
- Por favor deja tus zapatos en la entrada de la sala; tu mochila y ropa ordenadas.
- Por favor apaga y deja fuera de la sala tu celular y otros equipos.
- Respeta tus límites. Tu cuerpo y mente se sentirán diferente cada día; escucha lo que tu cuerpo te dice y sigue tu propia respiración. Practica con cuidado y consideración para ti y los demás.
- Por favor respeta y sigue las enseñanzas tradicionales de este método. No agregues ni suprimas posturas. Adáptate a este estilo.
- Si te sientes emocionalmente alterado durante o después de una sesión de yoga, comunícalo. Nunca dudes en pedir ayuda a un maestro.
- hablapat@gmail.com /T. 991 480 444

VII. Cronograma

Semana	Fechas	Unidad Didáctica y Contenidos	Actividades a realizar
1	14 – 16 Octubre	I. Introducción	Aspectos básicos del Yoga Físico (1): Respiración, Posturas, Relajación profunda y Meditación. Historia. Diversos estilos. Yoga Siglo XXI. Preparación física (Clase obligatoria) (*).
2	21 – 23 Octubre	I. Primeras asanas	. Aspectos básicos del Yoga Físico (2). Primeras posturas o asanas, primeras técnicas de respiración yóguica, Investigación del movimiento para el Yoga.
3	28 – 30 Octubre	I. Posturas Secuencias Savasana.	. Enlace de Asanas (Respiración y Movimiento- Vinyasa). Relajación profunda: Conocer una técnica esencial de la práctica del yoga (Savasana).
4	4 – 6 Noviembre	II. Vida sana y nutrición	. Preservación y prevención de la salud: nutrición, vida sana, comida viva y terapias complementarias. <i>Asanas</i> .
5	11 – 13 Noviembre	II. II. Vida sana y nutrición	. Profundización aspectos físicos del Yoga: avance en la complejidad de las posturas y prácticas (vinyasas y técnicas respiratorias más avanzadas).

6°	18 – 20 Noviembre	II. Vida sana y nutrición	. Estilo de vida, pensamiento y acción. Pensamiento positivo, acciones positivas.
7°	25 – 27 Noviembre	Prácticas sutiles del yoga	. Meditación y mantras: Mente equilibrada y avance en el uso de sonidos sanadores.

Patricia Salazar León
Celular:
hablapat@gmail.com