**YOGA:**

Fundamentos para la integración y evolución personal.

1. **Información general**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la asignatura** | YOGA: Fundamentos para la integración y evolución personal. |
| **Código** | 60110331 |
| **Tipo de asignatura** | Electiva |
| **Número de créditos** | 1 |
| **Tipo de crédito** | Teórico-Práctico |
| **Horas de trabajo semanal con acompañamiento directo del profesor** | 1 |
| **Horas semanales de trabajo independiente del estudiante:** | 2 |
| **Prerrequisitos** | Ninguno |
| **Correquisitos** | Ninguno |
| **Horario** | Lunes 3p.m a 5p.m |
| **Salón** | Acceso Remoto y Presencial Definido |

1. **Información del profesor y monitor**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre del profesor** | Lizett Schneider Bautista |
| **Perfil profesional** | Profesora con experiencia registrada 200 horas (E-RYT®200), registro Yoga prenatal 85 horas (RPYT®), proveedora de educación continua (YACEP®) Yoga Alliance. Formada en Yoga para niños, familia y comunidad; Hatha Yoga, Prana Vinyasa Yoga, Yoga Prenatal y postnatal. Especialista en Yoga Terapéutico y Yin Yoga. Coach de salud y empoderamiento espiritual femenino. Maestra de danza clásica, danzas del medio oriente, fusiones y elementos. |
| **Correo electrónico institucional** | jenny.schneider@urosario.edu.co |
| **Lugar y horario de atención** | Agendar a través del correo institucional. |
| **Página web u otros medios (opcional)** | https://linktr.ee/LizSchneider |

1. **Resumen y propósitos del curso**

Curso integral, dinámico, alegre y profundo de fundamentos del Yoga dirigido a llevar una apropiación de dichas enseñanzas, comprendiendo como propósito principal la propia práctica en aplicación al transitar personal, social y profesional de cada estudiante; desarrollando un proceso transformacional a través de la incorporeidad, el desarrollo de la atención al momento presente, el descubrimiento y rediseño de paradigmas como resultado de la escucha profunda del corazón en alineación con la mente, dando paso a la evolución del vínculo consigo mism@ y con el exterior para integrarse y así llevar una vida más ligera, feliz y en libertad.

La electiva busca ofrecer al/la estudiante un baúl de herramientas que le permitan incorporar en su vida la filosofía de integración y unidad del ser, ofreciéndole momentos y espacios conscientes y presentes donde pueda reconocer las infinitas posibilidades en la creación de experiencias de bienestar para su propia existencia.

A través de esta asignatura se entregan herramientas que silencien el ruido externo que hace eco en el interior y genera el autosabotaje; direccionando al/la estudiante al reencuentro consigo mism@, reconociendo y abrazando su totalidad, escuchando la voz de su sabiduría interna conectando con su dharma (propósito personal), ofreciendo una zona segura para desarrollar su interser.

Se quiere generar en el/la estudiante la disciplina de la autoobservación y atención plena de manera que habite en consciencia su cuerpo físico y genere un vínculo amable con su ser mental, emocional y energético.



***"El yoga es transformador. No sólo cambia nuestra forma de ver las cosas, sino que transforma a la persona que ve.” B.K.S. Iyengar***

1. **Conceptos fundamentales**

* Dharma (Propósito esencial, vital)
* Historia y filosofía del yoga.
* Tipos y estilos de Yoga.
* Las 8 ramas del yoga.
* Ciencia de la Respiración.
* Anatomía física.
* Anatomía sutil.
* Chakras.
* Asanas
* Namaskars (Secuencias energéticas de flujo energético).
* Sadhana (Práctica propia).
* Prácticas restaurativas.
* Estudio de la mente (Desde la meditación y el Mindfulness).

1. **Resultados de aprendizaje esperados (RAE)**
2. Identificar y reconocer el propósito e intención para esta materia.
3. Reconocer cada una de las Yamas (Principios de conducta universal) y su integración como principios éticos en la sociedad actual.
4. Reconocer y accionar características conductuales positivas (Niyamas) hacia sí mism@s.
5. Desarrollar una respiración consciente como anclaje al momento presente y herramienta de poder para bajar los niveles de estrés y ansiedad.
6. Crear, integrar y desarrollar una secuencia práctica física de flujo energético en desarrollo de la sadhana.
7. Conocer los diferentes tipos de asanas (Posturas físicas).
8. Conocer y comprender los fundamentos de la anatomía sutil del Yoga.
9. Identificarse a través de los centros energéticos para desarrollar un balance personal por medio de la práctica del yoga.
10. Conocer el funcionamiento de la mente y aplicar la diferencia entre meditación y concentración.
11. Desarrollar el paso de meditación hacia mindfulness.
12. Diferenciar las prácticas energéticas de las prácticas restaurativas.
13. **Modalidad del curso**

Mixta: En esta modalidad se articularán sesiones presenciales y sesiones remotas durante el desarrollo del semestre.

1. **Estrategias de aprendizaje**

El desarrollo de esta asignatura se realizará a través de talleres grupales teórico-prácticos, sadhanas (prácticas personales), bitácoras visuales, lecturas, ensayos, clases para integrar la práctica física, retos de apropiación, estudio autónomo, journaling y podcast. Teniendo como soporte de guía material documental audiovisual y escrito.

1. **Actividades de evaluación**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Propósito de evaluación** | **Corte del semestre** | **Actividad de evaluación** | **RAE asociado** | **Porcentaje** |
| **Evaluación diagnóstica** | Primer corte:  Sesión 1. Autoevaluación | Journaling | 1. | 5 |
| **Evaluación formativa** | Primer corte:  Ssesión 4. Autoevaluación | Ensayo Yamas y Niyama. | 1, 2 y 3. | 10 |
| Segundo corte:  Sesión 7 y 8.  coevaluación | Exposición grupal laboratorios de posturas. | 6 | 10 |
|  | Tercer corte: Sesión 14  . Coevaluación | Journaling en aplicación a la Meditación | 9 y 10. | 5 |
|  | Tercer corte:  Sesión 16 y Parcial. autoevaluación | Embodiment proyect | 5, 6, 8, 11 | 10 |
| **Evaluación sumativa** | Primer Corte:  Parcial. Heteroevaluación | Presentación Pranayama y Namaskar. | 4. y 5 | 15 |
| Segundo corte: Sesión 6. Heteroevaluación | Ensayo anatomía sutil | 7. | 10 |
|  | Segundo corte:  Parcial. Autoevaluación | Bitácora evidencial de sadhana . | 4, 5 y 6. | 15 |
|  | Tercer corte:  Examen final. Autoevaluación | Audio testimonio desarrollo electiva. | 1, 2, 3, 4, 7 y 10 | 5 |
|  | Tercer corte:  Examen final. Heteroevaluación | Examen teórico-práctico chakras | 1,4, 6, 7 y 8 | 10 |
|  | Tercer corte:  Sesión 1, 3, 13 y 16 para Examen final.  Heteroevaluación | Ensayo Sutra. | 1, 2, 3, y 9 | 5 |

1. **Programación de actividades**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesión** | **Temas o Conceptos fundamentales** | **Descripción de la actividad** | | **Recursos,**  **E-recursos**  **(herramientas, plataformas, bibliografía, entre otros)** |
| **Trabajo con acompañamiento directo del profesor** | **Trabajo independiente del estudiante** |
| 26 de julio  (Sesión 1:  acceso remoto) | \*Introducción y Presentación guía académica.  \*Indagación del propósito personal “Dharma”  \*Propósito y finalidad del Yoga.  \*”Sadhana”  \*Práctica completa de Yoga Integral. | \*Presentación docente y guía académica.  \*Presentación estudiantes: Expectativas e inquietudes.  \*Lectura sobre el concepto “Dharma” y “Sadhana”  \*Clase de Yoga Integral: Sankalpa, Asanas, respiración, relajación, meditación. | \*Journaling:  ¿Por qué estoy aquí?  ¿Cuál es mi motivación?  ¿Cuál es mi deseo?  \*Inicio lectura Yoga Sutras de Patanjali. | Lectura concepto “Dharma” y “Sadhana”.  Yoga Sutras de Patanjali integradas en el libro El corazón del Yoga. T.K.V. Desikachar. |
| 2 de agosto  (Sesión 2:  acceso remoto y de trabajo autónomo) | \*La Ciencia de la Respiración.  \*Práctica Pranayamas. | . \*Lectura acerca de Prana, Bhandas, Vayus, Pranayama.  \*Sesión práctica de técnica de respiración | \*Embodiment Project. | Literatura sobre el pranayama. |
| 9 de agosto  (Sesión 3:  acceso remoto y de trabajo autónomo) | \*Anatomía y fisiología Básica de Yoga.  \*Fundamentos de las Asanas.  \*Namaskars y Devoción | \*Video sobre anatomía básica y aplicación en el yoga.  \*Mudra-Asanas y Alineación energética de posturas.  \*¿Qué es Namaskar?, Variaciones y adaptaciones.  \*Práctica física | \*Lectura Yoga Sutras de Patanjali | Video Anatomía Yoga.  Manual de anatomía de Yoga Mandir  Literatura sobre fundamentos del asana y namaskar.  Video namaskar.  Yoga Sutras de Patanjali integradas en el libro El corazón del Yoga. T.K.V. Desikachar. |
| 16 de Agosto  (Sesión 4 Festivo: trabajo autónomo) | \*Historia de la ciencia del Yoga.  \*Filosofía yóguica: Las sendas del Yoga. / Yamas y Niyamas. | . | \*Corta reseña sobre la historia del yoga y proyección audiovisual sobre el yoga, sus tipos y estilos.  \*Lectura filosofía yóguica.  \*Realización de ensayo sobre un Niyama y un Yama en aplicación a la vida propia. | Lectura sobre las sendas del yoga y las Yamas y Niyamas.  Documental tipos y estilos de Yoga. |
| 23 de Agosto  (Sesión 5:  Parcial Corte I: acceso remoto) | \*La ciencia de la respiración.  \*Namaskars | \*Evidencias:  Presentación de un Pranayama y un Namaskar. | \*Entrega de ensayo sobre un Niyama y un Yama en aplicación a la vida propia. |  |
| 30 de Agosto  (Sesión 6:  trabajo autónomo) | \*Anatomía sutil |  | Lectura y ensayo sobre:  \*Nadhis.  \*Koshas.  \*Gunas. | La Luz del Yoga. B.K.S Iyengar |
| 6 de septiembre (Sesión 7: acceso remoto) | \*Laboratorio de posturas | \*Exposición y verificación. | \*Entrega ensayo sobre:  \*Nadhis.  \*Koshas.  \*Gunas.  \*Estudio por grupos de Posturas de:  \*Pie y equilibrio. \*Balance de brazos.  \*Back bend.  \*Pared.  sus beneficios y contraindicaciones | Mándala de asanas. |
| 13 de septiembre (Sesión 8: acceso remoto) | \*Laboratorio de posturas | \*Exposición y verificación. | \*Estudio por grupos de Posturas de:  \*Apertura de caderas. \*Flexiones hacia adelante.  \*Torsiones.  \*Posturas de Core.  \*Invertidas.  sus beneficios y contraindicaciones. | Mándala de asanas. |
| 20 de septiembre (Sesión 9:  acceso remoto y de trabajo autónomo) | \*CHAKRAS INFERIORES. | Práctica integral hacia:  \*Muladhara.  \*Swadhisthana.  \*Manipura. | Estudio teórico:  \*Muladhara.  \*Swadhisthana.  \*Manipura | Chakras las ruedas de la vida, Anodea Judith.  Hatha Yoga for teachers & practitioners, Ram Jain & Kaliani Hauswirth-Jain |
| 27 de septiembre (Sesión 10:  acceso remote y de trabajo autónomo) | \*CHAKRAS CENTRALES | Práctica integral hacia:  \*Anahata.  \*Visuddha. | Estudio teórico:  \*Anahata.  \*Visudda | Chakras las ruedas de la vida, Anodea Judith.  Hatha Yoga for teachers & practitioners, Ram Jain & Kaliani Hauswirth-Jain |
| 4 de octubre (Sesión 11: Parcial Corte II: acceso remoto) | \*Sadhana | \*Sustentación práctica personal | \*Journaling:  Evidencia 7 días de Sadhana |  |
| 11 de octubre (Sesión 12:  acceso remoto y de trabajo autónomo) | \*CHAKRAS SUPERIORES | Práctica integral hacia:  \*Ajna  \*Sahasrara. | Estudio teórico:  \*Ajna  \*Sahasrara. | Chakras las ruedas de la vida, Anodea Judith.  Hatha Yoga for teachers & practitioners, Ram Jain & Kaliani Hauswirth-Jain |
| 25 de octubre (Sesión 13:  acceso remoto y de trabajo autónomo) | \*Meditación  \*Mindfulness  \*Sutras | \*Meditación para las tres mentes.  \*Ejercicios de Mindfulness. | \*Lectura Yoga Sutras de Patanjali | Yoga Sutras de Patanjali integradas en el libro El corazón del Yoga. T.K.V. Desikachar |
| 1 de noviembre (Sesión 14 Festivo: trabajo autónomo) | \*Estudio de la Mente.  \*Meditación.  \*Mindfulness |  | \*Lectura y \*Journaling sobre el propio proceso. | Cuadernillo sobre meditación |
| 8 de noviembre (acceso remoto) | \*Prácticas Terapéuticas y Restaurativas | \*Práctica de Yin Yoga con Yoga Nidra. | \*Entrega Journaling  \*Sobre Yin Yoga y Yoga nidra | Guía completa de Yin yoga´Bernie Clark. |
| 15 de noviembre (Sesión 16 Festivo: trabajo autónomo) | Desarrollo proyecto final |  | \*Finalización Embodiment Project  \*Finalización lectura Yoga Sutras de Patanjali y desarrollo ensayo sobre Un Sutra en aplicación personal. | Yoga Sutras de Patanjali integradas en el libro El corazón del Yoga. T.K.V. Desikachar |
| 22 de noviembre (Sesión 17:  Examen final:  acceso remoto) | \*Desarrollo examen teórico – práctico chakras. |  | \*Entrega de audio sobre su transitar del curso.  \*Entrega del Embodiment Proyect.  \*Entrega ensayo Sutras. |  |

1. **Factores de éxito para este curso**

* Liberar las expectativas.
* Permitirse ser.
* Dejarse guiar por el docente y el propio ser.
* Vivenciar cada aprendizaje.
* Respirarse.
* Estar presente.
* Dedicarse a si mism@.
* Abrirse a las infinitas posibilidades que hay dentro de ti.
* Dar el 100% para ti y los otros.

1. **Bibliografía y recursos**

* Yoga Sutras de Patanjali integradas en el libro El corazón del Yoga. T.K.V. Desikachar.
* Manual de anatomía de Yoga Mandir.
* La Luz del Yoga. B.K.S Iyengar
* Chakras las ruedas de la vida, Anodea Judith.
* Hatha Yoga for teachers & practitioners, Ram Jain & Kaliani Hauswirth-Jain
* Guía completa de Yin yoga´Bernie Clark.

1. **Bibliografía y recursos complementarios**

* The yoga anatomy coloring book, Kelly Solloway.
* Película Awake, the life of Yogananda.
* El árbol del yoga B.K.S Iyengar.

1. **Acuerdos para el desarrollo del curso**

* Cuando la clase se realiza por acceso remoto el/ estudiante debe tener su cámara abierta; es muestra de respeto hacia si mism@, sus compañe@s, docente y la clase, además de honrar el espacio energético propiciado para dichos encuentros.
* Asistencia al 100% de las sesiones, planteando con antelación las ausencias requeridas por fuerza mayor y comprometiéndose el estudiante a ponerse al día en contenido visto y trabajos entregados durante la sesión de ausencia.
* Asumir las sesiones de estudio autónomo.
* Para un óptimo desarrollo de la clase el o la estudiante deben tener ropa adecuada para libre movilidad (Ropa para ejercitarse) y mat o esterilla de ejercicio
* Informar con antelación a la docente cualquier diagnóstico médico, lesión o embarazo.
* Entrega del total de los trabajos y actividades propuestas.

1. **Respeto y no discriminación**

Si tiene alguna discapacidad, sea este visible o no, y requiere algún tipo de apoyo para estar en igualdad de condiciones con los(as) demás estudiantes, por favor informar a su profesor(a) para que puedan realizarse ajustes razonables al curso a la mayor brevedad posible. De igual forma, si no cuenta con los recursos tecnológicos requeridos para el desarrollo del curso, por favor informe de manera oportuna a la Secretaría Académica de su programa o a la Dirección de Estudiantes, de manera que se pueda atender a tiempo su requerimiento.

Recuerde que es deber de todas las personas respetar los derechos de quienes hacen parte de la comunidad Rosarista. Cualquier situación de acoso, acoso sexual, discriminación o matoneo, sea presencial o virtual, es inaceptable. Quien se sienta en alguna de estas situaciones puede denunciar su ocurrencia contactando al equipo de la Coordinación de Psicología y Calidad de Vida de la Decanatura del Medio Universitario (Teléfono o WhatsApp 322 2485756).