

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION

SECCION DE EDUCACION FISICA

PROGRAMA

EF-8151

mixta

HATHA YOGA - ACTIVIDAD DEPORTIVA 1 hr. T. 1 hr. P semanales

Prof. **Lic: Norma Solano Rojas**

DESCRIPCION DEL CURSO

II Semestre **1998**

Este curso pretende contribuir a la prevención de las causas verdaderas de la mala salud como lo son: deficiente oxigenación, alimentación pobre, ejercicio inadecuado, etc. Pretende contribuir al aumento de capacidades mentales, físicas, morales y espirituales, mediante la respiración profunda, la meditación la práctica de asanas y el relajamiento.

OBJETIVOS GENERALES:

- 1- Concientizar al estudiante acerca de la importancia de la actividad deportiva como medio vital para obtener un óptimo estado físico y mental
- 2- Concientizar a las altas autoridades universitarias para que la actividad deportiva sea considerada dentro del ámbito universitario como elemento indispensable en la formación integral del estudiante.
- 3- Lograr la autorrealización del estudiante por medio del aprendizaje de las destrezas y conceptos básicos de las actividades deportivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

El alumno al finalizar el curso, estará en condiciones de:

- 1- Lograr los conocimientos básicos para trascender a estratos superiores de la conciencia que le permitan una visión clara de la realidad.
- 2- Adquirir el sentimiento de liberación anímica deshechando los temores prejuicios, angustia y ansiedad que determinan su mente.
- 3- Mejorar su salud, su bienestar física su figura, su portura y a través de la práctica de las asanas, poder sentirse, así, con más vitalidad.

UNIDADES

- 1- Origen definición e importancia del yoga.
- 2- Miembros del yoga.
- 3- La respiración profunda y rítmica
- 4- La concentración y la meditación
- 5- Las Asanas y la alimentación
- 6- Beneficios de las asanas.
- 7- La Relajación.

UNIDAD Nº 1: ORIGEN, DEFINICION E IMPORTANCIA DEL HATHA YOGA

Objetivos operacional:

- Juzgar con bases sólidas lo que crea conveniente para bien de su salud.

Contenidos

- Definición de Hatha. Definición de Yoga
- Origen del Hatha Yoga. Miembros del Yoga
- Beneficios del yoga en el organismo
- Ventajas y desventajas de la práctica de esta disciplina

Actividades:

- Comprobación de lectura
- Charlas, discusión en grupo

UNIDAD Nº 2: LA RESPRACION PROFUNDA Y RITMICA

Objetivos Operacionales

- Ampliar la capacidad respiratoria por medio de los ejercicios respiratorios.
- Lograr que su organismo llegue al máximo rendimiento a base de un buen suministro de oxígeno.

Eliminar del organismo la tensión, el insomnio, la indigestión y los trastornos cardíacos, a través de los ejercicios respiratorios.

Contenidos

La respiración profunda y la respiración rítmica .

La respiración profunda y la salud.

Observaciones generales sobre la respiración consciente

Actividades

Práctica de ejercicios respiratorios, individual y en grupo

Comprobación de lectura.

UNIDAD 3: LAS ASANAS:

Objetivos operacionales:

Conseguir una postura correcta y benéfica.

Lograr equilibrio del sistema nervioso.

Mejorar la flexibilidad y la elasticidad de las articulaciones.

Dominar el ritmo correcto de su respiración.

Lograr la armonía de las secreciones internas del organismo.

Contenidos:

Asanas

Efectos que produce cada asana.

Observaciones generales de las asanas.

UNIDAD 4: LA CONCENTRACION Y LA MEDITACION

Objetos operacionales

Organizar y controlar los pensamientos centrales, excluyendo todo pensamiento superfluo.

Realizar los ejercicios con paciencia y perseverancia con la confianza de que poco a poco su mente irá siendo controlada.

Contenidos

Observaciones sobre la concentración y la meditación

Las mantras y su relación con la meditación.

Etapas de la concentración.

El poder de Kundalini sobre las chachras y concentración.

Lectura técnica para concentrarse.

Actividades :

Práctica individuales en grupo (candela, luz blanca)

Comprobación de lectura, de meditación.

UNIDAD 5: LA RELAJACION

Objetivos operacionales :

Eliminar la tensión físico-mental para descubrir el descanso total en el organismo.

Lograr el dominio mental para sentir quietud, tranquilidad, alivio.

Actividades :

Prácticas individuales y en grupos

Comprobación de lectura

NOTAS IMPORTANTES

- 1- EL estudiante tiene derecho a faltar solo dos veces al semestre con la tercera pierde el curso.
- 2- No existen las ausencias justificadas ya que se le da derecho a faltar dos veces.
- 3- La llegada tardía es aquella que se anota cuando el alumno se reporta 10 minutos después de haber iniciado la lección.
- 4- Cada dos llegadas tardías forman una ausencia INJUSTIFICADA.
- 5- El alumno registrará una ausencia POR:
 - La no presentación a clases
 - Reportarse después de 10 minutos de iniciada la lección.
 - La no participación en clase.
 - Tener dos llegadas tardías a clase.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN LAS LECCIONES

El alumno deberá presentarse con ropa deportiva a todas las lecciones, de lo contrario no podrá participar en ellas y de hecho quedará ausente.

La ropa adecuada será solicitada por el profesor en cada curso dependiendo de la actividad deportiva a ejecutar.

BIBLIOGRAFIA DE CONSULTA

- Luscaglia E.; Leo. Vivir, Amar y Aprender. Editorial Plaza Janes, S. A. Primera Edición, Mayor 1984. España.
- Devi, I Yoga para todos. Editorial Diana, S. A. México. 18a. Impresión abril de 1978.
- Calle, R. A. Cómo combatir los trastornos psicológicos mediante el yoga. Barcelona, 1978.
- Trimer, Eric. Plan de Relajamiento en 10 días. Ediciones Martínez Roca, S. A. España. 1987.