

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION  
SECCION DE EDUCACION FISICA

PROGRAMA

EF6151 HATHA YOGA MASCULINO. 1hr. T. 1 hr. P semanales  
Prof. LIC. NORMA SOLANO ROJAS

DESCRIPCION DEL CURSO

IC Semestre 1995

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 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 oportuna y a través de la práctica de las asanas, sentirse, así, con más vitalidad.



Programa EF-6151

## 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 Nº1 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 RESPIRACION PROFUNDA Y RITMICA

#### **Objetivos Operacionales**

Ampliar la capacidad respiratoria por medio de los ejercicios respiratorios.

Lograr que su organismo llegue al máxima rendimiento a base de un buen suministro de oxígeno.

Programa EF-6151

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:**

Efectos que produce cada asana.

Observaciones generales de las asanas.

UNIDAD Nº 4: LA CONCENTRACION Y LA MEDITACION

**Objetivos 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 sólo 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 quedara 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 1964. 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.