

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

PROGRAMA

EF8151 HATHA YOGA PRINCIPIANTES FEM. 1hr. T. 1 hr. P semanales  
Prof. LIC. NORMA SOLANO ROJAS

DESCRIPCION DEL CURSO

I Semestre 98

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.

## 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 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.

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 Nº 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 Nº 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 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.