

MATERIA: YOGA
PROFESORA: MARÍA NOEL TCHAKIRIÁN
GRUPO: 3er año

Objetivos generales:

. A través de las diferentes posturas corporales (Asanas), del manejo fluido de la respiración (Pranayama), el Hata Yoga pretende lograr una instancia agradable de encuentro con lo más profundo de uno mismo. Por intermedio de ejercicios se pretenderá que el practicante vivencie y perciba sus distintos estados emocionales. Agudizando la concentración y la autoconciencia corporal, condiciones necesarias a la hora de la creación de un personaje teatral.

Se intentará que cada practicante realice los ejercicios sin juzgar, ni autojuzgarse en tales, fomentando la no competitividad y la placidez natural.

Programa analítico y sintético:

Todas las clases se dividirán en tres partes:

- Pranayamas y visualización corporal
- Asanas: posturas básicas
- Relax final

En el primer semestre se acentuará en las distintas posturas que tengan que ver con: respiración, concentración y autoconocimiento. En el segundo semestre, se trabajará con equilibrio, elongación y conocimiento de los principales centros corporales de energía.

Metodologías del curso:

Se utilizará una técnica directiva, pero no forzada, que incentivará a los alumnos a realizar los ejercicios.

Materiales utilizados: equipo de audio (música étnica), colchonetas, ropa cómoda.