



UVgàndia

UNIVERSITAT DELS MAJORS - GANDIA
GUIA DOCENT DE L'ASSIGNATURA: IOGA

Curs 2020-2021

1. DADES BÀSIQUES

	Professor/a	correu
1	LEONOR POSADA LOMBANA	lplombana@hotmail.com leonor-posada@hotmail.com

Horari de classes i dates de les sessions

Hora: 12.15 -13:45 Grupo 1: Miércoles y Grupo 2: Jueves

Idioma: Castellano

2.- RESUM/BREU DESCRIPCIÓ/JUSTIFICACIÓ DE LA MATÈRIA

Castellano

Con la edad el cuerpo necesita seguir manteniéndose activo por lo que la técnica de Hata-Yoga ayuda a mantener en mejores condiciones nuestro cuerpo y nuestra mente.

Con los ejercicio y posturas, el cuerpo mantienen el equilibrio entre la fuerza y la flexibilidad necesarias para una buena condición física.

Con las diferentes técnicas de la respiración yóguica, se mantiene y mejora la capacidad pulmonar y la circulación del cuerpo, que con la edad es uno de los principales problemas de salud.

El Hata-Yoga es un yoga que une cuerpo y mente por lo que uno de los beneficios principales es mantener el cuerpo equilibrado, ayuda a mantener y mejorar la memoria y trabajamos diferentes técnicas para eliminar el estrés.

El yoga cuando se trabaja en grupo nos ayuda a socializar, un aspecto muy importante en las personas mayores porque nos ayuda a eliminar el sentimiento de soledad y mejorar el estado de ánimo, especialmente en tiempos de crisis.

También ayuda a complementar tratamientos de ansiedad o depresión.

La relajación cuerpo-mente nos ayuda a restablecer niveles óptimos del estado anímico de la persona.

3.- RESULTATS DE L'APRENTATGE

Castellano

Conocimientos a adquirir / Destrezas y habilidades a adquirir

Mantener el cuerpo física y mentalmente en óptimas condiciones

Destreza mental: atención, concentración, memorización, etc.

Observación de nuestro cuerpo para atender sus necesidades

4- DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

UNIDADES TEMÁTICAS:

1. Ejercicios físicos de estiramiento y fuerza
2. Técnicas de atención, concentración y relajación
3. Atención y observación de nuestro cuerpo: sus fuerzas y sus límites
4. Desarrollo de habilidades sociales

5- VOLUM DE TREBALL

ACTIVITATS A REALITZAR		Hores
Asistencia a clases		Horas aproximadas por calendario escolar y por grupo
TOTAL		30 a 40 horas

6- METODOLOGIA DOCENT

Técnicas de yoga
Pranayamas o respiraciones
Técnicas de relajación
Mindfulness o meditación

7.- REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

REFERÈNCIES BÀSIQUES

Referència 1	El árbol del yoga. Autor: B. K. S. Iyengar
Referència 2	Hata-Yoga. Autor Gilda Giannoni
Referència 3	El gran libro de yoga. Autor Ramiro Calle
Referència 4	Los 7 yogas. Autor: Ramiro Calle
Referència 5	Anatomía para el movimiento. Autor Blandine Calais-Germain
Referencia 6	Yoga Mind & Body. Ed. Sivananda Yoga Vedanta Center

REFERÈNCIES COMPLEMENTÀRIES

Referència 1	Manual de VINIYOGA por Claude Maréchal. Editorial propia.
Referència 2	Practicas propias elaboradas en más de 30 años de experiencia
Referència 3	El gran libro de la meditación. Autor: Ramiro Calle
Referència 4	Mindfulness en la vida cotidiana. Autor Jon Kabat-Zinn
Referència 5	Inteligencia Emocional. Autor D. Goleman
Referencia 6	Actividades para el cuidado de la salud con adultos mayores. Autor: C. Bolaños