

DIDÁTICA APLICADA AO YOGA - TEMAS

QUANTO AO POSICIONAMENTO (OPCIONAL)

Possibilidades	Observações
Não informado	
Prática predominantemente em pé	Nesse caso, a prática iniciará sempre em pé e depois a migração ocorrerá para posicionamentos mais baixos terminando sempre em uma postura sentada. Deve-se moderar na proporção desse posicionamento
Prática predominantemente sentada	Já que normalmente usamos o <i>shavasana</i> em aulas
Prática predominantemente deitada	Já que normalmente usamos posturas sentadas para o encerramento.
Diversos posicionamentos em proporções diferentes	Nesse caso o autor destaca os posicionamentos ou poderá também omitir

QUANTO AO HORÁRIO (OPCIONAL)

Possibilidades	Observações
Não informado	
Matinal Pela manhã	
Vespertina pela tarde	
Noturna Pela noite	
Qualquer horário	

QUANTO AO PÚBLICO (OPCIONAL) – NÃO UTILIZAR NESSE MOMENTO PÚBLICOS ESPECÍFICOS

Possibilidades	Observações
Não informado	
Para iniciantes	Aulas inaugurais avulsas experimentais Primeiras semanas Primeiros meses
Atletas	Pode-se especificar o esporte
Funcionários de uma empresa	Pode-se especificar a função
Diversos	

QUANTO AO ESTABELECIMENTO (OPCIONAL) - NÃO UTILIZAR NESSE MOMENTO LOCAIS ESPECÍFICOS

Possibilidades	Observações
Não informado	
Clínicas e hospitais	
Empresas privadas de uma forma geral	
Bancos	
Diversos	

QUANTO AO OBJETIVO DA AULA (OBRIGATÓRIO)

Possibilidades	Observações
Básica	Não existe destaque em relação ao tipo de postura escolhida. A prática está bem distribuída e diversificada
Com ênfase em....	Precisa ter pelo menos dois elementos para caracterizar o destaque.

ALGUNS EXEMPLOS

1. Prática básica
2. Prática básica matinal

3. Prática com ênfase em posturas que facilitam as posturas sentadas
4. Prática com ênfase no relaxamento das costas
5. Prática com ênfase nos movimentos da coluna vertebral
6. Prática com ênfase em posturas de equilíbrio
7. Prática com ênfase em relaxamento através do *shavasana*
8. Prática com ênfase nos ombros e pescoço

IMPORTANTE

INADEQUADO	ADEQUADO
Prática com ênfase em EQUILÍBRIO	Prática com ênfase em POSTURAS DE EQUILÍBRIO
Prática com ênfase em RELAXAMENTO	Prática com ênfase em RELAXAMENTO ATRAVÉS DO SHAVASANA.
Prática com ênfase em BEM ESTAR , CONCENTRAÇÃO, CENTRALIZAÇÃO, ALINHAMENTO, MELHORAR A ENERGIA, CONEXÃO, CENTRAMENTO, ESPIRITUAL, FLEXIBILIDADE, ALONGAMENTO MUSCULAR	Não usar esses termos

PRIORIZAÇÕES	SUGESTÕES
QUADRIS CINTURA	<ul style="list-style-type: none"> • Prática com ênfase nos quadris cintura • Prática para melhorar a movimentação dos quadris cintura • Prática para facilitar a posição sentada
POSTURAS DE EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Prática com ênfase em posturas de equilíbrio
COLUNA VERTEBRAL	<ul style="list-style-type: none"> • Prática com ênfase em melhorar a movimentação da coluna (ex: 2 flexões 2 extensões)
COSTAS	<ul style="list-style-type: none"> • Prática com ênfase na região das costas região lombar
OMBROS E PESCOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • Prática com ênfase na região do pescoço e/ou ombros
MOVIMENTOS PREPARATÓRIOS (essa aula é bastante positiva para as articulações, mas entende-se que o seu uso sempre será restrito. Não exagerar na quantidade para evitar uma prática muito dinâmica)	<ul style="list-style-type: none"> • Prática com ênfase em movimentos preparatórios • Prática com ênfase em movimentos preparatórios para os ombros