

Como elaborar uma aula de Yoga



Didáctica

NOME DO CURSO

Capacitação em Yoga Aprofundamento e Formação



IEPY
Instituto de Ensino e
Pesquisas em Yoga

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL



KAIVALYADHAMA
Where Yoga tradition and Science meet

[Sobre o curso](#) | [Professores](#) | [Valores](#) | [Matricule-se](#) | [Fotos](#) | [Fale conosco](#)



Portal do aluno

TURMA 2018.1

[acessar o portal](#)

TURMA 2018.2

[acessar o portal](#)

TURMA 2019.1

[acessar o portal](#)

[Instruções para o 1º acesso](#)

Professores

- Marcos Rojo (SP)
- Marcos Aquino (BA)
- Lia Diskin (SP)
- Babi Machado (BA)
- Daisy Rodrigues (SP)
- João Vieira (SP)
- Danilo Santaella (SP)
- Gerson D'Addio (SP)
- Vrindavana Dasa (PE)
- Alcina Teles (BA)
- Mariana Baqueiro (BA)

Ali onde você coloca sua atenção
você cria a realidade.

William James



Tradição

Cenário atual

TRADIÇÃO	CONTEXTO ATUAL
Mestre e discípulos	Professores e alunos
Mestre por vocação	Prestador de serviço
Renúncia (vida exclusiva)	Vida urbana Prática 1x ou 2x por semana
Finalidade de realização através da meditação – reconhecimento do divino	Estética Fortalecimento Beleza Terapia
	Alto nível de stress doenças da vida moderna
Poucas posturas – ênfase na estática	Milhares de posturas - ênfase na dinâmica
Respeito pela tradição Tempo para consolidação dos resultados	Imediatismo consumismo
Mítico	Abordagem valorizando a anatomia e estética
Ashrams e florestas	Estúdios de Yoga Youtube Skype Zoom
Elemento cultural	Indústria do autoconhecimento ⁶



O CONCEITO DE YOGA NOS TEXTOS TRADICIONAIS

- UPANISHADAS – O EU VERDADEIRO (ATMAN/BRAHMAN)
- SUTRAS DE PATANJALI
- TEXTOS TRADICIONAIS DO HATHA YOGA

COMPONENTES JÁ ESTUDADOS

- ASANAS
- PRANAYAMAS
- MUDRAS (E BANDHAS)
- MEDITAÇÃO



CONCEITOS E PRÁTICA
(inspirados na tradição)

Como organizar tudo isso?

Todas as técnicas e conteúdos verbais que são apresentados numa aula de Yoga devem ter sido analisados e selecionados considerando o objetivo da aula e o que precede e sucede cada uma das técnicas.

DISPOSIÇÃO DOS COMPONENTES EM ALGUNS TEXTOS TRADICIONAIS

YOGA SUTRAS (8)

YAMAS – NYAMAS – ASANAS – PRANAYAMAS – PRATYAHARA – DHARANA – DHYANA - SAMADHI

HATHA PRADIPIKA (4)

ASANAS – PRANAYAMAS – MUDRAS - NADANUSANDHANA

GHERANDA SAMHITA (7)

SATKARMAS – ASANAS – MUDRAS – PRATYAHARA – PRANAYAMA – DHYANA - SAMADHI

IMPORTANTE

- As estruturas tradicionais sugerem disposição de componentes de acordo com a natureza das técnicas sendo apresentadas sempre do denso ao sutil.
- Não temos precisão em relação ao tempo de uma aula, proporção e outros elementos, senão em algumas técnicas. Mesmo assim, algumas indicações não são aplicáveis ao nosso contexto.

Pranayamas

Deve-se praticar *kumbhaka* quatro vezes por dia: pela manhã, ao meio dia, à tarde e à meia noite, aumentando gradualmente o número de retenções até alcançar oitenta. (Hatha Pradipika, 2-11)

Mudras

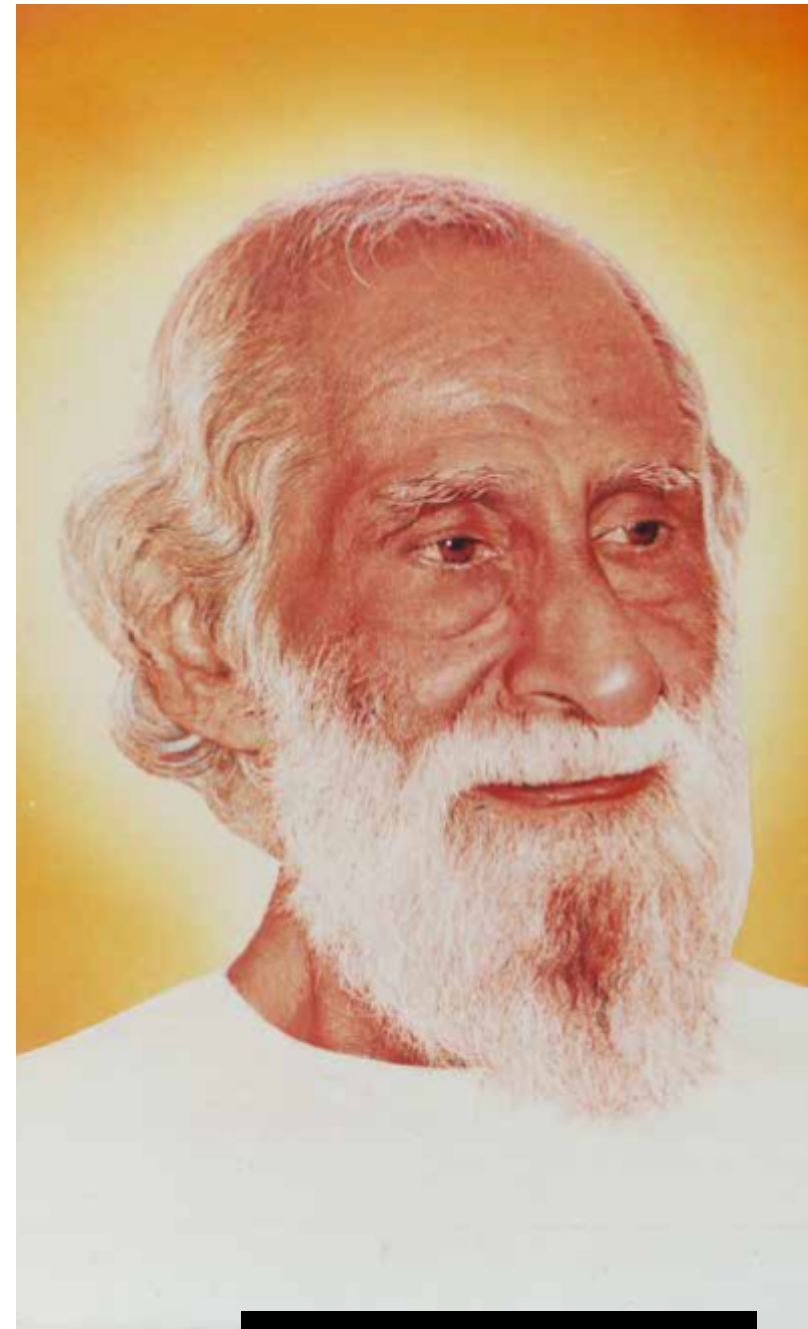
Devem ser praticados oito vezes a cada três horas, todos os dias. Invariavelmente, confere ao yogin todo tipo de virtudes e destrói todos os vícios ou pecados. É uma prática de grande importância para aqueles que foram bem treinados e guiados adequadamente. (Hatha Pradipika, 3-30)

IMPORTANTE

- Encontraremos destaques sobre a importância da dedicação à prática, relação Mestre/ Discípulo, dietas etc.
- Aulas em grupo são recentes



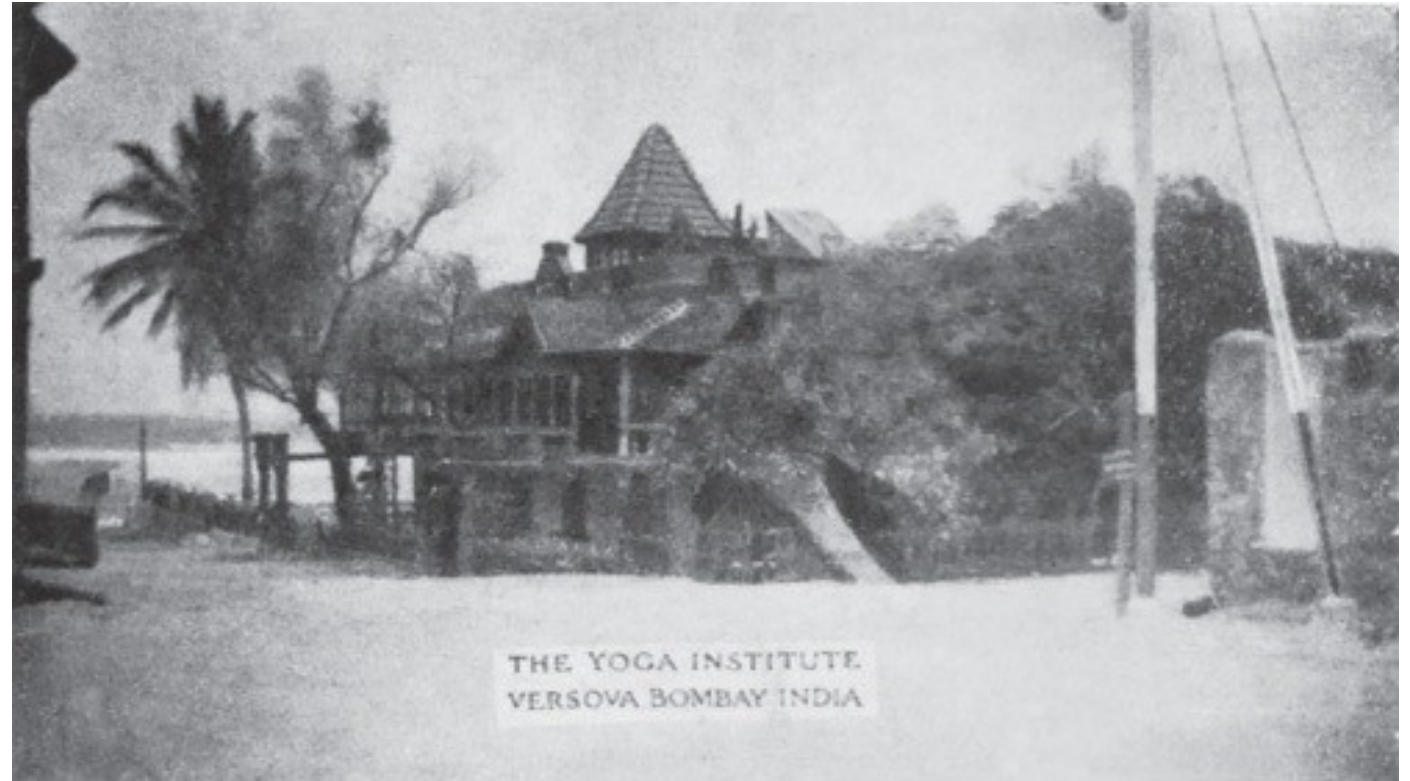
MADHAVA DAS



SHRI YOGENDRA

A primeira aula de Yoga nos modelos atuais

- *Yogendra* funda o Instituto na casa de Dadina após ensinar para o mesmo e alguns outros amigos.
- 25/12/1918 – Primeiro lote de alunos matriculados.



The Yoga Institute, Versova, Bombay, 1918 (From The Householder Yogi, by Santan Rodrigues)

NÃO PODEMOS ESQUECER

- OBJETIVO PRINCIPAL DE UMA AULA DE YOGA

MUITAS POSSIBILIDADES, DESDE QUE, COERENTES

A = ASANA | P = PRANAYAMA | MUD = MUDRAS | MED = MEDITAÇÃO | K= KRIYAS

A / MED

A / P / MED

A/ MUD / MED

A/ P / M / MED

P / MED

A / MUD / MED

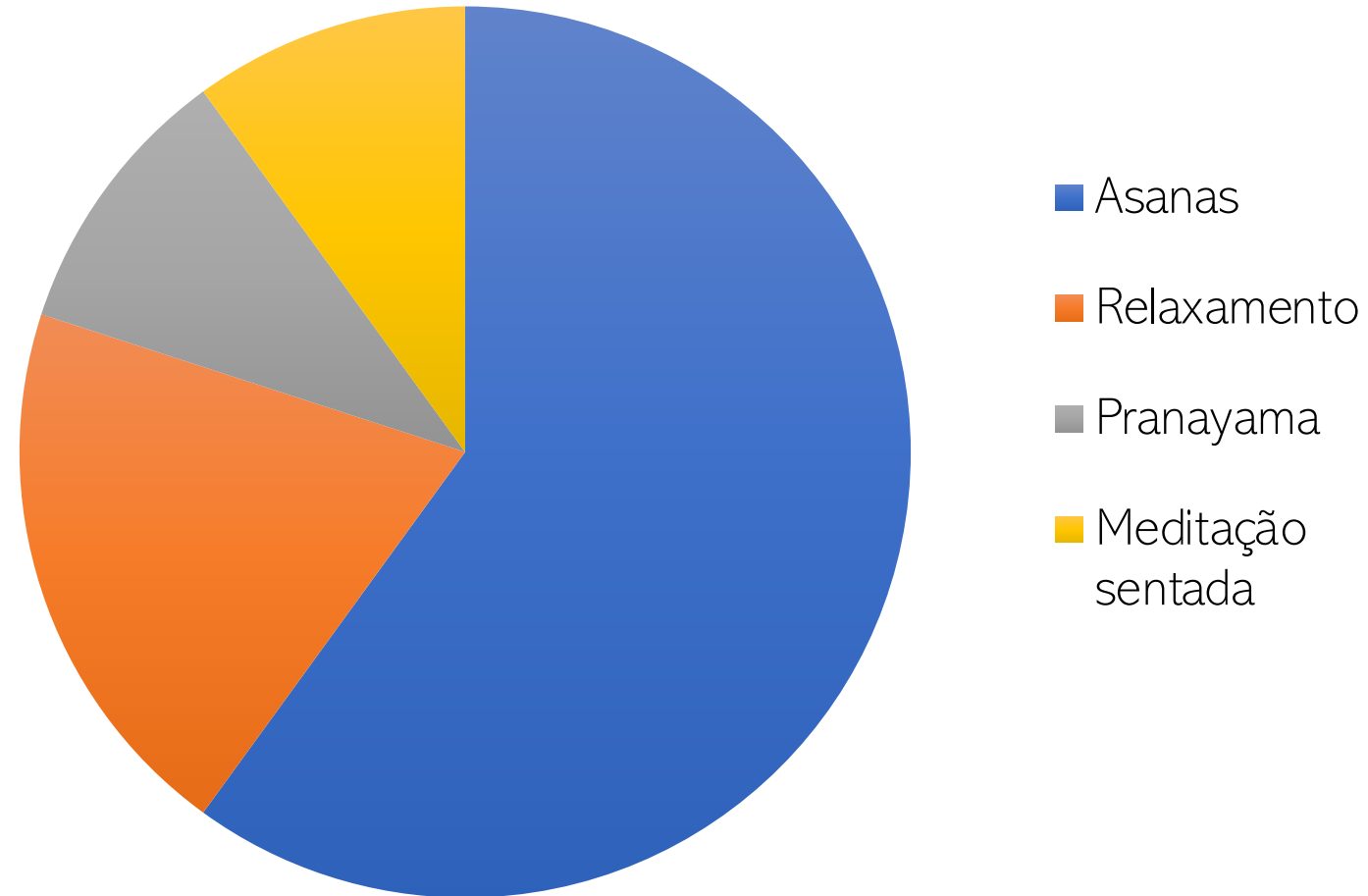
A / MUD / P / MED

TEMAS “SECUNDÁRIOS”

- FACILITADORA PARA POSTURAS SENTADAS
- ASANAS C/ ÊNFASE EM RELAXAMENTO
(SHAVASANA)
- ASANAS E PRANAYAMA (SURYA BHEDANA)
- ASANAS DEITADOS
- ASANAS | POSTURAS DE EQUILÍBRIO
- ASANAS | MESCLADA COM ALGUNS MOVIMENTOS
PREPARATÓRIOS
- MUDRAS E BANDHAS
- E MAIS CENTENAS DE TEMAS



Prática de Hatha Yoga atualmente





Como organizar
uma sequência
de *asanas*

ASANAS

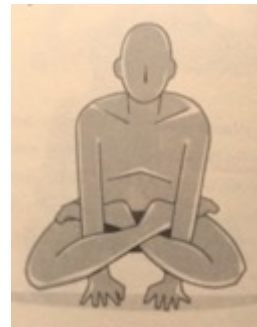
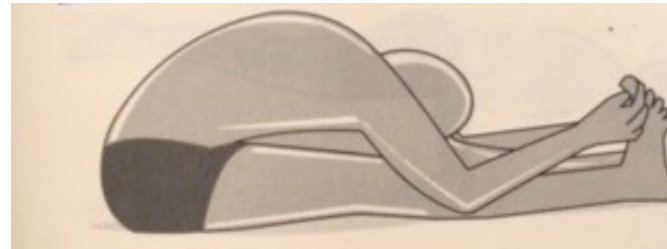
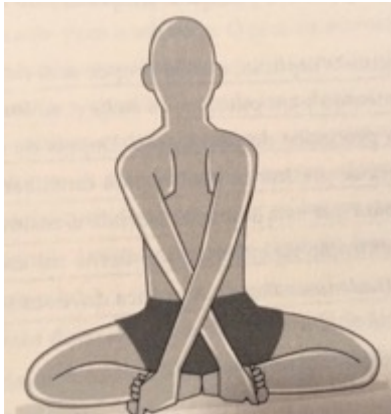
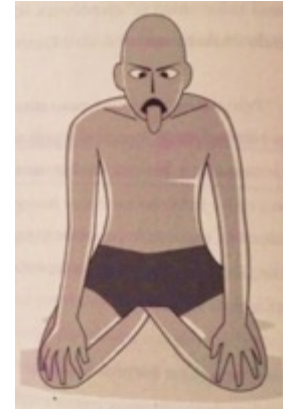
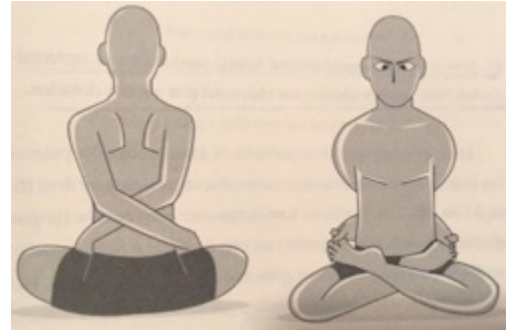
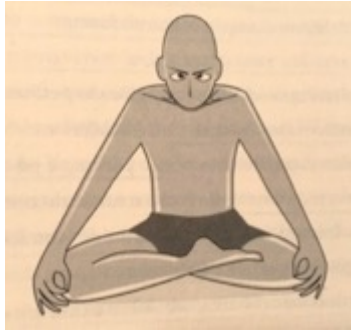
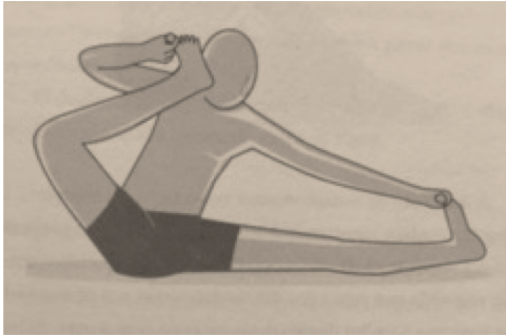
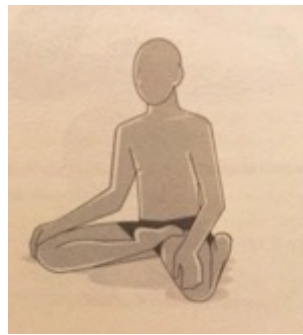
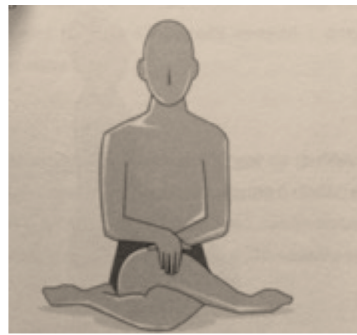
REVISÃO



CONCEITOS DO ASANA NOS TEXTOS TRADICIONAIS

- Raíz “*as*” : sentar, residir, fixar, local onde se senta
- Upanishadas – postura sentada
- Bhagavad Gita (6,12) – “ E ali sentado, ereto e imóvel, com os sentidos e a mente perfeitamente controlados e a alma unipolarizada, pratica o homem ioga a fim de conseguir a purificação da sua alma divina” (Rohden)
- Sutras de Patanjali – *sthira sukham asanam* (2-46)



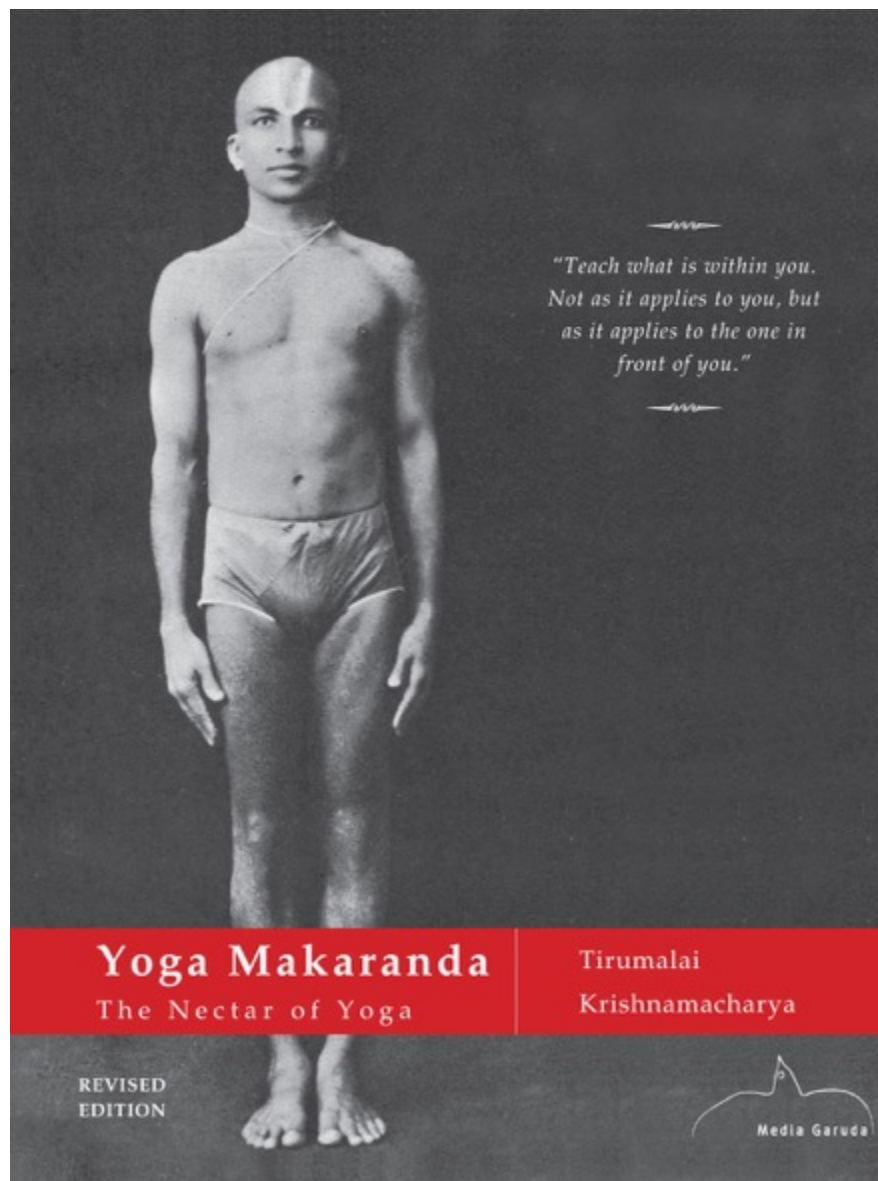


Quantitativo de asanas em textos tradicionais

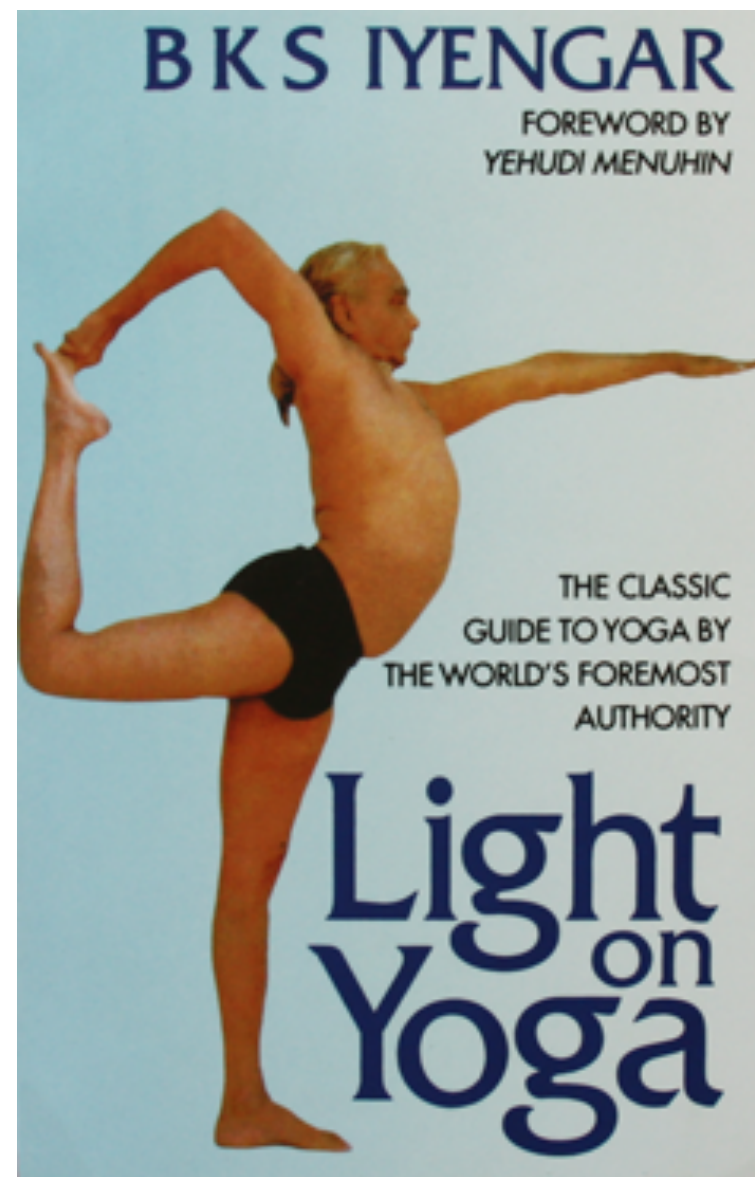
- Comentários de Vyasa aos Yoga Sutras - (século VI) 11 asanas
- Hatha Yoga Pradipika - (1350 dC) 15 asanas
- Varaha Upanishat - (1500 dC) 11 asanas
- Shandilya Upanishat - (1500 dC) 8 asanas
- **Hatha Ratna Avali - (1550 dC) 84 asanas**
- Rudra Yamala Uttara Tantra - (1575 dC) 38 asanas
- Trishikhi Brahmana Upanishat - (1600 dC) 17 asanas

O Yoga moderno

- ***Asanas e novas associações***
 - *Beleza*
 - *Estética*
 - *Força*
 - *Movimento*
 - *Repetição*
 - *Queima de calorias*
 - *Desafio corporal*
 - *Coreografias*
- ***Hiper valorização do asana***



1934 – 100 posturas



1966 – 602 posturas

2100 ASANAS

TODAS LAS POSTURAS DEL YOGA



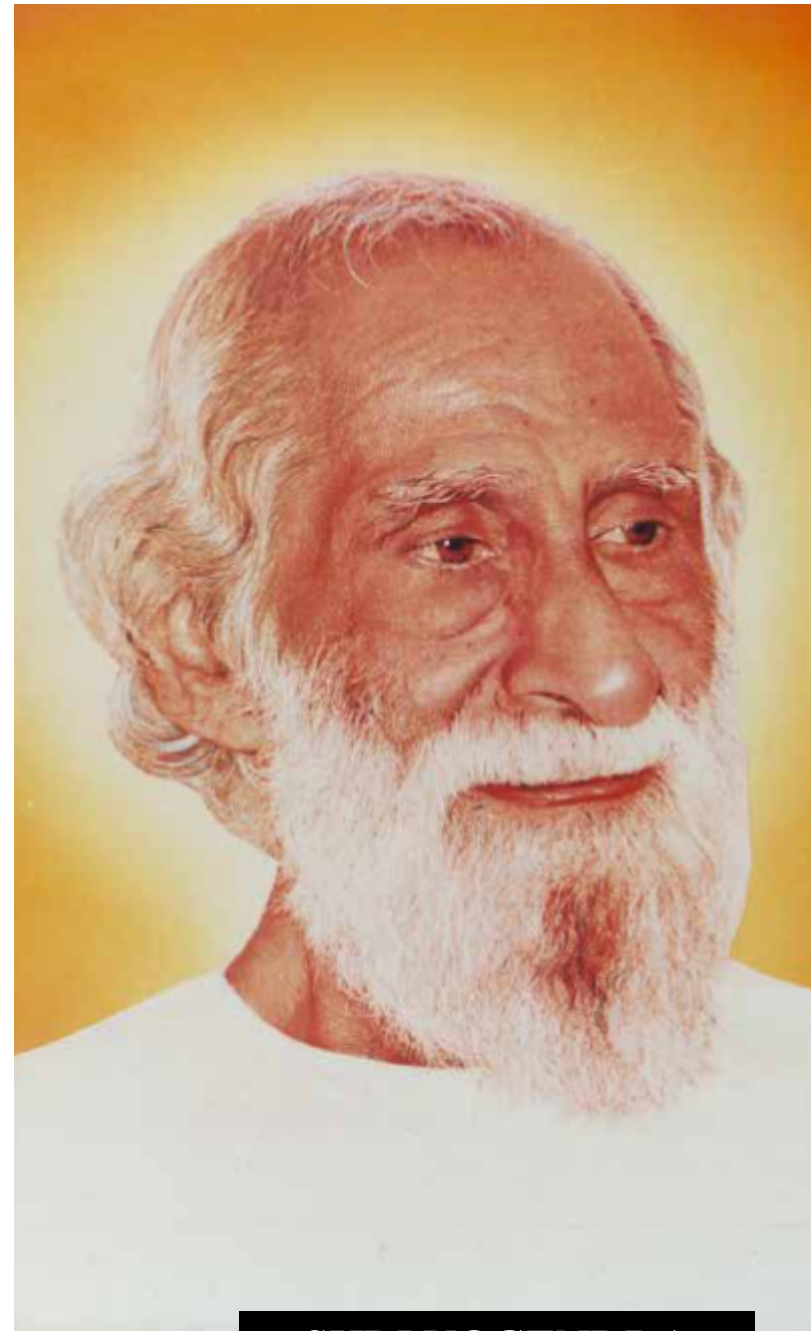
EDICIONES OBELISCO

DANIEL LACERDA

FUNDADOR DE MR. YOGA, INC.



MADHAVA DAS

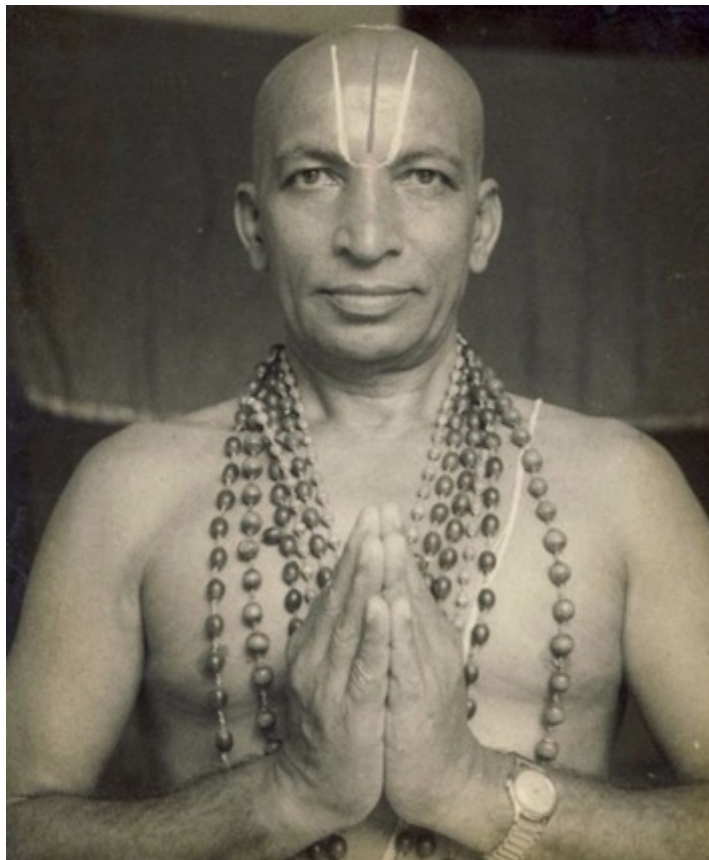


SHRI YOGENDRA



SWAMI KUALAYANANDA

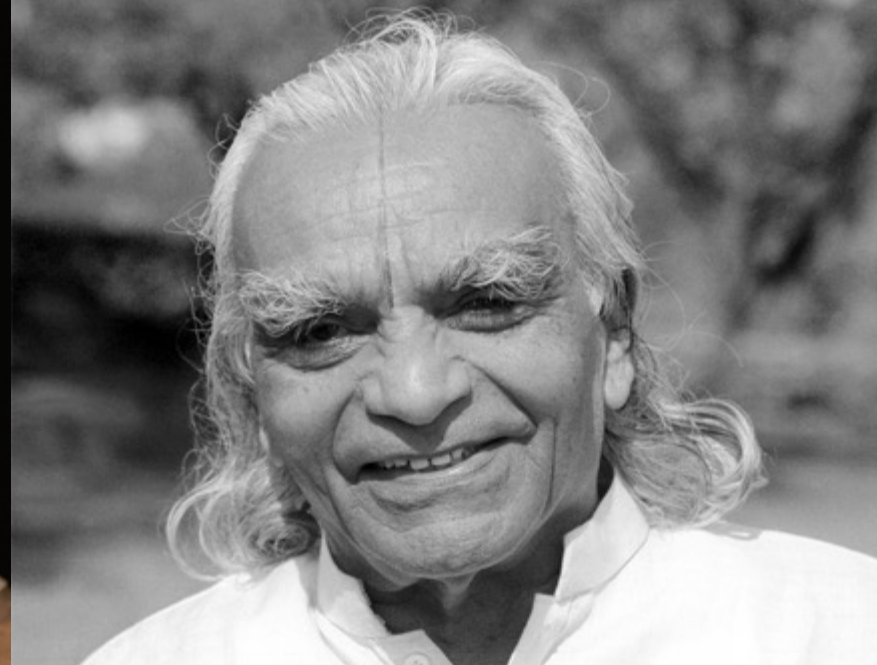
A LINHAGEM DE KRISHAMACHARYA



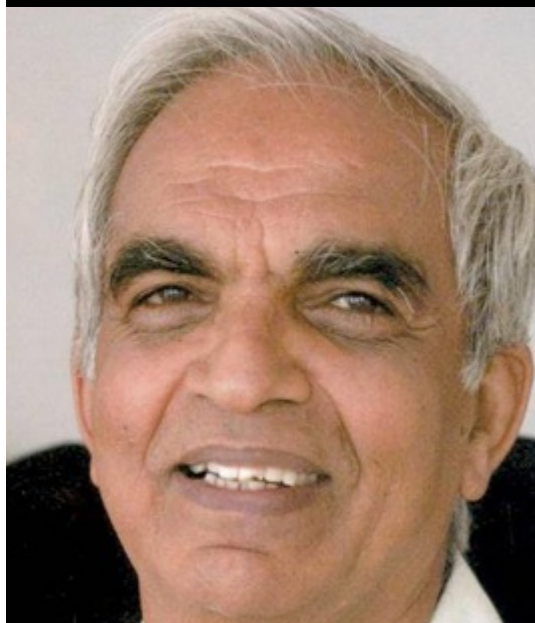
KRISHAMACHARYA



PATTABHI JOIS



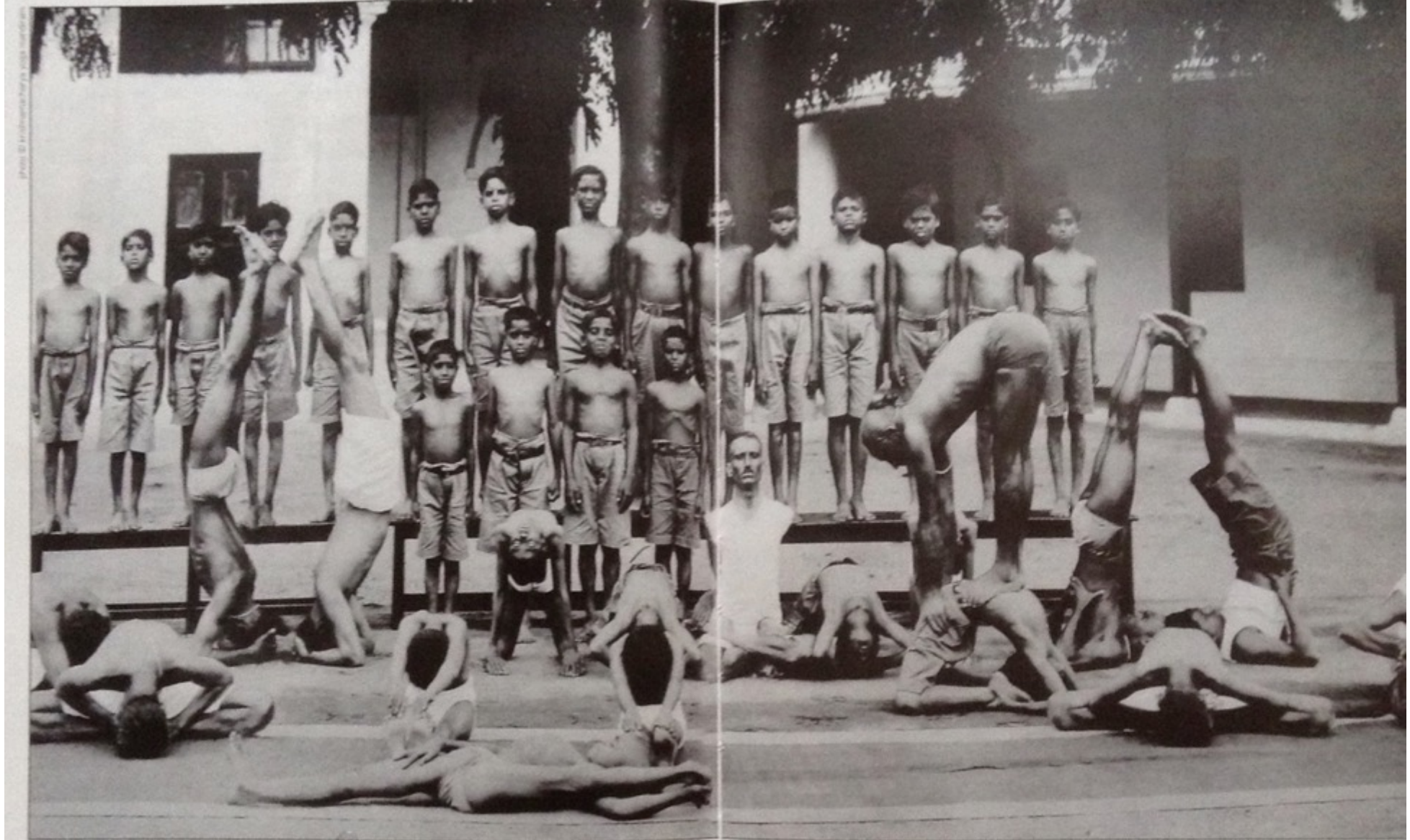
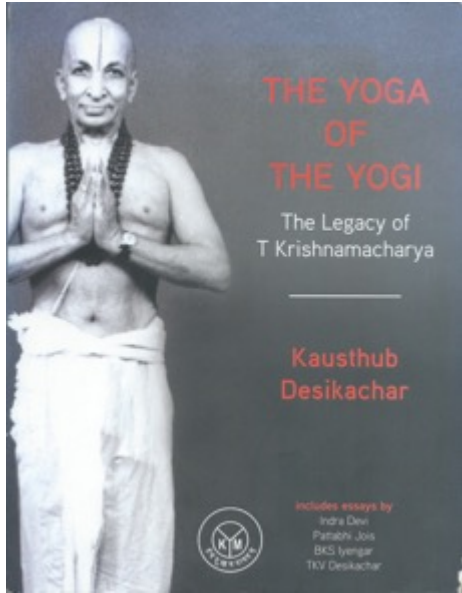
IYENGAR

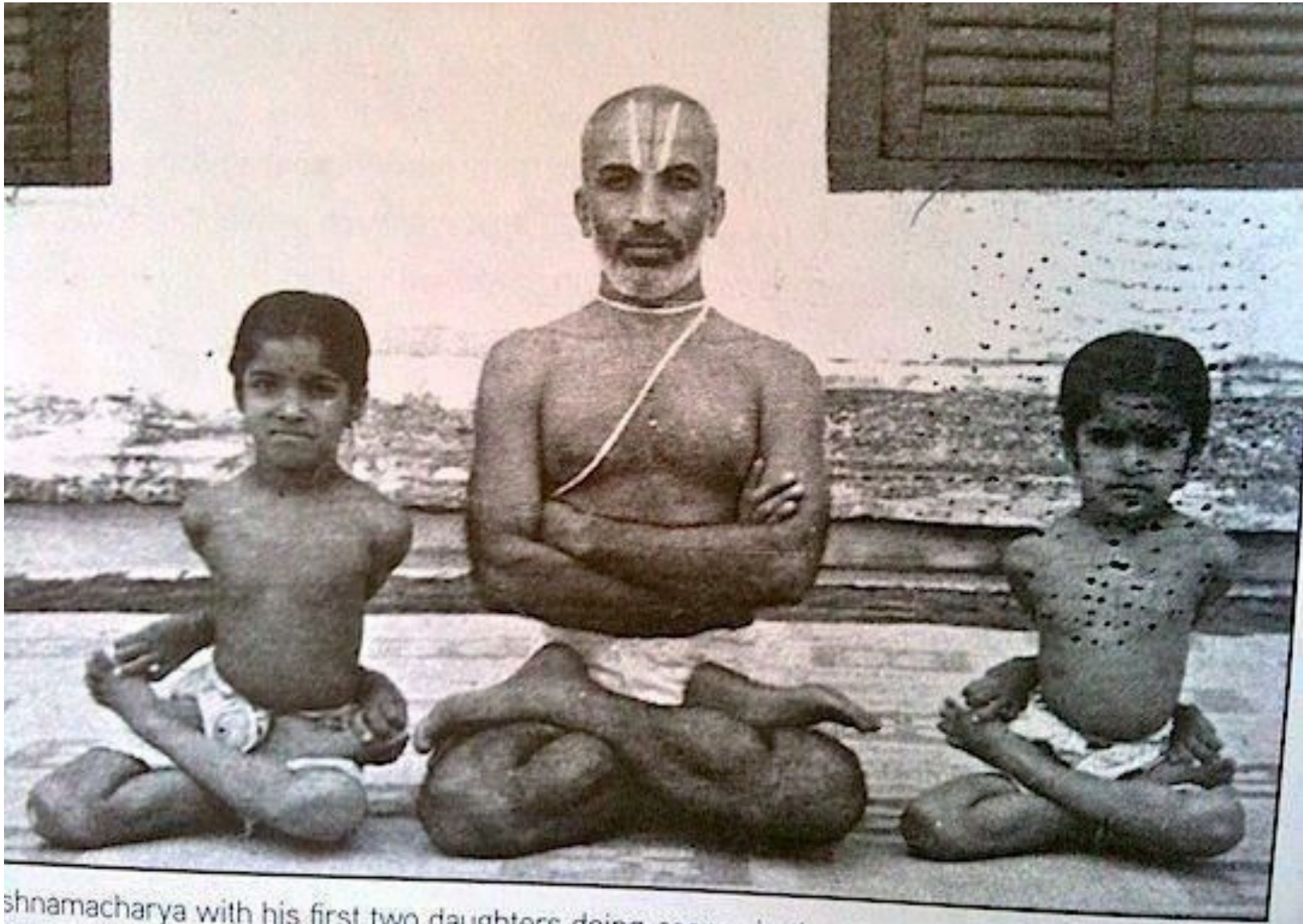


DESIKACHAR



INDRA DEVI





shnamacharya with his first two daughters doing *asanas* in the 1940's.

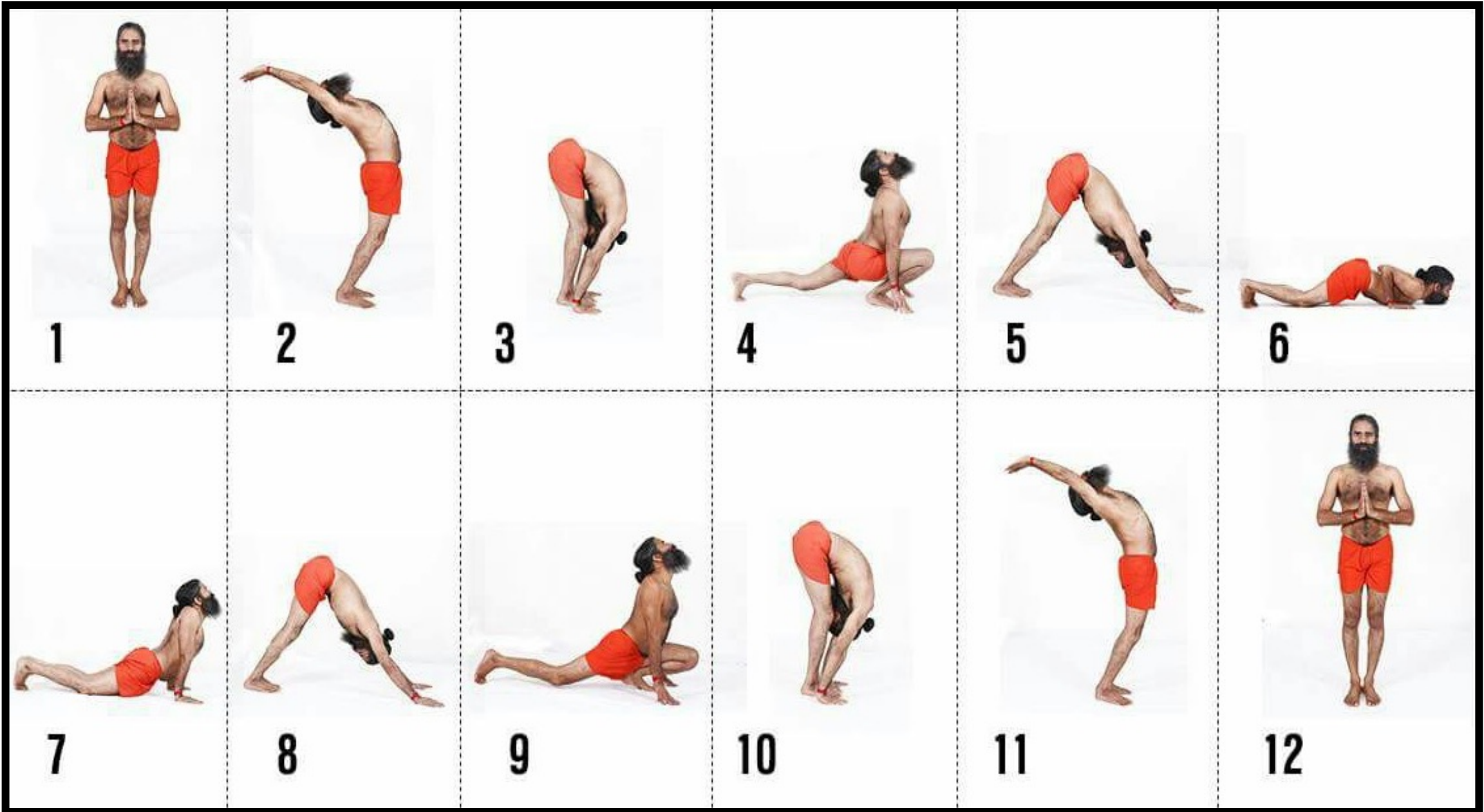














Raja Pratinidih
Bhavanarao

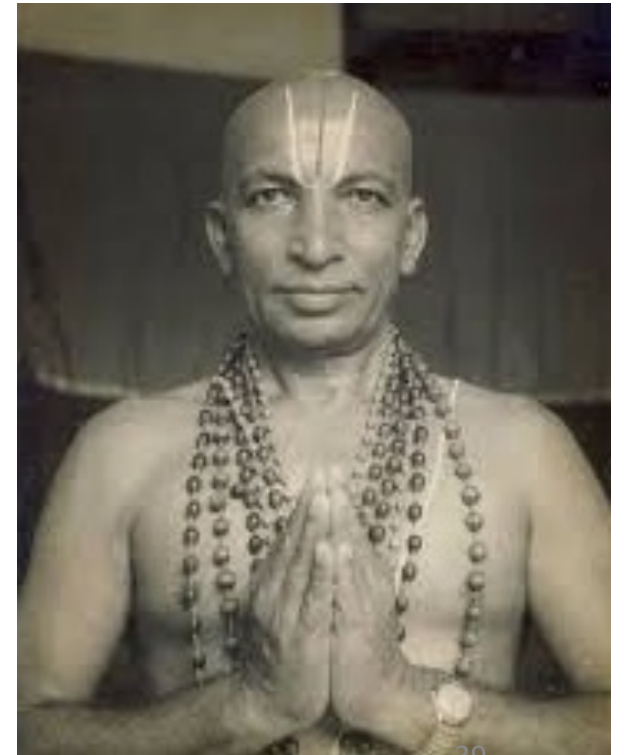


K. V. Iyer

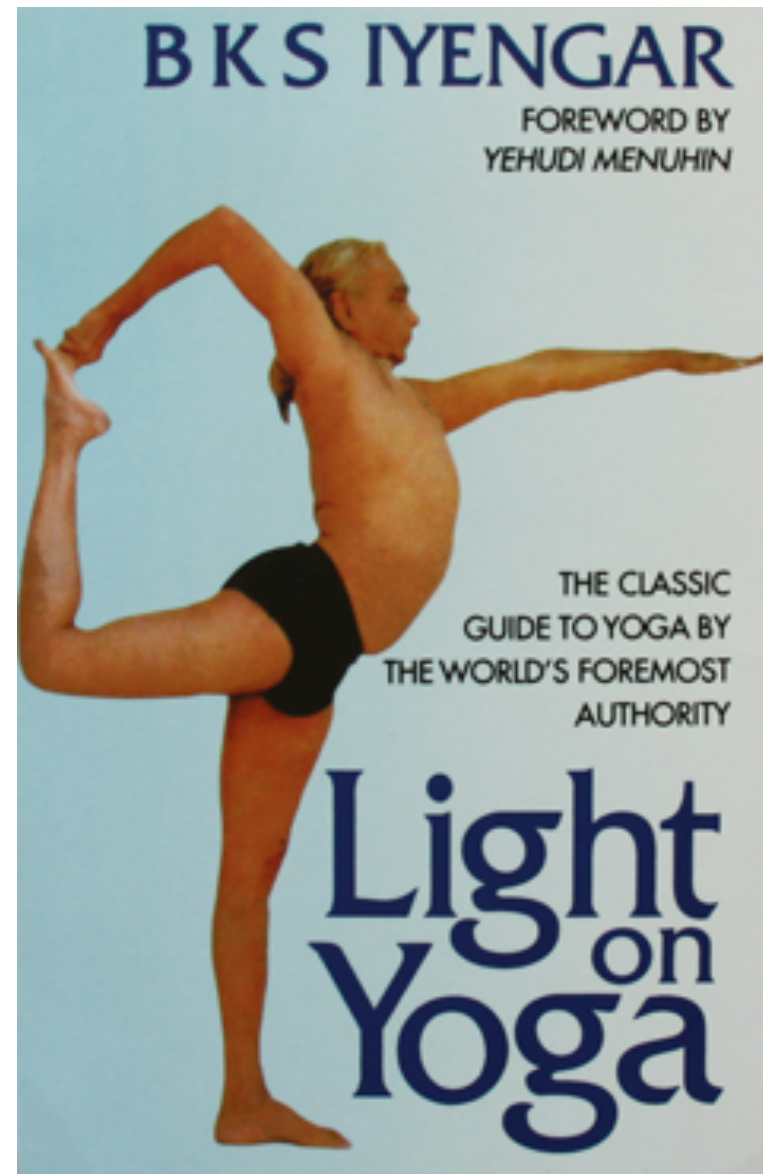


Maharaja Krishna Raja Wadiyar IV

Maharaja Krishna Raja
Wadiyar IV

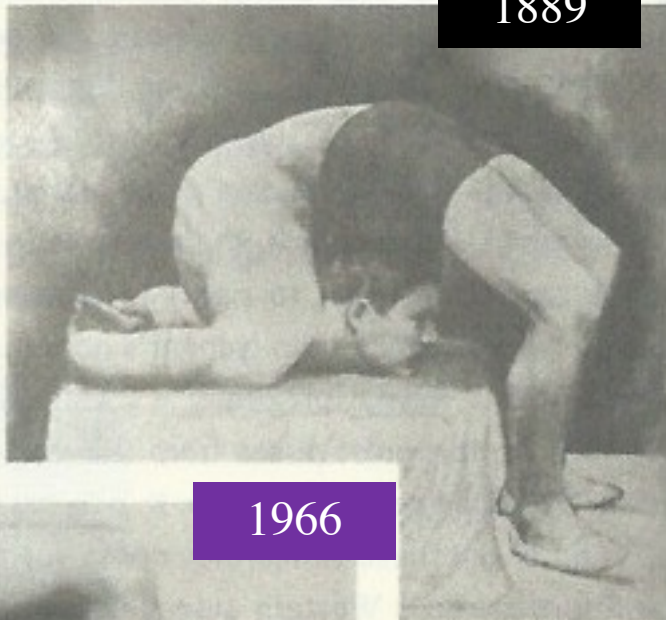


Krishnamacharya



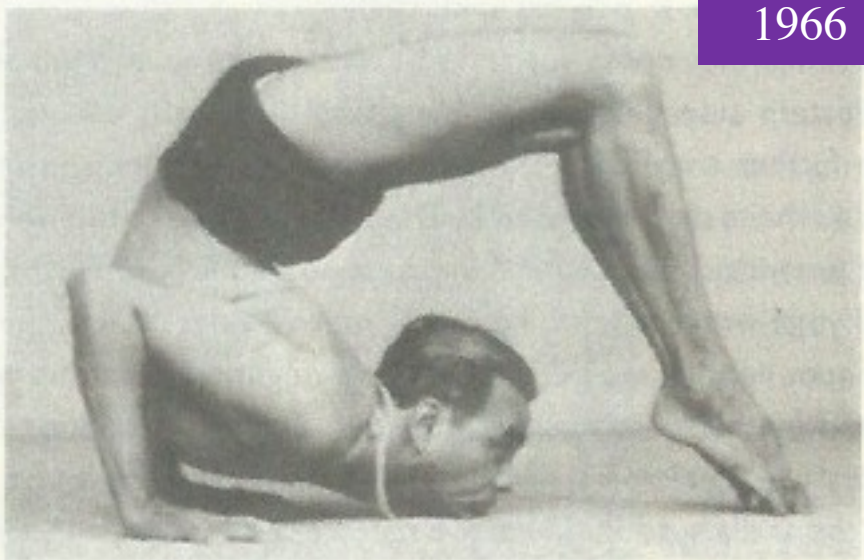
1966 – 602 posturas

1889

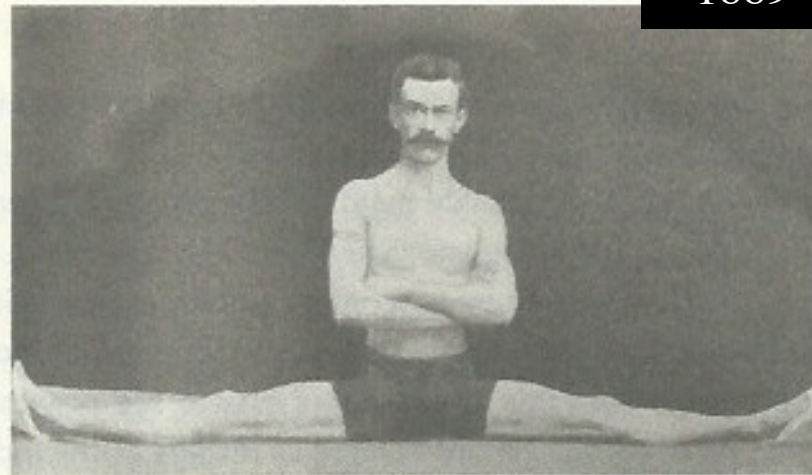


Montage from Thomas Dwight's
"Anatomy of a Contortionist,"
Scribner's Magazine, April 1889, and
B. K. S. Iyengar's *Light on Yoga* (with
permission of HarperCollins
Publishers Ltd, ©1966 and George
Allen & Unwin and [Publishers]
Limited)

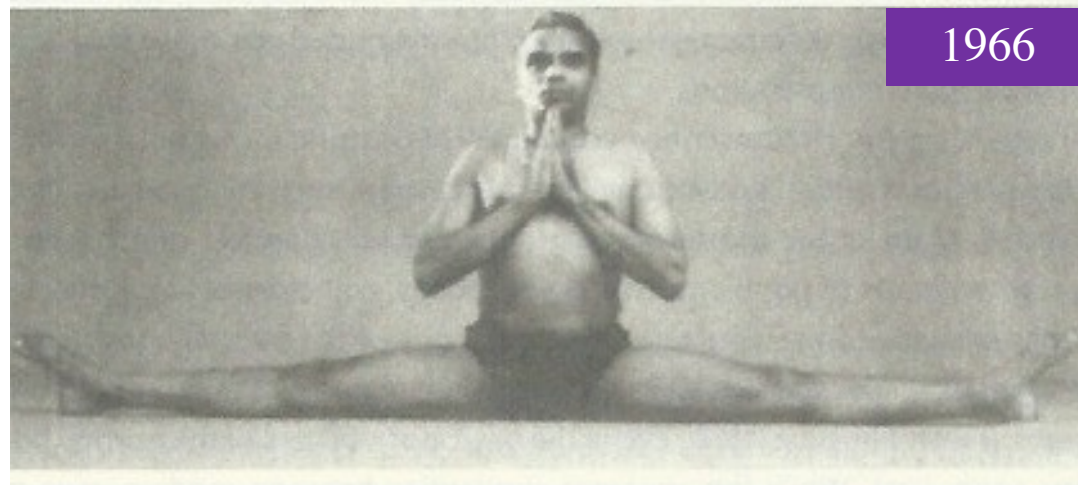
1966



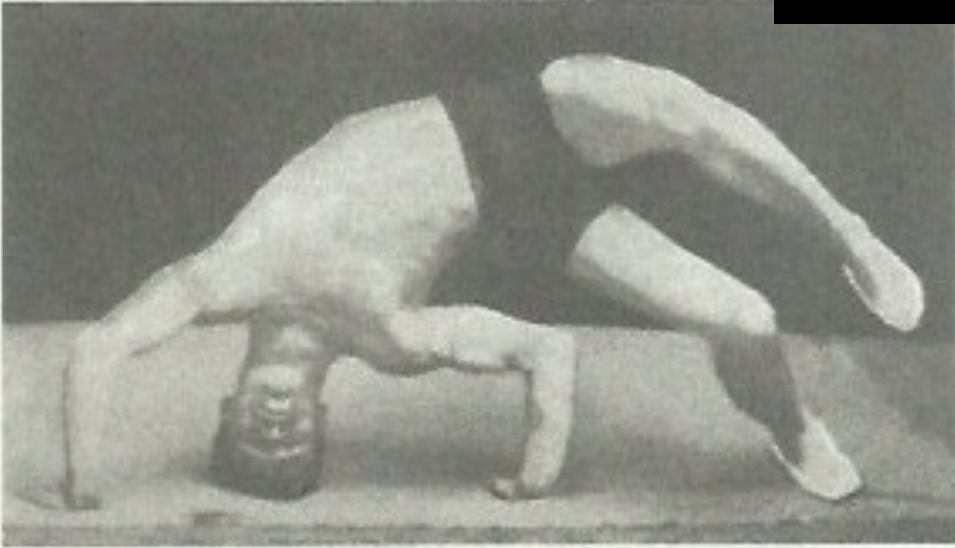
1889



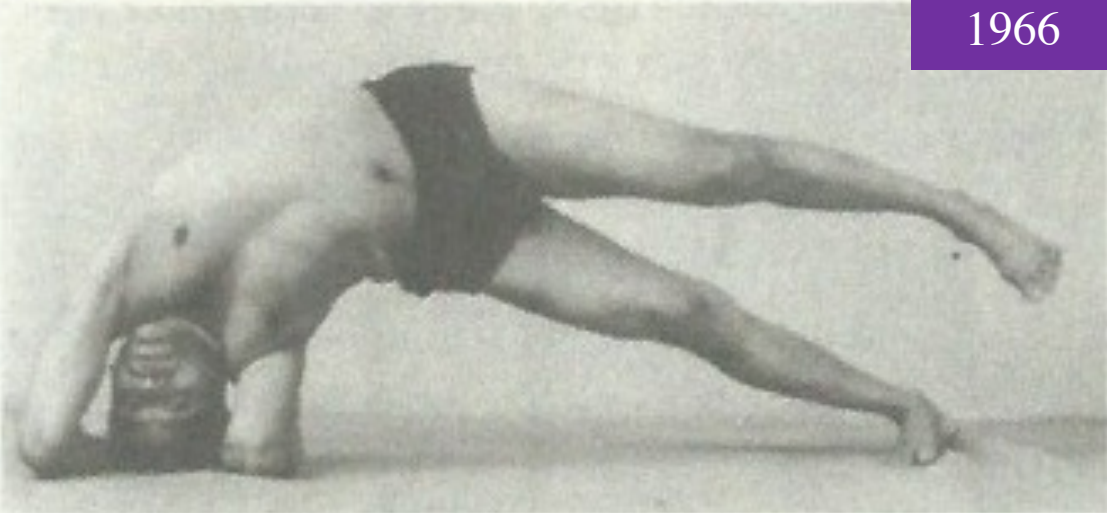
1966



1889



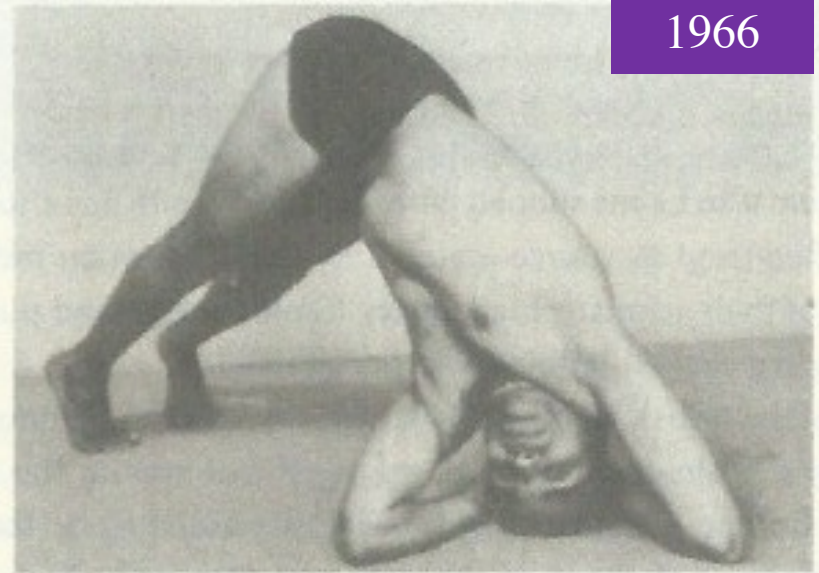
1966

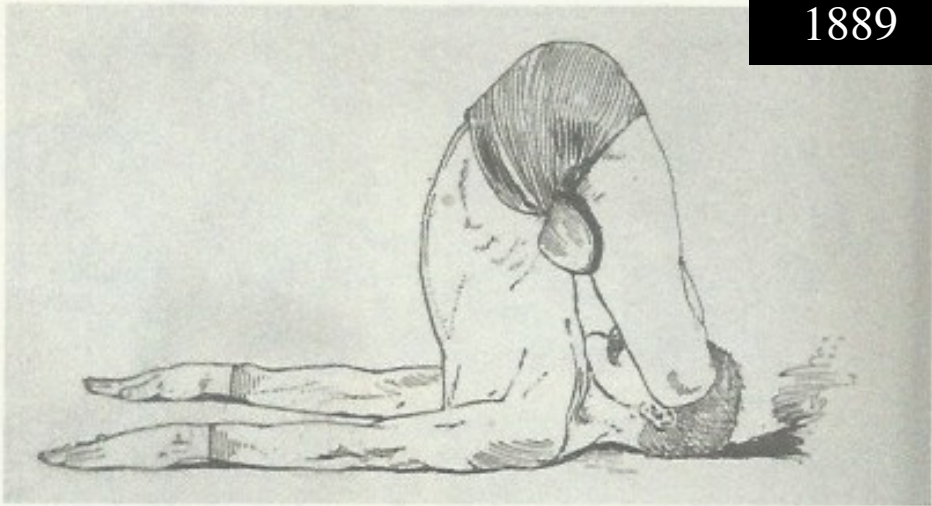


1889

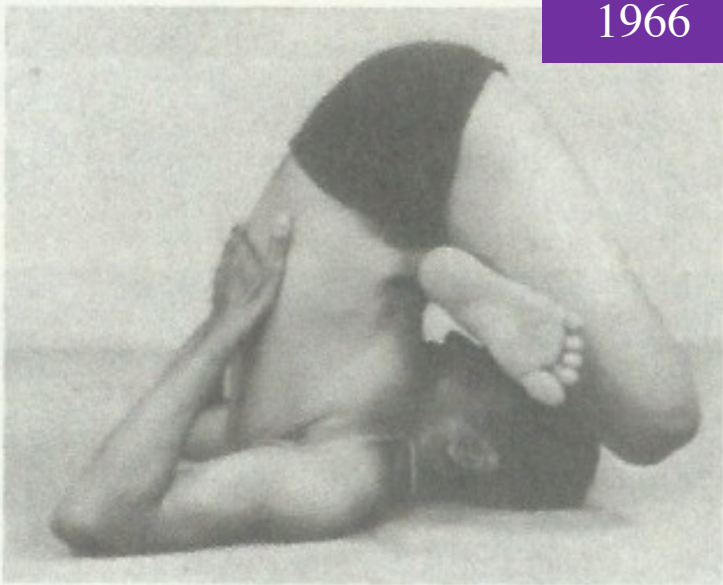


1966

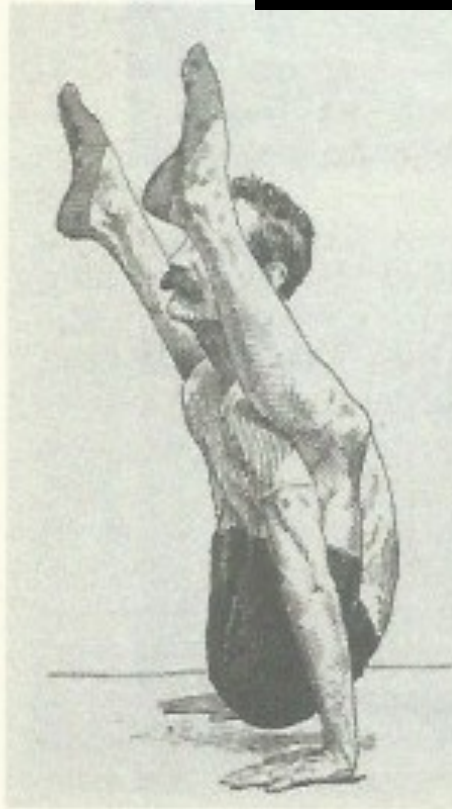




1889



1966

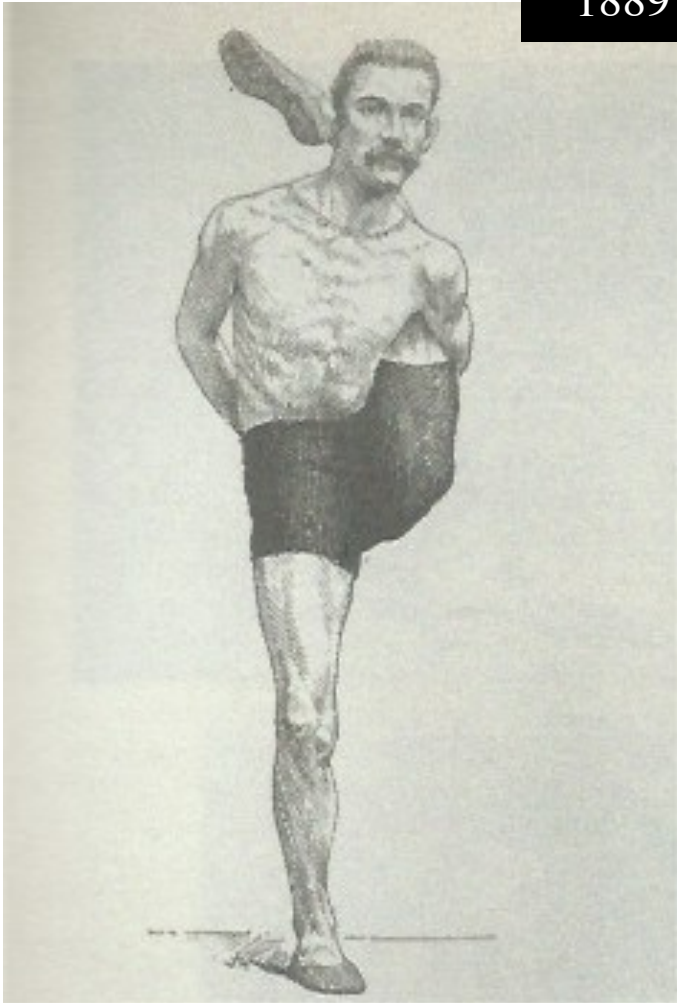


1889



1966

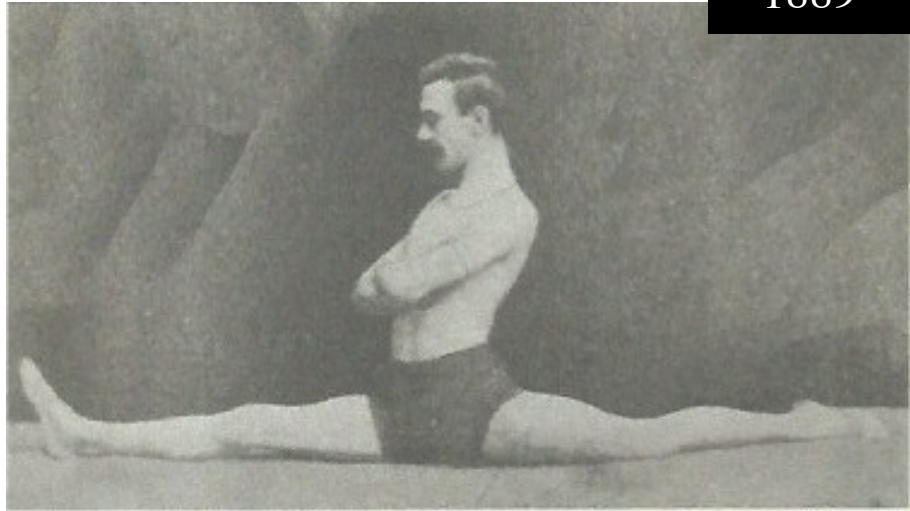
1889



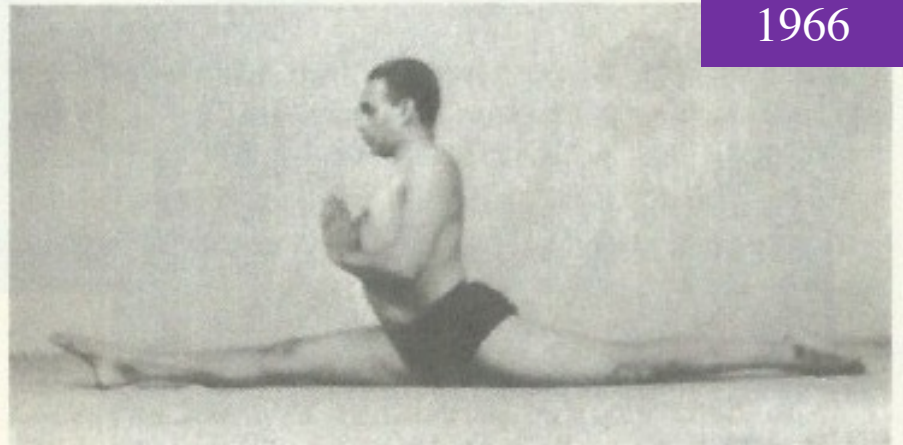
1966

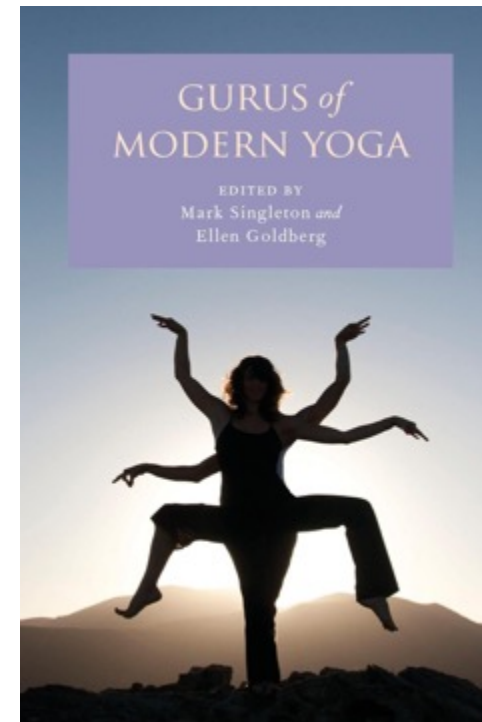
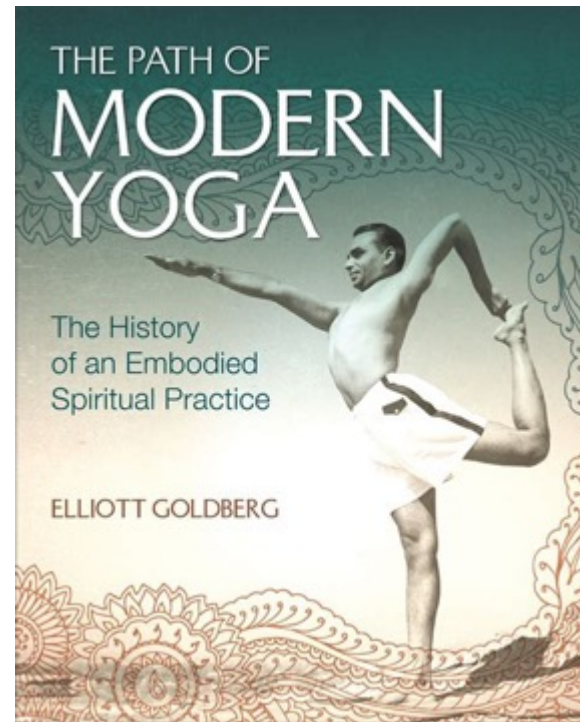
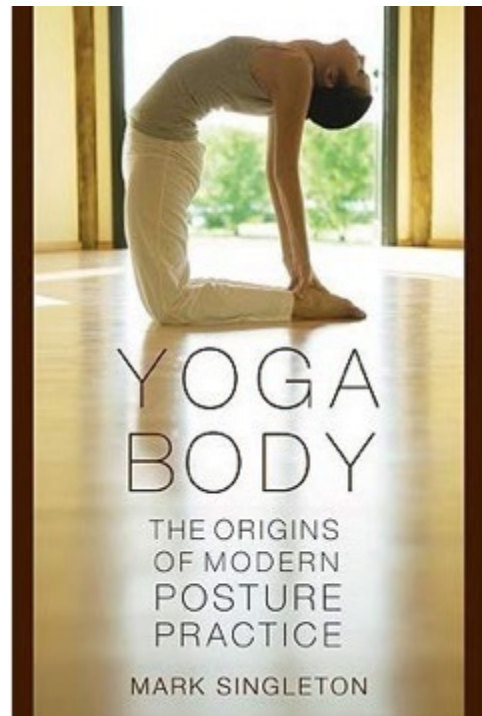


1889



1966





1. De onde vem?

2. Quando surgiu?

3. Qual a finalidade?