

Apresentação do Curso – Instrutor de Yoga

O curso está estruturado em módulos, compostos por uma ou mais disciplinas garantindo ao participante um Certificado a cada etapa concluída. Ao final da conclusão de todos os módulos e do TCC, será concedido o Certificado de Especialização.

Extensão e Especialização em Shaivagama Yoga:

| | |
|----------|---|
| Módulo 1 | <ul style="list-style-type: none">• Abertura e Apresentação;• Importância do Yoga;• A antiguidade do Yoga;• Aula prática de Yoga;• Pronúncia do Sânskrito;• Meditação. |
| Módulo 2 | <ul style="list-style-type: none">• Execução correta dos Asanas;• Meditação e o Vijnanabhairava Tantra;• Asanas musculares e suas correções;• Aula de anatomia básica;• Asanas articulares e suas correções;• Quem foi Patanjali?• Nomenclatura dos Asanas;• Asanas de Equilíbrio e suas correções;• Estudos sobre os Tantras. |
| Módulo 3 | <ul style="list-style-type: none">• Execução correta dos Asanas;• Meditação e os aspectos mentais;• Encadeamento dos Asanas e suas correções;• Fisiologia sutil do Yoga e o Goraksha Shataka (Tratado em Sânskrito);• Asanas articulares e suas correções II;• Palestra sobre Patanjali;• Estudos sobre Ashtanga Yoga;• Asanas de Equilíbrio e suas correções II;• Perguntas e respostas. |
| Módulo 4 | <ul style="list-style-type: none">• Apresentação de aula prática;• Concentração e a prática dos asanas;• Encadeamento dos Asanas e suas correções II;• Fisiologia da Respiração;• Prana nos Tantras e no Hatha Yoga Pradipika;• Metodologia de aula do Shaivagama Yoga.;• Análise dos Yoga Sutras de Patanjali;• O que é um Asana?• A prática do domínio dos Asanas. |
| Módulo 5 | <ul style="list-style-type: none">• Estudos do Pranayama;• Meditação Uccharanopasana;• Aula Prática de Yoga;• As diferentes sistematizações do Yoga na Índia;• O que é fisiologia sutil?• A Prática dos Asanas em sua forma antiga;• Metodologia de aula do Shaivagama Yoga;• Yoga além do físico; |

| | |
|-----------|---|
| Módulo 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Como conseguir o domínio dos Asanas. • Técnicas de desintoxicação do corpo com o Yoga; • Meditação Uccharanopasana II; • Shaivagama Yoga e Patanjala Yoga; • Evitando lesões em sala de aula; • Encadeamento e balanceamento dos Asanas; • Alimentação e sua importância; • Nomenclatura dos Asanas e memorização; • O Perfil do Instrutor de Yoga; • Resistência e superação no Yoga. |
| Módulo 7 | <ul style="list-style-type: none"> • A composição do Shaivagama Yoga; • Meditação no prana sutil; • A composição do Shaivagama Yoga; • Apresentação de aula prática II; • O que é Yoga; • Técnicas de Domínio dos Asanas; • Diferenças entre prática física e prática energética; • Antiguidade do Yoga II. |
| Módulo 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Aula para a musculatura das pernas; • Meditação; • Apresentação de aula prática III; • Técnicas de compensação do corpo; • A sistematização do Patanjala Yoga; • Técnicas de encadeamento dos Asanas. |
| Módulo 9 | <ul style="list-style-type: none"> • Efeitos das aulas de Yoga; • Aula nas empresas; • Aula nas academias; • Aula para gestantes; • Aula para idosos; • Aula para atletas. |
| Módulo 10 | <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos fisiológicos do Yoga; • Aspecto Emocional; • Aspecto mental do Yoga; • Yoga como Filosofia; • Yoga como prática de vida; • Yoga como via iniciática; • Perguntas e respostas; • Bons resultados nas aulas de Yoga. |
| Módulo 11 | <ul style="list-style-type: none"> • Estudos dos 5 pranas sutis; • Estudos dos 5 sub pranas; • Apresentação de aula prática IV; • A literatura do Yoga; • A superação na prática de Asanas; • Desenvolvimento das articulações no Yoga. |
| Módulo 12 | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de Aula Avaliativa; • Entrega de Certificados; |

| | |
|-----------------------------|--|
| Carga Horária – Classe | • Encerramento com Shiva Bhajan. 96 h (6 meses) |
| Carga Horária – Extraclasse | 104 h |

Obs. 1: como material didático, estão incluídos diversos guias como: material básico de desenvolvimento de monografia, ebooks e vídeos didáticos.

Obs. 2: a metodologia adotada permite ao aluno iniciar seu curso de extensão ou especialização a qualquer momento, entretanto, para adquirir o grau de especialista é necessário cursar todos os módulos e realizar o trabalho de conclusão de curso.

Coordenador:

Prof. Orlando Alves, B.A, M. Phil

prof.orlandoalves@gmail.com