

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE YOGA INTEGRAL (A.N.Y.I.)

CURSO TÉCNICO DE INTRUTOR DE YOGA

PROGRAMA DO MÓDULO MÉTODO E SISTEMA DE AULA

- *A importância do método Livre Progresso.*
- *Histórico.*
- *Alternativas metodológicas.*
- *Atividades complementares.*
- *A importância do planejamento das aulas.*
- *Anamnese (recomendações).*
- *Prova de aula (análise da ficha de avaliação das aulas práticas).*

BIBLIOGRAFIA

- *Yyengar, BKS – Yoga Cien por Cien, ed. Miguel Arimany S.A. 1967.*
- *Yesudian, Selvarajan e Haich, Elizabeth – Yoga e Saúde. Ed. Cultrix, 1980.*
- *Kuvalayananda, Swami – Ásanas – Ed. Cultrix, 1960.*
- *Sivananda – Hatha Yoga – Ed. Kier, 1962*
- *De Rose, L.S.A. – Prontuário de Yoga Antigo Svasthya Yoga – Ed. Ground, 1969.*
- *Pinheiro, Norma – Holopraxis na Educação e na Saúde – Ed. Grupo Palestra, 1992.*

MÓDULO: MÉTODO E SISTEMA DE AULA

PLANEJAMENTO DA AULA DE YOGA INTEGRAL

CARACTERÍSTICAS:

- FIDELIDADE AO MÉTODO DO LIVRE PROGRESSO
- FLEXIBILIDADE (ADAPTAÇÃO AS CIRCUNSTÂNCIAS)
- CRIATIVIDADE
- INTUIÇÃO

PRELIMINARES:

- SELEÇÃO DE OBJETIVO ESPECÍFICO
- SELEÇÃO DE TÉCNICAS
- SELEÇÃO DOS RECURSOS DIDÁTICOS

SISTEMATIZAÇÃO DA AULA:

- A) 1º MOMENTO – HARMONIZAÇÃO { CONCENTRAÇÃO
DURAÇÃO: DE 5 À 10 MIN { MUDRÁS
{ MANTRAS
- B) 2º MOMENTO – APRIMORAMENTO FÍSICO E ENERGÉTICO { KRIYAS
DURAÇÃO: DE 20 À 30 MIN { PRANAYAMAS
{ SEQUÊNCIA DE ÁSANAS
- C) 3º MOMENTO – INTERIORIZAÇÃO { YOGANIDRA
DURAÇÃO: 20 MIN { FECHAMENTO – DESENVOLVIMENTO MENTAL
{ MANTRA
{ DHYANA
{ SENSIBILIZAÇÕES

BALANCEAMENTO FÍSICO

- A) FLEXÕES – ANTERO FLEXÃO
RETROFLEXÃO
FLEXÃO LATERAIS
FLEXÃO DE PERNAS
- B) TORÇÃO ESPINHAL
- C) EXTENSÕES
- D) POSTURAS DE EQUILÍBRIO
- E) POSTURAS DE FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR
- F) POSTURAS INVERTIDAS
- G) COMPENSAÇÕES

CONJUGAÇÃO MOVIMENTO / RESPIRAÇÃO

MÓDULO: MÉTODO E SISTEMA DE AULA

RECURSOS DIDÁTICOS:

RECURSOS	MATERIAIS
MANTRAS MÚSICAS CLÁSSICAS NEW AGE CANÇÕES DEVOCIONAIS POEMAS PENSAMENTOS DOS MESTRES TEXTOS SAGRADOS.	APARELHO DE SOM FITAS CASSETES CDs FITAS DE VÍDEO
DESENHOS YANTRAS IMAGENS DOS MESTRES DEDEIDADES HINDUS IMAGENS SAGRADAS	INCENSO QUADROS FOTOGRAFIAS LÁPIS DE COR CANETAS, PAPEL OFÍCIO, GRAVURAS.

OUTROS MATERIAIS:

- *CRISTAIS*
- *VELAS*
- *SINO*
- *CONCHAS*
- *BOLAS*
- *TOALHAS*
- *BASTÕES DE MADEIRA*
- *CORDAS*
- *ELÁSTICOS*
- *PAR DE PESOS*
- *CANELEIRAS*
- *ALMOFADAS*

MÓDULO: MÉTODO E SISTEMA DE AULA

- **Importância do método livre progresso**

- **Histórico**

- **Alternativas metodológicas:**

a) **Ficha** – coletiva
individual

b) **Gravação** – com professor
sem professor
ambos

c) **Prática Livre** – semi induzida
com correção
total

d) **Treinamento** – ásana
pranayama

e) **Demonstrando** – frente
atrás
caminhando

f) **Descritiva** – em dupla
em círculo
parede
objetos

g) **Saudações** – surya mamaskar
saudação lua
saudação da água
saudação da terra
saudação dos pássaros

h) **Vinyasana** – exercícios preparatórios p/ os ásanas

i) **Nyásana** – expressão corporal

ATIVIDADES COMPLEMENTARES:

a) Teoria – diálogo
monólogo

b) Sat Sanga – meditação passos: assimilação (prana)
dinamização (palmas)
circulação (mantra)
direcionamento (mentalização)
purificação (proteção)
dissolução (energia)
palestra
troca

c) Sat chakra – terapia
liturgia
relaxamento

d) Retiro

e) Excursões