

# CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGA INTEGRAL

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Além dos conteúdos resumidos abaixo, todos os módulos contemplam práticas e técnicas

de Yoga nos temas: Asanas, Pranayamas, Yoganidra, Meditação e Mantras, além de vivências que misturam arte, música, dança e teatro.

- Os temas podem alterar a ordem e se mesclar de acordo com o andamento e necessidade da turma.



1

- **Introdução à Filosofia do Yoga**
- **História e Cultura da Índia** (Rishis, Era Pré Védica, Védica, Pré Clássica, Clássica, Tântrica, Purânica e Era Moderna)
- **Vedas e Upanishads**
- **Principais conceitos das escrituras** (Dharma, Karma, Brahman, Atman, Maya, Moksha)
- **Apresentação dos Mestres do Yoga Integral - Sri Aurobindo e Mira Alfassa**
- **Yoga Sutra de Patanjali / Yamas e Nyamas**

2

- **Origem e evolução do Universo**
- **Samkhya e a Cosmologia Védica** (introdução aos conceitos de Purusha e Prakriti, Tattwas e Tanmatras)
- **Os 24 Tattwas ou princípios da Criação**
- **Gunas:** as 3 forças da Natureza
- **A cosmovisão de Sri Aurobindo**
- **O homem multidimensional:** introdução aos Koshas
- **Introdução ao Suryanamaskar e variações**

3

- **A roda do Yoga:** Raja Yoga, Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti, Karma Yoga
- **Principais conceitos do Yoga Integral de Sri Aurobindo**
- **Técnicas de meditação:** Dharana, Dhyana, Samadhi e Hiperconsciência + Fisiologia cerebral e Pranava Om
- **Introdução ao Sânscrito e Nada Yoga**
- **O som do Absoluto**
- **Mantras e Nada Yoga**
- **Samadhi e relaxamento sonoro**
- **Introdução à Suryanamaskar: alinhamento e execução**

4

- **A jornada dos Koshas e os 5 Koshas**
- **Apresentação dos tratados clássicos do Hatha Yoga**
- **Annamaya Kosha:** Características e composição do corpo físico, estrutura e renovação celular, órgãos, sistemas
- **Anatomia:** articulações, exploração dos movimentos circulares
- **Coluna vertebral:** Estrutura, curvaturas e principais patologias + exploração das possibilidades de movimentação
- **Asanas:** Princípios de execução, vetores, forças e principais alinhamentos
- **Práticas de Ensino:** Swara Yoga
- **Shatkarma:** Apresentação dos modos de operação: Kapalabhati, Trataka, Nauli, Neti, Dhauti, Basti

5

- **Annamayakosha:** Aperfeiçoamento do corpo e renovação celular
- **Sistemas:** Ósseo, muscular, digestivo, cardiovascular, respiratório, nervoso e reprodutivo
- **Alimentação consciente:** oficina e demonstração
- **Técnicas de execução dos asanas** - continuação
- **Principais alinhamentos estruturais para a execução dos asanas**
- **Relaxamento sonoro**

6

- **Práticas e Técnicas de Yoga:** Meditação Guiada
- **Anatomia e fisiologia:** Fisiologia da respiração pulmonar
- **Estrutura e funcionamento do sistema nervoso**
- **Pranamayakosha:** Prana, Os 5 prana vayus, Sistema de nadis primárias e secundárias
- **Pranayamas:** Prática de pranayamas, Prática das técnicas de jalaneti, kapalabhati e trataka
- **Práticas de Ensino:** Como conduzir pranayamas

7

- **Kundalini:** A força da Mãe Divina
- **Sistema endócrino:** Glândulas e suas funções hormonais
- **Chakras** - conceitos gerais: como são formados, localização e princípios de força
- **Chakras** - Aspectos, composições e atuações específicas de cada chakra nos corpos
- **Alinhamento dos chakras**
- **A Mãe Divina:** O símbolo da Mãe e seus aspectos
- **Auroville:** a construção de um coletivo
- **YOGANIDRA:** Ação no corpo e nos níveis de consciência e técnicas de como aplicar

8

- **Comportamento de um instrutor de Yoga Integral**
- **Como dar uma boa prática de Yoga Integral**
- **Práticas de Ensino:** Referenciais somatométricos, ângulo didático e modulação de voz
- **Prática conduzida pelos alunos usando os somatométricos**
- **Estrutura de aula, balanceamento e planos de exploração dos Asanas;**
- **Temas para serem trabalhados em aula**
- **Processo de ensino e aprendizagem**
- **Modos de demonstrar as posturas**
- **Revisão dos temas centrais**

- **Práticas e Técnicas de Yoga:** Construção do Altar e simbologia dos elementos
- **Os níveis da consciência humana:** Manomayakosha, Vijnanamayakosha e Anandamayakosha
- **Práticas e Técnica de Yoganidra:** alinhamento dos chakras
- **Desenvolvimento Profissional:** Como realizar a aplicação da anamnese
- **Ética no relacionamento entre aluno e professor**

- **O Ser Psíquico e o Superconsciente:** Vijnanamayakosha e Anandamayakosha
- **Manomayakosha/Vijnanamayakosha e Anandamayakosha**
- **Treinamento de Professores:** Prática conduzida pelos alunos
- **Ajustes e correções na condução**
- **Dinâmicas de Exploração e condução de aula**
- **Prática de meditação conduzida pelos alunos**
- **Yoga em dupla**

### A psicologia do Yoga

- **Gradações da consciência superior:**
  - a) **Mente Superior**
  - b) **Mente Iluminada**
  - c) **Intuição**
  - d) **Sobremente - consciência cósmica**
  - e) **Supermente**
  - f) **Sachchidananda: Existência, Consciência e Felicidade**
- **O contínuo desenvolvimento nos estudos do Yoga**
- **Treinamento de Professores:** Esclarecimento de dúvidas sobre a aplicação das técnicas
- **Ritual de iniciação com a cerimônia do fogo, AgniHotra e entrega dos certificados**



“Todas as possibilidades do mundo no homem estão esperando como a árvore espera em sua semente”.

*Sri Aurobindo*