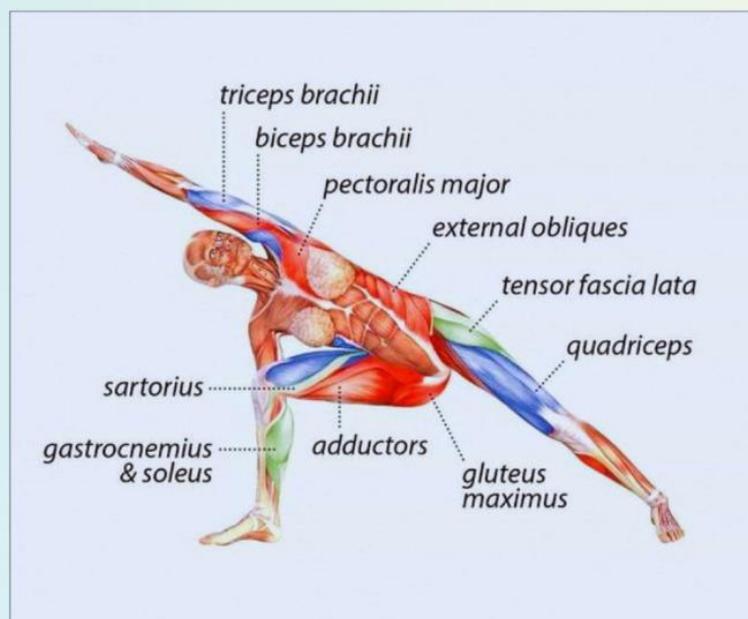




**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DISCIPLINA YOGA 2023.2:
TÓPICO TEMÁTICO V
EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE**

CADERNO INTERPRETAÇÕES DA PRÁTICA



PROFESSOR DA DISCIPLINA:

PIERRE NORMANDO GOMES-DA-SILVA (PROF. TITULAR DEF/UFPB)

COLABORADORES:

MENTOR FERNANDO SÁNCHEZ-LYNN (PROF. SÊNIOR IYENGAR YOGA)

TÂNIA LIPARINI CAMPOS (PROFA. DMI/CCHLA)

LARA ÍNDIA DA SILVA (ALUNA/MONITORA DA DISCIPLINA)





Sumário

PLANO DE ENSINO	6
QUADRO DE ĀSANAS 1	12
PIERRE – Orientações aos relatos, narrativas das sensações, percepções e compreensões das aulas vividas	12
Kevin Ballack Domingos	12
Vinicius Chaves de Sousa.....	13
Jason Alexander Regis	13
José Eduardo Moreira Neto	13
Fransuélida da Conceição Soares.....	13
PIERRE, exercício e āsana.....	13
Kevin Ballack	15
João Victor Pereira.....	15
Dayana Kelly Soares do Amaral.....	16
Rebeca Lima Chaves.....	16
Gabriel Adonai Sousa e Silva.....	16
Gabriel Pereira Feitosa	16
PIERRE.....	16
QUADRO DE ĀSANAS 2	17
PIERRE.....	18
Jason	19
Jason.....	20
Dayana Kelly Soares do Amaral.....	20
João Victor Pereira da Cunha	20
Fransuélida.....	20
Gabriel Adonai.....	20
Rebeca	21
Gabriel Pereira	21
PIERRE, aprimorando as narrativas.....	21
José Eduardo.....	22
Jason	22
Rebeca	22
Gabriel Pereira	22
Francisco José Ferreira Neto	23
Fransuélida.....	23



Departamento de
Educação Física



Dayana Kelly Soares	23
João Victor	23
Jason	23
PIERRE.....	23
QUADRO DE ĀSANAS 3	25
PIERRE , ações de Pārśvōttānāsana	25
Gabriel Adonai.....	26
PIERRE , ações de Utkāṣana.....	27
João Victor Pereira	27
Rebeca Lima	27
Gabriel Pereira.....	27
Jason	28
Malu	28
Pierre, ações de Ardha Halāsana	28
QUADRO DE ĀSANAS 4	29
Pierre, ações de Vīrabhadrāsana II e Vīrabhadrāsana I	29
Gabriel Pereira.....	30
João Victor Pereira	31
Pierre, ações de Ardha Halāsana e Eka Pada Sarvāṅgāsana	31
Gabriel Adonai.....	31
Pierre, relembando a finalidade do yoga	32
Dayana.....	32
Eduardo	32
QUADRO DE ĀSANAS 5	33
Pierre, participação da monitoria.....	33
Vinicius Chaves	34
Dayana Kelly	35
Gabriel Adonai.....	35
João Victor	35
Jason Alexander	35
Kevin.....	35
QUADRO DE ĀSANAS 06	36
Pierre, ações de Ardha Chandrāsana.....	36
Eduardo Moreira	37



Departamento de
Educação Física



Dayana Kelly	37
João Victor	37
Pierre, ações de Halāsana	38
Jason	38
Francisco José Ferreira Neto	38
Maria Luiza	39
Vinicius Chaves	39
Kevin	39
QUADRO DE ĀSANAS 7	40
João Victor Pereira	40
Gabriel Pereira	41
Kevin	41
Gabriel Adonai	41
Jason	41
QUADRO DE ĀSANAS 8	42
PIERRE, ações de Jānu Śīrṣāsana	42
PIERRE, ações de Ardha Śīrṣāsana e Śīrṣāsana	43
Vinicius	43
Kevin	44
Neto	44
Eduardo	44
Dayana Kelly	44
Jason	44
João Victor Pereira	45
Maria Luiza	45
Gabriel Adonai	45
PIERRE - Autoavaliação	47
Última narrativa da prática,	47
Dayana	47
Malu	47
Jason	48
José Eduardo	48
PIERRE, Imagens das avaliações da prática	48
Gabriel Pereira	48



João Vitor.....	49
Pierre - síntese das aprendizagens	49
Hora de apresentar uma síntese de suas aprendizagens	49
Dayana.....	49
Jason	49
José Eduardo.....	49
Malu	50
Gabriel Pereira	50
João Vitor.....	50
AGRADECIMENTOS	51



PLANO DE ENSINO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA: Tópicos Temáticos V – Educação Física e Saúde: Yoga - 2023.2
Prof. da disciplina: Pierre Normando Gomes-da-Silva (Prof. titular DEF/UFPB)

Colaboradores:

mentor: Fernando Sánchez-Lynn (Prof. Sênior Iyengar Yoga)
Tânia Liparini Campos (prof. dra. DMI/CCHLA/UFPB)
Lara Índia da Silva (aluna, monitora da disciplina)

Cod: 1609275

Ementa: Temas relacionados à Educação Física e à saúde.

Escola (Método de Ensino) Iyengar Yoga. Noções de Filosofia do Yoga e de Anatomia Humana. Sequência de *āsanas*: grupo de posturas em pé, sentado, extensão para frente, extensão lateral, extensão para trás, invertidas, abdominais, restaurativas. Benefícios dos grupos de *āsanas* para saúde física e mental.

“É pelo alinhamento do corpo que descubro o alinhamento da mente, do eu e da inteligência” (B.K.S. Iyengar, Luz na vida, 2007, p.36).

CH: 30h

Dias e Horários: Segundas-feiras, das 15 às 17h (2T34)

Local: Ginásio de Esportes: sala de lutas

Vagas: 20 (alunos de educação física Bacharelado e/ou Licenciatura)

OBJETIVOS:

- Sentir, perceber, compreender e narrar as melhoras na própria estrutura musculoesquelética, com particular ênfase nas extremidades inferiores e superiores;
- Sentir, perceber, compreender e narrar as melhoras no equilíbrio orgânico do próprio corpo e paz na própria mente;
- Sentir, perceber, compreender e narrar as melhoras no sistema neurológico relacionado a ativação e ao controle do movimento nas posturas;
- Despertar o interesse pela prática e filosofia do yoga pelo método Iyengar Yoga, especificamente;
- Adquirir a disciplina de uma prática pessoal de *āsanas*, dando continuidade às orientações com professores de Iyengar Yoga;

HABILIDADES/COMPETÊNCIAS:

Habilidades/Competências para compreensão:

- compreender o sistema yoga como ciência, arte e filosofia, relacionando a concepção de corpo e movimento com a educação física;
- caracterizar o método Iyengar Yoga: organização da aula, instrução verbal, uso de props, variações nos



- āsanas*, senso de direção;
- relacionar os *āsanas* aos seus respectivos nomes em sânscrito;
 - nomear as posturas por seus respectivos nomes em sânscrito, dando seu significado;
 - diferenciar os grupos de posturas em pé [...], dando exemplos de pelo menos três posturas para cada grupo de *āsanas*;
 - descrever a biomecânica dos *āsanas* (alavancas básicas das partes do corpo), relacionando a correta direção das ações, utilizando marcadores (p.ex., “puxar a patela para cima”, “costas côncavas”, “topo da coxa para trás”);
 - nomear os benefícios dos grupos de postura para a saúde física e mental;

Habilidades/Competências para realização:

- significar os *āsanas* em sua maneira de realizá-los com atenção;
- vivenciar (sensação, percepção consciente, respiração) na forma e nas ações (direção e sentido) de cada *āsana*;
- descrever, comentar para si mesmo e narrar as ações feitas e seus resultados durante a execução das posturas, em relação a extensão, expansão e alinhamento;
- reconhecer os benefícios para saúde física e mental dos grupos de *āsanas* em sua própria prática.

CONTEÚDOS: 3 UNIDADES PROGRAMÁTICAS

Unidade 1: Noções de filosofia do yoga

- a) Nomes e significados das posturas (glossário: verbetes da cultura do yoga: palavras, nomes de pessoas, divindades ou figuras lendárias), os cinco elementos, os cinco órgãos de ação e os cinco órgãos de percepção;
- b) Significados do *aṣṭāṅga-yoga*: 8 membros que compõe o sistema da yoga:
 - 1º- *Yama* (*ahimsā*, ou não-violência; *satya* ou verdade; *asteya* ou libertação da avareza; *brahmacharya* ou controle dos prazeres dos sentidos; *aparigraha* ou ausência de cobiça);
 - 2º- *Niyama* (*śauca* ou purificação; *santoṣa* ou contentamento; *tapas* ou austeridade; *svādhyāya* ou conhecimento do si mesmo; *Īśvarapraṇidhāna* ou estado de devoção);
 - 3º- *Āsana* (arte de posicionar o corpo físico com estabilidade e conforto, visando integrar o físico e o mental com a respiração);
 - 4º- *Prāṇāyāma* (arte de disciplinar os 3 movimentos da respiração- inspiração, expiração e suas pausas, em diferentes cavidades do corpo humano);
 - 5º- *Pratyāhāra* (arte de reorientar a atenção mental, conativa e cognitiva, através dos órgãos da ação e órgãos de percepção para o interior do corpo);
 - 6º- *Dhāraṇā* (organiza, orienta e conduz a mente em direção à atenção unidirecional);
 - 7º- *Dhyāna* (permite penetrar a mente, a consciência do “eu” e a inteligência, de modo a reconhecer a profundidade da consciência);
 - 8º- *Samādhi* (total absorção ou comunhão de *citta* -inteligência, mente, ego- com o objeto de atenção consciente/meditação)

Unidade 2- Noções de anatomia na execução de *yogāsana*: do grosseiro ao sutil



a) Yoga e a coluna vertebral. Estruturas musculoesqueléticas das principais posturas (sistema esquelético apendicular e axial e sistema muscular). Forma das posturas com suas respectivas ações biomecânicas, nível preliminar: direção e sentidos. Órgãos de ação (braços, pernas, aparelho fonador, sistemas digestório e excretor, sistema reprodutor) e órgãos de percepção.

b) Efeitos de cada grupo de *āsanas* para a saúde: grupo de posturas em pé, sentado, extensão para frente, extensão lateral, extensão para trás, invertidas, abdominais, restaurativas. Cada *āsana* tem seu valor inerente:

Em síntese, o efeito dos *āsanas* é manter a pele, as células, os nervos, as artérias e veias, os sistemas respiratório e circulatório, digestório e excretor, a mente, a inteligência e a consciência, todos limpos e purificados. (B.K.S. Iyengar, *A árvore do Yoga*, 2021, p.71).

c) Corpo-Mente-Respiração. A dinâmica da respiração. As cinco camadas do corpo, abordagem dos *panchakoshas*: anatômica, fisiológica, mental, intelectual e espiritual.

Unidade 3- Noções de prática com 48 *āsanas*

1	<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	25	<i>Svastikkāsana</i>
2	<i>Ūrdhva Hastāsana</i>	26	<i>Adho Mukha Svastikkāsana</i>
3	<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	27	<i>Vīrāsana</i>
4	<i>Namaskārāsana</i>	28	<i>Parvatāsana em Vīrāsana</i>
5	<i>Ūrdhva Namaskārāsana</i>	29	<i>Adho Mukha Vīrāsana</i>
6	<i>Paśchima Baddha Hastāsana</i>	30	<i>Ūrdhva Mukha Śvānāsana</i>
7	<i>Gomukhāsana</i>	31	<i>Daṇḍāsana</i>
8	<i>Paśchima Namaskārāsana</i>	32	<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>
9	<i>Vṛkṣāsana</i>	33	<i>Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana</i>
10	<i>Utthita Hasta Pādāsana</i>	34	<i>Ardha Śīrṣāsana</i>
11	<i>Pārśva Hasta Pādāsana</i>	35	<i>Eka Pāda Śīrṣāsana</i>
12	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	36	<i>Sālamba Śīrṣāsana</i>
13	<i>Vīrabhadrāsana II</i>	37	<i>Supta Baddhakoṇāsana</i>
14	<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i>	38	<i>Jānu Śīrṣāsana</i>
15	<i>Vimānāsana</i>	39	<i>Paśchimōttānāsana</i>
16	<i>Vīrabhadrāsana I</i>	40	<i>Chatuspadāsana</i>
17	<i>Utkaṭāsana</i>	41	<i>Ardha Halāsana</i>
18	<i>Parivṛtta Trikoṇāsana</i>	42	<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i>
19	<i>Ardha Chandrāsana</i>	43	<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>
20	<i>Pārśvōttānāsana</i>	44	<i>Halāsana</i>
21	<i>Prasārita Pādōttānāsana</i>	45	<i>Karṇapīdāsana</i>
22	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	46	<i>Supta Koṇāsana</i>
23	<i>Uttānāsana</i>	47	<i>Setubandha Sarvāṅgāsana</i>
24	<i>Pādāṅguṣṭhāsana</i>	48	<i>Śavāsana</i>



METODOLOGIA:

- Conversações sobre prática de *āsanas*; leitura e discussão de textos;
- Prática de saudação/invocação, reverência ao si mesmo;
- Prática de *āsanas*, por meio de demonstrações, verbalizações e correções, relacionando no corpo, de maneira gradual (do mais evidente ao menos evidente) o musculoesquelético, a respiração e a mente;
- Ao começo direcionaremos a atenção dos alunos ao desenvolvimento das partes esqueleto-musculares (grosseira, tangíveis, visíveis) para depois de consolidadas introduzir a coordenação com a respiração (intangível);
- Condução para que os alunos executem os *āsanas* dentro de sua competência e capacidade, desenvolvendo na prática da atividade a sensibilidade, a perceptividade consciente e o conhecimento discriminatório no pensamento, palavras, ação.

RECURSOS: acessórios ou *props* para prática de *āsanas*

- tapetes, mantas, blocos, cintos, cordas, curuntas, almofadões, cadeiras

Obs. Props, suporte para obter o máximo benefício de um *āsana*. Cria confiança, tira o medo. São usados para suportar e segurar o corpo, para poupar a energia necessária para explorar uma extensão ou uma abertura específica, para permanecer mais tempo, desenvolvendo um *āsana*, para compreensão mais profunda da complexidade da postura.

PROCEDIMENTO DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

- Além das conversações e feedback avaliativos ao final de cada aula (registro sobre si mesmos, p.ex., rigidez ou encurtamentos, capacidade de resposta ao desconforto, sentido de direção), haverá duas avaliações formais:
 - a) Prova escrita + narrativa das práticas
 - b) Prova prática

CRONOGRAMA DAS AVALIAÇÕES:

- Avaliação 1º: 14/03;
- Avaliação 2º: 02/05;
- Reposição: 09/05;
- Final 15/05:

HORÁRIO DE ATENDIMENTO INDIVIDUAL OU EM PEQUENOS GRUPOS:

- Segundas-feiras da 14 às 15h
- Monitoria: sextas-feiras de 10h as 12h

BIBLIOGRAFIAS BÁSICAS

- IYENGAR, Geeta. **Yoga em ação para iniciantes**. SP: Ed. Patañjali, 2020;
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre o yoga**. SP: Pensamento, 2016.



- IYENGAR, B.K.S. **A árvore do yoga**. SP: Mantra, 2021.
- KAMINOFF, L.; MATTEWS, A. **Anatomia do Yoga**. 2.ed. SP: Manole, 2013

BIBLIOGRAFIAS COMPLEMENTARES

- IYENGAR, B.K.S. **Luz na vida**. SP: Summus, 2007
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre os *yoga-sūtras* de Patañjali**. SP: Mantra, 2021
- ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. 8.ed. SP: Palas Atenas, 2019
- SVATMARAMA, Svamin. **Haṭha-Yoga-Pradīpikā**. SP: Mantra, 2017
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre o *Prāṇāyāma***. SP: Mantra, 2021
- IYENGAR, B.K.S. **Iyengar yoga. Posturas principais: uma introdução às posturas clássicas**. SP: Cores & Letras Editora, 2009.
- STOCHE, Ana Silvia. **Histórias e Curiosidades por trás da Criação dos Props do Iyengar Yoga**. Set 2017

Filme: O homem e a yoga: <https://youtu.be/wprvd8yRkzA>

Vídeo: Última entrevista com o sr. Iyengar (yogacharia): 2014: https://youtu.be/T_d3R0WVSs4





QUADRO DE ĀSANAS 1

Q	<i>Samasthiti ou Tadāsana</i>	1
U	<i>Ūrdhva hastāsana</i>	2
A	<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	3
D	<i>Namaskārāsana</i>	4
R	<i>Ūrdhva Namaskārāsana (desde Ūrdhva Hastāsana)</i>	5
O	<i>Utthita Hasta Pādāsana</i>	6
D	<i>Pārśva Hasta Pādāsana</i>	7
E	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	8
Ā	<i>Pārśvōttānāsana: a) costas côncavas</i>	9
S	<i>Prasārita Pādōttānāsana: a) costas côncavas</i>	10
A	<i>Daṇḍāsana</i>	11
N	<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>	12
A	<i>Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana</i>	13
S	<i>Paśchimōttānāsana - Halāsana (3x)</i>	14
I	<i>Chatuspadasana</i>	15
	<i>Śavāsana</i>	16

PIERRE – Orientações aos relatos, narrativas das sensações, percepções e compreensões das aulas vividas

Bom dia gente, este foi o quadro de āsanas de ontem. Este quadro de āsanas nos conduzirá por três aulas (14 e 21/12 e 01/02). A frequência de vocês corresponderá ao registro de cada um e cada uma do sentir, perceber e compreender os āsanas vividos. De modo que convido você a ir registrando aqui suas SENSACÕES da prática, p.ex., dores e sabores, encurtamentos e alongamentos, alívios, relaxamentos[...]. O que conseguiu PERCEBER do seu próprio corpo, p.ex., quanto as simetrias ou assimetrias corporais, membros esquerdos e direitos; medos, gratificações[...]. Bem como o CONHECIMENTO a que chegou, p.ex., as alavancas biomecânicas para ativar as pernas, pressionando os calcanhares, a “bola do dedão”, enfim, as ações e direções dos segmentos em cada āsana[...].

Kevin Ballack Domingos

Como meu primeiro contato com a prática, imaginava uma coisa totalmente diferente. Também pensei que era uma atividade mais leve kkk. Sobre as sensações, senti muitas tensões, referentes a meus encurtamentos, daí que vi a necessidade de os exercícios propostos serem aplicados. E ao fim da aula, com aquele tipo de volta calma, foi muito interessante, deixou uma sensação de profundo relaxamento.



Vinicius Chaves de Sousa

Minha primeira experiência prática foi surpreendente. Me conectei mais com meu corpo. Identifiquei alguns desafios, principalmente tensões na perna esquerda. O final da aula, com um estado de relaxamento profundo, foi especialmente interessante, após realizar movimentos mais desafiadores.



Jason Alexander Regis

Na aula de hoje percebi que tive um desempenho melhor em relação a aula anterior. Senti que preciso melhorar minha flexibilidade. A didática utilizada pelo professor fazendo a “tradução” dos nomes das posturas, do sânscrito para o português, também ajudou a entender melhor e executar as posturas. No final consegui relaxar bastante.

José Eduardo Moreira Neto

Na aula de hoje, confesso que antes da aula estava bem cansado e com muita coisa na cabeça, mas durante a execução das atividades senti-me mais concentrado durante a aula, como mais relaxado ao final da aula.

Fransuélida da Conceição Soares

Achei a aula muito proveitosa, como foi o primeiro contato com as āsanas, tive um pouco de dificuldade em executá-las e principalmente em aprender os nomes. Foi muito bom ativar musculaturas que muitas vezes estão esquecidas no nosso dia a dia. Ao final consegui relaxar bastante.

PIERRE, exercício e āsana

Minha gente querida, vamos registrando, aprendendo a descrever o que estamos sentindo: sensações, percepções e compreensões da prática. Lembrem, exercício físico não é o mesmo que āsana. O exercício objetiva o condicionamento físico, o āsana objetiva acalmar as flutuações da mente. Tomem algum dos āsanas vividos ontem para praticarem hoje. Pode ser um Tādāsana, Ūrdhva Hastāsana e Ūrdhva Baddhānguliyāsana por 5 min. Já vai lembrando das ações e direções de pernas e braços. Vou aqui lembra-los das ações de Ūrdhva



Baddhānguliyāsana, que foi a única que registramos e segue em anexo. Nesse āsana aprendemos a entrelaçar os dedos, estender os braços e ergue-los para dar uma extensão vertical ao tronco. Então, lembrem: entrelaçamos os dedos das mãos à frente do ombro, giramos as palmas das mãos e os punhos para longe, com cotovelos esticados e estendemos os braços para cima em direção ao teto, os bíceps em linha com as orelhas. Lembrem de manter as coxas pressionadas para trás. Kevin, que está a frente, perceba que seu cotovelo direito não está esticado.



Meus lindos e lindas. Para fazer as correções em Chatuspadasana, infelizmente foi a que fiz fotos. Mas lá vai. Vejam que poucos estão pressionando o calcanhar a ponto de erguer o quadril. Tem de contrair glúteos e empurrá-los para cima. E rolar os ombros para trás e para baixo, daí o topo das escápulas devem estar apoiadas no chão e os braços devem estar voltados para fora, do medial ao lateral.



As imagens que obtivemos foram a do Chatuspadasana, vejam que após a correção de pressionar os calcanhares, canela pra trás, glúteo para cima e o uso do cinto, foi possível levantar mais o quadril e rolar os ombros para trás e olhar para o peito.



Kevin Ballack

Antes da aula do dia 29/01, estava bem desfocado e com pensamentos embaralhados, quando foi passando o tempo de aula e trocando as posturas, fui sentindo mais as sensações do estado do meu corpo, percebendo a falta de flexibilidade que eu tenho 😊, e sentindo a dificuldade em executar cada postura. Então, foi focando no meu corpo e ficando mais tranquilo. A didática da progressão em cada postura e a demonstração do passo a passo me ajudou a focar.

João Victor Pereira

Senti que na primeira aula tive bem mais dificuldade e erros em executar as posições que na última, também a questão da "dor" no dia seguinte da primeira aula durou mais tempo do que nessa última.





Dayana Kelly Soares do Amaral

Inicialmente já tinha participado dessa disciplina semestre passado, mas por motivo maior tive que sair, ainda participei da primeira aula, e posso dizer que apesar de ser as mesmas posturas, foi uma experiência diferente. Cada aula de yoga é única. Achei que não teria dificuldade em relação aos movimentos, mas fui surpreendida pois o yoga exige muita consciência corporal e concentração, acredito que com o tempo de aula a consciência corporal vai ser mais apurada, são posturas difíceis e que exigem o máximo do corpo e mente, é uma arte milenar que todos tem essa oportunidade de conhecer graças ao professor Pierre por dar essa oportunidade e conhecimento dentro do curso, o que dar novas possibilidades ao aluno do curso, conhecer outras práticas!

Rebeca Lima Chaves

Foi o meu primeiro contato com a yoga e me surpreendi. Tinha uma ideia do que seria a yoga, mas foi bem diferente e melhor do que eu esperava. Tive dificuldades de realizar as posturas, mas creio que com a prática isso irá diminuir gradualmente. É doloroso, mas muito relaxante.

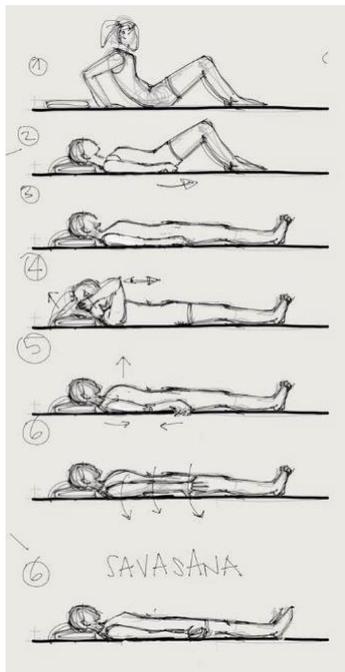
Gabriel Adonai Sousa e Silva

Foi o meu primeiro contato com a yoga e algo que eu senti foi a semelhança com a meditação. Já tive uma experiência na UFPB mesmo com a técnica *Mindfulness*, na qual tanto essa técnica quanto os exercícios de yoga me trouxeram tranquilidade e paz. Desse modo, acredito que as próximas aulas vão me ajudar bastante na questão de eu me tornar uma pessoa mais tranquila e calma.

Gabriel Pereira Feitosa

Por ser a primeira vez praticando a Yoga, surgiu algumas dificuldades para realizar as posturas, mas nada que impedisse. No geral, achei muito interessante, algo totalmente do que pensava, principalmente a última que foi um "descanso", sendo uma nova experiência bem positiva para mim.

PIERRE. Lembro também das [ações de Śavāsana](#): começa sentado, pernas flexionadas, vai descendo o tronco, encostando vertebra por vértebra, cotovelo ao lado do corpo, para erguer o peito e entrar com a torácica, estira uma perna, depois a outra. Glúteo para longe da lombar. Olha seus pés juntos, se estão em linha com o nariz, deite, encoste a dobra do cobertor, tocando o ombro e se entregue completamente.



QUADRO DE ĀSANAS 2

	<i>Samasthiti ou Tadāsana</i>	1
Q	<i>Ūrdhva Hastāsana</i>	2
U	<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	3
A	<i>Namaskārāsana</i>	4
D	<i>Ūrdhva Namaskārāsana (desde Ūrdhva Hastāsana)</i>	5
R	<i>Utthita Hasta Pādāsana</i>	6
O	<i>Pārśva Hasta Pādāsana</i>	7
	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	8
DE	<i>* Vīrabhadrāsana II</i>	9
	<i>* Utthita Pārśvakoṇāsana: a) braço estendido para cima</i>	10
Ā	<i>* Pārśvōttānāsana: a) costas côncavas & b) cabeça para baixo</i>	11
S	<i>* Prasārīta Pādōttānāsana: a) costas côncavas & b) cabeça para baixo</i>	12
A	<i>Daṇḍāsana</i>	13
N	<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>	14
A	<i>Pādānguṣṭha Daṇḍāsana</i>	15
S	<i>Paśchimōttānāsana - Halāsana (3x)</i>	16
	<i>Chatuspadasana</i>	17
	<i>* Ardha Halāsana: a) partir do chão</i>	18
II	<i>Paśchimōttānāsana</i>	19
	<i>Śavāsana</i>	20



PIERRE

Hoje iniciamos a aprendizagem da saudação à Patañjali. Como toda arte milenar e não ocidental, se faz homenagem aos seus mestres. Em nosso caso, na postura de swastikāsana, fazemos a invocação ao sábio Patañjali com o respeito que as costas concavas e peito erguido expressam.

A geometria externa é estar sentado em swastikāsana. Com o Túber do Ísquio firme sobre o cobertor, pressionando os dois lados. Que os joelhos não ultrapassem a altura da virilha. Tronco e peito elevados e mãos em Namaskārāsana, base do polegar na base do osso esterno.

Segue em anexo a imagem mítica do sábio e o significado do texto que pronunciamos em sânscrito





O yoga e Patañjali

O yoga é uma filosofia, uma ciência e também uma arte, que nos ajuda a cultivar nosso corpo e nossa mente. Yoga é a ciência que permite o desenvolvimento total do ser humano, desde o corpo, os sentidos, a mente, as emoções, a inteligência e a conduta.

Na antiguidade, qualquer conhecimento era transmitido de forma oral, perpetuando-se de geração em geração. No caso do Yoga também foi assim. Contudo, houve um grande sábio, Patañjali, que compilou todo o conhecimento relacionado ao Yoga nos Vedas (antigas escrituras Indianas), sintetizou e codificou a ciência do Yoga na obra 'Os Yoga Sutras', para um desenvolvimento e uma evolução equilibrada e saudável da consciência daqueles que a praticam.

Por isso, o grande sábio Patañjali é considerado o primeiríssimo mestre de Yoga, razão pela qual realizamos a seguinte invocação com respeito, dedicação e sentimento.

om

*yogena cittasya padena vācām
malam śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottam pravaram munīnām
patañjalim prāñjalirānato'smi
ābāhu puruṣākāram
śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śirasam śvetam
praṇamāmi Patañjalim
hariḥ om*

O significado é o seguinte:

Reverencio (*prāñjalirānato'smi*) ao mais nobre (*pravaram*) dos sábios (*munī*), Patañjali, que deu para nós a ciência do Yoga (*yogena*), a gramática (*padena*) e, a ciência da medicina (*vaidyakena*) para remover (*apākarot*) as impurezas (*malam*) da consciência (*citta*), da fala (*vācā*) e do corpo (*śarīra*).

Prostro-me (*praṇamāmi*) perante Patañjali (*Patañjalim*), cuja parte superior do corpo (*ābāhu*) tem forma humana (*puruṣākāram*), quem carrega (*dhāriṇam*) uma concha (*śaṅkha*), um disco (*cakra*) e uma espada (*asi*) e quem é coroado por uma serpente (*śvetam*) de mil (*sahasra*) cabeças (*śirasam*). Oh, encarnação de *Ādiśeṣa*, minhas humildes saudações a ti.

"*Hari*" significa a vida e o universo manifesto, o que podemos ver como a criação.

"*Om*" representa a realidade que não podemos ver com nossos olhos, porém podemos sentir no nosso interior. É a emanção do absoluto. É a realidade pouco evidente, o aspecto não visto, invisível, que sustenta e destrói a criação ciclicamente.

Jason

A aula de hoje foi muito interessante, gostei por ser ao ar livre. Consegui ficar totalmente focado, mesmo tento aquela movimentação do ginásio. Quanto aos Āsanas senti que preciso melhorar minha flexibilidade, mas em relação a aula anterior, consegui ter uma postura mais confortável. As posturas exigem uma conexão do nosso corpo, mente e respiração é algo que equilibra na hora da execução. No mais foi muito legal, principalmente por não ser na sala "insalubre". Também quero parabenizar ao professor pelo seu zelo com o material e por sempre está buscando nos proporcionar uma experiência boa durante suas aulas.



Jason.

Nem estou me reconhecendo, ahahaha, ficou massa! Vou exercitar em casa também.

Dayana Kelly Soares do Amaral

A aula de hoje teve um ambiente bem diferente, o que colaborou para um melhor desenvolvimento da aula. Por conta das altas temperaturas está difícil se concentrar na sala de luta, com aquele tatame, por conta de calor. Hoje foi inserido novas posturas, senti um pouco de dificuldade para executar, pois são movimentos que não realizamos no nosso dia a dia. E para quem nunca teve contato com essa prática, sente dificuldade, principalmente no início. O que percebi é a importância do professor para orientar e melhorar a execução do movimento.

João Victor Pereira da Cunha

Gostei muito da aula, com outros objetos e com um ambiente diferente do normal. Mais ventilado e contando com a presença da outra professora, Tânia, nos auxiliando na execução, senti bem mais facilidade, comparado as posições que fizemos semana passada. Gostei das novas posições ensinadas.

Fransuélida

A aula foi muito proveitosa. Pudemos aplicar novamente as posturas vivenciadas anteriormente, memorizando melhor. Após a aula e durante a semana, percebi melhora das dores na coluna, o que ajudou no meu rendimento em outras atividades do dia a dia.

Gabriel Adonai

Gostei bastante da aula pelas posturas feitas e também pela repetição das posturas anteriormente treinadas. Tive uma sensação de relaxamento no final, com as duas últimas posturas (Paśchimōttānāsana e Śavāsana), bem como uma melhora na respiração em cada exercício.



Rebeca

Para mim, a aula em espaço aberto e arejado foi bem melhor do que a aula na sala de lutas. Pude me conectar melhor comigo mesma. A sensação de estar em local aberto com o sol e o vento foi muito boa, bem como os materiais novos e limpos. Gostei muito da aula, pude aprender melhor e sentir mais o corpo.

Gabriel Pereira

Comparado a primeira aula, senti já mais desenvoltura em realizar as posturas, pois já sabia o que precisava prestar atenção na hora de executar. Porém, ainda apresentei dificuldade na mobilidade dos membros inferiores. A prática em local aberto também foi muito positiva, além da presença de outra professora da Yoga.

PIERRE, aprimorando as narrativas

Então, é isso mesmo. Vocês estão sendo esculpidos pela prática de yogāsana. Gente não deixem para fazer os comentários muito depois da aula. Além de ficar com uma narrativa muito genérica, não lhe ajuda a perceber os efeitos da prática, necessários para seu autoconhecimento. Gostaria que escrevessem das sensações, percepções e compreensões. O que sentiram? Como estão se percebendo? Como se comportam os membros nos lados esquerdo e direito. Por exemplo, que ação a perna direita faz que na esquerda é diferente? Quais os conhecimentos a que estão chegando em cada āsana ou grupo de āsanas?



José Eduardo

Sobre a aula, gostei muito, desde o final de semana estava sentindo dores no nervo ciático, percebi que em Chatuspadasana e em Śavāsana houve um alívio dessas dores do nervo ciático e da lombar, acredito que a prática recorrente poderá me auxiliar na melhora desse quadro.

Jason

Sobre a aula de hoje: percebi que tenho melhorado o alinhamento. Senti um pouco de dificuldade quanto a minha flexibilidade, mas vejo que as posturas nos ajudam nesse ponto. As dicas que o professor passou sobre a posição da perna e do joelho “olhando para frente” em Pārśvōttānāsana ajudaram bastante e realmente funciona a articulação fica na sua forma anatômica correta. Também consegui ficar mais envolvido na aula, mais “presente”. E no final mais relaxado, confesso que até sonhei em Śavāsana, ahahahha.

Rebeca

Uma nova experiência do espaço de aula trouxe uma nova sensação de aula senti que tive mais facilidade em realizar as posturas, comparado as aulas anteriores, senti também que melhorei relaxamento. Essa melhora trouxe um maior aproveitamento da aula, até em Pārśvakoṇāsana, muito exigente, apesar de ainda ter muito o que aprender.



Gabriel Pereira

Nessa aula de hoje tive dificuldade em realizar uma das posturas finais, além também de sentir pegar bastante a musculatura posterior. Mas, no geral, foi uma aula bastante produtiva para mim pois continuei percebendo melhoras nas posturas, já até sabendo o nome de algumas. Achei interessante a presença do pauzinho e o cabo de vassoura para melhora da postura.



Francisco José Ferreira Neto

Em comparação com a aula anterior, essa do dia 19/02, senti menos dificuldade em realizar as posturas. Ainda tenho algumas dificuldades, principalmente pela minha grande falta de flexibilidade e encurtamento que as vezes impedem de realizar as posturas corretamente. Em síntese, gosto muita da sensação durante a aula e principalmente pós aula e como ela ajuda na melhoria da minha percepção corporal e no domínio do meu corpo.

Fransuélida

Com o passar das aulas, percebo que o desempenho do meu corpo se torna melhor nas posturas, com melhor alinhamento dos braços, e mais equilíbrio. Na aula de hoje notei que preciso posicionar melhor minha cabeça e cervical, alinhando melhor o queixo. Sinto que possuo pouca resistência muscular, principalmente dos abdutores de ombro, hoje senti “queimando” bastante. Meu corpo esteve mais atento em contrair a musculatura dos MMII (quadríceps e glúteos).

Dayana Kelly Soares

Essa aula foi em um ambiente confortável e climatizado, o que teve uma outra perspectiva da aula. Nessa aula de hoje senti que minha postura melhorou bastante, principalmente minha coluna, consigo deixá-la mais reta e o peito mais aberto. Não só durante a aula mais percebo essa mudança no meu dia a dia, em casa e andando. Nessa aula me senti mais confortável e segura ao praticar os movimentos, no momento do relaxamento Śavāsana, consegui relaxar bem, acho que também pelo ambiente confortável, que até estava quase dormindo.

João Victor

Na aula de yoga feita em uma nova sala, a temperatura mais amena proporcionou mais conforto e permitiu uma maior concentração nas posturas de yoga propostas. Durante a prática, percebi uma melhor facilidade de fazer os movimentos/posturas no lado esquerdo em comparação com o direito, que facilitou a execução das posições, deixando menos difíceis.

Jason

Na aula da última segunda dia 04 de março, achei que durante algumas posturas ao prestar atenção nos colegas eu acabava desconcentrando, resolvi focar em um ponto fixo e "esquecer" o restante da turma. Isso me ajudou bastante, tenho conseguido uma melhor flexibilidade e amplitude de articulação durante as execuções, também percebi em mim que quando realizamos de forma correta as articulações não incomodam.

PIERRE

Continuo incentivando aos que ainda não fizeram seu relato, que o façam. Vamos aprender juntos a narrar sobre os efeitos da prática e a compartilhar no grupo, para que como comunidade, turma de yoga 23.2, cresçam uns com os outros. Vīrabhadraśana II e Pārśvakoṅāsana são duas posturas cuja angulação do joelho é de 90°,



portanto coxa paralela ao chão e canela perpendicular. Para não colocarmos o peso do corpo a frente sobre o joelho é preciso descer o quadril para que o ísquio fique abaixo da linha do joelho. Lembrem-se, o joelho fica na altura do tornozelo, não o ultrapassa. Atentem para isso. E além do trabalho do glúteo dessa perna flexionada. É preciso apertar o glúteo, empurrando-o à frente para que o joelho não incline para dentro, perdendo o alinhamento. Essa ilustração que segue ajuda.



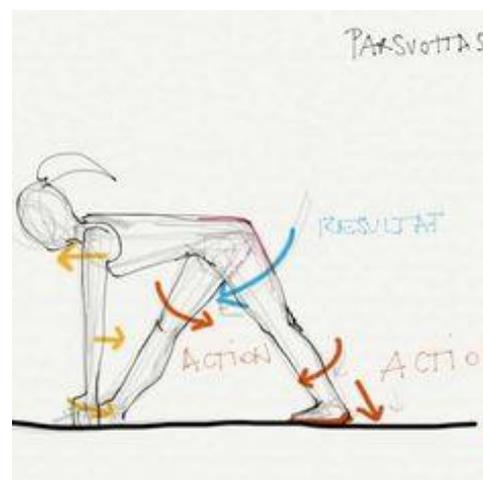


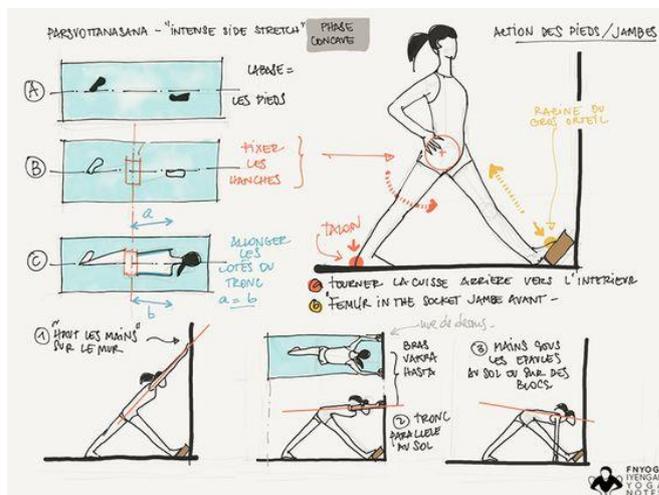
QUADRO DE ĀSANAS 3

Q	<i>Samasthiti ou Tadāsana</i>	1
U	<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	2
A	* <i>Vṛkṣāsana</i>	3
D	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	4
R	<i>Vīrabhadrāsana II</i>	5
O	* <i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i> : b) braço sobre a cabeça	6
D	* <i>Vīrabhadrāsana I</i> a) girando o tronco	7
E	* <i>Utkaṭāsana</i> : a) ação dos braços seguida da ação das pernas	8
Ā	* <i>Pārśvōttānāsana</i> : b) cabeça para baixo;	9
	c) <i>Baddha Maṇi Bandha Pārśvōttānāsana</i>	10
S	* <i>Uttānāsana</i> : a) <i>Baddha Hasta Tāḍāsana</i> (pernas afastadas e braços cruzados); b) <i>Baddha Hasta Uttānāsana</i>	11
A	<i>Ardha Halāsana</i> : a) partir do chão	12
N	* <i>Eka Pada Sarvangasana</i>	13
A	<i>Chatuspadasana</i>	14
S	<i>Śavāsana</i>	15

PIERRE, ações de Pārśvōttānāsana

Sabemos como tem sido desafiador o āsana *Pārśvōttānāsana*. Vejam como o método é preciso, estamos praticando esse āsana desde o Quadro I. Inclinar o tronco à frente, mantendo a concavidade das costas, somada a ação dos braços, firmeza na perna de trás, pressionando o calcanhar e esticando o joelho. Além de compactar o quadril. De modo que coloquei algumas imagens de exercícios educativos que fizemos em sala. O objetivo é ajudá-los a lembrar das ações e direções que devem ser observadas em suas práticas pessoais.





Gabriel Adonai

Percebi que tive dificuldade em alguns exercícios, porém conforme o professor foi me ajudando, consegui me adaptar melhor a eles. Também consegui perceber um progresso no que se refere a se acalmar mais em cada uma das posturas que fizemos, fato esse que antes não estava percebendo. Devido a respiração. Com isso, creio que as próximas aulas vão me ajudar muito nisso. Também em alguns outros exercícios tive mais facilidade de entrar na posição também, controlando bem a respiração e o equilíbrio.





PIERRE, ações de Utkatāsana

Vocês sentiram como a postura de Utkatāsana é exigente, especialmente quando juntamos os pés. Mesmo depois de vários educativos, contando com o apoio da parede, primeiro fazendo ação dos braços seguida da ação das pernas e ao contrário. Percebam a necessidade de flexionar os joelhos e descer com as nádegas, para que a torácica não fique afundada. Manter o tronco elevado está relacionado a ação dos braços esticados, cotovelos e punho travado e palmas das mãos paralelas. Pratiquem essa postura em casa.

João Victor Pereira

Sinto que as posturas vão ficando mais fáceis à medida que repetimos, como p.ex., a postura da árvore que fizemos pela segunda vez essa semana. Sinto uma melhora na consciência corporal e melhor estabilidade do lado esquerdo. Também tive uma melhora na flexibilidade, pouca, mas percebi. Também tenho dificuldade nas posições que deixam o pé para dentro em 45°.



Rebeca Lima

Conforme as aulas vão passando sinto que tenho uma melhora significativa, tanto de realizar as posturas quanto de ficar confortável nelas. O que era bastante difícil no começo. A dica do professor de prestar atenção e focar na respiração me ajudou muito a relaxar mais e não ficar tão tensa na hora de manter a postura, conseguindo segurar por mais tempo.

Gabriel Pereira

Como o professor pontuou que observou melhoras nos alunos, acredito que essa foi a aula em que tive mais facilidade em realizar as posturas. Claro que as novas apresentei dificuldade, mas já sabia o que tinha que fazer para melhorar meu equilíbrio e postura de maneira automática, tal como contrair o glúteo, erguer meu tronco, manter a perna firme e alinhada, etc. E, nas posturas que já estou mais familiarizado, também já sei exatamente o que mudar na hora para fazê-la de maneira correta. Por fim, senti um pouco de dor no calcanhar em uma postura, o que não me ajudou para realizá-la.



Jason

Aula 11/03 foi uma aula onde tive a percepção de um melhor alinhamento e equilíbrio durante a execução das posturas, percebi que a respiração faz diferença e me ajudou a manter as posturas mais leves. Busquei me concentrar mais em mim e "esquecer" o restante da turma, pois quando observava os colegas que estavam se desequilibrando o mesmo acontecia comigo, também pude ter mais sensibilidade com a minha musculatura.

Malu

Nesta última aula senti uma melhora na execução das posturas e menos incomodo ao fazê-las. Percebi alguns erros que vinha cometendo, como para qual perna direcionar o peso do corpo, apesar de já ter recebido as instruções em outras aulas. Notei uma maior facilidade em fazer as posturas do lado esquerdo e uma melhora no equilíbrio e em controlar a respiração.

Pierre, ações de Ardha Halāsana

Desde o quadro II iniciamos as posturas invertidas. Começamos pelo Ardha Halāsana, sendo que nessa aula acrescentamos o Eka Pada Sarvāṅgāsana, prestem atenção ao sequenciamento proposto pelo método. São posturas que necessitam de uma percepção consciente sobre o apoio dos ombros no cobertor para suportar o peso do corpo. Além de aprendermos a fazer a medição correta entre cobertor e parede, a nos impulsionar do chão sem inclinar o corpo lateralmente. Também começamos a aprender a manter a coluna ereta, erguida verticalmente, com elevação do peito, mesmo estando invertido. E no Eka Pada vimos que a perna levanta com a força saindo desde a raiz da coxa para o calcanhar, que deve estar esticado para o teto. “Estiquem o joelho”, falava.





QUADRO DE ĀSANAS 4

Q	<i>Samasthiti ou Tadāsana</i>	1
U	<i>Vṛkṣāsana</i>	2
A	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	3
D	<i>Vīrabhadrāsana II</i>	4
O	<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i> : b) braço sobre a cabeça	5
	<i>Vīrabhadrāsana I</i> : a) girando o tronco & b) flexionando o joelho 90°	6, 7
D	* <i>Vīrabhadrāsana I</i> : c) desde <i>Vimānāsana</i>	8
E	* <i>Vīrabhadrāsana I</i> : d) postura final	9
	<i>Utkaṭāsana</i> : a) ação dos braços seguida da ação das pernas	10
Ā	* <i>Pārśvōttānāsana</i> : c) <i>Baddha Maṇi Bandha P.</i> d) <i>Baddha Hasta P.</i>	11
S	<i>Uttānāsana</i> : a) <i>Baddha Hasta Tāḍāsana</i> b) <i>Baddha Hasta Uttānāsana</i>	14
A	c) <i>Uttānāsana</i> (pernas afastadas, braços para abaixo)	15
N	<i>Ardha Halāsana</i> : a) partir do chão	16
A	<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i> : a) desde <i>Ardha Halāsana</i>	17
S	<i>Chatuspadasana</i> : contra a parede	18
IV	<i>Paśchimōttānāsana</i>	19
	<i>Śavāsana</i>	20

Pierre, ações de *Vīrabhadrāsana II* e *Vīrabhadrāsana I*

Vīrabhadrāsana II e *Vīrabhadrāsana I* foram as posturas em pé mais trabalhadas na aula de hoje, perceberam os graus de complexidade que são diferentes. Em ambas temos o joelho flexionado à 90°, isquiu para o chão,



em oposição ao ângulo reto da perna estendida. Na perna flexionada a ação da “bola do dedão” e glúteo à frente alinham o joelho para trás e a ação do calcanhar e da borda externa da perna estendida mantem essa perna esticada. Mas percebam o alinhamento dos calcanhars e o distanciamento entre eles. Se não estiverem na mesma linha não haverá equilíbrio. Se o afastamento for insuficiente não descerá o joelho flexionado a 90°. E em Vira II a rotação do tronco, conquistada pela angulação do pé e perna estendida atrás a 60°. O joelho da perna de trás “olha” para frente.



Gabriel Pereira

Com as novas āsanas passados, consegui sentir um pouco mais de relaxamento provocada por essas posturas. No Gomukhāsana, consegui apenas encostar um dos dedos por causa do meu ombro, mas acredito que com a prática melhore. Nas āsanas em que a gente já vem praticando, já consigo também me proporcionar um pouco de relaxamento realizando, pois cada vez mais consigo dominá-las.





João Victor Pereira

Sinto que o meu corpo está se adaptando as posturas, e assim ficando menos difíceis de serem executadas. Percebi uma melhora nas posturas quando me concentro em respirar e essa melhora é tanto minha quanto percebo que é da turma no geral.

Pierre, ações de Ardha Halāsana e Eka Pada Sarvāṅgāsana

Ainda sobre as posturas invertidas, percebam a progressão do método saímos de Ardha Halāsana, seguimos para Eka Pada Sarvāṅgāsana, todas feitas com suporte. Então atenção no uso dos cobertores: os ombros devem ficar sobre o cobertor, no lado das dobras, e os cobertores na distância correta da parede, para ter os calcanhares empurrando a parede quando entrar em Ardha Halāsana. O topo dos ombros, quando rolar para trás, devem ficar no final da dobra e o pescoço livre no chão. Quando entrar, lembre-se, sustente as costas, preferível, palmas das mãos nas costelas e com isso levantem o tronco, mantenham a elevação do peito e respirem normalmente.



Se for praticar Sarvangasana, lembre-se: Atenção no uso dos cobertores: os ombros devem ficar no lado das dobras e os cobertores na distância correta da parede, para ter os calcanhares empurrando a parede em Ardha Halāsana. O topo dos ombros, quando rolar para trás, devem ficar no final da dobra e o pescoço livre no chão. Quando entrar, lembre-se sustente as costas com as palmas das mãos, levante a coluna, mantenha a elevação do peito.

Gabriel Adonai

Na última aula percebi, com a ajuda dos professores, que nos exercício invertidos consegui ter mais controle e contrair melhor as musculaturas do gluteo, pressionando os calcanhares na parede, que eram necessárias conseguir ficar um pouco mais tempo na posição de Chatuspadasana contra a parede. Senti mais facilidade em entrar novamente na posição, na segunda e terceira tentativas. Com isso, creio que os exercícios da última aula me ajudaram a ter mais controle e consciência corporal.



Pierre, lembrando a finalidade do yoga

Queridos e queridas, o asana é mais que um exercício. Lembre-se yoga é para acalmar as flutuações da mente, seu propósito não a aptidão física. Então, quando se referirem as posturas chamem de āsanas, isso ajuda a compreensão dessa prática milenar.

Dayana

Ao fazer os āsanas senti uma maior facilidade, devido a prática da aula anterior. O aprendizado das posturas novas se tornam mais fáceis, com o auxílio das cordas para elevar o tronco. Há um valor em adquirir maior flexibilidade de tronco para a prática da yoga, pois hoje não tive nenhuma dificuldade em realizar as posturas. Posso dizer que nessa aula senti como se o yoga já fizesse parte do meu cotidiano.



Eduardo

Nestes dias iniciamos um novo quadro e foram apresentados novos asanas com suas execuções sendo as invertidas, confesso que foram bem desafiadoras, pois não é do nosso cotidiano realizarmos tais ações. Contudo foram muito boas para mostrar uma nova perspectiva, pois nem sabíamos que conseguiríamos fazer, acredito que com o passar das próximas aulas, ficarão mais fáceis de aprendê-las e executar tais posturas.



QUADRO DE ĀSANAS 5

Q U A D R O d e A S A N A S V	<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	1
	<i>Ūrdhva Hastāsana</i>	2
	<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	3
	<i>Namaskārāsana</i>	4
	<i>Ūrdhva Namaskārāsana (desde Ūrdhva Hastāsana)</i>	5
	<i>Paśchima Baddha Hastāsana</i>	6
	<i>Gomukhāsana (trabalho de braços ou Hasta Mudrā)</i>	7
	<i>Vṛkṣāsana</i>	8
	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	9
	<i>Vīrabhadrāsana II</i>	10
	<i>Utthita Pārśvakoṇāsana: b) braço sobre a cabeça</i>	11
	<i>Vimānāsana: desde Vīrabhadrāsana I b)</i>	12
	<i>Vīrabhadrāsana I: d) postura final</i>	13
	<i>Utkaṭāsana: a) ação dos braços seguida da ação as pernas</i>	14
	<i>b) ação das pernas seguida da ação dos braços</i>	15
	<i>Prasārita Pādōttānāsana: a) costas côncavas; & b) cabeça para baixo</i>	16
	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	17
	<i>Uttānāsana: a) Baddha Hasta Tādāsana (pernas afastadas, braços cruzados),</i>	18
	<i>b) Baddha Hasta Uttānāsana; c) Uttānāsana - i) e ii) (pernas afastadas, braços para abaixo)</i>	19
	<i>Ardha Halāsana: a) partir do chão</i>	20
	<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana: a) desde Ardha Halāsana;</i>	21
	<i>Sālamba Sarvāṅgāsana desde Ardha Halāsana</i>	22
	<i>Halāsana: b) desde Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	23
	<i>Chatuspadāsana</i>	24
	<i>Paśchimōttānāsana</i>	25
	<i>Śavāsana</i>	26

Pierre, participação da monitoria

Queridos e queridas, tenho sentido que a estima pela disciplina parece que diminuiu. Muitos faltosos, toda aula tem gente chegando atrasado. Yoga é uma prática que requer disciplina. Para receber seus benefícios, há de haver dedicação. Peçam ajuda a Lara, monitora, ela está à disposição para ajudá-los, tem experiência de prática e com as dicas que temos trabalhado em cada quadro de āsanas.





Em Adho Mukha Śvānāsana aprendemos a nos estender desde as mãos até o quadril e desde a panturrilha para os calcanhares e estes em direção ao chão. Lembrem-se dos dedos das mãos afastados, principalmente, polegar e indicador formando um “L” e pressionando-os no chão. Braços e cotovelos esticados, resiste com antebraço, empurre as costas em direção as coxas e torácica para dentro.



Vinicius Chaves

A aula do dia 08/04 foi transformadora. Finalmente consegui realizar uma postura que parecia impossível para mim. A sensação de superação e conexão com meu corpo foi indescritível. É incrível como a prática constante e a orientação certa podem nos levar a novos patamares de autoconhecimento e realização pessoal. A sensação de conquista ao alcançar essa postura pela primeira vez foi como desbloquear um novo nível de confiança e força interior. Foi um lembrete poderoso de que, com persistência e dedicação, podemos transcender nossos limites físicos e mentais.



Dayana Kelly

Nessa aula eu tive algumas percepções das posturas, algumas posturas novas, tive dificuldade em executar como a Vīrabhadrāsana I e II, as duas posturas exigiram um nível de resistência do quadríceps da perna flexionada. Tive bastante dificuldade e senti fraqueza no quadríceps, na hora da postura não consegui manter meu corpo em equilíbrio pois o meu quadríceps estava entrando em fadiga muscular por falta de resistência mesmo. Fora isso as outras posturas foram são mais tranquilas para executar.

Gabriel Adonai

Na aula percebi que estava com dificuldade em realizar alguns dos āsanas e com a ajuda do professor nas posturas consegui sentir mais firmeza nos movimentos e uma maior estabilidade neles. Além disso, senti melhora na respiração nos āsanas e venho conseguindo uma maior amplitude em cada āsana realizado.

João Victor

Durante a aula de yoga tive dificuldades em algumas posturas principalmente na nos āsanas novos e um ou dois antigos questões de estabilizar, manter partes do corpo contraídas ao mesmo tempo e equilíbrio.

Jason Alexander

Minha experiência nessa aula foi bem interessante, observei que através da respiração minha postura e concentração ficavam melhor ou pior. E ao fechar meus olhos tinha uma percepção melhor do meu corpo, também busquei focar o olhar num ponto e isso ajudou no equilíbrio. Algumas posturas exigem maior flexibilidade e tem sido um desafio para mim, mas ao final da aula pude ter boas sensações de relaxamento e evolução.

Kevin

Ao praticar Yoga, pude sentir um misto de relaxamento e desafio. Senti dificuldade durante a aula provenientes de uma aula prática física realizada no horário anterior a da yoga, trazendo uma sensação de limitação, foi complicado explorar novas formas de alongamento e flexibilidade, com um cansaço anterior. Cada postura foi uma oportunidade de superar obstáculos e me conectar mais profundamente com meu corpo



e minha respiração. No final da aula, mesmo com essa dificuldade extra, o cansaço, continuei a jornada de autoconhecimento através da yoga.

QUADRO DE ĀSANAS 06

Q	<i>Samasthiti ou Tadāsana</i>	1
U	<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	2
A	<i>Paśchima Baddha Hastāsana</i>	3
D	<i>Gomukhāsana</i> (trabalho de braços ou <i>Hasta Mudrā</i>)	4
R	<i>Paśchima Namaskārāsana</i>	5
O	<i>Vṛkṣāsana</i>	6
	<i>Utkaṭāsana</i> : a) ação dos braços seguida da ação das pernas	7
	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	8
D	<i>Vīrabhadrāsana II</i>	9
E	<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i> : a) braço estendido para cima	10
Ā	<i>Ardha Chandrāsana</i> : a) flexionando o joelho; b) subindo com o cotovelo flexionado	11
S	<i>Pārśvōttānāsana</i> : e) <i>Paśchima Namaskārāsana</i> ou d) <i>Baddha Hasta</i>	12
A	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	13
N	<i>Uttānāsana</i> : c) pernas afastadas, braços p/ abaixo); d) pés juntos)	14
A	<i>Pādānguṣṭhāsana</i> : a) costas côncavas; b) cabeça para baixo	16
A	<i>Paśchimōttānāsana - Halāsana x3</i>	17
S	<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i> desde <i>Halāsana</i>	18
	<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i> : b) desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	19
	<i>Halāsana</i> b) desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	20
VI	<i>Karṇapīdāsana</i>	21
	<i>Setubandha Sarvāṅgāsana</i> (com tijolo, pés contra parede na altura do quadril)	22
	<i>Śavāsana</i>	23

Pierre, ações de *Ardha Chandrāsana*

Dentre as posturas de equilíbrio, *Ardha Chandrāsana* é uma das mais difíceis de dominar, por isso trabalhamos educativos para aprender a transferir o peso do corpo e contrair o glúteo, ao mesmo tempo, utilizamos *Vṛkṣāsana* como educativo, dentre outras ações.

Em *Ardha Chandrāsana* temos de transferir o peso do corpo para a mão e perna de apoios. No momento que a perna estendida vai se elevando, bem esticada, pela ação do calcanhar, apontando para a parede, vai sendo estendido o joelho da perna de apoio, que estava flexionada, ficando perpendicular ao chão, enquanto a outra perna fica paralela ao chão. Lembro aqui algumas ações e direções que devem ser observadas, na sequência. Primeiro, entrem na postura a partir de *Trikoṇāsana*. Depois flexionando joelho direito, posiciona a mão direita no chão, próximo do pé, enquanto a perna esquerda se aproxima até a metade do afastamento a mão direita avança a frente, numa distância de um pé, contanto que quando erguer o braço esquerdo fique na mesma linha do braço e ombro direito. Transfira o peso do corpo para frente, sobre o pé e a mão direita, e levante a perna esquerda esticada, até que fique paralela ao chão, enquanto a perna direita, também esticada, fique perpendicular ao chão.



Eduardo Moreira

Na aula de hoje, através dos āsanas invertidos, percebi que quando estamos de cabeça para baixo melhora a concentração. Por ter um maior fluxo de sangue para cabeça e dá uma sensação de bem-estar durante sua execução. Já durante a Setubandha Sarvāṅgāsana senti um alívio na região lombo-sacral pois as vezes tenho dores no nervo isquiático e vi que essa postura ajudará a combater esse problema quando ele voltar a aparecer.

Dayana Kelly

Hoje senti mais facilidade com as novas posturas dos āsanas. Na última aula tive bastante dificuldade em realizar, já hoje, senti que meu corpo está se acostumando com essas novas posturas, como meu corpo é mais flexível tenho facilidade em realizá-las. A questão de colocar sempre o ombro para trás, traz um novo estímulo é a questão da consciência corporal. No Śavāsana consegui relaxar bastante até dormi um pouco, os professores convidados ajudam muito para correção das posturas e também traz novos conhecimentos para a aula.

João Victor

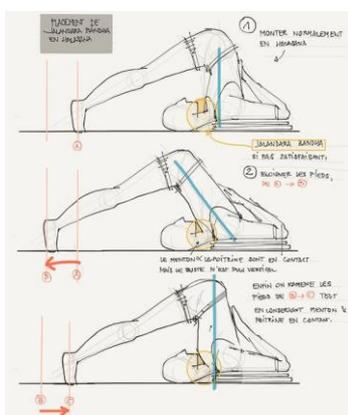
A posição do início serviu muito para a entrada do corpo na aula, ainda sinto um pouco de dificuldade no Gomukhāsana. De um lado as mãos não conseguem se encostar e no outro lado alcanço as pontas dos dedos. No āsana Vṛkṣāsana tenho equilíbrio de um dos lados, o esquerdo, quando faço com o direito sinto umas "balanceadas" por não ser o lado dominante. Karṇapīdāsana, por ser um āsana novo, não consigo fazê-lo



direito. A principal limitação é que não conseguir encostar os dedos dos pés no chão e dá uma sensação de sufocamento.

Pierre, ações de Halāsana

Nesta aula aprendemos a ir para Sālamba Sarvāṅgāsana desde Halāsana. Foi uma progressão de Ardha Halāsana à Sarvāṅgāsana. Como conheço a sensação de sufocamento, lembro as instruções dadas em sala de aula: apoio no topo dos ombros, erguer o tronco, costas para frente, com apoio das mãos, cotovelos no chão, levante os quadris, ísquios para o teto, estique as pernas, ponta dos dedos dos pés no chão.



Jason

Hoje a aula foi muito legal, a presença das professoras Tânia e Monique, assim como o professor Fernando nos ajudou nas correções das posturas, me senti mais entregue, sentindo minha respiração conectada aos movimentos do corpo. Percebi uma melhor flexibilidade ao praticar seguindo as orientações do professor Pierre no āsana Gomukhāsana, as posturas fazem sentir meu corpo mais alongado e relaxado, também percebo melhor alinhamento e equilíbrio em cada postura. A aula foi tão boa que pareceu que foi “curta”.

Francisco José Ferreira Neto

Na aula do dia fizemos os āsanas relativos ao quadro 06, nesse contexto tenho percebido melhorias e maior facilidade no quesito realização dos āsanas e em específico nas invertidas tenho uma maior reflexão e sensação de calma, já nas posições em pé contínuo tenho dificuldade na realização e amplitude. Essa aula em específico gostei muito da didática e objetividade.



Maria Luiza

Nessa aula senti uma melhor percepção do meu corpo nos āsanas. Melhorei, significativamente, no controle da respiração em cada postura. No āsana Ardha Chandrāsana senti um pouco de dificuldade principalmente de manter o equilíbrio. As posturas invertidas são sempre as que mais gosto, sempre me sento muito bem em executa-los. Pela primeira vez senti uma melhor conexão comigo mesmo no Śavāsana sem ter muitas flutuações da mente.

Vinicius Chaves

Na aula de hoje mergulhei em uma jornada interior profunda. Surpreendentemente, consegui alcançar mais uma vez uma postura que antes parecia estar fora do meu alcance. A sensação de superação envolveu não apenas meu corpo, mas também minha mente, criando uma conexão intensa e gratificante. Cada movimento foi acompanhado por uma sensação de expansão, como se estivesse quebrando barreiras internas e descobrindo novos aspectos de mim mesmo. A orientação cuidadosa do professor e minha prática continuam abriram caminho para um nível mais profundo de autoconhecimento e realização pessoal. A conquista dessa postura trouxe consigo uma onda avassaladora de confiança e fortaleza interior, renovando minha crença no poder da persistência e da dedicação. Esta experiência foi uma prova vívida de que, ao nos comprometermos com nosso crescimento pessoal, somos capazes de transcender quaisquer limites físicos e mentais que possam surgir em nosso caminho.

Kevin

Tive uma mistura de sensações entre relaxamento e desafio. Enfrentei algumas dificuldades durante a aula devido à um desgaste que vem se acumulado de outras tarefas, isso me limitou um pouco minha flexibilidade e disposição. O que tornou essa aula única foi a abordagem didática diferenciada, envolvendo a orientação de quatro professores. Essa dinâmica proporcionou uma série de correções e insights valiosos, enriquecendo minha jornada de autoconhecimento por meio da prática de Yoga.



QUADRO DE ĀSANAS 7

Q U A D R O D E A S A N A S 7	<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	1
	<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	2
	<i>Gomukhāsana</i>	3
	<i>Uttānāsana</i> : a) <i>Baddha Hasta Tādāsana</i> (pernas afastadas, braços cruzados), b) <i>Baddha Hasta Uttānāsana</i> ;	4
	<i>Pārśvōttānāsana</i> : c) <i>Baddha Maṇi Bandha Pārśvōttānāsana</i> ,	5
	d) <i>Baddha Hasta Pārśvōttānāsana</i>	6
	<i>Parivṛtta Trikoṇāsana</i> : b) mão esquerda por dentro do pé direito próxima ao arco; c) mão esquerda no tornozelo	7
	<i>Uttānāsana</i> – b) pernas afastadas, braços para abaixo	8
	<i>Pādāṅguṣṭhāsana</i> : a) costas côncavas & b) cabeça para baixo	9
	<i>Vīrāsana</i>	10
	<i>Parvatāsana em Vīrāsana</i>	11
	<i>Adho Mukha Vīrāsana</i> (joelhos separados, com os pés e os dedos flexionados p/baixo, cabeça para baixo, braços estendidos sobre a cabeça, descanse)	12
	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	13
	<i>Ūrdhva Mukha Śvānāsana</i>	14
	<i>Daṇḍāsana</i>	15
	<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>	16
	<i>Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana</i>	17
	<i>Sālamba Śīrṣāsana</i> : a) <i>Ardha Śīrṣāsana</i>	18
	<i>Supta Baddhakoṇāsana</i>	19
	<i>Paśchimōttānāsana</i>	20
	<i>Śīrṣāsana</i> : a) <i>Utthita Jānu Śīrṣāsana</i> ; b) <i>Ūrdhva Hasta Jānu Śīrṣāsana</i> ; c) <i>Ūrdhva Mukha Jānu</i> <i>na</i> (costas côncavas); d) <i>Jānu Śīrṣāsana</i> postura final	21
	<i>Paśchimōttānāsana</i>	22
	<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i> desde <i>Halāsana</i>	23
	<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i> desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	24
	<i>Halāsana</i> desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	25
	<i>Karṇapīdāsana</i>	26
	<i>Supta Koṇāsana</i>	27
	<i>Setubandha Sarvāṅgāsana</i> (com tijolo, pés contra parede na altura do quadril)	28
	<i>Śavāsana</i>	29
		30

João Victor Pereira

Gomukhāsana, ao passar das aulas, estou conseguindo encostar os dedos cada vez mais. Gostei da sequência de posições que fizemos, incluindo o Ūrdhva Mukha Śvānāsana, que foi o novo āsana. Percebi que minha flexibilidade está melhorando, p.ex., pela primeira vez em Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana não precisei de sinto para agarrar os pés. A postura mais complicada de fazer foi Sālamba Śīrṣāsana por que é preciso de muitos cuidados/pontos para que não haja problemas.



Gabriel Pereira

Essa aula foi relaxante para mim no quesito muscular. Cheguei na aula com as coxas pesadas e doendo, e confesso que neste momento não sinto essa dor. Acredito que muito por causa das posturas realizadas hoje, consegui alongar e relaxar a musculatura, principalmente nas posturas de extensão a frente. Na Sālamba Śīrṣāsana, senti dificuldade pois é uma postura de cabeça para baixo e, para se acostumar, acredito que só com um tempo de prática.



Kevin

Durante a aula, experimentei uma mistura de sensações desafiadoras. Embora tenha enfrentado dificuldades devido à dores nas articulações. Aprender novas posturas foi um verdadeiro desafio, especialmente a posição de cabeça para baixo, Śīrṣāsana, que exigiu concentração e equilíbrio. Apesar das dificuldades, cada experiência foi gratificante e enriquecedora.

Gabriel Adonai

Nessa aula, percebi que durante os āsanas iniciais consegui me manter mais estável nas posturas, o que antes não havia conseguido. Na última postura invertida senti muita dificuldade por ser a primeira vez que fazia. Com a ajuda do professor, conseguir ter mais estabilidade e manter uma melhor postura e realizar uma melhor respiração.

Jason

Nossa aula de hoje, dia 22 de abril, me proporcionou algumas experiências e percepções. Em Gomukhāsana, p.ex., consegui pegar os dedos com a minha mão esquerda, mas com a direita tive que ter o auxílio do cinto. Mas quando chegamos ao Sālamba Śīrṣāsana senti facilidade com a progressão proposta pelo professor Pierre ao utilizar a parede como apoio ajudou bastante, percebi que a força abdominal deu estabilidade ao se manter invertido. Foi desafiador e ao mesmo tempo prazeroso.



QUADRO DE ĀSANAS 8

Q U A D R O D E A S A N A S 8	<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	1
	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	2
	<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i> : b) braço sobre a cabeça	3
	<i>Vīrabhadrāsana</i> I: d) postura final	4
	<i>Pārśvōttānāsana</i> : e) <i>Paśchima Namaskārāsana</i>	5
	<i>Parivṛtta Trikoṇāsana</i> : c) mão esquerda no tornozelo	6
	<i>Ardha Chandrāsana</i> : c) braço estendido para cima	7
	<i>Uttānāsana</i> : c) <i>Uttānāsana</i> - i) e ii) (pernas afastadas, braços para abaixo) d) <i>Uttanasana</i> – i) e ii) (pés juntos)	9 10
	<i>Pādāṅguṣṭhāsana</i> : a) costas côncavas & b) cabeça para baixo	10
	<i>Vīrāsana</i>	11
	<i>Parvatāsana</i> em <i>Vīrāsana</i>	12
	<i>Adho Mukha Vīrāsana</i> (joelhos separados, com peito dos pés no chão, cabeça para baixo, braços estendidos sobre a cabeça, descanse)	13
	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	14
	<i>Ūrdhva Mukha Śvānāsana</i>	15
	<i>Daṇḍāsana</i>	16
	<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>	17
	<i>Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana</i>	18
	<i>Sālamba Śīrṣāsana</i> : a) <i>Ardha Śīrṣāsana</i> e b) <i>Eka Pāda Śīrṣāsana</i>	19
	<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i> desde <i>Halāsana</i>	20
	<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i> desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	21
	<i>Halāsana</i> desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	22
	<i>Karṇapīdāsana</i>	23
	<i>Supta Koṇāsana</i>	24
	<i>Setubandha Sarvāṅgāsana</i> (com tijolo, pés contra parede na altura do quadril)	25
	<i>Jānu Śīrṣāsana</i> : a) <i>Utthita Jānu Śīrṣāsana</i> ; b) <i>Ūrdhva Hasta Jānu Śīrṣāsana</i> ; c) <i>Ūrdhva Mukha Jānu Śīrṣāsana</i> (costas côncavas); d) <i>Jānu Śīrṣāsana</i> (postura final)	26
	<i>Paśchimōttānāsana</i>	27
	<i>Śavāsana</i>	28

PIERRE, ações de Jānu Śīrṣāsana

Destaco uma das posturas novas do quadro de hoje. Jānu Śīrṣāsana, com suas várias progressões que o método oferece: *Utthita*, *Ūrdhva Hasta*, *Ūrdhva Mukha* e *Jānu Śīrṣāsana*, postura final. Na foto abaixo estamos em *Ūrdhva Hasta*. Saímos de *Daṇḍāsana*, flexionando o joelho direito e levando-o para a direita e para traz. De forma que o pé direito toque a coxa interna esquerda e o peito do pé voltado para baixo. Mantemos a perna esquerda esticada, com os dedos dos pés apontados para cima, inspiramos e levantamos os braços como em

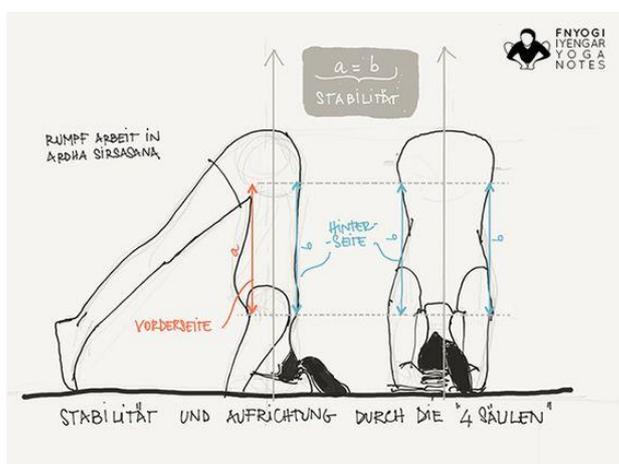


Ūrdhva Hasta. Fazemos isso sentando num lado do quadril sobre um apoio, em nosso caso utilizamos um tijolinho. Pratiquem em casa.



PIERRE, ações de Ardha Śīrṣāsana e Śīrṣāsana

Estamos em nosso último quadro de āsanas. Nessas aulas aprenderemos sobre o Śīrṣāsana, começamos em Ardha Śīrṣāsana, lembrem-se de colocar o cobertor dobrado no chão, contra uma parede. Faça a base: posicione os dedos entrelaçados contra a parede, apoio os antebraços no chão, afastados na largura dos ombros, posicione o topo da cabeça no centro das mãos, pressione os punhos e cotovelos para baixo, eleve os ombros, levante os joelhos, estique as pernas e caminhe para frente, sem perder a elevação dos ombros, nem apoiar as costas na parede. Flexione os joelhos e descanse.



Vinicius

Na aula de hoje, experimentei uma profunda conexão interior enquanto praticava posturas desafiadoras sob a orientação do professor. Surpreendentemente, alcancei posturas que antes pareciam inatingíveis, testemunhando o poder da prática consistente e da mente focada. Cada movimento foi uma celebração da união entre corpo, mente e respiração, deixando-me renovado e revigorado ao final da aula. Foi uma poderosa lembrança do potencial transformador do yoga em descobrir novas profundezas dentro de mim mesmo.



Kevin

Conforme a aula foi progredindo, houve uma transição suave para posturas mais complexas, com a professora Tânia dedicando mais tempo e atenção a essas posturas. Além disso, ela introduziu as posturas previamente ensinadas de forma mais rápida, permitindo assim um foco aprimorado nas posturas complexas. Essa abordagem contribuiu para uma prática mais gratificante.

Neto

Na aula do dia fizemos os āsanas relativos ao quadro 07, os professores tiraram dúvidas sobre āsanas que tínhamos dificuldade antes da aula começar. Gostei muito da didática e metodologias aplicadas hoje, consegui realizar as posturas com mais facilidade. Senti que a cada aula venho melhorando não só a execução dos āsanas, mas também na forma como eu vejo a yoga, venho conseguindo ter mais sensações do que eu tinha no início e uma melhora significativa na minha postura e consciência corporal.

Eduardo

Nesta aula senti que de fato desde a primeira aula foi uma progressão tanto de aprimoramento das posturas quanto da intensidade delas. À medida que as aulas foram passando percebo minha evolução nos āsanas. A melhoria proporcionada pela prática das posturas e também em relação a acalmar as flutuações da mente e ter essa sensação de calma, controle e foco para realizar as atividades do meu dia a dia.

Dayana Kelly

Nessa última aula senti outros estímulos nas posturas novas, percebi que não estou tão bem e que falta flexibilidade da parte inferior do corpo, principalmente dos músculos posteriores da coxa, para realizar o Parivṛtta Trikoṇāsana, p.ex.. A postura Śīrṣāsana tenho muito receio em realizar, um medo que me trava, mas aos poucos vou conseguir realizar, mas sinto muita insegurança.

Jason

Nossa aula de hoje foi bem intensa, percebi que tenho melhorado a percepção do meu corpo durante os movimentos, estando mais concentrado e respirando melhor. Essa sensação tem melhorado meu equilíbrio. Durante as posturas invertidas realizar sem a parede foi desafiante, mas consegui, a minha dificuldade é associar os nomes de algumas posturas.



João Victor Pereira

Enquanto fazia a aula senti uma melhora no Parivṛtta Trikoṅāsana, o modo balístico para fazer. Também percebi que tenho mais facilidade de fazer Ardha Chandrāsana no lado esquerdo do que no lado direito. E estou conseguindo sentir mais conforto ao entrar em Karṇapīdāsana.

Maria Luiza

Nessa última aula senti uma melhora significativa em realizar o Ardha Chandrāsana com relação a me equilibrar melhor. Além de melhorar o equilíbrio nas posturas invertidas e conseguir executar sem o apoio da parede o que considero uma grande evolução. Do início do semestre para essa última aula com certeza evolui muito, quanto a equilíbrio, percepção do corpo, melhora do conforto nas posturas e respiração.

Gabriel Adonai

Durante os āsanas percebi uma evolução em manter a estabilidade nos exercícios, principalmente nos āsanas invertidos. Nos demais āsanas, consegui controlar melhor a respiração e o equilíbrio, fazendo os movimentos de uma melhor forma. Percebi que evolui bastante em relação ao início do semestre e que consegui entrar mais rápido em cada āsana realizado.





PIERRE - Autoavaliação

Última narrativa da prática,

relacione as posturas que você mais se identificou, as que trouxeram maior desafio, as que mais praticou em casa, sensações, percepções e compreensões

Dayana

A postura que mais me identifiquei foi a Uttānāsana essa postura me tira todos os pensamentos indesejados, fazendo com que minha mente relaxe. Também gostei de Śāvāsana pois ela tem a mesma função de me deixar mais relaxada e me tirar dessa zona de ansiedade. A postura que me trouxe mais desafios foi sem dúvida a Sālamba Śīrṣāsana, é uma postura que antes de iniciar a disciplina eu temia bastante por achar difícil e impossível para mim. Porém consegui fazê-la e percebi que ela não era esse “bicho de sete cabeças” que eu estava imaginando. A postura que mais pratiquei em casa foi Uttānāsana, Utthita Trikoṇāsana e Prasārita Pādōttānāsana, são posturas que me deixam totalmente na minha zona de conforto e me trazem uma sensação de paz no interior e acalma minha mente agitada.

Malu

As posturas que mais me identifiquei foi Setubandha Sarvāṅgāsana, pois me proporciona uma sensação de relaxamento. E o sentimento de desafio ao executar a postura Eka Pāda Sarvāṅgāsana, além do prazer em executá-la. A postura que mais me desafiou mesmo foi a postura invertida Śīrṣāsana, que requer muito equilíbrio e concentração. Entretanto foi muito divertido tentar executá-la e conseguir mesmo que em pouco tempo. Vīrabhadṛāsana I e Vīrabhadṛāsana II foram as que tive mais dificuldade em executá-las.



Jason

A postura que mais me identifiquei foi a Vṛkṣāsana, devido ao equilíbrio, alinhamento do corpo. As que me trouxeram maior desafio foram: Uttānāsana, Pādāṅguṣṭhāsana, Jānu Śīrṣāsana e Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana. As posturas que precisavam de mais flexibilidade de tronco. As posturas que mais pratique em casa foram: Tādāsana, Namaskārāsana, Vīrabhadrāsana I e II, Daṇḍāsana, Vīrāsana, Utthita Hasta Pādāsana, Śavāsana. Pratiquei para exercitar a aula e também para vivenciar essa experiência da Yoga, buscando trabalhar, mente e corpo em harmonia.

José Eduardo

Me identifiquei e pratiquei mais as posturas de sentado e restaurativas, pois como tenho dores no ciático elas me ajudam a melhorar. Maiores dificuldades foram com as invertidas devido uma maior dificuldade de equilíbrio.

PIERRE, Imagens das avaliações da prática



Gabriel Pereira

A postura que mais me identifiquei também é a que eu já praticava e mais faço em casa ou na academia, que é a Ūrdhva Mukha Śvānāsana. As que mais senti dificuldade com certeza foram as invertidas, principalmente a Sālamba Śīrṣāsana, a qual ficar de cabeça para baixo, me causa medo, mas no final consegui executar bem e sem problemas.



João Vitor

A postura que mais me identifiquei foi Trikoṇāsana até pelo fato de o nome dessa postura ser fácil de decorar. A que mais me trouxe maior desafio foram Chatuspadasana e Parivṛtta Trikoṇāsana. E a postura que fiz em casa foi Ardha Chandrāsana, tentei em casa pela dificuldade e por achar uma postura interessante.

Pierre- síntese das aprendizagens

Hora de apresentar uma síntese de suas aprendizagens. Assim, descreva sua opinião sobre o valor em introduzir a disciplina de yoga no currículo de graduação em educação física (bacharelado e licenciatura).

Dayana

Essa disciplina é muito enriquecedora não só para o nosso curso, mas também para a vida. A minha percepção sobre o meu corpo mudou completamente depois da disciplina. Hoje sinto que tenho mais consciência sobre meu próprio corpo do que antes. Foi uma disciplina que me despertou para compreender sobre o quanto é preciso parar e cuidar de si mesmo, da nossa mente, do nosso corpo e espírito. Considero a disciplina de suma importância para a nossa formação, ter essa experiência me trouxe vários aprendizados. É uma disciplina que abre completamente a nossa mente para um outro mundo. Muito importante para nossa formação, pois abre nossos olhos para uma forma diferente da Educação Física. No dia a dia do curso as disciplinas se baseiam muito no esportivo e competitivo, coisa que o yoga foge longe de tudo isso. E ter esse olhar para o seu próprio corpo e o seu próprio eu e sua profissão, muda completamente sua visão. A Educação Física está longe de ser só na prática esportiva.

Jason

Ter a oportunidade de participar da disciplina foi importante para que eu pudesse conhecer a prática, que até então, apenas ouvia falar, muitas vezes mais ligado como uma "religião". E isso foi desmistificado. Percebi que é uma atividade que de fato trabalha nosso corpo de forma harmoniosa em conjunto com nossa mente, pois a cada aula estava mais concentrado e presente, me entregando a atividade e vivendo o agora! Com relação a minha formação profissional de professor, me abre um leque para apresentar práticas novas saindo do trivial e oferecer um olhar diferenciado para Educação Física escolar, com novas possibilidades e experiências para os alunos. A disciplina é muito importante e relevante para o currículo da graduação, yoga promove saúde em todos os aspectos, físicos, mentais, emocionais. Hoje mais que nunca precisamos oferecer essas práticas que melhoram a qualidade de vida das crianças, jovens e adultos e com certeza a Yoga nas aulas de Educação Física podem proporcionar qualidade de vida e uma percepção de mundo melhor.

José Eduardo

Nesta disciplina percebi o quão importante é ter essa relação mente e corpo para que haja um equilíbrio e com isso aliviar as flutuações da mente e beneficiar o corpo. A disciplina é importante pois auxilia na descoberta do corpo e até no auto controle das suas emoções e impulsividades, ajudando no acalmar das flutuações da mente e na sua auto percepção entre você e o mundo. Pretendo continuar aplicando os conhecimentos adquirido principalmente na parte da manhã ao acordar e passar para outras pessoas também principalmente para restaurar a mobilidade de pessoas com encerramentos musculares e ansiedade.



Malu

Senti que as vezes que cheguei à aula com preocupações externas e não conseguia ter um bom desempenho. Mas aos poucos pude ir melhorando, me concentrando mais no momento e focando em mim mesma, diminuindo as flutuações da mente. Percebi uma melhora significativa na percepção do meu corpo, respiração e, principalmente, conforto nas posturas. O equilíbrio foi um processo mais lento. Com relação a minha formação profissional percebo que ter uma prática que passa pelo corpo e mente, como a yoga, me faz entender melhor o corpo, possibilitando maneiras de trabalhar, trazendo essa conexão corpo e mente acalmando e conseqüentemente colhendo os frutos de melhorar ambos. Foi uma disciplina que melhorou o semestre por trazer esses momentos mais tranquilos. É uma disciplina que nos traz uma outra perspectiva dentro da educação física e quebra nossas expectativas do que de fato yoga, podemos trabalhar alongamento, mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora entre outros de uma forma totalmente diferente e prazerosa, conhecendo uma nova cultura corporal que beneficia tanto fisicamente quanto mentalmente.

Gabriel Pereira

A disciplina Yoga agregou bastante para mim por ser algo que nunca havia vivenciado, me trouxe percepções e sensações sobre o meu corpo que nunca imaginaria sentir ou ser capaz de realizar, como as posturas invertidas, por exemplo. Realmente é uma disciplina que pode ser bastante explorada no âmbito profissional da Educação Física, realizando atividades para os alunos como uma maneira de trazer novas sensações. A disciplina no curso traz algo que foge da “mesmice” da Educação Física, que é o competitivo, a musculação, os esportes. A Yoga traz justamente algo diferente de tudo isso, sendo algo essencial. Pretendo aplicar os conhecimentos adquiridos comigo mesmo, praticando em casa e com a minha mãe.

João Vitor

As aulas de yoga foram muito especiais, elas ofereceram uma sensação de relaxamento, mais leveza e me agregou na questão de me concentrar em mim mesmo, na questão de autoconhecimento, sem ficar preocupado com o que está acontecendo em volta. Vejo como muito positiva a introdução a disciplina de yoga no currículo, tanto como experiência pessoal quanto profissional.



AGRADECIMENTOS

Agradeço a cada um dos alunos e das alunas por toda a construção de conhecimentos que realizamos nessa disciplina, evidenciados neste caderno. Agradeço ao mentor Fernando Sánchez-Lynn (Prof. Sênior IyengarYoga), a parceria com Tânia Liparini Campos (prof. dra. DMI/CCHLA/UFPB), bem como a monitora da disciplina, a graduanda, Lara Índia da Silva.

com carinho,
prof. Pierre Normando Gomes-da-Silva