

INSTITUTO FEDERAL DE
BRASÍLIA

AULAS ONLINE DE YOGA

Mestrado Profissional em Educação
Profissional e Tecnológica (PROFEPT)

YOGA

na escola



Thaís Gonçalves Raggi
Marcos Ramon Gomes Ferreira



BRASÍLIA
2021

Sumário

• Apresentação	3
• Aula 1	5
• Aula 2	6
• Aula 3	7
• Aula 4	8
• Aula 5	9
• Aula 6	10
• Aula 7	11
• Aula 8	12
• Considerações Finais	13
• Referências	14

Apresentação

O "Yoga na Escola" é um programa de Yoga com vídeos disponibilizados na plataforma YouTube. O programa dispõe de oito aulas de Yoga que foram idealizadas como parte da pesquisa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica. A pesquisa teve como objetivo investigar se as práticas de Yoga poderiam contribuir para o desenvolvimento da Inteligência Emocional dos sujeitos inseridos no ambiente Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Brasília.

Cada aula tem duração de até uma hora e está dividida em cinco partes: 1ª Concentração Mental, 2ª Pujas (exercícios de energização), 3ª Pranayamas (exercícios de respiração), 4ª Asanas (exercícios de desbloqueios e autopercepção) e 5ª Yoganidra (exercício de relaxamento).

As aulas foram desenvolvidas para que todos possam realizá-las, tanto quem já teve contato com a prática de Yoga como para quem deseja conhecer essa prática.

Pode ser utilizado com a exibição dos vídeos próprios do programa ou também pode servir de guia para que outros professores de Yoga utilizem as sequências de exercícios criadas para cada prática.

Sugere-se que sejam criadas ações similares, no Instituto Federal de Brasília, para que a prática de yoga seja implantada na instituição de maneira permanente, haja vista os benefícios da prática do yoga para a comunidade acadêmica, conforme verificado pela pesquisa que deu origem a este programa.

Para isso, sugere-se a criação de um edital para seleção de professores de yoga que se interessariam em ministrar práticas no IFB. O ideal seria a disponibilização de bolsas para tais instrutores, no entanto, a participação voluntária também seria bem-vinda. As práticas poderiam ser ministradas em algum campus e poderiam, também, ser disponibilizadas em plataformas de exibição online como Zoom ou Google Meeting. Além disso, seria interessante a disponibilização das práticas no canal do IFB no Youtube.

Após seleção do instrutor de yoga, a ação poderia ser divulgada nos canais digitais no IFB (sites, redes sociais e e-mails da comunidade acadêmica) com link de inscrição por meio de formulário online. A divulgação também deve conter os dias, horários e local das práticas. Ao final de cada semestre, sugere-se que sejam feitos registros sobre as impressões dos participantes, assim como, um breve relatório com os apontamentos do instrutor responsável pelas aulas ministradas.

Iniciemos, agora, o programa com as práticas ministradas durante a pesquisa que originou esse produto educacional.

Aula 1



www.youtube.com/watch?v=80MjJwQiZoU

Nessa prática, os pranayamas realizados foram o *Sukhadi Pranayama* - respiração leve, desenvolve profundo relaxamento das vias respiratórias e dos órgãos da garganta, melhorando a performance da voz, tornando-a melodiosa.

Surya Bheda Kumbaca - respiração completa com retenção, é uma ótima ferramenta para acalmar a mente e as emoções, intensificando processos de concentração mental.

Sequência de Asanas executados:

Paschimottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Posterior do Corpo;

Ardha Matsyendrasana: Posição Incompleta do Rei dos Peixes;

Raja Bhujangasana: Posição Completa da Cobra;

Ardha Salabhasana: Posição Incompleta do Gafanhoto;

Chaturpadasana: Posição dos quatro apoios;

Vajrasana: Posição do Bastão;

Utkatasana: Posição Poderosa;

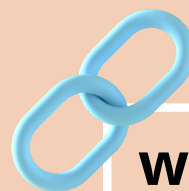
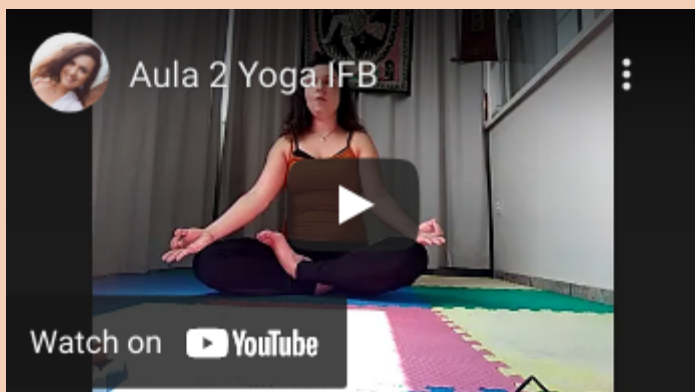
Chandrasana: Posição da Lua;

Vrikshasana: Posição da Árvore;

Maha Trikonasana: Posição mais que Completa do Triângulo;

Upavishtha Konasana: Posição do Ângulo Sentado;

Raja Navasana: Posição Completa do Barco.



www.youtube.com/watch?v=zC79YAYItxU

Para essa prática os seguintes Pranayamas foram executados: *Jiva Bandha* - respiração com movimentos com o objetivo de estimular as glândulas pineal e pituitária; *Bhastrika* - respiração do fole ou sopro rápido, propicia maior absorção de oxigênio pelo corpo, desintoxica as vias respiratórias e as fortalece, aquece todo o organismo, auxiliando na execução dos Asanas. Aprenda essas técnicas e muito mais com essa prática.

Sequência de Asanas executados:

Krouchasana: Posição do Mestre Krouncha;

Supta Vajra Konasana: Posição no Ângulo em Bastão;

Dhanurasana: Posição do Arco;

Ushtrásana: Posição do Camelo;

Vajra Hamsasana: Posição do Cisne;

Uthita Utkatasana: Posição Poderosa em Frágil Apoio;

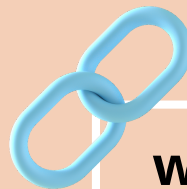
Nataraja I: Shiva em Dança;

Janurdhvasana: Posição do Joelho Elevado;

Natarajasana I: Posição do Bailarino Real;

Parighasana: Posição do Portão;

Sethu Bandhasana: Posição de Construção da Ponte.



www.youtube.com/watch?v=E0ZDXbp17sM

Nessa prática, os pranayamas executados foram o *Sama Vritti* - respiração quadrada, aumenta em alto grau a capacidade pulmonar e intensifica processos de interiorização, favorecendo a auto-observação. *Kapalabati* - respiração do crânio brilhante, também é considerado um *Kriya*, exercício de desintoxicação, pois purifica as vias respiratórias combatendo estados de gripes e resfriados. Aprenda essas técnicas e muitas outras com essa terceira prática de Yoga.

Sequência de Asanas executados:

Purvottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Anterior do Corpo;

Vajra Paschimottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Posterior do Corpo em Bastão;

Bhujangasana: Posição da Cobra;

Kapotasana: Posição do Pombo;

Malasana: Posição da Guirlanda;

Uthita Urdhva Hasthasana: Posição das Mãos Elevadas em Frágil Apoio;

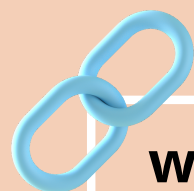
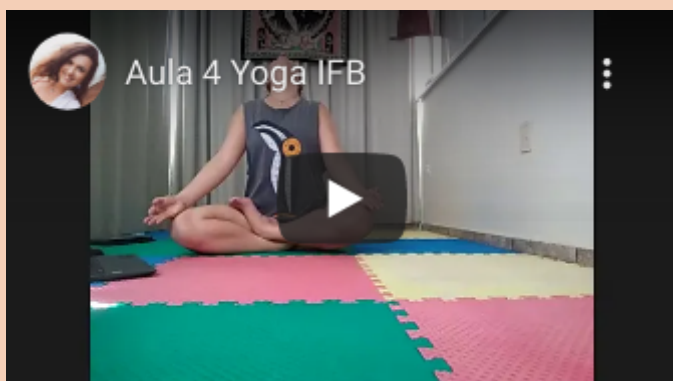
Chandrasana: Posição da Lua;

Viparita Trikonasana: Posição Inversa do Triângulo;

Utkatasana: Posição Poderosa;

Chakrasana: Posição da Roda;

Navasana: Posição do Barco;



www.youtube.com/watch?v=akvSAtXvguA

Nessa aula um dos *pranayamas* executados é o *Rajas Mushti Mudra Pranayama*, exercício que ativa as funções dos órgãos abdominais e do baixo-ventre, retirando toxinas somatizadas nessa região.

Sequência de Asanas Executados:

Ardha Matsyendrasana I e II: Posição Incompleta do Rei dos Peixes;

Paschimottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Posterior do Corpo;

Ardha Salabhasana: Posição Incompleta do Gafanhoto;

Chaturpadasana: Posição dos quatro apoios;

Bhujangasana: Posição da Cobra;

Adho Mukha Svanasana: Posição do cachorro olhando para baixo;

Virabhadrasana II: Posição do Herói Virtuoso;

Parshvakonasana: Posição de Alongamento em Ângulo Lateral;

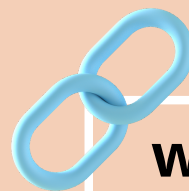
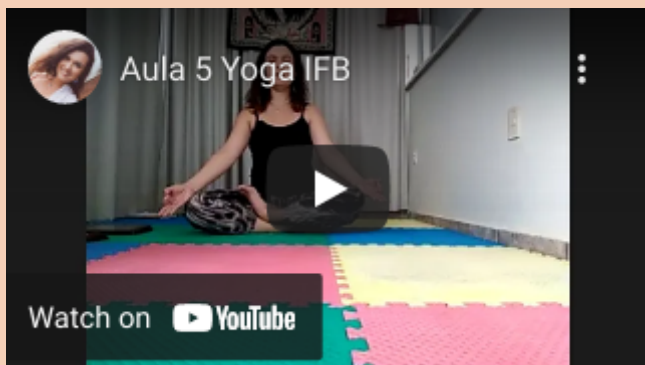
Natarajasana: Posição do Bailarino Real;

Trikonasana: Posição do Triângulo;

Malasana: Posição da Guirlanda;

Navasana: Posição do Barco;

Purvottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Anterior do Corpo.



[www.youtube.com
/watch?
v=YUVtnB
fhViQ](https://www.youtube.com/watch?v=YUVtnBfhViQ)

Nessa prática foi ensinada a execução do *Singha Pranayama* - respiração do sopro do leão, exercício que traz um sentimento de leveza, harmonia e desperta muita energia. Ao final dos asanas, também será executada a posição *Sarvangasana* - invertida sobre os ombros, cujos benefícios, dentre outros, são irrigar os órgãos superiores, como por exemplo o pescoço, a cabeça e o cérebro, promovendo ativação das conexões neurais.

Sequência de Asanas Executados

Krouchasana: Posição do Mestre Krouncha

Anantasana: Posição da Serpente Ananta

Ushtrásana: Posição do Camelo

Vrikshasana: Posição da Árvore

Virabhadrasana III: Posição do Herói Virtuoso

Ardha Padahasthasana: Posição das Mãos nos Pés Incompleta

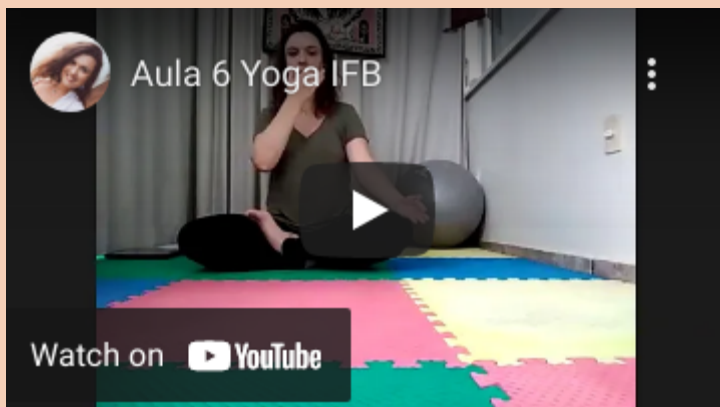
Chandrasana: Posição da Lua

Viparita Trikonasana: Posição Inversa do Triângulo

Parighasana: Posição do Portão

Jatara Parivartanasana: Posição do Giro Abdominal

Sarvangasana: Invertida Sobre os Ombros



www.youtube.com/watch?v=6MTJ5eccCWo

Um dos *pranayamas* dessa aula é o *Anuloma Viloma* - respiração alternada que polariza as energias contrárias que fluem pelo corpo, integrando lado esquerdo e direito, emocional e racional, produzindo equilíbrio, harmonia e integração.

Sequência de Asanas Executados

Ardha Matsyendrasana I e II: Posição Incompleta do Rei dos Peixes;

Paschimottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Posterior do Corpo;

Dhanurasana: Posição do Arco;

Urdhwa Vajrasana: Posição Elevada do Bastão;

Malasana: Posição da Guirlanda;

Urdhva Hasthasana: Posição das Mãos Elevadas;

Natarajasana: Posição do Bailarino Real;

Virabhadrasana: Posição do Herói Virtuoso;

Trikonasana: Posição do Triângulo;

kakasana: Posição do Corvo;

Navasana: Posição do Barco.



www.youtube.com/watch?v=4_peb-WZI5U

Nessa aula iremos praticar *Bandhas* - exercícios de contração de partes específicas do corpo, o *Jalandhara Bandha* que atua ativando os órgãos do pescoço e da garganta, principalmente as glândulas tireoide e paratireoide. Ativa também o *Chakra* da garganta, centro de energia relacionado com a expressão dos sentimentos e afetividade por meio de gestos e da voz.

Sequência de Asanas Executados

Purvottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Anterior do Corpo;

Paschimottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Posterior do Corpo;

Vajrasana: Posição do Bastão;

Kapotasana: Posição do Pombo;

Utkatasana: Posição Poderosa;

Chandrasana: Posição da Lua;

Nataraja I: Shiva em Dança;

Janurdhvasana: Posição do Joelho Elevado;

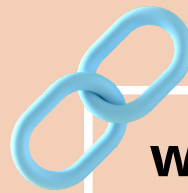
Maha Pakshasana: Posição Completa da Asa;

Raja Sirangusthasana: Posição Completa da Cabeça no Grande Artelho;

Upavishtha Konasana: Posição do Ângulo Sentado;

Jatara Parivartanasana: Posição do Giro Abdominal;

Raja Chakrasana: Posição Completa da Roda.



[www.youtube.com/
watch?
v=EHA9tf7
NGic](https://www.youtube.com/watch?v=EHA9tf7NGic)

Chegamos à última aula deste pequeno curso, e o *pranayama* executado será o *Surya Bheda*, respiração completa, acalma a mente e as emoções auxiliando os processos de interiorização e auto-observação.

Sequência de Asanas Executados

Ardha Matsyendrasana I e II: Posição Incompleta do Rei dos Peixes;

Paschimottanasana: Posição de Alongamento da Musculatura Posterior do Corpo;

Bhujangasana: Posição da Cobra;

Vajra Hamsasana: Posição do Cisne;

Ushtrásana: Posição do Camelo;

Chaturpadasana: Posição dos quatro apoios;

Adho Mukha Svanasana: Posição do cachorro olhando para baixo;

Virabhadrasana: Posição do Herói Virtuoso;

Vrikshasana: Posição da Árvore;

Trikonasana: Posição do Triângulo;

Utkatasana: Posição Poderosa;

Navasana: Posição do Barco;

Prasarita Padasana: Posição das Pernas Alongadas;

Sarvangasana: Invertida Sobre os Ombros.

Considerações Finais

Espera-se que este produto educacional seja útil para todos aqueles que tenham interesse em se autoconhecer por meio das práticas de Yoga.

A pesquisa que originou este produto permitiu conhecer alguns dos benefícios promovidos pelas técnicas executadas, como por exemplo melhora da concentração, diminuição de ansiedade e melhora do bem-estar dos praticantes, além do aumento dos níveis de Inteligência Emocional, tema sobre o qual nos debruçamos no decorrer do estudo.

A prática de Yoga melhora a vida de muitas pessoas, diariamente, ao redor do mundo e pode melhorar a sua também.

Om Shiva!

Referências

ALMEIDA, A. **Apostila nº 5 do curso de formação em Shivam Yoga**, Asanas: Energia Força e Poder. Ouro Preto: Shivam Yoga Ashram, 2015.

ALMEIDA, A. **Shivam Yoga**: Autoconhecimento e despertar da consciência. São Paulo: Casa Editorial Lemos, 2007.

IYENGAR. B. K. S. **Luz sobre o yoga: yoga dipka**: o guia clássico de yoga escrito pelo embaixador do yoga no ocidente. São Paulo: Pensamento, 2016.