



**Disciplina:** EFC5804-Yoga  
**Carga Horária:** 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais  
**Equivalências:**

## PROGRAMA DE ENSINO

### 1. EMENTA

As práticas corporais no ocidente e no oriente. Introdução ao conhecimento do Yoga. Compreensão do yoga e sua relação com a ética da vida. Fundamentos e princípios do yoga. Vivência de ásanas na perspectiva do auto-conhecimento e da integração corpo-mente-emoção-espiritualidade. Entendimento da dinâmica corpo-saúde como experiência de totalidade e conquista do equilíbrio.

### 2. OBJETIVO GERAL

Vivenciar o yoga como prática corporal fundamentada no auto-conhecimento e na experiência de totalidade (integração corpo-mente-emoção-espírito).

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os princípios e fundamentos do yoga;
- Compreender o yoga como ciência;
- Despertar a inteligência corporal através dos ásanas;
- Identificar as possibilidades de incorporação da filosofia do yoga à vida.

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### 4.1. Unidade I - Fundamentos do Yoga (Prática):

- Asanas (postura);
- Pranayamas (respiração);
- Dharana (meditação, atenção, concentração e relaxamento).

#### 4.2. Unidade II - O conhecimento do yoga (História e Filosofia):

- A ciência do yoga;
- Bases fisiológicas do yoga;
- O yoga dos tempos antigos à sociedade moderna.

#### 4.3. Unidade III - Consciência e auto-conhecimento (inteireza):

- Hatha-yoga: ,a sacralidade corpo/movimento;
- Despertando a inteligência do corpo;
- Yoga e saúde integral.

### 5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

FEUERSTEIN, George. A tradição do yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática. Trad. Marcelo Brandão Copolla. São Paulo: Pensamento, 2006.

HESSE, Hermann. Sidarta. 20<sup>o</sup> ed. Trad. Herbert Caro. Rio de Janeiro: Editora Record, s/d.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundaraja. A árvore do yoga. A eterna sabedoria do yoga aplicada à vida diária. Trad. Marta Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Globo, 2001.

PATANJALI, Os yogasutras de Patanjali. 1ed. Trad. Carlos Eduardo Gonzáles Barbosa, São Paulo, 1999.

HERMÓGENES. Auto-perfeição com Hatha Yoga. Um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 42ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004.