

## ***Prova de Revisão da Certificação on-line de 2021 (realização em 2022) – Nível 1***

Seguindo as novas diretrizes de Pune de julho de 2020. Adaptada para o Brasil em formato on-line pelo Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores da Associação Brasileira de Iyengar Yoga.

### **Inscrição**

Os(as) candidatos(as) preencherão formulário de inscrição que será enviado pelo Comitê Técnico de Treinamento de Professores – CATP. As informações sobre o pagamento da inscrição constarão no próprio formulário.

Observação: Adesão à Associação Brasileira de Iyengar Yoga – para participar da avaliação o(a) candidato(a) deve ser membro da Associação Brasileira de Iyengar Yoga. Assim, no momento da inscrição para avaliação do Nível 1 o(a) candidato(a) já deverá ter se associado. Aqueles candidatos(as) que ainda não são associados(as) podem fazê-lo aqui:

<https://www.iyengar.com.br/associar>

### **Revisão da Certificação on-line 2021 - Nível 1**

- A prova será apresentada em 1 dia: **11 de junho de 2022**
- Processo de Avaliação/Revisão on-line:
  1. A parte da manhã será dedicada para a prática de asanas e a parte da à prática do ensino.
  2. Serão 3 avaliadores para 3 ou 4 alunos.
  3. Serão formados 2 grupos.
  4. Cada grupo será composto por:
    - 1 moderador/avaliador
    - 2 avaliadores
    - 1 trainee
    - 1 técnico

### **Instruções técnicas da prova de certificação on-line**

- Usar roupas de cor que contraste com o fundo da parede e com os tapetes.
- Boa iluminação: a qualidade do vídeo depende da iluminação ambiente. Aproveite ao máximo a luz natural em sua casa (localize-se perto de onde a luz natural penetra e ilumina o local onde você escolheu fazer o vídeo e a prova de certificação). Você também pode usar luz artificial (luminárias) para aumentar e/ou melhorar a

iluminação do ambiente (será elaborado um tutorial sobre isso). Mas tenha cuidado e não se coloque entre a câmera e a fonte de luz. Por exemplo, se você ficar entre a câmera e uma janela aberta por onde a luz entra no ambiente, a imagem ficará escura e você não será visto(a).

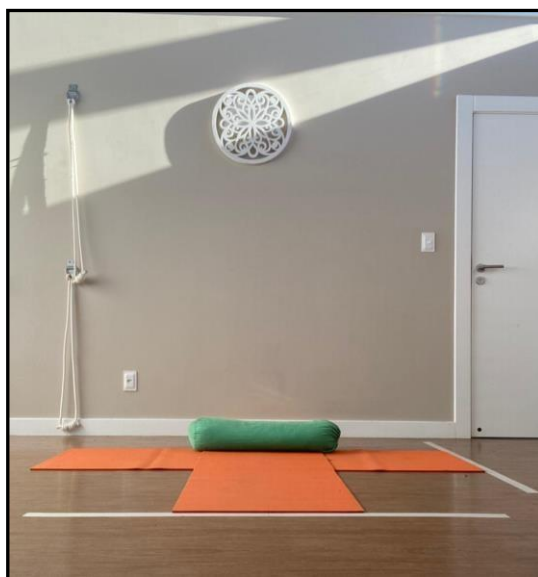
- Usar dois tapetes, que devem estar dispostos em formato de cruz (um na horizontal e outro cruzando o primeiro).
- Posicionar uma fita adesiva visível (não pode ser transparente), de 1,5 metros, no sentido do comprimento do tapete e à sua frente (de forma a estar paralela à câmera), para poder ter referência da posição dos pés;



Visão frontal



Visão lateral



Tapetes cruzados e posicionamento das fitas no chão

» Atenção:

**Não é permitida a permanência de outras pessoas ou animais dentro da sala escolhida para a prova.**

### **Prova de Revisão da Certificação on-Line de 2021**

Critério de elegibilidade: no mínimo 3 anos de estudo de Iyengar Yoga com um professor certificado.

#### **Processo de avaliação**

Os candidatos(as) deverão apresentar evolução em relação a sua última prova em três critérios: teoria, prática e ensino.

Conteúdo do Programa de Certificação

1. Āsana Individual
2. Introdução às famílias de āsanas
3. Sequenciamento linear
4. Contribuição mental

A candidato(a) deverá estar ciente do conteúdo da bibliografia a seguir, na qual será baseada a prova.

IYENGAR, B.K.S. A árvore do Yoga. Trad. Greice Costa. São Paulo: Mantra, 2021.

IYENGAR, B.K.S. The art of yoga. New Delhi: HarperCollins India, 2005.

IYENGAR, B.K.S. Luz Sobre o Prāṇāyāma. Trad. KarlaTchernych de Vasconcellos. São Paulo: Mantra, 2021.

[Seção 1; Seção 2: Capítulo 10 (Prāṇāyāmas Relevantes)]

IYENGAR, B.K.S. Luz sobre o Yoga. Trad. Marcia Neves Pinto. São Paulo: Pensamento, 2016.

[Parte 1: Introdução; Parte 2: Yogāsanas (Āsanas Relevantes); Parte 3: Prāṇāyāma (Prāṇāyāmas Relevantes)]

IYENGAR, B.K.S.; IYENGAR, Geeta S. Basic Guidelines for Teachers of Yoga. Mumbai: YOG, 2003.

IYENGAR, Geeta S. Yoga in action: A Preliminary Course. Mumbai: YOG, 2000.

IYENGAR, Geeta S. Yoga in action: Intermediate Course. Mumbai: YOG, 2013.

### **Formato da Prova Prática (Revisão)**

O(a) candidato(a) deve apresentar um grau de evolução em sua técnica de ensino em relação ao que foi apresentado anteriormente.

A melhora no entendimento que o candidato(a) tem dos āsanas, mais do que a sua perfeição física, deve ser considerada para o propósito da avaliação.

Princípios guias para impressão inicial durante a prática:

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o(a) candidato(a)?
- A prática entusiasma o(a) candidato(a)?
- Ele(a) está participando?
- Ele(a) está envolvido(a)?
- O(a) candidato(a) apresenta potencial para tornar-se instrutora ou instrutor?

### **Formato da Prova de Ensino on-line (Revisão)**

Candidato(a) dá aula para 3 estudantes on-line;

O ensino deve construir a relação com o conhecimento do método Iyengar Yoga (página 30 do Guia do Ensino).

O(a) Candidato(a) deve apresentar um grau de evolução em sua técnica de ensino em relação ao que foi apresentado anteriormente.

### **Duração da Prova de Ensino**

O tempo de prova para cada candidato(a) será de 50 minutos, sendo entre 30 e 35 minutos (máximo) para a prova de ensino e 15 minutos para as considerações entre avaliadoras e avaliadores e candidato(a) sobre a prova de ensino realizada.

### **Aula**

O(a) candidato(a) deverá montar uma sequência com:

- 2 asanas dados pelos(as) avaliadores(as), após a prova prática;
- Sequência de invertidas: 1) Sālamba Śīrṣāsana, 2) Sālamba Sarvāṅgāsana e 3) Halāsana.
- Se desejar, além dos āsanas indicados acima, o(a) candidato(a) pode ainda escolher outros āsanas para concluir a sua aula.

O(a) candidato(a) poderá usar qualquer variação desses respectivos asanas e conduzir sua aula de acordo com a necessidade da classe.

**\*Observação:** Este Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores considera fundamental a avaliação do ensino de Halāsana por se tratar de uma postura fundamental para a prática de Sarvāṅgāsana.

Durante o tempo de sua prova de ensino, o(a) candidato(a) deverá mostrar suas habilidades de:

- 1) demonstração;
- 2) expressão e comunicação;
- 3) observação;
- 4) correção com eventuais ajustes verbais.

#### **Princípios guias para a Prova de Ensino:**

- O(a) candidato(a) está utilizando linguagem corporal para comunicar-se de modo que os(as) alunos(as) possam entendê-lo(a) ?
- O(a) candidato(a) está observando o(a) aluno(a)?
- A abordagem do(a) candidato(a) inspira o(a) aluno(a) a envolver-se com o tema?
- O(a) candidato(a) está fazendo o(a) aluno(a) se envolver completamente?
- O processo de pensamento do candidato(a) é suficientemente claro?
- O(a) candidato(a) utiliza demonstração como uma ferramenta efetiva no ensino?

### **Cronograma da Prova de Revisão da Certificação on-Line 2021**

#### **Prova prática (manhã)**

8:30 // Abertura da sala pela técnica para os moderadores, avaliadores e trainees
8:45 // Entrada do(a)s candidato(a)s e ajustes técnicos
9:00-9:10 // Acolhimento e Boas-vindas
9:10-9:40 // Apresentação do(a) candidato(a) do seu processo de estudo para o grupo
9:40-10:25 // Prática grupal conduzida
10:25-10:40 // Prática de invertidas
10:40-11:10 // Intervalo (compartilhamento entre os avaliadores e escolha das posturas para a prova de ensino)
11:10-11:30 // Distribuição das posturas a serem ensinadas pelo(a)s candidato(a)s
11:30 -12:30 // Almoço

## Prova de ensino (tarde)

12:40 //Abertura da sala pela técnica para os moderadores, avaliadores e trainees
12:45 //Entrada para ajustes técnicos do(a) 1º candidato(a) e alunos(as) voluntários(as)
13:00 - 13:30 //Apresentação 1º Candidato(a)
13:45 // Entrada para ajustes técnicos do(a) 2º candidato(a) e alunos(as) voluntários(as)
14:00 - 14:30 // Apresentação 2º Candidato(a)
14:45 // Entrada para ajustes técnicos do(a) 3º candidato(a) e alunos(as) voluntários(as)
15:00 – 15:30 // Apresentação 3ª Candidato(a)
15:45 // Entrada para ajustes técnicos do(a) 4º candidato(a) e alunos(as) voluntários(as)
16:00 – 16:30 // Apresentação 4ª Candidato(a)
17:30-18:30 //Resultados, feedbacks, considerações finais. Fechamento.

Obs.: O grupo que tiver 3 candidato(a)s terminará a prova 1 hora antes.

Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores  
Associação Brasileira de Iyengar Yoga