



Departamento de  
Educação Física

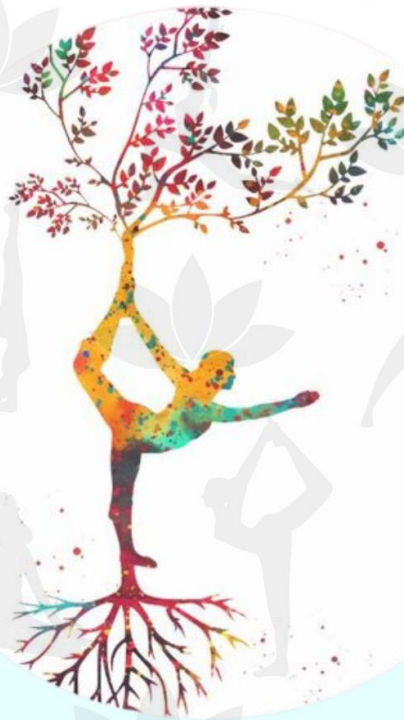


**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DISCIPLINA: TÓPICOS TEMÁTICOS V - EDUCAÇÃO  
FÍSICA E SAÚDE: YOGA**

**2022.2**

**CADERNO REGISTRO DE PRÁTICAS**



**PROFESSOR DA DISCIPLINA:**

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

**COLABORADORES:**

**MENTOR: FERNANDO SÁNCHEZ-LYNN (PROF. SÊNIOR IYENGARYOGA)**

**TÂNIA LIPARINI CAMPOS (PROFA. DMI/CCHLA)**





Departamento de  
Educação Física



## Sumário

<b>PLANO DE CURSO</b> .....	6
<b>DISCIPLINA: Tópicos Temáticos V-Educação Física e Saúde: Yoga</b> .....	6
EMENTA: .....	6
OBJETIVOS: .....	6
HABILIDADES/COMPETÊNCIAS: .....	7
CONTEÚDOS: 3 UNIDADES PROGRAMÁTICAS .....	8
Unidade 1: Noções de filosofia do yoga.....	8
Unidade 2- Noções de anatomia na execução de <i>yogāsanas</i> : do grosseiro ao sutil .....	9
Unidade 3- Noções de prática com 46 <i>āsanas</i> .....	10
METODOLOGIA: .....	10
RECURSOS: acessórios ou <i>props</i> para prática de <i>āsanas</i> .....	11
PROCEDIMENTO DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM.....	11
CRONOGRAMA DAS AVALIAÇÕES:.....	11
HORÁRIO de atendimento individual ou em pequenos grupos: .....	11
BIBLIOGRAFIAS BÁSICAS .....	11
BIBLIOGRAFIAS COMPLEMENTARES .....	12
<b>NARRATIVAS DAS PERCEPÇÕES E COMPREENSÕES DA PRÁTICA</b> .....	13
<b>Quadro de <i>āsanas</i> I: 1º e 2º encontros de aula</b> .....	14
Amanda Maria de Salles Santos e Silva.....	14
Cassio Gustavo Sena Assunção .....	14
Mateus Henrique Januário de Freitas .....	14
César Verçosa Dias.....	15
<b>Quadro de <i>āsanas</i> II: 3º e 4º encontros de aula</b> .....	16
Mateus .....	16
Cássio .....	16



Vinicius Silva Alves .....	17
Monique Costa de Araújo .....	17
César Vercosa Dias .....	17
Amanda .....	17
Giovanni Souza Noro .....	18
Cássio .....	18
Ilana de Lourdes Teotônio Lima .....	18
<b>Quadro de āsanas III: 5º e 6º encontros de aula .....</b>	<b>19</b>
César .....	19
Cássio .....	19
César .....	19
Mateus .....	20
Amanda .....	20
Monique .....	20
Cássio .....	20
Isac Wesley de Almeida Velozo .....	21
Amanda .....	21
Giovanni .....	21
Ilana .....	21
<b>Quadro de āsanas IV: 7º e 8º encontros de aula .....</b>	<b>22</b>
Cássio .....	22
Mateus .....	22
Izac .....	23
Amanda .....	23
Monique .....	23
Vinicius .....	23



<b>Quadro de aulas V: 9º e 10º encontros de aula</b> .....	24
Vinicius.....	24
Cassio .....	25
Monique.....	25
Amanda .....	25
<b>Quadro de aulas VI: 11º e 12º encontros de aula</b> .....	26
Cassio .....	26
César.....	27
Matheus .....	27
Monique.....	27
Vinicius.....	28
Monique.....	28
<b>Quadro de aulas VII: 13º e 14º encontros de aula</b> .....	29
Mateus .....	30
Cassio .....	30
Illana.....	30
<b>Quadro de aulas 8: 15º e 16º encontros de aula</b> .....	31
Cassio .....	31
Vinicius.....	32
Illana.....	32
Amanda .....	32
Monique.....	33
Mateus .....	33
Isac .....	33
Cássio .....	34
Ilanna.....	34



QUESTÃO 1: Relato-Síntese das aprendizagens .....	35
Illana .....	35
Isac .....	36
Mateus .....	36
Amanda .....	37
Cassio .....	37
Monique.....	37
Vinicius.....	38
Giovanni .....	38
Cesar.....	38
QUESTÃO 2: significado em introduzir yoga no currículo de educação física .....	39
Illana.....	39
Mateus .....	39
Amanda .....	39
Monique.....	39
Vinicius.....	40



## PLANO DE CURSO

### DISCIPLINA: Tópicos Temáticos V-Educação Física e Saúde: Yoga

Pierre Normando Gomes-da-Silva (prof. dr. titular DEF/CCS/UFPB)

**Prof. Colaboradores:**

mentor: Fernando Sánchez-Lynn (Prof. Sênior IyengarYoga)

Tânia Liparini Campos (prof. dra. DMI/CCHLA)

**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.

"Yoga é para todos. A ninguém deve ser negada a oportunidade de experimentar a sua benevolência" (Iyengar apud Stocche, 2017)

**CH:** 30h

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

**Local:** Ginásio de Esportes: sala de lutas

**Vagas:** 15 (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:

- 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) e os 5 elementos.

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 - inspiração, expiração e suas pausas - da respiração em diferentes cavidades do corpo humano);

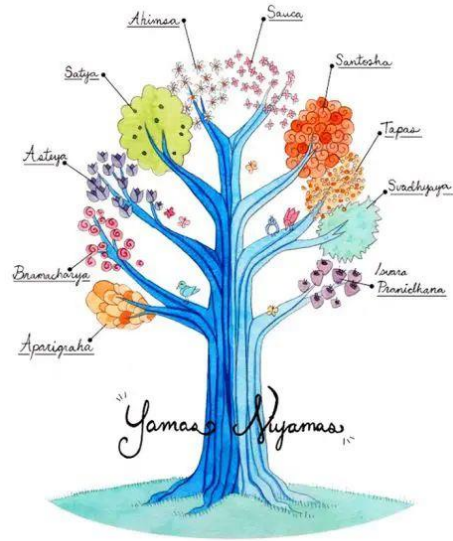
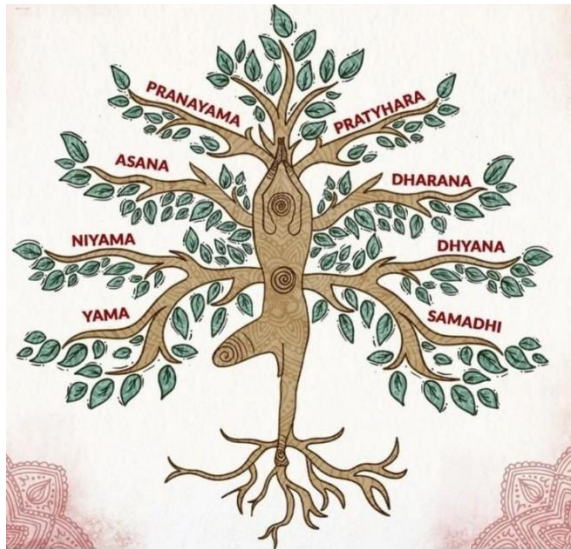
5º- *Pratyāhāra* (arte de reorientar a atenção mental, conativa e cognitiva, através dos órgãos da ação e órgãos de percepção para o interior do corpo);

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 *yogāsanas*: 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.



Departamento de  
Educação Física



### Unidade 3- Noções de prática com 46 āsanas

1	<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	24	<i>Pādāṅguṣṭhāsana</i>
2	<i>Ūrdhva Hastāsana</i>	25	<i>Vīrāsana</i>
3	<i>Ūrdhva Baddhāṅgulyāsana</i>	26	<i>Parvatāsana em Vīrāsana</i>
4	<i>Namaskārāsana</i>	27	<i>Adho Mukha Vīrāsana</i>
5	<i>Ūrdhva Namaskārāsana</i>	28	<i>Ūrdhva Mukha Śvānāsana</i>
6	<i>Paśchima Baddha Hastāsana</i>	29	<i>Daṇḍāsana</i>
7	<i>Gomukhāsana</i>	30	<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>
8	<i>Paśchima Namaskārāsana</i>	31	<i>Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana</i>
9	<i>Vṛkṣāsana</i>	32	<i>Ardha Śīrṣāsana</i>
10	<i>Utthita Hasta Pādāsana</i>	33	<i>Eka Pāda Śīrṣāsana</i>
11	<i>Pārśva Hasta Pādāsana</i>	34	<i>Sālamba Śīrṣāsana</i>
12	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	35	<i>Supta Baddhakoṇāsana</i>
13	<i>Vīrabhadrāsana II</i>	36	<i>Jānu Śīrṣāsana</i>
14	<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i>	37	<i>Paśchimōttānāsana</i>
15	<i>Vimānāsana</i>	38	<i>Chatuspadāsana</i>
16	<i>Vīrabhadrāsana I</i>	39	<i>Ardha Halāsana</i>
17	<i>Utkatāsana</i>	40	<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i>
18	<i>Parivṛtta Trikoṇāsana</i>	41	<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>
19	<i>Ardha Chandrāsana</i>	42	<i>Halāsana</i>
20	<i>Pārśvōttānāsana</i>	43	<i>Karṇapīdāsana</i>
21	<i>Prasārita Pādōttānāsana</i>	44	<i>Supta Koṇāsana</i>
22	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	45	<i>Setubandha Sarvāṅgāsana</i>
23	<i>Uttānāsana</i>	46	<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: 10/04;
- Avaliação 2º: 12/06
- Reposição: 05/06;
- Final: 19/06

HORÁRIO de atendimento individual ou em pequenos grupos:

- Segundas-feiras da 14 às 15h

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



## NARRATIVAS DAS PERCEPÇÕES E COMPREENSÕES DA PRÁTICA

[14/02/2023] Pierre Gomes-da-Silva:

Queridos aprendentes de yoga, como nossa mente se enche de coisas muito rapidamente e é necessário narrar os efeitos da prática, para que possamos melhor nos beneficiarmos dos āsanas, sugerimos, então, que registre aqui as sensações, percepções e compreensões que a aula lhe provocou.





## Quadro de āsanas I: 1º e 2º encontros de aula

<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>Utthita Hasta Pādāsana</i>	6
<i>Pārśva Hasta Pādāsana</i>	7
<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	8
<i>Pārśvōttānāsana: a) costas côncavas</i>	9
<i>Prasārita Pādōttānāsana: a) costas côncavas</i>	10
<i>Daṇḍāsana</i>	11
<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>	12
<i>Pādāṅguṣṭha Daṇḍāsana</i>	13
<i>Paśchimōttānāsana–Halāsana x3</i>	14
<i>Chatuṣpadāsana</i>	15
<i>Śavāsana</i>	16

### Amanda Maria de Salles Santos e Silva

Achei o primeiro contato mais difícil do que eu esperava, é uma prática que exige muita atenção e concentração. Senti ao longo do momento muitas dores, especialmente nos tendões do pé e na articulação do joelho, que cessaram logo após. A sensação após o final da aula foi de reequilíbrio. Me senti mais leve, as dores cotidianas das más posturas cessaram por um tempo. Foi uma ótima experiência.

### Cassio Gustavo Sena Assunção

Eu sempre tive muito interesse na prática, costumo realizar alongamentos em posturas semelhantes, mas que nunca chegaram perto do cansaço que senti na aula de ontem. Eu percebi meu corpo e o trabalho que ele estava realizando, mesmo cansado, de forma como dificilmente percebo. Senti algumas dores na região do tendão tibial posterior, mas não a ponto de impedir o movimento. Ótima aula. E o momento na postura do cadáver foi sensacional.

### Mateus Henrique Januário de Freitas

Minha primeira impressão a respeito da nossa primeira aula de Yoga, foi de como essa prática corporal é exigente física e mentalmente. Sabia que não iria ser fácil, mas não esperava tamanha exigência de força, flexibilidade e consciência corporal. No início das primeiras posturas, o desafio é totalmente físico, com o passar do tempo e com a





necessidade de manter os Āsanas por mais tempo vem também a necessidade de concentração e compreensão do próprio corpo. Isso me fez perceber como o Yoga pode ser benéfico para pelo menos, no momento de sua prática, o indivíduo esquecer as perturbações do mundo de fora e acalmar a mente, benefício esse que necessito bastante na minha vida atualmente. Além disso, por eu estar me recuperando de uma lesão no tornozelo esquerdo, alguns Āsanas me fizeram ter receio de machuca-lo mais ainda, porém, o resultado final foi totalmente o oposto, meu corpo como um todo saiu mais relaxado e meu tornozelo lesionado saiu sem dores e mais firme. Por fim, no dia posterior, consegui sentir a fadiga muscular que a prática gerou, no entanto, não foi nada muito exagerado e apenas a falta de costume com esse novo estímulo aplicado.



### César Verçosa Dias

Na primeira aula me surpreendeu primeiramente o quão a prática da Yoga exige do nosso corpo em todos os sentidos do físico ao mental. Partindo mais para o lado físico, percebi fraquezas e fragilidades do meu corpo, presença de encurtamento ou até possa ser uma maior dificuldade em alongar os músculos adutores da coxa, além de todos os detalhes que são exigidos durante a realização dos movimentos/posições e também a parte mental que nos exige bastante concentração para uma melhor realização dos movimentos e permanecer nas posições por um certo período de tempo. Também sentir bastante dificuldade em controlar a respiração durante os movimentos.



## Quadro de āsanas II: 3º e 4º encontros de aula

<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	1
<i>Ūrdhva Hastāsana</i>	2
<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	3
<i>Namaskārāsana</i>	4
<i>Ūrdhva Namaskārāsana</i> (desde <i>Ūrdhva Hastāsana</i> )	5
<i>Utthita Hasta Pādāsana</i>	6
<i>Pārśva Hasta Pādāsana</i>	7
<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	8
<i>Vīrabhadrāsana II</i>	9
<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i> : a) braço estendido para cima	10
<i>Pārśvōttānāsana</i> : a) costas côncavas	11
& b) cabeça para baixo	12
<i>Prasārita Pādōttānāsana</i> : a) costas côncavas	13
& b) cabeça para baixo	14
<i>Daṇḍāsana</i>	15
<i>Ūrdhva Hasta Daṇḍāsana</i>	16
<i>Pādānguṣṭha Daṇḍāsana</i>	17
<i>Paśchimōttānāsana–Halāsana</i> x3	18
<i>Chatuspadāsana</i>	19
<i>Ardha Halāsana</i> : a) partir do chão	20
<i>Paśchimōttānāsana</i>	21
<i>Śavāsana</i>	22

### Mateus

Na nossa terceira aula, assim como nas anteriores, senti um grande esforço físico inicialmente e à medida que era necessária a manutenção dos Āsanas, esse esforço tornava mental e o foco era mais voltado para si, fazendo com que qualquer fator externo fosse esquecido. Além disso, notei que meus músculos posteriores de coxa estão bastante encurtados, principalmente do lado esquerdo, por conta da lesão no tornozelo.

### Cássio

Minha compreensão corporal nessa foi melhor do que a primeira. Percebi também dificuldade na respiração, com alguns momentos de apneia. As dores no tendão que reclamei na primeira aula foram menores na segunda. Mas, novamente, senti momentos que realmente fizeram acalmar as flutuações da mente.





### Vinicius Silva Alves

Sobre a aula, eu percebi que a experiência da primeira já auxiliou na execução dos movimentos da segunda, apesar da falta de flexibilidade (no meu caso), percebo que com as correções eu consigo melhorar a execução. Porém, senti que comparado a primeira aula, a segunda me cansou muito mais, e o calor pode ter influenciado. Contudo, percebo que focar durante a prática e não deixar os pensamentos de fora atrapalharem, ajuda na concentração e na execução durante a aula.

### Monique Costa de Araújo

A minha experiência nas aulas, percebi ter dificuldade na respiração durante a execução dos movimentos, pouco domínio corporal e pouca concentração.

### César Vercosa Dias

Senti meu corpo mais adaptado de certo modo as posições, apesar de continuar sentindo a mesma ou até maior a sensação de exigência das articulações, principalmente do tornozelo. Sinto ainda que preciso prestar mais atenção na respiração durante a realização e permanência nas posições.



### Amanda

A sensação foi diferente da aula anterior, talvez porque eu tenha forçado um pouco mais para entrar em postura (tadāsana). Ainda sinto dores do joelho no dia posterior e compreendi que não posso forçar tanto. Fora isso, sinto que a yoga está me reeducando a uma postura mais correta. Sinto cada vez menos dores posturais e mais disposição para participar da aula. Na postura do cadáver, no entanto, tive grande dificuldade em relaxar e prestar atenção na respiração. Percebi que quando prestava atenção na respiração, meus músculos faciais começaram a enrijecer e quando eu conseguia relaxar a musculatura, a minha respiração aumentava a frequência.



## Giovanni Souza Noro

Essa semana foi a minha primeira experiência na aula de yoga no semestre pois estava de atestado da minha cirurgia no tornozelo. Cirurgia essa que me trouxe diversas dificuldades durante a prática do yoga na aula, começando pelo fato de que estava a cerca de 3 meses sem realizar uma atividade física, além de ter dores e uma incapacidade de realizar todos os movimentos exigidos pelo professor. Aperar disso, ao fim da aula me senti muito bem, relaxado e um pouco mais confiante com meu tornozelo. No dia seguinte algumas dores musculares, mas algo já previamente esperado por mim.

## Cássio

Na prática de hoje eu percebi que minha mente estava flutuando mais que nas últimas aulas. Para manter a respiração foi mais fácil, no entanto, percebo que em alguns momentos ainda seguros muito, o que pode dificultar a execução das posturas. Preciso explorar mais a expiração. No começo senti mais o tendão do meu tornozelo, mas depois ficou tranquilo. No savāsana eu tive dificuldades para relaxar completamente por conta de um pernilongo e queria me mexer sempre.

## Ilana de Lourdes Teotônio Lima

Na aula de ontem senti muitas dores no tornozelo e costas, percebi meu corpo fraco, minha musculatura gritando de tanto esforço e puder refletir sobre a quão sedentária estou e como é urgente voltar a praticar alguma atividade física! Além desses detalhes, sentir cada parte do seu corpo trabalhando, se alinhando e ajustando para sustentar as posturas é gratificante, pois tenho a consciência de que estou aos poucos tornando o meu corpo mais forte e mais saudável. Minha mente ontem flutuou bastante no início da aula, mas com o passar do tempo foi se ajustando ao presente e, ao final da aula, percebi que estava 100% focada no momento. Amei!



## Quadro de āsanas III: 5º e 6º encontros de aula

<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	1
<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	2
<i>Vṛkṣāsana</i>	3
<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	4
<i>Vīrabhadrāsana II</i>	5
<i>Utthita Pārśvakōṇāsana</i> : a) braço estendido para cima	6
<i>Vīrabhadrāsana I</i> : a) girando o tronco	7
<i>Utkaṭāsana</i> : a) ação dos braços seguida da ação das pernas	8
<i>Pārśvōttānāsana</i> : a) costas côncavas & b) cabeça para baixo & c) <i>Baddha Maṇi Bandha Pārśvōttānāsana</i>	9 10
<i>Uttānāsana</i> : a) <i>Baddha Hasta Tādāsana</i> (pernas afastadas, braços cruzados); b) <i>Baddha Hasta Uttānāsana</i>	11
<i>Ardha Halāsana</i> : a) partir do chão	12
<i>Eka Pada Sarvangāsana</i>	13
<i>Chatuṣpadāsana</i>	14
<i>Śavāsana</i>	15

### César

Na aula de ontem com a introdução de novos āsanas percebi que a aula ficou mais intensa justamente por termos uma melhor base tendo em vista as aulas passadas. Com isso em determinado momento senti meu tornozelo direito (o qual cheguei a machucar no final do ano passado incomodar um pouco, porém, nada demais). Percebi também que necessito fortalecer mais meu corpo, principalmente durante a realização do Virabhadrāsana II, que exige bastante dos músculos da coxa, em especial o quadríceps. Percebi que consegui me atentar mais na respiração durante a realização dos āsanas e também a restauração que sinto ao final com a realização do Savāsana.

### Cássio

Minha compreensão corporal nessa foi melhor do que a primeira. Percebi também dificuldade na respiração, com alguns momentos de apneia. As dores no tendão que reclamei na primeira aula foram menores na segunda. Mas, novamente, senti momentos que realmente fizeram acalmar as flutuações da mente.

### César

Já na quarta aula, com a introdução de novos āsanas percebi que a aula ficou mais intensa justamente por termos uma melhor base tendo em vista as aulas passadas. Com isso em determinado momento senti meu tornozelo direito (o qual cheguei a machucar no final do



ano passado incomodar um pouco, porém, nada demais). Percebi também que necessito fortalecer mais meu corpo, principalmente durante a realização do Virabhadrasana II, que exige bastante dos músculos da coxa, em especial o quadríceps. Percebi que consegui me atentar mais na respiração durante a realização dos āsanas e também a restauração que sinto ao final com a realização do Savāsana. Vi também que já consegui identificar/lembrar nomes de alguns āsanas vendo as imagens dos mesmos, além de compreender mais sobre a história com a leitura inicial e introdução feita pelo professor.

### Mateus

Na nossa última aula de Yoga, tive um pouco mais de dificuldade na prática, por conta da minha crise alérgica que já venho tendo a duas semanas devido ao mofo do dojô, onde tenho aula duas vezes na semana. Esse fato me atrapalhou muito, pois como já pudemos perceber, o controle da respiração é fundamental para a execução e manutenção dos Āsanas. Além disso, em alguns momentos em que a sustentação para os Āsanas ocorria no lado esquerdo, meu tornozelo doeu um pouco, mas só no momento da prática. Porém, também senti que as aulas de Yoga estão sendo muito válidas e notei que minha flexibilidade e consciência corporal melhorou bastante em poucas semanas, o que eu sinto que me ajudou muito em minhas corridas.

### Amanda

Na aula de ontem cheguei com muitas dores na lombar, que foram sanadas ao longo da aula. As posturas trabalhadas me fizeram compreender como posso curar algumas dores através do movimento. Em aula, percebemos a importância da respiração para acalmar as flutuações da mente, e quando chegamos à parte prática, prestei o máximo de atenção na respiração. Senti dores momentâneas nas fâscias e músculos do pé, devido à necessidade de elevar e espaçar os dedos dos pés. Entretanto, de forma geral, tenho uma perspectiva muito positiva da yoga, e acredito estar evoluindo com as práticas.

### Monique

Na última aula eu percebi uma melhora na respiração e concentração que me ajudou bastante na execução das posturas. Além disso, sentir que a aula foi mais intensa, pois minha musculatura durante a prática apresentou dores na parte inferior do corpo e em alguns momentos nas costas. Porém, ao final da aula sentir meu mais corpo leve e renovado.

### Cássio

Segunda foi realmente um dia que senti algumas musculaturas diferentes do que estava vindo sentindo (principalmente na lombar). A repetição e a duração de alguns exercícios



também modificaram um pouco e me percebi mais cansado ao final da aula. No domingo eu treinei perna na academia e os mm posteriores da coxa e adutores estavam levemente doloridos, aquela dor tardia normal. Mas eu devo ter me esforçado muito na aula e no outro dia acordei sentindo bastante dor nos adutores, até andei mancando. Mas entendo que foi erro meu não ter me atentado a isso. Fora isso, tem sido experiências incríveis.

### Isac Wesley de Almeida Velozo

Assim como Cassio citou, eu também achei bem mais intenso e cansativo essa aula. Por conhecer as posturas, eu fui se concentrando em refina-las cada vez mais, focando mais nas contrações, com isso foi bem difícil se manter até o final, estava já sentindo a fadiga da atividade. Agora é refinar mais e se manter até o final bem.

### Amanda

Lembro-me de sentir muita dor no joelho nos dias posteriores, em decorrência da última prática e da minha rotina. Com essa última experiência, pude me atentar bastante aos pontos de desequilíbrio do corpo, e compreender o que eu podia fazer dentro da yoga para tentar reequilibrar. Já os desequilíbrios da mente ficaram bem claros quando as dores foram aparecendo. Já estava um pouco cansada quando entrei na aula, por isso não aguentei bem as dores quanto aguentaria em um dia normal, e isso bagunçou um pouco a mente.

### Giovanni

Então, no nosso último encontro eu senti bastante dor no meu tornozelo durante os āsanas, entretanto eu me senti bem mais confiante do que na semana anterior. Ao fim da prática, eu me senti muito bem, apesar de um pouco cansado, porém no dia seguinte (14) eu estava cheio de dores no corpo, principalmente nos trapézios e ombros, além do tornozelo direito.

### Ilana

Na aula de hoje não estava com total energia, pois estou meio gripada... Ao final me senti revigorada, embora acreditando que as minhas últimas energias eu usei na aula. Senti a ativação da musculatura nos pés, joelhos e escápulas, são os pontos que mais sinto em toda aula, percebi que hoje eu consegui puxar os joelhos com o quadríceps, o que é muito difícil para mim; também percebi que consegui uma boa ativação das pernas nos āsanas com pernas afastadas, essa sensação está ficando mais frequente; ao final da aula me senti relaxada e tranquila, hoje em especial estava tão cansada que pensei em nada além de estar deitada e sentir o chão 😊😊😊



## Quadro de āsanas IV: 7º e 8º encontros de aula

<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	1
<i>Vṛkṣāsana</i>	2
<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	3
<i>Vīrabhadrāsana II</i>	4
<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i> : a) braço estendido para cima	5
b) braço sobre a cabeça	6
<i>Vīrabhadrāsana I</i> : a) girando o tronco	7
b) flexionando o joelho 90°	8
<i>Vīrabhadrāsana I</i> : c) desde <i>Vimānāsana</i>	9
<i>Vīrabhadrāsana I</i> : d) postura final	10
<i>Utkaṭāsana</i> : a) ação dos braços seguida da ação das pernas	11
<i>Pārśvōttānāsana</i> : a) costas côncavas; b) cabeça para baixo;	12
c) <i>Baddha Maṇi Bandha Pārśvōttānāsana</i> ,	13
d) <i>Baddha Hasta Pārśvōttānāsana</i>	
<i>Uttānāsana</i> : a) <i>Baddha Hasta Tādāsana</i> (pernas afastadas, braços cruzados),	14
b) <i>Baddha Hasta Uttānāsana</i> ;	
c) <i>Uttānāsana</i> - i) e ii) (pernas afastadas, braços para abaixo)	15
<i>Ardha Halāsana</i> : a) partir do chão	16
<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i> : a) desde <i>Ardha Halāsana</i>	17
<i>Chatuspadāsana</i> : contra a parede	18
<i>Paśchimōttānāsana</i>	19
<i>Śavāsana</i>	20

### Cássio

Hoje tive mais dificuldade em tirar alguns pensamentos da mente. Mas, desde a última aula tenho percebido que consigo sentir bem o que preciso ajustar no momento da postura. Hoje, as dores que sinto no ombro, ao ficar muito tempo com eles estendidos, percebi que não senti tanto. Nas primeiras aulas eu tinha muita dificuldade com a respiração, percebi melhora nesse ponto. Assim como, não sinto mais tanto a dor nos tendões do tornozelo ao ficar muito tempo com o pé em ancora. São alguns progressos que julgo serem importantes pra mim, pois dificultavam a prática. Particularmente, estou feliz com a evolução física, mas principalmente mental. Tenho andado com a mente muito agitada e ansiosa, mas tenho conseguido conter aos poucos durante a prática.

### Mateus

a aula de ontem senti facilidade na execução em si dos Āsanas que já repetimos várias vezes nas aulas anteriores. Porém, a intensidade aumentou bastante quando fizemos as



sequências combinadas e senti uma fadiga um pouco maior nesse momento. Sobre as invertidas, por incrível que pareça, senti uma relativa tranquilidade na execução, a manutenção da postura que foi mais complicada e em um determinado momento do final senti um pouco de dor na lombar.



Izac

Com a prática, cada vez mais, venho me acostumando com praticar Āsanas, tenho tentado melhorar cada detalhe postural, assim conhecendo melhor cada parte do meu corpo, os vícios posturais estou ajustando para entrar nos eixos corretos, ainda melhorou meu ombro que estava doendo.

Amanda

Nessa última aula tive a experiência de sentir o quadril e a lombar em algumas posturas, especialmente em setubandha sarvangāsana. Além disso, com as práticas de consciência corporal do início da aula, consegui entender os pontos fracos nas posturas, já que tenho dificuldade em posicionar joelho/tornozelo.

Monique

Na última aula tentei manter minha mente conectada com o corpo, mas percebi o quanto tenho dificuldade em realizar essa conexão. Além disso, em determinadas posturas, senti dores na região posterior da perna e também senti uma pressão na cabeça ao realizar às posturas invertidas. Entretanto, percebo que a cada aula estou melhorando em diversos aspectos que a prática de yoga propõe.

Vinicius

Com o passar das aulas eu começo a perceber que eu estou evoluindo, apesar da falta de flexibilidade algumas posições começam a não ser tão difíceis como no início.





## Quadro de āsanas V: 9º e 10º encontros de aula

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

### Vinicius

Na aula de hoje eu estava muito incomodado com o calor, o que em alguns momentos atrapalhou minha concentração, porém mais uma vez consegui perceber uma melhora ao executar as posições, e percebi que estou começando a associar o movimento ao nome, outro momento que gostei bastante foi conseguir fazer os movimentos invertidos de forma mais tranquila.





## Cassio

Na aula de ontem eu consegui me perceber tranquilo para as posturas e vi certa progressão minha em algumas. Voltei a sentir o ombro e escapulas fadigados a ponto de não conseguir permanecer muito tempo com o braço estendido. Novamente, nas posturas invertidas ou mesmo em pé, com a cabeça abaixo do peito, percebi uma maior tranquilidade nos pensamentos (têm sido minhas maiores dificuldades). Minha respiração durante as posturas tem melhorado. Estava com uma dor na lombar que foi muito aliviada.



## Monique

Bom dia! Na última aula percebi está mais concentrada na aula, pois consegui sentir melhor meu corpo, melhorei a respiração e também consegui perceber em algumas posturas ajustes que precisavam ser melhorados. Por fim, acho que essa aula pra mim foi a mais produtiva.

## Amanda

Na última aula tentei traçar um objetivo diferente e tentar praticar o pranayama o pratyahara, para além dos āsanas, e isso realmente mudou a experiência do yoga, o que me permitiu entrar no ritmo proposto da aula. Para além disso, nas posições parsvottanāsana e setubandha sarvangāsana senti um desconforto no sacro/lombar que perduraram até o dia posterior.



## Quadro de āsanas VI: 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> encontros de aula

<i>Samasthiti ou Tādāsana</i>	1
<i>Ūrdhva Baddhānguliyāsana</i>	2
<i>Paśchima Baddha Hastāsana</i>	3
<i>Gomukhāsana</i> (trabalho de braços ou <i>Hasta Mudrā</i> )	4
<i>Paśchima Namaskārāsana</i>	5
<i>Vṛkṣāsana</i>	6
<i>Utkaṭāsana</i> : a) ação dos braços seguida da ação das pernas	7
<i>Utthita Trikoṇāsana</i>	8
<i>Vīrabhadrāsana II</i>	9
<i>Utthita Pārśvakoṇāsana</i> : a) braço estendido para cima	10
<i>Ardha Chandrāsana</i> : a) flexionando o joelho b) subindo com o cotovelo flexionado	11
<i>Pārśvōttānāsana</i> : e) <i>Paśchima Namaskārāsana</i> ou d) <i>Baddha Hasta</i>	12
<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	13
<i>Uttānāsana</i> : c) i) e ii) (pernas afastadas, braços para abaixo) d) i) e ii) (pés juntos)	14
<i>Pādāṅguṣṭhāsana</i> : a) costas côncavas	15
b) cabeça para baixo	16
<i>Paśchimōttānāsana - Halāsana x3</i>	17
<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
<i>Karṇapīdāsana</i>	21
<i>Setubandha Sarvāṅgāsana</i> (com tijolo, pés contra parede na altura do quadril)	22
<i>Śavāsana</i>	23

### Cassio

Boa tarde, sobre a última aula, eu gostei muito das posturas novas, só tive dificuldades no ardha sirsāsana porque não conseguia manter o peso sobre os braços, mas vou treinar para a próxima aula. Tive semanas corridas, fiquei sem a prática na aula e sem conseguir fazer em casa, com isso percebi que senti falta desses momentos e que vou precisar aplicar a minha rotina mesmo depois que acabar a disciplina.



### César

Não estive presente na aula da professora Tânia, com isso acabou refletindo na aula passada, já que passei um tempo sem praticar os āsanas e com isso senti mais a aula da semana passada na questão de desgaste. Consegui perceber também que meu corpo ainda é frágil para alguns āsanas e por fim, gostei do desafio de tentarmos realizar o salamba sirsāsana até o fim das aulas, espero conseguir kkkk

### Matheus

Na aula com a Tânia tivemos um momento muito bom de conversa em que pudemos discutir e tirar diversas dúvidas a respeito da Yoga em geral. Além disso, revisitamos e aprendemos alguns Āsanas, porém, por conta do tempo maior que passamos conversando no início, as posturas foram passadas de forma mais rápida e algumas não tiveram como ser feitas por conta do horário.

### Monique

Na aula da professora Tânia, tivemos um momento de conversa que foi bastante rico e depois iniciamos a prática. Na aula prática ela fez uma revisão de algumas posturas realizadas nas aulas anteriores, com uma sequência bem dinâmica. Durante a aula senti dificuldade em realizar algumas posturas invertidas e laterais.



### Vinicius

Sobre a aula da professora Tânia, foi uma aula muito boa, ela teve uma grande parte com mais conversa onde deu para tirar bastante dúvidas e tivemos um início no foco das posições invertidas. Na última aula tivemos início as posições com torções, que no início achei que seria bastante difícil, porém não foi tão assim, e também teve o foco nas invertidas onde particularmente achei mais difícil, mas com toda certeza praticando em casa deve se tornar mais fáceis de realizar, é sempre muito cansativo e ao mesmo tempo restaurador nossas aulas

### Monique

Na última aula, gostei da sequência das āsanas, apesar de achar bem mais cansativo que as aulas anteriores. Durante a aula senti um pouco de dificuldade em algumas posturas invertidas, com torções e laterais que requerem bastante equilíbrio e flexibilidade.



## Quadro de āsanas VII: 13<sup>o</sup> e 14<sup>o</sup> encontros de aula

<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> : a) costas côncavas; b) cabeça para baixo;	5
c) <i>Baddha Maṇi Bandha Pārśvōttānāsana</i> ,	6
d) <i>Baddha Hasta Pārśvōttānāsana</i>	
<i>Parivṛtta Trikoṇāsana</i> : b) mão esquerda por dentro do pé direito próxima ao arco	7
c) mão esquerda no tornozelo	8
<i>Uttānāsana</i> - i) e ii) (pernas afastadas, braços para abaixo)	9
<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 os pés e os dedos flexionados para baixo, 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>	19
<i>Supta Baddhakoṇāsana</i>	20
<i>Paśchimōttānāsana</i>	21
<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)	22
d) <i>Jānu Śīrṣāsana</i> postura final	
<i>Paśchimōttānāsana</i>	23
<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i> desde <i>Halāsana</i>	24
<i>Eka Pāda Sarvāṅgāsana</i> desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	25
<i>Halāsana</i> desde <i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>	26
<i>Karṇapīdāsana</i>	27
<i>Supta Koṇāsana</i>	28
<i>Setubandha Sarvāṅgāsana</i> (com tijolo, pés contra parede na altura do quadril)	29
<i>Śavāsana</i>	30



## Mateus

Na última aula, nos Āsanas que já praticamos nas aulas anteriores, não tive dificuldade, com exceção daqueles que necessitavam de manter o ombro abduzido em 90°, pois tomei vacina em ambos os braços naquele dia. A maior dificuldade que tive foi no Virāsana, por conta da mobilidade do meu tornozelo. No mais, a aula foi muito enriquecedora, assim como as novas posturas introduzidas, que são bem interessantes e desafiadoras.

## Cassio

Boa tarde! Não estive presente na aula da professora Tânia, com isso acabou refletindo na aula passada, já que passei um tempo sem praticar os āsanas e com isso senti mais a aula da semana passada na questão de desgaste. Consegui perceber também que meu corpo ainda é frágil para alguns āsanas e por fim, gostei do desafio de tentarmos realizar o salamba sirsāsana até o fim das aulas, espero conseguir kkkk.



## Illana

A primeira foi a aula da professora Tânia! Senti muita dificuldade na execução dos movimentos, acredito que por não estar recuperada totalmente da virose, mas também por ela ter uma forma de ensinar mais rápida. Por já saber que tínhamos familiaridade com os āsanas, ela deixou a aula mais dinâmica executando sequências de āsanas (como fizemos nesta última aula) e eu percebi que por vezes meu corpo ficava solto. Mas, como foi a primeira aula que peguei que fiz uma sequência de āsanas seguidos, embora com alguma dificuldade gostei demais da fluidez na execução dos āsanas.





## Quadro de āsanas 8: 15<sup>o</sup> e 16<sup>o</sup> encontros de aula

<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)	9
d) <i>Uttanāsana</i> – i) e ii) (pés juntos)	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

### Cassio

Quanto a aula de ontem, eu gostei muito de perceber a minha evolução na prática, assim como a dos demais da turma. É muito legal acompanhar a evolução de alguém, e acredito



Departamento de  
Educação Física



que a disciplina possibilitou isso. A conquista de algo, como ficar na postura final da foto, foi incrível. Eu duvidei de mim no começo da disciplina, mas fiquei feliz em saber que consigo, basta praticar. Quando o Professor Fernando aumentou o ritmo, senti realmente um cansaço que não sinto nem na academia kkk. Aprendi muito na disciplina e espero levar pra vida.



### Vinicius

Em relação a aula de ontem, é nítido como eu consegui evoluir, mas na verdade como todos conseguiram, tem posturas que eu não achava que iria conseguir realizar, mas com todas as aulas e com o passo a passo deu tudo certo, o calor da última aula junto com o professor Fernando exigindo um pouco mais da gente realmente deixou uma aula bastante cansativa. Por fim agradeço por todas as experiências vividas, tentarei continuar praticando durante minha vida, foi um prazer frequentar essas aulas!

### Illana

Sobre a aula de ontem, percebi que estava deixando o corpo muito solto para realizar algumas posturas, e em algumas senti de fato as correções feitas pelos professores, senti o corpo "encaixar" na postura e foi sensacional! Sobre as posturas invertidas, tenho muita dificuldade em executar pois, além de não confiar na força dos braços e abdômen, tenho muito medo de ficar de cabeça para baixo! Minhas maiores dificuldades foram as posturas invertidas 😊 Mas, como foi a última aula, posso dizer que foi muito proveitosa para mim, sempre sentindo algo novo no corpo, e que com certeza vou sentir falta!

### Amanda

Sobre a aula de ontem, percebi que evoluí muito desde o começo da disciplina. Consegui reavaliar os movimentos e corrigi-los com mais facilidade. Essa experiência na disciplina me despertou interesse para yoga e em usá-la para melhorar o meu corpo e mente.





Departamento de  
Educação Física



## Monique

Nessa última aula, conseguir identificar melhor os pontos de cada postura, me fazendo sentir melhor o efeito da mesma sobre o meu corpo. Além disso, sentir dificuldade em determinada postura com torção de tronco, visto necessitar de maior mobilidade dessa região e também ter pouca flexibilidade na parte posterior da perna. Por fim, achei que a disciplina trouxe uma vivência maravilhosa, trabalhando o corpo como um todo, sendo no meu caso principalmente o mental pelo motivo de ser bastante ansiosa, impaciente... Obrigada!

## Mateus

Em nossa última aula do semestre, senti que o professor Fernando pegou um pouco pesado na intensidade, tanto na prova, quanto na aula, mas é isso kkkk. Comparando minhas percepções em relação a primeira e a última aula, hoje posso dizer que enxergo uma importância e utilidade muito maior nessa prática em relação aos aspectos físicos e mentais e assim, também pretendo continuar praticando. Com certeza pra mim, os dois pontos que tive mais dificuldade na aula de ontem foram nos āsanas que eram necessários um grau de flexibilidade maior, pois estava com a parte posterior da coxa dolorido por conta de um treino de musculação. Além disso, tive maior dificuldade para manter as posições, já que no dia apresentava uma crise alérgica que dificultou minha respiração no momento de execução dos āsanas.



## Isac

Nessa última aula por conta da adaptação, do tempo de prática. As posturas se tornaram cada vez mais fáceis de se fazer e focando mais no corpo e como cada movimento afeta diferentes partes do corpo, tinha momentos que sentia o corpo pedindo para passar mais



Departamento de  
Educação Física



tempo em um āsana, foi se tornando prazeroso cada postura que passava, apesar de cansativo, foi satisfatório terminar cada āsana.

### Cássio

bom dia! na última aula senti que foi a que mais exigiu de nós tanto a nível físico, como mental também, para permanecer concentrado na realização dos āsanas. Senti a intensidade mais alta, por ter as sequências mais complexas de āsanas tanto em pé, quanto sentado e também nas invertidas, entretanto, foi bastante satisfatório conseguir realizar toda a aula e por fim encerrar com o āsana que vínhamos admirando desde o início das aulas que foi o Salamba Sirsāsana.

### Ilanna

Continuamos com as sequências de āsanas seguidos, um levando ao outro, e também houveram novas posturas desbravadas. As torções foram desafiadoras pois senti que não tinha controle do meu equilíbrio nas posturas, e pareceu que meu peso triplicou ao tentar manter a postura algum tempo. Já no ardha sirasana, entender a base, no caso o triângulo com os braços, foi a parte fácil, porém a colocação do corpo depois, dos ombros, escápulas, para daí elevar o quadril foi muito difícil para mim, especialmente por ter medo de ficar de cabeça para baixo



Departamento de  
Educação Física



## QUESTÃO 1: Relato-Síntese das aprendizagens

Faça um pequeno relato, síntese das sensações, percepções e compreensões que você adquiriu sobre si mesmo, a começar na sua relação de domínio do movimento, suas dificuldades e êxitos, nessas 16 aulas do semestre. Também gostaria de "ouvi-lo" sobre como foi para você ter cursado essa disciplina: Qual conhecimento o yoga lhe acrescentou? O que você pretende fazer com esse conhecimento iniciado?

Illana

Durante as aulas percebi que não tinha a consciência corporal que acreditava ter, que meu corpo não estava tão forte quanto eu imaginava e que muitos grupos musculares estavam sendo negligenciados no meu dia-a-dia; pude sentir a curva da escoliose que tenho nas posturas, interferindo inclusive no meu equilíbrio. É uma sensação maravilhosa poder sentir o próprio corpo trabalhar, os seus alcances, suas limitações e melhorias ao decorrer das práticas. Quanto à mente, as minhas segundas a tarde se tornaram meu momento de paz, um momento no qual podia esvaziar a mente e ser apenas eu no meu corpo, ouvindo a minha respiração e dando o meu melhor para mim mesma, um pouco de silêncio e paz para mim! Tive muita dificuldade no início em manter o meu corpo firme e equilibrado e também no posicionamento dos joelhos e cotovelos, ainda não cheguei na forma correta, mas consegui compreender o que devo fazer e o que falta para chegar na execução correta. Não será uma jornada fácil, mas sinto que fará uma grande diferença para a minha vida e para os meus.

Para mim foi muito gratificante ter a vivência das aulas de yoga, tanto como atividade física quanto filosofia, aspecto que pretendo conhecer e aplicar um tanto mais no dia-a-dia. O conhecimento sobre as posturas e encaixes delas em um corpo já moldado em outros estilos de movimentos foi o que mais me chamou a atenção, o fato de conseguir executar as posturas mesmo nos últimos dias de aula do semestre foi sensacional. Entender e perceber como os encaixes acontecem, onde cada parte do corpo precisa estar e o melhor, como ativar cada parte para executar os movimentos também me ensinou muito sobre o meu próprio corpo e mostrou que é possível sair dos movimentos automáticos e ter controle e percepção de cada contração e respiração. Embora eu já tivesse essa consciência de que é possível, pois tenho um pouco de conhecimento sobre o método pilates, embora pouca prática, na Yoga eu pude vivenciar na prática, executando, percebendo e sentindo tudo o que, para mim, estava apenas em páginas de livros. E foi incrível! Pretendo aumentar a minha prática da Yoga em casa e ensinar para a minha família, será recompensador colher os frutos desse novo hábito e, se um dia eu conseguir realizar o meu desejo de criar um ambiente para práticas corporais e saúde, com toda certeza a Yoga estará incluída nessa aventura. demonstrações também!



Percebe-se que essa disciplina não é apenas uma disciplina e sim uma forma de marcar a vida pessoal e profissional dos graduandos, uma maneira de transformar o olhar dos alunos para uma experiência rica em saberes físicos e perceptivos muito relevantes para o nosso dia-a-dia profissional principalmente. A minha sugestão seria para aumentar a carga horária da disciplina e que venha a ser como todas as outras de esportes, obrigatória!

### Isac

A yoga me trouxe um conhecimento além do que imaginava, já imaginava como seria, mais gostei bem mais que eu esperava, quero continuar fazendo yoga e continuar melhorando cada postura, eu vou implementar muitos āsanas nos alongamentos antes dos treinos, tanto para mim, quanto para os alunos que terei.

### Mateus

Nas primeiras aulas da disciplina, minhas maiores percepções foram de surpresa em relação a dificuldade e nível de exigência física e mental das práticas. Além disso, por conta da minha lesão no tornozelo, as primeiras vivências foram um pouco limitadas pelas dores que persistiam. Com o passar das semanas, notei que as dores no tornozelo diminuíram, a execução dos āsanas foram melhorando, minha flexibilidade geral aumento e meu nível de concentração interna e autoconhecimento melhorou.

A disciplina de Yoga serviu para me mostrar uma prática totalmente nova para mim e que eu não esperava que seria tão boa, sou uma pessoa bem cética em muitos sentidos e tenho um pouco de pé atrás em relação a algumas práticas “alternativas”, porém pude perceber que esse preconceito que tive e que muitas pessoas possuem é advindo de uma ignorância que é construída na mente das pessoas que vivem no ocidente e que simplesmente julgam com estranheza vários tipos de manifestações não europeias. Em resumo, as práticas da segunda feira serviram para abrirem minha mente e meu corpo. Além disso, a Yoga me mostrou uma forma bem particular de conectar e acalmar a relação psicológico-corpo, me fazendo enxergar como o corpo humano é capaz de realizar coisas inacreditáveis e isso foi muito importante para mim, pois, no início do semestre minha mente estava muito “flutuante”, por conta do término do meu namoro de 5 anos e outras questões, entretanto, acredito sim que as práticas ajudaram muito nesse quesito, ou pelo menos tirou o foco dos problemas no momento das aulas.

A princípio, pretendo manter uma prática semanal da Yoga, principalmente nas férias, quando vou ter tempo de realizar pelo menos duas vezes na semana e também utilizar alguns āsanas em momentos específicos como em um alongamento após uma corrida, tanto para mim, quanto para meus alunos. Além disso, não gosto de fechar portas e desconsiderar possibilidades, por isso, continuarei estudando essa prática e talvez no futuro buscar uma certificação.



## Amanda

A yoga foi uma experiência completamente diferente, que eu agradeço por ter tido. Hoje, consigo sentir as minhas limitações e perceber quando devo controlar minha flexibilidade demasiada em alguns pontos. Também percebo as minhas articulações fracas, que merecem atenção, e compreendo melhor o meu corpo e a minha forma de agir frente a essas dificuldades, e hoje consigo resolver melhor os conflitos da mente.

A disciplina despertou minha curiosidade para a prática da yoga, considerando que as práticas que tinha experimentado eram completamente diferentes do Iyengar yoga. Na prática, pude contemplar os benefícios que a yoga pode trazer em meu próprio corpo, e experimentá-los também com meus alunos do estágio. A yoga traz para o meu repertório uma nova modalidade de treinamento a ser aplicado em meus alunos, indicado para diversas idades e estados de vida, objetivando a busca pela saúde e estabilidade da mente.

## Cassio

A experiência de ter cursado essa disciplina foi engrandecedora e incrivelmente fantástica para mim. A oportunidade de praticar uma modalidade a qual sempre tive interesse me fez reconhecer a Yoga como possibilidade de pratica na minha rotina, num semestre que eu tanto precisei. Sou grato por todo o conhecimento passado pelos três professores, cada correção e ensinamento foi de grande importância. A prática nesse semestre melhorou algumas características físicas minhas, posturas que eu tinha dificuldade e entender como se dar a pratica da Yoga numa possível sessão de treino/aula. Inicialmente eu pretendo aplicar o aprendizado e o conteúdo do livro em sessões de treino de flexibilidade e alinhar com os benefícios mentais e físicos que desejo.

## Monique

Nas primeiras aulas de yoga tive bastante dificuldade em sentir, perceber e compreender a prática das posturas, devido á falta de concentração que influência na conexão entre corpo e mente e também por ser uma vivência bastante diferente do que eu estava habituada. Assim, com o passar das aulas fui tentando desenvolver uma maior concentração com o objetivo de conseguir sentir melhor cada postura realizada, perceber os pontos do corpo que precisavam ser atçados e compreender os efeitos da mesma para o corpo.

No curso de educação física, ter vivenciado a disciplina de yoga trouxe uma nova experiência com relação á prática corporal na qual, trás a importância da conexão entre corpo, mente e alma. É uma prática que vai além da execução dos movimentos, pois o objetivo maior da yoga é ás sensações que são sentidas por cada āsana executada. Com relação ao conhecimento, a yoga me trouxe a aprendizagem de sua prática e funcionalidade para o corpo, como também sua história e benefícios para o corpo e a mente. A partir dessa vivência pretendo dar continuidade a prática, com o intuito de melhorar ainda mais a minha qualidade de vida física e mental que é bastante



sobrecarregada no dia a dia.

## Vinicius

No início meu plano para a disciplina era apenas ser mais uma para cumprir carga horária e dessa forma conseguir o meu diploma, porém ela se mostrou uma disciplina que trouxe um conteúdo novo, apesar de específico que faz refletir e da bagagem para utilizar em diversos outros campos da Educação Física, conhecimento do próprio corpo, junto com a reflexão de propriocepção em relação ao que cada parte do corpo, faz e esta fazendo em cada āsana, a questão de respeitar e perceber o limite do corpo, enfim realmente superou as expectativas. Eu pretendo praticar a Yoga, tentar colocar como rotina, e utilizar em outras áreas que auxiliem o meu trabalho como profissional de educação física.

A prática da Yoga se mostra muito benéfica no conhecimento do próprio corpo, você perceber onde há necessidade de melhorar durante a realização dos Āsnas, consegue um controle postural entre outros benefícios. Acada aula é perceptível que com um maior controle e concentração se torna mais realizável.

## Giovanni

A yoga me ensinou a tentar manter um equilíbrio e sintonia entre corpo e mente, além de uma percepção corporal em relação a uma distribuição de peso durante os āsanas e assim também consegui ter uma melhor consciência corporal, por fim aprendi também a me concentrar mais durante o Śavāsana, onde antes não conseguia nem meditar em casa agora eu consigo a partir dos Śavāsanas em sala. A partir desses conhecimentos aprendidos, pretendo inserir cada vez mais a yoga na minha rotina, além de já ver possibilidades de prescrever alguns āsanas para meus alunos.

## Cesar

Passadas as aulas, percebi que hoje já consigo assimilar bem não só o movimento e liga-lo aos nomes, mas também o objetivo de se realizar tal āsana a intensidade necessária, os principais pontos que devemos nos atentar na realização de cada āsana. Percebi certas melhoras na questão ligada a flexibilidade, bem como a boa sensação que é deixada quando vamos para as posturas restaurativas, principalmente.

A yoga me trouxe uma visão de que temos que prestar mais atenção nos sinais em que nosso corpo está querendo nos passar, de termos essa conexão corpo-mente bem mais estruturada e consciente, dessa forma, consegui ao longo da disciplina prestar mais atenção no meu corpo, perceber encurtamentos que até então não tinha conhecimento bem como equilibrar as ações a respiração que é um ponto bastante relevante e benéfico. Pretendo dar continuar praticando a yoga e tentarei expandir esse conhecimento para pessoas próximas como familiares que já se interessaram quando contei sobre estar cursando a disciplina e que já demonstraram interesse em querer praticar também.



Departamento de  
Educação Física



## QUESTÃO 2: significado em introduzir yoga no currículo de educação física

Agora gostaria que você fizesse uma pequena avaliação: a) Que autoavaliação vc faria em relação a sua frequência, ao estudo do yoga e sua prática em casa, e se pretende dar continuidade a prática de yogāsana e estudo de si mesmo? B) Que avaliação você faz do significado em introduzir a disciplina de yoga no currículo de graduação em educação física, que contribuição você acha que ocorre e se recomendaria a outros?

### Illana

Minha frequência nas aulas foi a melhor possível, tendo em vista que faltei apenas por questões de saúde; quanto à prática em casa, não consegui realizar nos dias pós as aulas devido a minha rotina agitada, mas pretendo dar continuidade aos estudos e a prática dos āsanas, pois acredito que conhecer a mim mesma e acalmar as flutuações da minha mente irão ajudar bastante a colocar a minha vida em ordem.

### Mateus

Apesar do pouco tempo para praticar, pretendo sim dar continuidade na Yoga, principalmente nas férias. O oferecimento dessa disciplina na graduação é de extrema importância, visto que a maioria das outras disciplinas não trabalha com devida importância a parte mental, o autoconhecimento e a concentração ligada a parte física e equilíbrio dos movimentos do ser humano.

### Amanda

Como só paro em casa para dormir e tomar café, não tenho praticado yoga fora da aula, já que não me sinto à vontade em ambientes públicos. No entanto, a aula me motivou a procurar o yoga e inseri-lo como parte da minha rotina, assim que possível. Acredito que é uma experiência muito válida, pensando nos ganhos de força e flexibilidade. Como o objeto de estudo da educação física é o movimento, acredito que a yoga deve ser estudada.

### Monique

Durante esse período de vivência com a yoga, pratiquei a mesma apenas duas vezes ao final do dia, com o objetivo de diminuir as dores de algumas regiões do corpo e também para melhorar a aprendizagem do movimento e domínio do conteúdo. Seria bastante significativo contemplar a yoga no curso por ser uma prática corporal que traz benefícios a saúde, melhorando a consciência corporal, respiração e entre outros.





## Vinicius

No início minha ideia não era me aprofundar tanto na Yoga, porém com os benefícios eu consigo aproveitar na área que já sou formado que é no bacharelado. Durante a disciplina estou sempre que posso praticando os āsanas em casa e estou gostando muito. Acho super valido a introdução da disciplina no currículo, pois na graduação é importante todas as experiencias que as disciplinas podem trazer para a formação dos graduados, inclusive para realizar a transferência de conhecimentos entre especialidades. Recomendaria a disciplina para outros alunos mesmo ainda não tendo completado o semestre.



FIM

JOÃO PESSOA, PB  
JUNHO 2023