



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário-Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR

PLANO DE ENSINO - 2022/1

Código: EFC 5804

Turma(s): 1603

Disciplina: YOGA

Carga horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais

Horário: 2ª feira e 4ª feira das 10h10 às 11h50

Pré-requisito: sem pré-requisito

Profs.: Cristiane Ker de Melo

E-mail: cristianeker@hotmail.com

Tel.: (48) 3721-4778

Sala: 212 – Bloco Administrativo – CDS/UFSC

1. EMENTA

As práticas corporais no ocidente e no oriente. O conhecimento do Yoga. Compreensão do yoga e sua relação com a ética da vida. Fundamentos e princípios do yoga. Vivência de *asanas* na perspectiva do auto-conhecimento e da integração corpo-mente. Corpo e saúde como totalidade.

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

3.1. Conhecer os princípios e fundamentos do yoga.

3.2. Compreender o yoga como ciência e as possibilidades de incorporação à vida.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – (32h/a)

Fundamentos do Yoga (Prática)

4.1.1. Yamas

4.1.2. Niyamas

4.1.3. Asanas (posturas)

4.1.4. Pranayamas (respiração)

4.1.5. Pratyahara (permanecer imune ao estímulos exteriores – abstração dos sentidos)

4.1.6. Dharana (atenção, concentração)

- 4.1.7. Dhyana (meditação)
- 4.1.8. Samadhi (iluminação – objetivo do yoga)

4.2. UNIDADE II – (20h/a)

O conhecimento do yoga (História e Filosofia)

- 4.2.1. A ciência do yoga
- 4.2.2. Bases fisiológicas do yoga
- 4.2.3. O yoga dos tempos antigos à sociedade moderna

4.3. UNIDADE III – (20h/a)

Consciência e auto-conhecimento (Inteireza)

- 4.3.1. Hatha-yoga: a sacralidade corpo/movimento
- 4.3.2. Despertando a inteligência do corpo
- 4.3.3. Ser corpo: equilíbrio e alinhamento
- 4.3.4. Yoga e saúde integral

5. METODOLOGIA PROPOSTA:

- a) Vivência do Hatha Yoga (incluindo os fundamentos da prática vivenciados a partir da experiência em diferentes linhas de abordagens)
- b) Meditação
- c) Auto-massagem
- d) Seminários
- e) Discussões em grupo
- f) Leituras
- g) Trilha ecológica
- h) Sessão de vídeo
- i) Aulas com convidados
- j) Diário de Campo/Avaliação Síntese
- k) Autoavaliação

6. AVALIAÇÃO

Quadro das Avaliações

ITENS	DESCRIÇÃO	DATA	VALOR
Avaliação I – Painel Temático (livros)	Apresentação e discussão coletiva	A definir	3,0
Avaliação II – Diário de Campo	Síntese reflexiva	A definir	3,0
Avaliação III – Autoavaliação	Presencial e coletiva	A definir	3,0
Participação	*****		1,0
Frequência	Mínima de 75%		***
TOTAL			10,0

Obs.: Esta planilha poderá ser alterada no decorrer do semestre conforme o andamento e as necessidades da disciplina. Os alunos serão comunicados a respeito das alterações.

Itens avaliados:

- a) Quanto ao tipo: seminário, produção de um diário de campo, auto-avaliação.
- b) Quanto aos critérios: freqüência às aulas e participação qualitativa em sala de aula; cooperação; disponibilidade corporal; interesse pelos conteúdos; pontualidade; disciplina; capacidade de questionamento;
- c) Quanto à recuperação: será processual.

7. CRONOGRAMA Planejamento das Atividades

	DATA	C/H	CONTEÚDO/PROPOSTA	ESTRATÉGIA
1ª	18/04	02h/a	Apresentação da Disciplina	Orientações + Dinâmicas de Grupo
	20/04	02h/a	Organização dos grupos de trabalho	Orientações + Dinâmicas de Grupo
2ª	25/04	02h/a	Fundamentos do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
	27/04	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
3ª	02/05	02h/a	Consciência e autoconsciência	Prática de Hatha Yoga
	04/05	02h/a	Fundamentos do Yoga	Prática de Hatha Yoga
4ª	09/05	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
	11/05	02h/a	Consciência e autoconsciência	Prática de Hatha Yoga
5ª	16/05	02h/a	Fundamentos do Yoga	Prática de Hatha Yoga
	18/05	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
6ª	23/05	02h/a	Consciência e autoconsciência	Prática de Hatha Yoga
	25/05	02h/a	Fundamentos do Yoga	Prática de Hatha Yoga
7ª	30/05	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
	01/06	02h/a	Consciência e autoconsciência	Prática de Hatha Yoga
8ª	06/06	02h/a	Fundamentos do Yoga	Prática de Hatha Yoga
	08/06	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
9ª	13/06	02h/a	Consciência e autoconsciência	Prática de Hatha Yoga
	15/06	02h/a	Fundamentos do Yoga	Prática de Hatha Yoga
10ª	20/06	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
	22/06	02h/a	Consciência e autoconsciência	Prática de Hatha Yoga
11ª	27/06	02h/a	Avaliação I	Avaliação I (Painel Temático)
	29/06	02h/a	Avaliação I	Avaliação I (Painel Temático)
12ª	04/07	02h/a	Consciência e autoconsciência	Prática de Hatha Yoga
	06/07	02h/a	Fundamentos do Yoga	Prática de Hatha Yoga
13ª	11/07	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada + Prática de Hatha Yoga
	13/07	02h/a	Consciência e autoconsciência Avaliação II	Prática de Hatha Yoga + Avaliação II (Diário de Campo)
14ª	18/07	02h/a	Fundamentos do Yoga	Prática de Hatha Yoga
	20/07	02h/a	O conhecimento do Yoga	Aula expositiva-dialogada +

				Prática de Hatha Yoga
15ª	25/07	02h/a	Consciência e autoconsciência Avaliação III	Avaliação III (Autoavaliação)
	27/07	10h/a	Consciência e autoconsciência	Trilha Ecológica Meditativa
16ª	01/08	02h/a	RECUPERAÇÃO	*****
	03/08	02h/a	RECUPERAÇÃO	*****

OBS.: Todo o trabalho é realizado de forma a levar o aluno a perceber a integração e totalidade de todos os elementos que envolvem uma vida de yoga, sendo assim, o conteúdo é apresentado e vivenciado nessa dimensão, sem fragmentação.

8. REFERÊNCIAS

8.1. REFERÊNCIAS BÁSICAS

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

HESSE, Hermann. **Sidarta**. 20ed. 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. (*)

PATAÑJALI, **Os yogasutras de Patañjali**. 1ed. Trad. Carlos Eduardo Gonzales Barbosa. São Paulo, 1999. (*)

8.2. REFERÊNCIAS COMPLEMENTAR

(Novas referências poderão ser acrescentadas a essa listagem no decorrer do processo, se houver necessidade)

ÁCARYA, Avadhútika Ánandamitra. **Meditação e os segredos da mente**. 3ed. São Paulo: Ananda Marga, 2004.

ÁCARYA, Avadhútika Ánandamitra. **Yoga para a saúde integral**. 4ed. São Paulo: Ananda Marga, 2005.

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor**. Como gerenciar sua vida em tempos de crise. Trad. Niels Nikolaj Gudme. São Paulo: Ágora, 2003. (*)

AÏVANHOV, Omaraam Mikhaël. **O yoga da alimentação**. 2ed. Coleção Izvor. Lisboa/Portugal: Edições Prosveta, 1983.

CADERNOS DE YOGA. Florianópolis/SC.

CHOPRA, Deepak. **Conexão saúde**. Como ativar as energias positivas do seu organismo e ter saúde perfeita. 8ed. Trad. Ibraíma Dafonte Tavares. São Paulo: Editora Best Seller, 2003.

CHOPRA, Deepak. **Saúde perfeita**. Um roteiro para integrar corpo e mente com o poder da cura quântica. 2ed. Trad. Marcília Britto. São Paulo: Editora Best Seller, 2004.

CHOPRA, Deepak & SIMON, David. **As sete leis espirituais do yoga**. Um guia para curar o corpo, a mente e o espírito. Trad. Cláudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Rocco, 2006. (*)

GAUTAMA, Siddharta. **A doutrina do Buda**. Texto Integral. Trad. Jorge Anzai. São Paulo: Martin Claret, 2004.

HANH, Thich Nhat. **Eu busco refúgio na sangha**. Um caminho espiritual. Trad. Maria Epstein Fiker. Petrópolis: Vozes, 2008.

HANH, Thich Nhat. **Meditação andando**. Guia para a paz interior. 21 ed. Petrópolis – RJ: Vozes, 2014.

HERMÓGENES. **Auto-perfeição com Hatha Yoga**. Um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 44ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005. (*)

HERRIGEL, Eugen. **A arte cavalheiresca do arqueiro Zen**. Trad. J. C. Ismael. São Paulo: Pensamento, 1995.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o Yoga**. Yoga Dipika. O guia clássico de yoga escrito pelo embaixador do yoga no ocidente. Texto Integral. Trad. Márcia Neves Pinto. São Paulo: Pensamento, 2016.

KRISHNA. **Baghavat Gita**. Texto Integral. São Paulo: Martin Claret, 2008.

KRISHNAMURTI. **Aos pés do mestre**. São Paulo: Pensamento, 1997.

MATURANA, Humberto R. VARELA, Francisco J. **A árvore do conhecimento**. As bases biológicas da compreensão humana. Trad. Humberto Mariotti e Lia Diskin. São Paulo: Palas Athenas, 2001.

MILLMAN, Dan. **O atleta interior**. Como atingir a plenitude do seu potencial físico e espiritual. Trad. Adail Ubirajara Sobral & Maria Stela Gonçalves. São Paulo: Pensamento, 1999. (*)

MILLMAN, Dan. **O caminho do guerreiro pacífico**. São Paulo: Pensamento,

NEVES, Roberto Inácio. **Yoga para os olhos**. Exercícios para melhorar sua visão e viver melhor. São Paulo: Alfabeto, 2013.

PRABHUPADA, A. C. Bhaktivedanta Swami. El **Bhagavad Gita** tal como es. Buenos Aires/Argentina: Fundación Bhaktivedanta, 1997.

RAMCHÁRACA, Yogue. **Ciência hindu-yogue da respiração**. Manual da filosofia oriental sobre a respiração e seu desenvolvimento físico, mental, psíquico e espiritual. Coleção Yogue. São Paulo: Pensamento, 2004.

RAMCHÁRACA, Yogue. **Hatha-yoga ou filosofia yogue do bem-estar físico**. Coleção Yogue. São Paulo: Pensamento, 1997.

RUIZ, Miguel; RUIZ, Jose & MILLS, Janet. **O quinto compromisso**. O livro da filosofia tolteca: um guia prático para o auto-domínio. Trad. Gabriel Zide Neto. Rio de Janeiro: Best Seller, 2010. (*)

SIVANANDA, Swami. **Yoga asanas**. India: The divine life trust society, 2004.

SMITH, Huston. **As religiões do mundo**. Nossas grandes tradições de sabedoria. 10ed. Trad. Merle Scoss. São Paulo: Cultrix, 2007.

TOLLE, Eckhart. **O poder do agora**. Um guia para a iluminação espiritual. Rio de Janeiro: Sextante, 2002. (*)

YOGANANDA, Paramahansa. **A yoga de Jesus**. Compreensão dos ensinamentos ocultos dos evangelhos. Self-Realization Fellowship, 2011.

YOGANANDA, Paramahansa. **Autobiografia de um logue**. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2001.