

Versão Online

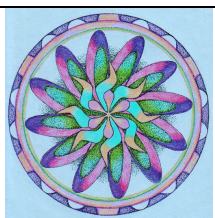
ISBN 978-85-8015-040-7

Cadernos PDE

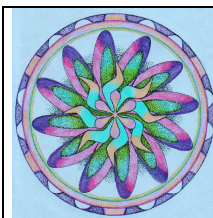
VOLUME II

O PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS
DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE
Produção Didático-Pedagógica

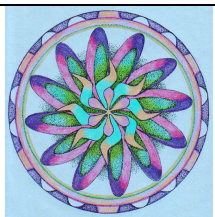
2008



UNIDADE DIDÁTICA



YOGA NA ESCOLA



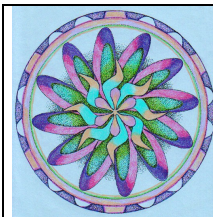
Professora PDE: Margarete M. Cordeiro Marinero

Área PDE: Educação Física.

NRE: Curitiba.

Professor Orientador IES: Dr. Sérgio L. C. Santos.

IES vinculada: UFPR



O ser humano, quando chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida". Micheline Flak

YOGA NA ESCOLA

TÃO ANTIGA E TÃO MODERNA

O yoga está em concordância com a psicologia e pedagogia moderna, quando afirma que uma boa relação do indivíduo consigo mesmo é o melhor meio para estabelecer um clima de paz e serenidade a sua volta com pensamentos positivos (FLAK, 1985, p. 30). Muitas pessoas desconhecem que vários problemas psíquicos poderiam ser evitados por um simples desbloqueio das energias do corpo, através de pensamentos positivos e maior atenção para si mesmo. Bloqueios, estes, auto-criados por pensamentos e atitudes inadequadas.



Segundo Chanchani (2006) estudiosos e profissionais de Yoga acreditam que é possível, usando essa técnica milenar, transformar os sentimentos negativos das crianças e adolescentes em formas positivas de energias, canalizando seus pensamentos e as transformando em cidadãos responsáveis. A adolescência é um estágio entre a infância e a maturidade. Neste período, a criança alcança a puberdade. Intensas mudanças biológicas ocorrem, freqüentemente ultrapassando o crescimento psicológico. (CHANCHANI, 2006).

As glândulas endócrinas, em particular, sofrem mudanças importantes e o aumento de seu funcionamento estimula novos padrões de crescimento e evolução. O yoga ajuda a criança a “surfear na maré da chegada da puberdade e, conseqüentemente, a direcionar e canalizar a energia do crescimento” (CHANCHANI, 2006, p. 156).

MAS O QUE É YOGA?

Yoga, técnica Indiana que une exercícios, relaxamento, controle respiratório e meditação. Literalmente Yoga significa união, pois trabalha de forma integrada o corpo, a mente, e nossas emoções, buscando um equilíbrio para que possamos agir de acordo com nossos pensamentos e sentimentos com autonomia.

De acordo com De Rose (1995), “*é toda metodologia estritamente prática*” que conduza ao equilíbrio das energias vitais do corpo, é um mergulho para dentro de si. Promove com isso mudanças internas, tais como controle da ansiedade, homeostase, levando ao equilíbrio entre corpo e mente, através da meditação e do relaxamento, proporcionando o autoconhecimento. E através dos benefícios físicos adquiridos com as práticas dessas metodologias é possível alcançar a melhoria dos aparelhos digestivo, circulatório, respiratório, uma melhoria significativa da flexibilidade, do fortalecimento muscular, da concentração e também o aumento da vitalidade.



QUE TAL CONHECER UM POUCO DE SUA HISTÓRIA?

Em um mundo dominado pelo estresse, pelo desassossego e pelos conflitos, o antigo conhecimento da Yoga é mais relevante hoje do que jamais foi na história da humanidade, e muitas pessoas estão percebendo este fato. A palavra Yoga deriva do radical sânscrito *yuj*, quer dizer fusão ou união. O yoga surgiu aproximadamente no século II a.C. segundo Fernandes (1994, p. 25):

“Patanjali sistematizou todos os conhecimentos da Filosofia Yogue, através de profundos estudos e, a partir dessas observações Patanjali descreveu a Yoga como o meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranqüila e livre de todas as distrações”.

Ele, que viveu 200 anos antes de Cristo, é chamado o pai do Yoga, por ter sido o primeiro a apresentar a antiga tradição do yoga de forma sistemática, o que antes era passado oralmente de mestre, *guru*, a discípulo, *chela*. (CHANCHANI, 2006)



O caminho da Yoga.

Para que cultivemos as boas qualidades e superemos as barreiras, Patanjali formulou uma via de oito ramificações. Esse caminho é conhecido como Ashtanga-Yoga de Patanjali. Uma pessoa que segue esse caminho é chamada de yogue. Ashta significa oito, e anga traduz-se como membros ou partes. Ao seguir esse caminho de oito partes, o homem alcança a saúde do

corpo e o controle sobre sua mente. Ele se torna sábio e compassivo. As oito partes do Yoga são:

1. Yama: Refere-se aos grandes mandamentos universais:

- ❖ Ahimsa - Não violência
- ❖ Satya - Verdade
- ❖ Asteya - Não roubar
- ❖ Brahmacharya - Autocontrole
- ❖ Aparigraha - Autruísmo

2. Niyama: Diz respeito às disciplinas pessoais:

- ❖ Saucha - Transparência
- ❖ Santosha - Contentamento
- ❖ Tapas - Grande esforço
- ❖ Svadhyaya - Autoconhecimento
- ❖ Ishvara pranidhana - Fé em Deus

3. Asana: Significa Postura.

4. Pranayama: É o controle da respiração.

5. Pratyahara: Refere-se ao controle dos sentidos (Paladar, tato, olfato, visão e audição).

6. Dharana: Significa concentração.

7. Dhyana: Representa meditação.

O interessante, para as crianças e adolescentes na escola, contudo, é utilizar somente os três primeiros passos da Yoga: **yama, niyama e asana**.

Existem diversas formas de yoga. A mais utilizada no ocidente é a Hatha Yoga, ou seja, o yoga físico. Dentre as linhas mais conhecidas, destacaremos, a seguir, apenas algumas para exemplificar o potencial de cada uma delas na realização do trabalho proposto.

Râja-Yoga, o Yoga da mentalização e da meditação é o estado mais elevado e mais completo. É uma forma de serenidade perfeita por desprendimento constante. Para se atingir o Râja-Yoga são exigidas oito etapas, conforme Caldeira e Soares (1979 p.15).

Jñana-Yoga, o caminho do autoconhecimento, é o yoga dos filósofos e intelectuais. Trata-se de atingir um plano de consciência, onde as ilusões fenomenais não interfiram.

Karma-Yoga, o caminho da ação ou o princípio da ação generosa. Este é o Yoga da ação desinteressada, sem desejar recolher os frutos da ação.

Bahkti–Yoga, o Yoga da devoção é uma identificação por meio do amor.

Hatha-Yoga, conhecido como Yoga do físico. Tem por objetivo controlar as energias vitais, permitindo atingir estágios superiores. É o Yoga de harmonia física e mental.

Bikram Yoga, ou a yoga com sala climatizada, levando em conta o clima do local de prática para melhoria da flexibilidade, prevenção de lesões processo desintoxicativos, etc.

VOCÊ SABIA?

Nas empresas, a yoga vem sendo adota como forma de melhorar a qualidade de vida de seus funcionários.

Kundaliní é a energia da força vital. Existem dois níveis: a energia das funções fisiológicas do corpo, a qual orienta o crescimento desde o nascimento até a morte. E as energias advindas da cultura da espiritualidade.

É importante ressaltar que o Yoga, enquanto filosofia se baseia na idéia da busca da felicidade e o aperfeiçoamento do ser. Além disso, enquanto ciência procura desenvolver a saúde física e mental, através de suas técnicas particulares. Pode-se dizer inclusive que faz parte da medicina preventiva, pois já foram comprovados por experiência milenar seus efeitos físicos, energéticos, mentais e espirituais ou mesmo um modo de viver e de se comportar com muita paz em todos os atos do dia a dia.

DICAS:

É MELHOR ESTAR ATENTO !

- ❖ Aguarde duas horas após ter se alimentado para praticar yoga;
- ❖ Não use sapatos;
- ❖ Se estiver doente, é melhor repousar;
- ❖ Para as meninas: se estiver no período menstrual, não faça posições invertidas;
- ❖ Não force nem segure a respiração enquanto executar os asanas. Procure respirar normalmente e sempre pelas narinas.
- ❖ Esteja sempre com a atenção voltada para os exercícios na hora da prática.

POR QUE FAZER YOGA?

Na prática do yoga não há comparação, nem competição, pois cada ser humano é único e cada momento é único também. Hoje posso ter facilidade na execução de uma asana e esta mesma postura pode já não ser tão facilmente executada em outro momento. Por isso, o respeito com o outro e primeiramente consigo mesmo se faz tão presente na prática do Yoga.

A construção da postura é realizada passo a passo, onde cada detalhe dos pés, mãos, quadris, pescoço e cabeça levam o indivíduo a buscar com consciência os benefícios que ele mesmo está produzindo em seu corpo e na sua vida.



Neste universo de saúde, o aluno passa a se conhecer melhor através da observação de seu corpo, percebendo se este está solto ou travado, sentindo a diferença entre o lado direito e o esquerdo, observando a leveza ou não do seu movimento, os músculos que estão sendo contraídos ou alongados, se sua respiração flui livremente ou está bloqueada durante a realização da ásana. Através desta observação temos o despertar da consciência corporal.

As asanas Yogas ou posturas procuram normalizar as funções de todo o organismo, e afetam cada aspecto da fisiologia humana, regularizando o

processo respiratório, metabólico, circulatório, digestivo e eliminatório. Agem sobre todo o sistema glandular e orgânico, assim como sobre os nervos e o cérebro. Isto é conseguido, fazendo-se respiração profunda durante as diferentes posturas. Resumindo, estas posturas corporais favorecem o equilíbrio homeostático mantendo a saúde do praticante e seu bem estar. Também proporcionam a harmonização energética e muscular contribuindo para administrar o estresse físico e mental.

Cada uma delas tem determinado efeito sobre o comportamento do organismo. Através dos exercícios, muitos dos quais copiam os movimentos de animais, trazem uma sensação de equilíbrio e vitalidade. Na Yoga, o relaxamento é ensinado com arte, a respiração como ciência e o controle mental do corpo como um meio de harmonizá-lo com a mente e o espírito.

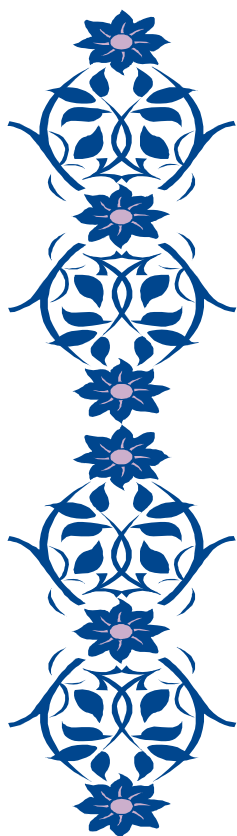


VOCÊ SABIA?

As posturas Yogas e os exercícios de respiração e relaxamento podem ser usados por todos os que desejarem melhorar suas condições físicas e mentais e também uma oportunidade de resgatar a essência do ser, buscando a harmonia e o equilíbrio da estrutura psicofísica e o domínio emocional. Inteiramente dedicada ao cuidado minucioso do corpo humano e de todas as suas funções: da respiração à eliminação. (Devi, 1961, p. 14).

BENEFÍCIOS:

BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS:



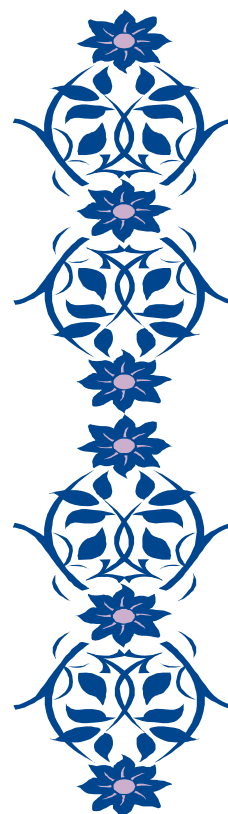
- ❖ Melhora a circulação vital para o devido funcionamento do corpo.
- ❖ Alimentam, estimulam e mantêm o balanço vital das glândulas endócrinas.
- ❖ Ajudam a estabelecer um círculo menstrual tranqüilo e regular.
- ❖ Melhoram as funções digestivas e respiratórias de forma que sobra mais energia para a criança em crescimento.
- ❖ Aumentam o suprimento de sangue novo para o cérebro, incrementando a capacidade mental.
- ❖ Fortalece os nervos, melhorando a resistência.
- ❖ Promove um adequado desenvolvimento estrutural, por meio do trabalho com as articulações.

VOCÊ SABIA?

O mais antigo e holístico sistema para trabalhar o corpo, o Yoga é uma antiga filosofia de vida que se originou há mais de 5000 anos na Índia.

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS:

- ❖ Ajudam a criança e a ter autocontrole e a ser menos inclinada a comportamentos extremos (que ocorrem na adolescência).
- ❖ Refreiam a agressividade e a excitação excessivas pela regularização das glândulas supra-renais.
- ❖ Melhoram os estados meditativos e melancólicos das meninas, regulando as funções das glândulas pituitária e pineal.
- ❖ Refreiam a preguiça e a letargia que algumas vezes caracterizam essa fase.
- ❖ Estabelecem autoconfiança. Eliminam timidez e proporcionam autoconhecimento.
- ❖ Controlam o despertar da energia sexual.
- ❖ Direccionam a nova energia despertada para fins criativos.



Além destes benefícios, algumas posturas específicas de yoga ajudam nos períodos de provas, onde os alunos devem exercitá-las, pois ajudam a estimular o alívio das tensões. A torção lateral de coluna tira dor nas costas e no pescoço. Na prática de yoga, na escola, deve incluir (asanas) posturas que eliminam o cansaço e o estresse mental.

"Yoga é independência, é sentir-se bem e feliz em si mesmo, quando fazemos o caminho de volta para casa, momento em que nos unimos à nossa esfera mais sagrada." Hermógenes

RESPIRAÇÃO / PRANAYAMAS

Respirar é viver. A respiração deve ser livre e fluir naturalmente.

Em muitas culturas do mundo, a respiração tem sido associada à força vital. A palavra grega para respiração é *pneuma*, que também significa alma ou espírito. Na China, esta energia vital é chamada de *Chi*, e no Japão, de *Ki*. Os cristãos a chamam de Espírito Santo.



Na Índia, durante milhares de anos ela é conhecida como *prana*, e na filosofia iogue diz-se que o conhecimento e o controle do *prana* pessoal são a chave para a tranquilidade

mental, a resistência física e o sucesso intelectual (CHOPRA, 1988).

Embora a existência desta força vital, ou *prana*, ainda não tenha sido verificada pelos instrumentos científicos – e talvez as suas qualidades sejam excessivamente sutis para que um dia possam ser medidas pelos métodos científicos quantitativos normais -, sua existência e seus efeitos são, no entanto, bastante conhecidos.

O *prana*, a força vital, procede da energia cósmica universal, a

essência de toda matéria e flui para nós através da comida, da água e do ar, tornando-se a força vital do nosso corpo. Embora ela seja conduzida ao nosso corpo pelo oxigênio, pela água e pelos alimentos, ela em si, não é nenhum deles. Quando respiramos pelo nariz, o *prana*, que é conduzido pelo oxigênio, penetra nas cavidades nasais. O ar, enquanto está no nariz, é preparado para uma troca nos alvéolos pulmonares, entretanto, segundo os estudos dos autores referendados, o *prana* se dirige ao cérebro, que quando ativado e energizado por ele, é capaz de interagir com qualquer parte do corpo para suas diversas funções.

Uma respiração defeituosa provoca dores de cabeça, cansaço e tristeza. Respirar de maneira consciente, desobstruindo as narinas, oxigenado igualmente os dois lados do cérebro, trás paz e serenidade.

ASANAS

Significa postura ou posição. Muitas asanas representam coisas vivas como uma árvore, um peixe ou uma ave. Outras foram inspiradas em diferentes formas da natureza, tais como uma montanha ou a lua; algumas delas se parecem com objetos criados pelo homem como o arado ou um barco.

As asanas são exercícios científicos, elas nos tornam fortes e flexíveis, e também ajudam a eliminar as impurezas de nossos corpos. (Chachani, 2006. p.34)

VOCÊ SABIA?

Hoje, o Yoga é praticada no mundo inteiro, só nos EUA, cerca de 15 milhões de pessoas praticam o yoga.

Existem muitas asanas (posturas), para facilitar nossa compreensão, elas podem ser agrupadas da seguinte maneira:

- ❖ Posturas estáticas
- ❖ Posturas invertidas
- ❖ Posturas com as pernas cruzadas
- ❖ Posturas de flexão anterior.
- ❖ Posturas de torção.
- ❖ Posturas de flexão posterior.
- ❖ Posturas mistas.

VAMOS PRATICAR?

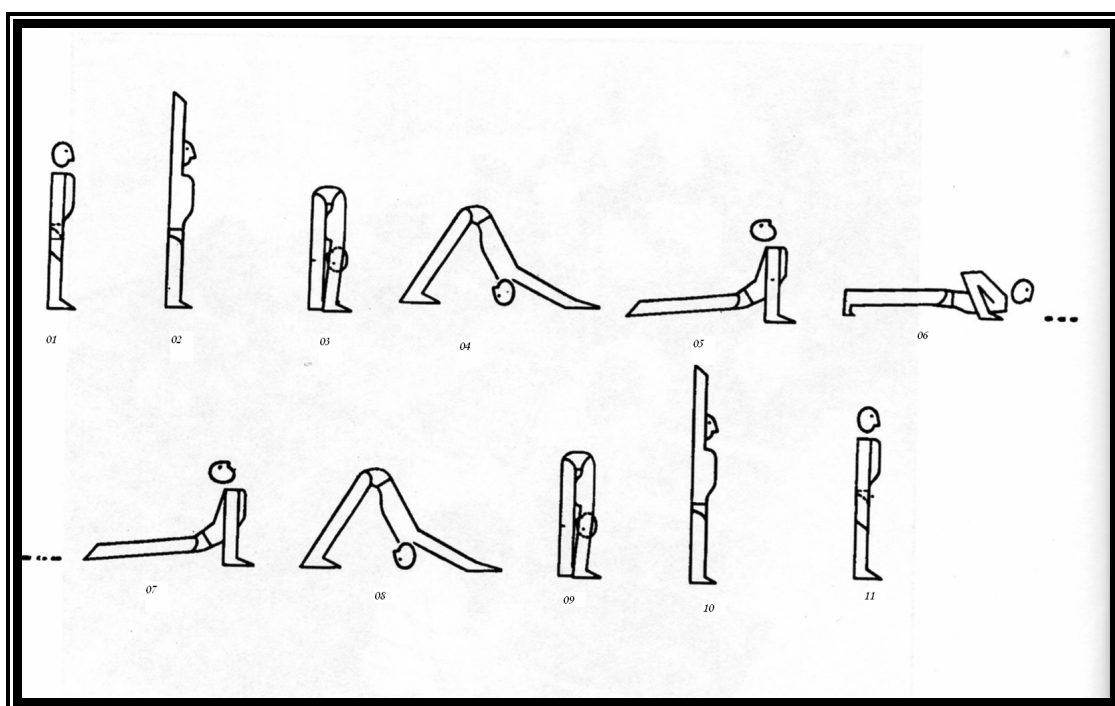
Para ficar mais interessante e dinâmica nossa prática vamos apresentar uma sequência de posturas, como uma coreografia.

- ❖ Siga a ordem para executar as asanas.
- ❖ Repita de duas a três vezes cada asana.
- ❖ Tenha paciência e respeite suas limitações.
- ❖ Não tranque a respiração, respire normalmente.
- ❖ Observe as dicas da página 7.
- ❖ Qualquer dúvida fale com seu professor.
- ❖ Use um tapete ou colchonete.

AS POSTURAS DA SAUDAÇÃO AO SOL

SURYA NAMASKAR

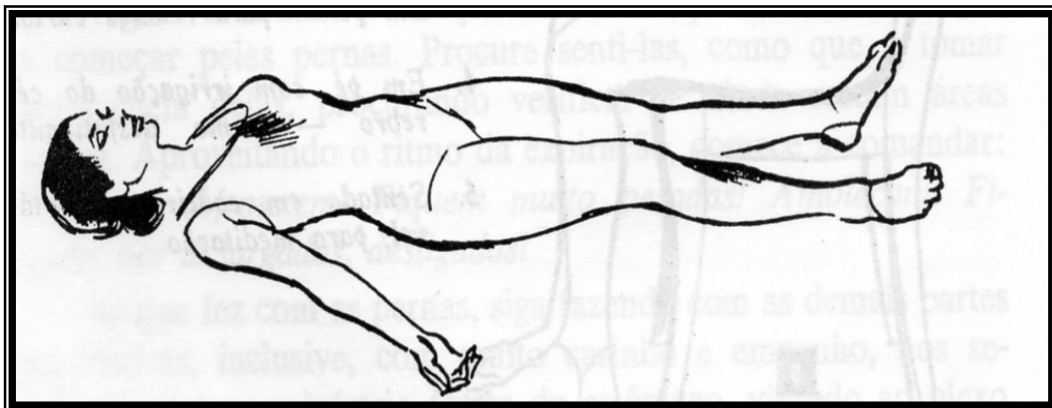
O sol é nossa fonte de luz, calor e energia. Toda forma de vida de nosso planeta necessita desta energia. Os yogues criaram uma sequência de movimentos para saudá-lo, que denominaram de surya namaskar ou saudação ao astro-rei. Seus movimentos devem ser executados de maneira dinâmica, passando de uma postura a outra seguindo a técnica de cadaum. Estas técnicas produzem compressão, alongamento, massagem e tonificação em todos os músculos, órgãos vitais e sistemas orgânicos, devido a sábia alternância dos movimentos. Cada asana pode estar associada a uma virtude: postura 1 – Espiritualidade; 2 – flexibilidade; 3 - Discernimento; 4 – Alegria; 5- Piedade; 6 – Humildade; 7 – Saúde; 8 – Compaixão; 9 – Lealdade; 10 – Amor incondicional; 11 – Sabedoria. Ao executá-las, procure consciência, tornando-se assim um ser humano melhor a cada dia. Esta sequência pode ser repetida várias vezes,



VOCÊ SABIA?

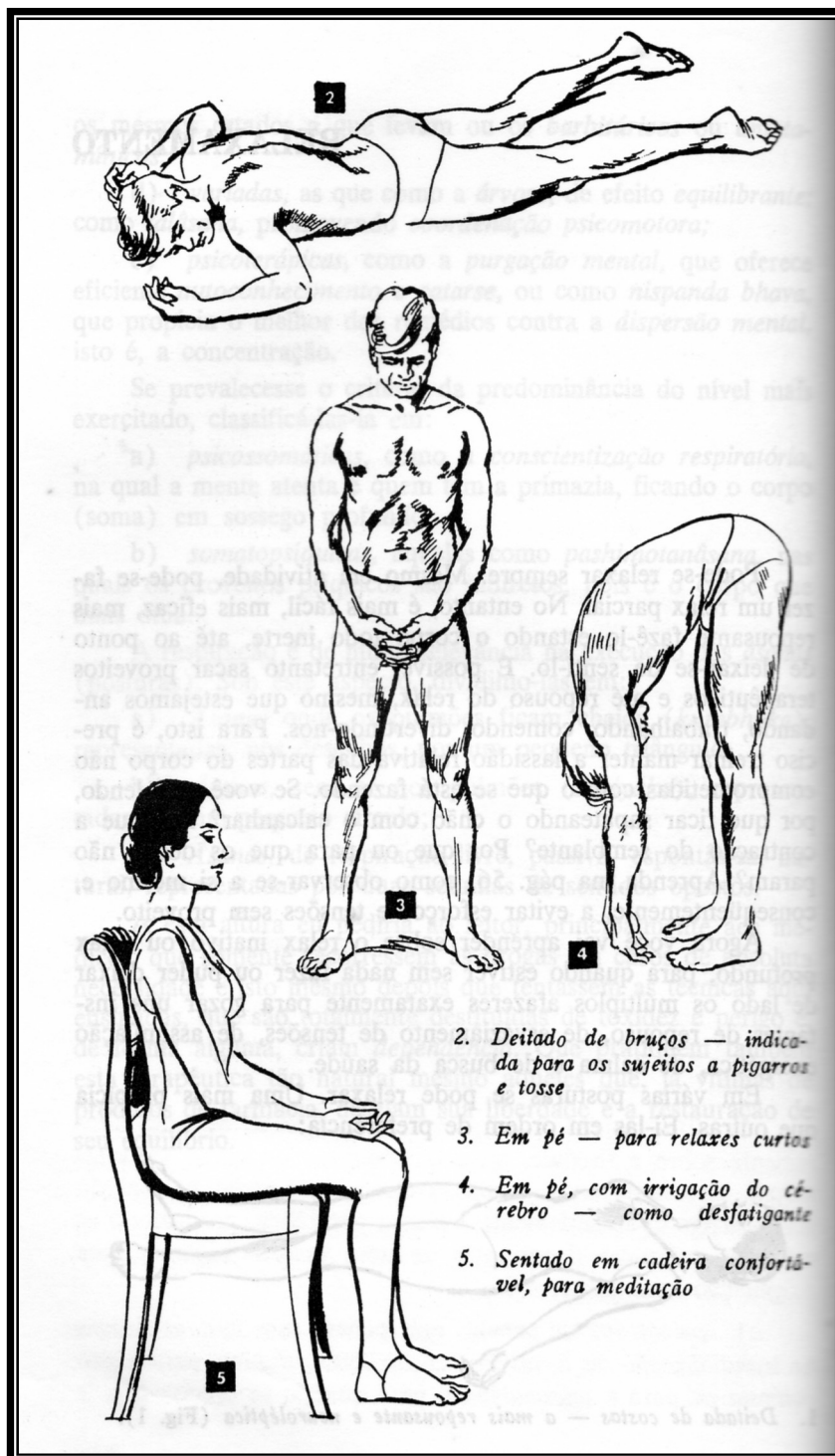
Além do Vinyasa do Sol, (surya Namaskar), existem outras Vinyasa como Prithivi Namaskar (saudação à terra) ou Chandra Namaskar (saudação à lua).

Observação: Sempre ao finalizar a sequência, ficar de 3 a 8 minutos em relaxamento - Shava-asana, que significa corpo sem vida.



Relaxamento

Pode-se relaxar a qualquer momento ou em variadas posições. Mesmo em atividade, andando, comendo, trabalhando, porém, é mais eficaz permanecer inerte, em um lugar tranquilo e em silêncio. Várias posturas nos favorecem a ter um bom relaxamento. Escolha a mais adequada para a ocasião e, aproveite seus benefícios.



Fonte: HERMÓGENES (21ª edição) Yoga para nervosos.

DICAS:

É MELHOR ESTAR RELAXADO!

- ❖ Antes de uma avaliação, sente confortavelmente, feche os olhos e respire profunda e lentamente por três vezes.
- ❖ Deu branco e você esqueceu o que tinha aprendido, acalme-se, respire lá na barriga, não respire só no peito, e procure diminuir sua ansiedade.
- ❖ Não está se sentindo bem, seu corpo dói? Mesmo sentado, feche os olhos, faça algumas respirações e vá escaneando internamente seu corpo, identificando os pontos de tensão e elimine-os pela respiração.
- ❖ Você se sente deprimido, ninguém compreende seus momentos mais difíceis, ou todos estão contra você, é hora de buscar a tranquilidade lá na sua essência, dentro de você. Relaxe tudo dará certo, você é dono de sua vida.

DESAFIO

Você seria capaz de criar outras formas de posturas com seu corpo? Use sua imaginação e criatividade

PESQUISA:

Você sabe o que significa namastê? Depois de pesquisar, crie outras formas de cumprimento e troque esta idéia com alguns colegas.

GLOSSÁRIO

A

AHAMKARA - O "Eu", tendência que nos leva a identificarmos com o corpo e com a mente.

AHIMSA - Não-violência. Uma das virtudes (Yamas).

ANANDA - Felicidade absoluta, própria da vida divina.

ASANA - A terceira etapa do Yoga. Postura destinada à meditação ou à saúde.

ASURAS - Demônios

ATMAN - O Ser. A centelha divina.

AVARANA - O véu da ignorância.

AVIDYA - Ignorância.

B

BANDHAS - Técnica da Hata Yoga; são compressões musculares.

BHAGAVAD GITA - O Evangelho de Sri Krishna e seu discípulo Arjuna.

BHAKTI - Devoção religiosa e prática de devoção com serviço.

BHAKTI MARGA - O caminho da devoção.

BHAYA - Medo.

BRAHMAN - O Absoluto, O Espírito Divino. Aspecto criador do Absoluto.

C

CHIT - Absoluta Sabedoria. Consciência Pura.

D

DAMA - Controle dos sentidos e do corpo.

DEVAS - Deuses ou seres divinos.

DHARANA - Concentração; sexta etapa do Yoga.

DHARMA - O dever, a lei fundamental. O caminho da justiça, da retidão e da verdade.

DHYANA - Meditação; sétima etapa do Yoga.

DVANDVA - Aspecto duplo.

DWESHA - Ódio, antagonismo.

G

GUNAS - Tendências, qualidades da mente. A substância básica das coisas. São três as gunas:

RAJAS - energia, força, atividade

TAMAS - inércia, escuridão.

SATTWA - harmonia, ordem.

H

HATHA YOGA - Uma das modalidades do yoga que visa ao equilíbrio físico, emocional e mental, proporcionando saúde, bem-estar, apropriando a unidade psicossomática do yogui para as mais altas realizações.

HIRANYAGARHA - A mente cósmica.

I

INDRIYAS - Os sentidos do intelecto e da ação.

ISHWARA - O corpo causal cósmico.

J

JIVA - Princípio de integração- Alma individual.

JNANA YOGA - Yoga da sabedoria.

JNANA MARGA - Caminho da inteligência para a compreensão da Realidade manifestada.

K

KALI YUGA - Era do ferro. Idade das trevas.

KAMA - Desejo de prazeres materiais.

KARMA - Nosso destino, de acordo com nossas boas ou más ações, praticadas no passado.

KHECHARI MUDRA - A língua é introduzida na faringe, depois de cortado o freio da língua. Permite um bloqueio da respiração por longo tempo.

KHEVALA KUMBAKA - Refere-se à pausa respiratória (pulmões cheios). Quanto a retenção é prolongada, configura um pranayama em si, isolada da inspiração (ou puraka) e da expiração (rechaka).

KRIYAS - Técnicas de purificação.

KRODHA - Ira.

L

LABHA - Avareza.

M

MADA - Egoísmo.

MALA - Detrito do pecado.

MANAS - Atmosfera mental.

MANTRAS - Palavras ou sílabas sagradas de grande poder.

MATSARYA - Tendências a não se deter diante de nada a fim de satisfazer um desejo.

MAYA - Ilusão.

MOKSHA - Liberação.

MOWNA - Silêncio.

MUDRAS - Símbolos, gestos, técnicas utilizadas em Yoga e que permitem mais facilmente concentrar numa idéia ou sentimento, permitindo harmonizar corpo e mente numa só atitude.

MUKTI - Liberação.

MUMUKSHUTA - Intenso desejo de liberação do ciclo de nascimentos e mortes.

N

NIRGUNA - Ausência de gunas ou qualidades da matéria, portanto, é a substância sem atributos. Aspecto abstrato da meditação.

NIYAMA - Observâncias éticas que ajudam o desabrochar espiritual. São niyamas:

SAUCHAM - Pureza interna e externa.

SANTOSHA - Contentamento.

TAPAS - Equanimidade diante dos opostos: dor e prazer.

SWADHYAYA - Estudos das escrituras e do Ser.

ISWARAPRANIDHANA - Entrega ao Absoluto.

P

PARABDHA - As boas impressões adquiridas nas encarnações anteriores.

PRAKRITI - Matéria primordial (não excluindo a mente).

PRANAVA - Om.

PRANAYAMA - A quarta etapa do Yoga. Controle da bioenergia, através do controle respiratório.

PRASAD - Oferta; presente.

PRATYAHARA - Estado em que a mente se abstrai ao ambiente e de qualquer pensamento.

R

RAGA - Apego.

RAMANA MAHARISHI - Um dos maiores santos e sábios da Índia, que viveu entre discípulos em Arunachala.

S

SADDHU - Anacoreta hindu. Vivi isolado nas florestas e nos montes em meditação.

SADHAK - Praticante de Sadhana.

SADHANA - Ascese, progresso espiritual.

SAMADHANA - Estado de perfeito equilíbrio.

SAGUNA - Aspecto concreto da Realidade, isto é, o que está dotado de gunas (qualidades). Aspecto concreto da meditação.

SAMADHI - Contemplação. Culminação da meditação. União com o Absoluto.

SAMSARA - Roda da Vida.

SAMYAMA - Completo controle mental.

SANNYASIN - A quarta etapa na vida de um sadhaka, em que ele renuncia ao mundo.

SAT - Absoluta existência.

SAVIJA SAMADHI - Permanecer enterrado por vários dias.

SHAKTI - Poder (PARASHAKTY é o poder supremo). São shaktis:

ICHCHA - desejo;

KRIYA - ação;

JNANA - intelecto.

SHAMA - Tranqüilidade da mente.

SHAT-SAMPAT - Virtudes sêxtuplas:

SHAMA - tranqüilidade da mente;

UPARATI - saciedade;

TITIKSHA - austeridade física e mental;

SHRADHA - fé;

SANADHANA - estado de perfeito equilíbrio.

SPADHAM - Vibração.

SRUTIS - Escrituras sagradas.

SWAMI - Piedosos preceptores do hinduísmo, pertencentes a um ordem sacerdotal, a dos swamis.

T

TATTWAS - Qualidades psíquicas do indivíduo. Natureza íntima das coisas.

TITIKSHA - Austeridade física e mental.

TYAGA - Renúncia ao egoísmo e mesquinhez.

U

UPANISHADS - As escrituras da filosofia vedanta.

UPARATI - Saciedade. Estado de auto-retraimento.

UPASANA - Culto figurado ou abstrato.

V

VAIRAGYA - Desapego aos objetos dos sentidos. Abnegação.

VEDAS - Escrituras antigas da Índia.

VEDANTA - O fim dos Vedas.

VIDYA - Conhecimento.

VIKSHEPA - Inquietude da mente.

VIRAT - Corpo físico cósmico.

VISVARUPA - Forma do Universo.

VIVEKA - Compreensão discriminativa.

Y

YAMA - Disciplina ética do Yoga. São Yamas:

AHIMSA - Não-violência;

SATYA - Falar a verdade;

BRAHMACHARYA - Continência;

ASTEYA - Não Roubar;

APARIGRAHA - Não avareza.

(Fonte: <http://www.geocities.com/Athens/Agora/2891/glossario.html> - página visitada dia 06/12/2008)

Referências Bibliográficas

CALDEIRA, Luiz César e SOARES, Leuzi. **Noções de Yoga antigo**. Rio de Janeiro, União Nacional de Yoga, 1979.

CHANCHANI, Rajiv e CHANCHANI, Swati. **Ioga para crianças: Um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores**. Tradução Selma Borghesi Muro. São Paulo. Madras, 2006.

CHOPRA, DR Krishan. **O segredo da saúde e da longividade: como integrar mente, corpo e espírito na conquista da harmonia**. Trad. Claudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro, Ediouro, 2001.

DEVI, Indra. Trad. Cléo Marcondes Sillveira. **Hatha ioga: paz e saúde**. Rio de Janeiro. Editora Civilização Brasileira S.A. 1961

DE ROSE, L. S. A. **Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga**. São Paulo, União Nacional de Yôga, 1995.

FERNANDES, Nilda. **Yoga Terapia: o caminho da saúde física e mental**. 2. ed. São Paulo, Ed. Ground Ltda, 1994.

FIRMINO, Suely. **Yoga: Mente, corpo, emoção**. São Paulo, Madras, 2004.

FLAK, Micheline e COULON, Jacques de. Trad. do francês Markus J. Weininger e Noêmia G. Soares. **Yoga na Educação: Integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis, Comunidade do Saber, 2007.

HERMÓGENES, José de Andrade. **Yoga para nervosos**. Rio de Janeiro. Record. 21ª ed.

SLAVIERO, Vânia Lúcia. **De bem com a vida na escola: Relaxamento corpo – mente e emoções em sala de aula**. São Paulo, Ground, 2004.

http://www.ced.ufsc.br/yoga/relatorio_pesquisa.html. Site acessado dia 06/12/08

<http://www.frasesfamosas.com.br/de/hermogenes.html>. Site acessado dia 06/12/08