

Exercícios propostos afim de criar um espírito de equipe ao desenvolver o senso de suas responsabilidades frente a seu ambiente

Viver Juntos



Desperta a consciência de si mesmo e, ao mesmo tempo, a de se manter atento ao outro
Base para uma autêntica educação cívica vivida a partir do interior

Vinculo com a tradição do Yoga

Yamas

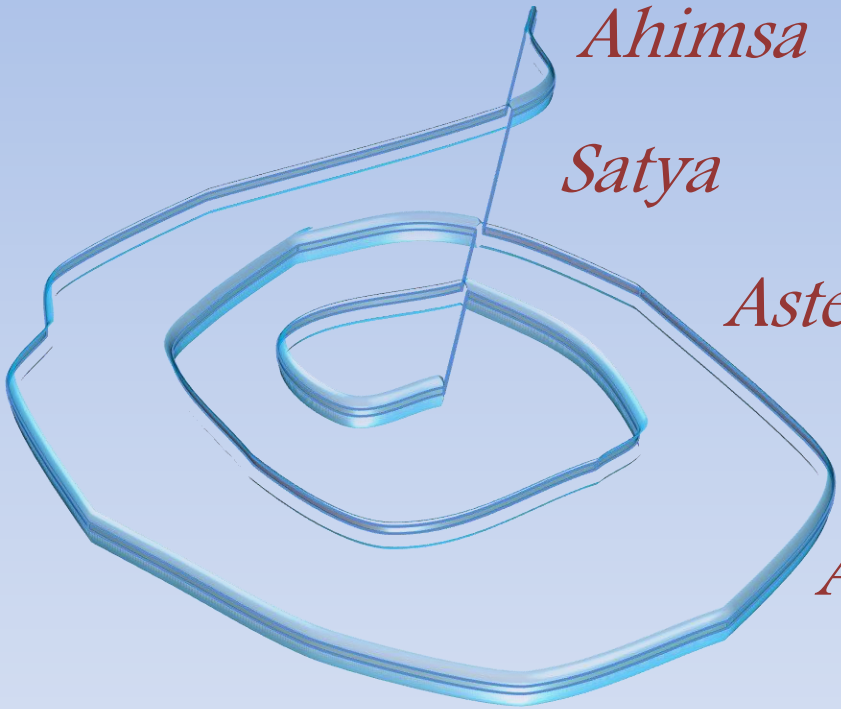
Ahimsa

Satya

Asteya

Brahmacharya

Aparigraha



Seguir o ritmo de sua própria respiração, acompanhando com o movimento dos braços.

Na inspiração abrir e erguer os braços, lentamente

Na exalação juntar os braços na frente do peito e baixar a cabeça

Movimentos da respiração e dos braços bem sincronizados



Respirar Juntos

Vinculo com a tradição do Yoga

No Yoga, salienta-se muito a relação entre o movimento e a respiração, o que é a textura de uma aula de Hatha Yoga.



Influência calmante

Sincronização do movimento fisiológico essencial

Torna as ideias mais claras

Respiração

Ritmo

Momento favorável no início das aulas

Quando sentir cansaço ou tensões

Esfregar as mãos até que fiquem bem quentes

Aproximar as palmas das mãos sem tocarem-se

Sinta a energia criada

Pratique com o colega, mãos esquerdas uma diante da outra

Um será “o espelho” e o outro move sua mão lentamente
“O espelho” tenta acompanhar o movimento guiado pela
sensação da vibração



O Espelho

Vinculo com a tradição do Yoga

No Yoga, sabe-se que o corpo físico emite uma radiação

Pode ser sentido pela maioria das pessoas, mesmo que elas não percebam

Brincadeira agradável

Toma consciência dos efeitos sutis na presença do outro

Anula reações de rejeição

Confiança

Momento favorável no início das aulas

Quando sentir cansaço ou tensões

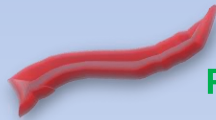
Quando faz frio



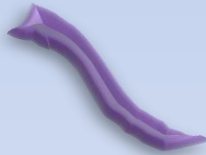
Em círculo, defina uma sequência de três elementos que podem ser um movimento, uma palavra ou ruído



O grupo deverá seguir a sequência fazendo com que cada um exponha um elemento, um de cada vez
Procurar resolver o engano



Jogo D'atenção



Vínculo com a tradição do Yoga



Conscientização em conjunto

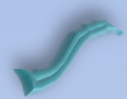
Brincadeira agradável

Estabelece a união do grupo

Momento favorável no início das aulas

Quando houver tensões

Exercícios de desbloqueio, de abertura e irrigação do cérebro



Convida à limpeza de nossa casa – que é o corpo

Eliminação das toxinas

Suavização sistemática das articulações

É a partir do trampolim do corpo que as técnicas de aprendizagem poderão se tornar eficazes



**Eliminar toxinas e
pensamentos negativos**



Vinculo com a tradição do Yoga

Nyamas

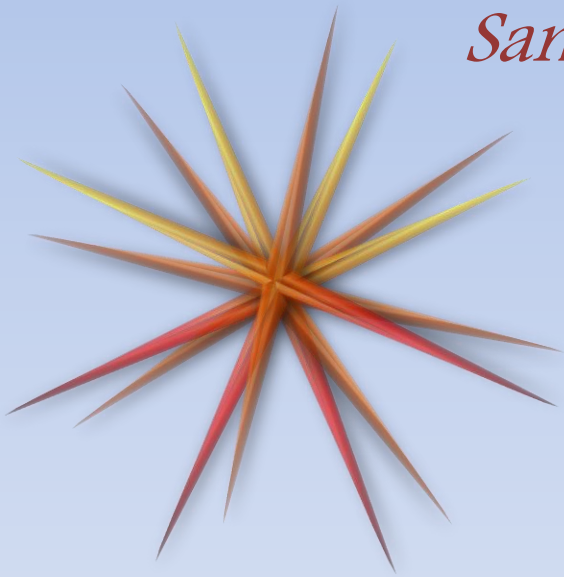
Saucha

Santosha

Tapas

Svadhyaya

Ishvara Pranidhana



Definir um tema

Cada um escolhe uma palavra com a inicial de seu nome

Em dupla, um deverá limpar o quadro massageando as costas do colega

Escrever toda a palavra no quadro (costas do colega) letra por letra

O quadro deverá desvendar a palavra escrita em suas costas



O Quadro

Atitude mental positiva ao escolher a palavra

Movimento consciente das articulações em ambos os sentidos

Sentido horário

Sentido anti-horário

Os exercícios se prestam à sincronização entre

movimento e respiração

Para cima inspiração

Para baixo expiração

*Limpeza
da casa*

Vinculo com a tradição do Yoga

Estes exercícios pertencem à série dos *pavanamuktásanas*, 1º

Consciência dos movimentos corporais

Simples

Suave

Confortável

Centrar novamente a atenção

Momento favorável pela manhã ou início da tarde

Antes ou depois de longas atividades escritas

Após períodos elevados de imobilidade



*Limpeza
da casa
Yoga*

Em pé, com as pernas levemente afastadas

Imitar um lenhador cortando lenha na floresta

Exalando, inclinar-se levemente até apanhar seu machado imaginário

Inspirando profundamente pelo nariz, levante o machado

Ao abaixar os braços exalar com força pela boca com o sopro “HA” com a consciência colocada no abdômen

O Lenhador

Vinculo com a tradição do Yoga

Este exercício faz parte da séria *shakti bandha* que visa desbloquear as energias

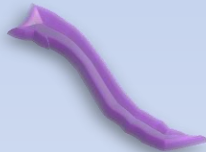


Respiração purificante, utilizados no Yoga tibetano

Libera as tensões acumuladas no plexo solar

Fortifica a musculatura abdominal

Compensação de um trabalho intelectual prolongado



Momento favorável quando tensos antes de uma avaliação
ou data importante

Após uma atividade intelectual prolongada



Exercícios que nos fazem tomar consciência das costas
e tonificam a musculatura

Age de maneira revitalizante sobre os órgãos internos

Confiança em si mesmo

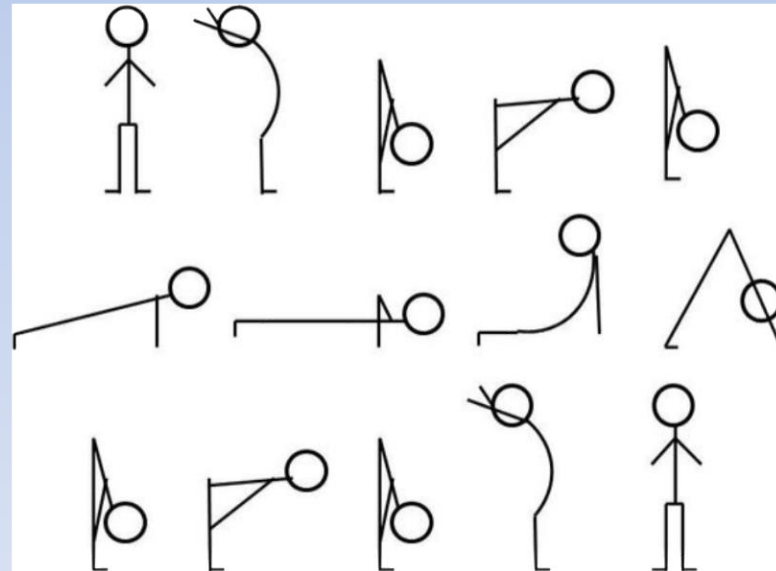
Cria o hábito de uma boa postura

Alinhamento e manutenção diária interfere
positivamente no comportamento psicossomático

Vínculo com a tradição do Yoga

Ásanas

O famoso yogui Goraknath elencou 84.000 posturas – chamadas *ásanas* – do Hatha Yoga, na observação da natureza. Os *ásanas* oferecem a vantagem de canalizarem energias. Exercem ação sobre as glândulas endócrinas e são especialmente recomendadas na puberdade.



Entrar em contato com o chão

Distribuir o apoio do corpo sobre a planta dos pés

girar levemente para fora as rótulas do joelho

Báscula do quadril

Parte superior das costas, nuca

Rosto relaxado



Tadāsana

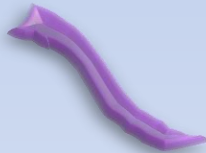
Vínculo com a tradição do Yoga

**Tadásana, postura da montanha
com alongamento vertical**



Efeitos psicossomáticos

**correção de problemas nas costas
aumenta a confiança e si mesmo**



**Momento favorável ao iniciar as aulas
Para abordar posturas em pé**

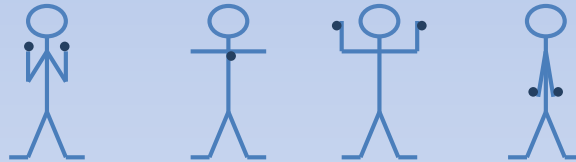
Em pé

Posição ereta

Braços ao longo do corpo



Exalar – Inspirar – Exalar



Candelabro

Vinculo com a tradição do Yoga

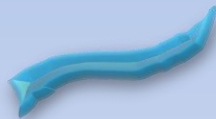




Sequência famosa do Yoga irano-egípcio.

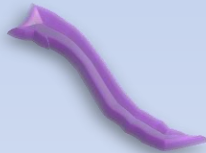


Tonifica inteiramente as costas



Alarga a caixa torácica aumentando o volume respiratório

Desenvolve confiança e si mesmo e a abertura para o outro



É possível realizar o exercício em duplas, um corrigindo o outro

Recomendado na aula de história

Recuar um pouco as cadeiras

Manter a postura sentada ereta



Respire
tranquil@



Exalar e inspirar em cada posição



Vinculo com a tradição do Yoga



A saudação ao sol, *súrya namaskar*.

Exercício muito benéfico

Esforço que desenvolve destreza

Músculos e ligamentos mantêm as vértebras no lugar

Momento favorável depois de muita escrita

Sentado por um longo período

EVITAR depois das refeições

Exercícios que representam uma verdadeira educação para a saúde

Base da higiene física e mental



Respirar

Promove consciência em todos os atos

A melhor oxigenação do cérebro favorece a atenção e a memória

Vínculo com a tradição do Yoga

Pranayama

Podemos dizer que é o domínio da bioenergia.

É o substrato vital, energético, de todas as funções orgânicas e psíquicas. Extraímos o *Prana* de diversas fontes:

do Sol

do Ar

dos Alimentos, etc...



Respirar

Regularizador das funções neurovegetativas

É capaz de desfazer os efeitos devastadores das emoções, medo e ansiedade.

Respire tranquilamente.

Sentados ou em pé

Explorar a respiração usando as mãos

Respiração abdominal diafragmática

Mãos sobre o umbigo, uma mais para cima da outra

Uma cavidade se forma debaixo das palmas das mãos ao expirar

Mãos empurradas para frente ao inspirar

Respiração torácica

Mãos apoiadas abaixo das axilas, cotovelos abertos

Sistema de fole das costelas

Respiração clavicular

Mãos na cavidade das clavículas

***Respiração
consciente***

Vínculo com a tradição do Yoga



Início do *Pranayama*, da ciência da respiração.

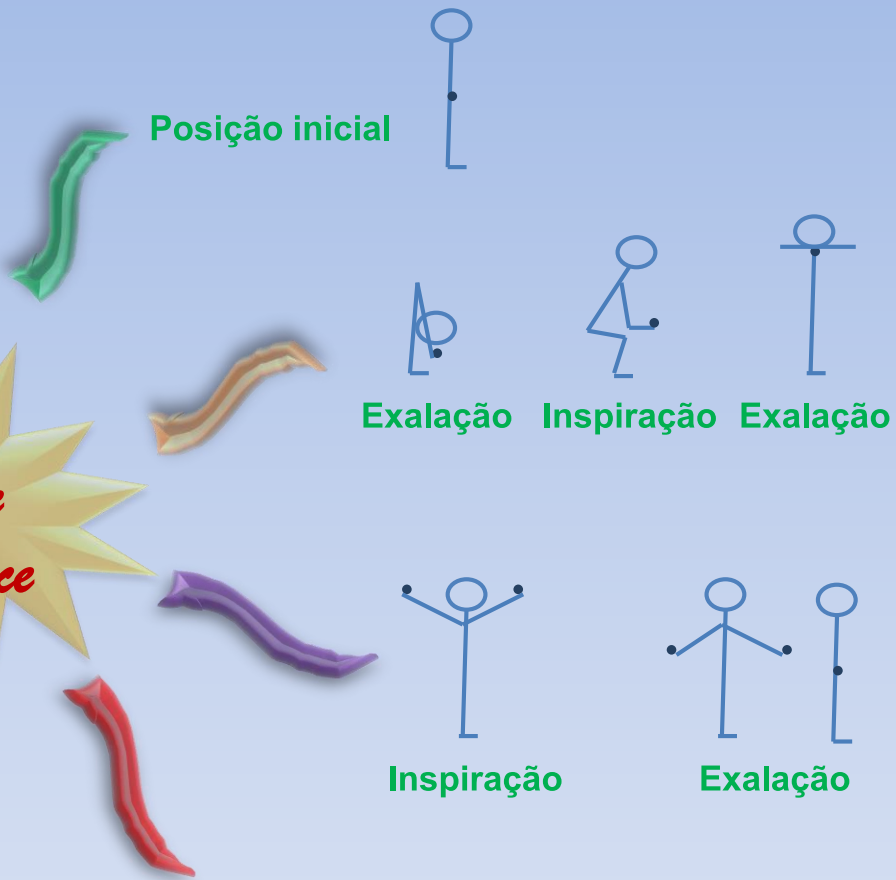
Base da meditação *vipássana* do Yoga Budista, chamado de anapana

A observação da atenção exercita a atenção

Exerce influência muito feliz sobre o comportamento ao praticá-lo diariamente

Promove maior paz interior

Excelente executado diariamente



Vínculo com a tradição do Yoga

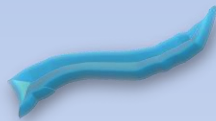
Exploração dos 3 estágios respiratórios

Permite a execução de uma respiração completa

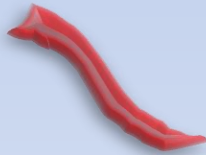
Para os *yoguis*, este exercício é o ABC do *pranayama*



Traz uma ação tonificante sobre a epífise, tão importante no momento de crescimento



Exercício básico que pode ser praticado a qualquer hora e por todas as idades



*Árvore
que cresce
Yoga*



Respire tranquilamente.

Observe o lugar onde se sente melhor a respiração

Onde sentiu a sensação de respirar?



*Respiração
completa*

Respiração baixa abdominal

Pulsões instintivas

Realidade concreta

Base da individualidade

Respiração média torácica

Reações afetivas e emotivas

Emoções fortes

Respiração alta clavicular

Funções mentais e intelectuais

Meditação / reflexão

Hiper-excitação mental

Vinculo com a tradição do Yoga

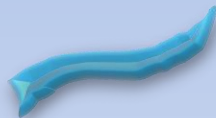
Exploração dos 3 estágios respiratórios

Permite a execução de uma respiração completa

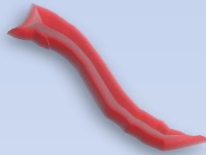
Para os *yoguis*, este exercício é o ABC do *pranayama*



Traz uma ação tonificante sobre a epífise, tão importante no momento de crescimento



Exercício básico que pode ser praticado a qualquer hora e por todas as idades



***Respiração
completa
Yoga***



Relaxar

Exercícios de relaxamento que estimulam a concentração
Aumento da atenção e vigilância
Preparação para a retração dos sentidos

Revitalização do cérebro

Descanso

Permite a canalização de energia

É importante realizar um trabalho suave
imediatamente após o relaxamento

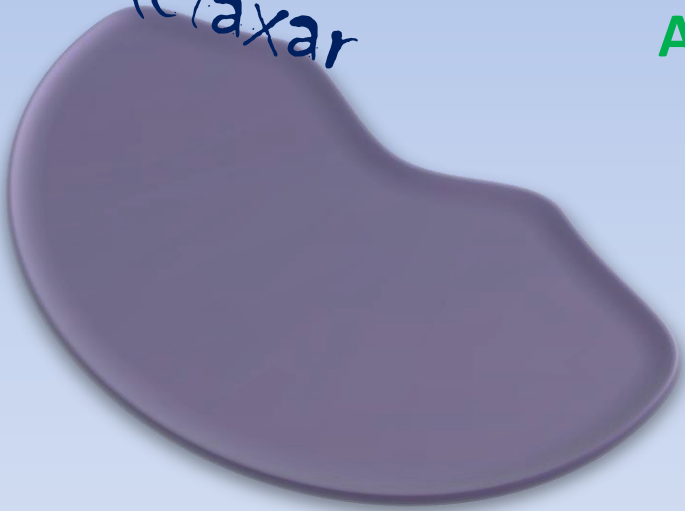
Vínculo com a tradição do Yoga

Pratyahara

Controle das influências externas

A Tartaruga

Relaxar



Repouso

Descanso

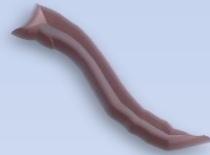


Exalando, baixando a cabeça e curvando as costas

Testa descansa suavemente sobre
os antebraços apoiados na mesa

Nomear e repetição mental de palavras

Muito suavemente retornar para a atividade



Vinculo com a tradição do Yoga

*Saudação ao
descanso*





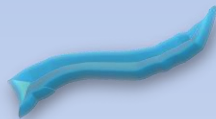
Adaptação da postura *Yoga mudra* à posição sentada



Irrigação do cérebro

Diminui a atividade sensorial

Atenção do intelecto para o corpo



Momento favorável em caso de fadiga intelectual ou física

Sentados, eretos

Com a atividade pronta para começar

Relaxar e fechar os olhos

Escutar os barulhos à volta

Atenção na respiração

Tapar os ouvidos com os dedos

“O som da abelha” na exalação, em ciclos

*Canção de
ninar*

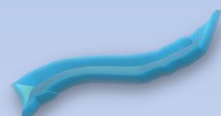
Vínculo com a tradição do Yoga



*Canção de
ninar
Yoga*



Bhramarí, em sânscrito significa abelha



**A exalação prolongada exerce um
efeito calmante**



Momento favorável excelente quando exija muito intelectualmente

Quando muito agitados

Ao contar um história, ler um texto



Sentados, costas eretas

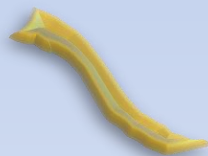
Fazer de conta que nossa cabeça é uma casa

Olhos e ouvidos, as portas

Os indicadores se apoiam suavemente sobre a linha dos cílios

Tapar os ouvidos com os polegares

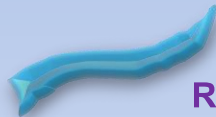
Com a boca fechada mais nada se escuta



Vinculo com a tradição do Yoga



É uma versão simplificada da técnica *yoni mudrá*



Coloca os sentidos em repouso

Desconecta do exterior

Rejuvenescimento da mente



Momento favorável excelente quando cansados pelos barulhos

Final de um longo dia

Exercícios que operam gerenciamento mental

↪ Apropriação interna dos conhecimentos

↪ Permanecer consciente para reproduzir internamente, à vontade

Cria um estado de *recentramento*, manobrando a dispersão mental

Ligada a um estado de vigilância sem tensão



Concentração

↪ *Vinculo com a tradição do Yoga*

Dhárana

Cobre um processo essencial, complexo.
Evocação mental de uma impressão sensorial.

Poderoso meio de purificação da mente e
potencialização da criatividade.

Traz a compreensão da importância
de um clima interior sereno.



Concentração

Confortavelmente sentados

Cotovelos apoiados sobre a mesa

Olhos fechados

Tomar consciência da posição

Nomear algumas partes do corpo

Repetir e sentir mentalmente

Sequência de palavras

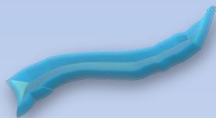
Evocar as imagens correspondentes e calmamente escrevê-las

*Corrente
de palavras*

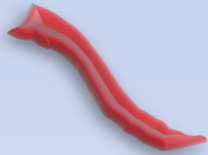
Vínculo com a tradição do Yoga



Dhárana pressupõe a capacidade de visualizar imagens claramente ou ouvir novamente os sons dentro da cabeça



Desenvolve de maneira poderosa a memória



Momento favorável faz parte da aprendizagem

Desenhar um ponto colorido no quadro

Confortavelmente sentados

Dedo indicador na altura dos olhos, em direção ao ponto

Na inspiração olhar para a ponta do dedo

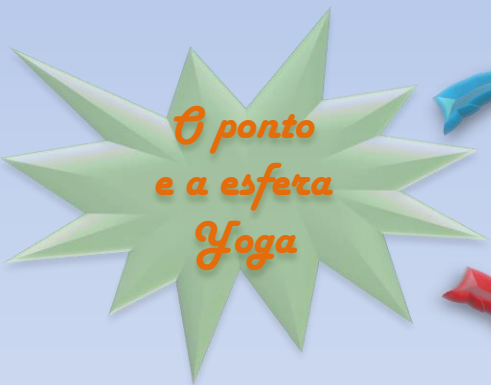
Na exalação olhar para o ponto

Observar a diferença de plano visual

Olhos fechados, observar a imagem da concentração

*O ponto e
a esfera*

Vinculo com a tradição do Yoga



Tratak externo levando ao *tratak* interno

Dá a oportunidade de representar concretamente para si o conceito essencial da concentração através da visualização

Momento favorável quando houver tendência à dispersão da mente

Depois do intervalo

Antes de uma prova escrita

Confortavelmente sentados, sem tensões

Olhos fechados

Materiais preparados para continuação da aula

Sentir todo o corpo no espaço da sala respirando calmamente

Exercício para afastar o cansaço e preocupações na história
do vento que varre as nuvens de preocupações

O céu azul representa a calma

O sol a alegria

Vinculo com a tradição do Yoga

*O vento que
varre as nuvens*

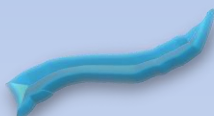


Dhárana



Modifica profundamente a atmosfera do grupo

Purificador da mente



Combina respiração e visualização de imagens arquetípicas

Momento favorável no início da aula

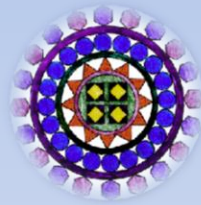
Quando cansados



Excelente no inverno ou pouco sol



RYE
RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Livros websites

Yoga na Educação - Integrando corpo e mente na sala de aula - Micheline Flak/Jacques de Coulon

Auto perfeição com Hatha Yoga - Prof. Hermógenes

Mind Mapping - <http://www.tonybuzan.com/>

de

Éverton T. Bortolini