

Universidade Lusófona

Curso Livre de Introdução ao Yoga

Faculdade de Educação Física e Desporto

| Apresentação do Curso

O Yoga é uma filosofia de vida que através de técnicas milenares visa levar o Ser Humano a um estado expandido de Consciência que proporcione o Autoconhecimento.

O Yoga melhora a gestão do stress e das emoções, produz bem-estar, amplia a saúde, gera longevidade, desenvolve as capacidades pessoais e melhora o rendimento pessoal e profissional.

| Direcção do Curso

António Pereira (antoniopereira108@gmail.com)

| Secretariado

Inês Sousa (fefd.mestrados@ulusofona.pt)

| Objectivos

Fornecer bases académicas e científicas sobre a prática e ensino do Yoga, num contexto pedagógico e social para leigos, futuros formandos e profissionais.

Proporcionar uma melhor informação e mais conhecimento teórico e prático sobre o Yoga, a sua filosofia e a sua origem; sobre as características filosóficas e comportamentais que fundamentam as diversas escolas de Yoga; como surgiram as deturpações, adulterações e influências que foram ocorrendo ao longo da História; as primeiras ramificações e as várias modalidades e as suas técnicas; o Yoga Antigo e o Yoga Contemporâneo; a importância da relação entre Mestre e Discípulo na tradição oriental; qual é a meta do Yoga, as aplicações possíveis a nível desportivo, empresarial, ensino, saúde, entre outros assuntos.

Ampliar o autoconhecimento, o auto-aperfeiçoamento e a auto-superação.

| Destinatários

Curso livre a todos os interessados no Yoga, na meditação e demais técnicas desta filosofia de vida. Preferência a estudantes e profissionais de Yoga, educação física, dança, artes marciais, treino, da área da saúde e do ensino que pretendam estabelecer uma prática de Yoga com vista à aquisição de competências futuras para aplicação na sua prática pessoal e profissional ou no sentido de formação como professores de Yoga.

| Programa do Curso

- História das Filosofias Indianas e do Yoga: qual a proposta do Yoga; o Mestre e o discípulo na tradição oriental

- O Yoga Antigo e Moderno, os primeiros ramos de Yoga, o Yoga Clássico de Pátañjali, os Mestres de cada época e a Ética do Yoga
- Anatomofisiologia Aplicada ao Yoga: neurofisiologia do Yoga, anatomia e fisiologia
- O sistema alimentar do Yoga
- Metodologia do Yoga: Regras gerais de execução e teoria e prática de diversas técnicas: gestuais (*mudrá*); de agradecimento ético (*pújá*); de vocalização (*mantra*); de respiração (*pránáyáma*); de rejuvenescimento e purificação interna (*kriyá*); corporais de alongamento, flexibilidade e força (*ásana*); a sequência da Saudação ao Sol (*Súrya Namaskar*); descontração consciente (*yôganidrâ*); mentalização/visualização ou imagética: reprogramação interna (*manaskriyá*); meditação (*dhyána*) e a hiperconsciência como meta do Yoga;
- Perspectivas de continuidade, aprofundamento do estudo, da prática e da formação no Yoga.

I Conhecimentos, capacidades e competências a adquirir

Promover um maior conhecimento geral acerca do Yoga; das diferenças entre modalidades e metodologias usadas por cada escola; de modo a desmistificar e eliminar estereótipos acerca desta filosofia prática.

Desenvolver competências de Yoga ou seja a capacidade de usar técnicas respiratórias, corporais, de meditação, entre outras no seu dia-a-dia e dar continuidade da sua prática orientada por profissional experiente e creditado.

Adquirir competências necessárias para os cursos avançados de formação de profissionais de Yoga para poder ensinar e aplicar o Yoga (Centros/Escolas de Yoga, ginásios, desporto, dança, artes marciais, ensino, empresas, clínicas, etc.).

I Estudos Futuros

Este certificado é um pré-requisito para a candidatura a cursos de formação de professores de Yoga; cursos avançados de aplicação e ensino do Yoga em diversos contextos (ensino, trabalho, desporto, dança, artes marciais, clínicas, etc.).

I Modalidade de Ensino

Tempo Inteiro

I Observações

Curso livre de 40 horas (4 Horas por semana), a iniciar a 2 e/ou 3 de Março de 2018. Em função da disponibilidade dos alunos, as aulas poderão ser às 6^a, das 18 às 22 horas e/ou sábados, das 10 às 18 horas.

A participação no Curso tem um custo de 250,00 euros.

I Teoria e Prática

O curso é teórico e prático, sendo 50% dedicado à prática das técnicas de Yoga.

As aulas teóricas funcionam na Universidade Lusófona em sala a designar.

A parte prática se houver necessidade poderá ter de se realizar nas instalações do Espaço António Pereira Yoga Life Style, em Lisboa.

I Corpo Docente

Lista de Professores do Curso e Habilitações

Docente	Habilitações Académicas
António Pereira	Prof. de Yoga, desde 1981. Doutorando em Educação Física e Desporto, ramo Actividade Física e Saúde na ULHT. Mestre em Treino Desportivo. Presidente do Espaço António Pereira – Yoga Life Style.
José Carlos Calazans	Doutorado em Ciência Política, Lusofonia e Relações Internacionais. Indólogo, Orientalista e Historiador. É actualmente professor da ULHT no curso de Estudos Europeus, Estudos Lusófonos e Relações Internacionais. Avaliador de artigos científicos do Journal of Gandharan Studies (Peshawar/Pakistan). Membro integrado do Centro de Filosofia das Ciências da FCL e do grupo de investigação de Filosofia da Física Quântica: Não-Linearidade e Eiritmia
Raquel Madeira	Doutorada em Motricidade Humana. Professora em tempo integral da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, responsável pela UC de Fisiologia do Exercício na licenciatura em EFD, Fisiologia do Exercício, Exercício, Nutrição e Saúde Cardiovascular, no Mestrado em Exercício e Bem Estar, Exercício, recuperação e adaptação funcional, no Mestrado em Treino Desportivo.