Padma Hare
INTERNACIONAL YOGA SCHOOL

CURRÍCULO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE VINYASA FLOW YOGA

Metodologia de ensino:

• A arte de ensinar: qualidades, intenção e atitude do professor, estilos de ensino, instruções, feedback, sequenciamento, gerenciamento e rotina das aulas, princípios de demonstração - teoria e prática ("espelho" versus "real", como demonstrar, como não demonstrar, praticar em grupos + feedback)
• Tarefas de um professor de Yoga
• Ajuste e alinhamento - teoria e prática
• Como ensinar e praticar Yoga sem lesões
• Técnicas de correção
• Modos de ajuste - verbais, hands-on, acessórios (props)
• "Arte do toque" - ajuste físico - regras e princípios

Filosofia do Yoga, Estilo de Vida e Ética para Professores de Yoga:

• Essência do Yoga - história, definições, estilos, linhagens, significado contemporâneo
• História e passado cultural do Yoga
• Os ensinos de Krishnamacharya, a linhagem do Vinyasa Flow, suas origens e fundamentos
• Definição de yoga e suas interpretações
• Os 4 caminhos do yoga (Bhakti, Jnana, Karma, Raja)
• Os 3 gunas
• Karma, Dharma e Reencarnação
• Como podemos aplicar a filosofia do Yoga no estilo de vida contemporâneo?
• OM / AUM e seu significado
• Os Yoga Sutras de Patanajali e suas interpretações (seleção); 8 ramos do Ashtanga yoga e seu significado no mundo contemporâneo
• Os Vedas
• Baghavad Gita
• Filosofia Samkya
• Conceitos de Yin e Yang
• Introdução ao Ayurveda

Prática de Asanas incluindo:

• Exercícios de aquecimento e saudações ao sol (Ashtanga, Hatha, Vinyasa Flow criativo)
• Prática de Asana apresentando várias formas de Vinyasa Flow
• Vinyasa Flow: práticas gerais e práticas temáticas: ex. "quadris felizes", "abrindo o coração", "jornada dos chakras", "buscando o equilíbrio", etc.

• Yoga restaurativo e Yin Yoga
• Yoga Nidra
• Entrando e saindo das posturas
• As “chaves” das posturas
• Modificações para iniciantes e estudantes com lesões (modificações de vários níveis)
• Sequenciamento
• Aulas orientadas e treinamento analítico focados nos seguintes grupos de asanas:
Asanas em pé, flexões para frente, backbends (hiperextensão da coluna), torções, posturas de equilíbrio, invertidas
• Sequência de encerramento e asanas relaxantes
• Vinyasa (conectando asanas com a respiração) - prática guiada e analítica
• Aulas especiais, incluindo yoga pré-natal e yoga para crianças

Anatomia e fisiologia:
• Terminologia geral do movimento e do corpo
• Sistemas do corpo humano - seus significados e funções e suas correlações no contexto da prática de yoga.
• Principais limitações do corpo: compressão - tensão - proporção - orientação e seu significado na prática de asana
• Yoga e saúde - benefícios e contraindicações de asanas;
• Anatomia yogi: Teoria dos Koshas, Nadis, Vayus e Chakras

Ética para professores de yoga:
• Valores e significado de ser Yogi
• O papel do Yogi no mundo de hoje
• Rotina yóguica diária: princípios de dieta, significado da prática e essência do estilo de vida
• Discussão de grupos guiados sobre questões filosóficas básicas relacionadas ao yoga:
• O eu e o ego
• A Consciência
• Autoconsciência
• A responsabilidade de ser um professor de Yoga

Prática de ensino
• Prática de ensino com supervisão do professor:
    - Em pares
    - Em pequenos grupos
    - No grande grupo
• Exame prático de ensino
• Estágio
• Trabalhos sobre diferentes assuntos ensinados no curso
• Feedback

Obs: O programa poderá sofrer alterações de acordo com as necessidades do grupo.