

Curso de Formação em Yoga Certificação Internacional

1. Introdução

O programa de formação de instrutores da Sri Sri School of Yoga combina treinamento profissional para o instrutor de yoga e um caminho profundo de desenvolvimento pessoal e espiritual. É projetado para treinar excelentes professores de Yoga e ajudá-los a desenvolver todo o seu potencial para crescer na felicidade e no amor incondicional. O programa está baseado nas técnicas de Hatha Yoga e filosofia indiana e no conhecimento científico ocidental da anatomia humana e fisiologia e metodologia de ensino. A Sri Sri School of Yoga tem sua sede matriz na Índia e pertence a uma antiga tradição de mestres representada pelo fundador da Arte de Viver, Sri Sri Ravi Shankar.

2. Pré-requisitos

- 18 anos e acima
- Fisicamente apto
- Mentalmente estável para passar por treinamento rigoroso
- É preferível que os alunos tenham feito o curso Arte de Viver Parte 1 ou Yes Plus. (Porém, para aqueles que não o fizeram, é possível se registrar para o curso que será realizado em paralelo ao programa de formação)

O programa destina-se a todas as pessoas que desejam aprofundar sua compreensão sobre a ciência milenar do Yoga. Não é necessário ter feito nenhum curso da Arte de Viver ou ter alguma experiência anterior na prática de yoga, embora ambos sejam recomendados. O programa se adapta a cada tipo de aluno, oferecendo um acompanhamento personalizado, ajudando cada indivíduo a evoluir em seu próprio nível de prática e estudo.

3. Título e Certificações Internacionais (Yoga Alliance)

A certificação de título concedida pela Fundação Internacional Arte de Viver para quem completa com sucesso todos os requisitos do programa tem validade nacional e internacional. Nossos instrutores também são aptos para obter a Certificação Internacional Yoga Alliance com a apresentação do título (sem exame extra).

NOTA: Este título não permite ensinar cursos de SriSriYoga ou outros cursos da Arte de Viver. Existem programas de treinamento separados para cada curso específico (TTC, TTP). Os instrutores da Arte de Viver do Programa Parte 1, Yes Plus e/ou Yes, após se formarem, ficarão aptos a obter o manual de Sri Sri Yoga - Curso Básico, se assim desejarem.

PROGRAMA DO 200H TTP DE YOGA – 1 ANO

1. Requisitos do Programa

1. Duração: 20 encontros, sendo 10 meses (um final de semana por mês) + 4 cursos da Arte de Viver, que já estão inclusos no valor, durante esse ano.
2. O aluno deverá estar presente em todas as sessões pontualmente
3. O curso de formação de Instrutores de Yoga mantém em mente a importância de proporcionar uma aprendizagem equilibrada, bem como tempo pessoal para aprender melhor o conteúdo. Um cronograma foi projetado sistematicamente para a absorção eficiente e com louvor da prática e da sessão teórica, diariamente.

2. Matérias

O Programa se concentra em 5 áreas principais:

1. Conhecimento e filosofia do Yoga.
2. Anatomia e fisiologia do corpo humano.
3. Técnica: Pranayama, asanas, meditação, biomecânica, kriyas.
4. Metodologia de ensino.
5. Prática e treinamento: aulas de Yoga.

3. Conteúdo do Programa

Baseia-se no Hatha Yoga tradicional, juntamente com as técnicas de respiração e meditação da Arte de Viver e abrange os 5 caminhos do Yoga: Hatha, Raja, Karma, Gnana e Bhakti Yoga. Os principais objetivos do programa são 1) orientar os alunos em uma jornada de desenvolvimento potencial pessoal e espiritual e 2) treinar instrutores de Yoga altamente qualificados.

Este curso não apenas oferece uma base sólida para todos os indivíduos que desejam se tornar professores de Yoga, mas também desperta o desejo de compreender a si mesmo e aprender maneiras de harmonizar o ambiente interno para poder criar uma experiência maravilhosa de yoga nas suas aulas.

Ele promete oferecer as ferramentas e técnicas relevantes de práticas autênticas de Yoga, juntamente com a orientação para ajudar a trazer adiante o estilo único de ensino de cada aspirante a uma carreira promissora como instrutor profissional.

Utilizando metodologias de ensino modernas e tradicionais, nosso experiente grupo de professores transmite conhecimentos práticos de Yoga, o que, por sua vez, abre caminho para que os professores de Yoga adquiram mais conhecimento e treinamento dos mesmos.

Os ensinamentos do curso estão enraizados nos antigos textos de yoga, como o Yoga Sutra de Maharishi Patanjali, o Srimad Bhagavad Gita, o Hatha Yoga Pradipika, a Gheranda Samhita, entre outros. Aplicações práticas do Yoga em termos de

gerenciamento de estilo de vida, prática teórica e prática do Shat Kriyas, capacidade de demonstrar e ensinar posturas de yoga e técnicas de respiração compõem o aspecto prático do curso.

O curso também inclui o aprendizado e a prática regular do Sudarshan Kriya, uma poderosa técnica de respiração ensinada apenas pela Arte de Viver e praticada por milhares de pessoas em todo o mundo.

Workshops Mensais

Os workshops mensais proporcionam entendimento dos aspectos mais técnicos do Yoga através do estudo de 4 áreas principais: técnica, teoria, conhecimento e filosofia e metodologia de ensino. Os alunos devem completar uma série de atribuições para cada uma das seções durante o mês anterior à aula. O material é, então, apresentado e desenvolvido em sala de aula pelo professor. O programa completo consiste em um total de 20 workshops, divididos em 10 módulos que consistem em 1 sábado+1/2 domingo por mês, em um período de 1 ano.

Aulas semanais oficiais

As aulas semanais fornecem a base para a formação prática e capacitam os alunos no que só pode ser alcançado com a prática regular. Os centros oficiais de Yoga da Arte de Viver, Sri Sri Yoga Centers, são integrados e desenvolvem um tema de treinamento específico a cada mês, com base no programa mensal do Seminário. As aulas podem ser praticadas online ou presencial nos nossos centros oficiais. Os alunos têm treinamento personalizado e são supervisionados de perto pelos instrutores. Eles também podem fazer parte da equipe de Yoga e ajudar os instrutores durante as aulas. Após o treinamento, os alunos são elegíveis para iniciar o treinamento de ensino, orientando as aulas junto com um instrutor de Yoga. Eles também são encorajados a começar a orientar aulas gratuitas nos programas PRISION SMART da Arte de Viver e outros projetos de serviço, até que se sintam capacitados a ensinar por sua própria conta. A fim de fornecer aulas de alta qualidade, existe um processo de seleção específico para incorporar novos instrutores em nossos centros, todos os quais são necessários para participar dos seminários mensais e receber treinamento periódico.

Cursos da Arte de Viver

Os cursos da Arte de Viver proporcionam uma experiência única para revelar o Yoga e fornecer eficácia para técnicas práticas diárias que são a base da prática pessoal e desenvolvimento do aluno como um yogi.

Para complementar o programa, o aluno deve aprender as técnicas de respiração do curso básico da Arte de Viver, Parte 1 ou Yes Plus, aprender a meditação com mantra pessoal no curso Sahaj Samadhi, aprender a sequência de asanas e pranayamas do curso de Sri Sri Yoga Básico e participar do Retiro de Sri Sri Yoga nível 2, onde vai praticar as técnicas de limpeza do Yoga. Caso o aluno já tenha aprendido o Sudharshan Kriya, deverá incluir na lista a participação em um Retiro de Silêncio durante o programa.

3.1 Conteúdo do Programa

Seção 1: Técnico

As aulas técnicas englobam Asana, Pranayama, Mudra, Meditação, Shat Kriya, Suryanamaskar e Sukshma Vyayama.

Asana: Concentra-se em 60 posturas principais e cada postura é analisada em 9 aspectos descritos abaixo:

1. Biomecânica: anatomia e fisiologia aplicada.
2. Efeito coluna.
3. Preparação e ponto de partida.
4. Fase dinâmica: ir para a postura.
5. Fase estática: o selo do asana.
6. Alternativas para doenças específicas.
7. Variantes avançadas.
8. Benefícios físicos.
9. Impacto sobre o corpo sutil: prana, chakras, emoções e sentimentos.

Principais asanas estudados: Adhomukha, ardachakrasana, matsyendrasana, baddhakonasana, kakasana, bhujangasana, chakichalana, yamana danda chakrasana, dhanurasana, eka pada raja kapotasana, halasana, hastapadasana, janusirsasana, katichakrasana, konasana, makrasana, marjariasana, matsyasana, natarajasana, navasana, padmasana , parvatasana, paschimotanasana, pawanmuktasana, purvotanasana, salamba sirasana, sarvangasana, setubhandasana, savasana, salabasana, shishuasana, simhasana, suptavagrasana, suryanamaskar, tadasana, trikonasana, ustrasana, utkatasana, uttanpadasana, virabhadrasana I, II, III, shalabasana viparita, vajrasana, vrikshasana, yogamudra.

- **Pranayama:** Yoguika completa, ujjayi, nadi shodana, bhastrika, bhramari, surya e chandra vedi, sheetali e sheetkari.
- **Mudra:** shanmukhi, chin, chinmai, adhi, meru danda.
- **Shat kriya:** Clássicos exercícios de purificação de corpo e mente.
- **Sukshma Vyayama:** Conhecimento dos movimentos das articulações.
- **Suryanamaskar**

Seção 2: Anatomia e Fisiologia Humana

O estudo do corpo humano é baseado em 3 eixos principais: o primeiro e principal se baseia em um nível introdutório de anatomia e fisiologia, o segundo no estudo e investigação da ciência moderna sobre a saúde geral e nutrição e uma terceira seção que se baseia no conhecimento da ciência ayurvédica.

Tópicos:

- Anatomia geral e fisiologia, planos de movimento, classificações, denominações.
- Anatomia da cintura escapular e extremidades superiores, mão, punho, antebraço e cotovelo.
- Anatomia da cintura pélvica e membros inferiores 1: quadril e coxa, joelho, tornozelo e pé.
- Anatomia da coluna vertebral e lesões articulares.
- Sistema respiratório.
- Sistema cardiovascular.
- Sistema digestivo e dieta yogica consciente.
- Sistema Nervoso e os cinco sentidos.
- Sistema endócrino.
- Sistema reprodutor e gravidez.
- Sistema excretor.
- Ergonomia.
- Ayurveda / Triguna.

Seção 3: Conhecimento e Filosofia

Seção com foco em conhecimento e filosofia na compreensão dos principais textos sagrados de Yoga. Uma visão ampla nos principais textos dos Vedas, Hatha Yoga Pradipika e Gheranda Samhita e estudo aprofundado em Yoga Sutras de Patanjali e as escrituras Bhagavad Gita, interpretados e explicados por Sri Sri Ravi Shankar de uma maneira simples e profunda. Esta abordagem única para o conhecimento permite aos alunos não só compreender as escrituras, mas também a ter uma profunda experiência além das palavras, aplicando-as nas situações e desafios cotidianos.

Tópicos de Patanjali Yoga Sutras:

- Disciplina
- Vrittis: tipos, abhyasa e vairagya.
- Samadhi: tipos, como alcançá-lo.
- Kleshas: tipos, como superá-los.
- Karma
- Opostos no caminho do Yoga: 9 tipos, 5 indicadores, 3 saídas.
- Chitta prasadhana.
- Tapas, swadyaya, ishvara, panchagni.
- Ashtanga Yoga.

Bhagavad Gita

- Contexto do Bhagavad Gita.
- Princípios e conceitos de Yoga.
- Conceitos de karma, sthitha prajna, bhakti.

Teoria da Hatha Yoga

- Introdução geral ao Hatha Yoga.
- Conceito de mitahara, pathya, apathya.
- Badhak tattva e sadhak tattva, princípios para o praticante.
- Shatkarma, asanas, pranayama, bandhas, mudras, pratyahara, dhyana e samadhi descritos no Hatha Yoga Pradipika.

Filosofia

- Teorias do Yoga: Pancha Kosha, Pancha Maha Bhutas, Pancha e Upa Pranas,
- Chakras, Nadis, Kundalini.
- Caminhos do Yoga:
 1. Bhakti: navavidha Bhakticualidades de bhakta, satsang, mantras.
 2. Karma: conceito de karma Yoga, sthita prajna.
 3. Jnana: 4 pilares de jnana (viveka, vairagya, satsanpaty, mumukshutva) 3 etapas do conhecimento (shravana, manana, nidhidhyasana).
 4. Raja: conceitos e princípios de Patanjali.
 5. Hatha: conceitos e princípios de Hatha Yoga (swatamarama).
- Guruparampara, conceitos de professor, guru, professor, linhagem.
- Vidya: vedas, upa vedas, vedanga, darshanas.

Seção 4: Metodologia de Ensino

O objetivo da aula de metodologia de ensino é capacitar os alunos em:

- a) Organizar o conteúdo da aula
- b) Aumentar o nível de confiança na frente da turma
- c) Cuidar dos participantes, mantendo-os comprometidos e progredindo na prática do Yoga. Nesta sessão, há uma seção teórica seguida de uma aula mestre em que os diferentes conteúdos estão expostos e a metodologia é experimentada.

Temas abrangidos:

- Introdução: habilidades de comunicação, escuta, presença, uso da voz, confiança, gerenciamento de grupo.
- Feedback efetivo, como trabalhar as dificuldades do aluno.
- Transmitir confiança, autoconsciência e responsabilidade no processo.
- Preparação da sala, sattva.
- Gerenciamento de tempo.
- Descrição da prática, denominações, vocabulário apropriado, relatos.

- Nomes das posturas em sânscrito e português, categoria, tipo, variantes e posições complementares.
- Aquecimento.
- Diferentes tipos de aulas: em silêncio, com contagem, com respiração, explicadas. Práticas em pares e grupos.
- Habilidades técnicas de ensino: observação, instrução, correção e demonstração. Seções de uma classe: Bem-vindo, pranayama, warm-up, asanas, relaxamento, meditação. 4 fases de postura: preparação, dinâmica, estática e saída.
- Seqüência e ordem de asanas: postura e contraposição, esforço versus relaxamento, equilíbrio, seqüência de acordo com o objetivo.

6. Bibliografia para o aluno:

- Manual do Estudante - Sri Sri School of Yoga.
- Série de vídeos e livro: Patanjali Yoga Sutras comentado por Sri Sri Ravi Shankar.
- Série de vídeos e livro: Bhagavad Gita comentado por Sri Sri Ravi Shankar.
- Anatomia do Yoga - Leslie Kaminoff.
- Anatomia do movimento - Blandine Calais -Germain.

PONTOS ALTOS DO CURSO

- Uma oportunidade única e rara de fazer parte deste curso na presença de um Mestre Internacional;
- Uma atmosfera holística e adequada que oferece crescimento espiritual ao aspirante a yogi e o guia em sua bela jornada em direção ao eu interior;
- Uma experiência espiritual para você se conhecer melhor através da Swadhya (auto-análise);
- Faça parte de nossa família global por meio de sua diversidade cultural para experiências mais ricas e transformadoras;
- Um grupo de professores experientes que estão nesse caminho há anos, que têm seu próprio estilo de ensino e um arsenal de experiências enriquecedoras e histórias inspiradoras para compartilhar;
- Um currículo bem estruturado e abrangente para capacitá-lo a compartilhar e ensinar esse conhecimento e ser uma luz orientadora para muitos;
- Metodologias de ensino com uma abordagem única envolvendo atividades divertidas, sessões em sala de aula e interação prática entre você e outras pessoas do curso para melhor aprendizagem.
- Sessões de asanas que ajudam você a saber como ensinar as posturas, modificações de acordo com seu público-alvo e variações nas posturas;
- Um curso que ajuda a identificar e melhorar os seus estilos de ensino distintos e ajuda a dominar a arte de realizar sessões de yoga bem sucedidas e produtivas;