

Conteúdo completo

Filosofia e História do Yoga:

- Linha do tempo das bases filosóficas do Yoga: dos Vedas aos tratados do Haṭhayoga.
- Métodos de Yoga: Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jñānayoga, Raja Yoga, Haṭhayoga

Técnicas de Yoga:

- Śaṭkarma: técnicas de purificação do Haṭhayoga
- Bandhas: ativações que conectam o corpo físico ao corpo sutil
- Respiração e prāṇāyāma: do físico ao sutil
- Anatomia sutil: Koshas, Prāṇa Vāyus, Nāḍīs, Chakras
- Organizando os sentidos através de Pratyāhāra
- Yoganidrā: muito além de um relaxamento físico
- Meditação: técnicas, prática, ensino e neurofisiologia

Anatomia e Fisiologia:

- Anatomia e fisiologia aplicadas aos āsanas: estruturas, sistemas e movimentos do corpo humano.
- Lesões musculoesqueléticas e a prática de āsanas.
- Estudo de ajustes dos āsanas com base na individualidade de cada aluno.