



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO
DEPARTAMENTO DE ARTES E LIBRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

PROGRAMA DE ENSINO

Nome da disciplina: Yoga I

Código da disciplina: CMA 7940

Horas/aula semanais: 2 horas/aula

Total de horas/aula: 36 horas/aula

Pré-requisito: sem pré-requisito

Curso a que se destina: Bacharelado Artes Cênicas

Ementa:

Introdução em técnicas básicas de Yoga para Artes Cênicas. Introdução na execução segura de posturas psico-físicas (ásanas), técnicas respiratórias (pranayama). Consciência corporal.

Objetivos:

Familiarizar os alunos com técnicas básicas de Yoga para trabalhar o auto-conhecimento.
Aumentar a consciência corporal .
Aumentar o controle da postura externa (flexibilidade, resistência, controle físico)
Aumentar o controle da atitude interna (segurança, auto-confiança, concentração)

Conteúdo Programático

- Introdução na execução segura de posturas psico-físicas (ásanas)
- técnicas respiratórias (pranayama)
- vocalização de mantras no nível iniciante.

Bibliografia básica:

FLAK, M. / Coulon J. **Yoga na Educação**. Trad. M.J. Weininger & N. Guimarães. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

GHAROTE, M.L. **Técnicas de Yoga**. São Paulo: Phorte, 2000.

RAMACHÂRACA, Y. **Ciência Hindu-Yogue da Respiração**. São Paulo: Pensamento, 1999.

Bibliografia complementar:

IYENGAR, BKS. **Luz da Ioga**. São Paulo: Cultrix, 2007.

SIVANANDA, S. **O Poder do Pensamento pela Ioga**. São Paulo: Pensamento, 2004.