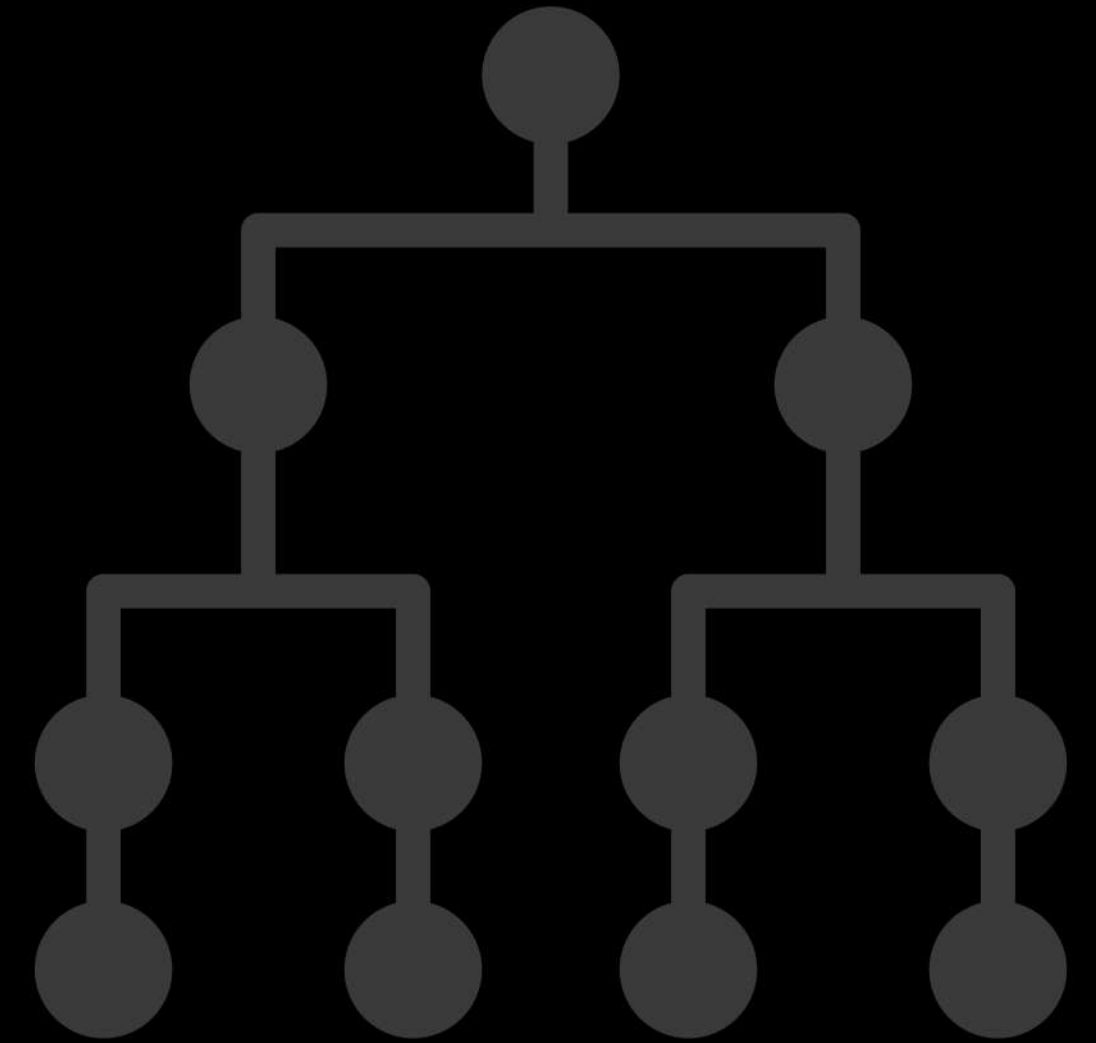

YOGA e CIÊNCIA

CURSO ONLINE

YOGA E CIÊNCIA: HISTÓRIA, CONEXÕES E PESQUISAS

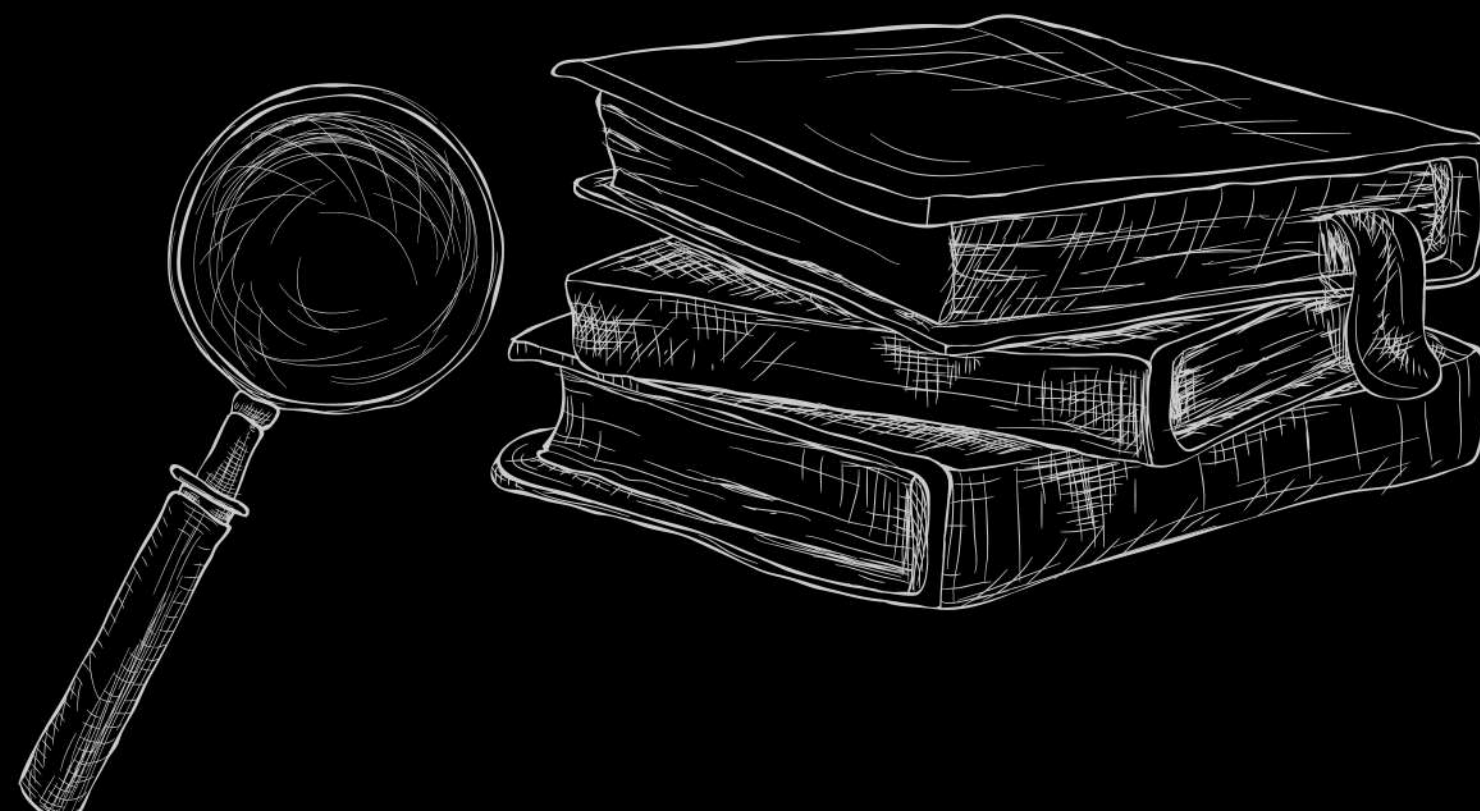
ESTRUTURA DO CURSO:

- **INTRODUÇÃO**
- **MÓDULO 1 (AULAS 1 E 2)**
- **MÓDULO 2 (AULAS 1 E 2)**
- **MÓDULO 3 (AULAS 1,2 E 3)**
- **MÓDULO 4 (AULAS 1,2 E 3)**
- **MÓDULO 5 (AULAS 1 E 2)**
- **MÓDULO EXTRA (BÔNUS-AULA: 1 E 2)**



MÓDULO 1

INTRODUÇÃO À CIÊNCIA E SUAS RELAÇÕES COM O YOGA



INTRODUÇÃO

Breve explicação sobre as possibilidades conceituais sobre o Yoga (palavra, sentido e significados, mapeamento etc.).

TÓPICOS:

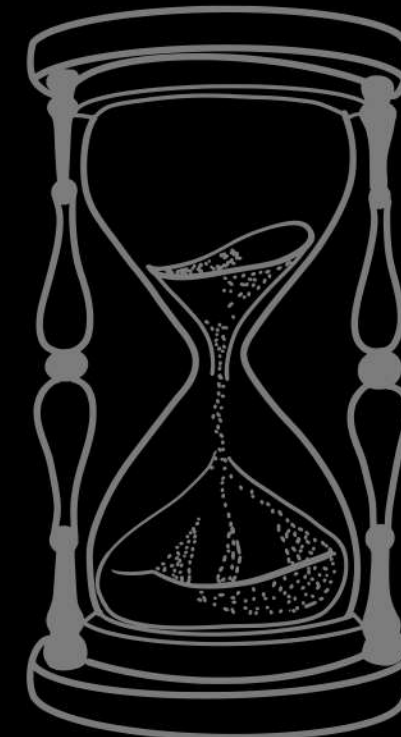
- **Refletir sobre a ideia de Ciência**
- **Trazer uma breve contextualização Histórica**
- **Apontar as principais características da ciência**
- **Identificar as principais áreas disciplinares que pesquisam Yoga (divisões e subdivisões das Ciências)**
- **Compreender as possibilidades das Multi-Relações entre Yoga e Ciência**

AULA 1 - Caminhos reflexivos sobre a ciência

AULA 2 - Interlocução entre ciência e Yoga

MÓDULO 2

AGENTES HISTÓRICOS



OBJETIVO GERAL:

Apresentar os principais personagens históricos que contribuíram para a circulação do Yoga com a Ciência

Aula 1: Agentes históricos indianos

- **N. C. Paul**
- **Sri Yogendra**
- **Swami Kuvalayananda**
- **Swami Sivananda**
- **Selvajaran Yesudien**
- **B. K. S. Iyengar**
- **Swami Rama**

Aula 2: Agentes históricos estrangeiros

- **Theos Bernard**
- **Ramacharaka Yogi**
- **Karel Werner**
- **Jean Filliozat**
- **Thérèse Brosse**
- **Indra Devi**
- **Antonio Blay Fontcuberta**
- **José Hermógenes**
- **Shotaro Shimada**
- **Dinah Rodrigues**

MÓDULO 3

CIÊNCIAS DA SAÚDE & YOGA (ARTIGOS CIENTÍFICOS)



OBJETIVO GERAL:

“Dissecar” artigos científicos das Ciências da Saúde que contemplem Yoga em suas pesquisas.

Tópicos Abordados:

10 (dez) artigos científicos das Ciências da Saúde (revisados por pares)

Aula 1:

- **Por que estudar um artigo científico?**
- **Exemplos reais de impacto informacional científico sobre o Yoga**
- **Como estudar um artigo científico?**
- ***Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial (artigo)***
- ***Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial (artigo)***

Aula 2:

- *Hemodynamic Observations of Tumo Yoga Practitioners in a Himalayan Environment*
- *Effectiveness of yoga training program on the severity of autism*
- *Regulation of gene expression by yoga, meditation and related practices: A review of recent studies*
- *A Systematic Review of Randomised Control Trials on the Effects of Yoga on Stress Measures and Mood*
- *Atuação do Yoga sobre o Stress: perspectivas científicas*

Aula 3:

- *Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial*
- *Adverse Events Associated with Yoga: A Systematic Review of Published Case Reports and Case Series*
- *Kapalabhati Pranayama: Breath of Fire or Cause of Pneumothorax? A Case Report*
- *The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists*

MÓDULO 4

CIÊNCIAS SOCIAIS / HUMANIDADES E YOGA



OBJETIVO GERAL:

- 1) Apresentar instituições e organizações que tenham o Yoga na pauta de seus cursos, formações e pesquisas;**
 - Ideal para quem está em busca de novas especializações**
 - E quem está (Re) estruturando cursos de formações**
- 2) Yoga nas Ciências Sociais e Humanidades: Estudos de Caso;**
- 3) Modern Yoga - Yoga Studies.**

Tópicos Abordados:

Listagem de instituições e organizações que têm o Yoga na pauta de seus cursos, formações e pesquisas.

Aula 1:

- **Exemplos de instituições indianas**
- **Iniciativas acadêmicas globais**
- **Organizações independentes**

1. Morarji Desai National Institute of Yoga
2. S-VYASA (Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana)
3. Indian Institute of Yogic Science & Research (IIYSAR)
4. Dev Sanskriti Vishwavidyalaya
5. The Yoga Institute
6. Kaivalyadhama
7. IshaYoga School (Isha Foundation)
8. Faculdades Integradas Espírita
9. Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)
10. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP)
11. Universidade Federal da Paraíba (UFPB)
12. Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)
13. Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
14. El Colegio del México
15. Universidade Del Salvador
16. Universidade Lusófona
17. Università Ca'Foscari Venezia
18. Universidade de Londres
19. Maryland University of Integrative Health
20. Loyola Marymount University
21. Naropa University
22. Meridian University
23. University of Minnesota
24. California Institute of Integral Studies
25. Jagiellonian University
26. Institute of Noetic Sciences (IONS)
27. Mind & Life Institute
28. Universidade da Paz (UNIPAZ)

Aula 2:

Yoga nas Ciências Sociais & Humanidades: estudos de caso (artigos revisados por pares)

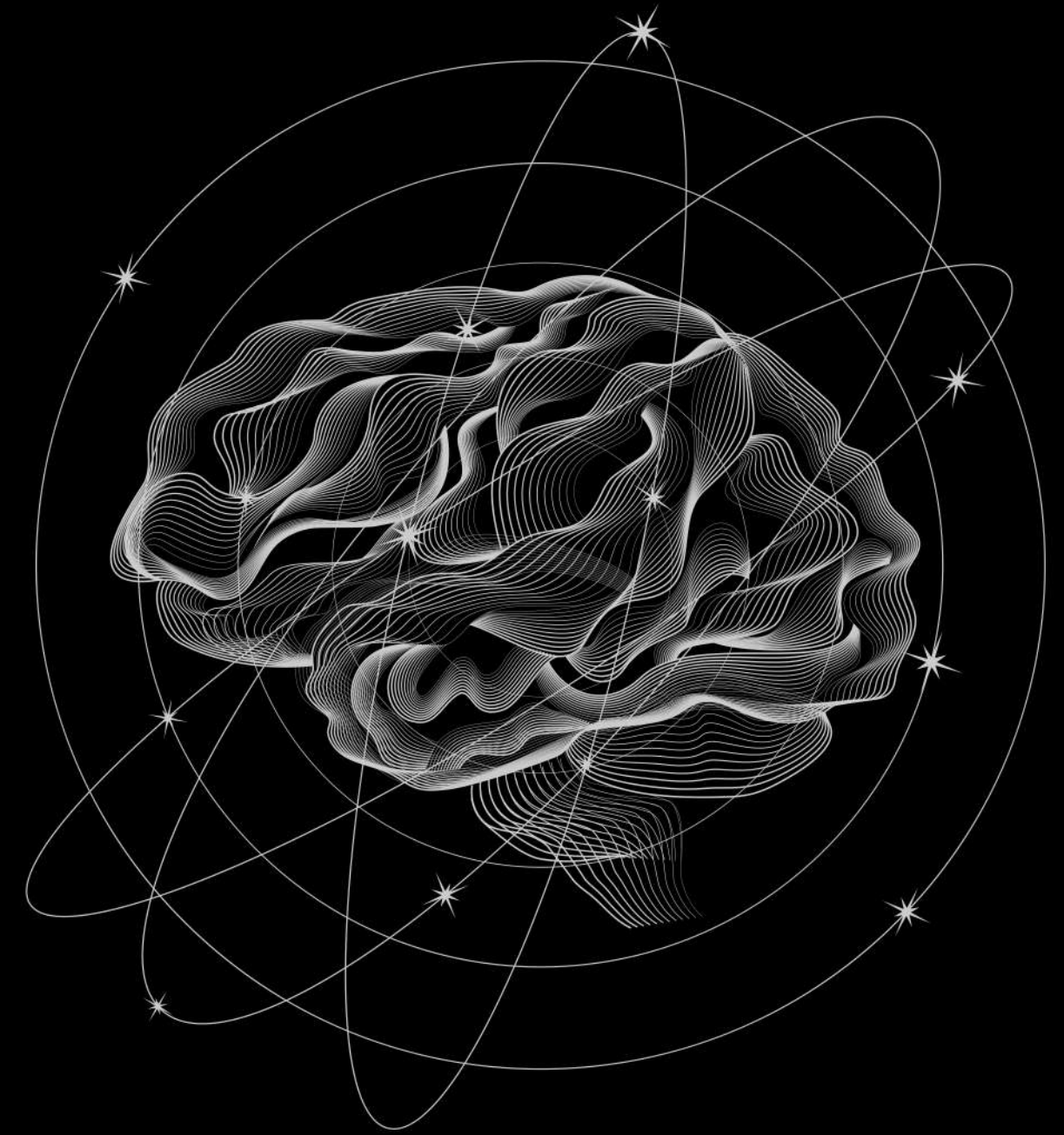
- **Yoga em Escolas: Educação**
- **Studios de Yoga: Administração & Marketing**
- **Yoga nas Forças Armadas: Intervenção Terapêutica**
- **Yoga & Dinâmicas Contemporâneas: Antropologia**

Aula 3:

- **Gênese do termo "Modern Yoga"**
- **Sub-tipos de Yoga Moderno**
- **Marco histórico do Yoga Moderno (Swami Vivekananda)**
- **Modern Yoga Research**
- **Hatha Yoga Project**

MÓDULO 5

EPISTEMOLOGIA DO YOGA. MENTE, CONSCIÊNCIA E CIÊNCIA



Objetivo:

Articular uma reflexão entre Consciência, Ciência e Yoga

(Re)visitar um dos aforismos do Yoga Sutas de Patanjali para elaborar a noção de “mente”

Aula 1:

- **Consciência e ciência: raízes etimológicas em comum**
- **Algumas conceituações de consciência pela neurociência**
- **Evidências científicas sobre os efeitos de práticas contemplativas como a meditação**
- **Dimensões da mente/realidade no Yoga por Jaggi Vasudev (Sadhguru)**
- **Espectros de consciência no Yoga (VIBHUTIS, YOGA-VIBHUTI, SIDDHIS, KHEYAL)**
- **Experiências e fenômenos anômalos**
- **Retorno às tradições ancestrais, principalmente as Orientais, para temas como consciência, mente, realidade etc.**

Parte 2 - Análise do segundo aforismo do Yoga Sutras (1.2 Y.S):

- A epistemologia do Yoga Sutras
- Traduções e Interpretações
- Entendendo o conceito de Chitta
- Características
- Processos ou modificações
- Suas subdivisões: Karayycitta e Karanacitta
- Estágios ou classes
- Soma ou unidade de Chitta
- Qualidades da mente
- Graus da mente
- Analogias

Considerações Finais

Razões para a adoção do Yoga como um modelo epistemológico

MÓDULO EXTRA (BÔNUS)

PROGRAMAS DE YOGA EM PESQUISAS CIENTÍFICAS



Bônus-aula 01 e 02

Objetivo:

Compreender os Programas de Yoga (Yoga-based Program) aplicados em pesquisas científicas

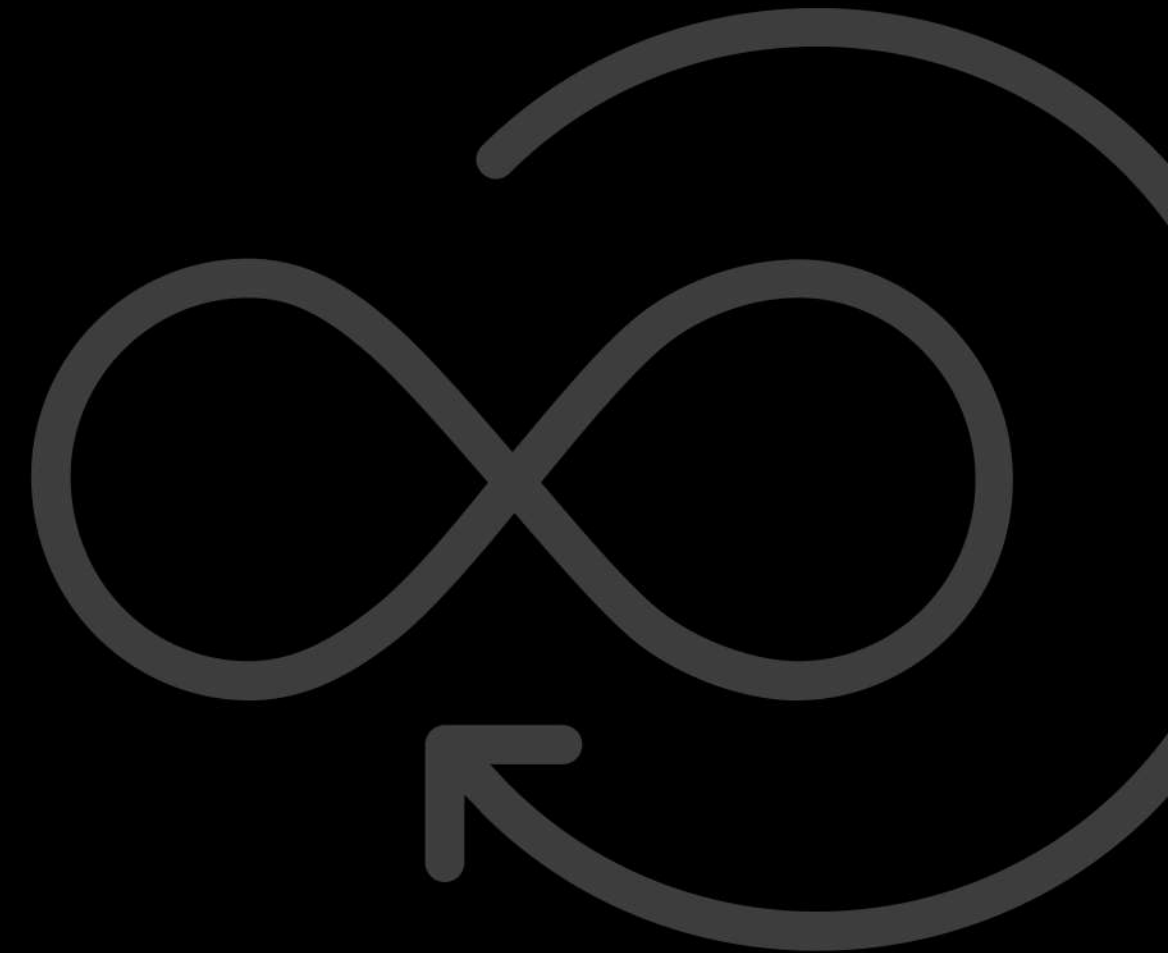
Tópicos abordados:

- **Parte Anga (1): Breve revisão sobre as relações históricas e multi-disciplinares entre a Ciência e o Yoga (aula 01)**
 - **Parte Anga (2): Características do Yoga e dos Programas de Yoga em pesquisas científicas (aula 01)**
-
- **Parte Anga (3): Como identificar os Programas de Yoga (aula 02)**
 - **Parte Anga (4): Exemplos de instrumentos de avaliação (aula 02)**
 - **Parte Anga (5): As diferenças entre as aulas regulares de Yoga e os Programas de Yoga em pesquisas científicas (aula 02)**

AULAS GRAVADAS

ACESSO VITALÍCIO

Suporte Didático - plantão de dúvidas (e-mail ou plataforma)



CURSO ONLINE
CONCISO



CARGA HORÁRIA TOTAL:
9 HORAS/AULA
EM 15 AULAS
6 MÓDULOS





CERTIFICADO
EM PARCERIA COM A INDIAN
FOUNDATION FOR VEDIC SCIENCE
(PROF. DR. RAVI PRAKASH ARYA)



QUEM JÁ FEZ O CURSO





Depoimentos espontâneos deixados na plataforma do curso



Rosane S.

Um dos melhores cursos que eu já fiz. Desde conhecimento teórico, dicas de formação e aplicação do conhecimento e com vários exemplos reais. Um curso que todo professor de Yoga deveria fazer. Amei demais, parabéns, Cláudia!



Thiago T.

Olá, incrível esse curso. Namaste!!!



AFONSO T.

Recém cheguei e parece que o curso caiu como uma luva para mim! Sou praticante a uns 4-5 anos e professor de yoga a 01 aninho apenas, estou prestes a fazer um TCC em Educação Física e adivinha meu tema?? Agradeço ter conhecido a tempo!



Carolina C.

Excelente! Superou todas as expectativas, ampliou visão, possibilidades de estudo... Muito obrigada, Claudia!!!



oseny s.

A palavra é encantada. E o sentimento: gratidão profunda.

Curso com um conteúdo impecavelmente estruturado, transmitido com minúcia que não deixa margem à dúvida. Desejo que mais e mais pessoas se permitam realiza-lo, pois carecemos disso: conhecimentos mais aprofundados.

Muitíssimo obrigada, Cláudia, por disponibilizar todo esse material tão enriquecedor. Namaste.



Caroline F.

Sem palavras para descrever esse curso. Exatamente o que eu procurava. Sensacional. Aguardando o próximo. Namastê



Deividi S.

Yoga e Ciência me abriu veredas que, até então, não tinha consciência plena da Existência. Gratidão por experiências que me instigam a pensar sobre as potências que o Yoga pode nos proporcionar. Namastê



Ingrid R.

Perfeito Claudia! Quanto conhecimento adquiri nesse curso... Muito bom ver o yoga por esse angulo também! Gratidão imensa!



MOTIVOS

1



**ARTIGOS, DISSERTAÇÕES, TESES,
PROJETOS ETC.**

**+ FONTES DE
INFORMAÇÃO SOBRE
O YOGA**

2



DEMANDAS ESPECÍFICAS DE ALUNOS
E ALUNAS

ORIENTAÇÃO E
ESCLARECIMENTO

3

GRADUAÇÃO & PÓS-GRADUAÇÃO

YOGA COMO TEMA
DE PESQUISA



4



TRAZER MAIS REFLEXÕES SOBRE

O YOGA

(E A CIÊNCIA TAMBÉM)

5

AMPLIAÇÃO DE HORIZONTES

YOGA NA CONTEMPORANEIDADE

Saúde Pública
Impactos Coletivos
Yoga como ofício profissional

