



GUIA DO (A) INSTRUTOR (A) DE YOGA SEGURO(A)

CONTEÚDO DE SUPORTE DO WORKSHOP
"PROFESSOR (A) DE YOGA SEGURO (A)"

AULA 01

COM GERMANA LUCENA



Seja bem-vindo (a) a essa jornada de aprendizados!

Esse material de apoio foi construído especialmente para acompanhar o seu aprendizado, ao longo dessa semana, nas atividades do nosso Workshop do (a) Professor (a) de Yoga Seguro (a).

Aqui você encontrará os principais pontos apresentados, e também um espaço de registro, para ajudar nas tuas reflexões, descobertas e aprendizados, sobre todos os conteúdos que eu preparei especialmente para você. Te espero também lá na comunidade do facebook, e nas nossas lives, ao longo da semana, para mergulharmos mais fundo nesse aprendizado que é tão especial! Gratidão pela tua presença, nessa jornada comigo. Vamos lá?



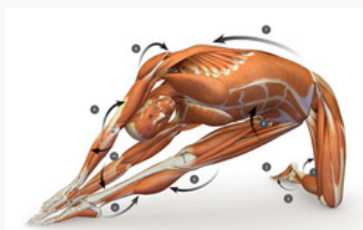


Para iniciar o nosso estudo por aqui, quero lhe apresentar a visão da metodologia da Anatomia Vivencial em relação aos passos essenciais que todo (a) instrutor (a) de yoga deve seguir, para se sentir seguro (a) e habilitado(a) a conduzir uma prática yogue potente com segurança. São esses os passos:

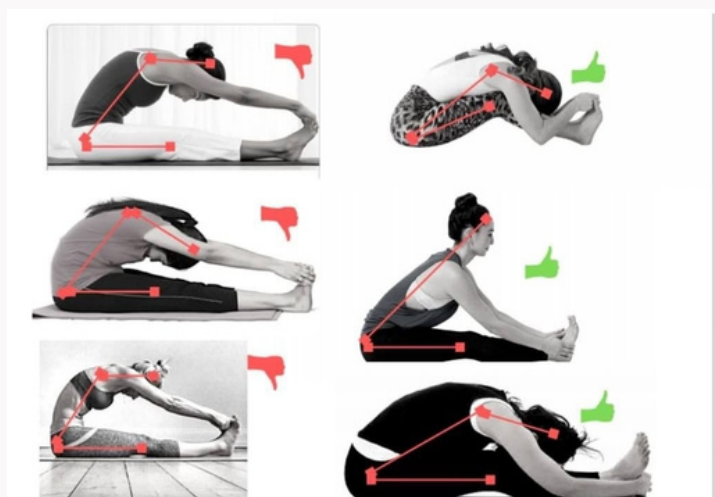
1. Conhecer na prática as principais estruturas do corpo, relacionadas ao movimento (ossos, músculos, articulações, tecido conjuntivo);
2. Entender como essas estruturas funcionam, se conectam, e "dialogam" entre si. Como as tensões e forças circulam no corpo, e quais as possibilidades de movimento que são mais econômicas, funcionais e que respeitam a integridade do corpo em movimento;
3. Ter habilidade para analisar os ásanas, especialmente entendendo quais são as demandas dessas posturas para o corpo, e com isso também fazer uma leitura do que está acontecendo no corpo do aluno, quando ele não consegue executar a postura completamente;
4. Preparar o aluno para a execução de ásanas e de práticas meditativas, acessando um caminho que desperta a inteligência do movimento humano.



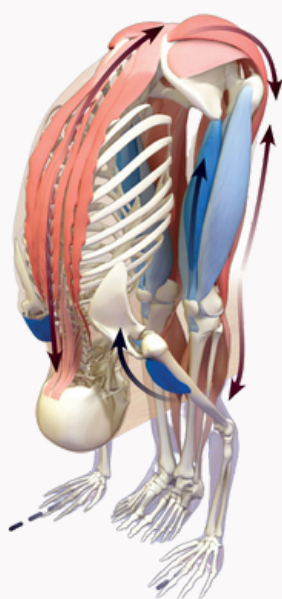
04 PASSOS DA METODOLOGIA ANATOMIA VIVENCIAL PARA QUE VOCÊ ENSINE AULAS DE YOGA POTENTES E SEGURAS



CONHECER SOBRE AS ESTRUTURAS CORPORAIS RELACIONADAS AO MOVIMENTO



ANÁLISE DOS ÁSANAS



APRENDER SOBRE COMO AS TENSÕES CIRCULAM NO CORPO, E COMO AS ESTRUTURAS DO MOVIMENTO DIALOGAM, DURANTE A EXECUÇÃO DOS ÁSANAS



PREPARAÇÃO SOMÁTICA DO ALUNO, PARA QUE ELE APRENDA NOVOS PADRÕES DE MOVIMENTO, MAIS REFINADOS, EFICIENTES, INTEGRADOS E FUNCIONAIS



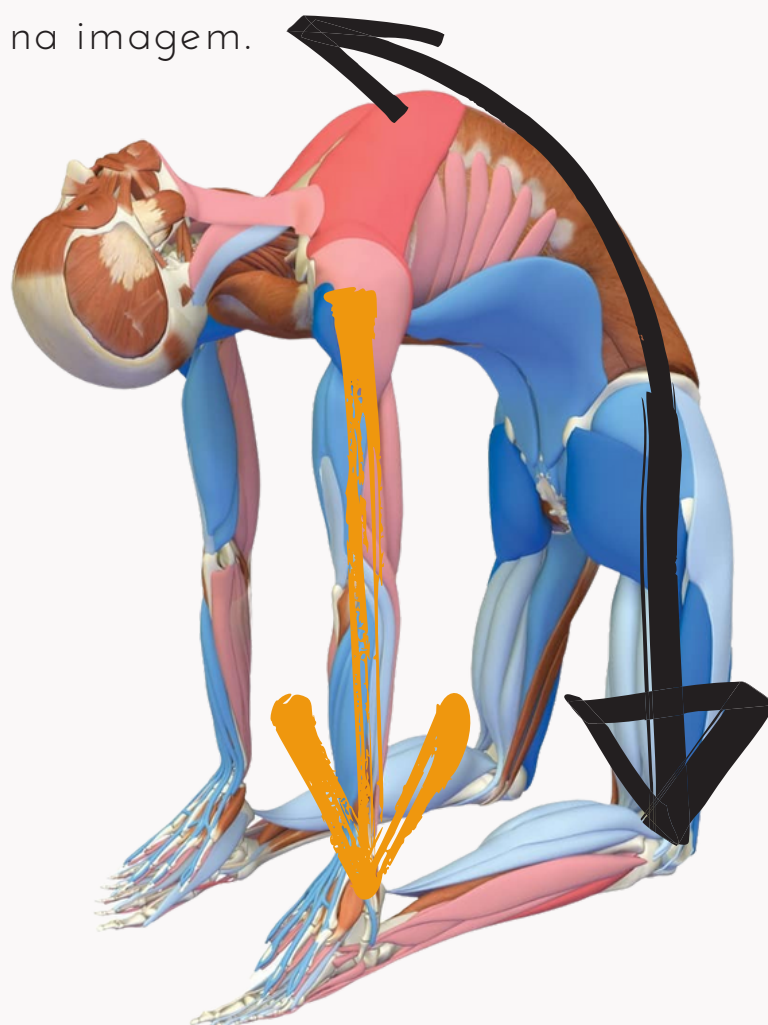
Trilhamos esses 04 passos (círculo laranja), através dos princípios da metodologia (círculo vinho), para atingirmos os nossos objetivos de transformação do nosso aluno, durante a sua prática (círculo rosa).

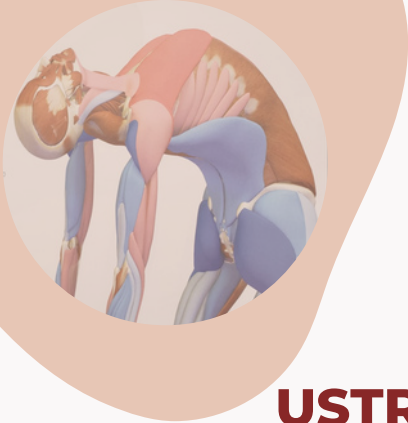
Todo o conteúdo que você verá aqui, durante esse workshop, está estruturado nessa mandala, que chamo de mandala de aprendizado da Anatomia Vivencial.



EXERCÍCIO PRÁTICO: Nas páginas a seguir, selecionei para você uma série de imagens de alunos/seguidores das redes sociais que participaram de desafios nossos, ensinando exercícios somáticos preparatórios.

Peço que em cada página, você olhe atentamente para a imagem do boneco executando o ásana, conforme esperado, e em seguida, olhe para as imagens reais das praticantes, e faça as suas análises como elas estão construindo essas linhas da postura. Lembre-se que esse conteúdo está no vídeo da aula 1, que preparei para você. Mas, antes de iniciar a análise dos casos reais, escreva abaixo a sua análise sobre ustrásana, a partir do que você observa na imagem.



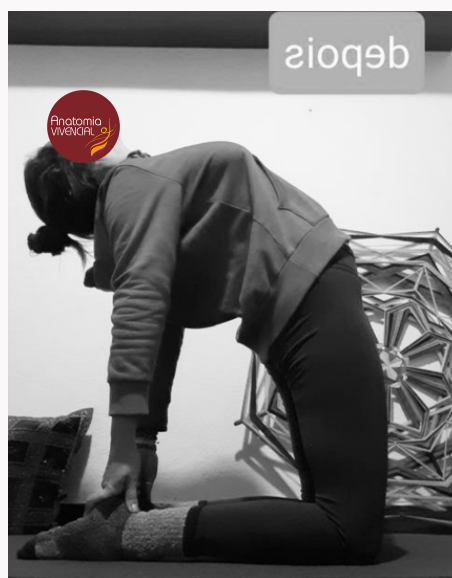


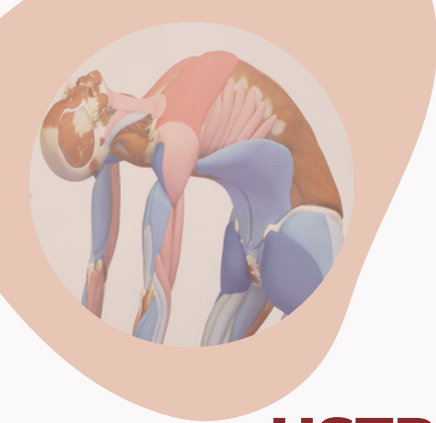
USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA





USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA





USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA

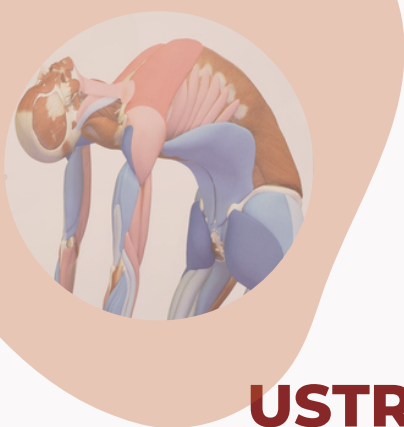


USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA



USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA





USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA



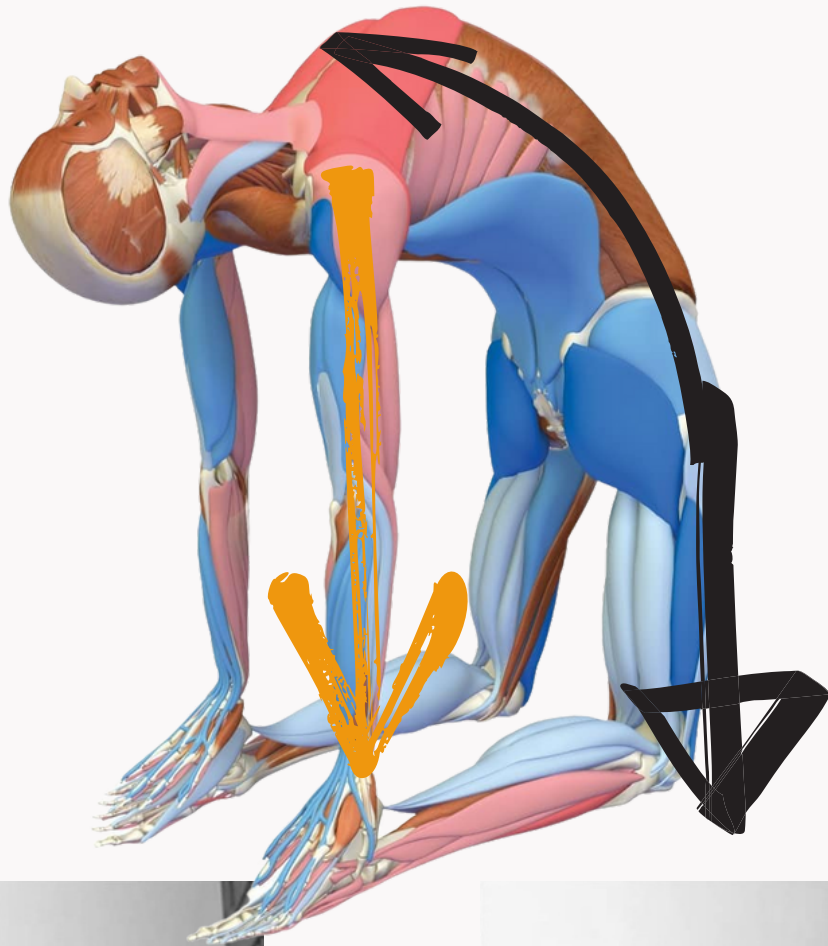
ANTES



DEPOIS



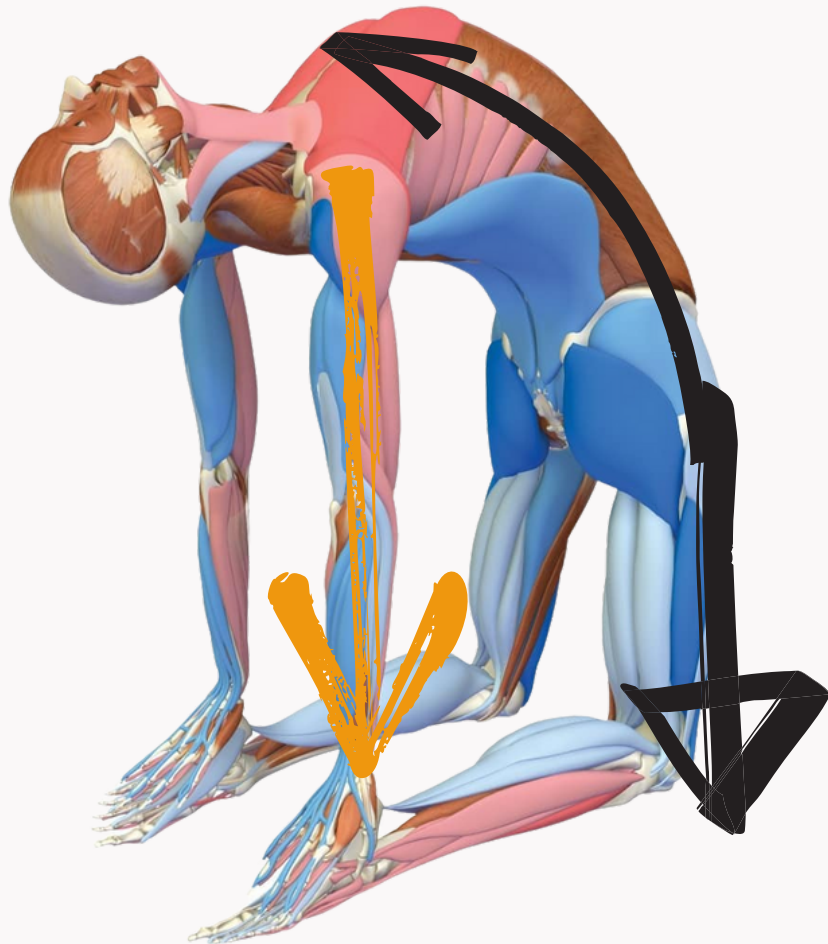
USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA



USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA

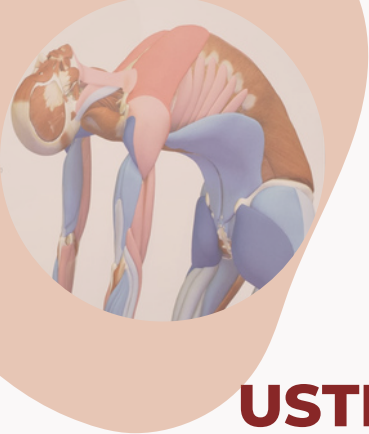


USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA

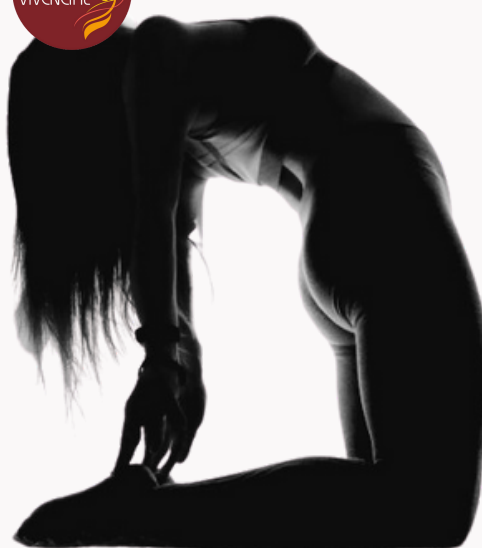


Antes

Depois



USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA



USTRASANA E SUAS LINHAS DE FORÇA





ATIVIDADE PRÁTICA:

Clique no link abaixo e execute a prática em áudio para potencializar com segurança sua prática de USTRASANA.

<https://anatomiavivencial.com.br/aulapratica01>



Te encontro na próxima aula...



REGISTRO PESSOAL:

Abaixo registre a sua experiência pessoal com Ustrásana, onde estão os desafios dessa postura para você, e após ter feito o preparatório somático, no áudio que preparei pra você, como você realizou a postura. Quais foram as transformações, liberações e percepções que você teve, após a execução desse somático preparatório?



Te encontro na próxima aula...



Te encontro na próxima aula...