



Programa de Ensino

Nome da disciplina: Yoga II

Código da disciplina: CMA 6016

Horas/aula semanais: 4 horas/aula

Total de horas/aula: 72 horas/aula

Pré-requisito: sem pré-requisito

Curso a que se destina: Artes Cênicas

Ementa:

Técnicas básicas de Yoga para Artes Cênicas, nível intermediário. Execução de posturas psico-físicas (ásanas), técnicas respiratórias (pranayama) e vocalização de mantras.

Objetivos:

Familiarizar os alunos com técnicas intermediárias de Yoga para trabalhar o autoconhecimento.

Aumentar a consciência corporal.

Aumentar o controle da postura externa (flexibilidade, resistência, controle físico)

Aumentar o controle da atitude interna (segurança, autoconfiança, concentração)

Conteúdo Programático

- Execução de posturas psicofísicas (ásanas),
- Técnicas respiratórias (pranayama)
- Vocalização de mantras no nível intermediário.



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



Bibliografia Básica:

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

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

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

Bibliografia Complementar:

SALAZAR, Maude; HIARINI, Maudie. **Yoga da Voz**. São Paulo: Tahyu, 2007.

Campus Universitário – Trindade - Florianópolis
www.cenicas.ufsc.br