



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO - PROEX

**ANEXO Ia – MODELO DA PROPOSTA PARA PROJETO
EDITAIS DE EXTENSÃO Nº 10/2018 E EDITAL PIBIEX Nº 11/2018
INSTRUÇÕES GERAIS DE ELABORAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO**

Proposta para o (s) edital (is): (X) Edital 10/2018 Pró-Extensão - Projeto () Edital 11/2018 PIBIEX
Título do Projeto: <i>YOGIF: promovendo a saúde por meio da yoga</i>
Linha Temática
(X) Promoção da Saúde;
Coordenadora (o) do Projeto
Leandro da Silva Guimarães
Equipe de Colaboradores
Tauan Nunes Maia e Michelle de Oliveira Abraão
Campus pelo qual o Projeto é proposto
(X) NITERÓI
Resumo da Proposta
<i>O presente projeto tem como objetivo se constituir como uma ferramenta de promoção de vida saudável. Nesse sentido, utiliza a Yoga como elemento básico de construção de noções de saúde e de cuidado de si. A Yoga se enquadra dentro de um modelo holístico de vida e de relação do homem consigo e com seu entorno baseado numa construção permanente de atenção e de cuidado, utiliza, dessa forma, um conjunto de técnicas, ou passos para alcançar seu objetivo básico, uma vida saudável e uma mente equilibrada. Assim, esse projeto, faz desse conjunto de técnicas, a saber, os asanas (posturas físicas) e os pranayamas (respirações), bem como das condutas morais e éticas (yamas e nyamas) para mediar a construção de indivíduos mais autoconscientes de si e que possam, a cada dia, de sua prática, se tornarem mais saudáveis e aptos para viver em uma sociedade complexa como a nossa. Para tal, será ofertado, para duas turmas de até 30 participantes, duas aulas semanais, aliadas a práticas teóricas de entendimento da filosofia que permeia a yoga como forma de promoção da saúde dos estudantes e da comunidade em geral.</i>
Palavras Chaves
<i>Yoga; Promoção da Saúde; Educação; Cultura.</i>
Fundamentação e Justificativa da Proposta
<p>No mundo contemporâneo, marcado por um processo voraz de aceleração do espaço e do tempo, questões relativas à saúde física e mental ganham grande relevo. Somos uma civilização marcada por desequilíbrios em todos os aspectos, principalmente no que tange a relação do homem com a natureza e da relação do homem consigo mesmo.</p> <p>Nesse contexto, se torna cada vez mais emergente pensar em medidas que possam relativizar e operar processos de tratamento e cura que escapem do jugo da medicina clássica, ocidental que tem na alopatia uma das principais bases de terapêutica. Assim, a yôga surge como uma dessas medidas, pois, é fruto de uma tradição milenar</p>



que objetiva integrar mente, corpo e um projeto adequado de civilização, pautado em uma lógica que se contrapõe a lógica volátil da civilização ocidental.

Doenças derivadas de crises mentais, como a ansiedade e a depressão são comuns na época atual, na tradição do yôga, e esse processo se dá devido aos desequilíbrios produzidos por uma relação de desequilíbrio entre os homens e o seu entorno, por uma entrega cada vez maior aos fluxos dos desejos sensórios e a pouca disciplina e cuidado consigo. O sábio patanjali, em seus Sutras, escritos há mais de 2000 anos atrás já afirmava a “Yoga chitta vrtti nirodaha”, ou seja, a Yoga é um ato de restringir ou de liberar a mente das garras de suas modulações.

Para este sábio, existem cinco tipos de modulações da mente: - Querer provas para tudo - Ausência de compreensão - Imaginação - Sono - Memória Durante todo o dia, sua mente está em uma dessas modulações. Mas, se existem aqueles momentos em que você não está nem dormindo, nem se lembrando de coisas antigas, imaginando ou procurando por provas, então neste momento o Yoga acontece. Neste momento, o que está acontecendo? Você está apenas por si só na jornada do seu próprio Ser, que é a fonte de alegria, a fonte de amor, a fonte de paz e conhecimento. Existem dois tipos de pensamento – ocidental e oriental. Na maneira oriental de pensar, é dito que há uma realidade última e que nela tudo acontece. Na maneira ocidental de pensar, você sempre está a procura de um último. Em qualquer uma dessas abordagens, Yoga acontece quando você está em um momento totalmente à vontade e em paz. Então, quando isto acontece? Quando você vê um pôr do sol, quando experimenta beleza em sua vida ou quando experimenta muita energia no corpo. Isto também acontece depois de fazer pranayamas (técnicas de respiração) ou durante meditação. A mente fica então livre de todas essas cinco modulações. É por isto que quando você pratica ásanas (posturas de yoga), você coloca seu corpo, mente e respiração tudo em um só ritmo. É neste momento que o verdadeiro Yoga acontece e você está com o próprio Ser. “Tado drashtuhu swarupe avasthanam” Então, aquele que vê descansa ou permanece em sua própria natureza. Disciplina é para unir você mesmo, para unir todas as pontas soltas de sua existência, para realizar tal intento, Patanjali aplica a yoga uma disciplina metodológica que ele resume nos oito angas, ou passos, a saber:

Yama ou Disciplina

Base para qualquer linha de Yoga, o yama, ou a disciplina, é composto por cinco orientações, voltadas para a formação do caráter e da ética e para o bom convívio em sociedade e consigo mesmo. Segundo os iogues, são pré-requisitos para o trabalho espiritual, sem os quais não é possível aquietar a mente e atingir a alma.

Não-violência - Ahimsa

Mais do que não machucar o outro, o princípio da não-violência é também evitar o mal contra si mesmo. “É o não comer, beber ou trabalhar demais”, exemplifica Anna Ivanov, presidente da Sociedade Internacional de Yoga. “Além de não ser violento com gestos, palavras e olhares.” A violência, segundo Patanjali, também é praticada quando se tem pensamentos negativos ou ao desejar que algo ruim aconteça com o outro. Esse princípio passa também pela transformação das emoções. É o não responder o ódio com o ódio, mas aprender a lidar com os sentimentos. O iogue acredita que matar ou destruir



uma coisa ou um ser é insultar seu Criador.

Verdade - Satya

Satya é a verdade – em palavras, pensamentos e ações – consigo mesmo e com o outro. Para Patanjali, a falsidade gera perturbação mental, pois a todo momento é preciso arranjar desculpas para justificar a própria mentira. Isso ocupa um espaço nobre dentro da memória, fazendo com que a mente perca tempo com inutilidades. Já quem é comprometido com a verdade ocupa seus pensamentos com as coisas essenciais.

Não roubar - Asteya

Mais do que não roubar, no sentido de furtar, asteya também está relacionado com invejar os bens alheios. Esse yama traz embutido um dos conceitos mais importantes dos fundamentos espirituais da Índia: o desapego. Para essa filosofia, o apego aos bens materiais e o tomar para si o que não lhe pertence causam perturbações mentais que distanciam o praticante do crescimento espiritual.

Continência - Brahmacharya

“Há os que confundem brahmacharya apenas aos impulsos sexuais”, explica Marcos Rojo. Mas ser um praticante de ioga não implica ser celibatário. O sentido social do princípio da continência é a moderação, que vai da alimentação ao sexo e até mesmo ao uso do dinheiro. Comer em excesso, ter relações sexuais com vários parceiros diferentes é ir contra o bramacharya, por exemplo.

Não cobiçar – Aparigraha- Para a yoga, o sentimento de posse, por alguém ou alguma coisa, pode levar ao sofrimento, pois geralmente condicionamos a felicidade a esse desejo. É uma ignorância acreditar ser possuidor de bens materiais: o que temos é o uso temporário das coisas. E não cobiçar é não ter apego e saber usufruir. Guardar uma roupa para não estragar ou sentir ciúme doentio é não praticar aparigraha.

Niyamas ou Autodisciplina

Os niyamas estão relacionados a ações mentais saudáveis que todo praticante tem que ter. Os estudiosos da filosofia da yoga gostam de dizer que dá para reconhecer um bom praticante não pelo que ele fala ou faz com o corpo, mas por suas atitudes.

Pureza - Saucha

Diz respeito aos planos físico, emocional e mental. É comer alimentos saudáveis, manter o corpo limpo e praticar asanas e pranayamas. Mas é também ter a mente livre de sentimentos perturbadores, como ódio, cobiça e orgulho. “Essas toxinas emocionais causam flutuações na mente”, explica Marcos Rojo.



Contentamento - Samtosha

Esse segundo nyama prega que a felicidade deve ser um sentimento independente dos acontecimentos externos ou de outra pessoa. Ou seja, seu contentamento não pode depender de uma promoção no trabalho ou de provas ininterruptas de carinho e amor por parte de seu companheiro. Lógico que isso ajuda muito, mas o estado de paz interior e alegria na vida é de sua responsabilidade, e sua manutenção depende exclusivamente de você.

Austeridade - Tapas

É o esforço, a crença ou a força de vontade para alcançar um objetivo, mesmo diante de dificuldades. Ou, na tradução do mestre de ioga B. K. S. Iyengar, em seu livro A Luz da Yoga, o desejo ardente de purificar cada célula de nosso corpo. E é isso que leva a alma a se libertar, segundo Patanjali. É o não desistir diante de uma postura mais complicada ou que exija uma maior concentração. É transcender os limites naturais e assim chegar à auto-realização, que é o objetivo final do iogue.

Estudo de si mesmo - Svadhyaya

O ponto de partida desse quarto estágio é a ampliação do entendimento da yoga e de si mesmo por meio da literatura sagrada. Bem entendido que esse conhecimento não deve ser apenas teórico, mas uma ferramenta preciosa para o desenvolvimento espiritual e pessoal. É obter instrumentos para ampliar o autoconhecimento, meditar sobre a própria natureza e mudar o jeito de encarar a vida.

Auto-rendição - Ishvara

Para Patanjali, só após o corpo ser limpo por tapas, e quando o entendimento do eu for atingido por meio do svadhyaya, é que o iogue está pronto para ishvara, ou entregar-se a um ser divino. É reconhecer que existe uma ordem superior, à qual nossa essência divina está ligada. Nesse último passo do niyama, o praticante já anulou seu orgulho e desenvolveu a humildade e, assim, consegue seguir pelo caminho da devoção.

Asana ou Postura- Esse termo em sânscrito equivale às posturas físicas, um dos pilares da prática. Para o iogue, esse estágio possibilita a transformação do corpo, em que a energia não encontrará mais obstáculos para circular livremente. Além disso, seu domínio leva à supressão da atividade intelectual, pavimentando o caminho para adquirir um grau elevado de consciência. Em um dos sutras, o mestre Patanjali diz que o asana tem que ser estável, firme e confortável, reduzindo o esforço do corpo ao mínimo necessário. Isso vai permitir ao iogue entrar num estado meditativo, um dos objetivos finais da prática de acordo com a escola clássica desse mestre indiano. Do ponto de vista físico, as posturas proporcionam alongamento, dão tônus, ampliam o autoconhecimento e têm ação sob as articulações e o sistema nervoso. Ao fazer o asana, o praticante faz um mergulho em seu corpo e se concentra. Para isso, não dá para ter pressa ou exigir demais de si mesmo, mais do que os músculos são capazes. Descobrir os próprios limites e superá-los é uma forma de não perder o contato consigo mesmo. Patanjali sintetiza com precisão o efeito



dos asanas sobre quem os pratica: a dualidade entre corpo e mente desaparece.

Pranayama ou Controle da força Vital- É o quarto estágio da ioga e se refere à expansão da energia vital por meio do controle da respiração. Ao mantê-la calma, é possível imprimir o mesmo ritmo à mente. Nos Yoga Sutras, Patanjali descreve o pranayama como “controlar o processo de inspirar e expirar”. Mais que isso, o pranayama exige quatro estágios: inspirar, manter os pulmões cheios de ar, expirar e permanecer um tempo com os pulmões vazios. “Se não houver as quatro etapas, não é pranayama”, explica Anna Ivanov, presidente da Sociedade Internacional de Yoga. Esses exercícios respiratórios fortalecem o sistema nervoso e harmonizam os pensamentos, as emoções e as atitudes, tornando-os mais harmônicos e equilibrados.

Pratyahara ou Retração dos sentidos- Intimamente associado às duas últimas etapas do sistema proposto por Patanjali, representa uma transição entre os aspectos externos da ioga (yama, niyama, asana e pranayama) e os internos (dharana, dhyana e samadhi). Essa etapa busca libertar a mente dos estímulos exteriores para mergulhá-la na meditação. “Os pensamentos desordenados são os maiores obstáculos para quem busca meditar”, afirma Anna Ivanov. “Para quietá-la, é preciso esvaziá-la, tranquilizar as emoções e relaxar o corpo.” Isso pode ser feito de quatro maneiras: através do controle da energia vital, dos sentidos, do corpo e da mente. Estados que só são alcançados com muita prática e disciplina.

Dharana ou Concentração- Busca fixar a atenção em um único ponto para evitar as flutuações mentais, abrindo assim caminho para o estado meditativo. Esse é o objetivo dessa etapa. Para facilitar a concentração, Patanjali propõe algumas práticas, como manter os olhos fixos na chama de uma vela, cantar mantras e repetir uma sílaba sagrada seguidamente. No início, pode ser difícil, por isso é necessário treino e perseverança. Com o tempo, ficará mais fácil domar os pensamentos e filtrar os ruídos externos.

Dhyana ou Meditação- É o penúltimo passo para atingir o estado de iluminação. Trata-se da experiência real da meditação, no qual finalmente as flutuações da mente são dominadas e a concentração alcançada é máxima. É um estado muito difícil de ser atingido, mas não impossível. Infelizmente, não pode ser ensinado. Como os dois estágios anteriores, é necessário esforço e dedicação. Quem chega lá garante que vale a pena.

Samadhi – Hiperconsciência- Segundo Patanjali, é o objetivo final da Yoga, quando se tem acesso aos níveis mais profundos da consciência. Outros estudiosos dizem que é o momento em que ocorre a iluminação e a libertação da alma. Para B. K. S. Iyengar, samadhi é unir os três níveis de consciência num único: subconsciente, consciente e inconsciente. Já para a iogue Anna Ivanov, conseguimos atingir pequenos samadhis durante a vida. “Quando você senta de frente para o mar e não consegue sair dali porque está maravilhado com o que vê, isso é samadhi. É viver sensações de bem-estar sem nenhum pensamento atormentando.” E o objetivo do sistema da ioga, descrito pelos Yoga Sutras de Patanjali, tem muito disto: aprender a conquistar essa sensação com o que você tem dentro de você. E esse domínio do corpo e da alma é o que abre seus canais de intuição.

É válido ressaltar que a promoção da saúde tem sido uma demanda recorrente



pela comunidade do IFRJ e pelos servidores da Secretaria Municipal de Obras e Infraestrutura do município de Niterói. Em pesquisa realizada com os discentes e docentes do IFRJ, a Yoga foi apontada como uma das atividades culturais de interesse a ser ofertada no campus Niterói. Nesse sentido, esse projeto se constrói enquanto uma ferramenta de promoção de saúde utilizando saberes clássicos da yoga como ferramentas básicas tentando produzir uma integração multidisciplinar que vai unir o campo de conhecimentos da Educação Física, sua relação com a saúde, com as práticas culturais de movimento e com o desenvolvimento humano, abrindo assim uma miríade de possibilidades de diálogo com temáticas e conhecimentos, que tradicionalmente remontam a uma antiguidade da civilização humana, portanto não surgiram em nossos solos, mas que vêm sendo assimiladas como práticas disponíveis à população. Este é o caso da temática do Yoga. Esta proposta pode ser entendida como um passo na direção de aproximar uma Instituição Pública da Rede Federal de Educação (IFRJ-Campus Niterói), através da disciplina educação física, e da sua ligação com os eixos transversais de saúde e cultura desse conjunto de praticas holísticas de saúde e equilíbrio, já presentes na sociedade, juntamente com as praticas físicas que a acompanham à população, aos quais, inclusive, a parcela de menor poder aquisitivo só tem acesso, às vezes em termos de informação, mas não de experiência sistemática.

Objetivos da Proposta

O presente projeto tem como objetivo geral promover a saúde através da prática regular e gratuita de Yoga, de modo a melhorar a qualidade de vida da população, possibilitando uma vivencia pedagógica de filosofias e de culturas que se diferenciam frente as hegemônicas, fortalecendo noções de diversidade e alteridade. Os objetivos específicos são: favorecer um melhor equilíbrio emocional e psíquico para o enfrentamento das situações de estresse cotidiano; possibilitar a vivência de uma atividade não-competitiva, não-comparativa, de autoconsciência e autoconhecimento; favorecer auto-estima saudável e o fortalecimento da força de vontade; favorecer a conquista de bem-estar físico, mental e emocional aliado a uma perspectiva nova de humano, utilizando a metodologia da ashtanga.

Metodologia e Avaliação da Proposta

O projeto será divulgado junto à comunidade interna e externa do *campus* Niterói. Iremos colocar cartazes nos murais do *campus*, divulgar por meio de impresso e digital. Além disto, iremos às salas de aula para detalharmos com mais profundidade os objetivos e metodologia do projeto. Na ficha cadastral será realizado um levantamento dos interesses, expectativas e da condição de saúde dos alunos através de questionário a ser preenchido no IFRJ Campus Niterói. A cada 3 meses serão realizados questionários e entrevistas para avaliar a saúde e a qualidade de vida dos participantes, de modo a reorientar as atividades do projeto. Serão ofertadas duas turmas ao longo do período de execução do projeto. Cada turma irá realizar duas aulas semanas com duração máxima de duas horas cada. As turmas serão compostas por no máximo 30 participantes. A seleção para participação nas turmas ocorrerá por meio de sorteio. Caso haja desistência serão abertas novas inscrições. Comporão as aulas as seguintes técnicas do Yoga, nível básico, respeitando-se as capacidades individuais: exercícios psicofísicos (os Asanas): Exercícios de consciência e ampliação da capacidade respiratória; práticas de visualização, concentração e relaxamento profundo. Ao longo do período de execução do projeto haverá participação por parte dos docentes e discentes em congressos e



encontros que se relacionem a temática do projeto, divulgando o trabalho realizado e conhecendo outras propostas que abordem esta temática. Ao final do projeto será realizado um festival entre os envolvidos e comunidade externa, e a elaboração de um artigo científico sistematizando o conhecimento produzido pelo projeto.

Relevância e Impacto na Formação Discente

No contexto da sociedade atual, da cultura do fast food, da globalização de informações, a prática regular do Yoga tem apresentado benefícios diretos e objetivos à saúde e qualidade de vida de qualquer pessoa que se disponha a vivenciá-la. Considerando uma perspectiva ampla de formação e desenvolvimento humano, ressalta-se a importância do Yoga para a compreensão da saúde humana, que está muito além de noções como ausência de doenças, ou uma concepção de saúde que atrela nossa dimensão biológica estritamente ao nosso corpo físico. A concepção de saúde aqui ressaltada, expressa-se articulada a um entendimento amplo do ser humano, sua consciência de si mesmo e sua relação com o mundo.

A importância da prática sistemática do Yoga para a saúde, revela-se na sua atuação nos níveis mais sutis de nosso ser, agindo também sobre o emocional e o psíquico, minimizando efeitos de doenças mentais e psicológicas, inclusive, ou seja, num princípio fundamental no qual se baseia o trabalho do Yoga: o princípio da integração das várias dimensões do ser, o ser como uma unidade. O Yoga não visa somente a obtenção de um corpo saudável. Segundo Swami Satyananda, o processo do Yoga é a busca do equilíbrio e da harmonia entre corpo, mente e emoções, e essa busca inicia-se com as técnicas que atuam no corpo físico, aspecto mais exteriorizado da personalidade humana. Da dimensão física o Yoga alcança os níveis emocional e mental.

Os benefícios trazidos pela prática regular do Yoga são diversos. Do ponto de vista físico, ressalta-se a melhora da circulação sanguínea, alimentando, estimulando e mantendo o balanço vital das glândulas endócrinas. Também melhora as funções digestivas e respiratórias; aumenta o suprimento de sangue para o cérebro, incrementando a capacidade mental; fortalece os nervos, melhorando a resistência; promove um adequado desenvolvimento estrutural, e melhora, particularmente, a capacidade respiratória fortalecendo e dando mais resistência aos pulmões. A ação muscular induz o sangue a trazer mais oxigênio e substâncias nutritivas. A combustão da energia traz um aumento do calor natural. As pessoas tendem a se alimentar melhor e dormir melhor; e também eliminam seus resíduos mais facilmente através da pele, pulmões e aparelho digestivo. Do ponto de vista psíquico e emocional, atua na redução do stress e ansiedade, no aumento da concentração, da paciência e do autocontrole; no desenvolvimento da consciência corporal, na melhoria da auto-estima e aumento da vitalidade. Portanto, possibilitar à população a vivência de práticas naturais, que contribuam para a melhoria da qualidade de vida, e as capacitam a se responsabilizarem pelo próprio processo de manutenção da saúde, é uma perspectiva preventiva fundamental em uma sociedade em que o envelhecimento populacional é crescente.

Instituições Parceiras, Relação com a Comunidade Externa e Público-Alvo

Tendo em vista as demandas que dizem respeito à promoção da saúde, será realizada uma parceria com a Secretaria de Obras e Infraestrutura visando atender às necessidades levantadas pelos trabalhadores desta secretaria, bem como dos demais membros externos à comunidade acadêmica do IFRJ. Dada a individualidade das



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO - PROEX

relacionados à temática												
Avaliações do projeto	X		X			X			X			X
Elaboração do artigo científico									X	X	X	X
Festival entre os envolvidos e comunidade externa												X

Referências Bibliográficas

Anônimo: **Bhagavadgītā**, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Anônimo: **Mahabhārata**, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Patanjali, (**patanjala yogasutrani**) **Os Yogasutras de Patanjali** , Tradução direto do sânscrito de Carlos Eduardo G.

Barbosa(1998) **Yoga Narayana**, Edição Núcleo de Estudos Yoga Natarája (2006) /- São Paulo – SP – Brasil

Hermógenes, Jose – **Iniciação ao Yoga** (1994) – Editora Record – Rio de Janeiro – RJ – Brasil.

Miranda, Caio – **a Ciência da saúde perfeita** (1962) – Ed. Livraria Freitas bastos – rio de Janeiro – RJ – Brasil

Taccolini, Marcos (2002) – **108 Famílias de Asanas do Yoga**: Edição Núcleo de Estudos Yoga Natarája –

Iyengar, B.K.S. – **Yoga “The Path to holistic Health”** (2001) – Dorling Kindersley Limited – Londres – UK.

Iyengar, B.K.S. – **Light on Pranayama (2005)** – the crossroad publishing Company – New York , NY – USA.

De Rose, Luis Sergio A. (1977) – **Prontuário de Svásthya Yoga** – Editora Ground informação Ltda. – Rio de Janeiro – RJ – Brasil

De Rose, André (1994) – **2000 asanas , estudos sobre o yoga**, Edição do autor – Rio de Janeiro – RJ – Brasil

De Rose, André (2005) – **Pránáyamá, muito alem da respiração**, Edição Núcleo de Estudos Yoga Natarája – São Paulo – SP – Brasil

De Rose, André (2006) – **Kryas – Yoga é a maior limpeza** , Edição Núcleo de Estudos Yoga Natarája – São Paulo – SP – Brasil

Mello, Lea – **Meditação Arte e Vida (2006)** -Academia Brasileira de Yoga/Editora Patmos, Rio de Janeiro – RJ – Brasil

Coulter, David H – **Anatomy of Hatha Yoga** – a manual for students, teachers and Practitioners (2004) – Motila Banarsidass Publisher, Delhi – India.

Yogendra, Svatmarana – Tradução Pedro Kupfer (2002) – **Hatha Yoga Pradipka** – Ed.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO - PROEX

Comunidade do Saber – Florianópolis – SC – Brasil
Kupfer, Pedro – **Mudras Gestos de Poder** – Ed. Comunidade do Saber – Florianópolis – SC – Brasil
Kupfer, Pedro – **Dicionário de yoga** – Ed. Comunidade do Saber – Florianópolis – SC – Brasil
Gawain Shakty – **Visualização Criativa** (1978) – Editora Pensamento – São Paulo – SP – Brasil
Feuerstein, Georg – **Espiritualidade através dos números** – (1994) – Editora Siciliano – São Paulo – SP – Brasil
Swami Sivananda – **O Poder do pensamento pela Yoga** (1978) trad. Madalena Nicol – Editora Pensamento- cultrix – São Paulo – SP – Brasil
Swami Satyananda Saraswati – **Asana, Pranayama and Mudra Bandha** (1969 – 2004) – Edição da Yoga publication trust, Bihar -índia
Swami Satyananda Saraswati – **Surya Naskar** (1969 – 2004) – Edição da Yoga publication trust, Bihar -índia
Swami Satyananda Saraswati – **Kundaliní Tantra** (1969 – 2004) – Edição da Yoga publication trust, Bihar -índia
Yesudian, Selvarajan e Haich, Elisabeth – **loga e Saúde** – Editora Cultrix – São Paulo – SP – Brasil
Coudoux, Yogi – Breathing Life – **Pranáyámá yoga techniques** (2004) – Embassy Book Distributors – Mumbai – Índia
Barbosa, Carlos Eduardo / De rose, André / Taccolini , marcos / Borella, Ana – **O livro de ouro do yoga** (2007) – Editora ediouro – Rio de Janeiro – RJ – Brasil
Frawley, David e Kozak Summerfield , Sandra – **Yoga for your type New age books** – New Delhi – Índia
Frawley, David – **Uma Visão Ayurvédica da mente** – Editora Pensamento (1996) – São Paulo – SP – Brasil
Feuerstein, Georg – **A tradicao do yoga** – Editora Pensamento – Cultrix (1998) – São Paulo – SP – Brasil
Rendel, Peter – **Os Chakras – Estrutura Psicofísicas do Homem** (1983) – Hemus Editora Limitada – São Paulo – SP – Brasil.

Observações

Descrever outras informações não contempladas na estrutura da ação de extensão e que considere pertinentes.

Niterói, 04/07/2018

Leandro da Silva Guimarães
SIAPE 2326320