

DIRETRIZES para  
CERTIFICAÇÃO e AVALIAÇÃO

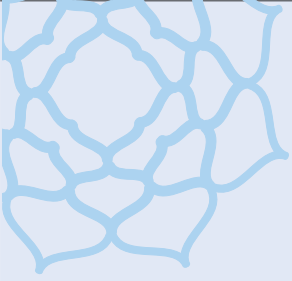
Julho 2020



**Ramāmaṇi Iyengar Memorial  
Yoga Institute**

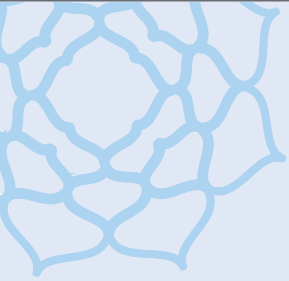
“ É relativamente fácil ser um professor de uma disciplina acadêmica, mas ser professor de arte é muito difícil, e ser um professor de yoga é o mais difícil de todos, porque os professores de yoga têm que ser seus próprios críticos e corrigir sua própria prática.”

— B.K.S. Iyengar



# Conteúdo

<b>Introdução</b>	<b>04</b>
<b>Seção A Estrutura da Certificação</b>	<b>06</b>
<b>Seção B Tornando-se um professor</b>	<b>09</b>
<b>Seção C Critérios para Avaliadores</b>	<b>11</b>
<b>Seção D Processo de Avaliação</b>	<b>12</b>
<b>Seção E Feedback</b>	<b>28</b>
<b>Seção F Programas</b>	<b>29</b>
<b>Notas</b>	<b>44</b>
<b>Perguntas e respostas</b>	<b>50</b>
<b>Apêndice</b>	<b>61</b>



## Introdução

“ Não seja exclusivo, seja inclusivo...  
não apenas em asana mas em cada esfera da vida.”

- B.K.S. Iyengar

Guruji acreditava nas tradições mas ao mesmo tempo, era um grande revolucionário. Ele descobriu novos caminhos para ensinar o conhecimento objetivo de um assunto filosófico como o yoga. Paramparā era importante para ele, mas reconheceu que, com o crescimento da comunidade, uma estrutura de ensino e avaliação diferente seria necessária.

Durante os últimos anos, Geetaji e Prashantj apontaram repetidamente que os exames de avaliação estavam perdendo a intenção básica e os cursos de formação para professores estavam se tornando negócios. A opinião e o criticismo deles têm um valor imenso no Iyengar Yoga

Essas preocupações nos motivaram a cavar a fundo no processo de ensino de yoga ao redor do mundo.

Em nome do RIMYI, temos suscitado feedback sobre a atual metodologia de ensino e avaliação. A resposta foi esmagadora. Cartas, e-mails, mensagens de WhatsApp, cada canto do mundo teve algo para somar.

No Instituto, temos tomado conhecimento de todas as “contribuições conceituais” oferecidas.

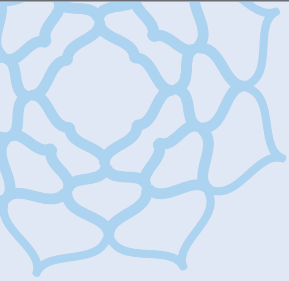
Reconhecemos que ensinar não é fácil, avaliar não é simples, e achar o equilíbrio não é uma tarefa superficial. Mas nada de isso implica que o processo tenha que ser difícil.

Este documento, baseado firmemente na Constituição de Pune, estabelece o perfil para as mudanças nos níveis de certificação, no formato da avaliação e sobre os programas de conteúdo para os exames.

Ele pretende abraçar a visão inclusiva de Guruji.

“ Tomara que este seja o ponto chave para o crescimento da  
felicidade e a unidade entre todos nós e que a disciplina yogica  
cresça sob o cultivo competente e habilidoso da amizade, da  
compaixão e da alegria.”

- B.K.S. Iyengar na Constituição de Pune



## Palavras De Sabedoria

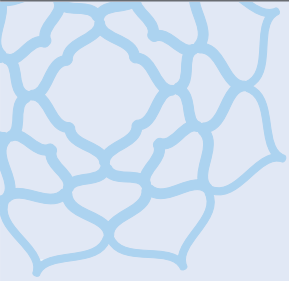
### ■ Um Professor de Iyengar Yoga . . .

- Deve ser um estudante de Iyengar yoga e permanecer um estudante de yoga.
- Deve ter uma compreensão clara do assunto e ser capaz de demonstrar e expressar eficazmente.
- Deve observar cuidadosamente os Yamas e Niyamas.
- Deve ser honesto e compassivo.
- Deve ensinar responsabilmente.
- Deve chegar preparado para aula.
- Deve ensinar desde o coração e não apenas desde o cérebro.

. . . Deve ser um bom ser humano.

“ *Aprender e ensinar esta arte requer uma abordagem discriminatoriamente sensível.* ”

— B.K.S. Iyengar



## Seção A

# Estrutura da Certificação

A elegibilidade para um determinado nível de certificação depende de:

- O candidato é fervoroso em relação a sua prática?
- Quanto intenso é o zelo para se dedicar a esta jornada?
- Qual sentimento carrega o candidato perante a prática?
- É a prática a essência da vida do candidato ou se trata de um assunto secundário?

**Tabela 1. Resumo dos Níveis de Certificação**

Nível de certificação atual	Nível de certificação a partir de 1º/07/2020	Tempo MÍNIMO entre níveis de certificação
Introdutório 1	<b>Nível 1</b>	
Introdutório 2		
Júnior Intermediário 1	<b>Nível 2</b>	2 anos
Júnior Intermediário 2		
Júnior Intermediário 3	<b>Nível 3</b>	2 anos
Sênior Intermediário 1		
Sênior Intermediário 2		
Sênior Intermediário 3		
Júnior Avançado 1	<b>Nível 4</b>	2 anos
Júnior Avançado 2		
Júnior Avançado 3		
Sênior Avançado 1		
Sênior Avançado 2		
	<b>Nível 5</b>	A critério do candidato

# Orientações

Todos os professores conforme os programas precedentes devem verificar se estão bem a par com os NOVOS PROGRAMAS DE CONTEÚDO DO SEU NÍVEL CORRESPONDENTE.

## Nível 1 de Certificação

**Critério de elegibilidade:** 3 anos de estudo de Iyengar Yoga com um professor certificado, como mínimo.

**Corpo de avaliação:** Respectivas Associações.

**O que podem fazer?** Os professores deste nível podem dar aulas padrão.

## Nível 2 de Certificação

**Crítérios de Elegibilidade:** Cert. nível 1 por pelo menos 2 anos e ministrando aulas padrão.

**Corpo de Avaliação:** Respectivas Associações.

**O que podem fazer?** Os professores deste nível podem dar aulas padrão.

**Nota importante:**

- Professores certificados no nível Júnior Intermediário 2 durante o ano 2009 ou antes, e que estiveram ensinando aulas de caráter terapêutico podem continuar conduzindo essas aulas.

**Para se candidatar ao nível 2 a partir da certificação existente:**

Introdutório 1 e 2	2 anos a partir do 1º de julho de 2020
--------------------	--

## Nível 3 de Certificação

**Crítérios de Elegibilidade:** Cert. nível 2 por pelo menos 2 anos e ministrando aulas padrão.

**Corpo de Avaliação:** Respectivas Associações

**O que podem fazer?** Os professores deste nível podem dar aulas padrão e terapêuticas

**Nota importante:**

- Professores certificados no nível Júnior Intermediário 3 antes de julho 2020 (ou antes que este novo sistema entre em vigor) NÃO podem ministrar aulas terapêuticas.
- Aconselha-se a estes professores trabalhar junto a um mentor (que ministra aulas terapêuticas) durante pelo menos 2 anos antes de ministrar de maneira autônoma as aulas terapêuticas. Eles precisarão de uma carta de referência do mentor para a Associação, autorizando o professor a lidar com casos terapêuticos.

**Para se candidatar ao nível 3 a partir da certificação existente:**

Júnior Intermediário 1	Pelo menos 2 anos a partir de 1º de julho de 2020
Júnior Intermediário 2	Pelo menos 2 anos a partir de 1º de julho de 2020

## Nível 4 de Certificação

**Crerios de Elegibilidade:** Cert. nível 3 por pelo menos 2 anos e ministrando aulas padrão.

**Corpo de Avaliação:** Dado que não haverá um grupo de avaliadores para o Nível 4, o RIMYI conduzirá todos as avaliações para o Nível 4 até novo aviso.

**O que podem fazer?** Os professores deste nível podem dar aulas padrão e terapêuticas

**Para se candidatar ao nível 4 a partir da certificação existente:**

Júnior Intermediário 3	Pelo menos 2 anos a partir de 1º de julho de 2020
Sênior Intermediário 1	Pelo menos 1 ano a partir de 1º de julho de 2020
Sênior Intermediário 2	Pelo menos 1 ano a partir de 1º de julho de 2020
Sênior Intermediário 3	A critério do candidato

## Nível 5 de Certificação

**Nota importante:**

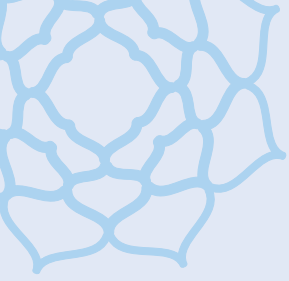
- A decisão para se candidatar a este nível foi deixada como escolha do próprio candidato. Eles podem escolher conforme e quando se sentirem prontos.

**Crerio de Elegibilidade:** Certificado de nível 4.

**Corpo de Avaliação:** RIMYI.

**O que podem fazer?** Os professores deste nível podem dar aulas padrão e terapêuticas.





## Seção B

# Tornando-se um Professor

### **1. Você é um estudante de Iyengar Yoga e quer se candidatar à prova de certificação do nível 1:**

Entre em contato com a Associação de Iyengar Yoga do seu país e procure um professor que possa lhe guiar na arte do ensino. Caso não exista uma Associação de Iyengar Yoga no seu país de residência escreva para o RIMYI.

### **2. Você é um professor certificado de Iyengar Yoga e quer se candidatar para a prova do próximo nível:**

Entre em contato com a Associação de Iyengar Yoga do seu país e procure um professor que possa lhe guiar na arte do ensino. Caso não exista uma Associação de Iyengar Yoga no seu país de residência escreva para o RIMYI.

---

### **Orientações para Ajudar às Associações de Iyengar Yoga Decidir Quem pode Formar/ Mentorar Quem**

#### **Formadores/Mentores para o Nível 1**

1. Professores conduzindo atualmente aulas de caráter geral conforme o programa do Nível 1 durante pelo menos 2 anos  
E
2. Professores certificados no mínimo no Nível 2 por pelo menos 3 anos (novo sistema)  
OU  
Professores certificados no mínimo no nível Júnior Intermediário 2 por pelo menos 2 anos (sistema antigo).

#### **Formadores/Mentores para o Nível 2**

1. Professores conduzindo atualmente aulas de caráter geral conforme o programa do Nível 2  
E
2. Professores certificados no mínimo no Nível 3 por pelo menos 3 anos (novo sistema)  
OU  
Professores certificados no mínimo no nível Júnior Intermediário 3 por pelo menos 5 anos e que estão atualmente preparando alunos para o nível Junior Intermediário 1 (sistema antigo)  
OU  
Professores certificados no Nível Sênior Intermediário 1 ou Sênior Intermediário 2 ou Sênior Intermediário 3 (sistema antigo).

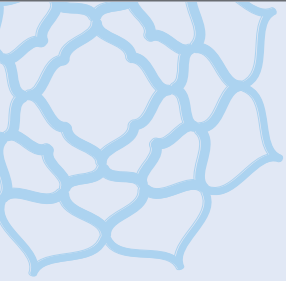
### **Formadores/Mentores para o Nível 3**

1. Professores conduzindo atualmente aulas de carácter geral conforme o programa do Nível 3  
E
2. Professores certificados no mínimo no Nível 4 por pelo menos 3 anos (novo sistema)  
OU  
Professores certificados no nível Júnior Avançado 1, Júnior Avançado 2, Júnior Avançado 3, Sênior Avançado 1 ou Sênior Avançado 2  
E
3. Que tenha tomado aulas no RIMYI durante um mês pelo menos 3 vezes.

### **Formadores/Mentores para o Nível 4**

Contatar o RIMYI.

- **Nota importante:** Todos os professores certificados que possuem uma rica experiência de ensino, mas que não seguiram adiante nos níveis de certificação, e receberam permissão especial de Guruji, RIMYI ou de suas Associações, podem continuar a fazê-lo. As Associações podem considerar pedidos similares conforme o caso. O RIMYI se reserva o direito de garantir exceções às regras. As Associações e o RIMYI irão informar uns aos outros sobre esse tipo de pedidos para manter uma lista comum de formadores/mentores.

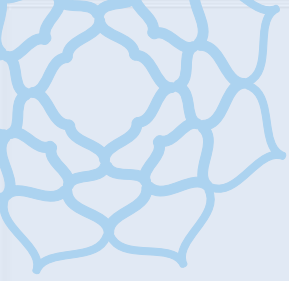


## Seção C

# CrITÉrios para Avaliadores

Deve-se observar que aqueles que têm permissão para mentoria de um determinado nível, também podem ser avaliadores desse mesmo nível, após passarem por um treinamento promovido pela Associação. As Associações podem introduzir mudanças no sistema de treinamento de seus Avaliadores, baseadas no contexto do país e nas alterações no processo de avaliação, conforme delineado neste manual.

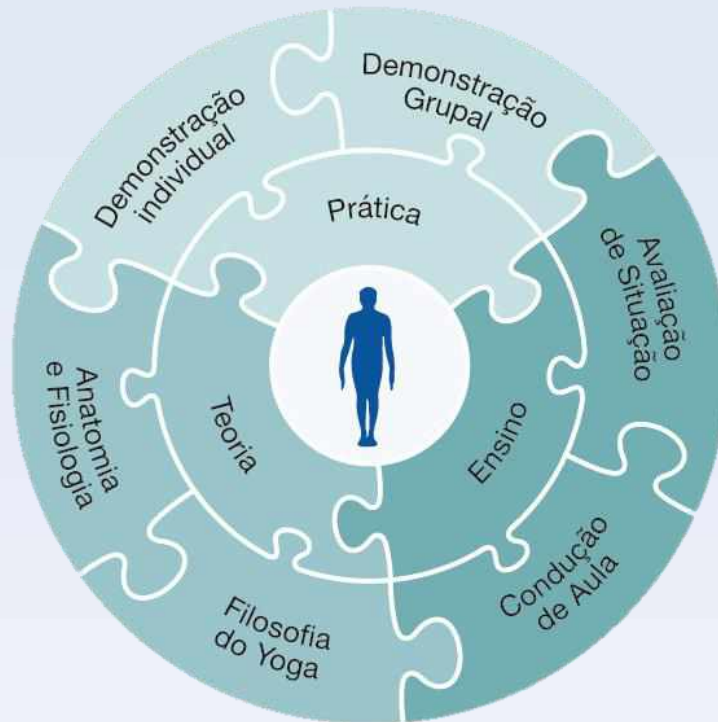
Os aspirantes a avaliadores devem saber que não é obrigatório, tampouco recomendado, vislumbrar o treinamento para avaliadores como um meio de avanço em nossa escola. Todos os aspirantes devem estar totalmente versados e confortáveis em seus respectivos níveis de certificação, antes de considerarem assumir a enorme responsabilidade de um treinamento para avaliadores.



## Seção D

# Processo de Avaliação

Os candidatos serão avaliados em três critérios: **teoria, prática e ensino**.



### Componentes da Avaliação

#### A) **Requerimentos Iniciais**

É responsabilidade do mentor/ professor avaliar se a prática de pranayama do candidato condiz com as expectativas do nível correspondente. O mentor/ professor deve inclusive observar o ensino de pranayama do candidato, mais do que apenas algumas sessões, para decidir se ele ou ela está pronto para a certificação no nível correspondente.

Para qualquer avaliação, o mentor deve enviar uma carta confidencial ao Comitê de Avaliação com a seguinte informação:

- Nome do candidato
- Período de tempo em que o candidato estudou com o mentor
- Período de tempo em que o candidato foi assistente do mentor
- Opinião a respeito da aptidão do candidato
- Outras observações específicas

#### B) **Avaliação Escrita – Teoria**

- Todas as avaliações escritas, para todos os níveis, serão daqui em diante exames para serem feitos em casa.

#### C) **Avaliação Pessoal – Prática e ensino**

- Duração - 2-3 dias
- Número de avaliadores – 3
- Moderador – se for necessário (será decidido pela Associação)

# Orientações Gerais para Avaliadores

## A) Construção da relação


- A comunicação é a chave para ser parte da nossa comunidade.
- A correta predisposição dos avaliadores deve construir um determinado nível de conforto no candidato.

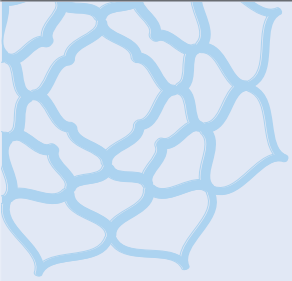
## B) Pontuação

- Os avaliadores devem ter uma visão global do candidato.
- Os avaliadores devem sempre ter em mente que o candidato pode não estar em seu nível normal de apresentação por conta de ansiedade, rigidez, lesão, ou qualquer outra razão.
- Deve haver uma margem de consideração para candidatos acima dos 60 anos, por conta da circunstância da idade.
- O entendimento que o candidato tem dos asanas, mais do que a sua perfeição física, deve ser considerado para o propósito da avaliação.
- Não é obrigatório para o candidato executar todos os asanas nomeados na Apresentação Conduzida.

## C) Anotações

- Os avaliadores não devem fazer anotações ou marcar pontuações enquanto o candidato estiver apresentando ou ensinando.
- Os avaliadores devem usar o tempo entre candidatos, ou incluir um tempo para as anotações e marcar as pontuações, após a apresentação dos candidatos.

 Os avaliadores podem a seu critério interromper a avaliação do candidato nos momentos indicados, se concordarem que ele ou ela não está seguindo o método Iyengar.



# Avaliação

## Nível 1

## Dia 1

### ■ Avaliadores e Candidatos Praticam Juntos

 60 min

Os avaliadores pensarão judiciosamente com critério para chegarem a um tema de prática. Esta é uma sessão informal onde o avaliador observa os candidatos e os candidatos podem esclarecer dúvidas e fazer perguntas relacionadas à sessão de prática aos avaliadores.

### ■ Intervalo

 ~60 min

Os candidatos devem preencher um formulário de feedback (Ver apêndice A1)  
Os avaliadores devem ler os formulários de feedback dos candidatos.

### ■ Prática de Invertidas

 15-30 min

- Ao ser esta uma sessão de prática cada candidato pode desenhar a sua própria sequência.
- É possível incluir asanas preparatórios.
- É possível incluir variações.
- Quem não puder fazer invertidas deverá praticar uma sequência apropriada a sua situação.
- Mulheres em menstruação poderão demonstrar as invertidas no Dia 2, se possível, ou apresentar vídeos de sua prática de invertidas.



### ■ Interação

 60 min

Os avaliadores conversam com os candidatos, baseados na prática em grupo e no formulário de feedback submetido.

#### **Princípios guias para impressão inicial dos candidatos**

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- A prática entusiasma o candidato?
- Ele/Ela está participando?
- Ele/Ela está envolvido/a?
- O candidato apresenta potencial para tornar-se um instrutor?

### ■ Almoço e Construção de Relacionamento

 90 min

- A comunicação é a chave para ser parte da nossa comunidade.
- A correta predisposição dos avaliadores constrói o nível de conforto adequado para o candidato.

### ■ Tempo Livre


 120 min

## ■ Demonstração

 45 min

Os candidatos demonstram a sua prática em uma apresentação grupal conduzida.

### A) Apresentação Grupal Conduzida

 45 min

#### Características sugeridas para a apresentação grupal conduzida

- Um avaliador chama os asanas e a mudança de lado.
- Incluir o maior número de asanas possível da lista.
- Sem invertidas, pois haverá um tempo separado especificamente para esses asanas.
- Sem uso de temporizador.

#### Princípios orientadores

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- Sua apresentação é expressiva e inspiradora?
- Você acha que o candidato está pronto?



#### Avaliadores e candidatos devem saber que:

- Não é obrigatório completar todos os asanas chamados na Apresentação Grupal Conduzida.
- O candidato deve apresentar uma alternativa adaptada se ele/ela não puder fazer uma postura, ou utilizar acessórios, sempre que necessário. Por exemplo, uma pessoa pode estar em Ardha Sirsasana, enquanto as demais estão em Sirsasana.
- O candidato deve estar apto a expressar fisicamente e/ou verbalmente como ele/ela iria na direção de Sirsasana, quando solicitado, por exemplo, utilizando blocos para a dorsal, ou com o auxílio de um ajudante para elevar os ombros etc.

## Dia 2

### ■ Apresentação de ensino

 35-45 min por Candidato

- O candidato ensina um grupo genérico de voluntários (se possível e preferencialmente)

Avaliadores providenciam:	Candidato:
3 asanas por candidato (excluindo invertidas)	Conduz uma aula construída em torno dos 3 asanas dados, em qualquer ordem, a qualquer tempo.
Um contexto: Ex: "É verão", "É uma aula à noite", "É uma das primeiras aulas que o candidato está participando, ou seja, os alunos não conhecem muitos asanas". "É o fim do curso, ou seja, os alunos conhecem todos os asanas do programa".	Decide o tempo de cada postura.
Situação de ensino simulada com aluno (apresentar uma situação como dor nas costas, tontura, desconforto em uma área particular).	Pode repetir qualquer postura.
	Deve incluir Sirsasana e Sarvangasana. Suas variações podem ser adicionadas.

**Espera-se que o avaliador observe TRÊS ASPECTOS PRINCIPAIS no ensino do candidato:**

1. Demonstração do asana para orientar os alunos.
2. Explicações enquanto ensina.
3. Como o candidato corrige e ajuda os alunos durante a aula.

### Princípios guias:

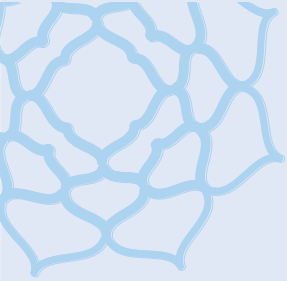
- O candidato está utilizando linguagem corporal para comunicar-se de modo que os alunos possam entendê-lo?
- O candidato está observando o aluno?
- O candidato olha nos olhos (mantém contato pelos olhos?)
- A abordagem do candidato inspira o aluno a envolver-se com o tema?
- O candidato está fazendo o aluno se envolver completamente?
- O processo de pensamento do candidato é suficientemente claro?
- O candidato utiliza demonstração como uma ferramenta efetiva no ensino?
- Você acredita que o candidato está pronto?

O avaliador vai pontuar os candidatos em cada um dos três aspectos mencionados acima, utilizando toda a sequência como referência, ao invés de um asana individualmente.

Uma folha de pontuação modelo para a apresentação de ensino pode ser encontrada no apêndice. (Veja Apêndice A.4)

O Dia 2 também poderá ser utilizado para eventuais reapresentações, a critério dos avaliadores ou por requerimento específico do candidato.





## Nível 2

Dia 1

### ■ Avaliadores e Candidatos Praticam Juntos

 60 min

Avaliadores decidem por um tema a seu próprio critério.  
Essa é uma sessão INFORMAL onde o avaliador observa os candidatos e os candidatos podem esclarecer dúvidas e fazer perguntas relacionadas à sessão prática aos avaliadores.

### ■ Intervalo

 ~60 min

Os candidatos devem preencher um formulário de feedback (Ver Apêndice A1)  
Os avaliadores devem ler os formulários de feedback.

### ■ Prática de invertidas

 15-30 min

- Ao ser esta uma sessão de prática cada candidato pode desenhar a sua própria sequência.
- É possível incluir asanas preparatórios.
- É possível incluir variações.
- Quem não puder fazer invertidas, deverá praticar uma sequência apropriada a sua situação.
- Mulheres em menstruação poderão demonstrar as invertidas no Dia 2, se possível, ou apresentar vídeos de sua prática de invertidas.

### ■ Interação

 60 min

Os avaliadores conversam com os candidatos, baseados na prática em grupo e no formulário de feedback submetido.

### **Princípios guias para impressão inicial dos candidatos**

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- A prática entusiasma o candidato?
- Ele/Ela está participando?
- Ele/Ela está envolvido/a?
- O candidato apresenta potencial para tornar-se um instrutor?

### ■ Almoço e Construção da Relação

 ~90 min

- A comunicação é a chave para ser parte da nossa comunidade.
- A correta predisposição dos avaliadores constrói o nível de conforto adequado para o candidato.

### ■ Tempo livre

 120 min

## ■ Demonstração



180 min

Os candidatos demonstram a sua prática em uma apresentação grupal conduzida e em uma apresentação individual.

### A) Apresentação Grupal Conduzida



45 min

#### Características sugeridas para a apresentação

- Um avaliador chama os asanas e a mudança de lado.
- Incluir o maior número de asanas possível da lista.
- Sem invertidas, pois haverá um tempo separado especificamente para esses asanas.
- Sem uso de temporizador.

#### Princípios orientadores

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- Sua apresentação é expressiva e inspiradora?
- Você acha que o candidato está pronto?



### B) Apresentação Individual



10 min por candidato

#### Características sugeridas para a apresentação individual

- A apresentação inclui asanas/ pranayama e explicações.
- Os candidatos poderão decidir o assunto, número de asanas/pranayamas, o tempo de permanência e a sequência.

#### Princípios orientadores

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- Ele/Ela é meticoloso/a?
- A apresentação é expressiva e inspiradora?
- Você acha que o candidato está pronto?

Uma folha modelo de pontuação para a Apresentação Individual pode ser encontrada no apêndice. (Veja Apêndice A.2)

#### Avaliadores e candidatos devem saber que:

- Não é obrigatório completar todos os asanas chamados na Apresentação Grupal Conduzida.
- O candidato deve apresentar uma alternativa adaptada se ele/ela não puder fazer uma postura, ou utilizar materiais, sempre que necessário. Por exemplo, uma pessoa pode estar em Ardha Padmasana, enquanto as demais estão em Ardha Baddha Padmottanasana.
- O candidato deve estar apto a expressar física e/ou verbalmente como ele/ela iria na direção de Ardha Baddha Padmottanasana, quando solicitado, por exemplo, utilizar o suporte da parede para se estender metade do caminho à frente.

## Dia 2

### ■ Aula de Avaliador

 60 min

- O avaliador demonstra a qualidade sensitiva do Iyengar Yoga.
- 10 posturas devem ser interligadas, pelo menos.

### ■ Apresentação de ensino

 35-45 min Por Candidato

Avaliadores providenciam:	Candidato:
3 asanas por candidato (excluindo invertidas)	Conduz uma aula construída em torno dos 3 asanas dados, em qualquer ordem, a qualquer tempo.
Um contexto: Ex: "É verão", "É uma aula à noite", "É uma das primeiras aulas que o candidato está participando, ou seja, os alunos não conhecem muitos asanas". "É o fim do curso, ou seja, os alunos conhecem todos os asanas do programa".	Decide o tempo de cada postura.
Situação particular de ensino simulada com um aluno.	Pode repetir qualquer postura.
	Deve incluir Sirsasana e Sarvangasana. Suas variações podem ser adicionadas.

**Espera-se que o avaliador observe TRÊS ASPECTOS PRINCIPAIS no ensino do candidato:**

1. Demonstração do asana para orientar os alunos.
2. Explicações enquanto ensina.
3. Como o candidato corrige e ajuda os alunos durante a aula.

#### **Princípios guias**

- O candidato está utilizando linguagem corporal para comunicar-se de modo que os alunos possam entendê-lo?
- O candidato está observando o aluno?
- O candidato olha nos olhos (mantém contato pelos olhos)?
- A abordagem do candidato inspira o aluno a se envolver com o tema?
- O candidato está fazendo o aluno se envolver completamente?
- O processo de pensamento do candidato é suficientemente claro?
- O candidato utiliza demonstração como uma ferramenta efetiva no ensino?
- O candidato é capaz de passar do componente ativo para o **componente sensitivo**?
- Você acha que o candidato está pronto?

Uma folha de pontuação modelo para a apresentação de ensino pode ser encontrada no apêndice. (Veja Apêndice A.4)

O Dia 2 também poderá ser utilizado para eventuais reapresentações, a critério dos avaliadores ou por requerimento específico do candidato.

# Nível 3

# Dia 1

## ■ Avaliadores e Candidatos Praticam Juntos

 60 min

Avaliadores decidem por um tema a seu próprio critério.

Esta é uma sessão INFORMAL onde o avaliador observa os candidatos e os candidatos podem esclarecer dúvidas e fazer perguntas relacionadas à sessão de prática aos avaliadores.

## ■ Intervalo

 ~60 min

Os candidatos devem preencher um formulário de feedback (Ver Apêndice A.1)

Os avaliadores devem ler os formulários de feedback dos candidatos.

### **Sorteio de duas situações particulares de ensino entre os candidatos.**

É esperado que apresentem a lógica referente às situações, durante a apresentação no Dia 2.

## ■ Prática de Invertidas

 15-30 min

- Ao ser esta uma sessão de prática cada candidato pode desenhar a sua própria sequência.
- É possível incluir asanas preparatórios.
- É possível incluir variações.
- Quem não puder fazer invertidas, deverá praticar uma sequência apropriada a sua situação.
- Mulheres em menstruação poderão demonstrar as invertidas no Dia 2, se possível, ou apresentar vídeos de sua prática de invertidas.

## ■ Interação

 60 min

Os avaliadores conversam com os candidatos, baseados na prática em grupo e no formulário de feedback submetido.

### **Princípios guias para impressão inicial dos candidatos**

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- A prática entusiasma o candidato?
- Ele/Ela está participando?
- Ele/Ela está envolvido/a?
- O candidato apresenta potencial para tornar-se um instrutor?

## ■ Almoço e Construção da Relação

 ~90 mins.

- A comunicação é a chave para ser parte da nossa comunidade.
- A correta predisposição dos avaliadores constrói o nível de conforto adequado para o candidato.

## ■ Tempo Livre

 120 min

## ■ Demonstração



180 min

Os candidatos demonstram a sua prática em uma apresentação grupal conduzida e em uma apresentação individual.

### A) Apresentação Grupal Conduzida



45 min

#### Características sugeridas para a apresentação

- Um avaliador chama os asanas e a mudança de lado.
- Incluir o maior número de asanas possível da lista.
- Sem invertidas, pois haverá um tempo separado especificamente para esses asanas.
- Sem uso de temporizador.

#### Princípios orientadores:

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- A apresentação é expressiva e inspiradora?
- Você acha que o candidato está pronto?



### B) Apresentação Individual



10 min por candidato

#### Características sugeridas para a apresentação individual

- A apresentação inclui asanas/ pranayama e explicações
- Os candidatos poderão decidir o assunto, número de asanas/pranayamas, o tempo de permanência e a sequência.

#### Princípios orientadores:

- As bases do Iyengar Yoga estão claras para o candidato?
- Ele/Ela é meticoloso/a?
- A apresentação é expressiva e inspiradora?
- Você acha que o candidato está pronto?

Uma folha de pontuação modelo para a Apresentação Individual pode ser encontrada no apêndice. (Veja Apêndice A.2)

#### Avaliadores e candidatos devem saber que:

- Não é obrigatório completar todos os asanas chamados na Apresentação Grupal Conduzida.
- O candidato deve apresentar uma alternativa adaptada se ele/ela não puder fazer uma postura, ou utilizar materiais, sempre que necessário. Por exemplo: para cair para trás em Urdhva Dhanurasana desde a postura em pé, a pessoa pode cair com as mãos na parede, ao invés de cair no chão.
- O candidato deve estar apto a expressar fisicamente e/ou verbalmente como ele/ela iria na direção de cair para trás desde a postura em pé quando for perguntado. Por exemplo, indo para a parede.

## Dia 2

### ■ Aula de Avaliador

 60 min

- O avaliador demonstra a qualidade perceptiva do Iyengar Yoga.
- 5 posturas devem ser interligadas, pelo menos.

### ■ Apresentação de Ensino

 35-45 min Por Candidato

Avaliadores fornecem:	Candidato:
3 asanas por candidato (excluindo inversões)	Conduz uma aula construída em torno dos 3 asanas dados, em qualquer ordem, a qualquer tempo.
Um contexto: Ex: “É verão”, “É uma aula à noite”, “É uma das primeiras aulas que o candidato está participando, ou seja, os alunos não conhecem muitos asanas”. “É o fim do curso, ou seja, os alunos conhecem todos os asanas do programa”.	Decide o tempo de cada postura.
Situação particular de ensino simulada com um aluno.	Pode repetir qualquer postura.
	Deve incluir Sirsana e Sarvangasana. Suas variações podem ser incluídas.

**Espera-se que o avaliador observe TRÊS ASPECTOS PRINCIPAIS no ensino do candidato:**

1. Demonstração do asana para orientar os alunos.
2. Explicações enquanto ensina.
3. Como o candidato corrige e ajuda os alunos durante a aula.

#### **Princípios orientadores:**

- O candidato está utilizando linguagem corporal para comunicar-se de modo que os alunos possam entendê-lo?
- O candidato está observando o aluno?
- O candidato olha nos olhos (mantém contato pelos olhos)?
- A abordagem do candidato inspira o aluno a se envolver com o tema?
- O candidato está fazendo o aluno se envolver completamente?
- O processo de pensamento do candidato é suficientemente claro?
- O candidato utiliza demonstração como uma ferramenta efetiva no ensino?
- O candidato é capaz de passar do **componente ativo** para o **componente sensitivo** e do componente sensitivo para o **componente perceptivo**?
- Você acha que o candidato está pronto?

Uma folha de pontuação modelo para a apresentação de ensino pode ser encontrada no apêndice. (Veja Apêndice A.4)

# Dia 3

## ■ Apresentação da Situação

 30 min Por Candidato

- Esta sessão avalia a capacidade do candidato de lidar com doenças como Síndrome de Ovário Policístico, menorragia, enxaqueca, lesão de menisco, etc.
- As duas situações escolhidas pelo candidato no Dia 1 são apresentadas aqui.
- O candidato deve fazer com que o paciente simulado faça os asanas necessários.
- Ao fazer isso, ele/ela deve explicar a lógica do trabalho.

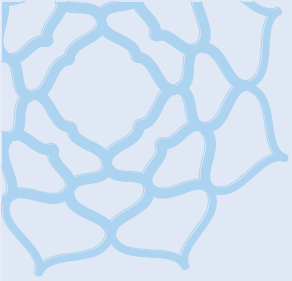
**Nota Importante:** Isto é uma apresentação da situação. Considerando a limitação do tempo, o candidato não deve explicar a postura para o paciente simulado.

### **Princípios orientadores**

- A aplicação geral de conhecimento do candidato para ajudar é satisfatória?
- O candidato está sendo lógico? Os avaliadores podem fazer perguntas pertinentes sobre isso.
- O candidato está ciente da segurança enquanto ajuda?
- As habilidades técnicas do candidato são adequadas?
- O candidato está pronto?


Uma folha de pontuação modelo para a Apresentação da Situação pode ser encontrada no apêndice. (Veja Apêndice A.5)

O Dia 3 também poderá ser utilizado para eventuais reapresentações, a critério dos avaliadores ou por requerimento específico do candidato.



# Pontuação

A sessão de prática de invertidas e a apresentação grupal conduzida não são avaliados com o objetivo de pontuar, mas para os avaliadores decidirem se o candidato tem uma prática e compreensão satisfatórias do Iyengar Yoga.

 Se os avaliadores sentirem que o candidato não segue o sistema ou circunstâncias excepcionais semelhantes, eles devem descontinuar a avaliação do candidato. Isto é chamado de bandeira vermelha no manual.

Os candidatos devem ter uma nota de aprovação em cada componente individual da avaliação a fim de passar na avaliação. A nota para todos os componentes individuais da avaliação em todos os níveis, está em uma escala de 4:

- 1- Pobre
- 2- Razoável
- 3- Bom
- 4- Excelente

Não use pontuação decimal para indicar a tendência geral do candidato a uma categoria de pontuação. A média das pontuações para cada componente individual dos três avaliadores deve ser calculada independentemente.

Se a pontuação média de um candidato estiver entre 4-8 em um componente individual, o candidato falhará e poderá se reapresentar para avaliação.

Se a pontuação média de um candidato estiver entre 9 e 11 em um componente individual, o candidato pode reapresentar esse componente no final da avaliação.

Se a pontuação média de um candidato for 12 ou mais em um componente individual, o candidato passou com êxito no componente individual.



# PLANILHAS de PONTUAÇÃO

## NÍVEL 1

### PRÁTICA de INVERTIDAS

Bandeira Vermelha: Interromper Avaliação | Satisfatório: Continuar avaliação

### APRESENTAÇÃO GRUPAL CONDUZIDA

Bandeira Vermelha: Interromper Avaliação | Satisfatório: Continuar avaliação

### ENSINO

#### Processo de pensamento

1 | 2 | 3 | 4

#### Demonstração

1 | 2 | 3 | 4

#### Instruções

1 | 2 | 3 | 4

#### Método de ajuda

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Falhou

9-11: Refazer (com o objetivo de chegar a um resultado decisivo)

12-16: Aprovou

---

## NÍVEL 2

### PRÁTICA de INVERTIDAS

Bandeira Vermelha: Interromper Avaliação

### APRESENTAÇÃO GRUPAL CONDUZIDA

Bandeira Vermelha: Interromper Avaliação

### APRESENTAÇÃO INDIVIDUAL

#### a. Componente Verbal

##### Processo de pensamento

1 | 2 | 3 | 4

##### Expressão

1 | 2 | 3 | 4

### **b. Demonstração**

#### **Ação**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Congruência com a apresentação verbal**

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Falhou

9-11: Refazer (com o objetivo de chegar a um resultado decisivo)

12-16: Aprovou

### **ENSINO**

#### **Processo de pensamento**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Demonstração**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Instruções**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Método de ajuda**

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Falhou

9-11: Refazer (com o objetivo de chegar a um resultado decisivo)

12-16: Aprovou

---

## **NÍVEL 3**

### **PRÁTICA de INVERTIDAS**

Bandeira Vermelha: Interromper Avaliação

### **APRESENTAÇÃO GRUPAL CONDUZIDA**

Bandeira Vermelha: Interromper Avaliação

### **APRESENTAÇÃO INDIVIDUAL**

#### **a. Componente Verbal**

##### **Processo de pensamento**

1 | 2 | 3 | 4

##### **Expressão**

1 | 2 | 3 | 4

### **b. Demonstração**

#### **Ação**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Congruência com a apresentação verbal**

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Falhou

9-11: Refazer (com o objetivo de chegar a um resultado decisivo)

12-16: Aprovou

### **ENSINO**

#### **Processo de pensamento**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Demonstração**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Instruções**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Método de ajuda**

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Falhou

9-11: Refazer (com o objetivo de chegar a um resultado decisivo)

12-16: Aprovou

### **APRESENTAÇÃO da SITUAÇÃO**

#### **Consciência da Situação e Processo de Pensamento**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Habilidade de comunicação**

1 | 2 | 3 | 4

#### **Habilidade técnica**

1 | 2 | 3 | 4

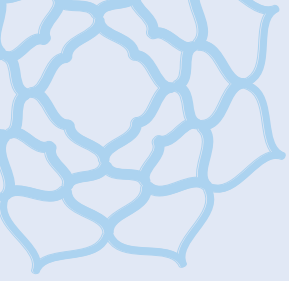
#### **Segurança**

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Falhou

9-11: Refazer (com o objetivo de chegar a um resultado decisivo)

12-16: Aprovou



## Seção E

### Feedback

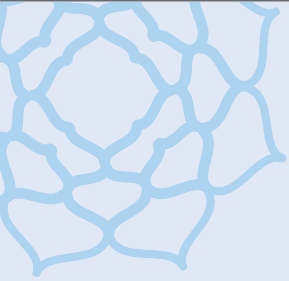
Os avaliadores devem dar ao candidato um feedback no final da avaliação. A natureza exata e a duração do feedback devem ser decididas pelas respectivas associações e tentar utilizar os sistemas de feedback existentes, na medida do possível.

É útil pensar no conselho de Guruji ao dar feedback. Guruji sempre disse que sua opinião (do avaliador) e feedback para o candidato não devem ser influenciados por sua impressão (do avaliador) do professor recomendante do candidato.

Tendo isso em mente, qualquer feedback ao candidato ou ao professor recomendante do candidato deve ser compassivo. Deverá ser formulado de modo que as observações do avaliador sobre o candidato, o potencial do candidato e qualquer outra informação ajudem o candidato e o professor do candidato a avançar positivamente.

A associação pode revogar os privilégios de um professor recomendante com a devida notificação, no caso de um registro recorrente de candidatos reprovados.

A Associação manterá o monitoramento do histórico dos professores recomendantes na forma de relatórios, preparados pelos avaliadores de cada avaliação e poderá usar esta informação para comunicar sobre mudanças nas regras.



## Seção F

# Conteúdo dos Programas de Certificação

### Nível 1

- Asana Individual
- Introdução às famílias de asanas
- Sequenciamento linear
- Contribuição mental

### Nível 2

(sobre asanas novos deste programa)

- Asana Individual
- Família de asanas
- Sequenciamento linear
- Contribuição mental

(sobre asanas do Nível 1 + Nível 2)

- Compreensão dos fios condutores profundos entre as famílias de asanas
- Percepção de sensações somáticas
- Observar conexões de diferentes partes do corpo (adjacentes)
- Observação da respiração
- Introdução a asanas interfamiliares

### Nível 3

(sobre asanas do Nível 1 + Nível 2 + Nível 3)

- Asana Individual
- Família de asanas
- Sequenciamento linear
- Percepção de sensações somáticas
- Observar conexões de diferentes partes do corpo e órgãos (adjacentes e distantes)
- Compreensão dos fios condutores profundos das asanas interfamiliares
- Permanência de asana
- Observação da respiração
- Percepção consciente da respiração

### Nível 4

- Asana e Pranayama

### Nível 5

- O Ashtanga Yoga de Patanjali como ensinado por B.K.S. Iyengar

# Plano de aula

O ensino de yoga tem 4 componentes principais.

- Instruções sobre a ação correta – asana individual – **postura física**.
- Instruções para estimular o envolvimento entusiasta do aluno – contribuição mental – **sensitividade**.
- Descrição do professor tornando o aluno alerta de si mesmo para perceber um fenômeno sutil em seu próprio corpo – **perceptividade**.
- Zelo fervoroso e desejo ardente para refletir sobre as informações recebidas e convertê-las em conhecimento e sabedoria – **refletividade**.

## ■ Nível 1

### A) Asana Individual

- Neste nível, o objetivo é a ação precisa e correta.
- Embora o sequenciamento seja um aspecto integrante da nossa escola de yoga, para ensinar iniciantes (ou seja, nível 1), o foco deve ser o entendimento dos asanas individuais com referência específica à configuração externa.
- A posição e o alinhamento geral das partes do corpo devem ser ensinados.

Exemplo em Utthita Hasta Padasana,

- **Instrução esperada**– braços devem estar retos e alinhados com os ombros.
- **Não esperado**– extensão ou alongamento da parte externa dos braços a partir das omoplatas.

### B) Família de asanas (consulte o Apêndice A.6)

### C) Sequenciamento linear

- Os asanas são costurados em uma ordem pela qual a pessoa desenvolve a mobilidade e a liberdade em todo o corpo ou em certas partes do corpo. Isto envolve três processos. Um, fazer um asana, dois, entender o asana e finalmente atender a rigidez.
- A ordem dos asanas na família de asanas vai do mais simples para o mais complicado ( com referência à execução).

Ex.           Uthita Trikonasana  
                  Uthita Parshvakonasana  
                          Parivritta Trikonasana  
                                  Parivritta Parshvakonasana

- Em uma classe de nível 1, geralmente começa-se com posturas em pé, pois a maioria das partes do corpo está mais acessível nesta família em comparação com outras. (Em exceções, pode-se ter melhor acesso em posições supinadas ou de bruços em vez das posturas em pé).
- A partir daí pode-se decidir mudar para qualquer família de asanas precedidos ou sucedidos por inversões.
- É somente em uma aula destinada a quem é sensível, que se aprofunde nisto. Portanto, uma classe nível 2 pode começar com qualquer família de asanas com base na parte do corpo ou asana que ele ou ela deseja abordar.

Ex. Para conscientizar o aluno da abertura pélvica em posturas em pé, pode-se começar com Supta Baddhakonasana ou Supta padangushthasana 2.

Para colocar um manto de vivacidade nas posturas em pé, pode-se começar com parada de mãos, posição de corda Nº1, Urdhva Mukha Svanasana, Purvottanasana.

Para trazer sensibilidade de pernas nas posturas em pé, pode-se começar com trabalho de pernas nas invertidas.

#### **D) Contribuição mental**

- Um asana é na verdade mais um esforço mental do que meramente uma postura física. Exige contribuição mental definitivamente. Em uma aula de Iyengar Yoga, o estudante aprende o asana de uma maneira que ele ou ela começa confrontando, objetivando e lendo sua própria mente.
- Em uma aula de nível 1, basta apenas conscientizar o aluno sobre isso.
  - Ex. Em Ardha Chandrasana e Virabhadrasana III, fazer ver ao aluno que o envolvimento mental necessário é maior que nos outros asanas em pé.

#### **■ Nível 2**

- Quando o estudante alcança este nível, é esperado que ele esteja pronto para passar do plano da fisicalidade para o plano da sensibilidade.
- Neste nível, juntamente com as instruções corretas para uma ação, o instrutor deve orientar o aluno a ficar atento da sensação subjetiva que surge durante a ação.
- Em Iyengar Yoga, a atenção é dada não apenas a alcançar o asana, mas na manutenção dele também.
- A respiração deve ser introduzida como ferramenta para focar a mente.

#### **A) Compreensão dos fios condutores profundos nas famílias de Asanas**

- Quando se move do plano da fisicalidade para a sensibilidade, se passa da configuração do asana para a constituição do asana.
- Com a ajuda de um professor se começa a apreciar as características intrínsecas de uma família de asanas.
  - ▶ Percepção da sensação somática.
    - A sensação é a impressão dos sentidos.
    - Sensação somática – Sensações que surgem desde
      - a pele, como um toque, pressão, frio, calor, e a dor e
      - os músculos, tendões e articulações, como a orientação espacial, ou seja, a posição dos membros e a dor.

A habilidade de sentir o corpo no asana tem que ser cultivada.

#### **Diferença de instrução entre os professores de nível 1 e 2**

Um professor de nível 1 transmite necessariamente instrução objetiva pela qual o aluno executa posturas ou ações.

Um professor de nível 2 precisa inculcar no aluno a capacidade de sentir.

Ex. Nível 1: Levante os dois braços igualmente.

Nível 2: Compare o braço direito e esquerdo. Sinta qual braço é mais longo e qual é mais curto e levante o braço mais curto ainda um pouco mais.

Nível 1: Levante o peito.

Nível 2: Sinta a elevação do peito ao inspirar.

- ▶ Observar conexões entre partes adjacentes do corpo.

O primeiro passo para união (yoga) é conexão. Ao aprender asanas e pranayama, aprende-se a reconhecer e apreciar as conexões entre as partes do corpo que passam despercebidas.

Ex. Abrir o peito requer a contribuição de diferentes partes:

- Girar os ombros para trás
- Alargar as clavículas.
- Enfiar as escápulas para dentro.

Quando o candidato toma conhecimento destas conexões, é fácil orientar a mente para a filosofia do yoga.

### **B) Observação da respiração**

- Este é um processo de minuciosa observação do ciclo respiratório que inclui inspiração, exalação e retenção voluntária ou involuntária.
- Para entender as nuances de asana e pranayama, o ato de observar a respiração contribui muito.

Ex. Em qualquer postura supinada, as diferentes posições dos braços levam a diferentes corredores de respiração:

- Braços horizontalmente para os lados.
- Braços para baixo.
- Braços acima da cabeça.

Em Trikonasana, se o lado inferior do tronco é encurtado, a respiração não toca esse lado.

### **C) Introdução a asanas interfamiliares**

- Os fios condutores mais profundos das famílias dos asanas são tratados no nível 2. À medida que a sensibilidade é refinada, as conexões entre famílias aparentemente distintas de asanas clareiam no horizonte.

Ex. Parivritta Parshvakonasana e Ardha Matsyendrasana 1 com o paradigma de rotação dos músculos das costas.

Janu Sirsasana e Supta Baddha Konasana com o paradigma de extensão da parte anterior do tronco.

## **■ Nível 3**

Este é o nível de perceptividade junto com o refinamento da ação e da sensação.

### **A) Interconexão de partes distantes do corpo, órgãos**

A habilidade de observar as conexões entre as partes adjacentes do corpo foi introduzida no nível 2. Neste nível de sensibilidade e perceptividade elevadas, começa-se a desvendar facilmente conexões entre partes distantes do corpo e órgãos. O conhecimento desta rede pode ser incorporado na prática.



Ex. Yoga Dandasana não é apenas um trabalho do quadril para colocar a perna, mas envolve mobilidade nas escápulas para mover o tronco para frente, para que a perna possa ser fixada.

Arcos caídos afetam adversamente a coluna vertebral.

Relaxamento das pernas como um meio de aquietar a mente em Savasana.

## B) Fios condutores mais profundos da asanas interfamiliares

- O conceito de asanas interfamiliares foi introduzido no nível 2. À medida que a sensibilidade é refinada, as conexões entre famílias aparentemente distintas de asanas são percebidas pelo aluno.
- Semelhanças e, portanto, contribuições são percebidas com a sensibilidade refinada.
- Ao tornarmos sensitivos, começamos a observar o comportamento de uma determinada parte do corpo em um asana. Aumentando a sensibilidade, ele ou ela é orientado/a a ver um padrão de comportamento semelhante da mesma parte do corpo em um asana de outra família.

Ex. Supta Padangushtasana II, Utthita Hasta Padangushtasana II e Ardha Chandrasana

Embora pareçam posturas diferentes, elas são posturas muito semelhantes, apenas organizadas de maneira diferente com referência ao eixo da coluna vertebral. Uma compreensão sensitiva de um asana neste conjunto contribuirá muito para o desempenho e compreensão dos outros asanas deste conjunto.

- Uma vez compreendida esta relação, o conceito de sequenciamento do praticante é naturalmente aberto e pode-se atravessar diferentes famílias de asanas com base no objetivo.

## C) Permanência no asana

- Isto foi introduzido no nível 2. À medida que a pessoa explora isto, ele ou ela dirige sua atenção para um dos pilares fundamentais do nosso sistema, juntamente com a precisão e sequenciamento, que é a permanência.

Isto é vital para:

- Alcançar os benefícios dos asanas.
- Desenvolver sensibilidade para o envolvimento da mente/inteligência.

É de notar que:

- Para melhorar o tempo em um asana, não se pode depender apenas da força de vontade e da potência física.
- Para que a percepção consciente da respiração apareça, os esforços precisam desaparecer.

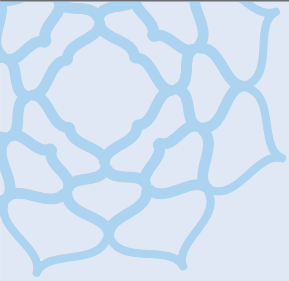
## D) Percepção consciente da respiração

- O conceito de Observação da Respiração foi tratado no nível 2.
- **A observação da respiração é como olhar na distância para um objeto externo, enquanto a percepção consciente da respiração é olhar para esse objeto sem a distância, desde dentro.**
- Quando a mente – citta, está livre do frenesi do mundo externo e se concentra no interior, é capaz de testemunhar. Quando os asanas são feitos com percepção consciente da respiração, a mente se acalma naturalmente.

# Programa Teórico

Nível	Obrigatório	Recomendado	
<b>NÍVEL 1</b>	Árvore do Yoga*	Luz na Vida	É recomendado que todo estudante leia algum ou todos os livros dos 3 Iyengars em qualquer estágio de aprendizagem ou em qualquer nível de certificação
	Art of Yoga	Yogashastra Nível 1,2,3	
	Yoga em Ação: Curso Preliminar*		
	Yoga em Ação: Curso Intermediário*		
	Luz sobre o Yoga: Parte 1: Introdução Parte 2: Yogasanas (Asanas Relevantes) Parte 3: Pranayama (Pranayamas Relevantes)		
	Luz Sobre Pranayama*: Seção 1 Seção 2: Capítulo 10 (Pranayamas Relevantes)		
	Diretrizes Básicos Professores de Yoga*		
<b>NÍVEL 2</b>	Aarogya yoga	Luz Sobre o Yoga	
	Yogic Manas*	Luz Sobre Pranayama*	
	Yoga Sutra Parichaya*	Yogashastra Nível 4,5	
	Gem for women		
	Tuesdays with Prashant		
	Luz Sobre o Yoga: Parte 1: Introdução Part 2: Yogasanas (Asanas Relevantes) Parte 3: Pranayama (Pranayamas Relevantes)		
	Luz Sobre Pranayama*: Seção 1 Seção 2: Capítulo 10 (Pranayamas Relevantes)		
Diretrizes Básicos Professores de Yoga*			
<b>NÍVEL 3</b>	Luz Sobre o Yoga	Astadala Yogamala series	
	Luz Sobre Pranayama*: Seção 1 Seção 2: Capítulo 10 (Pranayamas Relevantes)	Hatha Yoga Pradipika	
	Luz sobre os yoga sutras de Patanjali*: Capítulo 1 e 2	Bhagavad Gita Capítulos I e VI	
	Luz na Vida		
	Alpha and Omega of Trikonasana		
	Mobility and Stability*		
	Diretrizes Básicos Professores de Yoga*		
<b>NÍVEL 4</b>	Luz sobre os yoga sutras de Patanjali*	Astadala Yogamala series	
	Diretrizes Básicos Professores de Yoga*	Bhagavad Gita Capítulos I até VI	
<b>NÍVEL 5</b>	Core of Yoga Sutras of Patañjali	Vários textos sobre yoga	

\* Livros em tradução ou revisão.



# Programas de Asana e Pranayama

## ■ Programa do Nível 1

Asanas	Foto Nº	Fonte
--------	---------	-------

Utthishtha Sthiti — Asanas em pé		
Tadasana	1	Luz sobre o Yoga
Vrksasana	2	
Utthita Trikonasana	4, 5	
Parivrta Trikonasana	6, 7	
Utthita Parsvakonasana	8, 9	
Parivrta Parsvakonasana	10, 11	
Virabhadrasana I	14	
Virabhadrasana II	15	
Virabhadrasana III	17	
Ardha Chandrasana	19	
Utthita Hasta Padangusthasana I com apoio	120, 121	Yoga: A Gem for Women
Utthita Hasta Padangusthasana II com apoio	122, 123	
Parsvottanasana	26	Luz sobre o Yoga
Prasarita Padottanasana I	33, 34	
Utkatasana	42	
Padangusthasana	44	
Padahasthasana	46	
Uttanasana	48	
Garudasana	56	

Upavistha Sthiti — Asanas sentados		
Dandasana	77	Luz sobre Yoga
Swastikasana	5	Luz sobre o Pranayama
Parvatasana em Swastikasana		Livro Curso Preliminar
Gomukhasana	80	Luz sobre o Yoga
Siddhasana	84	
Virasana	89	
Parvatasana em Virasana	91	
Baddha Konasana	102	
Upavistha Konasana	151	

Asanas	Foto Nº	Fonte
--------	---------	-------

<b>Paschima Pratana Sthiti — Asanas de Extensão a Frente</b>		
Adho Mukha Virasana	92	Luz sobre o Yoga
Janu Sirsasana	127	
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	139	
Marichyasana I	144	
Parsva Upavistha Konasana	152	
Paschimottanasana (Ugrasana/Brahmacharyasana)	161	
Malasana II	322	

<b>Parivrtta Sthiti — Asanas de Extensão Lateral</b>		
Parighasana	39	Luz sobre o Yoga
Bharadvajasana I	297, 298	
Bharadvajasana II	299, 300	
Marichyasana III	303, 304	
Ardha Matsyendrasana I	311, 312	

<b>Viparita Sthiti — Invertidas</b>		
Salamba Sirsasana I (usando a parede; saber como ensinar usando as cordas, se disponível)	184, 185, 190	Luz sobre o Yoga
Salamba Sarvangasana I	223, 224	
Halasana	244	
Parsva Halasana	249	
Karnapidasana	246	
Parsva Karnapidasana	Semelhante a Parsva Halasana, porém as pernas estão em Karnapidasana	
Supta Konasana	247	Luz sobre o Yoga
Eka Pada Sarvangasana	250	
Parsvaika Pada Sarvangasana	251	
Chatushpadasana	102	Yoga: A Gem for Women
Setubandha Sarvangasana (com suporte)	98, 99	Yoga: A Gem for Women
		Livro Curso Preliminar
Setubandha Sarvangasana (desde Sarvangasana, com os joelhos dobrados, pés caindo para a parede ou a cadeira)		

Asanas	Foto Nº	Fonte
--------	---------	-------

Udara Akunchana Sthiti — Asanas para Contração Abdominal		
Paripurna Navasana	78	Luz sobre o Yoga
Ardha Navasana	79	
Urdhva Prasarita Padasana (90°)	279	
Supta Padangusthasana I	284	
Supta Padangusthasana II	287	

Purva Pratana Sthiti — Asanas de Extensão para Trás		
Salabhasana	60	Luz sobre o Yoga
Makarasana	62	
Dhanurasana	63	
Bhujangasana I	73	
Urdhva Mukha Svanasana	74	
Ustrasana	41	
Urdhva Dhanurasana I	482	Livro Curso Intermediário
Dwi Pada Viparita Dandasana (cadeira)		

Visranta Karaka Sthiti — Asanas Restaurativos		
Supta Swastikasana		Livro Curso Intermediário
Supta Virasana (com e sem suporte)	96	Luz sobre o Yoga
Supta Baddha Konasana	38, 39	Yoga: A Gem for Women
Savasana	592	Luz sobre o Yoga
Savasana (sobre almofadão, olhos cobertos, observando a inspiração e a expiração normais)		
Savasana (com bandagem nos olhos, inspiração normal e expiração profunda)		

Hasta Tolana Sthiti — Asanas de Equilíbrio de Braços		
Nota: É bom estar equipado com toda esta seção, caso você esteja ensinando jovens. Os asanas marcados com um asterisco não são obrigatórios.		
Chaturanga Dandasana	67	Luz sobre o Yoga
Adho Mukha Svanasana	75	
Pincha Mayurasana *	357	
Adho Mukha Vrksasana *	359	
Tittibhasana (desde Uttanasana) *	395	

Pranayamas
Ujjayi, Viloma Pranayama em posição supinada

## ■ Programa do Nível 2

Todos os asanas e pranayamas para o Nível 1 fazem parte do programa do Nível 2.

Asanas	Foto Nº	Fonte
Parivritta Ardha Chandrasana	13	Art of Yoga
		Livro do Curso Intermediário
Utthita Hasta Padangusthasana I sem apoio	23	Luz sobre o Yoga
Utthita Hasta Padangusthasana II sem apoio		
Utthita Hasta Padangusthasana III	124	Yoga: A Gem for Women
Prasarita Padottanasana II	35, 36	Luz sobre o Yoga
Urdhva Prasarita Ekapadasana	49	
Ardha Baddha Padmottanasana	52	
Parsva Dhanurasana	64, 65	
Lolasana	83	
Paryankasana	97	
Bhekasana	100	
Padmasana	104	
Parvatasana	107	
Tolasana	108	
Matsyasana	113	
Maha Mudra	125	
Parivrtta Janu Sirsasana	132	
Parivrtta Upavista Konasana	Similar a Parivrtta Janu Sirsasana mas com as pernas em Upavista Konasana	
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	135	Luz sobre o Yoga
Parivrtta Paschimottanasana	165	
Ubhaya Padangusthasana	167	
Purvottanasana	171	
Akarna Dhanurasana	173, 175	
Salamba Sirsasana I (no meio da sala ou de acordo com as necessidades dos estudantes)	184, 185, 190	
Parsva Sirsasana	202, 203	
Parivrttaikapada Sirsasana	206, 207	
Eka Pada Sirsasana	208, 209	
Parsvaika Pada Sirsasana	210	
Urdhva Padmasana em Sirsasana	211	

Asanas	Foto Nº	Fonte
Pindasana em Sirsasana	218	Luz sobre o Yoga
Salamba Sarvangasana II	235	
Setubandha Sarvangasana	259	
Urdhva Padmasana em Sarvangasana	261	
Pindasana em Sarvangasana	269	
Jathara Parivartanasana	274, 275	
Urdhva Prasrita Padasana (todas as fases)	276-279	
Chakrasana	280-283	
Supta Padangusthasana I	285, 286	
Supta Padangusthasana III	Pernas semelhantes a Utthita Hasta Padangusthasana III mas o corpo está na posição supinada	
Eka Hasta Bhujasana	344	Luz Sobre o Yoga
Dwi Hasta Bhujasana	345	
Bhujapidasana	348	
Pincha Mayurasana (contra a parede, palmas voltadas para baixo, palmas voltadas uma para a outra e palmas voltadas para cima)	357	
Adho Mukha Vrksasana (contra a parede, dedos apontados para a parede e também com palmas girando para fora)	359	
Kurmasana	363, 364	
Eka Pada Sirsasana	371	
Tittibhasana (desde Uttanasana)	395	
Urdhva Dhanurasana	479 - 482	
Dwi Pada Viparita Dandasana	516	

Pranayamas
Nota: O uso da parede como suporte é aceitável.
Ujjayi, Viloma pranayama na posição sentada
Ujjayi com uma curta pausa de Kumbhaka
Anuloma pranayama sem retenção da respiração
Pratiloma pranayama sem retenção da respiração
Bhramari
Sitali
Sitkari

## ■ Programa do Nível 3

Todos os asanas e pranayamas para o Nível 1 e Nível 2 fazem parte do programa do Nível 3.

Asanas	Foto nº	Fonte
Vatayanasana	58	Luz sobre o Yoga
Nakrasana	68 - 71	
Sanmukhi Mudra	105, 106	Luz sobre o Pranayama
Simhasana I	109	Luz sobre o Yoga
Simhasana II	110	
Kukkutasana	115	
Garbha Pindasana	116	
Baddha Padmasana	118	
Yoga Mudrasana	120	
Krounchasana	141, 142	
Marichyasana II	146	
Urdhva Mukha Paschimottanasana I	168	
Urdhva Mukha Paschimottanasana II	170	
Urdhva Dandasana	188	
Salamba Sirsasana II	192	
Salamba Sirsasana III	194, 195	
Parshva Urdhva Padmasana em Sirsasana	213 - 216	
Niralamba Sarvangasana I	236	
Niralamba Sarvangasana II	237	
Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana	260	
Parshva Pindasana em Sarvangasana	270, 271	
Anantasana	290	
Uttana Padasana	292	
Marichyasana IV	305	
Malasana I	321	
Pasasana	328, 329	
Ardha Matsyendrasana II	330, 331	
Ardha Matsyendrasana III	332, 333	
Astavakrasana	342, 343	
Mayurasana	354	
Adho Mukha Vrksasana (com as palmas das mãos para trás, como em Mayurasana, mas separadas e com a distância de um pé e meio da parede)	359	
Supta Kurmasana	368	



Asanas	Foto nº	Fonte
Bhairavasana	375	Luz sobre o Yoga
Yoganidrasana	391	
Vasistasana	398	
Bakasana	410	
Parsva Bakasana	412	
Dwi Pada Koundinyasana	438	
Eka Pada Koundinyasana I	441	
Eka Pada Bakasana I	446, 447	
Eka Pada Bakasana II	451, 452	
Yogadandasana	456	
Mulabandhasana	462, 463	
Vamadevasana II	466	
Urdhva Dhanurasana I (desde Tadasana)	483-486	
Urdhva Dhanurasana II	483 - 487	
Eka Pada Urdhva Dhanurasana	501, 502	
Kapotasana	507, 512	
Laghu Vajrasana	513	
Dwi Pada Viparita Dandasana (desde Sirsasana)	516, 517 - 520	
Eka Pada Viparita Dandasana I	521	
Eka Pada Rajakapotasana I	542	
<p><b>Nota:</b> Classicamente, conforme o LSY, alguns dos equilíbrios sobre os braços devem ser feitos a partir de Sirsasana. Entretanto, eles também podem ser intentados desde Tadasana/Uttanasana.</p>		

Pranayamas
Ujjayi com Antara Kumbhaka (de acordo com a capacidade individual de cada um)
Bhastrika, Kapalbhati
Anuloma pranayama com retenção da respiração
Pratiloma pranayama com retenção da respiração

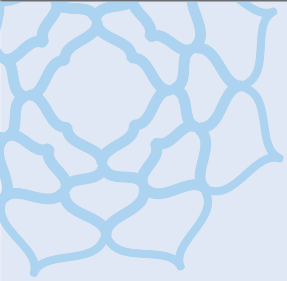
## ■ Programa do Nível 4

Todos os asanas e pranayamas do Nível 1, Nível 2 e Nível 3 fazem parte do programa do Nível 4.

Asanas	Foto nº	Fonte
Goraksasana	117	Luz sobre o Yoga
Supta Vajrasana	124	
Baddha Hasta Sirsasana	198	
Mukta Hasta Sirsasana	200, 201	
Parsva Sarvangasana	254, 255	
Parsva Urdhva Padmasana em Sarvangasana	262 - 265	
Uttana Padma Mayurasana	267	
Setu Bandhasana	296	
Paripurna Matsyendrasana	336, 339	
Padma Mayurasana	355	
Hamsasana	356	
Sayanasana	358	
Skandasana	372	
Buddhasana	373	
Kapilasana	374	
Kala Bhairavasana	378	
Chakorasana	379, 380	
Durvasasana	383	
Ruchikasana	384, 385	
Viranchyasana I	386, 387	
Viranchyasana II	388	
Dwi Pada Sirsasana	393, 394	
Tittibhasana (desde Dwi Pada Sirsasana)	395	
Kasyapasana	399, 400	
Visvamitrasana	403	
Urdhva Kukkutasana	417 - 419	
Parsva Kukkutasana	424, 425	
Galavasana	427, 428	
Eka Pada Galavasana	431, 433	
Eka Pada Koundinyasana II	442, 443	
Supta Bhekasana	458	
Vamadevasana I	465	
Kandasana	470, 471	

Asanas	Foto nº	Fonte
Hanumanasana	475, 476	Luz sobre o Yoga
Samakonasana	477	
Supta Trivikramasana	478	
Viparita Chakrasana em Urdhva Dhanurasana	488 - 499	
Eka Pada Viparita Dandasana II	523	
Chakra Bandhasana	524	
Mandalasana	525 - 535	
Vrschikasana I	536, 537	
Vrschikasana II	538	
Valakhilyasana	544	
Eka Pada Rajakpotasana II, III, IV	545, 546, 547	
Bhujangasana II	550	
Rajakapotasana	551	
Padangustha Dhanurasana	555	
Gherandasana I	561 - 563	
Gherandasana II	564 - 566	
Kapinjalasana	567	
Sirsa Padasana	570	
Ganda Bherundasana	580, 581	
Viparita Salabhasana	584	
Tiriang Mukhottanasana	586	
Natarajasana	590, 591	

Pranayamas
Surya Bhedana
Chandra Bhedana
Nadi Sodhana



# Notas

## ■ Nota 1

### **Asanas Díficeis e Complicados**

#### **“Grupo de asanas para autoinvestigação”**

Nós temos consciência de que Luz sobre o Yoga é um livro extensivo e completo sobre o Yoga. Apesar de possuir tudo o que um estudante precisa, na maior parte do tempo o nosso foco é exclusivamente nas instruções sobre os asanas. Se uma pessoa faz um esforço concentrado para estudar os primeiros capítulos, com certeza o tesouro do Ashtanga Yoga será revelado.

O único obstáculo nesse guia de estudo é que as joias estão escondidas. Elas não são evidentes. Elas não podem ser ensinadas formalmente ou instruídas com um plano acadêmico linear.

Elas devem ser aprendidas.

Nós sempre categorizamos os asanas nas nossas mentes com base na nossa habilidade para alcançá-las. Dessa forma, alguns asanas se tornam simples e outros se tornam difíceis. Nós adiamos os asanas difíceis para depois e por isso os chamamos de “asanas avançados”.

Por exemplo:

Sayanasana

Sirsa Padasana

Ganda Bherundasana

Viparita Shalabhasana

Valakhilyasana

Paripurna Matsyendrasana

Kandasana

Durvasasana

A declaração feita anteriormente sobre as joias do Ashtanga Yoga – “elas devem ser aprendidas” nos traz luz sobre esse específico grupo de asanas.

Estes asanas devem ser aprendidos, eles não podem ser ensinados.

Luz sobre o Yoga sem dúvidas proporciona instruções detalhadas sobre eles. Porém devemos aceitar que é difícil para qualquer professor ensiná-las. As razões por trás dessa dificuldade serão apresentadas abaixo.

- Para ensinar esse grupo de asanas, o professor precisa ser proficiente na execução e demonstração dos asanas.
- Ele ou ela deve ser bem familiarizado com as complexidades e ter a habilidade de ser loquaz com tais complexidades.
- Ele ou ela deve ser capaz de lidar com qualquer complicação que possa surgir.

Isso significa que esses asanas estão “fora do programa”? A partir de agora, estão sendo eles omitidos do Iyengar Yoga?

Não! Absolutamente não.

Eles são parte do currículo do Iyengar Yoga. Mas para isso é esperado que os estudantes assumam uma grande responsabilidade.

Por tal motivo esse grupo de asanas tem sido designado **“grupo de asanas para autoinvestigação”**

Se nós considerarmos o status da sua localização, eles estão incluídos no último nível do novo programa e não antes disso. Isto se deve simplesmente para assegurar que um professor que tenha completado sua viagem até este nível possuirá maturidade e entendimento sobre todos os aspectos do Iyengar Yoga.

Espera-se dele ou dela que tenham compreendido claramente que as instruções dadas no Luz sobre o Yoga são realmente um guia; a pessoa precisa usá-las como ajuda e seguir adiante na sua prática. Simplesmente seguir as instruções sem qualquer contemplação não irá contribuir muito.

Autoinvestigação e autoestudo em contato com uma prática persistente são as chaves para essas posturas fisicamente demandantes e complexas.

Aquele que se torna confortável com estas posturas pode ajudar outros só depois do consentimento deles e de uma detalhada avaliação das habilidades físicas. Nenhum professor está autorizado a estender a capacidade física do aluno por meio da força.

Por favor tenham em mente que amabilidade com persuasão gentil é fundamental no aprendizado dessas posturas.

## ■ Nota 2

### **Professores, Mentores e Cursos de Formação de Professores.**

Existe um mito firmemente estabelecido no sentido de que “um professor é feito”.

A extrapolação disto estabelece que “qualquer estudante pode ser treinado para se tornar um professor”. Isto é verdade?

A resposta para essa questão pode ser diferente, variando desde “definitivamente sim”, “provavelmente” até “talvez não”.

Não existe uma resposta correta considerando que o contexto dos detalhes varia de lugar para lugar.

Em vez de ficarmos emaranhados na rede de respostas, vamos focar no cerne da questão e parafrasear a pergunta “o desejo de ensinar a outra pessoa é um desejo voluntário?”

À primeira vista a resposta parece ser direta e simples – “Sim, é um desejo voluntário”. Mas quando se investiga profundamente, outras facetas mais sutis da questão se tornam aparentes e a resposta inicial soa ingênua.

Sob um olhar metafórico, assim como as sementes germinam e os botões desabroçam, o estudante amadurece e a partir do seu interior surge a necessidade de compartilhar conhecimento. Ninguém precisa comandar ou instruí-lo a fazer dessa forma nem tampouco é uma decisão consciente, é simplesmente uma progressão natural.

Esse ‘desejo de compartilhar’ é o primeiro candeeiro na viagem para se tornar um professor.

O processo de aprendizado transforma o estudante em um professor. É uma evolução interna que ocorre de maneira gradual e suave. Nenhum momento singular dessa viagem pode ser apontado como “o momento da transformação”.

As palavras de Maharshi Patanjali “*jatyantara parinama*” – o processo de evolução de uma espécie para outra claramente define essa transformação.

Desnecessário dizer que a arte de ensinar não será nunca uma profissão em que uma pessoa pode ser treinada ou um conjunto de habilidades que uma pessoa pode adquirir. Tampouco ensinar é uma obrigação.

Guruji dizia, *“Ensinar é compromisso, é uma responsabilidade, é o processo de passar adiante com gratidão, a informação, o conhecimento e a sabedoria adquiridos do seu guru e do tema do Yoga.”*

Sob essa ótica, vamos analisar a história dos professores de Iyengar Yoga.

Guruji, em 1960, observou ‘o desejo de compartilhar conhecimento’ em alguns de seus estudantes. Ele pediu para levarem o tema a seus países de origem. Eles foram o ‘primeiro lote de professores de Iyengar Yoga’.

Mais tarde, alguns estudantes, pediram permissão para ensinar. Guruji a concedeu já que eles tinham sido treinados diretamente por ele durante muitos anos. Ele confiava nas habilidades deles para disseminar a mensagem do yoga na sua forma mais pura.

Com o passar do tempo, o interesse pela Yoga cresceu vertiginosamente. Estudantes de todas as partes do mundo começaram a aparecer. A necessidade por professores devidamente treinados aumentava rapidamente.

Tendo em vista as limitações de tempo e comunicação, Guruji aconselhou aos seus estudantes sêniores e aos denominados professores naquele momento a avaliar quem tivesse a habilidade e o desejo de ensinar.

A partir daquele momento começou a existir o processo de avaliação. Para ajudar os avaliadores, Guruji desenhou e documentou uma estrutura formal. De vez em quando, e sempre que necessário, Guruji ajustava esta estrutura e com o tempo, formulou um detalhado “processo de treinamento e avaliação de professores” que era parte da ‘Constituição de Puna’.

Nosso novo processo de avaliação tem suas raízes naquele documento.

Hoje em dia o interesse de se tornar um professor de Yoga parece estar em voga. O Instituto está saturado por essas questões. Os seguintes questionamentos têm surgido:

Porque existem tantas pessoas interessadas em ensinar Yoga em vez de estudar o assunto?

Porque elas têm tanta pressa em se estabelecer como “Professores de Yoga”?

Estão eles interessados principalmente nos benefícios fenomênicos do Yoga, como boa saúde, vida decente, respeito pela sociedade, oportunidade de viajar por todo o mundo?

Ou, existe um zelo ardente de ir no caminho da autorrealização que é o objetivo final do Yoga?

Como era de se esperar, as respostas não são simples.

Quando nós investigamos mais fundo, confusões ético-morais começam a vir à tona. A fim de esclarecê-las, precisamos examinar as premissas básicas.

Qual é o propósito, contexto e foco por trás do desejo de se tornar um professor de Yoga?

Maharshi Patanjali no quarto capítulo do Yoga Sutra menciona – *“hetu, phala, aashraya and aalambana”* – propósito, fruto da ação, contexto e fundamento. Ele nos instrui a examinar esses aspectos escondidos em qualquer ação.

Sob essa perspectiva, se nós examinarmos o desejo de se tornar um professor de Yoga, em primeiro lugar a questão genuína mais importante que deve surgir é como pode uma pessoa, antes mesmo de aprender a matéria, saber de antemão que ela ou ele deseja ensiná-la?

Não seria necessário verificar se ela ou ele possuem interesse no assunto, sem mesmo se preocupar se está equipada para fazê-lo? Ou será que os benefícios materiais adulteram o propósito?

Guruji afirmava categoricamente, *“Uma pessoa que não tenha aprendido a matéria minuciosamente não pode ensinar. Se uma pessoa experimentar fazê-lo, ele ou ela irá causar dano, à sociedade, à matéria e a si próprio”*.

Suas palavras nos guiam como um farol.

O único ponto aberto à discussão nessa afirmação de Guruji diz respeito a como quantificar a palavra “minuciosamente”?

O conselho de Guruji é que 6 anos é um tempo justo para que uma pessoa possa aprender as habilidades necessárias para se tornar um professor de Yoga e isto tem resistido ao teste do tempo.

Vamos conhecer os pensamentos dele sobre o processo de se tornar um professor e observar como ele o fez.

Guruji aprendeu sob a tutela do seu guru por 2 anos e foi enviado a Pune para ensinar. Quando ele começou a lecionar, ele tinha uma dupla responsabilidade, primeiro como praticante e segundo como “professor forçado”.

Ele respeitou ambas. Olhando para trás agora, parece ter sido uma benção disfarçada!

Baseando-se na sua própria prática, Guruji foi capaz de definir e desenhar diferentes níveis, configurar diferentes programas conforme o que esta viagem necessita e com a necessidade de fixar instruções precisas. Todas essas coisas estão refletidas na sua primeira obra-prima – “Luz sobre o Yoga”.

Agora os tempos mudaram assim como mudaram as formas de comunicação. Em paralelo a isso, nós temos o trabalho de Guruji como ponto de referência.

Nesse novo sistema, nem temos a intenção de propor nenhuma mudança no processo interno de aprendizagem, nem aludimos que uma prática sincera e ardente com devoção e zelo não seja necessária. Nós não nos desviamos de nenhum ensinamento de Guruji. Nós estamos apenas tentando aliviar o sistema tirando vantagens do que nós possuímos.

Tenham certeza que a proposta de um novo sistema de avaliação é feita para que o aprendizado e ensino do Yoga se tornem contemporâneos, mais objetivos e simples. Contudo tem suas raízes nos ensinamentos de Guruji e na Constituição de Pune.

Em Iyengar Yoga, o termo “CTFP – Curso de Treinamento/Formação de Professores” adquiriu popularidade. Não porque todas as pessoas gostem ou adorem isso, mas porque o conceito é popular, isso é uma realidade.

Vamos nos concentrar no formato atual do CTFP.

Refinamento no conjunto de habilidades para equipar o “professor em treinamento” é o “afirmado” propósito do CTFP.

Com esse contexto:

- Cada professor formador deve se fazer a seguinte pergunta **moral**: O propósito está sendo alcançado?
- Cada professor em formação deve se fazer a seguinte pergunta **lógica**: O propósito está sendo alcançado?

Será que a sensibilidade e complexidade dos ensinamentos de Guruji estão sendo compartilhados e passados adiante para a nova geração de professores? Ou, será que o CTFP se tornou um modelo pré-estabelecido, onde há uma coleção de pessoas a quem foi entregue um manual com instruções sobre cada asana para que eles/elas possam aprovar a avaliação? Terá se tornado um evento que gera um estresse imenso? Será que é tão vital ao ponto de ser capaz de construir ou destruir a carreira de qualquer pessoa como professor de Iyengar Yoga?

A primeira resposta em negação seria algo em termos de – “O formato é irreal, super túrgido e tendencioso.”

Todas as pessoas, quando questionadas pessoalmente, aparecerão com suas respostas “corretas”.

“Outros podem estar fazendo isso, mas não eu” tem sido o retorno que recebemos de tempos em tempos repetidamente. Infelizmente, os boatos falam uma língua diferente.

Será que estamos esquivando a realidade?

Todos nós precisamos nos submeter ao escrutínio da nossa própria consciência e dar resposta a essas preocupações honestamente.

Nós sabemos que “professores em formação” são uma entidade para “manipular com cuidado”. Algum tempo atrás todos nós estivemos nessa situação.

Professores em maturação são agitados e ansiosos, entusiasmados e pasmados, abruptos e ousados, simultaneamente. É responsabilidade de um professor ou mentor construir uma atmosfera acolhedora e acolhedora na qual os novatos possam florescer e se sentir em casa.

O CTFP deve ser um exercício para criar gentileza, cordialidade e confiança para assim impregnar os “professores em formação” com amor e alegria pelo nosso sistema.

Precisão, permanência e sequenciamento não são apenas os pilares dos asanas, eles são o estímulo para o refinamento no processo de compreensão do Yoga.

Isso pode parecer um trabalho árduo para algumas pessoas, para outras, pode ser apenas uma afinação sutil no pensamento.

Naturalmente, um programa com estrutura pré-definida para um CTFP não é um conceito apropriado.

Para elevar o CTFP de um mero “instruções e simpósio de pontos adicionados”, o professor formador precisa se graduar para o nível de mentor.

### **Quem é um mentor?**

O dicionário Oxford estabelece: “Mentor é uma pessoa experiente em uma organização ou instituição que treina e aconselha novos empregados ou estudantes”.

A palavra deriva de Mentor, conselheiro de Telêmaco na Odisseia.

Em um contexto yógico, nós podemos atribuir um significado ainda maior para o termo.

Aquele que ensina é um professor, aquele que guia é um mentor e aquele que leva para o destino final é um Guru.

Para um Yoga sadhaka, mentor é um conselheiro sênior que já tenha trilhado o caminho, que conhece as nuances e complexidades dessa jornada, que fará com que o sadhaka se torne consciente delas e o ajudará a lidar com elas.

Se acontecer de ficarmos parados ou escorregar do caminho do sadhana, o mentor estará lá para o resgate e o apoio.

Metaforicamente, o Guru mostra a luz, o mentor navega, o professor treina e o estudante (sadhaka) empreende a viagem.

Mentor é a ponte entre o Guru e o professor. Mas não se trata de um nível hierárquico. Não se trata de um processo linear em que primeiro se torna um professor, depois um mentor e finalmente um guru. Mentoria possui uma responsabilidade específica. Responsabilidade de estender a mão para ajudar, acompanhando o sadhaka no caminho da sadhana e observando-o/a chegar ao destino. Mentor é um colega sênior, conselheiro e um amigo por excelência ao mesmo tempo.

O papel de um professor, mentor e guru podem se sobrepor ou podem permanecer diferenciados dependendo da necessidade da situação. Se o praticante for abençoado, ele/ela poderá encontrar uma pessoa exemplar nos três aspectos e que tem discriminação (viveka) para adotar o papel de cada um deles de acordo com a necessidade.

Um mentor nunca desencoraja ninguém. Um professor, sob a ótica de promover melhoria, pode ser rígido ou severo em relação às instruções que são dadas. Ele/ela pode exortar alguém com a intenção de extrair o melhor da pessoa. Um mentor não. Ele/ela deve reconhecer a realidade que está muito além do momento manifestado. Ele/ela entende e compreende o panorama real nos seus mínimos detalhes, mas ele/ela não pode desmoralizar ou desencorajar ninguém. O mentor deve estar preparado com uma solução. Em algumas ocasiões, o Guru pode não estar disponível, acessível para ele/ela ou o problema pode ser mundano; nessas situações o mentor é o real confidente e aliado do sadhaka no caminho da sadhana.



O mentor contribui com o sistema de valores do sadhaka e ajuda-o a se tornar um bom ser humano.

Maharshi Patañjali, ao falar sobre os frutos do yoga-sadhana ou *yoganganushthana*, categoricamente afirma o conceito de *ashudhikshaya* (eliminação das impurezas) e *vivekakhya* (surgimento da discriminação). Eles são essenciais para alcançar o pináculo de ser um mentor. O Mentor é um amigo, um filósofo e uma guia para o yoga-sadhaka.

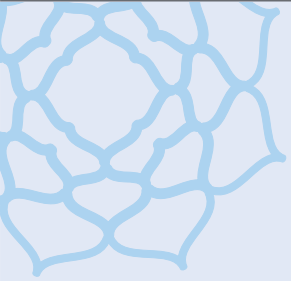
### ■ Nota 3

#### **Declaração do RIMYI em novembro de 2019**

No RIMYI a prática do yoga está disponível e aberta para qualquer pessoa, isento de julgamento ou preconceito, dessa forma nós queremos assegurar a todas as pessoas que nós não discriminamos homossexuais. Consideramos que nosso dever espiritual é acolher e aceitar inequivocamente toda e cada pessoa em busca de desenvolvimento espiritual e bem-estar.

Certamente não consideramos, sob qualquer maneira, a homossexualidade como errado, não natural ou não yóguico.

RIMYI considera a orientação sexual como profundamente pessoal, forma natural de diversidade universal e não uma doença ou enfermidade que requeira cura/tratamento. Sendo assim, jamais prescreveríamos qualquer prática de asanas para "curar" homossexualidade.



# Perguntas e respostas

O primeiro esboço deste manual foi apresentado a um grupo de representantes de todas as associações, para sua análise, em dezembro do 2019 em Pune. Depois da incorporação dos pontos destacados e dar resposta às questões levantadas no encontro de dezembro, o RIMYI postou um segundo esboço online para todos os membros da comunidade Iyengar lerem e opinarem. Mais de quinhentos membros, desde estudantes, professores em treinamento, professores até titulares de cargos, responderam com grande entusiasmo.

O/a leitor/a encontrará para sua referência as perguntas mais comumente feitas sobre as mudanças delineadas neste manual.

## 1. Por que teve que haver uma reformulação do sistema que estava funcionando tão bem?

Para compreender a razão da reformulação do sistema, necessitamos indagar: “Por que o sistema veio a existir?” Para tanto, vamos começar desde o início.

A estória do Iyengar Yoga começou quando um jovem rapaz chamado Sundararaja foi enviado a Pune pelo seu Guru T. Krishnamacharya. Naquele tempo, yoga se confinava aos segmentos dos eremitas e sábios. Os que eram tomados pelo ardente desejo de aprender sobre o tema deveriam passar por um escrutínio rigoroso e só a partir daí seria permitida a iniciação no yoga. Naturalmente, poucos puderam chegar a seu destino. Guruji aboliu esses filtros tendenciosos e abriu as portas do yoga para o homem comum.

Para tanto, um enquadramento estrutural se fez necessário, o qual evoluiu durante um determinado período de tempo.

Temos que ter em mente o contexto global do yoga naquela época.

O mundo ocidental sabia apenas que se tratava de um sistema filosófico indiano, embora também o considerasse um tema místico.

Yoga era um tema sagrado e, por isso, não existiam fontes disponíveis. A partir dessas fontes escassas, Guruji formulou um sistema bem definido que podia produzir resultados previsíveis.

Através dos esforços de Guruji, um tema subjetivo e filosófico começou a adentrar, lenta e firmemente, a arena da ciência.

À medida que seus alunos aumentavam e começavam a ensinar yoga, ele criou um programa bem concebido para o aprendizado sobre o tema. Isso possibilitou às pessoas ao redor do globo acessar seus ensinamentos na sua ausência. Assim os ensinamentos de Guruji puderam ser conduzidos com precisão e, dessa forma, ele passou adiante a graça do seu guru.

À medida que o Iyengar Yoga começou a se popularizar, mais e mais pessoas queriam aprendê-lo. Ao conceder certificados, Guruji assumiu a responsabilidade pelo conhecimento dos seus alunos. A estrutura de seus programas e o método de ensino eram tão claros que seus ensinamentos podiam ser passados às pessoas pelos seus alunos na sua ausência. Esse foi o motivo pelo qual Guruji não emitiu certificados para os seus alunos em Pune, porque ele estava presente.

Gradualmente, Guruji autorizou seus alunos seniores a decidir quem estava qualificado a promover a arte, a ciência e a filosofia do Yoga em conformidade com seus ensinamentos e sua filosofia.

Os primeiros certificados foram concedidos em 1968. Ele instituiu um sistema ao final da década de 70 e, nos anos 80, ele estabeleceu o atual sistema de avaliação.

B.K.S. Iyengar começou a ensinar num tempo em que a única maneira de aprender era quando guru e shishya se encontravam face a face.

Alguns de seus alunos se comunicavam com ele através de cartas e, naquele tempo, as cartas demoravam 21 dias para chegar a Índia desde a Europa.

Quando isso melhorou, ainda não havia internet, nem vídeos de Youtube, nem gravações de aulas, nem o Luz sobre o Yoga, nem workshops ou intensivos de yoga.

Sendo assim, instruções detalhadamente precisas, por vezes imaculadamente detalhadas, eram a necessidade da época. Abordar cada pequeno detalhe era de imenso valor já que Guruji não estava disponível diretamente.

A última década do século 20 e o século 21 têm visto uma revolução. A comunicação entre lados opostos do mundo está ao alcance de um botão.

Professores e alunos podem se comunicar através de várias plataformas. As respostas a questões estão a apenas alguns segundos ou cliques de distância. A informação é galopante. As gravações são inumeráveis.

*“Nos anos 50 e 60, trabalhei duro para popularizar o yoga; agora devo trabalhar para corrigir as distorções que surgiram desde essa popularização. Na televisão e, especialmente, nas aulas de condicionamento físico, yoga está sendo apresentado não em sua forma verdadeira, mas em uma versão ocidentalizada que mais se assemelha a qualquer outro exercício físico. ”*

- B.K.S Iyengar, 1977 Yoga Journal

Se lutarmos para preservar o passado, *[instruções detalhadamente precisas]* acabarão se tornando meros rituais e qualquer coisa feita ritualisticamente sem o envolvimento subjetivo conduzirá à estagnação.

*“Estagnação é morte. ”*

-B.K.S Iyengar

*“Esta geração de alunos é muito afortunada porque guardam com eles meus 80 anos de sabedoria”*

-B.K.S Iyengar, 2014

Portanto, um rígido sistema estritamente definido foi imperativo naquela época, mas tornar o sistema mais fácil para o usuário é a necessidade da era atual.

Agora que o yoga é imensamente popular, as responsabilidades são diferentes.

Mesmo que estejamos numa posição vantajosa em razão da disponibilidade de informação e conhecimento, poderemos falhar se nos restringirmos apenas aos elementos objetivos.

Componentes objetivos + Componentes subjetivos = Experiência completa.

## **2. Atualmente, os professores são redundantes?**

Embora a informação (obtida através dos livros ou da internet) contribua bastante para o aprendizado, asana e pranayama são mais bem aprendidos sob o olhar atento de um professor em razão do contato direto estabelecido entre o professor e o aluno. A arte do ajuste é inevitável no aprendizado de qualquer forma de arte que envolva o corpo. Portanto, não há, em absoluto, substituto para um bom professor.

## **3. O RIMYI está tentando “impor” mudanças?**

Não. Baseando-se nas ideias e ensinamentos de Guruji, o RIMYI está delineando um sistema que é contemporâneo e mais simples.

## **4. Qual é o núcleo do novo Sistema?**

O núcleo do novo sistema permanece o mesmo. É compreender o Yoga através dos ensinamentos de Guruji. A simplicidade é a única característica adicional.

## **5. O RIMYI está retirando a autonomia das Associações?**

Não.

## **6. Como vocês imaginam que essa transição ocorrerá?**

Basicamente esta transição não deve ser percebida como uma calamidade. É uma tentativa de rejuvenescer o Iyengar Yoga tornando-o mais simples e fácil de usar.

Será necessária uma abordagem suave para essa transição. Solicita-se a cada Associação adotar um mecanismo que julgue mais adequado para viabilizar essa transição na respectiva região. Estejam seguros que a transição não será um processo apressado.

## **7. Qual será o papel dos nossos professores seniores nessa transição?**

Os professores seniores são os "VETERANOS" no nosso sistema. Sua prática, maturidade e sabedoria nunca serão questionadas. Seus papéis continuarão sendo os mesmos: ensinar para transmitir experiência e conhecimento. Agora eles têm a responsabilidade extra de facilitar esse processo de transição.

## **8. O mundo reconhece o Iyengar Yoga por seu alto padrão. Como esta mudança afetará os padrões existentes?**

O alto padrão é alcançado apenas com mudanças e ajustes apropriados introduzidos quando necessário.

Tenha certeza que essa mudança incrementará os atuais padrões do Iyengar Yoga.

Os avaliadores vão continuar mantendo uma atitude vigilante de forma a resguardar a segurança da comunidade de alunos. A única mudança é que isso acontecerá de uma maneira mais simples.

## **9. Forçar tantas asanas dentro de um nível vai contra a segurança que o nosso sistema tanto defendia. A segurança não é mais valorizada em nosso método?**

Qualquer coisa feita com força não é sustentável. Nenhum dos ensinamentos de Guruji endossou o uso da força. Suas instruções nos guiam com detalhes tão meticulosos que tornam estranho o uso da força. Força sugere fazer algo contra o desejo de alguém. Fazemos isso alguma vez?

O professor e o mentor ou professor recomendante devem decidir quem pode fazer o que e como. Isso exige discriminação. A redução no número de níveis de certificação é apenas para simplificar o sistema e criar mais liberdade no aprendizado.

## **10. Este novo sistema se afasta dos objetivos e da estrutura a que estamos acostumados. A existência de níveis diferentes significava que tínhamos que nos esforçar para atingir um determinado nível. O que devemos fazer agora?**

A motivação vem de dentro. Se você estiver se sentindo desmotivado com a redução do número de níveis, você deve se perguntar: "Por que estou fazendo isso? "

Se o ímpeto externo é o único motor de nossas ações, por quanto tempo vai durar? Nunca podemos estar seguros das coisas ao nosso redor. O mundo à nossa volta está sempre mudando.

## **11. Para mim não está claro se os professores atualmente certificados vão obter automaticamente os níveis de certificação correspondentes aos níveis novos, ou se necessitam passar por nova avaliação?**

Nenhum professor certificado de Iyengar Yoga em situação regular necessita passar por qualquer avaliação para obter o nível de certificação equivalente. A tabela contendo a

comparação é apenas referência para:

- Promoção futura de nível.
- Conhecer o programa no qual se espera que você esteja bem experiente, de acordo com o novo sistema.
- Formação/Treinamento, mentoria e futuras avaliações

O novo sistema não rejeita ou descarta o sistema anterior ou os professores por ele certificados. DE FORMA ALGUMA!

Yoga não se assemelha a um aparelho que se torna obsoleto quando uma nova versão dele é introduzida.

Yoga é o processo de autopromoção.

## **12. Meu certificado será substituído?**

Não. Seu certificado permanecerá válido.

## **13. Como você vai garantir que os professores atuais sejam bem versados nos programas em que não estão sendo avaliados?**

Não é viável nem justo realizar outro processo de avaliação em separado para os professores que já são certificados. Cada associação pode definir se deseja estabelecer uma maneira padrão dos professores se tornarem bem versados nos novos programas. Como opções, o RIMYI recomenda entrar em contato com seus professores / treinadores / mentores e utilizar como referência os recursos disponíveis deixados por B.K.S Iyengar, Geeta Iyengar e Prashant Iyengar.

## **14. Como essas mudanças afetarão os alunos que vêm às nossas aulas?**

Os alunos só se beneficiarão com as mudanças já que seus horizontes se abrirão.

## **15. Guruji disse que não devemos ensinar o que não podemos praticar. Agora parece que se pode ensinar mesmo que não se possa fazer determinada postura. Como você pode propor uma mudança tão radical?**

Nesta pergunta, lamentamos dizer que a essência da afirmação de Guruji está sendo ignorada.

A prática ou o conhecimento dos asanas tem três componentes:

- Compreensão completa
- Tradução desse entendimento em ações nos asanas
- Demonstração precisa

Guruji era especialista em todos os três.

Devemos nos esforçar para ter pelo menos duas dessas três qualidades para ser um professor.

Por exemplo, um professor sênior de 80 anos em nosso sistema não será capaz de fazer Paschimottanasana como no Luz sobre o Yoga ou como fazia na sua juventude.

No entanto, seria correto dizer que essa pessoa não deveria, portanto, ensinar?

A segunda consideração é sobre ética. No ensino do yoga, cada um responde por si mesmo. Considere um professor que nunca realizou Adho Mukha Vrksasana.

Ele simplesmente não tem a matéria-prima para ensinar essa postura. Ele tem que perguntar a si próprio e buscar uma resposta honesta.

No entanto, se o professor conhece Adho Mukha Vrksasana (conhece por experiência) e há jovens na classe, o professor agora tem a liberdade de separar esses jovens na mesma classe e pedir que façam Adho Mukha Vrksasana.

Em vez de citar Guruji literalmente, devemos tentar decifrar a filosofia em suas palavras.

#### **16. Não é uma má ideia descartar as etapas que Guruji deu para aprender um asana?**

Segundo o sistema antigo, existiriam alguns países onde não haveria ninguém qualificado para ensinar Urdhva Dhanurasana classicamente. Embora qualquer asana ensinado de maneira errada seja prejudicial, não ser possível sequer ensinar Urdhva Dhanurasana priva toda uma comunidade de ser instruída sobre esse asana. Aqui entra a questão da ética individual. Devo ensinar ou não?

Estamos todos cientes do fato que para aprender qualquer asana com segurança, existem muitos recursos disponíveis, porém um professor é a melhor opção.

Devemos verificar o que B.K.S Iyengar, Geeta Iyengar e Prashant Iyengar disseram sobre o assunto. Nosso estudo deve incluir todos esses recursos.

#### **17. Por que você mudou o programa de pranayama? Como posso abordar isso com meu mentor?**

O programa de pranayama também foi alterado com a mesma intenção: tornar as coisas mais simples.

É responsabilidade do professor/treinador/mentor orientar o aluno na arte de aprender pranayama tendo por base o livro Luz sobre Pranayama.

#### **18. Por que há pouco enfoque no pranayama?**

“Asana é um tema perceptivo. Pranayama é um tema conceitual.”  
-B.K.S Iyengar

Os ensinamentos de Pranayama não foram reduzidos. Todos os tipos de Pranayama que Guruji ensinou fazem parte dos nossos programas. No entanto, a avaliação de Pranayama não é possível.

Pranayama é um sadhana de e para a sensibilidade. O provérbio: “Você pode levar um cavalo à água, mas você não pode fazê-lo beber” também vale para Pranayama.

É responsabilidade do professor/treinador/mentor garantir que o aluno esteja bem versado no programa de Pranayama de seu nível.

#### **19. Os programas nos dão a impressão que você deseja incentivar apenas as pessoas jovens e em forma a se tornarem professores. É esse o caso?**

Não.

A execução dos asanas tem sabores diferentes em diferentes fases da vida. Um jovem gosta de ser desafiado e, portanto, as posturas fisicamente exigentes o atraem. Mais tarde, o interesse move-se do plano físico para o plano da sensação e percepção. Um professor deve dispor de conhecimento para ensinar a todos - jovem, velho, rígido, flexível.

#### **20. Por que não podemos ter um programa terapêutico independente aberto a todos os professores certificados em Iyengar Yoga?**

Guruji aplicou seu conhecimento de asanas e pranayama para ajudar pessoas com

enfermidades. O ponto de partida para a aplicação terapêutica de asanas e pranayama é entender os asanas e pranayamas. Tendo aprendido o básico de asanas e pranayama, sua aplicação poderá ser ensinada.

**21. Seria possível nos oferecer um breve esclarecimento sobre as palavras-chave “zelo” e “ardente”, na seção de elegibilidade?**

Essas duas palavras, zelo e ardente, têm origens interessantes.

Zelo, inicialmente, estava relacionado a "inveja", e ardente tem sua raiz em "árduo", que por sua vez, é [raiz]<sup>1</sup> da palavra "orthos" – direto, correto.

A conotação metafórica de “árduo” com o significado de difícil e trabalhoso veio mais tarde.

Sendo assim, o que os termos 'inveja', 'difícil' e 'trabalhoso' tem a contribuir com o tema yoga?

A inveja, na era moderna, é considerada "não tão correta", mas possui uma qualidade única.

Pode incitar o fogo interior, ser melhor que ..... Isso faz com que se trabalhe duro e incessantemente.

Nesse contexto, a inveja está relacionada ao desejo ardente de ser melhor.

No sadhana iogue, a comparação deve ser consigo mesmo. Eu sou melhor que ontem? A textura [qualidade]<sup>2</sup> de meu sadhana está ficando mais rica a cada dia?

Se essas coisas são observadas meticulosamente, a distração no caminho do sadhana é improvável.

Ardente [fervor]<sup>3</sup> como mencionado acima, tem três conexões.

- Direto - sem distração,
- Correto – observação dos yamas e niyamas no Ashtanga yoga,
- Difícil, trabalhoso - expressões concisas do sadhana iogue.

Assim, “ardente”, na perspectiva iogue, pode ser definido como um sadhana difícil e trabalhoso, realizado observando yamas e niyamas, com total concentração e foco no objetivo a ser alcançado.

Quando adicionamos zelo a essa definição, incluímos o aspecto mental do sadhana, que é a observação com análise incessante de si mesmo.

Dessa maneira, zelo e ardente são dois pilares importantes do sadhana iogue. Um indica o aspecto mental enquanto o outro denota o elemento físico.

**22. Por que é obrigatório visitar o RIMYI? É impossível deixar meus filhos e o trabalho durante um mês.**

Tendo em vista as questões familiares, as restrições de trabalhos e financeiras, a visita ao RIMYI não é mais obrigatória. No entanto, como os certificados serão emitidos pelo RIMYI, essa condição permanecerá obrigatória para determinados níveis de mentores e avaliadores.

Com relação às restrições financeiras para visitar o RIMYI, você pode escrever para sua associação. A associação e o RIMYI podem discutir como isso pode ser facilitado de alguma forma.

**23. A visita ao RIMYI deve ser obrigatória para todos os níveis de certificação. Por que você não adiciona esta cláusula também para o nível 1?**

Embora o RIMYI acolha de braços abertos qualquer um que queira visitar e aprender no instituto-mãe, reconhecemos que algumas pessoas não poderão realizar uma visita ao RIMYI em razão de várias limitações. Não queremos privar essas pessoas da chance de seguir o caminho da certificação.

## ■ Sobre mentoria

### **24. Não é fácil ou financeiramente viável encontrar um mentor para quem vive em áreas rurais ou em pequenos países. Quem poderia me mentorear nessas situações?**

Esta é uma preocupação válida. Em tais situações, escreva para sua Associação. Eles vão lhe orientar sobre esse assunto. Se não houver Associação de Iyengar Yoga no seu país, escreva diretamente para o RIMYI.

### **25. Os mentores e os professores recomendantes são a mesma pessoa?**

Não necessariamente, mas eles podem ser. Mentor é um aliado próximo no seu caminho do yoga. Seu mentor conhece você, sua situação, história, forças, fraquezas, medos e alegrias. Quando o seu mentor o envia para uma avaliação, ele conhece o processo ao qual você está sendo submetido. É benéfico ter um mentor.

Em comparação, um professor recomendante tem uma relação limitada com o aluno. Eles medem você com base nas interações limitadas que aconteceram. Pode ser que eles não percebam você como pessoa, como um yoga sadhaka.

Professores recomendantes não são mentores, a menos que se comprometam com a tarefa de mentoria.

### **26. Como estudante, o que devo esperar do meu mentor e vice-versa?**

Mentor é seu confidente próximo no caminho do yoga.

*“Maitri karuna mudita upeksanam sukha dukkha punya apunya visayanam bhavanatah cittaprasadanam”* - Através do cultivo da amizade, compaixão, alegria e indiferença ao prazer e dor, virtude e vício, respectivamente, a consciência fica favoravelmente disposta, serena e benevolente. ~ Luz sobre os Yoga Sutras de Patanjali I.33

Os mentores se preocupam, sentem compaixão, alegria e se envolvem na sua evolução.

Se você está sob o cuidado de um mentor, pode ter certeza que o mentor já conhece o caminho e o caminhará junto com você.

O que os mentores devem esperar dos seus alunos? Perguntas desse tipo não vão surgir na mente do mentor. Não se preocupe.

### **27. O novo sistema não diverge do antigo sistema? Estamos a nos desfazer das contribuições de B.K.S. Iyengar?**

Podemos?! O novo sistema foi simplificado no contexto da presente geração.

Tanto você, como a posteridade sempre terá acesso ao programa antigo.

Essa questão equivale a refutar a contribuição do pai na própria existência.

O sistema antigo não é jogado no lixo. De forma alguma! Você pode e deve consultá-lo.

### **28. O método sequencial de introdução dos asanas se perdeu. Por que os programas não remetem aos diferentes métodos de abordar um asana, ao uso de materiais acessórios?**

Vamos considerar um exemplo. Quando uma filha entra em um relacionamento, a filha se



perdeu? Não! Ela adotou um novo papel. Ela mudou de uma fase para outra.

O método sequencial está disponível nos programas antigos e os professores devem usá-los como referência.

Os materiais acessórios continuam sendo parte integral da nossa escola. No entanto, muitos professores de Iyengar Yoga não têm o luxo de se equiparem com esses materiais. Alguns professores ensinam ao ar livre, onde nem uma parede está disponível. Portanto, os materiais acessórios não podem ser transformados em uma ferramenta obrigatória.

Como professor, a sua principal responsabilidade é dar o que recebeu. Portanto, as diferentes formas de abordar um asana devem ser ensinadas pelo professor.

**29. Fui jogado numa caixa com os juniores. Estou devastado. Como você pode comprometer dessa maneira todo o tempo, dinheiro e esforço que investi para chegar onde hoje cheguei?**

Os juniores são tão assustadores assim? A diferente categorização não tem a intenção de desmerecer ninguém.

Por favor, assegure-se que ISTO NÃO É UM REBAIXAMENTO EM NENHUM SENTIDO.

Esse novo sistema é delineado para avaliações que acontecerão a partir de agora. Os professores certificados continuarão com suas funções e responsabilidades como o faziam até ser feita essa mudança. Todos os certificados existentes são válidos enquanto você estiver vivo. Ninguém pode retirar o conhecimento, a maturidade e a reputação que você conquistou e que estão destinados a brilhar agora e no futuro.

## ■ Sobre a avaliação

**30. Como avaliador, não sei como fazer para exercer ou estabelecer uma conexão com o candidato que estou avaliando. Não há nisso um conflito?**

A avaliação é um processo de acolhimento. O candidato demonstrou interesse ao se apresentar para a avaliação. O dever do avaliador é receber os candidatos, fazê-los se sentirem confortáveis e depois verificar cuidadosamente a sua preparação. Num tema como o yoga, as avaliações nunca podem ser 100% objetivas. Necessariamente envolve emoções. Na Índia, quem partilha comida, tristezas e alegrias é considerado um membro da família.

Neste contexto, o avaliador é como a pessoa idosa da nossa família que vivenciou a vida. Quando eles desejam o melhor, imagine como vai se sentir o novato (candidato)! O avaliador tem a capacidade de interagir, praticar e avaliar simultaneamente. Se você analisar a fundo, a interação e a prática são partes integrantes da avaliação.

Se o resultado não agrada o candidato, mas você construiu uma conexão com o ele, o candidato não se sentirá desmoralizado, ao contrário, se sentirá inspirado a fazer melhor.

**31. Como avaliador, não sei como é possível praticar com os candidatos. Na minha experiência, o processo mental de avaliar e o de praticar são muito diferentes. Como isso vai funcionar?**

Yoga é unificação, não segregação. Um executor é um observador silencioso. Enquanto Guruji demonstrava durante as aulas, ele executava e ao mesmo tempo ensinava, observava e avaliava seus alunos.

Praticar juntos é um recurso para juntos desvendar alguns conceitos dos asanas. Pode ser um bom método de conhecimento já que diferentes mentes estão trabalhando juntas.

A prática individual é outro tipo de prática onde se está completamente interiorizado, alheio

ao mundo exterior.

Como avaliador, sua maturidade, a esta altura, deve ter o nível necessário que permita desenvolver esse papel com facilidade.

**32. A prática dura 60 minutos e, após, vem uma longa interação. O que aconteceu com *abhyasa* e *vairagya*?**

É uma noção errônea considerar como a mesma coisa *abhyasa* (prática) e a prática de asanas.

Patañjali menciona *abhyasa* como um esforço para restringir as flutuações da consciência. Os atributos de *abhyasa* são:

- Duração longa
- Ininterrupta
- Com reverência.

Com a correta compreensão do yoga, a prática de asanas pode ser *abhyasa* e *vairagya*, independentemente e simultaneamente também.

**33. Não deveria o candidato já estar ciente da ‘estrutura do Iyengar Yoga’? Como avaliador, o que eu deveria falar sobre isso?**

Em razão de você estar no caminho há mais tempo, você possui suas pérolas de sabedoria para compartilhar. Sua prática sensitiva não apenas contribui com uma melhor percepção numa postura, mas também agrega o valor da compreensão que pode lançar luz sobre preciosidades ocultas.

Você dará uma aula, onde a estrutura será continuamente demonstrada.

**34. Por que não posso fazer anotações durante a avaliação?**

Para os candidatos que exsudam confiança, isso não tem importância. Para os outros, isso pode ser uma experiência intimidadora. O foco principal do candidato talvez seja desviado para o que está sendo escrito nas anotações, em vez de estar presente no que ele está fazendo.

Com vistas ao benefício de uma audiência maior, entendemos que os avaliadores serão capazes de conduzir uma avaliação bem-sucedida sem anotações. Ainda assim, se achar necessário, você pode fazer anotações depois que o candidato concluir a sua apresentação.

**35. Por que os métodos ‘objetivos’ de pontuar cada postura foram substituídos por essa abordagem ‘subjativa’ de pontuação global?**

Como Guruji afirmou, yoga não é apenas subjetivo, mas emocional também. A avaliação objetiva tende a negligenciar esse aspecto. Aqui, temos que compreender que não estamos rejeitando a estrutura objetiva. A secura e aridez da avaliação será definitivamente substituída por uma proposta de participação subjetiva.

**36. Os critérios existentes para avaliação são Alinhamento, Extensão, Direção, Firmeza, Estabilidade e Precisão. Esses critérios não foram mencionados na proposta. Eles não serão mais avaliados?**

Essas são as características objetivas essenciais da nossa escola. Nelas, o avaliador tem que basear sua leitura subjetiva. Esses critérios não foram mencionados explicitamente porque se espera que estejam presentes implicitamente no processo de tomada de decisões.

**37. E se eu esquecer o retorno que queria dar ao candidato?**

Não há problema. Se acha que pode esquecer, você pode fazer anotações entre as sessões ou antes de o próximo candidato se apresentar.

**38. Qual é o propósito/objetivo das Apresentações Individuais? Os outros candidatos também estarão presentes? Quanto deve falar o candidato?**

Apresentação individual é um 'momento publicamente privado' para o candidato. Haverá espaço para que o candidato possa apresentar detalhes e o conjunto de suas aptidões. Eles podem mostrar seus pontos fortes. A autorização da presença dos outros candidatos poderá ser decidida baseando-se no nível de conforto de cada candidato.

**39. Por que há tanta ênfase na 'comunicação'?**

O prefixo 'com' denota juntar, conectar etc., assim como em comunhão, comemoração. Yoga também tem a mesma raiz, 'yuj', conectar, juntar, unir. Nossas avaliações devem ser um processo de congregação e não de separação. A única maneira de alcançar isso é através da 'comunicação'. Precisamos e devemos enfatizar a 'comunicação excelente e apropriada'.

**40. Na introdução: Não entendo por que o fato de as formações de professores se tornarem um negócio seja necessariamente uma coisa ruim. Sinto como se houvesse algo mais que precisa ser explicado sobre isso. Eu dirijo um estúdio de yoga. É um negócio. Não há nenhum problema inerente a isso. Eu administro o negócio eticamente. É como o ensino de yoga é feito na Austrália.**

A meta de qualquer negócio é o lucro e o objetivo do professor de yoga é beneficiar a sociedade. Há uma diferença entre almejar o benefício ou o lucro ao estabelecer prioridades.

Quando o lucro é o foco principal, a exploração, de forma não opulenta, mas sutil, é o método oculto. Isso não pode acontecer. A intenção de ensinar yoga e beneficiar a sociedade não deve ser adulterada jamais. Reconhecemos o componente financeiro no ensino do yoga. Que as despesas devam ser cobertas, é uma realidade. Mas não ao custo de substituir 'yoga' por 'comércio de yoga'.

## ■ Sobre Associações

**41. No manual, você menciona que “o RIMYI se reserva o direito de conceder exceções às regras”. Isso significa que qualquer professor pode se dirigir diretamente ao RIMYI sem notificar a sua Associação?**

A comunicação é vital. Qualquer Associação e o RIMYI se manterão informados sobre tais solicitações e decidirão sobre as ações a implementar.

<sup>1,2,3</sup> As chaves inseridas no texto são notas do tradutor

# Apêndice

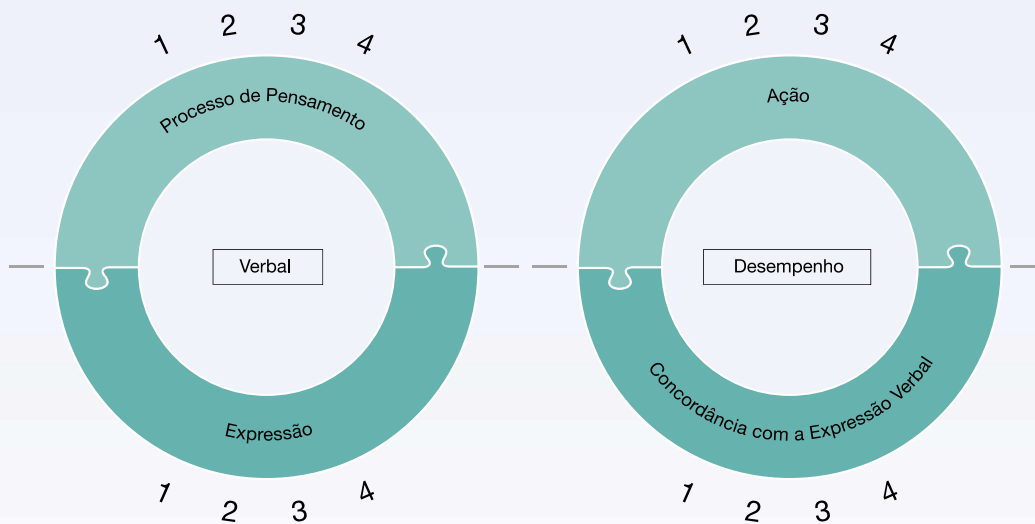
## A.1

### Perguntas para o formulário de feedback (Grupo de Prática)

- O propósito tem sido alcançado?
- O que você teria feito melhor?
- Qual feedback você daria de si mesmo?
- Foi uma prática agradável, retribuidora?
- Quais são as observações físicas que você faz de si mesmo?
- Quais são as observações mentais que você faz de si mesmo?
- Quais impressões leva consigo?

## A.2

### Folha de pontuação da Apresentação Individual



1: Pobre | 2: Razoável | 3: Bom | 4: Excelente

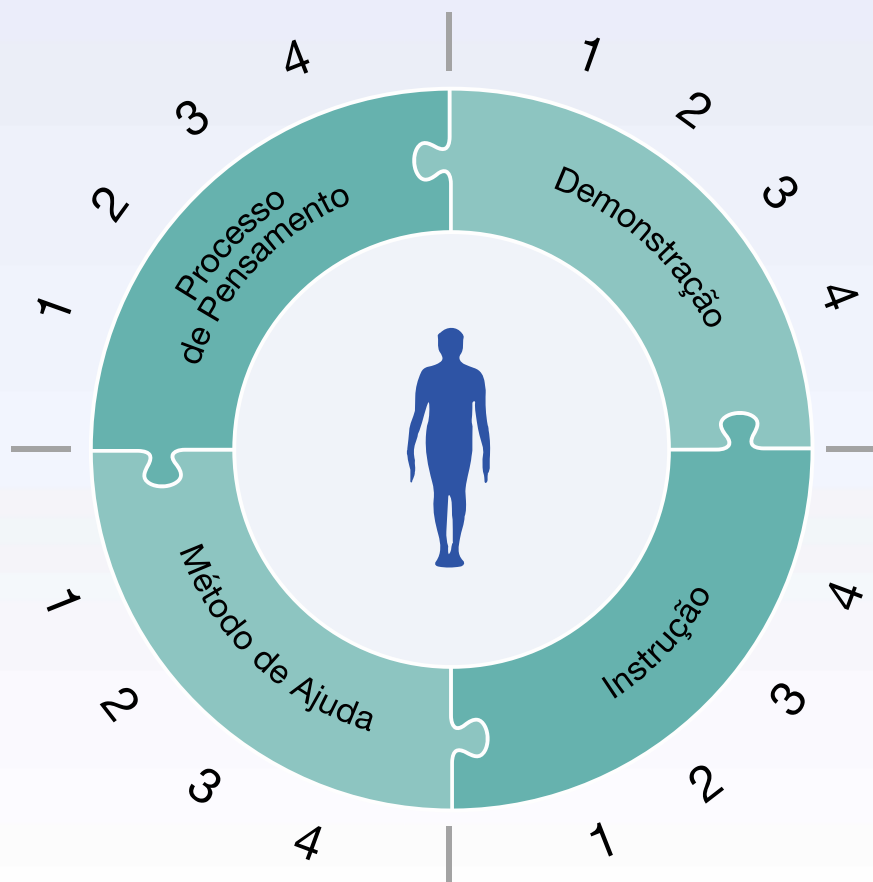
### A.3

#### Perguntas para o formulário de feedback (Para entregar ao RIMYI)

- Foi uma experiência de aprendizagem positiva?
- Onde você teria tomado um outro caminho na aula e por quê?
- O que, para você, não aconteceu em absoluto do que o professor falou?
- Qual leitura faz de si mesmo durante a aula?
- Outros pensamentos/comentários.

### A.4

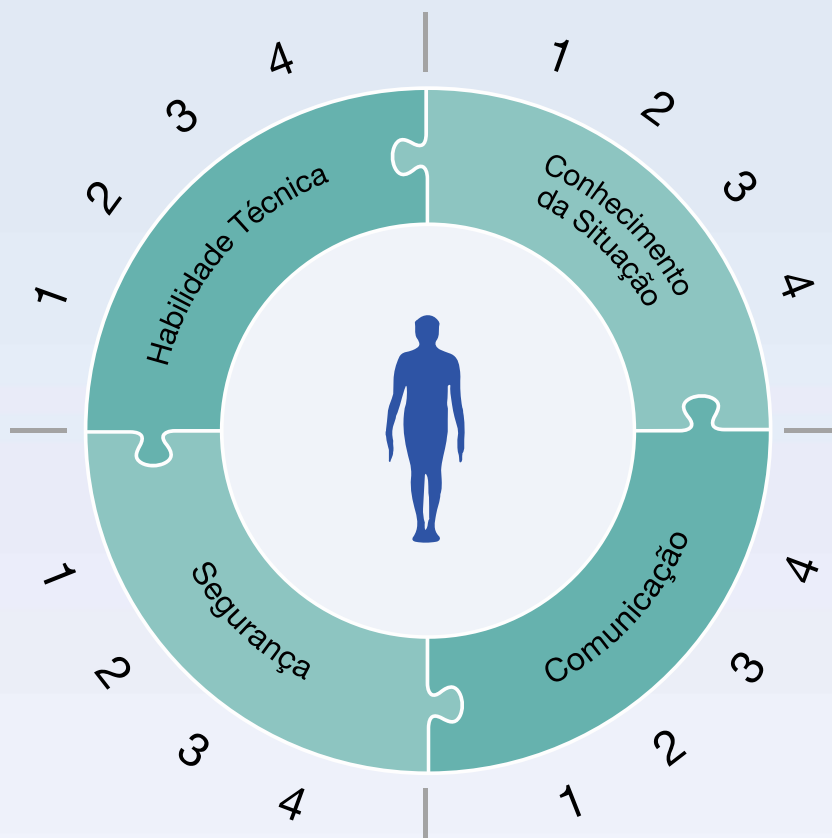
#### Folha de pontuação da Apresentação de Ensino



1: Pobre | 2: Razoável | 3: Bom | 4: Excelente

### A.5

#### Folha de pontuação da Apresentação da Situação



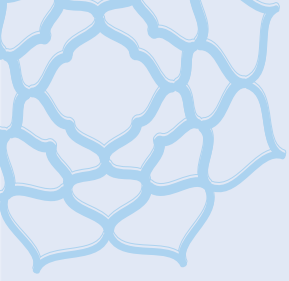
1: Pobre | 2: Razoável | 3: Bom | 4: Excelente

### A.6 Família de asanas



Asanas com propriedades bastante semelhantes que surgem da similaridade postural.

Os nomes das extensas famílias são:

Utthishtha Sthiti	Asanas em Pé
Upavistha Sthiti	Asanas Sentado
Paschima Pratana Sthiti	Asanas de Extensão à frente
Parivrta Sthiti	Asanas de Extensão Lateral
Viparita Sthiti	Invertidas
Udara Akunchana Sthiti	Asanas para Contração Abdominal
Grathana Sthiti	Asanas de Corpo em Nó
Hasta Tolana Sthiti	Asanas de Equilíbrio de Braços
Purva Pratana Sthiti	Asanas de Extensão para Trás
Visranta Karaka Sthiti	Asanas Restaurativos



# Certificado de amostra

 **Namāmani Sengar Memorial Yoga Institute** 


*> Level <*

*This is to certify that*

*> Name <*

*is qualified to teach*  
*Asanas & Pranayama*  
*according to the teachings of D.K.S. Sengar*

\_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Prashant S. Sengar





**Ramāṃaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute**

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir Road,  
Model Colony, Shivaji Nagar,  
Pune 411 016, India

Telephone: 91-20-2565 6134

Email: [info@rimyi.org](mailto:info@rimyi.org)