

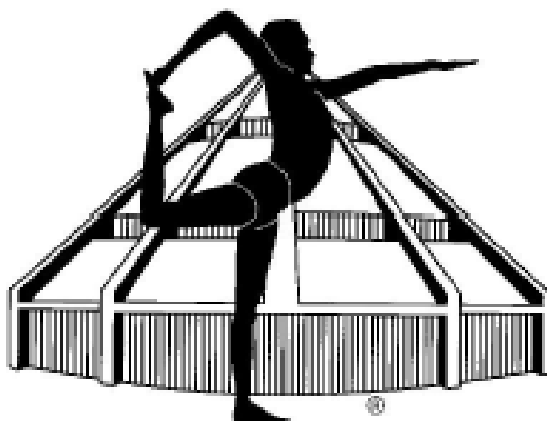


Manual de Certificação

2024

Um guia para estudantes e professores de
Iyengar Yoga

Atualizado em outubro de 2024



“Ensinar é uma arte difícil, mas é o melhor serviço que você pode prestar à humanidade.”

B.K.S. Iyengar

“O conhecimento é sempre algo que é universal. Não é para uma pessoa. Não é individual, mas cada indivíduo contribui. Quando o conhecimento vai na direção certa e a ignorância é removida, ele leva todos nós na mesma direção. Então, eu aprendo quando você aprende. Quando você sente e entende, isso me dá conhecimento. De maneira semelhante, quando dou conhecimento a você, você também começa a entender.”

Geeta S. Iyengar

“O conhecimento vem de fora, a sabedoria vem de dentro; Yoga é um processo de sabedoria.”

Prashant S. Iyengar

“A prática de Yoga acontece por um curto período do seu dia. Ação, sensação, percepção são ativos que contribuem para a vida diária. Todas essas instruções (ação) e áreas de atenção (sensação) desenvolvem poder de discriminação (percepção).”

Abhijata Iyengar

Caro praticante de Iyengar Yoga,

As Diretrizes de Certificação e Avaliação RIMYI 2020 são, juntamente com o livro *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*, o principal recurso para aqueles que desejam se tornar professores certificados em Iyengar Yoga. Este manual suplementar fornece orientações para professores, aspirantes a professores e seus mentores que estão desenvolvendo a arte de ensinar Iyengar Yoga. Alunos interessados em Iyengar Yoga encontrarão suporte para sua prática estudando os novos níveis de certificação nas *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*, bem como os programas de estudos do antigo sistema de certificação que estão incluídos no Apêndice 2 deste mesmo manual.

Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores da ABIY

Este manual é uma publicação da Associação Brasileira de Iyengar Yoga (ABIY).

Para atualizações, consulte o site da ABIY: www.abiy.org.br

Como usar este manual

Este manual abrange todas as regras e procedimentos atuais relevantes para a certificação de professores pela Associação Brasileira de Iyengar Yoga (ABIY). Atualizações podem ser feitas a qualquer momento e estarão disponíveis no site da ABIY.

Este manual contém uma riqueza de informações para ajudar os candidatos a se prepararem para a sua certificação. É também um guia para alunos e professores que estão desenvolvendo sua prática e a arte de ensinar Iyengar Yoga usando as ***Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020***.

É fortemente aconselhável que os candidatos à avaliação leiam integralmente este manual para compreenderem o processo de avaliação e o sistema de certificação da ABIY.

A Seção 1 fornece informações essenciais sobre os pré-requisitos para avaliação. A Seção 2 descreve os padrões éticos que os candidatos precisam compreender e honrar. A Seção 3 descreve o processo de inscrição e a Seção 4 oferece aos candidatos uma visão geral de como é um fim de semana de avaliação. Os praticantes que estejam em preparação para a avaliação devem reler periodicamente as Seções 6 e 7 para rever os conhecimentos e competências de ensino necessários para cada nível e trabalhar com o seu mentor no intuito de alcançá-los..

A seção 8 ajuda os mentores a desenvolverem melhores recursos para guiar seus aprendizes na prática e no ensino conforme as Diretrizes do RIMYI. Ao preparar futuros professores para nossa sociedade, os mentores devem compreender a responsabilidade que têm de educar e orientar os seus alunos.

Os formadores de professores e avaliadores devem estar familiarizados com todo o conteúdo deste manual, em especial com as seções recomendadas para candidatos que se preparam para avaliação, e com o ***Manual de Mentoria 2024***.

O sucesso da aplicação do método Iyengar em nossa sociedade depende do nosso esforço conjunto na realização do conteúdo deste manual, que é fruto das experiências vividas pelas Associações criadas e fomentadas por nosso querido Guruji B.K.S. Iyengar. Que nosso *sāadhanā* honre nosso Guru.

SUMÁRIO

Seção 1: Certificação de Iyengar Yoga.....	7
O que é a Certificação?.....	7
Níveis de Certificação	7
A Logomarca de Certificação <i>Naṭarājāsana</i>	7
Manutenção da condição de Professor Certificado.....	8
Voluntariado em Iyengar Yoga	10
Seção 2: Padrões Éticos e Considerações	11
Ética Profissional dos professores certificados em Iyengar Yoga	11
Aplicabilidade e Normas adicionais	12
Considerações Éticas e Diretrizes.....	12
Assédio sexual	13
Seção 3: Processo de Avaliação	14
Preparando-se para a avaliação.....	14
Lista de verificação para candidatos e mentores.....	14
Inscrição na Prova de Certificação	15
Datas e locais de avaliação.....	15
Lista de espera.....	15
Seção 4: Visão geral do fim de semana de avaliação	16
Cronograma	16
Prova escrita	18
Prática conjunta avaliadores e candidatos	18
Prática de Posturas Invertidas.....	19
Posturas Invertidas - Nível 2	19
Demonstração de <i>Āsana</i>	20
Apresentação de <i>Āsana</i> Conduzida	20
Apresentação Individual	21
Apresentação de ensino.....	22
Seção 5: Após a avaliação	24
Resultados	24
Processo de Apelação	24
Certificação pelo RIMYI.....	25
Requisitos para o uso da Logomarca de Certificação <i>Naṭarājāsana</i>	25
Seção 6: Conhecimento Necessário	26
Conhecimento Necessário para o Nível 1	26

Conhecimento Necessário para o Nível 2	27
Conhecimento Necessário para os demais Níveis	27
Seção 7: Habilidades de ensino.....	28
Habilidades de ensino do Nível 1	28
Habilidades de ensino do Nível 2	30
Seção 8: Características Distintivas do Ensino de Iyengar Yoga	35
Princípios de Demonstração	35
Princípios de Ensino.....	35
Princípios de Observação	36
Princípios de Correção.....	36
Apêndice 1: Processo de Apelação da ABIY	38
Apêndice 2: Seleções do Guia do Candidato à Certificação de 2017.....	39
Os antigos Programas de Estudo dos Diferentes Níveis de Certificação.....	39
Princípios para o Desenvolvimento das Habilidades de Ensino.....	54
Apêndice 3: Livros da família Iyengar	61
Livros da família Iyengar	61
Obras Clássicas e Filosofia do Yoga.....	63

Seção 1: Certificação de Iyengar Yoga

O que é a Certificação?

O termo “Iyengar Yoga” descreve o método de praticar e ensinar *yoga* que B.K.S. Iyengar e sua família desenvolveram. A certificação de professores mantém, promove e protege a excelência deste método para a prática e ensino de *yoga*.

Os Professores Certificados em Iyengar Yoga são educados no método de *yoga* estabelecido por B.K.S. Iyengar. Eles passam por uma avaliação padronizada completa e devem manter estudo, prática e compromisso contínuos com o método Iyengar.

Para obter o certificado, os professores devem passar por uma avaliação de padrões em três categorias: demonstração da prática de *āsanas*, um exame escrito e habilidades de ensino.

B.K.S. Iyengar desenvolveu todos os requisitos essenciais para a certificação, além das regras que a regem. Esses requisitos e regras são atualizados periodicamente pelo Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) em Pune, Índia. A Associação Brasileira de Iyengar Yoga (ABIY) realiza todas as avaliações para professores de Iyengar Yoga no Brasil, e é responsável pelos aspectos administrativos deste processo. O RIMYI, na Índia, fornece os certificados de avaliação.

Níveis de Certificação

Existem cinco níveis de certificação de professores em Iyengar Yoga:

Nível 1: Anteriormente Introdutório I, II

Nível 2: Anteriormente Júnior Intermediário I e II

Nível 3: Anteriormente Júnior Intermediário III, Sênior Intermediário I, II, III

Nível 4: Anteriormente Júnior Avançado I, II, III e Sênior Avançado I, II

Nível 5: Avaliado pelo RIMYI na Índia.

Cada nível tem seus próprios programas de estudos e responsabilidades. Consulte as ***Diretrizes de Certificação e Avaliação RIMYI-2020*** para obter uma descrição detalhada dos níveis e o que implica avaliar em cada nível.

A Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana*

Em 15 de dezembro de 2020, foi deferido o registro da logomarca *Naṭarājāsana* e o nome “IYENGAR” associado a “YOGA” pelo Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI). Isso significa que a logomarca é registrada e está protegida no Brasil para garantir que o *yoga* associado ao nome Iyengar reflita o trabalho de B.K.S. Iyengar.

A marca registrada é mantida pela ABIY para proteger os ensinamentos do Sr. Iyengar e a integridade profissional dos que representam anos de estudo, prática e dedicação rigorosa ao método Iyengar.

A Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana* é um logotipo protegido por marca registrada que representa B.K.S. Iyengar na postura *Naṭarājāsana*. Era o desejo do Sr. Iyengar que todos os Professores Certificados de Iyengar Yoga usassem esta Logomarca de Certificação.

Professores certificados em Iyengar Yoga em todos os continentes usam a Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana* como um símbolo internacional dos padrões de excelência em

treinamento e educação continuada no método Iyengar Yoga. Somente os professores certificados têm permissão para usar a Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana*.

Todos os professores certificados pagam uma taxa anual para manutenção da Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana*, independentemente de usá-la ou não. Metade do valor arrecadado é direcionada pela ABIY ao financiamento das provas de certificação, cursos oficiais da Associação sobre o conteúdo das provas e publicação das obras que compõem esse conteúdo. Os outros 50% são repassados integralmente para o RIMYI.

Somente os professores certificados podem usar o termo “Iyengar Yoga” para descrever suas aulas e cursos. Professores não certificados não podem usar o termo “Iyengar Yoga” ou quaisquer termos relacionados, como “estilo Iyengar” ou “influenciado por Iyengar” em qualquer forma de publicidade comercial ou para qualquer programa de ganho financeiro. Eles podem apenas indicar que tiveram aulas ou são mentorados por um professor certificado de Iyengar Yoga.

A comunidade Iyengar Yoga incentiva os professores que desejam usar o nome Iyengar a participar de nosso processo de avaliação para que possam ganhar o direito e a responsabilidade de dizer que ensinam Iyengar Yoga.

Caso surja alguma dúvida sobre a Logomarca de Certificação, envie sua pergunta para: etica@abiy.org.br

Manutenção da condição de Professor Certificado

Para manter a condição de professor certificado é necessário atender aos requisitos de Educação Continuada, aderir às Diretrizes Éticas e pagar taxas anuais de associado à ABIY e de Manutenção da Logomarca de Certificação.

Todos os documentos e formulários necessários para garantir a conformidade com as regras acima podem ser encontrados no site da ABIY.

Educação Continuada

A seguinte carga horária de Educação Continuada (EC) deve ser cumprida anualmente com a finalidade de manter a condição de professor de Iyengar Yoga certificado:

- Pelo menos 25 horas/ano de Educação Continuada.

Segue abaixo uma lista de opções para cumprir o requisito de EC:

- Todas as aulas com Abhijata Iyengar e Prashant Iyengar, bem como outros professores do RIMYI são elegíveis para crédito de Educação Continuada, incluindo os vídeos gratuitos do YouTube: “Educação Online em Yoga” de Prashant S. Iyengar.
- As aulas regulares com seu professor ou mentor (todos os níveis de certificação são aceitáveis) contam como horas anuais.
- Um mês de estudo no RIMYI conta como 25 horas/ano durante dois anos e se aplica ao ano de atendimento e ao ano seguinte.
- Para fins de EC, os workshops devem ser realizados com professores Nível 2 ou superior, dependendo do nível de certificação do aluno.
- Para fins de EC, os workshops de terapia devem ser realizados com um professor Nível 3 ou acima.
- Os professores são bem-vindos e incentivados a ir além do mínimo exigido de horas anuais.

Os professores deverão atualizar o seu formulário de participação em aulas, workshops, convenções, conferências e estudos no RIMYI em sua página pessoal no site da ABIY. Todas as horas registradas devem pertencer diretamente ao assunto de Iyengar Yoga ou ao ensino de Iyengar Yoga.

Nosso método está profundamente enraizado nos ensinamentos de Patañjali e nos guiamos pela ética de *yama* e *niyama*; apenas as aulas e oficinas que foram assistidas na íntegra devem ser registradas.

Os professores que não puderem concluir o mínimo anual de Educação Continuada devido a circunstâncias pessoais atenuantes podem solicitar isenção pelo período de um ano.

Permanecer em dia com as taxas da ABIY

Os professores certificados deverão pagar, anualmente e em datas diferentes, as taxas de associado à ABIY e de Manutenção da Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana*.

Os professores que não estejam em dia com ambas as taxas não terão sua Logomarca de Certificação válida e não serão considerados em situação regular; portanto não lhes será permitido usar o nome B.K.S. Iyengar em referência aos seus ensinamentos.

Reintegração de associação inadimplente

Qualquer professor que se torne inadimplente por não pagar a anuidade da ABIY e/ou a taxa de Manutenção da Logomarca de Certificação pode reativar sua associação dentro de três anos por meio do seguinte processo:

1. Expor seus motivos diretamente à Tesouraria da ABIY para que seu caso seja analisado e sua dívida renegociada.
2. Atender a todos os requisitos para a renovação do nível de certificação ABIY.
3. Acertar as taxas de manutenção da Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana* vencidas, como exigido pelo contrato da Logomarca de Certificação, e permanecer em dia com suas obrigações de professor certificado.

Reintegração de associação expirada por inadimplência superior a três anuidades.

Qualquer professor que tenha deixado de pagar a anuidade da ABIY e/ou a taxa de Manutenção da Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana* por mais de três anos terá sua associação cancelada e poderá se associar novamente, negociando o pagamento das anuidades atrasadas.

Para ser reintegrado, o professor deve:

1. Documentar as horas exigidas de Educação Continuada durante o primeiro ano da reassociação como Associado Praticante.
2. Após este período, apresentar ao Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores uma carta de recomendação de um professor no nível 3 ou superior, atestando que o candidato está estável na prática de *yoga* e ensinando totalmente dentro do método para assim voltar a habilitar sua certificação.

Voluntariado em Iyengar Yoga

A história da ABIY e de todas as demais associações que trabalham para a divulgação e promoção da arte, ciência e filosofia do *yoga* de acordo com os ensinamentos de B.K.S. Iyengar e sua família, é uma história de voluntariado altruísta. A ABIY não existiria sem o serviço contínuo de nossos professores e alunos, que são uma parte vital de nossa comunidade. E o processo de avaliação e certificação não existiria sem as horas de voluntariado dos associados que compõem sua diretoria e comitês, tanto como dos mentores e avaliadores.

Todos os associados devem considerar dedicar algumas horas de voluntariado servindo à missão da ABIY, como membro eleito da diretoria, conselho fiscal ou membro dos comitês operacionais. Os professores também podem agir de forma independente em sua comunidade local para ajudar a promover a missão ABIY. Nas inscrições para avaliação, os candidatos serão solicitados a listar suas atividades voluntárias como parte de seu envolvimento em nossa comunidade.

Seção 2: Padrões Éticos e Considerações

A Administração da Associação Brasileira de Iyengar Yoga (ABIY) estipula padrões éticos de conduta para todos os Professores Certificados de Iyengar Yoga. Todos devem ler e estar familiarizados com esses padrões.

Os padrões correspondem aos *yamas* e *niyamas*¹ dos Yoga Sutras de Patañjali, regras de conduta que devem guiar todos os alunos de *yoga*. Os *yamas* e *niyamas* e sua tradução em português estão incluídos entre parênteses quando apropriado.

A publicação dessas normas visa auxiliar os professores e não gera qualquer responsabilidade por parte da ABIY, caso não sejam seguidas.

Esses padrões éticos foram originalmente desenvolvidos por B.K.S. Iyengar com base nos Yoga Sutras de Patañjali e foram complementados e esclarecidos de tempos em tempos por diferentes associações ao redor do mundo. Eles representam um código de ética que todos os professores concordaram em cumprir. Pedimos que essas diretrizes não sejam reimpressas sem o reconhecimento devido a B.K.S. Iyengar e à ABIY.

Para esclarecer qualquer dúvida sobre esses padrões entre em contato com o Comitê de Ética e Certificação da ABIY (etica@abiy.org.br).

Ética Profissional dos professores certificados em Iyengar Yoga

1. Os professores certificados se dedicam a estudar, ensinar, disseminar e promover a arte, a ciência e a filosofia do *yoga* de acordo com os ensinamentos e a filosofia de B.K.S. Iyengar e a manter altos padrões de competência e integridade profissional. (*Tapas*, ardor, fervor, dedicação, disciplina, entusiasmo)
2. Os professores certificados estudam e se mantêm atualizados com o ensino e a prática de *yoga* conforme ensinado por B.K.S. Iyengar e a família Iyengar. Isso pode ser feito diretamente pelo estudo com a família Iyengar ou indiretamente pela participação nas atividades da ABIY e estudo com um professor de pelo menos um nível superior de certificação. (*Svādhyāya*, estudo de si mesmo)
3. Os professores certificados representam com precisão seu ensino, treinamento e experiência. (*Satya*, veracidade)
4. Professores certificados e aprendizes ensinam *yoga* de acordo com as técnicas estabelecidas por B.K.S. Iyengar. Eles ensinam *yoga* de acordo com seu nível de certificação e não misturam as técnicas de Iyengar Yoga com quaisquer outros sistemas de *yoga*, ou com qualquer outra disciplina. (*Aparigraha*, não-cobiça)
5. Professores certificados não criticam publicamente o caráter de outros professores de Iyengar Yoga ou de outros sistemas de *yoga*. (*Ahimsā*, não-violência)
6. Os professores certificados não podem usar o nome Iyengar e a Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana*, registrada no Instituto Nacional da Propriedade Industrial (I.N.P.I.) em nome de B.K.S. Iyengar, a menos que tenham preenchido o Formulário Declaração de Educação Continuada e tenham pago a taxa exigida ao Comitê de Ética e Certificação da ABIY. (*Asteya*, não roubar)

¹ O plural em sânscrito não se forma agregando a letra “s” no final das palavras como na Língua Portuguesa. No entanto, optamos em adotar o uso do “s” para indicar o plural, preservando as regras de concordância nominal do nosso idioma.

Responsabilidade para com os alunos e a comunidade:

1. Os professores certificados são honestos. (*Satya*, veracidade)
2. Os professores certificados recebem todos os alunos, independentemente de raça, identidade de gênero, religião, origem nacional, orientação sexual ou desafios físicos (de acordo com o seu nível de habilidade - consultar o Comitê Técnico em caso de dúvida). (*Ahimsā*, não-violência)
3. Os professores certificados não falam nem agem de forma abusiva com os outros. (*Ahimsā*, não-violência)
4. Os professores certificados não assediam sexualmente nem as alunas nem os alunos. (*Ahimsā*, não-violência, e *Brahmacharya*, continência)
5. Os professores certificados reconhecem quando a relação aluno-professor foi comprometida pela existência de um relacionamento íntimo ou desejo e ajudam o aluno a encontrar outro professor, se possível. (*Aparigraha*, sem cobiça)

Aplicabilidade e Normas adicionais

1. Estas normas não cobrem todas as situações possíveis. A omissão de qualquer conduta específica não implica que tal conduta seja necessariamente ética ou antiética. Espera-se que os professores adotem e honrem os códigos de conduta clássicos e legais, incluindo as disciplinas yoguicas de *yama* e *niyama*.
2. A falta de familiaridade ou má interpretação dessas diretrizes éticas não justificam uma conduta antiética.
3. A falha em cooperar em uma investigação ou procedimento ético pelo Comitê de Ética da ABIY é uma violação dessas diretrizes. "Falha em cooperar" inclui comportamento desrespeitoso, ameaçador ou abusivo em relação a qualquer membro do Comitê de Ética em relação aos procedimentos éticos. O Comitê de Ética pode interromper qualquer procedimento imediatamente se a cooperação plena e respeitosa não for alcançada.
4. Em caso de incerteza sobre como essas diretrizes éticas devem ser aplicadas em uma situação específica deve-se entrar em contato com o Comitê de Ética e Certificação para obter orientação antes de agir. (etica@abiy.org.br)
5. É uma violação dessas diretrizes divulgar qualquer informação relacionada a uma reclamação ética. As informações incluem a apresentação de uma reclamação, qualquer um dos procedimentos sobre a reclamação, o resultado alcançado pelo Comitê de Ética e Certificação, qualquer parte da decisão por escrito do Comitê de Ética e Certificação e quaisquer sanções impostas.
6. É antiético retaliar contra qualquer indivíduo por registrar uma reclamação ética.

Considerações Éticas e Diretrizes

Além dos padrões éticos apresentados acima, certas considerações mais amplas também são essenciais para que os professores mantenham a integridade e a vitalidade do ensino de B.K.S. Iyengar.

Em primeiro lugar, é muito importante que todos os professores de Iyengar Yoga tenham em mente que o que nos une como comunidade é a fidelidade a um magnífico corpo de conhecimento. Dentro desta comunidade, B.K.S. Iyengar tem um status especial e único como criador e desenvolvedor deste corpo de conhecimento. Ele é chamado de Guruji por seus alunos como um reconhecimento desse status, que pode ser somente dele dentro desta comunidade.

Em segundo lugar, o papel do professor é despertar no aluno o interesse entusiástico pelo *yoga* e a dedicação ao desenvolvimento de uma prática profunda e pessoal. Como o assunto é altamente pessoal, o professor pode parecer ter poderes pessoais excepcionais. Nesta situação, os professores podem facilmente ficar orgulhosos ou confusos, acreditando que o papel de professor lhes deu poder ou mérito pessoal. Os professores certificados devem estar cientes desse risco e, portanto, devem desenvolver discernimento.

Em terceiro lugar, os professores certificados devem sempre ter em mente que seu papel é transmitir conhecimento e compreensão. É responsabilidade do professor recusar um relacionamento inadequado com um aluno.

Por fim, a conduta ética do professor dentro e fora da sala de aula é modelo para a conduta dos alunos e esse poder deve ser usado de forma construtiva. Além disso, a conduta de qualquer indivíduo reflete em toda a comunidade. Tornar-se um professor de *Iyengar Yoga* envolve, portanto, uma ampla responsabilidade ética. Assim, a ABIY possui um Comitê de Ética e Certificação para defender as normas de conduta acima expostas.

Assédio sexual

O assédio sexual não é específico de gênero.

Assédio sexual inclui, mas não está limitado a, qualquer avanço sexual não solicitado e indesejado, incluindo pedidos de favores sexuais, toque sexual e conduta verbal, visual ou física que crie um ambiente sexualmente hostil.

É assédio sexual se envolver em conduta que tenha o propósito ou efeito de exigir que um aluno ou professor se submeta a tal, como um termo ou condição para obter qualquer benefício ou privilégio relacionado ao estudo ou ensino de *Iyengar Yoga*.

A conduta que cria um ambiente sexualmente hostil em uma sala de aula ou estúdio de *yoga* inclui conversas sexuais, comentários verbais ou degradantes sobre partes do corpo e exibição de imagens ou desenhos sexualmente gráficos em uma sala de aula.

Seção 3: Processo de Avaliação

A estrutura e as regras que regem a certificação e avaliação de Iyengar Yoga são fornecidas pelo RIMYI. O Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores (CATP) da ABIY tem a tarefa de conduzir avaliações para nossos membros e implementar as diretrizes do RIMYI. Avaliações bem-sucedidas envolvem muitos aspectos, incluindo treinamento de avaliadores, redação do exame e coordenação do local das provas. Enquanto o CATP administra a avaliação, o RIMYI fornece os certificados.

Preparando-se para a avaliação

Os candidatos que desejam ser avaliados devem trabalhar em estreita colaboração com seu mentor para entender este processo. O professor mentor familiarizado com o processo pode oferecer orientação e apoio à medida que o aspirante a candidato se prepara para a avaliação.

Os candidatos devem ler os seguintes documentos:

- *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*: Principal recurso para aqueles que desejam ensinar Iyengar Yoga, este documento fornece os requisitos para avaliar e ensinar cada nível de certificação, o plano de estudos e leitura obrigatória e um esboço do processo de avaliação.
- Perguntas frequentes do RIMYI: Essas perguntas frequentes fornecem informações adicionais que devem ser lidas e compreendidas.
- *Manual de Certificação 2024 e Manual de Mentoria 2024 da ABIY*, publicados pelo Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores. Esses manuais, disponíveis no site da ABIY, complementam as *Diretrizes de Avaliação e Certificação do RIMYI 2020* e oferecem conselhos para professores, aspirantes a professores e seus mentores.
- Os candidatos encontrarão suporte para sua prática estudando os novos níveis de certificação das Diretrizes do RIMYI e os programas de estudos anteriores reimpressos no Apêndice 2 deste manual.

Lista de verificação para candidatos e mentores

Os candidatos devem ser membros da ABIY há pelo menos um ano. Seus mentores devem ser membros ativos da ABIY com todas as suas obrigações em dia.

Uma vez que o mentor confirme que o candidato está pronto para a certificação, ele deverá encaminhar uma carta de recomendação ao CATP, dentro do prazo estabelecido pelo comitê.

A lista de verificação a seguir garantirá que o candidato está pronto para solicitar a avaliação:

- O candidato atende aos pré-requisitos de treinamento e requisitos de elegibilidade para um professor de Iyengar Yoga? (Consulte a página 7 das *Diretrizes de Certificação e Avaliação RIMYI 2020*.)
- O candidato leu as *Diretrizes de Certificação e Avaliação do RIMYI 2020*, o *Manual de Certificação* e o *Manual de Mentoria da ABIY*?
- O candidato verificou o site da ABIY para ver se suas informações de contato estão corretas?

Não serão aceitas inscrições fora do prazo. Caso o candidato atenda a todos os requisitos e tenha concluído sua inscrição corretamente, receberá um e-mail de confirmação com a data/local da avaliação.

Inscrição na Prova de Certificação

Para se inscrever para a avaliação, o candidato deve fazer *login* em sua conta no site da ABIY, na área restrita de associados, e navegar até o link “registrar-se para avaliação”, com as seguintes informações disponíveis para completar seu formulário de inscrição:

- Nome do mentor
- O histórico de estudos com seu mentor e com outros professores, incluindo aulas semanais e participação em workshops.
- Histórico de mentoria/aprendizagem.
- Participação em convenções.
- Participação em aulas no RIMYI.
- Histórico de voluntariado na comunidade Iyengar Yoga.
- Apresenta algum problema de saúde?
- Gostaria de comentar mais alguma questão?

Mantenha-se atento aos prazos de inscrição, pagamento e envio de documentos divulgados no site da ABIY e demais canais de comunicação da Associação.

Certifique-se que esteja recebendo os *e-mails* da ABIY. Verifique a caixa de *spam*, caso não esteja recebendo e-mails da associação verifique seu cadastro.

Informações relativas a valores, cancelamentos e re-inscrições estão disponibilizadas na área restrita do associado no site da ABIY.

Datas e locais de avaliação

As datas e locais de avaliação serão anualmente divulgadas no site e demais canais de comunicação da ABIY.

Lista de espera

A ABIY pode não ser capaz de acomodar todos os candidatos para avaliação em um determinado ano caso o número de avaliadores ou locais de avaliação disponíveis for insuficiente. Se as avaliações estiverem completas, os candidatos terão prioridade com base nos seguintes critérios: repetição do exame, número de anos de prática e anos de experiência docente.

Seção 4: Visão geral do fim de semana de avaliação

As avaliações são organizadas e realizadas inteiramente por voluntários. Os avaliadores, os alunos e os demais colaboradores nos bastidores doam tempo e esforço para a avaliação do fim de semana. Todo esse processo não poderia acontecer sem eles.

Normalmente, haverá três avaliadores atuando em cada prova de certificação. Avaliadores em treinamento poderão também estar presentes, e embora também pontuem os candidatos a título de aprendizado, seu julgamento não tem peso na decisão final. Para se tornar um avaliador em treinamento, consulte o *Manual de Mentoria ABIY 2024*.

Cronograma

Prova de Nível 1

Os candidatos indicados para a certificação serão informados sobre datas e locais de prova, logo após o encerramento das inscrições. Um fim de semana típico de avaliação é agendado da manhã de sexta-feira até a tarde de domingo, podendo se estender até a tarde de segunda-feira, conforme o número de candidatos a serem avaliados.

Os avaliadores e candidatos iniciarão o fim de semana de avaliação com uma prática em grupo, e mais tarde haverá tempo para discutir esta prática. Neste primeiro dia haverá ainda a prática das invertidas e a prática conduzida de *āsanas*² do programa de estudos do nível em avaliação.

No sábado e no domingo, os candidatos demonstrarão individualmente suas habilidades de ensino com um grupo de quatro a seis alunos voluntários.

Cada candidato receberá por e-mail, com uma semana de antecedência, três *āsanas* do programa de estudos de nível 1 a serem obrigatoriamente incluídos em sua aula, um contexto de ensino e seu horário de apresentação. O aluno deverá criar uma sequência de ensino em torno desses três *āsanas*, acrescentando ainda *Sālamba Śīrṣāsana*, *Sālamba Sarvāṅgāsana* (suas variações também podem ser adicionadas) e *Halāsana*. Para a construção de sua sequência de ensino, outros *āsanas* do programa de estudos do nível em questão podem ser adicionadas, porém o tempo final de aula não poderá ser ultrapassado. O candidato terá 40 minutos mais 5 minutos adicionais, caso necessário, para concluir sua apresentação de ensino.

Esta sequência deverá ser enviada aos avaliadores para apreciação prévia, e caso necessário, serão solicitadas alterações. Este cronograma será informado aos candidatos no tempo oportuno.

Logo antes de sua apresentação, o candidato receberá uma situação a ser simulada com um dos alunos e que poderá exigir adaptações em sua sequência de ensino.

Para o ensino das posturas invertidas, considere:

Quanto ao ensino de *Sālamba Śīrṣāsana*:

- O candidato deve demonstrar primeiramente a postura no centro da sala.

² Embora as palavras em sânscrito não indiquem o plural com “s”, optamos em seguir as regras de concordância nominal do idioma português.

- Todos os alunos serão então conduzidos à postura no centro da sala. O candidato deverá ajudar o aluno mais fraco e será avaliado por isso. Caso haja mais de um que necessite de ajuda, este segundo aluno fará somente a preparação.
- O candidato deverá demonstrar novamente a postura na parede.
- Todos os alunos serão então conduzidos à postura na parede. O candidato deverá ajudar um deles a entrar na postura e será avaliado por isso.

Quanto ao ensino de *Sālamba Sarvāṅgāsana* e *Halāsana*:

- O candidato será avaliado por sua habilidade em usar, ensinar e corrigir o uso de cinto e mantas. Os avaliadores estarão atentos ao seu olhar e à sua destreza em conduzir seus alunos por fases importantes como a liberação de ombros, fazer correções e auxiliá-los na postura.
- Não será obrigatório explicar em detalhes a montagem correta das mantas, mas sua execução e a execução pelos alunos estará sendo avaliada.
- O candidato demonstrará no centro, passando por *Halāsana* e demonstrando o ajuste de ombros. Caso necessite poderá usar suporte para os pés.
- Os alunos farão no centro com o uso de mantas e cinto, usarão suporte para os pés somente se necessário.
- O candidato conduzirá o ajuste de ombros, e deverá demonstrá-lo manualmente em um dos alunos.
- O candidato poderá optar que um de seus voluntários, de acordo com suas dificuldades, não use o cinto em *sālamba sarvāṅgāsana*.
- O candidato deve também conduzir ações em *halāsana*, na entrada ou saída de *sālamba sarvāṅgāsana*.

Cronograma da prova de Nível 1 ABIY³

Dia 1:

9:30h às 10:30h: Prática conjunta avaliadores e candidatos

10:30h às 11:30h: Candidatos preenchem formulário avaliando sua própria prática para a leitura dos avaliadores.

11:30h às 12h00: Prática de invertidas

12h00 às 13:30h: Almoço conjunto e construção de relacionamento

13:30h às 14:30h: Intervalo

14:30h às 15:30h: Interação- conversa sobre a prática conjunta e o respectivo formulário de avaliação

15:30h às 16:30h: Prática de *Āsana* Conduzida (45min)

17h00: Encerramento

Caso algum candidato tenha levantado uma bandeira vermelha durante a prática de invertidas, conforme as *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*, será informado de que não seguirá sendo avaliado.

Caso a bandeira vermelha surja no decorrer da demonstração de *āsanas* conduzida, durante o encerramento do 1º dia o candidato será informado de que não se apresentará para o ensino nos dias seguintes.

³ Os horários de início, intervalos e encerramento poderão ser revistos ano a ano conforme demanda e conveniência dos envolvidos.

Dias 2 e 3:

Apresentação de ensino de 4 candidatos por dia, 2 pela manhã e 2 pela tarde com uma hora (60 min) reservada para cada processo.

Um terceiro dia se fará necessário de acordo com o número de candidatos a se apresentarem.

A apresentação de ensino é a etapa final da avaliação de cada candidato.

Após o fim do processo de Avaliação, os candidatos receberão um convite para o preenchimento de um formulário *on-line* onde serão encorajados a relatarem sua experiência ao Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores.

Prova escrita

O exame escrito é uma prova de conhecimento a ser respondida em casa; ele será enviado por *e-mail* aos candidatos de seis a oito semanas (dependendo do nível de certificação) antes do fim de semana de avaliação designado. Nesse e-mail os candidatos receberão instruções detalhadas sobre o exame, quando e para quem deverá ser submetido.

É importante lembrar que as avaliações operam no sistema de confiança e honra. Após receber qualquer parte do exame de avaliação, especialmente a lista de *āsanas* a serem ensinados e o exame escrito, os candidatos não devem consultar mentores, colegas ou outros candidatos, utilizando somente seu próprio material de estudo para a elaboração de suas respostas.

Formato do exame

As perguntas podem exigir respostas curtas ou longas, definições, correspondências, testes verdadeiro/falso, textos a serem completados e até mesmo redações. Os candidatos terão quatro semanas para concluir o exame.

Serão feitas perguntas filosóficas, práticas e técnicas. Os candidatos devem esperar perguntas sobre os *āsanas* e os *prāṇāyāmas*⁴ do seu programa. As perguntas podem estar relacionadas ao que é seguro fazer com os alunos que vêm para a aula com problemas físicos comuns, como problemas nos tornozelos, joelhos, quadris, coluna baixa, cervical e ombros, bem como menstruação e gravidez saudáveis, e alunos rígidos.

Bibliografia exigida

As questões para o exame escrito serão extraídas da leitura e do conhecimento exigido listados no programa do nível, conforme as *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*.

Consulte também a seção Conhecimento Necessário deste manual, bem como o livro *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*.

Prática conjunta avaliadores e candidatos

A programação do final de semana da certificação é iniciada por uma prática conjunta entre candidatos e avaliadores. O objetivo desta prática é desenvolver um sentimento de comunidade e inspirar os participantes. O moderador da avaliação selecionará uma postura a ser alcançada ou contexto a ser trabalhado. Candidatos e avaliadores organizarão

⁴ Assim como em todas as palavras em sânscrito deste manual, optamos em preservar a regra de concordância nominal do nosso idioma, embora o sânscrito não indique o plural com “s”.

individualmente sua prática em torno das diretrizes propostas, e os avaliadores terão a oportunidade de observar os candidatos em sua prática pessoal.

Após a prática, os candidatos preencherão um formulário de avaliação da experiência conforme as *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*, e mais tarde candidatos e avaliadores terão tempo para compartilhar suas experiências e observações.

Prática de Posturas Invertidas

A prática de posturas invertidas, uma das marcas distintivas do Iyengar Yoga, costuma ser incluída em uma aula ou sessão de prática. Às vezes, elas são feitas como prática pessoal - em dias em que o tempo é limitado ou por motivos de saúde. Uma prática de posturas invertidas pode trazer clareza mental e uma sensação revigorante mesmo não sendo longa.

Uma prática de invertidas pode incluir algumas posturas que preparam o corpo e a mente para as inversões que virão. Esse tipo de prática se concentra principalmente em *Śīrṣāsana* e *Sālamba Sarvāṅgāsana* e suas variações, seguidas de *Śavāsana*. Durante a prática de invertidas da avaliação, cada candidato seguirá sua própria sequência. Os candidatos podem modificar sua sequência durante a própria execução para dar solução à sua própria condição/situação no dia da avaliação, incluindo a menstruação.

Caso uma pessoa esteja no período menstrual no momento da avaliação, não deverá fazer a prática de invertidas completa. Em vez disso, pode fazer qualquer postura preparatória de sua sequência de invertidas que não seja contraindicada. Mostrará brevemente *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana*, e depois disso seguirá praticando posturas apropriadas para a menstruação durante o tempo restante alocado para a prática das invertidas.

De acordo com as *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*, na avaliação de Nível 1 esta prática terá de 15 a 30 minutos.

Conforme as *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*, os avaliadores em decisão conjunta poderão interromper a avaliação do candidato cuja prática levante uma bandeira vermelha, ou seja, não esteja seguindo o método Iyengar, coloque-o em risco ou represente um risco para os alunos voluntários.

Posturas Invertidas - Nível 2

Nas avaliações de Nível 2, os candidatos deverão escrever uma prática de posturas invertidas. Esta prática deve ser adequada à condição, situação e capacidade do candidato e deve refletir como ele pratica esta importante categoria de *āsanas*. A sequência terá cerca de 30 minutos e pode conter posturas preparatórias e variações de inversões conforme o programa. Aqueles que não podem fazer inversões por algum motivo, devem planejar uma prática adequada à sua situação. Esta sequência prática será entregue antes da avaliação segundo cronograma informado com antecedência.

O candidato receberá instruções detalhadas de sua equipe de avaliação sobre a Sequência de Prática de Posturas Invertidas - quando e para quem ela deverá ser enviada. Essa sequência deve incluir uma lista de *āsanas* (em sânscrito) na ordem em que se pretende praticá-los, bem como uma breve explicação de cada postura que detalhe sua decisão (processo de pensamento) - por exemplo, como o *āsana* individual desenvolve ações corretas e precisas específicas das posturas invertidas, como cada postura individual se conecta de

uma para a outra, como a sequência geral de *āsanas* desenvolve *sensitividade*⁵ e percepção (Consulte o Plano de Aula nas *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIYMI 2020*)

Demonstração de Āsana.

Apresentação de Āsana Conduzida

Durante esta sessão em grupo, qualquer um dos *āsanas* do programa de estudos do nível correspondente pode ser incluído, e sua ordem pode ser diferente do listado no programa. Os nomes dos *āsanas* em sânscrito são anunciados, mas nenhuma instrução será dada. Não serão usados temporizadores.

Os candidatos são encorajados a se concentrar em sua experiência interior do *āsana* para que a estabilidade da mente e do corpo se torne evidente. Devem evitar ser influenciados pelas expressões ou movimentos dos avaliadores ou de outros candidatos. Confiança e familiaridade com a prática e seus objetivos devem ser demonstrados, bem como o conhecimento dos nomes e das técnicas dos *āsanas*.

Alinhamento preciso, atenção a todas as partes do corpo e como estas se relacionam entre si são muitas vezes mais importantes do que ir para o estágio final, completo do *āsana*. Por outro lado, completar um *āsana* ou expandir o alcance do que é praticado é necessário para o crescimento. Os candidatos devem mostrar compreensão de como entrar e sair dos *āsanas* e reconhecer que essas fases e o tempo de permanência têm seus próprios efeitos.

Os candidatos devem continuar a melhorar o *āsana* durante o tempo em que permanecerem nele, mostrando estabilidade e compreensão da direção para a melhoria. A respiração deve ser constante e eficaz. Os avaliadores podem pedir aos candidatos que repitam o *āsana* se não puderem terminar de avaliá-lo.

Qual versão dos āsanas executar

- Não é obrigatório completar todos os *āsanas* chamados na Apresentação de Āsana Conduzida. No entanto, o candidato deve se aproximar o máximo possível ao *āsana* conforme indicado no programa de estudos do nível em avaliação, salvo indicação do condutor da prática.
- 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 Śīrṣāsana*, enquanto as demais estão em *Śīrṣāsana*.
- O candidato deve estar apto a expressar fisicamente e/ou verbalmente como ele/ela iria na direção de *Śīrṣāsana*, quando solicitado, por exemplo, utilizando blocos para a dorsal, ou com o auxílio de um ajudante para elevar os ombros, etc.

Uso de Acessórios e Outras Modificações

O uso de acessórios e outras modificações deve aprimorar a essência fundamental das técnicas de *āsana* fornecidas em *Luz sobre o Yoga*, *Yoga: A Gem for Women*, *Yoga em Ação: Curso Preliminar* e *Yoga em Ação: Curso Intermediário*.

Exemplos:

- Em *Utthita Trikoṇāsana*, não é necessário colocar a palma da mão completa no chão, pois, para muitos praticantes, essa execução pode resultar em desalinhamento.

⁵ Sensitividade: neologismo, vem da palavra em inglês sensitivity. Enquanto a palavra sensibilidade é a capacidade de sentir e está relacionada a sentimento, sensibilidade vem da palavra sensitivo, e está relacionada aos sentidos, de acordo com o dicionário Aurélio.

- *Sarvāṅgāsana* e *Halāsana* são feitos com uma altura apropriada sob os ombros, conforme apresentado nas aulas de Iyengar Yoga.
- Nas torções, o candidato pode demonstrar o uso dos braços para girar o corpo de forma eficaz e, em seguida, demonstrar o aperto das mãos ou o uso da posição clássica para os braços, como no *Luz sobre o Yoga*, para mostrar uma compreensão do estágio final dos *āsanas*. Se o aperto das mãos causar perda de extensão ou equilíbrio entre os lados, o candidato deve voltar a usar os braços para girar, equilibrar ou elevar o tronco. Os cintos também são comumente usados para facilitar as ações dos braços.

Os candidatos que tenham motivos terapêuticos para não completar um *āsana* devem demonstrar o que estão praticando para alcançar o movimento ou a ideia do *āsana*. Ignorar o *āsana* não é uma opção sem a aprovação por escrito do Comitê de Avaliação.

Em Caso de Lesão ou Menstruação

Os candidatos terão a oportunidade, antes da Apresentação de *Āsana* Conduzida, de informar os avaliadores sobre quaisquer condições ou limitações especiais. No caso de uma lesão recente, o candidato deve demonstrar uma compreensão clara de como lidar com a lesão no *āsana* solicitado.

As pessoas no período menstrual podem demonstrar rapidamente e depois sair dos *āsanas* que são contraindicados. Os avaliadores as observarão em primeiro lugar.

Em alguns casos, pode não ser apropriado participar de uma avaliação se uma lesão ou condição de saúde se tornar aguda. A saúde e a segurança do candidato devem vir em primeiro lugar. Caso necessário, consulte o coordenador da avaliação.

Apresentação Individual

Na avaliação de **Níveis 2 e 3**, a demonstração de *āsana* tem duas partes. A primeira parte é a Apresentação Conduzida em grupo, e a segunda parte é a Apresentação Individual.

A Apresentação Individual é uma oportunidade para os candidatos do Nível 2 mostrarem sua visão e criatividade com relação à sua própria prática de *āsana* e *prāṇāyāma*. O objetivo principal é que o candidato mostre sua compreensão geral do método Iyengar Yoga. A apresentação é semelhante ao que você apresentaria em sua aula para explicar e demonstrar em profundidade um tópico específico para seus alunos.

As apresentações podem incluir explicação e demonstração de *āsanas* e *prāṇāyāmas* de todo o programa do nível 2. Os candidatos escolhem o assunto, o número de *āsanas* e *prāṇāyāmas*, o tempo e a sequência. Não há tópico ou sequência pré-definida. A apresentação deve durar de 10 a 15 minutos.

Exemplos de tópicos incluem e não estão limitados a:

- *Āsana* individual.
- Família de *āsanas*: a importância das inversões, posturas em pé ou qualquer outra categoria.
- Sequenciamento linear.
- Contribuição mental.
- Compreender os fios condutores mais profundos em uma família de *āsanas*.
- Perceber uma sensação somática.
- Observar as conexões entre diferentes partes do corpo.
- Observar a respiração.

- Mostrar conexões entre as famílias de *āsanas*.

A Apresentação Individual é realizada apenas entre o candidato e seus avaliadores.

Esta parte da demonstração é pontuada. Os candidatos serão avaliados em sua capacidade de articular verbalmente seu processo de pensamento e na capacidade de demonstrar ação observável e a congruência da ação com sua apresentação verbal.

Apresentação de ensino

As aulas dos candidatos durante a avaliação são um pouco antinaturais. Os avaliadores sabem disso e devem considerar que o candidato pode estar nervoso. Os candidatos devem estar cientes de que não têm uma aula de duração normal para desenvolver seus pontos, e devem estar preparados para ensinar *āsanas* de forma clara e precisa dentro do limite de tempo estabelecido.

Formato para a classe

Os candidatos ensinarão um grupo de 4 a 6 alunos de experiência adequada ao nível avaliado.

Uma semana antes da avaliação, serão atribuídos aos candidatos três *āsanas* que devem ser incluídos na sequência de ensino e um contexto para ensiná-los (consulte *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*, p. 16).

Os candidatos do **Nível 1** devem criar uma sequência que inclua os três *āsanas* atribuídos, bem como *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* (variações podem ser incluídas) e *Halāsana* e optativamente outras posturas de seu programa de estudos. Os candidatos do nível 1 terão **40 minutos** para ensinar sua sequência mais 5 minutos adicionais para finalizar sua apresentação, caso necessário.

Os candidatos do **Nível 2** devem criar uma sequência que inclua os três *āsanas* atribuídos, mais *Śīrṣāsana* e *Sarvāṅgāsana* e uma variação de cada, a sua escolha, que sejam apropriadas para sua sequência. Podem adicionar, a seu critério, posturas adicionais de seu programa ou do programa anterior. Os candidatos do nível 2 terão de **45 a 55 minutos** para ensinar sua sequência.

Os candidatos receberão instruções detalhadas sobre sua apresentação de ensino - quando e para quem devem enviar sua sequência a ser ensinada. Essa sequência deve incluir os *āsanas* (em sânscrito) na ordem em que se pretende ensiná-los, bem como uma breve explicação de cada postura que detalhe sua decisão (processo de pensamento) - por exemplo, como o *āsana* individual desenvolve ações corretas e precisas, como cada um deles se conecta ao próximo, como a ordem dos *āsanas* ou a maneira como serão ensinados apoia o contexto atribuído, quais contribuições mentais pretende-se apontar para os alunos. (Consulte o Plano de aula nas *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*).

Logo antes de sua apresentação, o candidato receberá uma situação a ser simulada com um dos alunos e que poderá exigir adaptações em sua sequência de ensino. As situações podem incluir alunos rígidos, menstruação e gravidez saudáveis, enfermidades comuns de tornozelos, joelhos, quadris, coluna baixa, ombros e pescoço. Essas situações não requerem aplicações terapêuticas de *yoga*, mas são abordagens que permitem que os alunos participem de uma aula geral.

O candidato pode abordar as situações das seguintes maneiras:

1. Enfatizando instruções específicas.
2. Modificando o *āsana* ou ensinando um estágio apropriado.

3. Apresentando um suporte ou utilizando ajustes manuais.
4. Dando um *āsana* alternativo.

É importante lembrar que as avaliações operam no sistema de honra. Depois de receber qualquer parte do exame de avaliação, especialmente a lista de *āsanas* a serem ensinados e o exame escrito, os candidatos não devem consultar ninguém, incluindo seu mentor, colegas ou outros candidatos.

Alunos Voluntários

Os candidatos, com a ajuda de seus mentores, deverão indicar alunos voluntários para estarem em sua aula de avaliação. As turmas para as avaliações de nível 1 e 2 devem ter de 4 a 6 alunos. Esses alunos não devem necessariamente ter aulas com o candidato, podem ser conhecidos do mentor ou serem recrutados na região pela própria Associação.

Os alunos voluntários devem:

- Ter pelo menos um ano de aulas de Iyengar Yoga.
- Não estar grávida ou no período menstrual.
- Ter aprendido *Śīrṣāsana* e *Sarvāṅgāsana*.
- Ser capaz de tentar posturas do programa do candidato.
- Não ter nenhum problema grave ou lesão que os impeça de participar da aula.
- Não ser um candidato para avaliação no ano atual.

Os candidatos ao Nível 2 e acima podem esperar que um de seus voluntários esteja no período menstrual.

Formas Aceitáveis de Ensinar *Āsanas*

Os avaliadores devem reconhecer que há uma variedade de maneiras de ensinar qualquer *āsana*.

Os candidatos serão avaliados por sua capacidade de usar um meio eficaz de ensinar o *āsana* para os alunos que lhe foram atribuídos. Devem apresentar os *āsanas* aos alunos, observar como estão, até onde podem ir e desafiá-los.

Os candidatos receberão um contexto no qual deverão focar seu ensino, e devem dar uma aula que se adapte a esse contexto, às posturas e aos alunos. Não há um formato prescrito para ensinar cada postura. O importante é que os alunos sejam levados ao alinhamento adequado no *āsana*.

Os candidatos devem desafiar os alunos que são capazes de ir além, mesmo que o próprio candidato não domine o *āsana* em questão. É essencial que o candidato saiba ensinar, independentemente de sua própria habilidade de executar a postura. Não se deve ensinar a partir de um roteiro, mas sim, a partir da observação dos alunos à sua frente, e os avaliadores estarão acompanhando a evolução dos alunos com base no ensino do candidato.

Consulte as *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020* para entender melhor os critérios pertinentes para avaliar as habilidades de ensino em cada nível de certificação.

Seção 5: Após a avaliação

Resultados

O resultado das avaliações será comunicado aos candidatos logo após o encerramento das Apresentações de Ensino. As pontuações para a avaliação serão dadas como Aprovado, Ainda Não Aprovado ou Reprovado. Os candidatos devem passar em todas as partes da avaliação para serem aprovados.

Ao passar com sucesso em uma avaliação, o candidato receberá um certificado assinado do RIMYI declarando que os respectivos requisitos de nível foram cumpridos, e se comprometerá com as diretrizes éticas estabelecidas pela ABIY para uso da logomarca *Naṭarājāsana* e a identificação Professor Certificado em Iyengar Yoga (PCIY).

Após o final das Avaliações, cada candidato, aprovado ou não, receberá por e-mail um *feedback* sobre seu desempenho, conforme indicações da Seção E das *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*.

Aprovação provisória

Os candidatos que não passaram no exame escrito (nota mínima 7), mas foram aprovados em todas as outras partes da avaliação, receberão uma aprovação provisória, e deverão refazer o exame escrito até que alcancem a pontuação mínima.

Reprovado

Os candidatos devem passar tanto na prática de invertidas quanto na Apresentação de *Āsana* Conduzida para prosseguir com a Apresentação de Ensino.

Os candidatos que não obtiverem pontuação suficiente na Apresentação de Ensino (de 4 a 8 pontos) serão reprovados.

Pontuações entre 9 e 11 dão a possibilidade de refazer somente esta parte da avaliação. Estes candidatos deverão se inscrever para a reavaliação e caso não o façam dentro do prazo estabelecido, precisarão se inscrever para uma nova avaliação completa.

Os candidatos que não forem aprovados podem entrar em contato com o moderador com qualquer dúvida sobre a avaliação no prazo de um mês após o recebimento do *feedback* sobre seu desempenho.

Processo de Apelação

Se um candidato achar que houve evidência de parcialidade pessoal, maus tratos, comportamento preconceituoso ou má gestão de avaliação, resultando em uma avaliação “Reprovado”, o candidato poderá apresentar uma apelação ao Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores. Neste caso será formado um grupo para analisar as decisões individuais de avaliação. Este grupo será formado por 1 membro da Diretoria da ABIY, 1 membro do CEC, 1 membro do CATP e um avaliador que não tenha atuado na avaliação que gerou a queixa. Caso necessário, o mentor do candidato também será chamado a compor este grupo.

Este processo está descrito no Apêndice 1 deste manual.

Certificação pelo RIMYI

Após a aprovação do candidato, o Comitê de Ética e Certificação da ABIY solicitará ao RIMYI a emissão de seu Certificado de professor. Esta emissão tem um custo de US\$50 (cinquenta dólares) a serem enviados ao próprio Instituto por meio desta Associação.

Uma vez que tal Certificado esteja em posse da ABIY, a mesma fará, sempre que possível, a entrega a seus respectivos professores em eventos oficiais ou os enviará aos Mentores para que estes os distribuam a seus alunos aprovados.

A ABIY conta com o trabalho e a disponibilidade de seus voluntários, e diante disso, não se prontifica a fazer envios particulares. Eventualmente poderão ser concedidas exceções, porém toda e qualquer despesa ficará a cargo do professor solicitante.

Requisitos para o uso da Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana*

A manutenção da condição de professor certificado de Iyengar Yoga (PCIY) e o direito de uso da Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana* estão condicionados ao cumprimento dos seguintes requisitos a serem renovados anualmente:

- Pagamento da anuidade da Associação Brasileira de Iyengar Yoga
- Pagamento da Taxa de Manutenção da Logomarca de Certificação
- Assinatura do Contrato de Logomarca de Certificação
- Declaração de Educação Continuada (mínimo de 25 horas por ano).

A ABIY fará anualmente a atualização da lista de professores certificados atuantes no Brasil em seu próprio site e no site do RIMYI.

O não cumprimento dos requisitos acima por qualquer PCIY interrompe imediatamente todo o direito ao uso da Logomarca de Certificação *Naṭarājāsana* e do nome Iyengar para se referir a seus ensinamentos de yoga.

Seção 6: Conhecimento Necessário

Conhecimento Necessário para o Nível 1

Teoria e Filosofia do Yoga:

- A definição de *yoga*.
- Filosofia do *Yoga* conforme encontrada na Introdução do *Luz sobre o Yoga*.
- Nomes e definições dos quatro *pādas* dos *Yoga Sūtras de Patañjali*.
- Nomes em sânscrito e definições dos oito membros do *aṣṭāṅga yoga*.
- Nomes em sânscrito e definições dos *yamas* e *niyamas*.
- Informações básicas fornecidas sobre os últimos cinco membros do *aṣṭāṅga yoga* no *Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali* e em qualquer outra leitura dos *Yoga Sūtras*.
- Nome sânscrito e definição de cada um dos *guṇas*.
- Consulte a bibliografia completa em *Diretrizes para Certificação e Avaliação de professores 2020 RIMYI*, página 34.

Prática de *Āsanas* e *Prāṇāyāmas*:

- Conhecimento prático sobre os *āsanas* e suas etapas e os *prāṇāyāmas* do programa de estudos.
- Como ensinar, descrevendo e demonstrando de maneira clara as ações dos *āsanas* em uma aula para principiantes (por exemplo, abra seu peito alargando suas clavículas).
- Como construir uma sequência para uma aula de principiantes.
- Como ensinar a entrar e sair do *āsana* bem como as ações enquanto se permanece no *āsana*.
- Para todos os *āsanas* do seu programa, saiba como abordar situações comuns como menstruação saudável, gravidez saudável, enfermidades e limitações de tornozelo, joelhos, quadris, coluna lombar, pescoço, ombros e alunos rígidos. Essas situações não requerem aplicações terapêuticas de yoga, mas são abordagens que permitem ao aluno participar de uma aula geral. O candidato pode abordar as situações das seguintes maneiras:
 1. Enfatizando instruções específicas.
 2. Modificando o *āsana* ou ensinando um estágio apropriado.
 3. Introduzindo um acessório ou utilizando ajustes manuais.
 4. Indicando um *āsana* alternativo.

Muitas dessas informações não são especificamente cobertas nos livros, no entanto, consulte *Yoga: A Gem for Women*, ambos os volumes de *Yoga em Ação - Curso Preliminar e Intermediário I* e *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga* para orientação.

- *Prāṇāyāma*: base filosófica, componentes, dicas e cuidados.

Trabalhe com seu mentor para obter o conhecimento e a compreensão esperados neste nível.

Anatomia do Yoga

- A diferença entre músculos, ligamentos e tendões.
- A estrutura e o tipo de movimento das principais articulações do corpo.
- Definição dos seguintes termos e como eles se aplicam ao movimento das articulações do corpo: flexão, extensão, abdução, adução, rotação, circundução, pronação, supinação, dorsiflexão, flexão plantar, eversão e inversão.

- Nomes e definições dos principais sistemas do corpo.
- O nome, a forma e a localização de cada um dos principais ossos do corpo.
- Principais músculos superficiais do corpo.
- Principais movimentos articulares nos *āsanas* do seu programa de estudos.

Conhecimento Necessário para o Nível 2

Teoria e Filosofia do Yoga

- Filosofia do Yoga conforme encontrada nas *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga* e na Introdução do *Luz sobre o Yoga*
- Consulte a bibliografia completa em *Diretrizes para Certificação e Avaliação de professores 2020 RIMYI*, página 34.

Práticas de *Āsanas* e *Prāṇāyāmas*

- Conhecimento prático sobre os *āsanas* e seus estágios e os *prāṇāyāma* do seu programa de estudos e o programa de estudos do Nível 1.
- Como introduzir *Padmāsana*.
- Como refinar *Śīrṣāsana* e *Sarvāṅgāsana* e criar sequências que desenvolvam suas variações.
- Para todos os *āsanas* do seu programa, saiba como abordar situações comuns como menstruação saudável, gravidez saudável, alunos com rigidez, incômodos, mal-estares ou dores comuns como de tornozelos, joelhos, quadris, coluna lombar, pescoço e ombros. Essas situações não requerem aplicações terapêuticas de yoga, mas são abordagens que permitem ao aluno participar da aula geral. O candidato pode abordar as situações das seguintes maneiras:
 1. Enfatizando instruções específicas.
 2. Modificando o *āsana* ou ensinando um estágio apropriado.
 3. Introduzindo um acessório ou utilizando ajustes manuais.
 4. Dando um *āsana* alternativo.

Muitas dessas informações não são especificamente cobertas nos livros, no entanto, consulte *Yoga: A Gem for Women*, ambos os volumes de *Yoga em Ação - Curso Preliminar e Intermediário I* e *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga* para orientação. Consulte a bibliografia completa em *Diretrizes para Certificação e Avaliação de professores 2020 RIMYI*, página 34.

- *Prāṇāyāma*: base filosófica, componentes, dicas e cuidados.

Trabalhe com seu mentor para obter o conhecimento e a compreensão esperados neste nível.

Anatomia do Yoga

- Aprofundar a compreensão da anatomia a partir do conhecimento necessário do Nível 1.
- Nomes dos órgãos e funções dos principais sistemas do corpo e suas relações uns com os outros.

Conhecimento Necessário para os demais Níveis

Consulte as *Diretrizes para Certificação e Avaliação de professores 2020 RIMYI*.

Seção 7: Habilidades de ensino

O processo de aprender e de ensinar Iyengar Yoga progride da atividade para a sensibilidade, da sensibilidade para a perceptividade e da perceptividade para a reflexividade. A transição de uma fase à outra é dinâmica e progressiva, cada uma se tornando mais refinada à medida que a prática evolui e a inteligência amadurece.

A atividade começa com o corpo. As instruções sobre as ações corretas são dadas para alcançar a forma básica da postura e evoluem ao longo do tempo para envolver os sentidos, a respiração e a mente.

A sensibilidade é a experiência de sentir no corpo, nos sentidos, na mente e na respiração. As instruções podem começar com indicações para sentir os resultados das ações e observar as conexões de diferentes partes do corpo.

Atividade e sensibilidade envolvem a mente e, juntas, capacitam o aluno a discernir como realizar a postura de maneira mais inteligente e habilidosa.

A perceptividade evolui da sensibilidade e abrange uma realização mais profunda do corpo (físico e fisiológico), dos sentidos, da mente, da respiração e *do prāṇa* — e de como eles se influenciam mutuamente. As instruções podem objetivar metodicamente cada parte no contexto das outras. O discernimento se aprofunda.

A reflexividade é o desejo ardente e a intensa disposição para refletir sobre as informações recebidas, convertê-las em conhecimento e, por fim, em sabedoria.

A Seção de Habilidades de Ensino é uma compilação do conteúdo das *Diretrizes de Certificação e Avaliação RIMYI 2020*. Para complementar seu estudo, consulte os Princípios de Demonstração, Instrução, Observação e Correção na Seção 10 e as seções relevantes das *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*. Consulte esses recursos inestimáveis várias vezes para aprofundar sua compreensão e refinar suas habilidades de ensino.

As habilidades de ensino são organizadas em quatro seções principais para cada nível:

- A. Demonstração de *āsanas* para orientar os alunos.
- B. Instruções e explicações durante o ensino.
- C. Observação, correção e ajuda aos alunos.
- D. Processo de pensamento

Habilidades de ensino do Nível 1

No Nível 1, os professores são capazes de descrever a forma básica de um *āsana* e fornecer aos alunos um sentido de direção claro e correto. Os professores dão instruções por meio de uma linguagem mais direta que descritiva - comunicando a configuração de cada *āsana*.

A. Demonstração de *āsanas* para orientar os alunos

Durante a demonstração de *āsanas*, o professor de Nível 1 é capaz de:

- Usar os nomes dos *āsanas* em sânscrito e em português.
- Posicionar-se em ângulos de visão ideais de acordo com cada postura.
- Mostrar claramente a forma dos *āsanas* e mostrar seu alinhamento correto.
- Apresentar os *āsanas* com pontos relevantes e ações dinâmicas visíveis.
- Demonstrar de maneira eficiente, e por um período de tempo apropriado para manter o envolvimento e a atenção dos alunos.

B. Instruções e explicações durante o ensino

Neste nível, o objetivo é a ação correta e precisa. O professor do Nível 1 é capaz de ensinar aos alunos o que fazer e como fazer de uma forma que os inspire a se envolverem com o assunto. À medida que os alunos progridem, a profundidade do ensino precisa acompanhar esse progresso. Este é um aspecto referente ao “contexto”; iniciantes aos oito meses de aprendizado são ensinados com mais profundidade do que nos primeiros dois meses. E à medida que a compreensão do professor evolui e é transmitida aos alunos, a compreensão deles também se aprofunda. As evidências serão claras no progresso do aluno.

Āsana individual

Embora o sequenciamento seja um aspecto integral do Iyengar Yoga, para ensinar iniciantes (ou seja, Nível 1), a ênfase dos professores deve estar na compreensão dos *āsanas* individualmente com referência específica à configuração externa. A posição e o alinhamento geral das partes do corpo é o que deve ser ensinado.

- Instruir os alunos sistematicamente.
 - Começar com o básico.
 - Instruir desde a fundação dos *āsanas* e ensinar os alunos a evoluir a partir daí.
 - Ensinar como entrar e sair da postura.
 - Observar se a maioria dos alunos assimilou as instruções antes de prosseguir com novos pontos.
- Ensinar a posição correta e o alinhamento geral das partes do corpo.
- Dar instruções precisas e ensinar os pontos principais com clareza.
- Dizer o que não deve ser perturbado ou movido e, em seguida, dizer o que deve ser feito e movido, como por exemplo: "Pressione o calcanhar e mantenha a perna de trás estendida, enquanto flexiona a perna da frente em um ângulo de 90 graus".
- Observar os alunos e ensinar aqueles que estão à sua frente.
- Usar contato visual e desenvolver uma conexão e um relacionamento com os alunos.

Introdução às famílias de āsanas

Consulte o Apêndice A.6 das *Diretrizes para Certificação e Avaliação do RIMYI 2020* para obter uma lista das famílias de *āsanas*.

Em uma aula de nível 1, geralmente começa-se com posturas em pé, pois a maioria das partes do corpo é mais acessível nesta família em comparação com outras. À medida que o aluno iniciante progride ao longo do tempo, sua sensibilidade aumenta de forma que o professor possa iniciar a aula com qualquer família de *āsanas*, precedidos ou sucedidos por posturas invertidas.

Sequência linear

Os *āsanas* devem ser arranjados em uma ordem que favoreça que o aluno desenvolva mobilidade e liberdade em todo o corpo ou em certas partes do corpo. Isso envolve três processos: fazer um *āsana*, compreender um *āsana* e abordar a rigidez.

A ordem dos *āsanas*, dentro da família de cada *āsana*, deve ser executada do mais simples ao mais complicado, desenvolvendo assim uma base sólida e uma compreensão mais clara. Por exemplo, entre as seguintes posturas em pé, a ordem do *āsana* mais simples ao mais complicado seria:

- *Utthita Trikoṇāsana - Vīrabhadrāsana II - Utthita Pārśvakoṇāsana*
- *Pārśvōttānāsana - Parivṛtta Trikoṇāsana - Parivṛtta Pārśvakoṇāsana*

C. Observação, correção e ajuda aos alunos

A observação é a base para ensinar e ajudar os alunos necessitados. Os professores do Nível 1 devem demonstrar uma compreensão de como utilizar essas habilidades:

- Observar se os alunos estão seguindo as instruções dadas.
- Corrigir o básico, primeiro usando palavras, depois acessórios e, por último, correções manuais.
- Corrigir a partir dos fundamentos/base.
- Chamar a atenção para ações específicas que melhorem os *āsanas*.
- Reobservar/corrigir novamente se necessário.
- Ensinar novamente quando necessário (não prossiga até que a maioria tenha seguido as instruções).
- Fazer correções manuais apropriadas quando necessário.

D. Processo de pensamento

O processo de pensamento pode ser definido como o raciocínio lógico que norteia aquilo que vai ser ensinado ou adaptado, tanto antes da aula (ao desenvolver um plano de aula) como durante a aula, momento a momento.

O candidato deve comunicar claramente seu processo de pensamento em sua sequência escrita:

- Mostrar compreensão de como sequenciar *āsanas* em uma aula.
- Abordar o contexto atribuído.
- Abordar a situação designada.

Reiterar e esclarecer seu processo de pensamento enquanto ensina:

- Saber o que quer ensinar, por que e como planeja chegar lá.
- As instruções devem ser claras, diretas e trazer melhorias em seus alunos.
- Aprender a discernir quando ensinar a postura clássica e quando e por que será eficaz ensinar a postura em etapas.
- Entender e explicar por que, como e qual suporte será mais eficaz caso escolha utilizar algum deles.
- Envolver os alunos durante a aula por meio de sua linguagem corporal, bem como com suas palavras.
- Inspirar os alunos, comunicando como permanecerem física e mentalmente envolvidos.

E. Contribuição mental

Por meio da prática *de āsana* cultivamos a mente. Um *āsana* é tanto um esforço mental quanto uma postura física, e definitivamente requer contribuições mentais. Em uma aula de Iyengar Yoga, os alunos aprendem *āsanas* de maneira que comecem a reconhecer e a ler seu próprio corpo, mente e respiração.

Por exemplo, em posturas como *Ardha Chandrāsana* e *Vīrabhadrāsana III*, deve-se conscientizar os alunos de que o envolvimento mental necessário é maior do que em os outros *āsanas* em pé.

Habilidades de ensino do Nível 2

No Nível 1, os professores são capazes de:

- Descrever a forma básica de um *āsana* e indicar aos alunos o senso de direção correto.
- Comunicar a configuração física de um *āsana*.
- Observar, fazer correções e usar acessórios adequadamente.

No Nível 2, um professor está preparado para transmitir habilmente os itens acima citados, bem como desenvolver a sensibilidade necessária para sentir toda a composição de um *āsana* – ou sua constituição.

O professor de Nível 2 evoluiu nas habilidades estabelecidas no Nível 1 e desenvolveu uma comunicação interativa madura dentro de seu próprio corpo, mente e respiração, por meio de sua própria prática (*svādhyāya*), que nutre seu ensino. O ensino do candidato deve refletir a compreensão de cada *āsana* e *prāṇāyāma* dos programas dos níveis 1 e 2 - o que fazer, como fazer, por que fazer e a ordem ou sequência apropriada para fazê-lo. A capacidade de um candidato para instruir, observar e ajudar os alunos com clareza é fornecida por sua própria prática.

O professor de Nível 2 deve estar bem estabelecido no estudo da filosofia básica do *yoga* e como ela se relaciona com a prática e com a vida, de modo que isso pode ser transmitido aos alunos como parte de todo o seu ensino.

Além disso, os professores de Nível 2 devem ser capazes de:

- Passar do plano da fisicalidade para o plano da sensibilidade.
- Juntamente com as instruções corretas para uma ação, orientar o aluno a se tornar consciente das sensações subjetivas que surgem durante a execução do *āsana*.
- Orientar os alunos além de atingir e manter um *āsana*, a cultivar a resistência e a concentração para despertar a meditação em ação.
- Usar a respiração como uma ferramenta para aprimorar as ações do *āsana* e, portanto, para focar a mente.

A. Demonstração de *āsanas* para orientar os alunos

Todas as habilidades básicas de demonstração do Nível 1 devem ser refinadas. Enquanto ensinam, os professores de Nível 2 sabem quando e como usar a demonstração como uma ferramenta poderosa, sincronizando habilmente palavras com ações visíveis.

No Nível 2, os professores têm maior discernimento para uma útil demonstração e transmitem uma maior compreensão aos alunos. Ao introduzir uma nova postura, a demonstração do *āsana* em questão pode ser feita antes do ensino. Se os alunos já estiverem familiarizados com a postura, o professor pode dispensar a demonstração inicial, observar o que precisa ser melhorado ou refinado e demonstrar a mudança necessária.

Demonstrações neste nível não são habituais ou mecânicas. A capacidade de fazer demonstrações eficazes e valiosas é essencial para envolver os alunos e é especialmente importante, pois eles precisam de coragem e inspiração para embarcar nas posturas mais complicadas do programa de nível 2.

B. Instruções e Explicações Durante o Ensino

Além das habilidades de ensino de nível 1, o professor de nível 2 deve ser capaz de:

- Educar os alunos a desenvolver a capacidade de sentir usando instruções que envolvem a observação das sensações que resultam da ação ou solicitando uma comparação entre partes simétricas do corpo.
- Vincular ou integrar as instruções sistematicamente

- Instruir o que não deve ser perturbado ou movido e, em seguida, dizer o que deve ser feito ou movido.
- Ensinar como as partes adjacentes do corpo se relacionam umas com as outras
- Conectar e integrar um *āsana* ao outro.
- Progredir das instruções de posição e alinhamento geral para instruções mais sutis.
- Dar instruções simples de respiração para aumentar a capacidade dos alunos de observar e de se concentrar.
- Mostrar compreensão dos *āsanas* sendo capaz de instruir as ações de forma clara e sequencial – onde uma ação (pressionar, girar, levantar, etc.) se origina e qual sua direção (de, para) e descrever as respostas que acontecem nas partes adjacentes do corpo. À medida que os alunos avançam no programa do Nível 2, as instruções devem começar a relacionar partes adjacentes e distantes do corpo.

Compreendendo os fios condutores mais profundos em uma família de *āsanas*

Quando alguém passa do plano da fisicalidade para a sensibilidade, passa da configuração de *āsana* para a constituição de *āsana*. O professor de Nível 2 ajuda os alunos a apreciar as características intrínsecas dentro de uma família de *āsanas*. Isso é feito em parte por:

- Sequenciar ações importantes nos *āsanas* com precisão.
- Sequenciar os *āsanas* de forma inteligente e sistemática.
- Criar conexões dentro do *āsana*, ligando as partes adjacentes uma à outra.
- Criar conexões dentro de uma família de *āsanas* e entre as famílias de *āsanas*.
- Apresentar como coordenar a respiração com o corpo para focar a mente.
- Desenvolver o sentir dos *āsanas*.

Percebendo a sensação somática

O professor neste nível tem a capacidade de sentir e articular as respostas a ações específicas no corpo e, eventualmente, na mente e na respiração. As instruções dadas desenvolvem uma percepção das sensações somáticas que surgem da pele, como toque, pressão, frescor, calor e dor; e do corpo estrutural, como músculos, tendões e articulações na orientação espacial (posição dos membros). O ensino também deve incluir os benefícios fisiológicos dos *āsanas*.

Há uma diferença entre as instruções de Nível 1 e Nível 2. Um professor de Nível 1 necessariamente transmite instruções objetivas em que o aluno realiza posturas ou ações, por exemplo, “Eleve o peito”. Um professor de Nível 2 também comunica a capacidade de sentir do aluno, por exemplo, “Sinta a expansão do peito ao inspirar”.

Um professor de nível 2 é ainda mais capaz de articular as respostas a ações específicas, incluindo corpo, mente e respiração. Por exemplo, “Eleve ambos os braços igualmente e compare o braço direito e esquerdo. Sinta qual braço é mais longo e qual é mais curto, e eleve mais o braço mais curto.”

Observando as conexões entre as partes adjacentes do corpo

O primeiro passo para a união (*yoga*) é a conexão. À medida que se aprende *āsanas* e *prāṇāyāmas*, aprende-se a reconhecer e apreciar as conexões entre as partes do corpo que passam despercebidas.

O candidato do Nível 2 deve fazer conexões entre as partes do corpo começando pela fundação. Por exemplo, a elevação das pernas é sentida quando você pressiona os

pés, absorve os joelhos e eleva as patelas. A elevação das pernas se conecta à elevação do tronco e do peito, de modo que, no nível físico, você conecta uma parte do corpo à seguinte.

Além disso, o candidato do Nível 2 deve usar instruções mais sutis para realizar o movimento básico do Nível 1. Por exemplo, para abrir o peito, diferentes partes do corpo precisam se engajar e se coordenar umas com as outras. Instruções para rolar os ombros para trás, alargar as clavículas e absorver as escápulas que podem ter passado despercebidas, podem se conectar à sensação de um peito aberto.

A partir da ação e conexão física mais sutil, a respiração e o envolvimento mental são introduzidos. Por exemplo, um peito aberto convida à respiração com mais facilidade e a mente fica mais envolvida e alerta. Quando os alunos tornam-se conscientes dessas conexões, torna-se fácil preparar a mente para a filosofia do *yoga*.

Observação da respiração

O candidato de Nível 2 deve associar a sensação corporal à respiração e coordenar as ações do corpo com a respiração. Eles devem entender as nuances de *āsana* e *prāṇāyāma* e a contribuição da respiração.

Este é um processo de observar de perto o ciclo respiratório que inclui inspiração e exalação, juntamente com retenção voluntária ou involuntária. Por exemplo:

- Em qualquer postura supinada, as diferentes posições dos braços (braços na horizontal, braços ao lado do corpo, braços acima da cabeça) levam a diferentes vias de respiração.
- Em *Utthita Trikoṇāsana*, se o lado inferior do tronco for encurtado, a respiração não toca esse lado.

Introdução aos āsanas interfamiliares

No Nível 2, conforme a sensibilidade é refinada, as conexões entre famílias aparentemente distintas de *āsanas* tornam-se claras. Nesse nível, a sequência pode começar com qualquer família de *āsana* com base na parte do corpo ou *āsana* que deseja-se alcançar no ensino. Por exemplo:

- *Parivṛtta Pārśvakoṇāsana* e *Ardha Matsyendrāsana* para se referir à rotação dos músculos das costas.
- *Jānu Śīrṣāsana* e *Supta Baddha Koṇāsana* para abordar o comprimento da parte anterior do tronco.
- Para conscientizar os alunos sobre a abertura pélvica nas posturas em pé, pode-se começar com *Supta Baddha Koṇāsana* ou *Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*.
- Para transmitir a textura do estado de alerta nas posturas em pé, pode-se começar com *Adho Mukha Vṛkṣāsana*, Cordas 1, *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*, ou *Pūrvottānāsana*.
- Para destacar a sensibilidade das pernas em posturas em pé, pode-se começar com o trabalho das pernas em inversões.

C. Observação, correção e ajuda aos alunos

Além das habilidades de ensino de nível 1, um professor de nível 2:

- Deve ser capaz de discernir quando a assistência (seja correção verbal, suporte ou ajuste manual) é necessária para um aluno ou alunos em um *āsana* em todas as famílias de posturas e é capaz de fornecê-la com habilidade.

- Deve ser capaz de descrever o que fazer e como fazer uma ação em um *āsana* e observar se os alunos fizeram a ação descrita antes de introduzir uma nova ação.
- Deve possuir conhecimento e habilidades organizacionais necessárias para ensinar uma variedade de alunos em uma classe geral, incluindo a capacidade de lidar com limitações nos tornozelos, joelhos, quadris, coluna lombar, ombros, cervical, menstruação saudável e gravidez saudável, além de alunos rígidos. O candidato poderá lidar com as seguintes situações:
 - ★ Enfatizar instruções específicas.
 - ★ Modificar um *āsana* ou ensinar um estágio apropriado.
 - ★ Apresentar um acessório e fazer ajustes práticos.
 - ★ Dar um *āsana* alternativo.
- Deve ter a capacidade de fornecer ajustes manuais apropriados para ajudar os alunos a entender ações e movimentos corretos que já foram demonstrados e verbalizados.

D. Processo de pensamento

Além das habilidades de ensino de nível 1, um professor de nível 2 deve ser capaz de:

- Ter uma comunicação interativa enquanto instrui os alunos.
- Receber perguntas dos alunos e orientá-los com atenção.
- Entender que nem todas as ações são facilmente visíveis e ser capaz de aprofundar a compreensão dos alunos para que possam perceber e reconhecer quando algo mudar em sua apresentação.
- Compreender como abordar simultaneamente os desafios situacionais, e inspirar os alunos para que todos trabalhem progressivamente e de forma unificada.
- Incluir princípios filosóficos yóguicos de acordo com os ensinamentos de B.K.S. Iyengar.
- Deve mostrar refinamento em sua compreensão e capacidade de comunicar essa compreensão enquanto ensina.

Seção 8: Características Distintivas do Ensino de Iyengar Yoga

Estas são as valiosas características da filosofia e da metodologia de ensino do Iyengar Yoga que estão relacionadas aos componentes do Plano de Aula listados para cada um dos níveis nas *Diretrizes de Certificação e Avaliação RIMYI 2020*.

Princípios de Demonstração

Essa seção descreve o método clássico de apresentação de *āsanas* usando a demonstração. Embora você possa seguir este modelo, também pode escolher outras formas de introduzir e ensinar os *āsanas*. De qualquer forma, todos os elementos abaixo são eficazes e todos podem ser usados adequadamente no ensino.

- Nomeie o *āsana* em sânscrito.
- Se vai demonstrar com acessórios, peça que os alunos peguem os acessórios e os tenham preparados antes de você demonstrar.
- Fique de pé de forma a estar bem visível. Certifique-se de que os alunos possam vê-lo claramente, reposicione-se ou aos alunos para que possam observá-lo em cada *āsana* selecionando os ângulos de visão ideais. Por exemplo, você pode se colocar diferentemente para uma demonstração de *Virabhadrasana I* do que para uma demonstração de *Utthita Trikonāsana*.
- Insista na atenção e faça contato visual. Em seguida, certifique-se de que os alunos olhem para o que você demonstra, e não para o seu rosto.
- Demonstre de forma que os alunos tenham uma imagem clara do *āsana*.
- Demonstre o *āsana* como você vai ensiná-lo. Se for pedir aos alunos que usem um acessório, demonstre com ele.
- Não se apresse. Ao mesmo tempo, mantenha as demonstrações curtas e diretas. Demonstrações silenciosas podem ser uma ferramenta eficaz, mas não são necessárias.
- Deve haver uniformidade entre as palavras e as ações do professor. Utilize as mesmas frases que você usou na demonstração durante a instrução.
- Chame a atenção para ações específicas que melhorem o *āsana*.
- Dê tempo aos alunos para que experimentem as ações apresentadas até que o resultado seja satisfatório.
- Demonstre novamente sempre que necessário.
- Não demonstre erros, a menos que você os tenha observado nos alunos.
- Demonstre como entrar no *āsana*, ações durante a permanência e como sair de cada postura.

Princípios de Ensino

Esta seção descreve os princípios relevantes para o ensino de Iyengar Yoga. Consulte também as *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*.

- Mantenha as instruções simples. Use frases curtas e claras.
- Tanto quanto possível, reutilize as mesmas frases e pontos que você usou em sua demonstração. Não hesite em dar tempo (silêncio) para ver se os alunos conseguem fazer o que você pediu.
- Module sua voz para enfatizar os pontos importantes. Em seguida, repita a mesma instrução com uma voz diferente, talvez com palavras diferentes.
- Instrua os alunos sistematicamente:

- Comece com o básico.
- Comece as instruções desde a base do *āsana* e ensine os alunos a progredir a partir deste ponto.
- Ensine os alunos a coordenar as ações do corpo com as ações da respiração.
- Passe de ações grosseiras para as mais sutis (Nível II e acima)
- Retorne às instruções principais repetidas vezes. A repetição leva os alunos cada vez mais fundo em sua prática.
- Para Nível II e acima, vincule ou integre suas instruções sistematicamente.
 - Diga o que não deve ser perturbado ou movido, dê instruções de respiração e depois diga o que deve ser feito ou movido.
 - Faça ligações para conectar e integrar um *āsana* a outro.
 - Conecte as partes entre si e ao todo e, finalmente, o corpo à mente.
- Desenvolva a condição do *āsana*: *Sthira sukham āsanam* (Sūtra II.46). *Sthira* significa estabilidade; *sukham* significa suavidade. Cada *āsana* deve ter algum grau de estabilidade e suavidade. Enquanto cultiva paz e equilíbrio, o professor também deve desenvolver vontade, foco e esforço nos alunos.
- Observe se a maioria dos alunos assimilou a sua instrução, antes de passar para a próxima.
- Aprenda a aumentar a concentração e atenção de seus alunos.
- Conheça a diferença entre instruções e correções. Isso vai eliminar a confusão.

Princípios de Observação

Estes princípios fornecem informações sobre como fazer observações de forma eficaz.

- Configure a turma de maneira que te permita ver todos os alunos.
- Posicione-se de forma favorável e visível para demonstrar e ensinar cada *āsana*.
- Observe a classe como um todo para avaliar a harmonia e o equilíbrio; por exemplo, todos estão indo na mesma direção?
- Olhe rapidamente para ver se sua instrução foi executada.
- Baseie sua instrução no que observa, não em palavras memorizadas.
- Observe o estado dos alunos (revelado em seus olhos, cor de pele, respiração, etc.) bem como a execução da estrutura do *āsana*. Relacione seu ensino a ambos.
- Olhe para os pontos da linha média (vertical) do corpo e membros para ver onde estão as distorções ou assimetrias. Observe também os pontos horizontais (ombros, quadris) em busca de distorções ou assimetrias.
- Não ande de um lado para o outro sem rumo, mas olhe efetivamente os alunos desde todos os ângulos.

Princípios de Correção

Esta seção fornece informações sobre como fazer correções de forma eficaz. Comunique o aluno antes de fazer qualquer ajuste físico. Explique como você irá tocá-lo e espere o seu consentimento.

- Corrija primeiro com palavras.
- Respeite os limites (físicos e emocionais).
- Use um acessório se necessário.
- Saiba o que deseja ajustar antes de tocar.
- Coloque-se na posição correta, para que o aluno possa se beneficiar do ajuste.

- Faça o ajuste firme e com senso de direção, para que o efeito desejado seja alcançado. Não toque desnecessariamente, pois a atenção do aluno vai para onde você toca.
- Observe como a sua correção é recebida e certifique-se de que teve o resultado desejado.
- Se aquilo que precisa ser corrigido não estiver sendo alcançado, o aluno pode precisar sair parcialmente do *āsana* e entrar novamente com uma nova instrução.

Apêndice 1: Processo de Apelação da ABIY

A Comissão de Apelos do Comitê de Avaliação e Treinamento de Professores (CATP) é um grupo de quatro professores:

- 1 membro da Diretoria da ABIY,
- 1 membro do Comitê de Ética e Certificação,
- 1 membro do CATP, e
- 1 avaliador que não tenha envolvimento na avaliação em questão. O mentor do candidato apelante poderá também ser convidado a integrar esta comissão.

O processo é descrito a seguir. Se todos ou a maioria dos candidatos da mesma avaliação compartilharem preocupações sobre aspectos de sua avaliação que afetaram todo o grupo, como organização, gerenciamento, acessibilidade ou comportamento ético, essas preocupações devem ser endereçadas diretamente ao Comitê de Ética e Certificação.

- Todas as apelações devem ser direcionadas ao CATP ensino@abiy.org.br. Os apelos não devem ser enviados ao RIMYI.
- O candidato deve apresentar um recurso por escrito à Comissão de Apelos do CATP no prazo de 30 dias a partir da avaliação em questão, declarando em suas próprias palavras os fundamentos do recurso para reverter a decisão de reprovação. O CATP acusará o recebimento da apelação por escrito via e-mail.
- O CATP terá um prazo de 2 semanas para formar A Comissão de Apelos com os membros acima descritos.
- Os membros do Comitê de Apelação determinarão se a apelação é válida e possui motivos para prosseguir. A não concordância com a decisão de avaliação por si só não é motivo suficiente para um recurso. O candidato deve mostrar evidências de preconceito pessoal, maus tratos, comportamento preconceituoso ou má administração da avaliação.
- Se solicitado (caso a caso), os avaliadores do candidato devem fazer cópias de suas notas e planilhas de pontuação e enviá-las por e-mail à Comissão de Apelações dentro do prazo estabelecido pela comissão.
- A Comissão revisará as informações do caso de apelação e a decisão definitiva será tomada por todo o grupo.
- Todos os participantes no processo de apelação serão solicitados a manter seus detalhes confidenciais.

Apêndice 2: Seleções do Guia do Candidato à Certificação de 2017

Os antigos Programas de Estudo dos Diferentes Níveis de Certificação

Os programas de *āsana* e *prāṇāyāma* aqui compilados são uma ferramenta de estudo. Elas foram criadas por B.K.S. Iyengar. Observe que os níveis de certificação aqui descritos foram extintos pelo RIMYI e os programas de estudos abaixo não são mais usados para avaliação, mas oferecem informações valiosas sobre os estágios das posturas e a ordem de aprendizado.

Programa de Estudo para o Nível Introdutório

Lista de leitura:

1. “Luz sobre o Yoga”: Introdução.
2. “Luz sobre o Prāṇāyāma”: Parte Um, Seção I.
3. “Yoga em Ação: Curso Preliminar”.
4. “Yoga em Ação: Curso Intermediário”.
5. “A Árvore do Yoga”: Parte II, As Folhas e Parte IV, Prāṇāyāma.
6. “Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali”: Sūtras II.29 a III.13.
7. O que está escrito sobre cada *āsana* e seus estágios e sobre cada *prāṇāyāma* deste Programa de Certificação nas apostilas “Yoga em Ação para iniciantes: Curso Preliminar” e “Yoga em Ação: Curso Intermediário I”.
8. O que está escrito sobre cada *āsana* e seus estágios e sobre cada *prāṇāyāma* deste Programa de Certificação no livro “Luz sobre o Yoga”.
9. O que está escrito sobre cada *āsana* e seus estágios e sobre cada *prāṇāyāma* deste Programa de Certificação no livro “Yoga, a Gem for Women”.
10. “Luz sobre o Yoga”: Parte II Yogāsanas: Recomendações e Precauções para a Prática de Āsanas e Parte III Prāṇāyāma: Recomendações e Precauções.
11. O que está escrito sobre os *āsanas* e sobre cada *prāṇāyāma* deste Programa de Certificação no livro “Luz sobre o Prāṇāyāma”.
12. “Luz sobre o Prāṇāyāma”: Seção II, 10, Dicas e Cuidados.
13. “Yoga: a Gem for Women”: Chapter I-VI, Chapter VII: 1. Menstruation, Chapter VIII: The systems of the body, Chapter X: Part I, General Hints.
14. “Diretrizes Básicas para Professores de Yoga”: Leia o livro todo, mas se concentre no Capítulo I; Capítulo II pag. pp.21-24; Capítulos III, IV e V; Capítulo VI pp 70-74, p 75 (#4-5), p 76 (#13 e #14), pp 88-93 (#18-23); Capítulo VIII pp. 105-6 e, 110-111: Os sistemas do corpo, pp.115-117: Sistemas esquelético e muscular e Capítulo IX para exemplos de perguntas e respostas relativas a seu Programa de Certificação.
15. Qualquer livro de anatomia básica.

Conhecimentos necessários:

1. Conhecimento prático sobre os *āsanas* e seus estágios e sobre os *prāṇāyāmas* em seu Programa de Certificação.
2. Qual é a definição de yoga?
3. Nomes e definições dos quatro *pādas* do “Yoga Sūtras de Patañjali”.
4. Nomes em sânscrito e definições dos oito membros do Aṣṭāṅga Yoga.
5. Nomes em sânscrito e definições dos Yamas e Niyamas.
6. Saber as informações básicas dadas sobre os últimos 5 membros do Aṣṭāṅga Yoga no livro “Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali” e em todas as outras obras listadas.
7. Definição das seguintes palavras: *citta*, *sādhana*, *prāṇa*, *abhyāsa* e *vairāgya*, *puruṣa* e *prakṛti*.

8. Definição de *saṁyama*.
9. Definição de *pariṇāma*.¹
10. Nome em sânscrito e definição de cada um dos *guṇas*.
11. *Prāṇāyāma*: base filosófica, componentes, dicas e cuidados.
12. Como construir uma sequência para uma aula para iniciantes.
13. Como modificar os *āsanas* em seu Programa de Certificação para ajudar seus alunos (independentemente dos seus tipos de corpos ou habilidades) para atingir uma sensação de alinhamento e estabilidade.
14. Uma sequência apropriada para a menstruação.
15. Saber lidar de maneira geral com a gravidez saudável.
16. Ser capaz de lidar com dores de joelhos e sacrolombar, ombros, pescoço quando decorrentes da prática de *āsanas*.
17. Anatomia, o seguinte:
 - a. Mencionar e definir os principais sistemas do corpo.
 - b. Nome, forma e localização dos ossos mais importantes do corpo.
 - c. Os principais músculos superficiais do corpo.
 - d. As diferenças entre músculos, ligamentos e tendões.
 - e. A estrutura e tipo de movimento das principais articulações do corpo.
 - f. Definição dos seguintes termos e como eles se aplicam ao movimento das articulações do corpo: flexão, extensão, abdução, adução, rotação, circundução, pronação, supinação, dorsiflexão, flexão plantar, eversão, inversão.
 - g. Principais movimentos articulares nos *āsanas* de seu Programa de Certificação.

Āsanas para o nível Introductório

Os *āsanas* em negrito poderão vir a ser testados em qualquer nível mais elevado de avaliação. (Na avaliação os candidatos ensinarão 6 *āsanas* em 30 minutos, incluindo as invertidas).

1. *Utthita Trikoṇāsana* (30s)
2. *Utthita Pārśvakoṇāsana* (30s)
3. *Virābhadrāsana I* (30s)
4. *Ardha Chandrāsana* (30s)
5. *Virābhadrāsana III* (30s)
6. *Parivṛtta Ardha Chandrāsana* (30s)
7. *Parivṛtta Trikoṇāsana* (30s)
8. *Parivṛtta Pārśvakoṇāsana* (30s)
9. ***Pārśvōttānāsana*** (postura simplificada, etapa final) (30s)
10. ***Prasārita Pādōttānāsana I*** (1min.)
11. ***Uttānāsana*** (postura final) (1min.)
12. *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana I* (com suporte) (30s)
13. *Garudāsana* (30s)
14. *Utkāṭāsana* (30s)
15. *Parighāsana* (dorso da mão apoiado no tornozelo, planta do pé no chão) (30s)
16. *Virāsana* (1min)
17. *Supta Virāsana* (com suporte se necessário) (3min.)
- 17 bis. *Adho Mukha Virāsana* (30s)
18. ***Sālamba Śīrṣāsana*** (contra a parede e nas cordas) (5min. + 1min.)
19. *Śalabhāsana* (30s)

20. *Makarāsana* (20s)
21. *Dhanurāsana* (30s)
22. **Chaturāṅga Daṇḍāsana** fase 1 (mãos ao lado das costelas flutuantes) (30s)
23. *Bhujāṅgāsana I* (30s)
24. **Ūrdhva Mukha Śvānāsana** (30s)
25. **Adho Mukha Śvānāsana** (com suporte sob testa) (1min.)
26. **Uṣṭrāsana** simplificado (joelhos e pés afastados) (1min.)
27. *Supta Pādāṅguṣṭhāsana I e III* (lateral) (30s)
28. *Paripūrṇa Nāvāsana* (30s)
29. *Ardha Nāvāsana* (20s)
30. *Sālamba Sarvāṅgāsana I* (5min.)
31. *Halāsana* (3min.)
32. *Pāśva Halāsana* (mãos nas costas) (20s)
33. *Eka Pāda Sarvāṅgāsana* (perna que desce paralela ao chão) (30s)
34. *Pāśvaika Pāda Sarvāṅgāsana* (perna que desce paralela ao chão) (30s)
35. **Setu Bandha Sarvāṅgāsana** (com bloco e cinto, pés c/parede, com ou sem suporte) (5min.)
36. *Jānu Śīrṣāsana* (sobre mantas) (1min.)
37. *Marīchyāsana I* (sobre mantas) (1min.)
38. *Paśchimōttānāsana* (sobre mantas, se necessário) (3min.)
39. *Supta Baddha Koṇāsana* (com suporte longitudinal e cinto para bacia-pés) (2min.)
40. *Baddha Koṇāsana* (sobre mantas) (1min.)
41. *Upaviṣṭha Koṇāsana* (postura sentada) (1min.)
42. **Bharadvājāsana I** (postura final) (1min.)
43. **Bharadvājāsana II** (postura final) (1min.)
44. *Mālāsana* (joelhos juntos, calcanhares no chão e mãos segurando um suporte alto equivalente à altura do gancho intermediário das cordas) (1min)
45. *Marīchyāsana III* (postura simplificada) (1min)
46. *Ardha-Matsyendrāsana I* (postura simplificada) (1min)
47. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* (sobre uma cadeira, pernas paralelas ao chão) (3min)
48. *Ūrdhva Dhanurāsana* (a partir de uma cadeira) (30s x 2)
49. *Śavāsana* (bandagem sobre os olhos, inspiração normal, expiração profunda) (5m)

Prāṇāyāmas para o nível Introdutório: (consultar “Luz sobre o Prāṇāyāma”)

1. *Ujjāyī* (fases III e IV)
2. *Viloma* (fase III)
3. *Bhramarī* (fase IA, IB, IIA e IIB)

Programa de Estudo para o Nível Júnior Intermediário I

Lista de Leitura

1. Partes I (*Samādhi Pāda*), II (*Sādhana Pāda*) e III.1 – III.13 (*Vibhūti Pāda*) em “Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali”.
2. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e nos programas de estudos anteriores nas apostilas “Yoga em Ação para iniciantes: Curso Preliminar” e “Yoga em Ação: Curso Intermediário - I”.
3. O que está escrito sobre cada *āsana* e seus estágios e cada *prāṇāyāma* neste e nos programas de estudos anteriores em “Luz sobre o Yoga”.
4. O que está escrito sobre cada *āsana* e seus estágios e cada *prāṇāyāma* neste e nos programas de estudos anteriores em “Yoga: A Gem for Women”.

5. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e no programa anterior em “*Luz sobre o Prāṇāyāma*”.
6. *Diretrizes básicas para professores de yoga* (edição revisada de janeiro de 2003), por B.K.S. Iyengar e Geeta S. Iyengar. Leia o livro inteiro, mas concentre-se em todo o Capítulo V; Capítulo VI, especialmente o material nas pp.76, 80, 82,83; e Capítulo VIII pp. 105,106
7. *Luz no Prāṇāyāma*, Parte Um, Seção II
8. “*Yoga: A Gem for Women*”, Capítulo II; Capítulo III, ‘What is Citta?’ ‘Five-Faceted Mind’ and ‘Control of the Fluctuations of the Mind’; Capítulo VIII, as duas primeiras páginas; Capítulo IX: ‘Mental Attitude’ through ‘Manas – Mind’
9. Qualquer livro básico de anatomia.

Conhecimento Necessário

1. Conhecimentos necessários dos programas anteriores.
2. Conhecimentos práticos sobre os *āsanas* e suas fases e *prāṇāyāmas* do seu programa de estudos.
3. Conhecimento geral de sua leitura dos *Yoga Sūtras*. Esteja preparado para dar um breve resumo das ideias apresentadas em cada um dos *pādas* listados em sua leitura.
4. Componentes de *citta*.
5. As várias maneiras de acalmar as flutuações na *citta* fornecidas em “*Samādhi Pāda*” dos *Yoga Sūtras*.

Nomes sânscritos para, definição e significado de:

6. *Kriyā yoga* e seus componentes.
7. Os caminhos (*margas*) da auto realização (p.79–80 em *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*).
8. Os cinco *kleśas*.
9. Os três princípios eternos reconhecidos pelo *yoga darśana*.
10. Como desenvolver uma sequência enfatizando categorias específicas de *āsanas*.
11. *Prāṇāyāma*: nomes sânscritos, definições e significado dos cinco *vāyus*.
12. Sobre anatomia:
 - a. Estrutura (todas as partes) e funcionamento (todos os movimentos possíveis) da articulação do ombro (articulações acromioclavicular, glenoumeral e esternoclavicular).
 - b. Estrutura (todas as partes) e funcionamento (todos os movimentos possíveis) da articulação do joelho.
 - c. Conhecimento específico dos sistemas nervoso, circulatório, digestivo, respiratório, linfático e endócrino, incluindo os órgãos associados a esses sistemas.
13. Como vincular ações dentro de um *āsana* e como vinculá-las *āsana* a *āsana*.

Āsanas para Júnior Intermediário I

Āsanas em negrito são especialmente prováveis de serem testados em qualquer nível de avaliação superior.

1. ***Utthita Pārśva Hasta Pādānguṣṭhāsana*** (com e sem apoio)
2. *Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana*
3. *Prasārita Pādōttānāsana II*
4. *Gomukhāsana* (*āsana* clássico)
5. *Pārśva Dhanurāsana*
6. *Lolāsana*

7. *Paryankāsana*
8. ***Bhekāsana***
9. *Swastikāsana* e *Supta Swastikāsana* (para a posição das pernas, veja “*Luz no Prāṇāyāma*”, Imagem 5)
10. *Mahā Mudrā*
11. *Ardha Baddha Padma Paśchimōttānāsana* (ambas as mãos segurando o pé da frente; ver *Yoga: A Gem for Women*, Imagem 27)
12. *Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana*
13. *Pūrvottānāsana*
14. *Śīrṣāsana I* (no meio da sala ou de acordo com as necessidades dos alunos)
15. *Sālamba Sarvāṅgāsana I*
16. *Sālamba Sarvāṅgāsana II*
17. *Eka Pāda Sarvāṅgāsana* (perna superior perpendicular ao chão e perna *Halāsana* reta; lados esquerdo e direito da coluna paralelos)
18. *Halāsana* (pés no chão, posição do braço como na Imagem 241)
19. *Pārśva Halāsana* (pés no chão)
20. *Setubandha Sarvāṅgāsana* (āsana clássico, saindo de *Sarvāṅgāsana*)
21. *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*
22. *Ardha Matsyendrāsana I* (braço reto, segurando o pé, o outro braço nas costas; ver *Luz sobre o Yoga*, (Imagens 313–314))
23. *Jaṭhara Parivartanāsana* (pernas dobradas)
24. *Eka Hasta Bhujāsana*
25. ***Pīncha Mayurāsana*** (contra a parede)
26. *Adho Mukha Vṛkṣāsana* (palmas voltadas para fora; contra a parede)
27. *Ūrdhva Dhanurāsana* (apoiado na cadeira, com mãos e pés no chão ou blocos, se necessário. Os candidatos neste nível devem ser capazes de avançar para o *āsana* final.)
28. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* (apoiado na cadeira; com os dedos entrelaçados atrás da cabeça no chão ou em um suporte, se necessário)
29. *Śavāsana*

Prāṇāyāmas para Júnior Intermediário I (Consulte a *Luz sobre Prāṇāyāma*)

(O uso de uma parede para apoio é aceitável.)

1. *Ujjāyī V - VIII*
2. *Viloma IV e V*
3. *Kapālabhāti I*

Outros Āsanas Importantes dos níveis Introdutório I e II

Os avaliadores podem pedir demonstração ou ensino desses *āsanas* para ver se os candidatos progrediram e mostram maturidade no ensino. No caso do ensino, não é necessário começar com uma demonstração.

1. *Ardha Chandrāsana*
2. *Vīrabhadrāsana III*
3. *Parivṛtta Trikoṇāsana*
4. *Parivṛtta Pārśvakoṇāsana*
5. *Supta Vīrāsana*
6. *Upaviṣṭha Koṇāsana*
7. *Baddha Koṇāsana*
8. *Jānu Śīrṣāsana*

9. *Paśchimōttānāsana*
10. *Mālāsana*
11. *Pāśvōttānāsana*
12. *Marīchyāsana III*
13. *Ardha Matsyendrāsana*
14. *Supta Pādānguṣṭhāsana*

Programa de Estudo para o Nível Júnior Intermediário II

Lista de Leitura

1. Livros I (*Samādhi Pāda*) e II (*Sādhana Pāda*) e III.1–13 de *Vibhūti Pāda* em *Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali*.
2. Capítulos 1 e 6 do *Bhagavad Gītā*.
3. O *Haṭha Yoga Pradīpikā* (Os candidatos neste nível de certificação devem começar a se familiarizar com este texto. Veja o Capítulo 7 em *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga* para referência de estudo).
4. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e nos programas de estudos anteriores em *Yoga em Ação para iniciantes: Curso Preliminar* e *Yoga em Ação: Curso Intermediário I*.
5. O que está escrito sobre cada *āsana* e seus estágios e cada *prāṇāyāma* neste e os programas de estudos anteriores em *Luz sobre o Yoga*.
6. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e nos programas anteriores em *Yoga: A Gem for Women*.
7. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e nos programas anteriores em *Luz sobre Prāṇāyāma*.
8. Section IX 'Āsanās and Prāṇāyāma: Pregnancy' in *Yoga: A Gem for Women*.
9. *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga* (janeiro de 2003 edição revisada), por B.K.S. Iyengar e Geeta S. Iyengar. Leia o livro inteiro, mas concentre-se no Capítulo II, pp. 24–28; todo o Capítulo VI, especialmente pp. 72, 75, 81, 91–93; Capítulo VII; e Capítulo VIII pp. 117–118.
10. *Luz sobre Prāṇāyāma*: Parte II, *Dhyāna*.
11. *Yoga: A Gem for Women*: Capítulo XVI, *Dhyāna*.
12. Qualquer livro básico de anatomia.

Conhecimento Necessário

1. O conhecimento necessário dos programas anteriores.
2. Conhecimento prático sobre os *āsanas* e suas etapas e os *prāṇāyāmas* de suas listas
3. Como projetar uma sequência para uma prática de inversão com variações.
4. Como projetar uma sequência para desenvolver *Padmāsana*.
5. Como projetar uma sequência para desenvolver as posturas de equilíbrio sobre os braços.
6. Como trabalhar com mulheres grávidas saudáveis em suas aulas regulares.
7. Como vincular ações dentro de um *āsana* e como vincular essas ações de um *āsana* para outro.
8. Como modificar *āsanas* para alunos com doenças menos res, como joelho, problemas na parte baixa das costas, pescoço e ombros, e para alunas que estão menstruando.
9. Informações específicas sobre o sistema nervoso fornecidas nas pp. 117–118 em *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*.
10. Visão geral do conhecimento de sua leitura dos *Yoga Sūtras*. Seja capaz de fazer um breve resumo das ideias apresentadas em cada um dos *pādas* listados em sua leitura.

11. O nome sânscrito e a definição dos cinco estados de *citta* (por exemplo, *mūḍha*)
12. O nome sânscrito e a definição de cinco modificações (*pañcavṛtti*) de *citta* (por exemplo, *pramāṇa*, *vikalpa*)
13. O nome sânscrito e a definição dos obstáculos (*pramāṇa*) *Sūtra* I.30, por exemplo: preguiça, dúvida.
14. Visão geral do conhecimento de sua leitura do *Bhagavad Gītā*. Ser capaz de dar um breve resumo das ideias apresentadas em sua leitura.
15. Visão geral do conhecimento de sua leitura do *Haṭha Yoga Pradīpikā*. Ser capaz de fazer um breve resumo das ideias apresentadas em sua leitura. (Veja *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga* para referência de estudo.)
16. Liste em inglês os vinte e cinco componentes de um ser humano conforme dados por Filosofia *Sāṃkhya* (consulte a p. 105–6 em *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*).

Āsanas para Júnior Intermediário II

Āsanas em negrito são especialmente prováveis de serem testados em qualquer nível de avaliação superior.

1. *Ardha Baddha Padmottānāsana* (ambas as mãos no chão)
2. *Ardha Baddha Padma Paśchimōttānāsana* (segurando por trás, com a ajuda de cinto)
3. *Padmāsana*
4. *Parvatāsana* em *Padmāsana*
5. *Tolāsana*
6. *Matsyāsana*
7. **Ākarṇa Dhanurāsana I** (ver *Luz sobre o Yoga*, ilustração 173)
8. *Pārśva Śīrṣāsana*
9. *Eka Pāda Śīrṣāsana* (ver *Luz sobre o Yoga*, páginas 208–209)
10. *Eka Pāda Sarvāṅgāsana* (dedo do pé tocando o chão)
11. Primeiro estágio de *Supta Pādāṅguṣṭhāsana* (ver *Luz sobre o Yoga*, ilustração 284–285), joelho dobrado (consulte *Luz sobre o Yoga*, ilustração 286) e estágios laterais da perna reta (consulte *Luz sobre o Yoga*, ilustração 287)
12. *Parivṛtta Supta Pādāṅguṣṭhāsana*
13. **Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana** (sem apoio; para a frente, mãos segurando o pé; āsana clássico cabeça em direção ao joelho)
14. *Dwi Hasta Bhujāsana*
15. *Adho Mukha Śvānāsana* (sem suporte)
16. *Adho Mukha Vṛkṣāsana* (palmas para a frente)
17. *Upaviṣṭha Koṇāsana* (āsana clássico)
18. *Mālāsana II* (cabeça para baixo entre as duas pernas; ver *Luz sobre o Yoga*, ilustração 322)
19. *Kūrmāsana* (estágio 1, braços estendidos lateralmente; ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 361–364)
20. *Marīchyāsana III* (āsana clássico)
21. *Ūrdhva Dhanurāsana* (de dois suportes)
22. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* (apoiado na cadeira; pés no chão, com cotovelos segurando as pernas dianteiras da cadeira; pernas dobradas ou retas)
23. *Śavāsana*

Prāṇāyāmas para o Nível Júnior Intermediário II (consulte a *Luz sobre o Prāṇāyāma*)

1. *Ujjāyī IX e X*

2. *Viloma VI*
3. *Bhramarī IIIA e IIIB*
4. *Kapālabhāti II*
5. *Bhastrikā I e II*, três ou quatro ciclos, cinco a seis batidas de cada vez, seguidos por *Śavāsana*. Se o som da batida mudar na terceira ou quarta rodada, espere um pouco e então faça a terceira ou quarta rodada. (Nota: Sugere-se fazer *Bhastrikā* antes de qualquer outro *Prāṇāyāma* em todos os níveis.)

Programa de Estudo para o Nível Júnior Intermediário III

Leitura

1. Capítulos 1 a 6 do *Bhagavad Gītā*.
2. *Haṭha Yoga Pradīpikā*.
3. Livro III (*Vibhūti Pāda*) em *Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali*.
4. O que está escrito sobre cada *āsana* e seus estágios e cada *prāṇāyāma* neste e nos programas anteriores em *Yoga em Ação para Iniciantes: Curso Preliminar* e *Yoga em Ação: Curso Intermediário I*.
5. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e no programa anterior em *Light on Yoga*.
6. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e nos programas anteriores em *Yoga: A Gem for Women*.
7. O que está escrito sobre cada *āsana* e *prāṇāyāma* neste e nos programas anteriores em *Light on Prāṇāyāma*.
8. *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga* (edição revisada de janeiro de 2003), por B.K.S. Iyengar e Geeta S. Iyengar. Leia o livro inteiro. Concentre-se nos capítulos VI e VII.

Conhecimento Necessário

1. Os conhecimentos necessários dos programas anteriores.
2. Conhecimentos práticos sobre os *āsanas* e suas fases e os *prāṇāyāma* do seu programa de estudos.
3. Como trazer os ensinamentos de Patañjali para o ensino de *āsana* e *prāṇāyāma*.
4. Como mostrar e corrigir uma ação de um aluno em uma aula.
5. Visão geral do conhecimento de sua leitura do *Bhagavad Gītā*.
6. Visão geral do conhecimento de sua leitura de *Haṭha Yoga Pradīpikā*.
7. O material no Capítulo VI das *Diretrizes Básicas*, especialmente pp. 82–93
8. Conhecimento geral dos *vibhūtis*.
9. Conhecimento geral de como adaptar os *āsanas* neste e em todos os programas anteriores para alunos que têm problemas comuns e também para menstruação e gravidez. Problemas comuns podem incluir lesões ou dores no pescoço e ombros, parte inferior das costas, joelhos, tornozelos, etc.
10. Conhecimento geral de como ensinar *āsanas* para adultos, crianças e idosos. O programa de estudos de Gururji para crianças é reunido em cinco volumes chamados *Yogashastra* (em processo de publicação pela ABIY)

Āsanās para Júnior Intermediário III

Āsanās em negrito são especialmente prováveis de serem testados em qualquer nível de avaliação superior.

1. *Ardha Baddha Padmottānāsana* (*āsana* clássico)
2. *Ardha Baddha Padma Paśchimōttānāsana* (*āsana* clássico)
3. *Pārśva Upaviṣṭha Koṇāsana* (ver *Luz sobre o Yoga*, foto 152)

4. *Parivṛtta Upaviṣṭha Koṇāsana* (semelhante a *Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana*, mas as pernas estão na posição *Upaviṣṭha Koṇāsana*)
5. *Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana*
6. *Parivṛtta Paśchimōttānāsana*
7. **Ākarṇa Dhanurāsana II** (ver *Luz sobre o Yoga*, foto 175)
8. *Marīchyāsana II* (ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 145-147)
9. *Sālamba Śīrṣāsana II*
10. *Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana*
11. *Pārśvaika pāda Śīrṣāsana* (āsana clássico)
12. *Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana* (na medida do possível)
13. **Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana** (Se *Padmāsana* em *Sarvāṅgāsana* não vier no Júnior Intermediário III, então deve ser aprendido para avaliação no Sênior Intermediário I, ou no Sênior Intermediário II.)
14. **Setu Bandha Sarvāṅgāsana** (descendo desde e subindo para *Sarvāṅgāsana*)
15. **Jaṭhara Parivartanāsana** (com as pernas retas, o mais baixo possível)
16. *Ardha Matsyendrāsana I* (braço reto e segurando o pé)
17. *Parivṛtta Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana* (ver *Yoga: A Gem for Women*, foto 124)
18. *Bhujapīdāsana*
19. *Adho Mukha Vṛkṣāsana* (com os dedos para trás, como em *Mayurāsana*, mas separados e em a uma distância de um pé e meio da parede ou menos)
20. *Pīncha Mayurāsana* (com as palmas para baixo; depois com as palmas para cima na medida do possível)
21. *Mālāsana I* (braços ao redor das pernas e costas; ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 319 e 320)
22. **Kūrmāsana II** (braços estendidos para trás; ver *Luz sobre o Yoga*, foto 365)
23. *Eka Pāda Śīrṣāsana* (ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 369–371)
24. **Ūrdhva Dhanurāsana I** (direto do chão)
25. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* (sem cadeira)
 - a. Primeira vez, com os cotovelos apoiados na parede, com os pés apoiados sobre um suporte de um pé de altura, se houver acessórios disponíveis (por exemplo, uma caixa *Viparīta Karaṇi* ou um banco *Setu Bandha* estáveis)
 - b. Segunda vez, longe da parede com os pés no chão, joelhos dobrados.

Prāṇāyāmas para Júnior Intermediário III (consulte a *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Ujjāyī XI e XII* (até a capacidade, sem tensão)
2. *Viloma VII e VIII*
3. *Bhrāmarī IVA e IVB*
4. *Kapālabhāti III*
5. *Bhastrikā III* seguido por *Śavāsana*

Programa de Estudo para o Nível Sênior Intermediário I

Lista de Leitura

Livro IV (*Kaivalya Pāda*) do *Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali*. Os candidatos devem revisar as leituras dos programas de estudos anteriores.

Outros *Āsanās* importantes dos níveis Júnior Intermediário:

1. *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana I e II*
2. *Bhekāsana*
3. *Padmāsana*
4. *Matsyāsana*

5. *Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana*
6. *Parivṛtta Paśchimōttānāsana*
7. *Ākarṇa Dhanurāsana*
8. *Pārśva Śīrṣāsana*
9. *Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana*
10. *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*
11. *Ūrdhva Padmāsana e Pinḍāsana em Sarvāṅgāsana*
12. *Jaṭhara Parivartanāsana*
13. *Adho Mukha Vṛkṣāsana*
14. *Pincha Mayurāsana*
15. *Bhujapidāsana*
16. *Kūrmāsana*
17. *Ūrdhva Dhanurāsana*
18. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana*

Āsanas para Sênior Intermediário I

Āsanas em negrito são especialmente prováveis de serem testados em qualquer nível de avaliação superior.

1. *Nakrāsana*
2. *Krounchāsana*
3. *Ūrdhva Mukha Paśchimōttānāsana I*
4. ***Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana*** (pé tocando o chão)
5. *Nirālamba Sarvāṅgāsana I*
6. *Uttāna Pādāsana*
7. *Jaṭhara Parivartanāsana* (āsana clássico, ambas as pernas retas)
8. *Anantāsana*
9. ***Mālāsana I*** (agarre como se estivesse enfeitando o corpo; veja *Luz sobre o Yoga*, foto 321)
10. *Ardha Matsyendrāsana I* (āsana clássico)
11. ***Eka Pāda Śīrṣāsana*** (ver *Luz sobre o Yoga*, foto 371)
12. *Supta Kūrmāsana*
13. *Bhujapidāsana*
14. ***Bakāsana*** (do chão)
15. ***Pārśva Bakāsana*** (do chão)
16. *Ūrdhva Dhanurāsana I* (levantar-se do chão e com os calcanhares no chão)
17. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* (āsana clássico)

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Ujjāyī VIII e IX* (com domínio)
2. *Viloma VII e VIII*
3. *Bhrāmarī* (consolidado)
4. *Bhastrikā IV*
5. *Kapālabhāti IV*
6. *Śavāsana*

Programa de Estudo para o Nível Sênior Intermediário II

(Inclui a responsabilidade de todos os programas anteriores)

Lista de Leitura e Conhecimentos Necessários

Os candidatos devem revisar as leituras dos programas de estudos anteriores.

Āsanas

Āsanas em negrito são especialmente propensos a serem testados em qualquer nível de avaliação superior.

1. *Simhāsana I e II*
2. *Baddha Padmāsana* (se *Padmāsana* foi alcançado)
3. *Ūrdhva Mukha Paśchimōttānāsana II*
4. *Ūrdhva Daṇḍāsana*
5. *Ūrdhva Padmāsana* em *Śīrṣāsana*
6. *Pinḍāsana* em *Śīrṣāsana*
7. *Nirālamba Sarvāṅgāsana II*
8. *Eka Pāda Setu Bandha Sarvāṅgāsana*
9. *Chakrāsana*
10. *Pāśāsana*
11. *Skandāsana*
12. ***Pārśva Bakāsana*** (do chão)
13. *Eka Pāda Bakāsana II*
14. *Ūrdhva Dhanurāsana II* (subindo do chão; pernas retas)
15. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* de *Śīrṣāsana*
16. *Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana I*

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Ujjāyī VIII* (prática controlada)
2. *Viloma IX*
3. *Sitalī I* (dica de B.K.S. Iyengar: *Sitalī* tem um efeito melhor do que *Śītakārī*. Sendo um método de resfriamento, pode ser feito em um clima quente; apenas como estágio um, sem expiração digital. *Śītakārī* deve ser conhecido, mas *Sitalī* é mais eficaz.)
4. *Anuloma Prāṇāyāma IA e IB*
5. *Ṣaṇmukhi Mudrā*
6. *Śavāsana*

Programa de Estudo para o Nível Sênior Intermediário III

(Inclui responsabilidade por todos os programas anteriores)

Lista de Leitura e Conhecimentos Necessários

Os candidatos devem se inscrever diretamente no RIMYI para este nível e todos acima.

Āsanas

1. *Vātāyanāsana*
2. ***Baddha Padmāsana*** (deve ser alcançado)
3. *Yoga Mudrāsana*
4. *Kukkuṭāsana*
5. *Skandāsana*
6. *Simhāsana II*
7. ***Ūrdhva Kukkuṭāsana*** (tentativa de *Śīrṣāsana*; colocação correta dos braços e pernas, na medida do possível)
8. *Garbha Pinḍāsana*
9. *Sālamba Śīrṣāsana III*
10. *Parivṛttaikapāda* em *Śīrṣāsana*
11. *Pārśva Ūrdhva Padmāsana* em *Śīrṣāsana*
12. *Nirālamba Sarvāṅgāsana II*
13. *Pārśva Pinḍāsana in Sarvāṅgāsana*

14. *Mayurāsana*
15. *Aṣṭāvakrāsana*
16. *Tittibhāsana*
17. **Ūrdhva Dhanurāsana II** (de *Tāḍāsana*; ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 483–486)
18. *Laghuvajrāsana*
19. *Kapotāsana*
20. *Ardha Matsyendrāsana II* (ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 330 e 331)
21. *Marīchyāsana IV*
22. *Bhairavāsana*
23. *Yoganidrāsana*
24. *Eka Pāda Rāja Kapotāsana I*

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Ujjāyī VIII* (prática controlada)
2. *Viloma VII*
3. *Anuloma Prāṇāyāma IIA, IIB, IIIA e IIIB*
4. *Pratiloma Prāṇāyāma IA e IB*
5. *Viloma II* (em *Śavāsana*)

Programa de Estudo para o Nível Júnior Avançado I

(Inclui a responsabilidade de todos os programas anteriores)

Lista de Leitura e Conhecimentos Necessários

Os candidatos deverão se inscrever diretamente no RIMYI para este nível e todos acima.

Outros *Āsanas* importantes dos níveis anteriores:

1. *Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana I, II e III*
2. *Vīrabhadrāsana III*
3. *Parivṛtta Trikoṇāsana*
4. *Parivṛtta Pārśvakoṇāsana*
5. *Pārśvōttānāsana*
6. *Upaviṣṭha Koṇāsana*
7. *Marīchyāsana III*
8. *Ardha Matsyendrāsana*
9. *Pāśāsana*
10. Ciclo *Śīrṣāsana*
11. Ciclo *Sarvāṅgāsana*
12. *Ūrdhva Dhanurāsana*
13. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* (na cadeira)
14. *Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana* (na cadeira)
15. *Kapotāsana*
16. *Krounchāsana*
17. Todos os *āsanas* de equilíbrio do programa de Sênior Intermediário
18. *Eka Pāda Śīrṣāsana*
19. *Yoganidrāsana*
20. *Kūrmāsana* em todos os três estágios

Āsanas para Júnior Avançado I

1. *Śīrṣāsana II e III* (ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 192, 194 e 195)
2. *Mukta Hasta Śīrṣāsana*
3. *Pārśva Sarvāṅgāsana*

4. *Setu Bandhāsana*
5. *Viranchyāsana II*
6. *Bakāsana* e *Pārśva Bakāsana* desde *Śīrṣāsana*
7. *Vasiṣṭhāsana*
8. *Viśvāmitrāsana*
9. *Eka Pāda Gālavāsana* (desde *Śīrṣāsana*)
10. ***Gālavāsana*** (desde *Śīrṣāsana*)
11. *Eka Pāda Kounḍinyāsana I* (desde *Śīrṣāsana*)
12. *Vāmadevāsana I*
13. *Ūrdhva Dhanurāsana* (de *Tāḍāsana* e voltando sem solavancos e com ritmo)
14. *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* de *Śīrṣāsana* e de volta para *Śīrṣāsana*.
15. ***Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana II*** (com a perna dobrada, usando um cinto para segurar o pé e levantar a outra perna)
16. *Kapotāsana*
17. *Eka Pāda Rājapotaśana II*

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Anuloma IVA* e *IVB* (Estágios VA a VIIIB, como *Śītakārī*, podem ser praticados uma vez por semana ou quinzenalmente.)
2. *Pratiloma IIA* e *IIB*

Programa de Estudo para o Nível Júnior Avançado II

(Inclui a responsabilidade de todos os programas anteriores)

Lista de Leitura e Conhecimentos Necessários

Os candidatos deverão se inscrever diretamente no RIMYI para este nível e todos acima.

Āsanas

Os candidatos podem ser solicitados a demonstrar *āsanas* de programas de estudos anteriores. *Āsanas* em negrito são especialmente propensos a serem testados em qualquer nível de avaliação superior.

1. *Gorakṣāsana*
2. *Viranchyāsana I*
3. *Supta Vajrāsana*
4. *Pārśva Ūrdhva Padmāsana* em *Sarvāṅgāsana*
5. ***Ardha Matsyendrāsana III*** (ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 332 e 333)
6. *Padma Mayurāsana*
7. *Haṃsāsana*
8. *Eka Pāda Kounḍinyāsana II* (desde *Viśvāmitrāsana*)
9. *Eka Pāda Bakāsana* (desde *Śīrṣāsana*)
10. *Ūrdhva Kukkuṭāsana* (desde *Śīrṣāsana*)
11. *Eka Pāda Ūrdhva Dhanurāsana*
12. *Eka Pāda Gālavāsana* (desde *Śīrṣāsana*)
13. *Maṇḍalāsana*
14. *Vāmadevāsana*
15. *Chakorāsana*
16. *Ruchikāsana*
17. *Hanumānāsana*

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Pratiloma IIIA* e *IIIB*

2. *Sūrya Bhedana I e II*
3. *Chandra Bhedana I e II*
4. *Nāḍī Sodhana IA e IB*

Programa de Estudo para o Nível Júnior Avançado III

(Inclui a responsabilidade de todos os programas anteriores)

Lista de Leitura e Conhecimento Necessário

Os candidatos deverão se inscrever diretamente no RIMYI para este nível e todos acima.

Āsanās

Os candidatos podem ser solicitados a demonstrar *āsanās* de programas de estudos anteriores. *Āsanās* em negrito são especialmente propensos a serem testados em qualquer nível de avaliação superior.

1. *Eka Pāda Kounḍinyāsana I e II* (desde *Śīrṣāsana*)
2. *Dwi Pāda Kounḍinyāsana* (desde *Śīrṣāsana*)
3. *Eka Pāda Bakāsana I* (desde *Śīrṣāsana*)
4. *Mūlabhandāsana*
5. ***Supta Bhēkāsana (Uttāna)*** (ver *Luz sobre o Yoga*, fotos 457 e 458)
6. ***Yogadaṇḍāsana*** (fixar os braços apenas)
7. *Ūrdhva Dhanurāsana II* (cair da posição em pé; pernas retas)
8. *Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana II* (ver *Luz sobre o Yoga*, foto 523)
9. *Chakra Bandhāsana*
10. ***Vṛśchikāsana I*** (pés apoiados em um banquinho)
11. *Eka Pāda Rājapōtāsana II e III*
12. *Kaśyapāsana*
13. *Dūrvāsāna*

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Pratiloma IIIA e IIIB*
2. *Sūrya Bhedana II e III* (o estágio IV é tocado ocasionalmente, ou seja, um dia por semana)
3. *Chandra Bhedana II e III* (o mesmo que para *Sūrya Bhedana*)
4. *Nāḍī Sodhana IIA* um dia; *IIB* outro dia (Nota de B.K.S. Iyengar: como *Mūla bandha* e *Uḍḍīyāna bandha* juntos são extenuantes, faça um dia *Mūla bandha* e no outro dia *Uḍḍīyāna bandha*.)

Programa de Estudo para o Nível Sênior Avançado I

(Inclui a responsabilidade de todos os programas anteriores)

Lista de Leitura e Conhecimento Necessário

Os candidatos deverão se inscrever diretamente no RIMYI para este nível e todos acima.

Āsanās

Os candidatos são responsáveis por todos os *āsanās* importantes dos programas Júnior Avançado I, II e III, bem como o seguinte:

1. *Uttāna Padma Mayurāsana*
2. *Sayanāsana*
3. *Viranchyāsana II*
4. *Eka Pāda Śīrṣāsana* e possíveis ciclos com *Ruchikāsana*
5. *Kapiñjalāsana*
6. *Pārśva Kukkuṭāsana*
7. *Yogadaṇḍāsana* (braços entrelaçados)

8. *Vāmadevāsana II*
9. *Samakoṇāsana*
10. *Viparīta Chakrāsana* em *Ūrdhva Dhanurāsana*
11. *Vṛśchikāsana I*
12. *Eka Pāda Rājapotaśana IV*
13. *Bhujāṅgāsana II*
14. *Naṭarājāsana*

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Nāḍī Sodhana IIIA e IIIB*

Programa de Estudo para o Nível Sênior Avançado II

(Inclui a responsabilidade de todos os programas anteriores)

Lista de Leitura e Conhecimento Necessário

Os candidatos serão instruídos a se inscrever diretamente no RIMYI para este nível e todos acima.

Āsanas

1. *Buddhāsana*
2. *Kapilāsana*
3. *Kāla Bhairavāsana*
4. *Dwi Pāda Śīrṣāsana*
5. ***Yogadaṇḍāsana*** (āsana clássico)
6. *Paripūrṇa Matsyendrāsana*
7. *Kandāsana*
8. *Supta Trivikramāsana*
9. *Vālakhilyāsana*
10. *Rājapotaśana*
11. *Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana*
12. *Śīrṣa Pādāsana*
13. *Gheraṇḍāsana I e II*
14. *Gaṇḍa Bheruṇḍāsana*
15. *Viparīta Śalabhāsana*
16. *Tirieng Mukhottānāsana*

Prāṇāyāmas (consulte *Luz sobre Prāṇāyāma*)

1. *Nāḍī Sodhana IVA e IVB*

Outros *Āsanas* e *Prāṇāyāmas* importantes nos Níveis Avançados Júnior e Sênior

Āsanas

1. *Uttāna Padma Mayurāsana*
2. *Paripūrṇa Matsyendrāsana*
3. *Sayanāsana*
4. *Buddhāsana*
5. *Kapilāsana*
6. *Kāla Bhairavāsana*
7. *Chakorāsana*
8. *Ruchikāsana*
9. *Viranchyāsana II*
10. *Dwi Pāda Śīrṣāsana*

11. *Kapiñjalāsana*
12. *Pārśva Kukkuṭāsana* (desde *Śīrṣāsana*)
13. *Gālavāsana*
14. *Eka Pāda Gālavāsana*
15. *Eka Pāda Kounḍīnyāsana II*
16. *Eka Pāda Bakāsana I*
17. *Yogadaṇḍāsana*
18. *Supta Bhekāsana*
19. *Vāmadevāsana II*
20. *Kandāsana*
21. *Samakoṇāsana*
22. *Supta Trivikramāsana*
23. *Viparīta Chakrāsana* em *Ūrdhva Dhanurāsana*
24. *Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana II*
25. *Chakra Bandhāsana*
26. *Vṛśchikāsana I*
27. *Vṛśchikāsana II*
28. *Vālakhilyāsana*
29. *Eka Pāda Rājapotaśana IV*
30. *Bhujaṅgāsana II*
31. *Rājapotaśana*
32. *Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana*
33. *Gheraṇḍāsana I*
34. *Gheraṇḍāsana II*
35. *Śīrṣa Pādāsana*
36. *Gaṇḍa Bheruṇḍāsana*
37. *Viparīta Śalabhāsana*
38. *Tirieng Mukhottānāsana*

Prāṇāyāmas

Todos os *prāṇāyāmas* em *Luz no Prāṇāyāma*

Princípios para o Desenvolvimento das Habilidades de Ensino

A seguir estão listas de princípios para ajudar a desenvolver habilidades de ensino. Essas categorias não são discretas; há sobreposição entre elas. Esses pontos técnicos são diretrizes que não anulam a importância da observação e do ensino para os alunos à sua frente. Não siga um roteiro!

Habilidades de Ensino para o Nível Introductório I e II

I. Eficácia da Demonstração

1. Use os nomes em sânscrito e em português dos *āsanas*.
2. Mostre o alinhamento correto.
3. Posicione-se para um ângulo de visão ideal.
4. Use pontos salientes.
5. Demonstre a duração apropriada.
6. Demonstre ações visíveis nos *āsanas*.
7. Seja dinâmico.

II. Clareza da Instrução

1. As instruções são claras.
2. Comece da base.
3. Mencione os pontos principais.

III. Observação e Correção de Alunos

1. Ensine e corrija a partir de observações.
2. Corrija o básico primeiro.
3. Corrija desde os fundamentos/base.
4. Observe para ver se o aluno segue as instruções dadas.
5. Reobserve/ recorrija se necessário.
6. Reensine quando necessário (não prossiga até que a maioria tenha seguido as instruções).
7. Faça correções verbais apropriadamente.
8. Faça correções manuais apropriadas, se necessário.

IV. Precisão e Conhecimento de Āsanas

1. Demonstre a instrução/concepção correta do que é o *āsana*.
2. Dê informações sobre o que fazer e como fazer.
3. Ensine como entrar e sair do *āsana* e ações durante a execução do *āsana*.

V. Presença de ensino e controle de classe

1. Leve em consideração a configuração da sala/alunado.
2. Observe sua voz (controle/ tom/ volume).
3. Desenvolva uma classe unificada.
4. Seja calmo, firme, encorajador, paciente.
5. Seja envolvente.
6. Chame a atenção.
7. Seja cordial.

VI. Estabilidade como professor/a

1. Seja compassivo/a.
2. Esteja de prontidão para nova instrução.
3. Unifique a turma.
4. Desafie os alunos.
5. Mostre refinamento crescente ao dar instruções.
6. Não mostre frustração.

VII. Aparência e maneiras

1. Seja modesto/a.
2. Seja limpo/a.
3. Seja arrumado/a.
4. Se vista adequadamente para um professor/a de yoga.
5. Seja educado/a.

VIII. Ritmo

1. Mantenha o ritmo das instruções e correções durante o *āsana*.
2. Dê ritmo à sequência de *āsanas*.
3. Ensine todos os *āsanas* na sequência.

Habilidades de Ensino Adicionais para Professores Júnior Intermediário

I. Clareza de instrução

1. Comece a se conectar de *āsana* para *āsana*.

2. Seja capaz de explicar pontos e responder a perguntas dos alunos.

II. Capacidade de ensinar refinamentos além do básico

1. Seja capaz de auxiliar os alunos em inversões e extensões para trás.
2. As habilidades devem ser mais desenvolvidas com base em sua própria prática, bem como em seus ensinamentos.
3. Ação e reflexão (*Tapas/ Svādhyāya*):
 - a. O professor deve descrever como fazer uma ação e observar se os alunos fizeram a ação descrita.
 - b. O professor deve ser maduro o suficiente para não introduzir novas ações sem que os alunos tenham aprendido as ações originais.
 - c. O professor deve reconhecer alunos capazes e desafiá-los.

III. Integração

1. Mostre compreensão do ensino de um *āsana* ao ser capaz de descrever onde uma ação se origina e o que ela afeta em outras partes do corpo.
2. Ligue sistematicamente dentro do *āsana* e de *āsana* para *āsana*, conectando as partes para o todo e também de um *āsana* para outro.
3. Instrua o que não deve ser perturbado ou movido e indique o que deve ser feito e movido.
4. Comece a ligar mente e corpo, explicando os efeitos em ambas as direções dadas e coordenando as ações do corpo com a respiração.

IV. Habilidades Adicionais (Júnior Intermediário II)

1. Capacidade de sequenciar *āsanas* de forma inteligente.
2. Capacidade de sequenciar ações importantes em determinado *āsana*.
3. Capacidade para incluir princípios filosóficos do *Yoga Darśana* ou *Sāṃkhya Darśana* no ensino.
4. Capacidade de ajudar os alunos a trabalhar progressivamente nos *āsanas*.
5. Habilidades organizacionais (manter a classe organizada e progredir com a aula enquanto ajuda ou instrui mulheres no período menstrual ou pessoas que precisam de atenção especial devido a alguma questão de saúde menos grave).
6. Refinamento na compreensão e capacidade de comunicar essa compreensão.
7. Conhecimento das precauções de segurança e capacidade de ajudar as pessoas com problemas.
8. Habilidades avançadas de observação e correção.

Habilidades Adicionais para Sênior Intermediário I

I. Prática Demonstrada

1. Os candidatos devem demonstrar que abordaram, através da *sādhana*, os desafios inatos do corpo na execução dos *āsanas* além do que pode ser obtido por meio de aptidão física, flexibilidade e agilidade.
2. Os *āsanas* devem mostrar vitalidade e estabilidade.
3. Os candidatos devem saber construir resistência no caso de excesso de flexibilidade e saber cultivar a flexibilidade no caso de excesso de resistência do corpo.
4. Os *āsanas* devem ser mostrados com uma disposição tranquila, ritmo e graça indicando lucidez no corpo e na mente.
5. Os candidatos devem conhecer e compreender os *prāṇāyāmas* do seu nível.

II. Habilidades de Ensino

1. Além de ser proficiente nos critérios para os níveis Júnior Intermediário, um candidato ao Sênior Intermediário I deve demonstrar um nível de conhecimento do ensino muito mais maduro e uma compreensão profunda dos *āsanas* básicos e sua importância para os *prāṇāyāmas* Sênior Intermediário.
2. Os candidatos devem ensinar o que precisa ser ensinado.
3. A *sādhana* do professor deve se revelar em sua habilidade de envolver o aluno. Por exemplo, os candidatos devem primeiro perceber e depois ser capazes de ajudar os alunos a superar seus obstáculos. O professor também deve ser capaz de manter a atenção do aluno.
4. Espera-se que os candidatos pronunciem com precisão os nomes sânscritos dos *āsanas*.
5. Os candidatos devem ser capazes de ensinar os estágios do *āsana* com um refinamento que leva à penetração desenvolvida através da progressão.
6. Maturidade com estabilidade:
 - a. Os candidatos precisam mostrar que são capazes de lidar com situações que surgem no ensino. Eles devem ser capazes de realizar várias tarefas sem perder o fio condutor de seu ensino.
 - b. Os candidatos devem ser imperturbáveis, mesmo que surjam situações difíceis.
7. Os candidatos devem saber reconhecer quando devem mudar a orientação do seu ensino, conforme os alunos que têm na frente. Por exemplo, se os alunos estão trabalhando em direção a um *āsana* avançado, mas não estão absorvendo os pontos básicos, o professor deve repensar imediatamente as instruções, corrigir o básico e, em seguida, avançar para o *āsana* mais avançado, modificando quando necessário.
8. Os candidatos devem ser capazes de criar uniformidade na turma, demonstrando que eles são capazes de levar os alunos menos experientes capazes ao nível que eles precisam para fazer os *āsanas* mais avançados. Uniformidade significa que todos os alunos da classe exibem uma compreensão dos conceitos que o professor está apresentando, mesmo que alguns possam ser melhores no *āsana* final do que outros. O professor deve garantir que todos os alunos sejam capazes de participar adequadamente da aula.
9. Os candidatos devem ser bem instruídos, responsáveis, capazes, compassivos e atenciosos. Essas qualidades devem transparecer nas palavras, nos gestos, na atitude e no entusiasmo do candidato pelo assunto. A qualidade do ensino deve ser penetrante.
10. Filosofia: Os candidatos são obrigados a saber como integrar a filosofia em seu ensino para assim melhorar a compreensão dos alunos em sua prática de *āsana*. (Os candidatos não precisam citar passagens em sânscrito para transmitir efetivamente conceitos filosóficos.)
11. Terapêutica:
 - Os candidatos serão solicitados a mostrar seus conhecimentos de terapêutica como parte de seu exame escrito, bem como em sala de aula. Em suas próprias aulas, os candidatos devem trabalhar com pessoas que têm problemas de quadril, joelho, costas, pescoço, ombros e outras doenças menores para que, se tiverem um aluno com

uma ou mais dessas doenças, possam trabalhar com eles durante a avaliação.

- Os candidatos devem ser capazes de reconhecer quando o(s) aluno(s) com problema(s) exige(m) uma sequência terapêutica especial, mas ainda oferece alguma ajuda ou modificações se estiverem na aula de avaliação.

12. Habilidades de observação e correção:

- Espera-se que todos os candidatos tenham habilidades de observação e correção aguçadas e reajam rapidamente ao que veem.
- As correções práticas devem ser rápidas e eficazes para melhorar o *āsanas* do aluno. Se a correção não for eficaz, então o candidato tem que reconhecer a ineficácia da correção e fazer algo mais para corrigir o aluno.
- Demonstrar usando um aluno deve fazer parte das habilidades de ensino e correção do candidato.
- O uso adequado de acessórios disponíveis no local deve fazer parte do ensino quando necessário.

13. Sequenciamento e estimulação:

- Os candidatos precisam mostrar um bom entendimento de como construir uma sequência de aula em torno de *āsanas* do seu programa. Nesse nível, os candidatos serão solicitados a escrever uma sequência de aula enfatizando certos *āsanas* em um determinado período de tempo. As sequências apropriadas demonstram a capacidade de se preparar e se recuperar (quando necessário) dos *āsanas* que estão sendo ensinados. Boas sequências têm um começo e um fim lógicos.
- Na parte do exame de ensino, todos os *āsanas* atribuídos devem ser ensinados.

III. Considerações adicionais para candidatos seniores intermediários

1. O que é um ensino maduro com uma qualidade penetrante?

- O professor mostra compreensão dos efeitos dos *āsanas*. Isso é então refletido na sequência de posturas do professor, sequência de ações e vinculação de ações.
- O professor orienta os alunos do corpo externo para o corpo interno, mostrando compreensão dos *kośas* e de como levar os alunos não apenas mais profundamente na postura, mas também em direção à experiência de seu ser interior.
- O professor executa ajustes manuais precisos e direcionais, usa intencionalmente acessórios com precisão e clareza e os ajustes são executados com facilidade e autoridade.
- O professor cria uniformidade na aula enquanto ainda desafia todos. O professor pode fazer várias coisas ao mesmo tempo enquanto constrói os níveis de habilidade dos alunos. Por exemplo, o professor pode ajudar uma aluna com problema no ombro, orientar outra aluna em uma sequência para período menstrual e ainda dar instruções bem ritmadas para todo o grupo. Isso deve ser feito em uma coordenação quase sem esforço que vem de muitos anos de experiência.

- O professor compreende os estágios de desenvolvimento de um *āsana* e sabe quando o aluno está pronto para a próxima etapa; o professor não hesita em retornar a uma ação básica, se necessário, ou em oferecer um desafio maior quando apropriado. O professor deve ser capaz de levar cada aluno a uma ação e compreensão mais profundas, qualquer que seja o estágio da postura que estejam fazendo.
 - O professor tem uma presença dominante que mantém a atenção dos alunos. O professor então sabe como guiar os alunos em direção a um fluxo ininterrupto de consciência que penetra os *kośas*.
 - O professor é imperturbável, estável e centrado em situações de aula simples e complexas.
 - O professor incorpora um compromisso superlativo com o yoga e comunica sua experiência no assunto aos alunos.
2. Qual é o significado de "integração" na docência do Nível Sênior Intermediário?
- O professor orienta os alunos a entender a relação do corpo, respiração e mente. O professor passa de movimentos rudimentares para ações sutis nas posturas. O ensino mostra aos alunos como o corpo, a respiração e a mente influenciam e afetam uns aos outros.
 - O professor compartilha a filosofia do yoga de maneira sincera e significativa, não por rotina. A filosofia tem que ser pertinente ao que está sendo ensinado para que ajude o aluno a trazer uma experiência unificada da postura.
 - O professor conecta as partes ao todo. O professor oferece algum conhecimento específico, conselho ou sabedoria, mas também reúne ideias para que o aluno tenha um vislumbre de toda a imagem da postura.
 - O professor capacita os alunos a olharem para dentro. A linguagem pode incluir os *vāyus*, *kośas*, os nervos sensoriais, diferentes qualidades da mente ou respiração e muito mais. Essas instruções emergem de forma orgânica e unificada porque vêm da própria experiência do professor.
3. Qual é o significado de "ligar" ao ensinar no Nível Sênior Intermediário?
- O professor vincula ações dentro de uma postura, vincula a parte e o todo e vincula de postura a postura.
 - O professor mostra uma compreensão madura de como as posturas se relacionam entre si em suas ações, como cada uma das poses se desenvolve a partir da base e como o uso da respiração afeta o corpo e a mente.
 - A compreensão do professor sobre a interdependência do corpo, respiração e mente deve ser aparente.
 - O professor liga o corpo externo ao corpo interno, do corpo para a respiração, para a mente, para a inteligência e para o Si-mesmo.
 - O professor usa frases complexas que descrevem não apenas o que fazer, mas também como fazer e por que está sendo feito.
4. Qual é a diferença na habilidade de ensino esperada entre os níveis Júnior Intermediário e Sênior Intermediário?
- O professor mostra habilidades avançadas de observação e correção, pode estimar os níveis de habilidade, dar várias abordagens para

diferentes alunos e, ainda assim, manter o grupo unido nas ações comuns que todos estão realizando.

- O professor demonstra que pode cuidar dos alunos com problemas cada vez mais complexos. Eles são confiantes e calmos ao ajudar um aluno que precisa de ajuda extra e sabem como integrar o aluno no fluxo da aula. O professor é proficiente em terapêutica, é capaz de realizar várias tarefas com facilidade.
 - O professor pode dividir as poses em ações e estágios viáveis e levar vários temas ou ideias de ensino ao longo da aula. O ensinamento é multifacetado e sutil.
 - O professor pode efetivamente usar um aluno para demonstrar uma postura.
 - Os ajustes manuais devem ser precisos, sem esforço e eficazes.
 - O professor é imperturbável, calmo e compassivo, e leva os alunos a uma prática mais profunda e mais absorvente enquanto gerencia diversas necessidades e níveis de habilidade.
 - O professor vê e se conecta com todos os alunos, ninguém fica invisível e todos estão praticando algo apropriado para seu corpo enquanto movimentam sua consciência para o interior.
 - O professor inspira, eleva e estimula os alunos.
 - O professor ensina com o coração.
5. Dicas para os candidatos sobre a preparação para a avaliação do Nível Sênior Intermediário:
- Revise cada postura e entenda as ações necessárias. Entenda quais dessas ações foram apreendidas em posturas anteriores e quais são as novas ações para a postura.
 - Faça uma lista de posturas e modificações para várias condições, como costas, quadril, ombro, joelho, menstruação, gravidez e quaisquer outras condições que você possa encontrar em uma aula regular.
 - Entenda como desconstruir uma postura e criar sequências que prepare efetivamente seus alunos para posturas avançadas. Esteja preparado com várias versões para várias necessidades.
 - Faça avaliações simuladas com seus próprios alunos e, se possível, com alunos que você não conhece.
 - Estude regularmente com um ou dois professores seniores por um longo período de tempo.
 - Estude no RIMYI.
 - Faça uso dos muitos recursos que a família Iyengar nos ofereceu – livros, palestras, DVDs, vídeos na internet, transcrições de palestras, artigos.
 - Organize seus estudos. Encontre um método de coleta de informações que funcione para você.

Apêndice 3: Livros da família Iyengar

Compilamos aqui a lista completa de livros já publicados por membros da família Iyengar e pelo RIMYI. Para a bibliografia obrigatória para cada um dos Níveis de Certificação, consulte *Diretrizes para Certificação e Avaliação RIMYI 2020*.

Livros da família Iyengar

Por B.K.S. Iyengar:

Light on Yoga, Schocken, 1966.

Versão em Português: *Luz sobre o Yoga*, Pensamento, 2016.

Light on Prāṇāyāma, Schocken, 1981.

Versão em Português: *Luz sobre o Pranayama*, Mantra, 2021.

Yogapushpanjali (artigos coletados, 1975-1988), Light on Yoga Research Trust, 1998.

The Tree of Yoga, Shambhala, 1989.

Versão em Português: *A Árvore do Yoga*, Mantra, 2021.

Light on the Yoga Sūtras of Patañjali, Aquarian, 1993.

Versão em Português: *Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjali*, Mantra, 2021.

Light on Aṣṭāṅga Yoga, YOG, 1999.

Aṣṭadaḷa Yogamālā, Allied, vol. 1, 2000; vol. 2, 2001; vol. 3, 2002; vol. 4, 2004; vol.5, 2005; vol.6, 2006; vol.7 2008; vol. 8, 2008.

Versão em Espanhol: *La Esencia del Yoga*, Kairós, vol. 1, 2007; vol. 2, 2008; vol. 3, 2009; vol. 4, 2010; vol. 5, 2011; vol. 6, 2013; vol. 7, 2017; vol. 8, 2021.

Yoga, the Path to Holistic Health, Dorling Kindersley, 2001.

Versão em Português (condensada): *Posturas Principais*, Cores e Letras, 2006.

Yoga Wisdom & Practice, DK, 2009

Versão em Português: *A Sabedoria e a Prática da Ioga*, Publifolha, 2010.

Light on Life, Rodale Books, 2005.

Versão em Português: *Luz na Vida*, Summus, 2007.

Iyengar Yoga for Beginners: An Introduction to Classic Poses. DK, 2009.

Patañjali Yoga Sūtra Paricaya. Moraji Desai National Institute of Yoga, 2011.

Yaugika Manas, YOG, 2010.

Versão em Português: *Yaugika Manas*, Edição ABIY, Maio 2024

Core of the Yoga Sūtras, HarperThorsons, 2012.

Yoga for Sports: A Journey Towards Health and Healing, Westland, Ltd., 2015.

Ārogya Yoga: Yoga for Health and Well-being, Rohan Prakashan, 2019.

Sobre B.K.S. Iyengar:

Sparks of Divinity, The Teachings of B.K.S. Iyengar from 1959- 1975. Compiled by Noëlle Perez-Christiaens. Shambala Publications, 2012.

Iyengar, His Life and Works, YOG, 2014..

70 Glorious Years of Yogacharya B.K.S. Iyengar, YOG.

Yogadhāra (volume comemorativo do 80º aniversário de B.K.S. Iyengar), YOG.

Yoga Rahasya, vols. A & B (compilação de artigos da revista *Yoga Rahasya*), YOG.

Imagine If, Stories of Ordinary People with Extraordinary Grit, Rajvi Mehta, Westland, 2021

Born Influenced to Brand Iyengar Yoga - The Odyssey of BKS, Dr S.N. Omkar, Bellur Trust, 2015

Beloved Gururji, vários autores, YOG

Gurujī BKS Iyengar and his institute in the '70s, Foreward Geeta S Iyengar,
Compiled by Julia Pederson, Pinter & Martin, 2020

De Geeta S. Iyengar:

- Yoga, A Gem for Women*, Timeless Books, 1990
Versão em Espanhol: *Yoga para la mujer*, Kairós, 2007.
Yoga in Action: Preliminary Course, YOG, 2000.
Versão em Portugues: *Yoga em Ação para iniciantes: Curso Preliminar*, Edição ABIY, 2023.
Yoga in Action: Intermediate Course, YOG, 2010.
Versão em Portugues: *Yoga em Ação: Curso Intermediário I*, Edição ABIY, 2023.
Mobility in Stability, YOG, 2012.
Prāṇāyāma for Beginners, RIMYI, 2019

De B.K.S. Iyengar e Geeta S. Iyengar:

- Basic Guidelines for Yoga Teachers*, YOG, 2002.
Versão em Português: *Diretrizes Básicas para Professores de Yoga*, Edição ABIY, 2024.
Disponível apenas para professores certificados de Iyengar Yoga e associados em mentoria. Os associados em mentoria deverão solicitar suas cópias na Secretaria.

De Prashant Iyengar:

- A "Class" After a Class: Yoga – an Integrated Science*, RIMYI, 1998.
Yoga and the New Millennium, YOG, 2001.
Tuesdays with Prashant, YOG, 2003.
Alpha & Omega of Trikoṇāsana, YOG, 2004.
Lyricised Yoga Sutras, YOG, 2005.
Chittavijnana of Yogasanas, YOG, 2010.
Discourses on Yog Vol.1, YOG, 2011
Organology and Sensology in Yogashāstra, YOG, 2011.
Yogāsana, an Adhyatmik Academy. RIMYI & YOG, 2012
Yogasanas (18 Mahakriyas), YOG, 2013
Fundamentals of Patanjali's Philosophy (Theory of Klesha and Karma), RIMYI & YOG, 2013.
Aṣṭāṅga Yoga of Patañjali, RIMYI & YOG, 2014.
A Manual on Humanics, YOG, 2014
Prāṇāyāma (A Classical and Traditional Approach), New Age Books, 2016.
Preliminaries of Prāṇāyāma, RIMYI, 2017
Classwork Book – 1: Precepts, Concepts, Schemes, Themes and Perspectives in Āsana and Prāṇāyāma. RIMYI, 2018.
Invitation to Texts of Yog – 1 RIMYI & YOG, 2018.
Invitation to Texts of Yog – 2 RIMYI & YOG, 2022.
A Study of Patañjali Yoga Sūtras: Samādhi Pāda, RIMYI, 2023.
A Study of Patañjali Yoga Sūtras: Sādhana Pāda, RIMYI, 2022.
A Study of Patañjali Yoga Sūtras: Vibhuti Pāda Kaivalya Pāda RIMYI, 2022.
Yogavidya Pravachanamala Vol.1, YOG

De Professores do RIMYI e Light on Yoga Research Trust.

- Yogashāstra Vol.1*, YOG,

Versão em Português: *Yogashāstra* Vol.1, Edição ABIY, 2023
Yogashāstra Vol.2, 2008, Vol.3, 2012, Vol.4, Vol.5 YOG.

Obras Clássicas e Filosofia do Yoga

Recomendações de Prashant Iyengar

B.K.S. Iyengar muitas vezes lamentou que as partes do yoga, mencionadas nos *Yoga Sūtras*, *svādhyāya* e *abhyāsa*, estudo e prática, ainda não estão distribuídas equilibradamente entre seus alunos. Para ser um bom professor de yoga, segundo ele, não basta praticar os *āsanas* e aperfeiçoá-los em sua melhor capacidade, mas estudar e refletir de maneira inteligente sobre a base escritural do yoga.

Geeta Iyengar respondeu uma vez, quando lhe pediram para recomendar livros, que o mais importante é dedicar-se a ler as escrituras, os textos de yoga clássicos e semelhantes, e investigar os diferentes comentários.

Alguns desses livros podem estar fora de catálogo, mas isso não deve impedir ao leitor interessado de adquiri-los através de distribuidores de livros usados ou em bibliotecas.

Agradecemos a Prashant Iyengar pelas seguintes contribuições à lista de leitura recomendada. Os livros aqui listados constituem uma base sólida para seu estudo constante.

Yoga Sūtras

Yogavartikka Vijñānabhikṣu (em 4 volumes) T.S. Rukmani, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1981.

Patañjali's Yoga Sūtras com os comentários de Vyāsa e o glossário de Vācaspati Miśra, Rama Prasada, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1995.

The Science of Yoga, I. K. Taimni, The Theosophical Publishing House, India, 1961.

Versão em Português: *A ciência do Yoga* I. K. Taimni. Editora Teosófica, Brasília-DF, 2001.

The Yoga Sūtras of Patañjali, Edwin F. Bryant. Publicado em 2009. Northpoint press.

Bhagavad Gītā

Srimad Bhagavadgītā Rahasya or Karma-Yoga-Śāstra (em 2 Volumes) de Balgangadhar Tilak, Tilak Bros, 1935.

The Hindu Philosophy of Conduct, Lectures on the Bhagavad-Gītā, 3 Volumes. M. Rangacharya, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1989.

The Philosophy of the Bhagavadgītā: A Study Based on the Evaluation of the Commentaries of Śamkara, Ramanuja and Madhva, S.M. Srinivasa Chari, New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd. 2005.

Hatha Yoga Pradīpikā

The Hatha Yoga Pradīpikā of Swātmārāma com o comentário de Jyotsna of Brahmananda and English translation, Adyar Library and Research Centre, The Theosophical Society, 1972.

Gorak Samhita várias edições.

Gheranda Samhita várias edições.

Upaniṣads

A Constructive Survey Of Upanishadic Philosophy: Being An Introduction To The Thought Of The Upanishads, by R.D. Ranade, Bharatiya Vidya Bhavan, 1968.

Miscelânea

Rāmāyana, Mahābhārata, Bhagavad Gītā in one volume, Kamal Chakravati.

Muitos agradecimentos ao professor Frederick M. Smith, do Comitê de Avaliação da IYNAUS, que gentilmente compilou a seguinte lista:

Yoga Sūtras

Provavelmente, existem mais de 100 traduções dos *Yoga Sūtras* para o inglês. Qualquer tradução vai servir para um leitor casual, mas uma pessoa com um interesse mais profundo deve comparar pelo menos três traduções diferentes. As diferenças são muitas vezes surpreendentes. Isto é devido tanto à dificuldade da língua como às diferenças nos pontos de vista de interpretação, que tendem a levar os tradutores a produzir a sua própria linguagem técnica, geralmente altamente idiossincrática.

Light on Yoga Sūtras of Patañjali, B. K. S. Iyengar. London: Aquarian/Thorson's, de 1993.

As percepções profundas e os comentários de Iyengar sobre a maioria dos *sūtras* estão baseados em mais de cinquenta anos de prática. Não é tanto uma tradução dos sutras quanto uma explicação com longas discussões sobre cada *sūtra*. O texto em sânscrito é acompanhado por traduções de cada palavra. Iyengar também fornece uma longa introdução.

The Yoga Sūtras of Patañjali, Edwin F. Bryant. Publicado em 2009. Northpoint press. Um volume detalhado e acessível escrito por um estimado estudioso e praticante de Iyengar Yoga. Bryant oferece o texto em sânscrito, tradução palavra por palavra e importantes resumos dos comentários antigos. Prefácio de B.K.S. Iyengar.

The Yoga Sūtras of Patañjali, Volume 1. Usharbudh Arya. Honesdale, PA: Himalayan Institute, 1986; Volume 2, Himalayan Institute, 2000.

Este volume fornece uma compreensão mais profunda dos *sūtras* de acordo com os comentários em sânscrito. Até agora, Arya publicou dois volumes, sobre os *pādas Samādhi* e *Sādhana*, os dois primeiros dos quatro capítulos dos *Yoga Sūtras*. Este é um dos livros mais importantes para compreender a maneira em que as tradições do *yoga* pensavam sobre os *Yoga Sūtras*.

Yoga Philosophy of Patañjali. Swami Hariharananda Aranya. Albany: State University of New York Press, 1983.

Uma tradução dos *Yoga Sūtras* e seu principal comentário em sânscrito, por Vyāsa, juntamente com discussões suplementares de Āraṇya.

Yoga: Discipline of Freedom, The Yoga Sūtra Attributed to Patañjali, Barbara Stoler Miller, University of California Press, 1995.

Uma nova tradução com uma boa introdução e um texto muito legível.

Yogasūtrabhasyaivivarana of Śankara: Vivarana text with English and critical notes along with text and English translation of Patañjali's Yogasūtras and Vyāsabhāṣya, T. S. Rukmani. Munshiram Manoharlal, 2001.

Neste trabalho em dois volumes, de tradução crítica, foram reunidos pela primeira vez o *Yogasūtrabhasyaivivarana* de Śankara, os *Yogasūtras* de Patañjali, e o *Bhāṣya* de Vyāsa. Śankara foi um dos mais influentes pensadores indianos e o principal defensor da escola de pensamento não-dualista chamada *advaita vedānta*. Śankara escreveu comentários sobre muitos dos mais importantes textos religiosos da Índia, incluindo o *Bhagavad Gītā*, os *Brahmasūtras*, e muitos dos

Upanishads. É provável que este seja o seu primeiro importante comentário em sânscrito.

Bhagavad-Gītā

Traduções sugeridas (de mais de 300 existentes até o momento em inglês):

The Bhagavad Gītā. Winthrop Sargent. State University of New York Press, 1994.

Esta edição de bolso tem uma tradução palavra por palavra, e a tradução é de boa leitura. Prefácio de Christopher Chapple.

The Bhagavad Gītā. Georg Feuerstein. Shambala Press, 2011.

Oferece o texto em sânscrito, transliteração, traduções palavra por palavra, notas extensas e ensaios de apoio.

Jnaneshwar's Gītā. Swami Kripananda. Siddha Yoga, 1989.

Um comentário sobre o *Bhagavad Gītā* concluído em 1290 pelo poeta santo Jnaneshwar, escrito em sua língua nativa Marathi. A região de Maharashtra tem uma longa história de santos e sábios, incluindo Jnaneshwar. Este é um comentário devocional escrito em forma poética e traduzido para o inglês.

The Bhagavad Gītā. Franklin Edgerton. Harvard University Press, 1972.

Apresenta uma tradução instruída e um longo e lúcido ensaio sobre a filosofia e religião do *Gītā*.

The Bhagavadgītā in the Mahābhārata. J.A.B. van Buitenen.

University of Chicago Press, 1976.

Van Buitenen traduz o *Gītā*, junto com parte do material do *Mahābhārata* que o precede e o segue. Este é o único livro que contextualiza o *Gītā*. A maioria das traduções o trata como uma peça isolada de filosofia ou uma obra universal de religião.

Dos mais de mil livros escritos sobre a *Bhagavad Gītā* em inglês, os dois seguintes podem ser um bom lugar para começar:

A Comparative Study of the Commentaries on the Bhagavad Gītā. T.G. Mainkar. Motilal Banarsidass, 1969.

The Universal Gītā: Western Images of the Bhagavad Gītā, A Bicentenary Survey. Eric J. Sharpe. Open Court, 1985.

Haṭha Yoga Pradīpikā

Haṭha Yoga Pradīpikā. Yoga Swami Svātmārāma, with commentary by Hans-Ulrich Rieker. Traduzido por Elsy Becherer. Introdução de B.K.S. Iyengar. London: Aquariani Thorsons, 1992.

O *Hatha Yoga Pradīpika*, do mestre Svātmārāma do século 16, é a obra clássica do *Hatha Yoga*. Nesta edição a introdução foi escrita por B.K.S. Iyengar.

Upanishads

The Upanishads. Tradução de Patrick Olivelle. New York, Oxford: Oxford University Press, 1996.

Este livro de bolso possui apenas as traduções e uma breve introdução. Esta se tornou a tradução padrão, substituindo as traduções de *The Thirteen Principal Upanishads* de R.E. Hume, e *Principal Upanishads* de S. Radhakrishnan.

The Early Upanishads. Comentários e Tradução de Patrick Olivelle. New York, Oxford: Oxford University Press, 1998.

Além das traduções, que são ligeiramente revistas do livro anterior, Olivelle incluiu uma longa introdução, textos completos em sânscrito na escrita Devanagari nas páginas da esquerda com traduções nas páginas do lado direito, extensivas notas filológicas e exegéticas no final, uma bibliografia valiosa e prolongada de trabalhos acadêmicos sobre os *Upaniṣads*, e um extenso índice de nomes e assuntos.

The Upaniṣads. Tradução e introdução de Valerie J. Roebuck. New Delhi: Penguin, 2000.

Esta é uma excelente e legível tradução, talvez uma leitura espiritual mais perspicaz dos *Upaniṣads* que a tradução do Olivelle. O aparato acadêmico, incluindo introdução, notas, bibliografia e índice, não é tão suntuoso como o de Olivelle. Para o leitor casual, eu recomendaria este.

Yoga Upaniṣads. Tradução de Srinivasa Ayyangar. Adyar: Theosophical Society.

Esses *Upaniṣads* tardios (talvez 800-1200 dC) contém informações consideráveis sobre a prática de *yoga* durante esse período. Os mais importantes para a prática dos *āsanas* são o *Up. Triṣikhabrahmaṇa*, o *Up. Śāṇḍilya*, o *Up. Varāha* e, o *Up. Srijabaldarśana*.

Diversos

Mahābhārata (Volumes 1–3). Traduzido por J.A.B. van Buitenen. University of Chicago Press, 1971-1975. *Mahābhārata* (Volume 7) Traduzido e editado, com uma introdução, por James Fitzgerald. Editora da Universidade de Chicago, 2004.

Esta tradução versada é dos livros 1–5 e 11–12 do *Mahābhārata*.

Rāmāyaṇa of Vālmīki (Volumes 1–7). Robert Goldman, Sheldon Pollock, e outros. Princeton University Press, 1984-2016.

Esta é a tradução mais confiável do *Rāmāyaṇa*.

Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa. C.L. Goswami. Gita Press, 1971 (com muitas reimpressões).

Este ainda é o mais legível entre cerca de uma dúzia de traduções deste mais influente de todos os textos devocionais da Índia. É facilmente disponível na Índia.

Brahma Sutra. Swami Vireswarananda. Advaita Ashrama, 1936.

Os *Brahma Sutras* sistematizam os ensinamentos dos *Upanishads* e fazem parte de um dos fundamentos da literatura iogue.

Bhakti Yoga: Tales and Teachings from the Bhāgavata Purāṇa. Edwin Bryant. North Point Press, 2017.

Contos e ensinamentos do *Bhāgavata Purāṇa*.

Contexto e Perspectivas Históricas da Filosofia Védica

The Yoga Tradition. Georg Feuerstein. Hohm Press, 1998.

Um texto enciclopédico que fornece uma visão geral da história, literatura, filosofia e prática do *yoga*. Um importante livro de referência para todos os estudantes de *yoga*.

The Deeper Dimension of Yoga. Georg Feuerstein. Shambhala Publications, 2003.

Este volume fornece profundidade importante na tradição do *yoga* de 5.000 anos, oferecendo importantes ensaios sobre tópicos como definições tradicionais de *yoga*, a função do guru e a sílaba sagrada Aum.

The Path of Yoga. Georg Feuerstein. Publicações de Shambhala, 2011.

Este volume fino fornece uma visão geral dos princípios e práticas do yoga. Excelente para professores em treinamento e para aqueles que desejam um entendimento curto, porém amplo, das tradições do yoga. Ensaio curto tornam cada tópico acessível e relevante para o leitor moderno.

The Psychology of Yoga. Georg Feuerstein. Publicações de Shambhala, 2014.

Um volume fascinante que cobre as abordagens orientais e ocidentais para a compreensão da mente. Feuerstein usa uma perspectiva psicológica moderna para explorar as maneiras pelas quais os yogas hindus, budistas e jainistas tradicionalmente consideram a mente e como ela funciona. Aqueles que têm grande interesse nos *Yoga Sūtras* e na mente apreciarão profundamente este livro.

History of Indian Philosophy (Vols. 1–5). S.N. Dasgupta. Motilal Banarsidass, 1922-1955.

Este foi publicado pela primeira vez na década de 1920, mas continua sendo o relato mais amplo e detalhado da filosofia indiana. Deve ser tratado como um livro de referência.

Enciclopédia de filosofias indianas. Editor Geral, Karl Potter. Princeton University Press e Motilal Banarsidass, 1970–2019.

Este é um projeto ambicioso, do qual já saíram 25 volumes. O primeiro volume são dois grandes livros, consistindo apenas em uma bibliografia de tudo o que foi escrito sobre a filosofia indiana até 1992. São mais de 10.000 verbetes.

Outlines of Indian Philosophy. M. Hiriyanna. Motilal Banarsidass Publishers Pvt, Ltda.

Este foi publicado pela primeira vez em 1932, mas continua sendo o relato de volume único mais confiável e legível da filosofia indiana.

Indian Philosophy (Vols. 1–2) 2nd Edition. S. Radhakrishnan. Oxford University Press, 2009.

Este livro letrado, mas um tanto desatualizado, mantém sua importância devido à importância do autor, tanto como estadista (ele foi o primeiro presidente da Índia independente em 1947) quanto como filósofo. Por muitos anos ele ocupou a Spalding Chair em Religião na Universidade de Oxford, e suas interpretações da filosofia Vedanta deram o tom para grande parte da filosofia indiana do século XX.

A Sourcebook in Indian Philosophy. S. Radhakrishnan e Charles A. Moore. Princeton University Press, 1957 (reimpresso frequentemente).

Este volume contém traduções do *Gītā*, *Yoga Sūtras*, trechos dos textos primários dos “seis sistemas” (*darśanas*) da filosofia indiana e bons ensaios sobre os textos dos antologistas.

Classical Sāṃkhya: An Interpretation of Its History and Meaning. Gerald James Larson. Motilal Banarsidass, 2011.

Haṭha Yoga. Theos Bernard. Roda Vermelha/Weiser, 1968.

Este livro é um relatório do estudo do autor sobre yoga na Índia durante a década de 1930 e contém traduções de vários textos sânscritos importantes sobre *haṭha yoga*, incluindo o *Haṭha Yoga Pradīpikā* e o *Gheranda Samhita*.

Yoga e a Tradição Hindu. Jean Varenne. Motilal Banarsidass, 1989. (Inglês tradução de *Le Yoga et La tradition Hindoue*. Loisirs, 1973).

Descreve o pano de fundo filosófico e textual do yoga clássico indiano, juntamente com muitas de suas doutrinas e formas aliadas, incluindo o tantrismo e a kundalini.

Yoga: Immortality and Freedom, Mircea Eliade. Princeton: Princeton University Press, 1969.

Um estudo de diferentes filosofias, práticas e formas sectárias de *yoga* que continua a ser um ponto de partida para todos os estudantes de *yoga*.

Versão em Português: *Yoga, Imortalidade e Liberdade*, Mircea Eliade. São Paulo, Palas Athena, 1996.

Yoga: The Technology of Ecstasy. Georg Feuerstein. Jeremy P. Tarcher, 1989.

Um guia atualizado e amigável para a literatura e prática de *yoga*, não apenas em sua forma hindu, mas também de acordo com o budismo e o jainismo, com seções sobre tantrismo e alquimia.

The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India. David Gordon White. The University of Chicago Press, 1996.

Este é um relato agradável e completo das tradições *siddha* na Índia. Entre os tópicos abordados estão as relações históricas e ideológicas entre ayurveda, tantra, *yoga* e alquimia; uma decifração das tradições tântrica e Nath; e literatura alquímica, incluindo textos religiosos e filosóficos, médicos, *yoga* e textos alquímicos mais explícitos.

A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism. Elizabeth De Michelis. Continuum, 2005.

Silence Unheard: Deathly Otherness in Patañjali Yoga. Yohanon Grinshpon. State University of New York Press, 2002.

The Integrity of the Yoga Darsana: A Reconsideration of the Classical Yoga. Ian Whicher. State University of New York Press, 1999.

Pedagogia de Ensino

The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life. Parker J. Palmer. John Wiley & Sons, 1998.

Versão em português: *A Coragem de Ensinar: a Vocação, as Dificuldades e o Potencial Transformador de um Professor*. Parker J. Palmer. Editora Da Boa Prosa, 2012.

Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom. Bell Hooks. Routledge, 1994.

Versão em Português: *Ensinando a Transgredir: A Educação como Prática da Liberdade*. Editora WMF Martins Fontes, 2013.

Teaching Community: A Pedagogy of Hope. Bell Hooks. Routledge, 2003.