



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



## FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

<b>CÓDIGO:</b>	<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> Tópicos em Saúde - Yoga II	
<b>UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE:</b> FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		<b>SIGLA:</b> FAEFI
<b>CH TOTAL TEÓRICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL PRÁTICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL:</b> 30 horas

1. **OBJETIVOS**

Possibilitar ao estudante:

- Conhecer e vivenciar práticas de Raja Yoga,
- Refletir sobre as possibilidades de potencializar as práticas esportivas através do Yoga.

2. **EMENTA**

Transitando entre teoria e prática os vastos caminhos do Raja Yoga como possibilidade de inserir essa experiência nas atividades esportivas otimizando os resultados.

3. **PROGRAMA**

1. O Yoga como filosofia de vida.
2. Conhecendo e praticando o Raja Yoga
  - 2.1 – Meditação estabilizadora.
  - 2.2 – Meditação contemplativa.
3. Trazendo o conhecimento do Yoga para os treinamentos esportivos.

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

HERMÓGENES, José. **Saúde plena com yogaterapia**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **O visível e o invisível**. São Paulo: Perspectiva, 2014.

MOTOYAMA, Hiroshi. **Teoria dos chakras**. São Paulo: Pensamentos, 2014.

RAMACHÁRAKA, Yogue. **Raja yoga**. 7.ed. São Paulo: Pensamento, s/ data.

ZAJONC, Arthur. **Meditação como indagação contemplativa**. São Paulo: Editora Antroposófica, 2010.

## 5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ANDREETA, José Pedro; ANDREETA, Maria de Lourdes. **O segredo dos mestres e o mundo quântico**. São Paulo: Novo Tempo, 2013.

CHOPRA, Deepak. **Saúde perfeita**. Rio de Janeiro: Best Seller, 1990.

HERMÓGENES, José. **O essencial da vida**. 3.ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

PERT, Candace. **Conexão mente, corpo, espírito**. São Paulo: PróLibera, 2009.

STEINER, Rudolf. **O conhecimento dos mundos superiores**. São Paulo: Antroposófica, 1996.

TAIMNI, I. K. **A ciência do yoga**. Brasília: Teosófica, 1996.

## 6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros  
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi  
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 19:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://www.sei.ufu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **3602872** e o código CRC **E80C7CF7**.