



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

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

1. **OBJETIVOS**

Possibilitar ao estudante:

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

2. **EMENTA**

Transitando entre teoria e prática os vastos caminhos do Hatha 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 Hatha Yoga
 - 2.1 – Ásanas
 - 2.2 – Pranayamas
 - 2.3 – Relaxamento
3. Trazendo o conhecimento do Yoga para os treinamentos esportivos.

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

ARORA, Harbans Lal. **Ciência moderna sob a luz do yoga milenar**. 2. ed Fortaleza: Ed. da UFC, 1994. 104 p

DeROSE, Mestre. **Faça yoga antes que você precise**. São Paulo: Nobel, 2004.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2000.

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos**. Rio de Janeiro: Record, 2003.

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

RAMACHÁRACA, Yogue. **Hatha-yoga**. São Paulo: Pensamento, 2012.

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. N

PERT, Candace. **Conexão mente, corpo, espírito**. São Paulo: PróLíbera, 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, informando o código verificador **3602843** e o código CRC **971CC98B**.