



**6º  
ano**

# ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA  
YOGA**



DATA:

**29/09/2020**

# GINÁSTICA YOGA

Há muito tempo atrás, precisamente há mais de cinco mil anos, na Índia, nasceu o yoga. Seu criador, Shiva ou Natarāja, Rei dos Bailarinos, a gerou de forma instintiva, executando alguns movimentos complexos, porém de intensa beleza. Assim surgiu, ainda sem nome, esta ancestral filosofia de vida. Mais tarde ela foi batizada com o termo sânscrito Yôga, que significa união, pois encadeia corpo, mente e emoções.



A prática deriva da palavra em sânscrito “yuj”, que significa “unir ou integrar” e há milhares de anos oferece um conjunto de conhecimentos que busca harmonizar o corpo, a mente e o espírito. Em cada movimento executado são reunidas técnicas de respiração, posturas de yoga e meditação. Não existe contraindicação para o Yoga, pois, na verdade, não se trata da simples realização de exercícios, mas de um estilo de vida que o praticante adota. Quanto mais cedo for iniciada a prática, mais rapidamente o indivíduo estará envolvido no contexto do Yoga e os benefícios poderão ser percebidos mais amplamente durante a vida.



# O QUE SE BASEIA A TÉCNICA

Esta técnica conduz seus praticantes a um estado de intenso relaxamento, calma psíquica, recolhimento interior, lucidez mental e percepção interna. Ao mesmo tempo ela contribui para o aumento da flexibilidade e o vigor do organismo físico.







## Benefícios do Yoga

Estamos em constante desequilíbrio, em virtude da vida corrida com tantas tarefas diárias a executar. Através do Yoga é possível trabalhar o reencontro do nosso equilíbrio.

Na verdade, os benefícios alcançados com a prática do Yoga são incontáveis. Os resultados podem ser percebidos gradativamente, variando desde a incrível melhora da disposição e controle da ansiedade até a melhora do funcionamento dos órgãos internos, flexibilidade e força do indivíduo, dentre muitos outros.

# MEDITAÇÃO

Através da Meditação, durante a qual se permanece imóvel e silencioso, mergulhado em si mesmo, é possível atingir um estado de autoconhecimento, de visão interior dos nossos reais desejos e motivações, bem como dos nossos verdadeiros sentimentos.



# Qual o objetivo do Yoga?

O grande foco do Yoga é a busca do autoconhecimento através da liberação da consciência. Existem muitos tipos de Yoga, mas o trabalho essencial sempre se baseia em técnicas corporais, exercícios de respiração, métodos de relaxamento e concentração, além de muita meditação.



# Tipos de Yoga

**Ashtanga Yoga:** se você gosta de desafios, esta é uma linha ideal. Os movimentos são mais intensos, compondo aulas vigorosas com uma sequência fixa de posturas interligadas, sem pausas. Os exercícios exigem mais força, entretanto, não é obrigatório que a pessoa tenha um excelente condicionamento físico para conseguir praticar. O aluno desenvolve força, flexibilidade, aumenta a imunidade e a resistência do corpo como um todo através dos exercícios.





**Power Yoga:** essa linha é inspirada no Ashtanga Yoga, oferecendo aulas bastante dinâmicas, mas com um diferencial: não segue uma sequência fixa de posturas, elas são bem variadas.

– **Yoga integral:** consiste em uma unificação de diferentes linhas do Yoga que desenvolvem os aspectos físico, emocional, intelectual e espiritual. As aulas podem ser adaptadas aos mais diferentes perfis de alunos com combinações bem flexíveis.



**Hatha Yoga:** esse é considerado o Yoga “clássico” com posturas básicas e em menor número. Nessa linha, o aluno realiza mais pausas e períodos de relaxamento. É muito procurada pelo público iniciante, trabalhando alinhamento, equilíbrio e respiração.

**Kundalini Yoga:** se você busca por um trabalho bem mais espiritual, além da parte física, esta linha é bastante indicada. O forte é o trabalho com exercícios dinâmicos de respiração.

**Raja Yoga:** Também tem foco no trabalho espiritual e agrada, principalmente, quem tem interesse pela meditação.