

**Relatório das atividades desenvolvidas durante o período de suspensão
das aulas presenciais em virtude da Pandemia Covid-19**

Prestadora de serviço: Bianca Hipólito de Oliveira

CNPJ: 27.232.923/0001-25

Curso: Hatha Yoga

Tomador de serviço: CRI – Centro de Referência do idoso de Ribeirão

Pires

CNPJ: 03.166.437/0001-98

1. Introdução:

Yoga é uma palavra no idioma antigo sânscrito que significa *união* ou *integração*. Portanto, o Yoga pode ser entendido como um estado de consciência de integração: entre o ser humano e seu universo interior e exterior em equilíbrio pleno, descrito nas escrituras mais antigas como o estado natural da consciência humana.

Porém, o Yoga, também, é definido como um caminho para se atingir esse estado natural, uma ciência, uma filosofia de vida e uma reeducação integral do indivíduo, abrangendo desde o corpo físico até as emoções e pensamentos. Como caminho, o yoga utiliza diversas técnicas e exercícios e pode ser praticado por qualquer pessoa, não importando sua religião, etnia, gênero ou idade. As técnicas de yoga que fazem parte desse caminho e foram trabalhadas com os idosos durante os meses de abril e maio foram:

- a) Exercícios físicos e posturas (ásanas)
- b) Exercícios respiratórios (Pranayamas)
- c) Relaxamento (yoga nidra)
- d) Concentração (Dharana)
- e) Meditação (Dhyana)
- f) Purificação do organismo (Kriyas)
- g) Utilização de vibrações sonoras (Mantras).

2. Objetivos:

As técnicas do yoga descritas no item anterior e que foram trabalhadas com os idosos durante os meses de abril e maio têm como objetivos proporcionar aos praticantes: um corpo sadio, estabilidade mental, ampliação da capacidade de concentração e autoconhecimento. Tais atributos são essenciais para uma vida harmoniosa e serena consigo mesmo e com os outros seres vivos.

3. Desenvolvimento das práticas:

As práticas de Hatha yoga seguem, em geral, a seguinte sequência: concentração inicial, aquecimentos iniciais, ásanas, pranayamas, concentração mental e relaxamento. Em algumas aulas outras técnicas descritas anteriormente são utilizadas para complementar ou trazer novos efeitos as práticas.

Aquecimentos iniciais:

Em todas as aulas, antes de praticar os ásanas (posturas corporais do yoga), é feito um aquecimento para a preparação das articulações do corpo (coluna vertebral, cervical, ombros, mãos e punhos, pernas, pés e joelhos), facilitando, assim, a permanência e o conforto nas posturas.

ÁSANAS – posturas do yoga:

São posturas do corpo, nas quais se permanece imóvel, firme e confortável, durante certo tempo. As posturas sugeridas variam de acordo com o objetivo da aula, mas todas são executadas lentamente, com calma e serenidade sem fazer esforço físico ou mental excessivo, respeitando os limites naturais do corpo. Os praticantes são convidados nessa parte da aula a promover um alongamento natural de tendões e músculos, aumentando a flexibilidade ao longo do tempo; concentrar a mente nas regiões do corpo que estão sendo trabalhadas; respirar de forma consciente e controlada.

As posturas, realizadas em todas as aulas com assiduidade e moderação tem o objetivo de regularizar o funcionamento das glândulas, dos órgãos internos e, principalmente, do sistema nervoso, dar elasticidade e fortalecer a coluna, os músculos e articulações.

São oferecidas modificações e alternativas para os ásanas para que todas as pessoas possam obter efeitos semelhantes nas práticas respeitando suas

capacidades e limitações.

Com o progresso na prática dos ásanas, conseguimos não somente um físico saudável, harmonioso e flexível, mas sobretudo, uma atitude mental serena e equilibrada.

PRANAYAMAS – exercícios respiratórios

São exercícios para respirar de forma correta e consciente. Consistem em controlar voluntariamente a entrada e a saída do ar, bem como permanecer com os pulmões cheios ou vazios, durante certo tempo. Nesse processo é essencial que a mente participe ativamente do trabalho do aparelho respiratório.

Os pranayamas eliminam a rigidez muscular da caixa torácica e aumentam a resistência do organismo, agem no equilíbrio das emoções, descontraem, purificam e vitalizam o corpo, além de proporcionar autodomínio, paz e tranquilidade mental.

O exercício respiratório sugerido em aula é sempre realizado de forma lenta, suave e silenciosa, a inspiração e a expiração são realizadas pelas narinas para que o ar seja filtrado, umedecido e aquecido.

Concentração mental

Em todos os momentos da prática é solicitada a inteira atenção que auxilia no controle dos sentidos, facilitando o aprendizado e a concentração. Nos momentos de concentração mental é necessário manter a imobilidade do corpo e a quietude da mente. A concentração é uma técnica de higienização mental, ativa a memória, proporciona tranquilidade e estabilidade mental, estimula o pensamento positivo e é a primeira etapa para a meditação.

Nos momentos destinados à concentração mental, os participantes são convidados a sentar-se confortavelmente com a coluna ereta, com as mãos e braços relaxados sobre as pernas e observar seus próprios pensamentos, sua respiração ou visualizar/mentalizar palavras, objetos e imagens, como flores, mar, floresta, por do sol entre outros.

Relaxamento:

O relaxamento é realizado ao final de cada prática e tem o objetivo de reduzir as contrações musculares e as tensões emocionais. Ao descontrair os músculos, há alívio das tensões dos centros nervosos, eliminando o estresse ou esgotamento nervoso.

Os participantes são convidados a permanecerem deitados de costas no solo, com os olhos fechados e uma atitude tranquila, pacífica e abandonada, porém consciente.

O relaxamento, ao aliviar as tensões mentais e físicas, revitalizam o organismo, ajudando o praticante a enfrentar as dificuldades do seu cotidiano com serenidade e equilíbrio emocional.

Canais de comunicação utilizados:

WhatsApp e Youtube

- Nome do grupo de WhatsApp: Yoga CRI oficial

Plataforma do Youtube: CRI – Ribeirão Pires

Plataforma Facebook: CRI - Ribeirão Pires

Plataforma E-mails: Prof. Simone CRI.

- Alunos participantes do grupo: 78

Alunos inscritos na plataforma do Youtube: 540

- A plataforma do Youtube é destinada à postagem de videoaulas de Hatha yoga. São postadas duas aulas por semana.

O grupo do whatsapp é destinado ao diálogo frequente com os alunos, dúvidas e esclarecimentos sobre as práticas,. Além disso, diariamente são postadas mensagens, músicas e imagens relacionadas com as práticas de yoga e com a atenção às emoções.

- Início das atividades: 01/04.

- Administradora: Bianca Hipólito de Oliveira

CRONOGRAMA E CONTEÚDO DAS PRÁTICAS DO MÊS DE ABRIL

DATA DE PUBLICAÇÃO

AULAS ATIVIDADES/CONTEÚDOS HABILIDADES

TRABALHADAS 01/04 quarta-feira

Preparação do corpo em áudio via WhatsApp

Exercícios simples para alinhamento postural e abertura/flexibilidade das articulações do corpo

Consciência corporal e postural, Flexibilidade das articulações. 05/04 Sexta-feira

Respiração e meditação guiada em áudio via WhatsApp

Exercício de coordenação respiratória: respiração completa; Exercício de observação da atividade mental.

Ampliação da capacidade respiratória e conseqüente equilíbrio do metabolismo; Autoestudo da mente e consciência da impermanência dos pensamentos e sensações; Equanimidade. 08/04 Quarta-feira
Prática 1 (plataforma do youtube)

Uma seqüência completa de ásanas: incluindo extensões e flexões, extensões laterais, torções, posturas de equilíbrio e invertidas; Coordenação respiratória: respiração completa com mentalização de palavras positivas; Relaxamento.

Consciência corporal, equilíbrio e harmonia do organismo; Ampliação da capacidade respiratória; Coordenação metabólica a partir da respiração; Concentração mental e cultura de gratidão e saúde por meio da mentalização. 15/04 quarta-feira

Prática 2 (plataforma do youtube)

Uma seqüência completa de ásanas: incluindo extensões e flexões, extensões laterais, torções, posturas de equilíbrio e invertidas; Coordenação dos movimentos e ritmo respiratório; Relaxamento.

Consciência corporal, equilíbrio e harmonia do organismo. Ampliação da capacidade respiratória; Coordenação metabólica a partir da respiração. 22/04 Quarta-feira

Prática 4 (plataforma do youtube)

Leve seqüência de alongamento do corpo na postura deitada; Relaxamento guiado com visualização (yoga nidra).

Regulação da mente e do organismo como um todo, para que trabalhem em sintonia.

24/04 Sexta-feira

Prática 5 (plataforma do youtube)

Uma seqüência completa de ásanas: incluindo extensões e flexões, extensões laterais, torções e posturas de equilíbrio; Coordenação dos movimentos e ritmo respiratório com pausas respiratórias; Relaxamento.

Consciência corporal, equilíbrio e harmonia do organismo; Ampliação da capacidade respiratória; Coordenação metabólica a partir da respiração.

29/04 Quarta-feira

Prática 6 (plataforma do youtube)

Seqüência de ásanas energizantes na postura sentada e em pé: preparação do corpo, ênfase no fortalecimento abdominal e da musculatura das pernas;

Despertar da autoconfiança, vitalidade, força de ação e energia do corpo e mente;

Pranayama solar; Relaxamento.

Estímulo do metabolismo a partir da respiração.

CRONOGRAMA E CONTEÚDO DAS PRÁTICAS DO MÊS DE MAIO

DATA DE PUBLICAÇÃO

PRÁTICA ATIVIDADES/CONTEÚDOS HABILIDADES

TRABALHADAS 06/05 Quarta-feira

Prática 7 (plataforma do youtube)

Continuação da seqüência de ásanas energizantes: preparação do corpo, ênfase nas extensões da coluna, extensões laterais, alongamento e fortalecimento da coluna; Respiração completa com mentalização.

Despertar da autoconfiança, vitalidade e energia do corpo e mente; Coordenação da respiração; Concentração mental.

08/05 Sexta-feira

Alunos 1 (plataforma do youtube)

Envio de pequenos vídeos ou fotografias dos alunos praticando yoga durante o mês de abril Montagem

de um único vídeo com o material fornecido pelos alunos.

Incentivo a participar das práticas Integração entre os praticantes

13/05 Quarta-feira

Prática 8 (plataforma do youtube)

Prática de restauração do corpo: ásanas leves na postura deitada, seguidas de exercício de respiratório que estimula o relaxamento e um relaxamento guiado mais profundo e prolongado

Liberação das tensões do dia a dia Restauração do corpo e da mente

15/05 Sexta-feira

Prática 9 (plataforma do youtube)

Sequência de ásanas em pé simples e estimulantes: extensões e flexões da coluna e fortalecimento abdominal e da musculatura das pernas e costas; Exercício respiratório de aquecimento; Breve relaxamento.

Despertar da vitalidade do corpo e da mente e da autoconfiança Aquecimento e fortalecimento do corpo

20/05 Quarta-feira

Prática 10 (plataforma do youtube)

Preparação das articulações do corpo ásanas na postura sentada: alongamentos e torções; Coordenação respiratória; Concentração nos sons e silêncios.

Flexibilidade, Cultura de paz, Aquietação da mente.

22/05 Sexta-feira

Prática 11 Preparação das

articulações; Ásanas na postura sentada e deitada: fortalecimento e alongamento; Exercício respiratório de aquecimento; Relaxamento.

Consciência corporal, Flexibilidade, Fortalecimento do corpo, Estímulo da imunidade.

27/05 Quarta-feira

Prática 12 Alinhamento de postura;

Ásanas em pé para fortalecimento e equilíbrio; Coordenação respiratória; Concentração mental;

Consciência postural, Equilíbrio, Consciência respiratória e mental.

Relaxamento. 29/05 Sexta-feira

Alunos 2 Envio de pequenos vídeos

ou fotografias dos alunos praticando yoga durante o mês de maio; Montagem de um único vídeo com o material fornecido pelos alunos.

Incentivo a participar das práticas, Integração entre os praticantes.