

# **Conteúdo do curso Resgatando a Psicologia do Yoga**

Por Jorge Knak

## **Boas-vindas**

- Apresentação
- Grupo no Whatsapp

## **Módulo 1 - Introdução: yoga, mente e consciência**

- 1.1 Yoga é relacionamento
- 1.2 A singularidade
- 1.3 Yoga é meditação
- 1.4 O que é a mente? [parte 1 - gunas]
- 1.5 O que é a mente? [parte 2 - manas, ahamkara e buddhi]
- 1.6 O que é a mente? [parte 3]
- 1.7 O que é a mente? [parte 4 - Arjuna e Duryodhana]
- 1.8 A consciência - a dimensão espiritual individual

## **Módulo 2 - A aplicação do yoga (sadhana): kriya yoga**

- 2.1 Introdução: a integralidade do método
- 2.2 O tripé terapêutico do yoga no cotidiano - kriya yoga - Parte 1
- 2.3 O manejo das marcas mentais - 1º pilar - kriya yoga - Parte 2
- 2.4 Marcas mentais e obstáculos internos - kriya yoga - Parte 3
- 2.5 Samsara e Samskara - kriya yoga - Parte 4
- 2.6 Reconhecimento, acolhimento, pacificação e cura - kriya yoga - Parte 5
- 2.7 As fases da vida - kriya yoga - Parte 6
- 2.8 O conhecimento de si - 2º Pilar - kriya yoga - Parte 7
- 2.9 Da escuta à experiência - Kriya yoga - Parte 8
- 2.10 Enganos comuns - Kriya yoga - Parte 9
- 2.11 O que está além de mim - 3º Pilar - Kriya yoga - Parte 10

## **Módulo 3 - A aplicação do yoga (sadhana) - Ashtanga Yoga (a prática formal)**

- 3.1 Do yoga cotidiano à prática formal
- 3.2 As oito partes
- 3.3 Asana: o relacionamento com o corpo
- 3.4 O asana enquanto exercício físico
- 3.5 Definições de "asana" e grupos
- 3.6 Asana: o corpo que respira - Parte 1
- 3.6 Asana: o corpo que respira [demonstrações]
- 3.7 Asana: o corpo que respira - Parte 2
- 3.8 Asana: o corpo que respira - Parte 3
- 3.9 Asana: o corpo que respira - Parte 4
- 3.9 Asana: o corpo que respira - Parte 4 [demonstrações]

- 3.10 Asana: o corpo que respira - Parte 5
- 3.10 Asana: o corpo que respira - Parte 5 [demonstrações]
- 3.11 Os frutos da prática de asana e a transição para o pranayama
- 3.12 Pranayama - Parte 1: Prana, respiração e a condução sensível
- 3.13 Pranayama - Parte 2
- 3.14 Pranayama - Parte 3
- 3.15 Meditação no Yoga Darshana – Parte 1
- 3.16 Meditação no Yoga Darshana – Parte 2
- 3.17 Meditação no Yoga Darshana – Parte 3

#### **Módulo 4 - Introdução à Bhagavad Gita na tradição de Krishnamacharya**

- 4.1 A Bhagavad Gita na tradição de Krishnamacharya - Parte 1
- 4.2 Parte 2 A Bhagavad Gita na tradição de Krishnamacharya - Parte 2
- 4.3 A Bhagavad Gita na tradição de Krishnamacharya - Parte 3
- 4.4 A Bhagavad Gita na tradição de Krishnamacharya - Parte 4
- 4.5 A Bhagavad Gita na tradição de Krishnamacharya - Parte 5

#### **Módulo 5 - Uma breve introdução ao Samkhya**

- 5.1 Introdução ao Samkhya

#### **Módulo 6 - Encerramento**

#### **Módulo 7 - Seleção de cantos de abertura dos estudos**

#### **Módulo 8 - Materiais extras**

#### **Módulo 9 - Gravações dos encontros ao vivo para tirar dúvidas**

#### **Módulo 10 - Palestra da professora Latha Satish**