

BEYOGA

by Carla Gonçalves



MÓDULO I
HISTÓRIA
E FILOSOFIA DO YOGA

TPC

MÓDULO I

HISTÓRIA E FILOSOFIA DO YOGA

EPC

- 01** - Defina a palavra "Yoga" referindo todo o seu significado e desenvolvimento ao longo da sua evolução até aos dias de hoje.
- 02** - Relacione a tríade dos primeiros deuses Hindus com a vida de hoje dando foco a *Shiva* (1º *Yogui*).
- 03** - O que são os *Darshanas* e quais são os três mais populares?
- 04** - Relaciona *Dharma* e as 4 metas da vida.
- 05** - Qual a diferença entre *Yoga* e *Cultura Hindu*?
- 06** - O que são os *Vedas*?
- 07** - O que são os *Varnas*?
- 08** - O que são os *Ashramas*?
- 09** - Explique como pode influenciar a reflexão entre *Krishna* (avatar de *Vishnu*) e o príncipe *Arjuna* em *Bhagavad Gita*, na situação mundial atual? (dilema moral; autoconsciência; Karma/ação)
- 10** - Define os 4 caminhos do *Yoga*.
- 11** - Relaciona *Vedanta* e Não Dualidade como caminho para a libertação (*Moksha*).
- 12** - O que é o *Raja Yoga* e qual a sua ligação com os *Yoga Sutras*.
- 13** - Relaciona a *Trimurti* com os *Gunas*?
- 14** - Relacione os *Gunas* e o *Yoga*.
- 15** - Explique de forma sucinta os 8 *Ashtangas*
- 16** - Relacione *Pranayama* com *Dhyana*.
- 17** - Quais são os *Yoga Sutras* mais importantes e porquê?
- 18** - Com o estudo dos "Yoga Sutra" defina o que são as flutuações mentais e quais as causas dessas flutuações.
- 19** - Como interferem os *Yamas* no caminho para *Samadhi*?
- 20** - Qual a diferença entre *Yoga* e *Hatha Yoga*? Como se relacionam?
- 21** - Qual o caminho para a libertação da ilusão? Defina "Libertação da ilusão".
- 22** - Como o *Hatha Yoga* representa um caminho para a libertação?