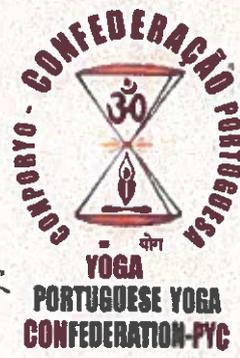


ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA Gabinete do Presidente
N.º de Entrada <u>647808</u>
Classificação <u>ARU / / /</u>
Data <u>19/12/2019</u>

Por determinação de Sua Excelência o
Presidente da A.R. solicita-se ao
Senhor Presidente da R.E.
Comissão que possa receber
essa audiência



19.12.19

CONPORYO/2019/819

- PESSOAL -
Exmo. Senhor Presidente da
O Presidente da Assembleia da República
Dr. Eduardo Ferro Rodrigues
Assembleia da República
Palácio de São Bento
1249-068 Lisboa

Lisboa, 2019, Dezembro, 16

Exmo. Senhor Presidente da Assembleia da República, Dr. Eduardo Ferro Rodrigues

A Confederação Portuguesa do Yoga é a maior Instituição do Yoga em Portugal, englobando 60 Áshrama / Centros do Yoga, e atingindo cerca de 100 mil praticantes por todo o País. A nossa Formação é considerada a mais extensa e completa a nível Internacional pelo Governo da Índia - a Pátria do Yoga, que frequentemente nos chama para os assessorarmos nestas matérias.

Neste contexto, gostaria a Direção da Confederação Portuguesa do Yoga, e o Presidente da Confederação Europeia do Yoga (Gr. Mestre / Guru Fundador da Confederação Portuguesa do Yoga), de solicitar a V. Exa. uma breve audiência, a respeito da Qualidade do Yoga em Portugal, e sobre outros assuntos de interesse para o nosso País.

Temos uma profunda admiração pelo vosso trabalho e seria para nós uma imensa honra podermos ser recebidos por V. Exa.. Assim, mesmo sabendo da vossa preenchida agenda, aguardamos esperançosos que nos possa conceder uma resposta positiva.

Gostaríamos ainda de acrescentar que estamos sempre à disposição de V. Exa. para o que achar conveniente.

Os nossos melhores cumprimentos,

O Gr. Mestre Fundador da Confederação Portuguesa do Yoga
Presidente da Confederação Europeia do Yoga
Presidente da World Yoga Konfederation - WYK
Presidente da Confederação Ibérica do Yoga
Fundador e Presidente Honorário do Yoga Sámkhya Instituto
Membro da Indian Yoga Association
Membro de Honra Agregado da Hindu Dharma Acharya Sabhá - Índia
Doutor Honoris Causa pela Universidade de Bengaluru (SVYASA) Índia
Galardoado Padma Shri - pelo Presidente da Índia
Advisor do Quality Council of India

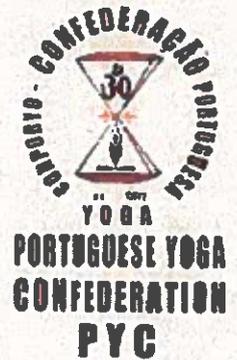
ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA Divisão de Apoio às Comissões CECJD
N.º Único <u>647808</u>
Entrada/Saida n.º <u>46</u>
Data <u>26 / 12 / 19</u>

A Presidenta da
Confederação Portuguesa do Yoga

(H.H. Sat Guru Amrita Súrjánanda Mahá Rája)

(Mestra Sanchita Xavier / Svárjini Chandra Shakti Devi)

ESPECIALISTAS MUNDIAIS EM YOGA



Excelência do Curso Avançado Especial do Yoga da Confederação Portuguesa do Yoga

O presente documento tem como objectivo divulgar os conteúdos do Curso Avançado Especial do Yoga, ministrado pela **Confederação Portuguesa do Yoga**, na sua sede em Lisboa, Portugal, reconhecido internacionalmente pela sua Excelência Mundial na Formação de Profissionais do Yoga.

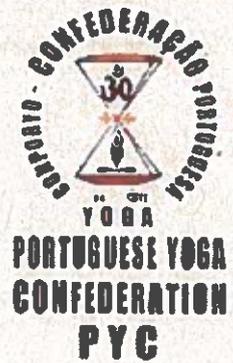
DESCRIÇÃO GERAL DO CURSO AVANÇADO ESPECIAL DO YOGA

O Curso Avançado Especial do Yoga (CAESYO) é um Curso que visa a **Formação com Excelência de Professores do Yoga Tradicional da Índia**, englobando componentes Teóricas, Teórico-Práticas, e Práticas com um forte cariz Filosófico e Técnico, seguindo os moldes Tradicionais da Índia (Bhárata), a Mãe-Pátria do Yoga.

Este Curso de Formação de Profissionais do Yoga ministrado pela Confederação Portuguesa do Yoga é reconhecido em todo o Mundo pela sua Excelência ímpar, e é caracterizado pelos abrangentes e exaustivos conteúdos ensinados, e pelo alargado tempo de formação, sem paralelo em nenhum outro País, com destaque para a Índia; permitindo ao aluno adquirir, ao longo do tempo da Formação, não só os conhecimentos teóricos e técnicos, mas também as competências e a vivência prática necessária para ser um Qualificado Professor desta Filosofia prática de Vida que é o Yoga.

O Curso Avançado (Especial) do Yoga - CAESYO - formou já largas centenas de Professores do Yoga em Portugal e engloba vários níveis de Formação:

1. **Instrutores do Yoga** - em **6 anos**, com **6.500 horas de Formação** (que pretende, um dia, equiparação a Licenciatura em Yoga).
2. **Professores do Yoga** - em mais **4 anos**, com mais 6.000 horas de Formação nesta fase, num total de: 10 anos (6 + 4), e de 12.500 horas (6.000 + 6.500) de Formação (que pretende, um dia, equiparação a Mestrado em Yoga).
3. **Mestres (Guru) do Yoga** - em mais **4 anos**, com mais 9.500 horas de Formação nestes 4 anos, num total **14 anos** (6 + 4 + 4), e de **22.000 horas** (6.000 + 6.500 + 9.500) de Formação (que pretende, um dia, equiparação a Doutoramento / PhD em Yoga).



Param Guru Amrta Súrýánanda afirma: "O Yoga é vasto como o Cosmos - de onde provém (da Filosofia Sámkhya, que é Cosmogénica), e complexo como o Ser Humano - a quem se destina". Afirmando também que não é possível ministrar a vastíssima Filosofia do Yoga sem ser nestes tempos mínimos de Formação (a não ser que quem ensine Yoga ? nem sequer suspeite o que é o Yoga Darshana).

Sobre as avaliações anuais ver à frente o ponto 5 dos Conteúdos Programáticos deste documento.

DESTINATÁRIOS

O Curso Avançado Especial do Yoga destina-se a praticantes do Yoga, com interesse, e motivação, mas principalmente com vocação para seguir a Via Filosófica do Yoga, como Professor do Yoga, capazes de aceitar a multi-milenar disciplina e as regras do Yoga Tradicional da Índia.

O Shishya (iniciante) será proposto pelo seu Mentor (normalmente o Diretor do seu Áshrama) - que será o responsável pelo futuro formando durante todo o CAESYO, e que no futuro normalmente se tornará o seu Orientador.

FORMADORES E LOCAL DO CURSO AVANÇADO ESPECIAL DO YOGA

A Formação do Curso Avançado Especial do Yoga tem lugar em Lisboa, na Sede da Confederação Portuguesa do Yoga, tendo como principal formador o Gr. Mestre Internacional do Yoga, HH Param Guru Amrta Súrýánanda Mahá Rája, um dos Mestres vivos do Yoga mais prestigiados do Mundo, na atualidade, e o único português que recebeu o Prémio Padma Shrí a mais alta condecoração do Governo da Índia, (raramente atribuída a um estrangeiro), pelo seu trabalho em prol do Yoga Tradicional da Índia, e também a quem foi atribuído um Doutoramento Honoris Causa (DLitt degree) em Yoga, pela prestigiada Universidade de Bengaluru - S-VYASA (enviaremos subsequentemente o CV do Guru Jí). A Formação do Curso Avançado Especial do Yoga é efectuada de acordo com os padrões de Formação Tradicional do Yoga na Índia, em que o Conhecimento do Yoga é passado de Grande Mestre / Guru Jí para discípulo (por Param Pará). Contudo, dada a abrangência do Curso Avançado Especial do Yoga em termos de matérias complementares, a formação teórica também tem o apoio de outros Mestres do Yoga, e de outros formadores com licenciaturas em áreas específicas (ver à frente nos Conteúdos Programáticos deste documento - pontos 1.2 e 4.5).



RECONHECIMENTO MUNDIAL DO CURSO AVANÇADO ESPECIAL DO YOGA:

O *Yoga Steering Committee do Quality Council of India*, criado por orientação direta do Primeiro Ministro da Índia, Shri Narendra Modi, e é centrado na visão de divulgar, com rigor e qualidade, a Sabedoria do Yoga Tradicional da Índia, por todo o Mundo, e tem como objectivo a criação dos standards globais da qualidade e da certificação do Yoga na Índia e no Mundo. Este Comité convidou o Presidente da Confederação Portuguesa do Yoga, HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája, que é também o Presidente da Confederação Europeia do Yoga, e cujos altos Standards de Ensino do Yoga são reconhecidos pela Escolas do Yoga mais prestigiadas da Índia, para integrar esse Grupo de Experts, que são uma Elite do Yoga Mundial, sendo ele o único Gr. Mestre do Yoga, de fora da Índia, que tem acento nas reuniões deste Comité.

Na sua apreciação da formação do Curso da Confederação Portuguesa do Yoga, o Yoga Steering Committee do Quality Council da Índia classificou todos os os graus obtidos no Curso do Yoga como nível avançado / advanced em relação às outras formações a nível internacional, tanto na Índia como no resto do Mundo.

O reconhecimento da Formação ministrada em Portugal pela Confederação Portuguesa do Yoga resultou igualmente num Protocolo de colaboração Internacional entre a Confederação Portuguesa do Yoga, a Russian Yoga Federation, e a Russian State University (de Moscovo) of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), a maior Instituição de Educação Superior na sua área. No âmbito deste Protocolo HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája tem ministrado um Curso de Formação do Yoga, visando o Aumento de qualidade dos Professores do Yoga da Rússia.

Também Singapura - uma das grandes referências internacionais do ensino, convidou a Confederação Portuguesa do Yoga e o seu Presidente, para melhorar a qualificação dos seus professores do Yoga, para mostrar o seu Curso Avançado do Yoga, bem como os seus Sádhaná, e igualmente o modelo organizativo da Confederação Portuguesa do Yoga .

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DO CURSO AVANÇADO ESPECIAL DO YOGA:

1. COMPONENTE TEÓRICA

A Componente Teórica da Formação abrange todas as **Catorze Disciplinas Técnicas do Yoga**, e ainda as Seis Disciplinas Complementares (num total de 20), e todas as vastíssimas Técnicas contidas nessas Disciplinas, bem como várias matérias complementares.

1.1. AS 14 DISCIPLINAS TÉCNICAS PRINCIPAIS:

1. Dhyána / Samádhi (Samyama) – Meditação / Iluminação, pelo controlo da frequência das ondas mentais

São ensinadas técnicas de Samyama - (Pratyahára) Dháraná / Dhyána / e Samádhi (Sabija e Nirbija - até ao Keivalya / Mukta), agrupadas em **6 níveis**, do 6º nível, mais denso, ao 1º, mais subtil. *(aqui não mencionados).*

A Meditação é própria do Yoga. Não existe Meditação fora do Yoga. O Controlo Mental e a exponenciação da actividade cerebral, e os difíceis, metódicos, e exigentes passos, para que se obtenham esses extraordinários resultados cerebrais, são um Segredo do Yoga Tradicional da Índia, e não são conhecidos fora do Verdadeiro Yoga da Índia, porque o Treino necessário para se atingir o Samádhi (Iluminação Intelectiva) é apenas obtido por Iniciação, e passado de um Verdadeiro Guru Jí ao seu discípulo (pelo chamado processo do Param Pará).

2. Pránáyáma – Exercícios respiratórios de influência energética e neuro-vegetativa

Onde são ensinados **40 tipos de Pránáyáma** *(aqui não designados)*, e **24 ritmos; bem como os 5 sub-Prána.**

A utilização da totalidade dos pulmões, a respiração celular, o controlo neurovegetativo, do sistema límbico, e do tronco cerebral, dos barorreceptores e quimiorreceptores, e o domínio do reflexo do mergulho, entre tantos outros, são objectivos clássicos conseguidos pela prática avançada do Pránáyáma, e igualmente aqui ensinados e aprofundados.

3. Ásana – Posições psicobiofísicas

Onde são ensinados os **108 Ásana Fundamentais** (*aqui não designados*), que são os “Chefes de Família” da sua importante estrutura, bem como as suas centenas de variantes, nas quais estão incluídos os níveis de dificuldade Sukha, Ardha, Rája e Mahá (entre outros); os quais são organizados nos Sádhaná. (Aulas-Tipo) utilizando os **dois tradicionais critérios cruzados**:

A - Quanto à acção: neurológica, endocrinológica, e muscular - tonicidade e elasticidade, e articular - flexibilidade, que são: 1 - abertura pélvica lateral; 2 - lateroflexão; 3 - equilíbrio; 4 - abertura pélvica frontal; 5 - muscular abdómen / pernas; 6 - rotação; 7 - muscular de braços; 8 - anteflexão; 9 - retroflexão; e 10 - anti-gravíticos; e

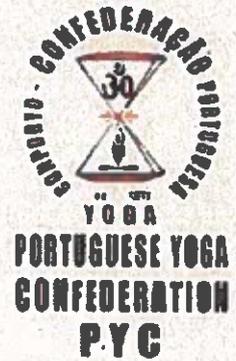
B - Quanto ao efeito da Acção da 1ª Força Universal, a Gravítica - sobre os órgãos e circulação sanguínea e linfática e quanto ao seu domínio, o equilíbrio: 1 - de pé; 2 - semi - erguido; 3 - sentado; 4 - deitado; e 5 - invertido.

No ensino do Ásana está também incluído, por exemplo, os importante Dhyánásana (entre tantos outros), bem como naturalmente as tradicionais e expeditas Sequências de Ásana, como o Súrya Namaskára (12 Ásana), e a Sequência de Rshikesh (9 Ásana), às quais juntámos a completíssima Sequência “Cosmos Namaskára” (24 Ásana), bem como o “Shánti Namaskára” (13 Ásana), e o “Mahá Namaskára”, a de maior dificuldade (18 Ásana).

4. Yoganidrá – Técnicas do relaxamento físico, emocional e mental

Onde é ensinado o uso dos **6 passos clássicos do Yoganidrá** (*aqui não explicitados*) - que se dividem nas suas duas fases estruturantes, bem como os 7 fluxos de indução (*aqui não mencionados*), e os 7 processos de Indução (*aqui não mencionados*) e o seu formidável combate ao desgastante e debilitante stress; são também ensinados os 150 pontos de indução (*aqui não mencionados*), divididos em 9 áreas do corpo; os **77 grandes objetivos** para o Yoganidrá (*aqui não mencionados*), os quais se dividem em 10 macro grupos; bem como os necessários tipos de Shavásana. Ensinamos também os expeditos Rajas Yoganidrá.

A positiva influência sobre um profundo sono circadiano, noturno, de qualidade, é também evidenciada nestas práticas.



5. **Kriyá – Tonificação e limpeza orgânica**

Onde se ensina além do Sat Karma, mais 10 Kriyá, num total de 16 tipos de Kriyá (*aqui não enumerados*) e suas variantes; destacando por exemplo o formidável Shanka Prakshalana, e os 30 tipos de Trátaka (*aqui não mencionados*), sendo os Trátaka divididos nos seus 2 grupos fundamentais.

Os processos de constante limpeza e rejuvenescimento orgânico tão necessários ao praticante do Yoga (e a todo o Ser Humano) são aqui igualmente evidenciados.

6. **Mantra / Kírtanam – Domínio dos sons, da vibração e da Harmonia / Kírtanam – Sons extrovertores**

Onde se ensina **mais de 60 Kírtanam, e 17 Mantras clássicos** (*aqui obviamente não explicitados*) - onde os segredos do som são mostrados; sempre acompanhados dos genuínos e poderosos instrumentos musicais tradicionais e originários da Índia, educando o ouvido e as cordas vocais que são igualmente fortalecidas; bem como a harmoniosa integração num coral-orquestra.

7. **Jápa Tala – Sons cadenciados concentradores**

Incluindo os Jápa principais (*aqui não designados*) nas suas diversas formas, e sua execução rítmica. São ensinadas as formas de projeção Veikhari, Upanshu, e Mana; bem como o seu potencial de poderosa Concentração Contínua.

8. **Jápa Shesha – Sons contínuos Elevadores**

Onde são ensinados os Jápa alongados, e como os utilizar; por exemplo, após a Meditação, ou de modo a potenciar o Mánasika.

9. **Bandha – Dinamizações musculares e neuro-endócrinas**

Com o ensino dos **12 criteriosos e poderosos Bandha** (*aqui não enumerados*), e suas fortes combinações.

10. **Yantra – Símbolos concentradores de efeito psicossomático**

Os pequenos Yantra e os Mahá (Grandes) Yantra Tradicionais são ensinados; e também os seus efeitos psíquicos e de Alta Concentração, assim como a conexão entre o micro Cosmos e o Macro Cosmos.

11. **Pújá – Retribuição energética**

São ensinados os 5 Pújá clássicos, executados ou mentalmente ou de forma concreta, e também o completo e benéfico efeito fisiológico da Gratidão; e a importância e influência das cores na psique Humana; bem como os 17 Uppachara Tradicionais;

12. **Mudrá – Gestos reflexológicos e energéticos feitos com as mãos**

Onde são ensinados mais de **60 Mudrá** (*aqui não explicitados*), e suas variantes, bem como a sua profunda, abrangente e direta relação com o cérebro humano.

13. **Nyása – Toque Energético e Projecção Psíquica**

Dividido em duas categorias principais, desde a utilização da Energia do Tapah, até à sua forma mais subtil, com projecção psíquica.

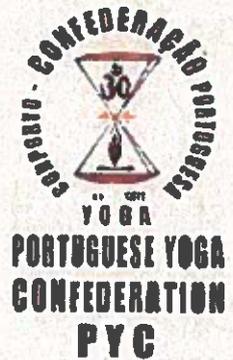
14. **Mánasika – Mentalização, fortalecimento da vontade, e projecção da consciência**

Dividido em 5 níveis, começando nos mais básicos, para serem utilizados pelos praticantes iniciantes, até aos intermédios, para os praticantes mais adiantados, e ao mais potente, para uso dos Mestres (Guru).

1.2. MATÉRIAS COMPLEMENTARES

São ensinados ainda:

- Os **5 Yama e os 5 Niyama** - considerados a base estrutural do Yoga no praticante, conferem auto exigência, o trabalho sobre o ego exagerado, e de incentivo à Fraternidade Humana, segundo o Grande Mestre Patañjali (aprendido do Ádi Guru - o 1º Mestre do Yoga, o Mahá Guru Shiva);
- Os **7 Chakra Principais** (receptores, transformadores e distribuidores de Energia) no Ser Humano, e sua influência sobre os principais plexos nervosos, glândulas endócrinas, e órgãos humanos fundamentais, e sua complexa interação fisiológica neuro-hormonal; bem como os principais Chakra secundários;
- Os **Sádhana** (Tipos de Aula) principais - 24 Tipos de Sádhana - práticas estruturadas (14 Fundamentais e 10 Suplementares), agrupadas nas suas 7 Famílias. Aqui é realçada a enorme



importância da elaboração de Aulas Completas, com as 14 Disciplinas Técnicas, e da sua marcante influência sobre uma positiva e profunda Evolução do Praticante do Yoga, o yogi (lê-se yogui), ao longo de toda a sua vida de adepto.

Neste contexto são também realçados os 2 Sádhaná Tradicionais: o Sat Sanga; e o Sat Chakra; e os Sádhaná específicos para os 7 Chakra;

- A multi milenar **História do Yoga**; bem como a relação entre Portugal e a Índia há mais de 5 séculos, desde 1498, que é uma relação única no Mundo, que muito destaca Portugal, e da qual tanto nos orgulhamos.
- A História dos **Grandes Mestres do Yoga da Índia e principais Linhagens do Yoga Tradicional da Índia**;
- O estudo da língua **Samskrta** (impropriamente designado Sânscrito devido à errada influência anglo-saxónica nesta matéria), e da sua escrita base - o alfabeto Devanagari;
- Os **Shástra** (Textos Multi-milenares Clássicos da Índia, onde o Yoga é ensinado), tanto o antiquíssimo Shruti, como o mais "recente" Smrti.

No Shruti:

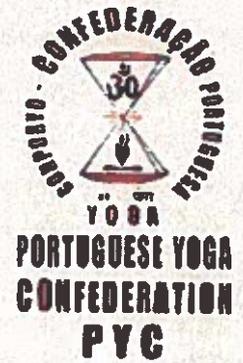
- Os 4 Veda
- Os principais Upanishada dos Veda;

No Smrti:

- O estudo das suas 5 divisões, com especial destaque para os Darshana - enfatizando o Yoga Sútra do Mahá rshi Patañjali;
- Destaque também para os Itihása, incluindo o Mahá Bhárata com grande saliência para o Bhagavada Gitá;
- Estudando obviamente igualmente componentes das 3 restantes divisões do Smrti.

Juntamos também, fora das 2 grandes divisões dos Shástra, o estudo do Gheranda Samhitá, e do Hatha Yoga Pradipiká.

- **Sámkhya (Darshana)** - Sabedoria / número, razão - Filosofia Cosmogénica e Antropogénica, milenar, Mãe / irmã do Yoga Darshana, as designadas Sanátane Dve;
- **Mauna** - Estudo e aprofundamento do Enorme Poder do Silêncio no Ser Humano, e na sua envolvente;



- **Anna Yoga** - a correta alimentação vegetariana (biológica) do Yoga Tradicional;

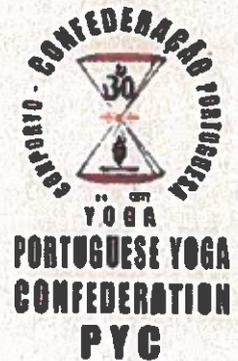
Paralela e complementarmente a cada uma das Disciplinas Técnicas e Matérias Complementares, fazem ainda parte da Formação a introdução de noções de Música, Anatomia e Fisiologia, e de Biologia e Química (sendo ainda afloradas matérias de Astronomia e Astrofísica, e de Física e Física Quântica), sempre que aplicáveis, de modo a permitir compreender de forma mais profunda e completa a correta execução, e o alcance e os efeitos de cada uma das Disciplinas Técnicas do Yoga.

A formação Musical na componente relativa ao Mantra / Kirtanam é ministrada com o apoio de professores do Yoga que possuem formação superior em música ocidental, e também com formação em música indiana, nas áreas do canto, e de instrumentos musicais da Índia. Esses elementos são igualmente os responsáveis pelo Omkára - Coral Orquestra da Confederação Portuguesa do Yoga. Para melhor compreensão desta matéria são passadas noções básicas de educação musical, tanto do sistema de música ocidental, bem como do sistema de música indiana, e técnicas de abordagem e performance dos instrumentos musicais da Índia; destaque principal para a Diretora da Orquestra a Dra. Ana Guerreiro (CV resumido será enviado *à posteriori*); e para um dos Diretores do Coral o Dr. Vitor Moreira (CVs resumidos serão enviados *à posteriori*).

As componentes relativas à Anatomia e Fisiologia, estão a cargo do Departamento Médico da Confederação Portuguesa do Yoga, o qual é constituído por médicos (e por profissionais de saúde licenciados), que são simultaneamente professores do Yoga; Departamento que é dirigido pela Dra. Alice Paulo (CV resumido será enviado *à posteriori*).

A área da Biologia, Química e Botânica conta com o apoio da Diretora do Departamento de Investigação Científica da Confederação Portuguesa do Yoga, Dr.ª Ana Lima, PhD (CV resumido será enviado *à posteriori*).

Também o Departamento de Demonstração do Yoga Avançado, o Pashupati - através da sua Diretora, a Mestra Svámini Sandra Xavier (CV resumido será enviado *à posteriori*), tem uma influente parte na formação dos neófitos na sua área específica - o Ásana.



Todas as componentes do Curso Avançado Especial do Yoga são ainda acompanhadas com uma extensíssima bibliografia adequada e de apontamentos com os conteúdos lecionados, e ainda um CD duplo de Mantra, e um DVD de Ásana didático.

2. COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:

2.1. Didáctica e preparação dos vários tipos de Aulas do Yoga com exemplos e exercícios práticos

O Curso Avançado Especial do Yoga compreende ainda uma forte componente Teórico-prática e Prática aplicada, durante a qual os formandos são preparados para estruturar e ministrar vários tipos de Aulas do Yoga, de forma adequada, mas também para que atinjam pessoalmente os efeitos pretendidos pela prática do Yoga.

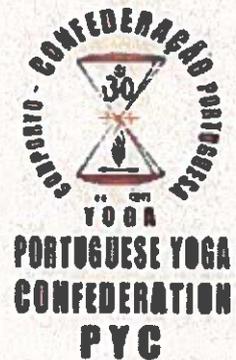
Os formandos aprendem igualmente a organizar e ministrar Aulas do Yoga para **todas as fases de evolução do praticante**, bem como para todas as faixas etárias, e também para grupos com sensibilidades e carências especiais (como por exemplo os invisuais ou os deficientes auditivos de nível elevado). Existe igualmente uma extensão de formação própria para as crianças. (ver abaixo, ponto 4.5).

3. COMPONENTE PRÁTICA

Constitui um módulo fundamental do CAESYO, que contribui muitíssimo para um alto aproveitamento dos seus formandos, que a meio do Curso de 6 anos, e nele integrado, esteja incluída a realização de uma **Formação Prática em Contexto Profissional, com a duração de dois anos**, em que o formando ministra aulas supervisionadas. Assim, no final dos 2 primeiros anos são efectuados os **3º e 4º anos de Formação Prática**, com supervisão pelo seu Orientador, num Áshrama / Centro do Yoga.

4. COMPONENTES TEÓRICO-PRÁTICAS SUPLEMENTARES:

Com o objetivo de aprofundar a Formação e a vivência prática da Filosofia, na tradição da Índia, está igualmente incluída no programa do Curso Avançado do Yoga a vivência em Áshrama, os verdadeiros locais onde segundo a Tradição da Índia o Yoga deve ser ensinado (e só aí, para grande benefício do praticante), com prática intensiva do Yoga;



Esta componente engloba:

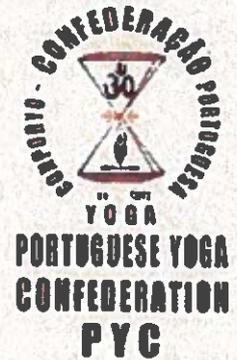
- 4.1. Vivência de fins de semana em Áshrama, com prática intensiva do Yoga, sob orientação do Grão Mestre / Param Guru (e de outros Mestres sob a sua Orientação).
- 4.2. Vivência de Semanas de Estágio, com prática intensiva do Yoga, sob a orientação direta do Param Guru (e de outros Mestres sob sua Orientação).
- 4.3. Vivência intensiva de Fins de Semana do Yoga, ministrada por Mestres, mas com a supervisão do Param Guru Jí;
- 4.4. No âmbito desta formação suplementar são ainda aprofundados:
 - Fundamentos de Fundação e posterior Gestão de um Áshrama;
 - Técnicas adiantadas das diferentes 14 Disciplinas do Yoga;
 - com destaque para o aperfeiçoamento do Ásana, que contará com o apoio do Pashupati, nomeadamente da sua Diretora, a Mestra Svámini Dra. Sandra Xavier.

4.5. ESPECIALIZAÇÃO EM YOGA PARA CRIANÇAS

O Curso Avançado Especial do Yoga engloba também uma extensão de formação especial, de **Formação de Professores do Yoga para crianças**. Trata-se de uma Especialização (não facultativa), integrada no Curso Avançado do Yoga, que visa complementar os conhecimentos teóricos e práticos que o Professor do Yoga possui, com conhecimentos específicos sobre a criança, e o seu desenvolvimento, de forma a adaptar os seus conhecimentos e a experiência que possuem às múltiplas especificidades deste Ser em desenvolvimento, e munir os Professores do Yoga de estratégias pedagógicas criativas e lúdicas, que permitam à criança usufruir dos imensos benefícios do Yoga. Psicologia, Pedagogia, História da Educação, teorias do desenvolvimento cognitivo, emocional e psicobiofísico da criança são conteúdos desta Formação especializada. Esta especialização contém ainda um módulo de formação específica de Yoga nas Escolas.

O Yoga para crianças destina-se a crianças entre os 6 anos - idade mínima para se praticar Yoga* e os 12 anos de idade, porque se considera que é nesta idade (6 anos) que a criança tem um mínimo de consciência corporal e de si, que lhe permite praticar Yoga com utilidade (e também de seriedade de quem ensina).

As crianças são ainda divididas em 2 subgrupos etários, dos 6 aos 8 anos, e dos 9 aos 12 anos, devido naturalmente às respetivas especificidades do seu desenvolvimento.



*Apesar do que foi acima explanado, na nossa Instituição ministramos também, a prática do chamado Pré Yoga, dos 3 aos 5 anos de idade, como preparação do bebé / criança para a futura prática do verdadeiro Yoga.

A Formação Especializada do Yoga para crianças, é da responsabilidade do Departamento do Yoga para crianças, dirigido pela Mestra Rosa Xufre, com formação em Educação de Infância e com o curso de Estudos Superiores Especializados em Educação especial (CV resumido será enviado *à posteriori*).

São também Complementos Formativos do CAESYO:

- Yoga para Adolescentes (dos 13, aos 17 anos);
- Yoga para Gestantes, ministrada por especialistas nesta área (Formação facultativa);
- Yoga para Sêniores: dos 65 aos 80 (3ª idade); dos 80 aos 95 (4ª idade); e superior a 95 anos - o chamado Yoga para centenários (Formação facultativa).

5. COMPONENTE DE AVALIAÇÃO

Consoante o nível do formando, existem vários níveis de avaliação.

As avaliações pontuais são sempre anuais - durante todos os anos de Formação, em todos os níveis, tanto de Instrutor, como de Professor e também de Mestre (com excepção do 1º Ano de Instrutor), e efectuam-se em duas épocas opcionais para o formando (excepto no 2º ano de Instrutor onde naturalmente só há uma época). É dada muitíssima importância à Avaliação Contínua.

5.1. Avaliação contínua durante o primeiro ano de formação, constituída por:

Testes teóricos pontuais - por cada parte do programa, e informação Filosófica vária, obtida pelo Formador.

5.2. Avaliações pontuais no final do primeiro módulo de 2 anos, constituídas por:

- 1 Teste teórico pontual;
- 1 Teste prático, que consiste em elaborar e ministrar uma aula do Yoga (com tempo limite), para uma turma-tipo, com alunos médios e iniciantes;
- 1 Demonstração de uma Sequência de Ásana do Yoga;
- *Por vezes 1 sorteio sobre o nome dos Ásana, ou de outras Técnicas do Yoga (esta prova pode ser eventualmente facultativa);*

- 1 Pontuação Filosófica do aluno.

Os Júris de avaliação são compostos por 3 elementos efectivos, um Presidente e dois Vogais (e um 4º elemento suplente).

5.3. Avaliação da Formação Prática em Contexto Profissional durante dois anos

Os monitores em Formação, em contexto profissional, terão ainda uma Avaliação Filosófica geral do seu desempenho nas aulas (e vivência) no Áshrama, dada pelo seu Orientador de Formação (normalmente o Diretor do Áshrama), uma em cada ano, durante esses dois anos desta fase da Formação; estas avaliações são independentes dos exames anuais do formando (a avaliação pontual anual).

5.4. Avaliações anuais, a partir do 3º ano

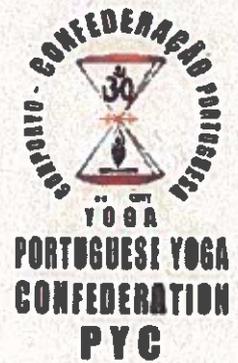
Depois da avaliação no final do 2º Módulo de Formação seguir-se-ão nos anos seguintes (3º, 4º, 5º e 6º anos) avaliações similares a essa; assim todos os Instrutores em formação devem realizar obrigatoriamente um exame anual pontual, constituído por:

- 1 Teste teórico;
- 1 Teste prático, que consiste em elaborar e ministrar uma aula do Yoga para uma turma-tipo, com alunos médios e iniciantes;
- 1 Demonstração de uma Sequência de Ásana do Yoga.
- *Eventualmente 1 sorteio sobre o nome dos Ásana, ou de outras Técnicas do Yoga (este teste pode ser facultativo);*
- 1 Avaliação Filosófica anual do aluno.

A Avaliação é pontuada de 0 a 10 valores.

Nota mínima para aprovação: nos 2º e 3º anos a nota mínima para obter aprovação é de 5,0 valores; nos 4º e 5º anos, essa nota mínima é de de 5,5 valores; e no 6º ano a nota mínima para passar é de 6,0 valores.

Nota: As avaliações dos futuros Professores - caso queiram os Sádhas (praticantes de nível médio), prosseguir os seus estudos; e dos futuros Mestres - praticantes de Alto Nível, tem, além destas provas básicas, outras mais complexas; e as notas mínimas necessárias para aprovação são naturalmente sucessivamente mais elevadas.



Depois da última avaliação do 6º ano do Curso Avançado Especial do Yoga, deverá o Instrutor do Yoga, a cada 5 anos, fazer uma atualização, e ser re-avaliado; isto se não se encontrar a frequentar o nível seguinte da formação.

Igualmente, quando terminar a sua última avaliação do nível de Professor do Yoga, terá também de 5 anos depois, de fazer uma Atualização, e ser reavaliado; tendo de o continuar a fazer de 5 em 5 anos, excepto se passar para a Formação de mestre do Yoga.

Porém, tal exigência não é extensível após terminar o último Nível, o de Mestre (Guru).

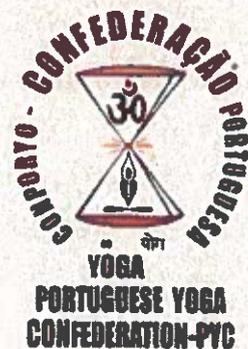
SOBRE A CONFEDERAÇÃO PORTUGUESA DO YOGA - E RESPECTIVO ENQUADRAMENTO

A Confederação Portuguesa do Yoga tem como propósito salvaguardar e ensinar apenas o multifacetado e genuíno Yoga Tradicional da Índia, e formar com Excelência Mundial Profissionais do Yoga, no Curso Avançado Especial do Yoga; bem como fundar e manter Instituições Continentais do Yoga Tradicional da Índia.

A Confederação Portuguesa do Yoga agrega federações do Yoga, e é a maior Organização do Yoga em Portugal, influenciando neste momento cerca de **100.000 praticantes**. Engloba **60** Áshrama (Centros do Yoga) distribuídos de Norte a Sul do país, e também ensinando Yoga em 153 escolas e 51 entidades públicas e privadas. A Confederação Portuguesa do Yoga preside ainda à Confederação Europeia do Yoga, e à Confederação Ibérica do Yoga.

Tem a Confederação Portuguesa do Yoga como objetivos estatutários regular a qualidade do ensino do Yoga, e supervisionar os Programas Oficiais e a Qualidade da Formação dos Profissionais do Yoga, incluindo os tempos de formação nos níveis de Instrutor do Yoga, Professor do Yoga, e Mestre do Yoga (e também a Certificação de Grandes Mestres Internacionais do Yoga); bem como regular a Certificação dos Profissionais do Yoga, supervisionando a sua Actualização, a sua Avaliação, e os Padrões de Qualidade Filosófica e Técnica dos mesmos.

Visa ainda a Confederação Portuguesa do Yoga contribuir como representante Profissional para a elaboração das Leis sobre o Yoga em Portugal e na União Europeia, bem como influenciar as decisões sobre todos os aspectos do Yoga a Nível Nacional e Internacional.



HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája

HH Param Guru Amrta Súryananda Mahá Rája é hoje considerado o mais conceituado e influente Grande Mestre do Yoga, vivo, fora da Índia; situando-se a sua Sede Internacional em Portugal, Lisboa.

Mesmo na Índia, que é a Mãe-Pátria do Yoga, o Guru Jí Amrta Súryananda tem lugar num pequeno pódio dos mais Sábios, genuínos, meritórios e prestigiados Grandes Gurus e Grandes Mestres do Yoga da atualidade.

Shrí Amrta Súryananda foi o criador em 1998, do conceito do Dia Internacional do Yoga, Junho, 21, Solstício; e por essa causa percorreu o Mundo inteiro (desde a Austrália a São Francisco), angariando apoio junto dos Guru do Yoga, para a concretização este Dia Internacional, e tornou Portugal o palco dos maiores Mestres do Yoga do Mundo, desde 2002 (data da 1ª comemoração Mundial que se realizou na cidade de Setúbal) até 2014; e foi o único Mestre do Mundo a ser convidado para estar presente na Assembleia Geral das Nações Unidas, em Dezembro de 2014, que oficializou, por consenso, esse Dia Internacional (curiosamente sob a presidência do Embaixador de Portugal na ONU, nessa altura).

Foi igualmente HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája que iniciou (logo a seguir, no início de 2015) o movimento para que o Yoga se tornasse **Património Cultural Imaterial da Humanidade** na UNESCO (a que chamou o 2º passo, de 4 passos), o que se tornou realidade em 2016, Dezembro, na Assembleia Geral de Adis-Abeba.

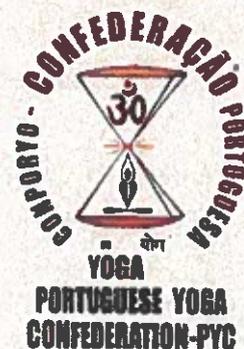
Pelo seu trabalho único em prol do Yoga Tradicional da Índia, e pela excelência Internacional na Formação de Professores do Yoga foi agraciado pelo Governo da Índia, com o **Prémio Padma Shrí**, a mais alta distinção que o Governo Indiano entrega a um cidadão da Índia, e que é raramente atribuído a um cidadão estrangeiro, sendo HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája o único Português a ter sido honrado com este Prémio. De realçar que em 2015, Abril, quando o recebeu, o Prémio foi igualmente atribuído a Sua Alteza o Príncipe Aga-Khan e a a Bill Gates (tendo também no passado sido atribuído a Madre Teresa de Calcutá).

HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája recebeu também pela Universidade de Bengaluru (S-Vyasa) um **Doutoramento Honoris Causa em Yoga (DLitt Degree)**, pela reconhecida excelência na Formação e ensino do Yoga Tradicional da Índia a nível Internacional, e pelas suas obras nesta matéria.

Nessa ocasião foram escolhidos e agraciados dois Grandes Gurus Mundiais: o mais importante Grande Guru do Yoga da Índia - Shrí Iyengar Jí (na altura com 96 anos, e hoje já falecido), e também o mais importante Grande Mestre do Yoga fora da Índia, tendo sido escolhido Shrí Amrta Súryananda Jí para esta enorme honra.

1/6

ESPECIALISTAS MUNDIAIS EM YOGA



Foi Amrta Súryánanda também agraciado com inúmeros outros prémios na Índia (que aqui não mencionaremos), pela qualidade do ensino do Yoga Tradicional de Bhárata, a Índia.

Guru Jí Amrta Súryánanda em Dezembro, 2011, conseguiu organizar na Índia (em Bengaluru), uma Grande Cimeira, onde pela primeira vez, em todos os tempos, os representantes das principais Linhagens do Yoga Tradicional da Índia se reuniram, o que foi considerado um feito histórico.

Esta Cimeira teve por objetivo a Proclamação da criação do Dia Internacional do Yoga, no Solstício de Junho, 21.

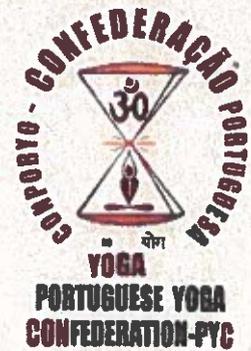
Em 2013, Junho, por iniciativa de HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája, e depois de vários anos de intenso trabalho, ao longo de várias legislaturas, a Assembleia da República de Portugal apoiou, por unanimidade, através de um Voto de Saudação, a criação do Dia Internacional do Yoga, e o trabalho desenvolvido pela Confederação Portuguesa do Yoga nessa matéria; tornando-se assim, a nossa Assembleia da República, a primeira Instituição oficial do Mundo a apoiar a criação do Dia Internacional do Yoga.

Amrta Súryánanda que começou a praticar Yoga em 1970 - há 49 anos (tinha na altura 18 anos, pois nasceu em 1952.08), orgulha-se de ter recebido, entre outras, Formação completa em Yoga, durante a década de 1980, nomeadamente o Conhecimento profundo do Yoga Tradicional da Índia, e respectivas Iniciações (Param Pará) diretamente de um Grande Guru do Yoga, da Índia, nos Himalaias Indianos, em rshikesh (por HH Shrí Svámin Krshnánanda Jí Sarsvatí Mahá Rája), e igualmente formação subsidiária, pelos Discípulos mais relevantes desse Grande Guru Indiano, no ensino nas diversas Disciplinas Técnicas do Yoga; o convívio com este Grande Guru Jí da Índia influenciou para sempre a sua vida até à atualidade, tendo-o elevado à interessante posição mundial que agora ocupa.

Os Cursos que HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája ministra são considerados os mais completos e extensos a nível Mundial, tendo formado até à actualidade centenas de professores do Yoga, e levando o Yoga a dezenas de milhares de praticantes, não só em Portugal, mas também na Península Ibérica, na Europa, e no Mundo.

O Curso Avançado Especial do Yoga que o Grande Mestre estruturou e dirige, forma:

- **Instrutores do Yoga** em 6 anos, com 6.500 horas de Formação;
- **Professores do Yoga** em mais 4 anos, perfazendo um total de 10 anos, compreendendo estes 4 anos, 6.000 h de Formação (total de 12.500 h); e



- **Mestres (Guru) do Yoga** - em mais 4 anos de Formação, num total de 14 anos, compreendendo estes últimos 4 anos, 9.500 h de Formação (num total de 22.000 horas).

O Guru Jí Amrta Súryananda afirma que: **o Yoga é vasto como o Cosmos - de onde provém, e complexo como o Ser Humano - a quem se destina.**

Afirmando também que não é possível ministrar a vastíssima Filosofia do Yoga sem ser nestes tempos mínimos de Formação (a não ser que quem diz que ensina o Yoga, nem sequer suspeite o que é o Yoga Darshana).

HH Param Guru Amrta Súryananda Mahá Rája fundou diversas Instituições do Yoga Nacionais e Internacionais.

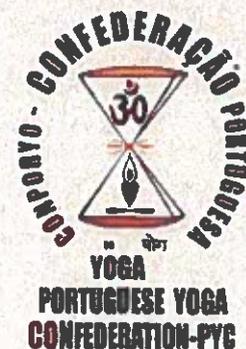
No nosso País fundou o Yoga Sámkhya Instituto / Associação Lusa do Yoga em 1998, as quais (devido a razões burocráticas) tiveram o seu início oficial em Janeiro de 2002. Mais tarde estas Instituições fundaram a Federação Lusa do Yoga, em 2005.

Devido ao crescimento exponencial do seu trabalho, Amrta Súryananda fundou a Confederação Portuguesa do Yoga em 2007, que (por razões burocráticas) teve o seu início oficial em 2008; sendo na atualidade a **maior organização do Yoga em Portugal**; englobando 55 Áshrama / Centros do Yoga, distribuídos de Norte a Sul do país, e também ensinando Yoga em 153 escolas e 51 entidades públicas e privadas, entre outros influenciando cerca de **100.000 praticantes**.

Tem igualmente colocado na Europa e no Mundo Discípulos seus a leccionar o Yoga Tradicional da Índia.

Realizou com perseverança desde a década de 1980 Congressos / Convenções Nacionais do Yoga em Portugal; tendo realizado o 1º Congresso Português do Yoga em 1988, Oeiras, até recentemente à 33ª Convenção Nacional do Yoga (30 anos depois), no ano de 2018 (Nov), que teve lugar na cidade de Tomar, com a participação de mais de duas centenas de Mestres, Professores, e Instrutores do Yoga de Portugal.

No âmbito internacional, fundou em 2007 a Confederação Ibérica do Yoga (com existência legal desde 2008), à qual preside, agregando as principais Federações e Confederações do Yoga da Península Ibérica. Promoveu também a realização de 10 Congressos Ibéricos do Yoga; tendo o 1º Congresso sido realizado em 2007, em La Manga del Mar Menor, Espanha, e o 10º Congresso Ibérico em 2019, Évora, tendo tido este o apoio da Câmara Municipal de Évora e da Embaixada da Índia em Portugal.



Em 2014 fundou a Confederação Europeia do Yoga, para o qual foi eleito Presidente, tendo sido reconduzido de dois em dois anos sucessivamente até hoje; conta a Confederação Europeia do Yoga com os Países da Europa que têm Mestres do Yoga Tradicional da Índia, e que aprenderam Yoga na Índia; sendo a Confederação Europeia do Yoga a maior Instituição do Yoga do Mundo em território, estendendo-se desde o Estreito de Bering, na Rússia, até às Ilhas dos Açores. Promoveu também 3 Congressos Europeus do Yoga, o primeiro em 2014 na Alemanha (Hannover), o segundo em 2016 na Bélgica, com sessão solene no Parlamento Europeu, e o terceiro em 2018, realizado na UNESCO, Paris.

Além disso realizou vários Encontros Mundiais do Yoga, entre outros em Cabo Verde, em 2003; Peru - Machu Picchu, em 2008; Egipto - Cairo (Grande Pirâmide), em 2010; UK - Stonehenge, em 2011; e o último, em 2017, na Ilha da Páscoa.

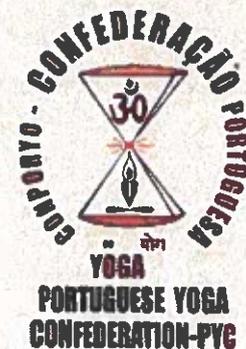
HH Param Guru Amrta Súryananda Mahá Rája fundou ainda:

- O Omkára - Coral Orquestra de Mantra, que utiliza unicamente Instrumentos Tradicionais Indianos (norma que incentiva também nas Instituições Internacionais às quais preside);
- O Pashupati - Grupo de Demonstradores avançados do Yoga - que mostra a qualidade do Yoga da Índia em apresentações de excelência e beleza invulgar;
- A revista Internacional do Yoga OM Yess - Yoga é Saúde e Samádhi, a única Revista especializada em Yoga Tradicional, em Portugal;
- O Departamento do Yoga para Crianças;
- O Departamento do Yoga para Jovens.

Apadrinhou ainda a criação dos:

- Departamento Médico da Confederação Portuguesa do Yoga, constituído por médicos da medicina tradicional (e também por profissionais licenciados em saúde), e que são simultaneamente professores do Yoga;
- Departamento Científico e de Investigação, que realiza investigação no âmbito do Yoga;
- Grupo de Teatro amador Máya, que apresenta peças de teatro dos Shástra e dos textos tradicionais associados ao Yoga;
- Departamento do Yoga para Seniores, entre outros.

É o único ocidental que integra a Direção do Yoga Stearing Committee do Quality Council da Índia (equivalente ao Instituto de Soldadura e Qualidade, de Portugal mas para 1,3 mil milhões de pessoas); um comité que assessora o Governo da Índia para a regulamentação do Yoga. O Presidente da Confederação Portuguesa do Yoga, HH Param Guru Amrta Suryánandá Mahá Rája sendo igualmente Presidente da Confederação Europeia do Yoga foi



convidado para integrar esse Grupo de Experts, que são uma Elite do Yoga da Índia, sendo ele o único Mestre do Yoga, de fora da Índia, a ter acento nessas reuniões. Na sua apreciação da formação do Curso da Confederação Portuguesa do Yoga, o Yoga Steering Committee do Quality Council da Índia classificou todos os os graus conferidos pela Confederação Portuguesa do Yoga como nível avançado / advanced; o que é único em todo o Mundo.

É também o único estrangeiro Membro agregado da Hindu Dharma Acharya Sabhá - Instituição de topo do Hinduísmo da Índia, e que só aceita agregar linhagens com mais de 2000 anos de existência, sendo o Guru Amrta Súrjánanda o único estrangeiro a pertencer a esta enorme Instituição, e a única exceção aberta neste caso.

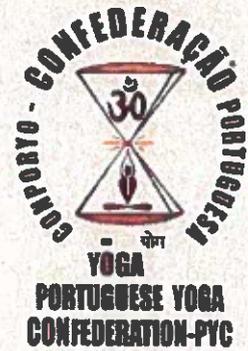
É igualmente Membro da mais prestigiosa Instituição que reúne os principais Professores do Yoga da Índia - a Indian Yoga Association / IYA.

Do reconhecimento da Formação ministrada em Portugal pela Confederação Portuguesa do Yoga resultou igualmente um Protocolo de colaboração entre a Confederação Portuguesa do Yoga, a Russian Yoga Federation, e a Russian State University (de Moscovo) of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), a maior Instituição de Educação Superior na sua área, na Rússia. No âmbito deste Protocolo HH Param Guru Amrta Súrjánanda Mahá Rája foi convidado para ministrar um Curso de Formação de Yoga visando o Aumento de Qualidade dos Professores do Yoga da Rússia.

Em Singapura - uma das referências internacionais do ensino, foi convidado para ministrar aulas do Yoga como complemento Formativo dos Professores do Yoga daquela famosa Cidade Estado, e para igualmente transmitir o seu modelo formativo impar, bem como o modelo organizacional que criou para a Confederação Portuguesa do Yoga.

É regularmente chamado para discursar em locais de grande prestígio, dos quais destacamos: Palo Alto, em 2012; Harvard Medical School, em 2016; o Parlamento Europeu, em 2012 (e 2016); o World Parliament of Religions na Austrália em 2009; em Chicago no ano de 2012; e em Salt Lake City, USA, em 2015.

Escreveu vários livros: “Chakra Sútra - o 7 Chakra Principais no Yoga”, (edição bilingue, em português e inglês), em 1984, esgotado; e “Sámkhya, Cosmogénese e Yoga - Para Além do Hidrogénio”, em 1985, também esgotado. Em 2015 escreveu a Odisseia Dourada - uma crónica fotográfica - a Verdadeira Dimensão Humana é a Dimensão Cósmica (sobre o Dia



Internacional do Yoga - IDY - 21 de Junho); e atualmente está a escrever uma grande Enciclopédia do Yoga Tradicional.

Lançou igualmente um DVD de Ásana; e um CD duplo de Mantra - Kirtanam.

O Guru Jí HH Param Guru Amrta Suryánanda Mahá Rája há mais de 30 anos que pugna junto das Autoridades Portuguesas para que os standards de formação dos Profissionais do Yoga em Portugal, e do respetivo ensino do Yoga, sejam dos mais elevados do Mundo, como o Curso Avançado Especial do Yoga, que internacionalmente é uma alta referência como o mais extenso, e vasto da atualidade, com um nível de excelência únicos no Mundo.

Portugal não merece menos que os mais altos standards em Yoga Mundiais; e um Grande Mestre do Yoga (Param Guru Jí), que é chamado à Índia, e a todo o Mundo para comunicar e influenciar os mais altos níveis de qualidade da Formação e Ensino do Yoga, deverá com certeza tornar-se um advisor do Governo Português nesta matéria.