

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - HAB. EM LICENCIATURA**

**YOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CAMILA DO VALLE DE LUCCA**

**Florianópolis – SC**

**Fevereiro/2007**

# YOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

por

CAMILA DO VALLE DE LUCCA

---

Monografia apresentada ao  
Curso de Graduação em Educação Física  
da Universidade Federal de Santa Catarina  
como requisito parcial à Licenciatura  
em Educação Física

Florianópolis, Fevereiro de 2007

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
COORDENADORIA DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**YOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Elaborada por: Camila do Valle de Lucca

E aprovada por todos os membros da Banca Examinadora, foi aceita pela Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial à obtenção do título de:

**LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Florianópolis, 16 de Fevereiro de 2007

Banca Examinadora:

---

Prof. Ms. Carlos Luiz Cardoso (Orientador CDS/UFSC)

---

Profa. Cristiane Ker de Melo (Membro CDS/UFSC)

---

Florence Biancardi.....(Fisioterapeuta/UNISA)

## AGRADECIMENTOS

Aos mestres que iluminam nosso caminho e inspiram a minha vida.

Ao eterno companheiro Pedro que enche meu coração de amor e carinho.

À Maria, filha linda com que fui presenteada e me ensina TANTO...

À Laila, outro presentinho mais lindo que acaba de chegar...

À Nina que pacientemente me auxiliou nesse trabalho.

Ao meu orientador Cardoso, que possibilitou isso acontecer.

E claro, a todos amigos e familiares que contribuem significativamente para eu aprender sempre e sempre mais.

## HISTÓRIA DA FELICIDADE

*“Um dia, Deus e os anjos se reuniram e decidiram criar dois seres à sua imagem e semelhança: um homem e uma mulher.*

*Então, um dos anjos disse:*

*- Esperem! Se vamos criá-los à nossa imagem e semelhança, tornar-se-ão verdadeiros deuses. Precisamos fazer algo que os diferencie de nós. Já sei, vamos tirar alguma coisa deles. Mas o que?*

*Refletiram longamente e chegaram à conclusão de que deveriam esconder a FELICIDADE de tal forma que nunca a encontrassem. Então, teve início a uma discussão...*

*- Vamos escondê-la na montanha mais alta da Terra!*

*- O problema é que demos força a eles! Com certeza alguém acabará por conseguir subir até o topo da montanha e encontrar a felicidade.*

*- Então, vamos escondê-la no fundo do oceano!*

*- Também não seria um bom lugar, pois lhes demos inteligência e certamente alguém vai criar uma máquina que os fará submergir e encontrá-la.*

*- E se escondêssemos num planeta bem distante?*

*- Nós lhes demos curiosidade, coragem e ambição. Assim, sempre tentarão ultrapassar seus limites e logo criarão um veículo para voar pelo espaço e certamente a encontrarão.*

*Discutiram longamente sem chegar a uma solução. Nesse momento, o único anjo que permanecera em silêncio pediu a palavra e disse:*

*- Existe um lugar onde poderemos esconder a felicidade sem que haja o menor risco de ser encontrada.*

*Atônitos, todos perguntaram ao mesmo tempo:*

*- Que lugar misterioso é esse?*

*E o discreto anjo respondeu:*

*- Dentro deles mesmos, pois estarão tão preocupados buscando-a fora, que nunca a descobrirão.”*

(Autor Anônimo)

## RESUMO

Atualmente, a maioria das práticas esportivas e corporais na escola está voltada para os acontecimentos externos, mesmo havendo um apelo cada vez maior na formação social crítica. São raros os educandos que conseguem achar meios efetivos para colocar, na prática, atividades que realmente possibilitem o desenvolvimento do ser humano em suas potencialidades e possibilidades.

A Educação Física apresenta um conceito do ‘se-movimentar’ como um diálogo com o mundo, onde o homem não só se relaciona com algo fora dele, exterior a ele próprio, mas também, ao seu interior, a ‘si mesmo’. A Educação Física é um campo fértil para ser semeada essa idéia de auxiliar as crianças no processo de direcionar sua atenção para dentro de si, percebendo as manifestações internas do seu corpo, a qualidade dos seus pensamentos e as suas emoções. As propostas contidas nesse trabalho, com técnicas milenares da<sup>1</sup> Yoga, possibilitam a criança mergulhar nesse Universo Interno. São ferramentas para o auto-conhecimento, este entendido como uma compreensão de si mesmo. A Yoga na Educação é um tema muito pouco explorado no Brasil, apesar de ter muito a contribuir e enriquecer a vida dos alunos. Por meio dos ensinamentos da Yoga, unidos às atuais pesquisas, realizadas na área da educação, esse trabalho visa esclarecer a importância de despertar o homem para uma nova realidade de seu ser. Para isto, realizou-se uma pesquisa, através da qual, foram introduzidas algumas técnicas de Yoga no processo de escolarização, trazendo certos exercícios desta arte milenar para a Educação Física.

**Palavras-chaves:** Yoga, Educação Física, Ser Humano;

<sup>1</sup> Yoga é uma palavra em sânscrito que não possui artigo, o que gera muitos conflitos na hora de ser traduzida para as línguas latinas. Ela é compreendida como uma palavra “assexuada” mas como isso é muito mal interpretado, se aproxima mais do masculino do que feminino e muitas vezes é traduzida como “o Yoga”. Porém, para facilitar a leitura, pelas regras gramaticais do português, escolhi o artigo “a”.

## SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO	Página 8
1.1 – Problematização	Página 8
1.2 – Justificativa	Página 10
1.3 – Objetivos Gerais e específicos	Página 11
1.4 – Questões a investigar e norteadoras	Página 12
2 – FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS	Página 13
2.1 – Tipo de pesquisa	Página 13
2.2 – Instrumento de coleta de dados e informações	Página 13
2.3 – Procedimento, análise dos dados e sobre a hermenêutica	Página 13
3 – FUNDAMENTOS TEÓRICOS	Página 15
3.1 – Yoga na escola ocidental	Página 18
3.2 – Possibilidades	Página 22
a) Asanas (posturas)	Página 22
b) Pranayamas (exercícios de respiração)	Página 23
c) Uma aula de Yoga na escola	Página 24
4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS	Página 34
5 – REFERÊNCIAS	Página 35
6 – ANEXOS (fotos ilustrativas da aula de Yoga)	Página 37

## 1 – INTRODUÇÃO

Partindo do princípio de que os seres humanos passam por um processo de educação ao longo de sua vida e, que, atualmente, grande parte deste processo educativo se dá escola, devemos considerar que, o período passado na escola, interfere e influencia decididamente no desenvolvimento humano e na construção da personalidade. Por este motivo, há uma grande necessidade de práticas que ajudem nesse processo das pessoas estarem mais equilibradas, harmoniosas e calmas. Dessa forma, o Yoga pode preencher um espaço fundamental no período escolar.

O presente trabalho apresenta uma maneira de olhar os seres humanos baseada em técnicas milenares do Yoga, que, algumas escolas orientais utilizam: “o ser humano como um grande mistério com infinitas possibilidades”. Desta forma, durante a pesquisa realizada para este trabalho, foram introduzidas algumas técnicas de Yoga com o objetivo de incentivar as crianças a mergulharem em seu interior e desvendarem um pouco desse mistério que representam. Possibilitando, assim, que encontrem mais sentido na vida, aproveitando intensamente essa oportunidade de estar aqui na Terra.

### 1.1 – Problematização

A educação sempre fez parte das questões que intrigam o homem (homem aqui entendido como Ser Humano). Desde os tempos mais remotos, a forma de educar o homem vem passando por diferentes transformações, e, muitas vezes, os educadores (pais, família, professores, instrutores, mestres, etc.) encontram muita dificuldade em achar uma maneira justa de educar as crianças.

No ocidente, existe uma maneira muito precária de pensar em cidadania, paz e harmonia. Em geral, as pessoas acreditam e gastam uma energia enorme com teorias mirabolantes para mudar a sociedade, enquanto algumas escolas do oriente afirmam que só é possível mudar o mundo à nossa volta começando por si mesmo. Ou seja, a sociedade não vai mudar enquanto o homem não mudar, e isso começa com um trabalho individual, onde cada ser deve se auto conhecer, se aprofundado e se desenvolvendo.



“O ser humano não pode ter esperança de criar paz e harmonia ao seu redor, se não encontrar a Paz dentro de si mesmo”. (RAFUL, 2006).

Como a prática da Yoga na Educação Física pode ajudar as crianças a entrarem em contato com a paz existente em seu interior? Será que a Yoga pode ser inserida na Educação Física como uma prática viável e aceitável pelas crianças e pela própria escola?

Há, também, a extrema necessidade de professores mais conscientes no processo de desenvolvimento das crianças. Com frequência, observam-se situações como estas: o professor fazendo uma repressão no aluno: “- Menino(a), presta atenção!!!”. Na realidade, o aluno está prestando atenção, sua atenção está focada, mas, provavelmente, não é no mesmo objeto que o professor gostaria. Se isso fosse bem compreendido, em vez do professor repreender, ele saberia como dirigir a atenção do aluno para aquilo que ele desejava que o aluno prestasse atenção. São pequenos detalhes que fazem uma diferença imensa e não permitem instalar na criança um sentimento de inferioridade, de que é incapaz de fazer algo, enfim, de acorrentá-lo e impedir que cresça ilimitadamente.

Portanto, há uma dificuldade enorme, por parte dos professores, para enxergarem seus alunos, levando em conta suas diferenças, particularidades e necessidades. Existe uma analogia divertida para isso: é como se o professor fosse um jardineiro, e, as crianças, fossem as verduras e hortaliças. Atualmente, esse jardineiro quer que toda sua horta seja igual: ele olha para o tomate, para cenoura e para a rúcula, querendo que todos eles cresçam e sejam como a alface. A consequência disso é deixar todos frustrados, pois nunca um tomate será uma alface, nem uma cenoura, nem uma rúcula, por mais que eles se esforcem para isso e que o jardineiro se esforce para transformá-los em alface.

## 1.2 – Justificativa

Durante todo o período que percorri pela Universidade, a Yoga sempre fez parte das questões a serem investigadas. Na realidade, muito além da Universidade, a Yoga faz parte da minha vida. Por esse motivo, senti a extrema necessidade de trancar a faculdade e vivenciar mais de perto a Yoga no Oriente. Passei 2 anos viajando por diferentes países do extremo Oriente, mergulhando e me aprofundando na Yoga.

O trabalho aqui presente não poderia ser diferente: essa aproximação do Oriente com o Ocidente.

Atualmente a maioria das práticas esportivas e corporais na escola ocidental está voltada para os acontecimentos externos, mesmo havendo um apelo cada vez maior na formação social crítica. Segundo Kunz (2001), utilizam-se mais e mais de cientistas, clássicos da literatura e referências educacionais que falam de autonomia, formação para emancipação, cidadania e auto-reflexão, mas, são raros os educandos que conseguem achar meios efetivos para colocar, na prática, atividades que realmente possibilitem o desenvolvimento do ser humano em suas potencialidades e possibilidades.

Vou exemplificar para melhorar o entendimento do que está sendo dito: há duas maneiras de se conhecer as coisas. I) Posso saber da existência da água, sua composição química, a temperatura de ebulição, fusão, saber que ela é incolor, inodora, etc, e, II) Posso ir lá e experimentar a água, bebê-la, banhar-me nela e senti-la (GURCO,1984). O que estou querendo propor é que as crianças experimentem o mundo, sintam o mundo, a partir de suas vivências, e não só a partir de conceitos pré-estabelecidos, do bombardeamento de informações que eles recebem com a televisão, Internet e livros.

De acordo com o Platão, discípulo de Sócrates (apud CARDOSO, 2002, p.99), coloca: “Todo conhecimento já está no interior do homem, porém ele está adormecido, esquecido. Cumpre fazê-lo vir à tona, através de uma provocação que, ao mesmo tempo faz emergir o conhecimento verdadeiro, realiza um autêntico ato de purificação da opinião falsa”. Infelizmente, construímos nosso modo de vida, nossas vivências e experiências, sempre a partir de referências externas, sempre lendo e ouvido especialistas. Perdemos nossa sensibilidade de sentir o mundo. Vivemos alienados da realidade suprema contida por trás das aparências. Segundo Cardoso (2004), essa capacidade de ir além do mundo das aparências, só é possível, quando olhamos ‘para dentro’ e ‘de dentro’ de nós mesmos.

A Educação Física é um campo fértil para ser semeada essa idéia de auxiliar as crianças no processo de direcionar sua atenção para dentro de si, percebendo as manifestações internas do seu corpo, a qualidade dos seus pensamentos e as suas emoções. As propostas contidas nesse trabalho, com técnicas milenares da Yoga, possibilitam à criança mergulhar nesse Universo Interno. São ferramentas para o auto-conhecimento, este entendido como uma compreensão de si mesmo.

Além disso, existe uma visão muito estreita sobre a função da Educação Física na escola. Muitos professores acreditam que essa disciplina seja um meio da criança “gastar energia”, para poder estar

mais calma e tranqüila nas outras aulas. Não que isso não tenha sua validade, mas existem certos exercícios de Yoga, como alguns exercícios de respiração e certas posturas, que promovem um estado de calma e relaxamento sem necessariamente “gastar toda energia”. Muito pelo contrário, revitalizam a criança, tornando-a mais disposta para certos exercícios mentais, melhorando sua capacidade de concentração, indispensável para o aprendizado.

Ainda mais, a Yoga na Educação, é um tema muito pouco explorado no Brasil, apesar de ter muito a contribuir e enriquecer a vida dos alunos. Encontram-se trabalhos embasados sobre este tema na França, onde a Yoga foi assimilada na educação escolar nos anos 70, a partir do trabalho de Micheline Flak. Segundo ela, "O ser humano, quando chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida". (FLAK, 2001).

### 1.3 – Objetivos

#### Objetivo Geral

Aproximar uma diferente visão de vida trazida do Oriente, por meio dos ensinamentos da Yoga, para as crianças na escola.

Esclarecer a importância de despertar o homem para uma nova realidade de seu ser através da prática da Yoga unida às atuais pesquisas realizadas na área da educação.

Introduzir algumas técnicas de Yoga no processo de escolarização, trazendo certos exercícios desta arte milenar para a Educação Física.

#### Objetivos Específicos

Orientar práticas de Yoga que direcionem a atenção da criança para seu mundo interior, na tentativa de estimular o auto conhecimento.

Apresentar algumas técnicas de Yoga na escola, mostrando a necessidade de práticas como estas, para um melhor aprendizado, crescimento e desenvolvimento do ser humano.

Possibilitar que a escola seja um espaço que permita que a verdadeira essência de cada um se manifeste, independente das diferenças que cada indivíduo representa, permitindo sermos aquilo que essencialmente somos.

#### 1.4 – Questões a investigar

A aproximação das técnicas corporais de Yoga na Educação Física escolar: abertura; aceitação, viabilidade e continuidade.

## 2 – FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho utiliza-se da arte milenar da Yoga, descrita nos textos sagrados, tais como: “Bhagavad Gita” comentado por Sri Paramahansa Yogananda e Swami Rama; “Yoga Sutras de Patãnjali” comentado por Swami Satchidananda, Swami Satyanada Saraswati e Swami Venkatesananda; “Hatha Yoga Pradipika” comentado por Swami Muktibhodananda; além de alguns livros de Hatha Yoga, pesquisas científicas recentes sobre Yoga para crianças e os trabalhos realizados com Yoga na Educação, por Micheline Flak.

Além disso, contribuíram para este trabalho, as vivências práticas da pesquisadora com diferentes professores/mestres na Índia, Tailândia, Cambódia, Egito, Bali, Nova Zelândia e Brasil.

### 2.1 – Tipo de pesquisa

Será uma junção de pesquisa descritiva, dos livros acima citados, descrevendo as técnicas utilizadas na Yoga, estabelecendo relações com a educação escolar e; pesquisa exploratória, proporcionando maior familiaridade com o tema, envolvendo um levantamento bibliográfico.

### 2.2 – Instrumento de coleta de dados e informações

A coleta de dados será basicamente através de referências bibliográficas.

### 2.3 – Procedimento, análise dos dados e sobre a hermenêutica

A análise de dados se dará pela hermenêutica, visando a compreensão da existência humana, lançando um questionamento crítico sobre o que é educar, aprender, compreender e dialogar. A hermenêutica tem como preocupação central, o pensar e o conhecer para a vida prática, provindo de uma longa tradição humanística relacionada desde a interpretação dos textos bíblicos, à

jurisprudência, e à filosofia clássica. Refere-se à arte de extrair sentidos explícitos ou ocultos de textos religiosos, jurídicos ou literários, utilizando-se da interpretação do sentido das palavras, da arte de interpretar os símbolos, e da interpretação científica baseada na realidade humana, como coloca Hermann (2002).

### 3 – FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Quando a palavra Yoga é mencionada, muitas pessoas pensam imediatamente em algumas posturas físicas para relaxar e tornar o corpo flexível. Este é um dos aspectos da ciência yogui (aquele que pratica Yoga), mas, na verdade, é só uma pequena parte e, relativamente recente em seu desenvolvimento. Segundo Swami Satchidananda (1978), os primeiros relatos escritos da Yoga, datam por volta de 5000 a.C, com o “Yoga Sutra de Patãnjali”. Porém, há muitas controvérsias sobre essa data, mesmo porque, a Yoga já era praticada muito antes de ser compilada num manuscrito. Também há controvérsias, principalmente, sobre Patãnjali, pois até hoje não se sabe se ele foi uma pessoa ou, se este era o nome de uma escola esotérica, na qual se utilizavam diversas ciências, incluindo as posturas físicas – asanas – para o desenvolvimento do ser e sua auto-realização. Não há referências específicas sobre as fontes desse ensinamento, mas é indiscutível a riqueza de conteúdo e informações contidas nos Yoga Sutras de Patãnjali, um conjunto de 196 aforismos, dividido em quatro capítulos, que indicam os processos que devem ocorrer para se chegar ao ‘samadhi’, iluminação, contato com a Verdade Primordial.

Patãnjali foi a encarnação da tolerância, por todos os seus métodos, abordagem literal e visão ampla. Não limitou suas instruções a uma técnica particular, a membros de uma religião ou filosofia ou, a qualquer outro caminho. Formulou princípios gerais e foi específico nos exemplos. Por exemplo, ao delinear os objetos para meditação, mais do que dizer “Jesus é o único caminho” ou “Krishna é a mais alta Divindade” ou “Só a meditação numa vibração sonora (mantra) trará resultados yoguis”, ele simplesmente considerou as várias possibilidades de escolha dentre eles e concluiu: “ou meditando em qualquer coisa que escolhermos que seja edificante”.

Outro tratado importantíssimo, que expressa ensinamentos da Yoga, é o Bhagavad Gita, a mais amada escritura da Índia, considerada a escritura das escrituras, segundo Paramahansa Yogananda (2002). É um sagrado testamento Hindu, como a Bíblia para os ocidentais, que significa “O Som do Espírito”, a divina comunicação entre o homem e seu Criador, onde constam ensinamentos do Espírito para a Alma, que devem ser cantados incessantemente. O Gita são versos que se encontram no sexto capítulo do grande épico Mahabharata, composto por 18 capítulos. É um sagrado diálogo

entre Bhagavan Krishna (que foi, ao mesmo tempo, Rei da terra e uma divina encarnação), com o príncipe Pandava Arjuna (que, de véspera, participa da assustadora guerra dos Kurukshetras).

As versões disponíveis dos Yoga Sutras de Patãnjali e do Bagavad Gita, são todas comentadas por algum mestre ou entendido do assunto, pois eles, sem os comentários especializados, não são fáceis de compreender. Com a ajuda de Gurus – mestres – aprende-se: como desvendar os segredos e ambigüidades escondidos nas palavras das escrituras sagradas, e chegar ao centro da verdade. Swami Sri Yukteswar, Guru do Paramahansa Yogananda, nunca permitiu que seus discípulos lessem meramente, por simples interesse, nenhum verso do Baghavat Gita, nem dos Yoga Sutras de Patãnjali, pois, segundo ele, a sabedoria não é assimilada pelos olhos, mas sim, pelos átomos, direcionando seus alunos a meditarem nas escrituras até se tornarem um com ela. “Quando sua convicção da verdade não está meramente no seu cérebro, mas, no seu ser, você definitivamente garante seu significado” (YUKESWAR, 2002).

Atualmente, encontram-se na Índia, várias linhas de Yoga: Raja Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Jãna Yoga, entre outras. No Ocidente, a que se destacou mais, foi a Hatha Yoga, que se baseia em asanas – posturas – como via principal para se alcançar o Equilíbrio. Mas, segundo Georg Feuerstein (1998), todas elas, sem exceção, estão ligadas a um estado de ser e de consciência que é realmente extraordinário. “A ciência da Yoga é uma só. Assim como as várias especialidades de médicos não estão separadas da medicina, as várias especialidades da yoga não fazem existir várias yogas.” (BHARATI, 1998).

Na literatura yogui, há alguns textos valiosos sobre Hatha Yoga, como: Hatha Yoga Pradipika, de Swatmarama; Gorakhnath Samhita, de Gorakhnath e; Gherand Samhita de Guerand; todos escritos por volta de 600 e 1500 d.C., segundo Swami Muktibodhananda (2003). Há poucas referências de Hatha Yoga nos tempos antigos dos Upanishads e Puranas, que datam por volta de 6000 a.C., mas há nesses textos algumas indicações de que a prática de Hatha Yoga já era conhecida nesses tempos.

Segundo o Cairo Museum, no Egito, há várias posturas que foram esculpidas há mais de 5.000 anos a.C. que indicam que os asanas já eram conhecidos e praticados nessa época. Evidências de Hatha Yoga foram achadas no período pré-colombiano nas Américas, sendo que até hoje, em St. Augustine, na Colômbia, encontram-se figuras de pedras, esculpidas em posturas de Hatha Yoga.



Nos tempos antigos, a Hatha Yoga era praticada, por vários anos, como uma preparação para se chegar a estados de consciência elevados. Atualmente, porém, o verdadeiro significado dessa grande ciência foi esquecido quase que completamente, sendo utilizado e praticado num sentido muito limitado, como coloca Swami Muktibodhananda (2003).

A palavra Yoga vem de “yuj”, que significa união – é a união do indivíduo com todo o universo. O Yoga Bhâshya de Vyâsa, um texto sagrado antigo, formula que Yoga é êxtase, Samadhi, iluminação. Ou seja, a Yoga busca, independente da linha seguida, a iluminação do ser, isto é, desenvolver todo o potencial que o ser humano é capaz, encontrando a verdadeira harmonia do ser. De acordo com a tradição da Yoga, esta deveria ser a meta final de todo ser humano: se iluminar, desvendando assim, todos os mistérios do ser e do universo.

Em contraste, na educação moderna ocidental, segundo Swami Rama (1996), o propósito do ensino, é o de memorizar fatos do mundo externo, ignorando o crescimento e desenvolvimento do ser individual. Dessa forma, a educação moderna, ajuda o sujeito a ter sucesso no mundo externo, que tem o seu valor também, mas não ajuda o indivíduo a ter conhecimento de si mesmo e a explorar a “biblioteca interna” que cada um têm em si. Sendo assim, a criança começa a ter a impressão de que tudo que vem de dentro dela não tem valor, e que a chave de todas as respostas da vida vêm do mundo externo. Passa a ficar tão dependente dos pensamentos e criatividade dos outros, que deixa de buscar e desenvolver as suas próprias potencialidades.

O propósito da verdadeira educação é que o indivíduo seja mestre do seu próprio corpo, das suas emoções, dos seus pensamentos, isto é; que se conheça profundamente e seja aquilo que verdadeiramente é por essência. Respeitando as diferenças de cada um e aprendendo junto a conviver em sociedade de forma mais pacífica e próspera.

De acordo com Swami Rama (1996), a criança encontra-se no momento ideal para ser introduzida à verdadeira educação, por estar muito aberta ao mundo, recém encantada pela possibilidade de estar aqui na terra. Dessa forma, o que se ensina à criança é aceito e praticado como se normalmente fosse o correto, o “normal” o “ideal” de vida (por isso a imensa responsabilidade dos educadores). O método, a técnica mais eficaz que permite que a criança aprenda, é pelo exemplo. Por essa razão, na Índia, quando um mestre ensina seu discípulo, esse passa a conviver com ele. Ou seja, está a todo o momento recebendo instruções de como agir e lidar na vida, pois é no

dia a dia que as mais diversas situações ocorrem, e a maneira do mestre resolver essas situações vai penetrando em seu discípulo, aprendendo pelo exemplo.

### 3.1 – Yoga na escola ocidental

No oriente, existe uma relação que não se encontra no ocidente: a de Mestre (Guru) - Discípulo. No ocidente, a relação mais próxima que se assemelha a isso, é a relação de professor-aluno, porém, essa é tão mal construída e tão cheia de conflitos, que não podemos sequer compará-la.

No Advaya Târaka Upanishad, 14-18, fala: “O Mestre é aquele que conhece a Sabedoria Eterna, o Veda, é devoto do Todo-Penetrante Vishnu, não conhece a arrogância, conhece o método da yoga, está constantemente em yoga, e se tornou a própria yoga; o que é puro, devotado, a seus mestres, e testemunhou a Presença Suprema, Purusha. Aquele que possui todas essas virtudes é chamado um “dissipador de trevas”, um Guru. A sílaba “gu” significa trevas, a sílaba “ru” significa dissipador; é portanto chamado um “guru” porque dissipa as trevas.”

O discípulo é aquele que se entrega aos comandos do Mestre, com total confiança, devoção, obediência e respeito. Como o Mestre está num patamar muito acima do discípulo, o discípulo tem que se entregar profundamente ao Mestre e seguir suas orientações, por mais estranhas e incompreensíveis que pareçam. Essa relação é tão respeitada que, quando um discípulo encontra-se com o Mestre, se curva diante do chão, para demonstrar toda sua gratidão e respeito, sendo isso, um ato tradicional na Índia.

Infelizmente, a relação professor –aluno está muito distante disso. O que se encontra na escola ocidental é o professor exigindo, por meio da aparente autoridade, que os alunos o respeitem e sigam suas instruções. A meta do professor deveria ser se transformar num Mestre, pois, é ele que aponta para os alunos o caminho a ser seguido; ensina o que é certo e errado, e é quem traz o conhecimento para as crianças.

Segundo Arenaza (2003), a maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina, entre as principais dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos. Uma alternativa metodológica para enfrentar os obstáculos que se encontram para

um bom desenvolvimento na escola, é a utilização de exercícios de relaxamento e respiração, próprios da Yoga.

Porém, segundo Swami Rama (1998), é indispensável que o professor pratique Yoga antes de ensinar Yoga. Ele precisa viver e experienciar Yoga na sua vida, para que isso comece a fazer parte do seu ser, como: estar com o corpo mais relaxado, respirar de forma mais tranqüila e falar coisas mais justas e de real importância. Assim, os alunos sentirão mais confiança para seguir o professor.

Quando o jardineiro (professor) está consciente do que ele tem na horta, ele permite que cada um se desenvolva da melhor forma possível, respeitando suas características e individualidades, preparando o terreno para que cada um possa usar os nutrientes que lhe são oferecidos para desenvolver os seus potenciais. Na realidade esta é a proposta de Educação.

Em 1973, a Dra. Micheline Flak, praticante de Yoga, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, Paris, realizou as primeiras experiências de aplicação de exercícios de yoga numa sala de aula, visando aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos alunos. Após reconhecer os efeitos benéficos do yoga, a professora Flak começou a aplicá-lo e pesquisá-lo sistematicamente como recurso pedagógico. Como resultado, ela fundou, em 1978, a associação RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education) "Pesquisa sobre o Yoga na Educação" e escreveu, em parceria com o professor Jacques de Coulon, o livro intitulado: "Crianças que triunfam. O yoga na escola". A obra fundamenta e analisa a experiência da professora Flak e apresenta uma série de 30 exercícios de yoga que podem ser aplicados em sala de aula.

A associação "Pesquisa sobre o Yoga na Educação" RYE introduz a aplicação de técnicas do yoga nos centros de ensino como uma proposta pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e pode ser aplicada pelos próprios docentes. A proposta que se traz é a de apresentar um método concreto de exercícios de yoga para guiar crianças e jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia.

O corpo é o instrumento e o recinto da mente e do espírito, e deve ser afinado para desempenhar harmoniosamente suas funções. E, no contexto escolar, o yoga pode ser considerado como um trampolim para a aprendizagem, visando desenvolver as potencialidades humanas, como expressa Arenaza (2003).

Beseando-se nos Yoga Sutas de Patanjali, Flak formulou os seguintes ensinamentos voltados para crianças e jovens na escola, encontrado no seu livro "Crianças que triunfam. O yoga na escola":

a) Viver juntos

O objetivo é conseguir que a criança viva a sensação de pertencer a um grupo “que viaja num mesmo barco”. Pretende-se formar o espírito de equipe, desenvolvendo o sentido de responsabilidade diante do contexto. Os educadores são os capitães responsáveis pelo ambiente e pelo estado de ânimo de toda a tripulação.

b) Eliminar Toxinas e Pensamentos Negativos

Este segundo ponto, que é também denominado “*limpar a casa*”, refere-se ao pensamento positivo. Ao cultivá-lo, a mente acalma-se e alivia-se de seu fardo de temores e angústias. Os exercícios de desbloqueio, de abertura, de irrigação do cérebro são partes da higiene básica da vida em sala de aula.

c) Adotar uma postura correta

A coluna vertebral é considerada como a "árvore da vida". Seu alinhamento e cuidado diário terão uma influência decisiva sobre o nosso comportamento psíquico e saúde física. Uma postura ereta estimulará a autoconfiança dos alunos e permitirá uma melhor movimentação do diafragma, causando uma melhor oxigenação do cérebro e do corpo em geral.

d) Respirar bem, ter calma

Aqui são equilibradas as energias através de um bom domínio da respiração. É possível sentir que respiramos com todo o corpo e não só com os pulmões. Exercícios respiratórios adequados conseguem tanto acalmar os alunos quanto energizá-los.

Quando experimentamos essa sensação em cada uma das fibras de nosso ser, nos invade um profundo bem-estar. A tomada de consciência de uma respiração amplificada é o segredo de um domínio potencial sobre nossos órgãos. Portanto, é um fator essencial para manter a saúde.

#### e) Relaxamento

Tal como as fotos são reveladas em uma câmara escura, as informações são gravadas na massa cerebral através do descanso, por isso a pausa é tão importante na aprendizagem. Se concedermos pausas em nosso tempo pedagógico, permitiremos que o aluno processe a informação que acabamos de entregar-lhes. Pequenos espaços de relaxamento, injetados no curso sob diferentes formas, permitem ao cérebro digerir e assimilar as informações recebidas. A pausa no trabalho também é necessária para recarregar as baterias.

#### f) Concentração

É neste nível que se joga a qualidade de aprendizagem em nosso ensino: concentrar-se, ser capaz de prestar atenção naquilo que é desejado, escutar para reter o que devemos lembrar. Nas escolas é comum o professor chamar a atenção, ou até repreender os alunos que não prestam atenção. Mas são eles ensinados a se concentrar melhor?

Esta metodologia procura melhorar a concentração em duas etapas. A primeira é a de acalmar a mente dispersa concentrando-a, como um raio laser, num ponto único. Mas não basta acalmar a mente, o aluno precisa também aprender como aprender bem. Numa segunda etapa, os exercícios de yoga buscam reproduzir interiormente, de maneira consciente, as sensações e os conceitos. É aqui que nos é de grande ajuda o cultivo dos sentidos interiores. Por exemplo, posso suscitar em mim a imagem de algo percebido no exterior, evocar um som, um cheiro ou voltar a encontrar uma sensação tátil. De tal modo, os conhecimentos que são inculcados não serão letras mortas e sim um saber vivo. (ARENAZA, 2003).

Esses ensinamentos formulados por Flak expressam alguns exemplos de como a Yoga pode auxiliar as crianças e jovens na escola, tornando esta, um local de verdadeiro aprendizado. Além disso, esses conhecimentos são carregados para vida afora, sendo ferramentas indispensáveis para as crianças, que se tornaram adultos, a desempenharem, da melhor forma, seus papéis profissionalmente, no âmbito amoroso, nas relações com amigos, família, negócios, saúde, entre todas as relações que existem.

Como presidente do movimento "Pesquisa de Yoga na Educação" (RYE), Flak visitou o Uruguai em 1990, estabelecendo contato com diversos autores do sistema educativo. E em setembro de 2001

foi a primeira vez que se teve uma oficina que abordasse este tema aqui no Brasil, tendo sido ministrada no Colégio de Aplicação, da Universidade Federal de Santa Catarina, com a participação de mais de cem pessoas. Durante a oficina, Flak contou um pouco do percurso que ela trilhou com o yoga na educação, e da surpreendente aceitação e transformação dos alunos ao praticarem. Instruiu alguns exercícios de yoga que podem ser praticados em sala de aula, com mesa e cadeira e falou que uma prática que as crianças gostam muito e produz inúmeros benefícios é do trabalho com as mandalas.

É importante salientar que Flak não utiliza diretamente de aulas de yoga, ou seja, de uma aula específica de yoga, mas de exercícios de respiração e de relaxamento que podem ser praticados, alguns minutos, durante as aulas, ou entre uma aula e outra. Isso é um exemplo de como é ainda mais fácil para professores de Educação Física, englobarem exercícios de yoga em suas aulas, não havendo a necessidade de executar uma aula inteira de Yoga. Ou seja, antes de uma aula de vôlei, pode se fazer um aquecimento com exercícios de Yoga. Isso já é um exemplo de um bom começo e de uma aproximação “homeopática” com esses tipos de exercício e idéias para as crianças e jovens.

Porém, com uma aula específica de Yoga, pode se desenvolver e aprofundar diferentes exercícios que necessitam de mais tempo e apenas com espaço apropriados são possíveis de realizar. Mais a frente há uma descrição de uma aula de yoga de uma hora de duração, para crianças de 6 a 10 anos de idade, que pode ser administrada nas aulas de Educação Física.

### 3.2 Possibilidades

#### a) Asanas

Os asanas são a terceira etapa descrita das oito partes do Ashtanga Yoga, descrito nos Yoga Sutras de Patanjali. São posturas cheias de significados, que ilustram o princípio da evolução, segundo B.K.S. Iyengar (2003). Algumas posturas têm nomes de plantas, como a postura da árvore (vrksasana), e a da lótus (padmasana); outras posturas tem nomes de insetos, como lagosta (salabhasana), outras, de anfíbios e animais aquáticos, como a postura do sapo (mandukasana), a do peixe (matsyasana), outras ainda, são tiradas de pássaros, como a do pavão (mayurasana). Também

tem as posturas inspiradas em quadrúpedes, como a postura do cachorro (svanasana), do camelo (ustrasana), e, ainda, tem as posturas tiradas de heróis lendários, como Hanuman e Virabhadra, e a de Santos como Vasistha e Bharadvaja.

De acordo com Iyengar (2003), o praticante de asanas, ao exercitar as diferentes posturas, se lembra da variedade das criaturas existentes na terra, treinando, dessa forma, sua mente a não desprezar nenhuma criatura, pois, desde o menor inseto ao mais perfeito santo, pulsa a mesma força vital do universo. E, como a física quântica coloca: todas as coisas estão interligadas.

O corpo do ser humano não é o que parece ser: um limitado tubo digestivo ambulante, como coloca Fouerstein, 1998. Basta-nos relaxar ou meditar para começarmos a perceber uma outra dimensão energética do corpo, um “espaço profundo” de consciência.

A palavra Hatha tem origem nas palavras em sânscrito “Ha” que significa Sol, e “Tha” que significa Lua. É uma simbologia das duas forças que movem todas as coisas, como positivo e negativo, masculino e feminino, ying e yang.... Hatha Yoga é um processo que estabelece um perfeito equilíbrio físico, mental, emocional, através da manipulação das energias do corpo, segundo Swami Muktibodhananda (2003). Busca-se, dessa forma, o que os yoguis chamam de corpo de diamante ou de luz, uma realidade expressa com o símbolo de equilíbrio ou harmonia (samarasa) no corpo.

Além disso, atualmente o homem encontra-se tão distante do seu próprio corpo, que os asanas são um meio para este mergulhar em si mesmo. As diferentes posturas permitem fortalecer, revitalizar e relaxar o corpo. Segundo Swami Rama (1996), quando o bebê chega à terra, seu corpo é bem flexível e cheio de vitalidade e, com o passar dos anos, as crianças vão ficando cada vez mais tensas e seus corpos cada vez mais rígidos. Os asanas são uma forma muito eficaz de transformar o corpo num espaço confortável e agradável, e com o tempo, transformá-lo num corpo de diamante ou de luz, como simbolicamente se descreve na Yoga.

Para as crianças (principalmente para as crianças menores de 7 anos de idade), uma forma bem estimulante de praticar Yoga é através dos asanas, principalmente com as posturas dos animais.

Além de divertido e estimulante, são posturas que exigem concentração e equilíbrio. Porém a permanência em cada postura é algo que precisa ser muito bem administrado, pois elas conseguem se envolver mais com uma aula mais dinâmica, onde cada postura está interligada com a outra, do que com uma aula mais estática, como muitas vezes é para adultos.

## b) Pranayama

Assim como a palavra Yoga tem muitos significados, a palavra Prana também tem. Prana significa respiração, vida, vitalidade, vento, energia e força, como coloca Iyengar (2003). Âyama significa a cuidadosa ordenação, ou expansão, portanto, pranayama, por sua vez, significa “controle da respiração”. É o quarto membro da Yoga descrito nos Yoga Sutras de Pātanjali.

Segundo Ouspensky (2001), uma forma de interpretação da respiração, é que, da mesma forma que o ser humano se alimenta de comida e água, ele também se alimenta de ar. Uma pessoa pode chegar a ficar um mês sem comer comida, uma semana sem beber água, mas não pode ficar mais de cinco minutos sem respirar. Isso mostra o quanto somos dependentes da respiração e o quanto ela está conectada com essa força que nos sustenta.

Além disso, há distintas formas de respiração, sendo que, cada uma, produz um efeito diferente no organismo humano. A grande riqueza dos vários tipos de pranayamas é que, cada um, produz um efeito diferente no homem. Pela sua complexidade e necessidade de um conhecimento profundo dessas técnicas, os pranayamas são apresentados depois dos asanas, sendo que, em várias escolas de Yoga, são praticados apenas por alunos avançados.

Todo bebê faz uma respiração que se chama respiração do diafragma, ou do ventre, ou da barriga, segundo Swami Veda Bharati (1998). Ao inspirar, a barriga se expande para fora, o diafragma desce comprimindo e massageando todos os órgãos internos do baixo ventre, e, ao exalar, há uma leve contração do abdômen, que auxilia a saída do ar, e, o diafragma sobe, dessa vez, liberando os órgãos internos do baixo ventre. Com o passar dos anos, devido uma série de fatores, sendo o primeiro deles a imitação, passamos dessa respiração diafragmática ou ventral, para



uma respiração peitoral, caracterizada por uma respiração rasa, superficial, limitada apenas à região torácica, nos tornando então, vítimas de um mau hábito respiratório.

Crianças que comumente sofrem de doenças respiratórias, como asma, bronquite, entre outras, e que, por isso, acabam por atrofiar o diafragma e a musculatura intercostal (principais grupos musculares responsáveis pela respiração), reduzindo, gradativamente, a capacidade respiratória, têm obtido muitos benefícios através de exercícios respiratórios (pranayamas).

Como descrito por Swami Muktibodhananda (2003), em *Yoga Pradipka*, o ritmo da respiração define a qualidade das emoções e dos pensamentos. Quando temos uma respiração acelerada e descontrolada, os nossos pensamentos e emoções seguem da mesma forma. Mas, quando, através da prática correta de pranayamas, detivermos sob o nosso controle, o ritmo de nossa respiração, teremos poder sobre a qualidade de nossos pensamentos e emoções. Segundo *Hatha Yoga Pradipika*: quando a respiração se move, move-se a consciência (chitta), quando fica imóvel, a consciência também fica imóvel e o yogui alcança a estabilidade e o equilíbrio entre mente, corpo e emoções.

Um exercício de pranayama muito indicado para crianças é praticar a respiração da barriga, do baixo ventre (a respiração do bebê), numa postura sentada ou mesmo na postura deitada de relaxamento, savasana (postura do cadáver), colocando as mãos na barriga e sentido a barriga se “inflar” e esvaziar. Uma boa analogia para as crianças é imaginar que seu corpo é como um balão, e, a cada inspiração, esse balão se enche de ar, e, ao exalar, esvazia. E, aos poucos, com o avançar da prática, o professor pode instruir as crianças a irem lembrando da sua respiração durante suas posturas. Esse exercício proporciona um estado de tranquilidade que, aos poucos, é transferido para o dia a dia.

### c) Uma aula de Yoga na escola

“Antes de chegar no topo da montanha é preciso ter trilhado o caminho” (Anônimo).

A frase acima lembra aos professores de Educação Física que desejam introduzir uma prática de Yoga em suas aulas, que pratiquem antes de ensinar, pois, somente dessa forma, é que a verdadeira aula de Yoga pode acontecer.

A aula de Yoga que será descrita a seguir é formulada para crianças que estão iniciando a prática de Yoga na escola. Assim sendo, nesse momento, não se deve utilizar exercícios de respiração, que só devem ser introduzidos após alguns meses de trabalho.

Uma boa forma de introduzir a Yoga para crianças é através de algumas histórias. As histórias são uma forma muito antiga de se repassar um ensinamento e mantê-lo vivo para as diversas gerações. Os antigos nos legaram verdadeiras pérolas de sabedoria através de encantadoras histórias que têm um perfume espiritual.

Essas histórias foram concebidas com indicações muito preciosas, para todos aqueles que se interessam pelo ser humano e pela vida. Por isso, mesmo que, intelectualmente, as crianças não consigam traduzir seus símbolos, elas compreendem por outros sentidos, como pelas emoções, pois, as histórias falam por si só, através de outra linguagem do que essa que conhecemos racionalmente. Portanto, essa é uma boa maneira de introduzir a Yoga na escola, sendo que, a maioria das histórias tem um grande senso de humor, fazendo com que as crianças dêem boas risadas. Há várias histórias que servem de ponto de partida, segue abaixo um exemplo de uma da Tradição Hindu (Autor Anônimo):

“Conta-se que uma tigre-fêmea, faminta e prestes a dar à luz, atacou um bando de ovelhas; pelo esforço desproporcional à sua condição, morreu ao mesmo tempo em que nascia o seu filhote. Compadecido, o rebanho de ovelhas decidiu proteger e criar o recém-nascido. O tempo foi passando e o órfão adotado se integrou prazerosamente a sua família adotiva. Aprendeu a pastar e a escolher as folhas mais tenras e agradáveis de comer. Aprendeu a balir como os seus “irmãos”; brincava com eles, desfrutando profundamente da suavidade de maneiras dos seus “iguais”. Aprendeu a ter bons modos, a ser suave e gentil. E assim cresceu ele, feliz e adaptado.

Entretanto, um dia entre os dias, eis que a vida, ou a realidade, se manifestou “inesperadamente”, na forma de um tigrão adulto que ferozmente atacou o rebanho em busca de alimento. Seguindo seus “irmãos”, o jovem tigre também fugiu apavorado e fraco como convém a

uma boa ovelha, e, para espanto ainda maior do tigrão, que nunca havia visto tal coisa em sua longa vida, fugia balindo como qualquer ovelha!

Aquela cena incrível perturbou completamente o tigrão, que, imediatamente, decidiu tomar providências. Alcançou o jovem tigre e, rugindo (é a linguagem tigrina), tentou mostrar-lhe que estava tudo errado. Mas o jovem não só não entendeu nada, como baliu em resposta! Aí, o tigrão, que não era de meias medidas, sacudiu-o e o arrastou até um lago, onde pudesse mirar-se e ver que era igual ao outro! Mas, ainda assim, ele não ficou convencido. O mais velho, então o ensinou a rugir, o que ele fez com a maior relutância e de modo fraco. Afinal, o tigrão deu o lance definitivo: ofereceu-lhe para comer carne fresca, de primeira; mas é claro, diante de comida tão “repulsiva”, seu estômago, embrulhou-se. O tigrão, porém, não hesitou: obrigou-o a comer.

No início, que sabor estranho! Intragável! Intragável? Logo, pouco a pouco, o sabor da comida foi revigorando-o e estimulando-o, até que, por fim, a “ovelha” se descobriu tigre, o rei magnífico da floresta. Com um rugido formidável proclamou seu despertar para o Céu e a Terra, e, acompanhado do seu mestre, embrenhou-se feliz nos seus domínios.”

Antes de contar a história, no início da aula, o professor pede para que cada aluno escolha um espaço no chão para praticar. Este espaço será o seu universo, sendo que, cada um, tem seu próprio universo, e deve tomar cuidado para não invadir o universo do outro, ao lado. Quando todos estão prontos para começar, com seus lugares demarcados, o professor chama a turma para sentar-se com ele, em roda, no chão e, aí, conta a história.

A partir daí, pode se esclarecer que a prática da Yoga é como se fosse o “tigrão”, que quer nos despertar para uma nova realidade, lembrando que não somos fracos como uma ovelhinha e sim fortes e capazes como um tigre.

Depois disso, inicia se um exercício que Flak propõe em suas aulas e que é muito eficaz: faz o movimento de não com a cabeça e repete em voz alto “Não ao medo”, várias vezes. Depois faz o movimento de sim com a cabeça e repete “Sim à confiança”. Com o tempo, pode se mudar essa vocalização para “Não à ansiedade” e “Sim à calma”. Então, o professor pede para que todos voltem para seu lugar demarcado no começo da aula, para dar início aos asanas – posturas.

A prática dos asanas deve seguir uma ordem onde, primeiramente, se desperta o corpo, conforme a seqüência a seguir:

**Acordar o corpo** (ver ANEXO A)

É hora de acordar o corpo com algumas posturas básicas. O professor relembra que posturas básicas como essas vão aparecer outras vezes na aula; por isso, é importante que cada aluno preste bastante atenção no movimento do corpo.

Algumas posturas que podem ser usadas:

**- Postura da Montanha**

Nesta postura o yogui permanece em pé, com os pés juntos e braços estendidos ao longo do corpo. Pernas e costas se mantêm eretas, com a força silenciosa de uma montanha.

**- Postura do Cão Olhando para Baixo**

Mãos e pés no chão. Os braços e as pernas ficam estendidos, e o peito faz força para baixo em direção ao chão.

**- Postura do Cão Olhando para Cima**

O Cão Olhando para Cima é a contrapostura do Cão Olhando para Baixo. No Cão Olhando para Cima, o aluno deita de bruços, com as mãos apoiadas no chão, estende os braços, erguendo o quadril, as coxas e os joelhos do chão. A cabeça se mantém erguida, olhando para frente.

**- Postura da Prancha**

Deita de bruços, com as mãos e os pés apoiadas no chão. Estende os braços, erguendo o quadril, as coxas e os joelhos do chão, para que o tronco permaneça reto, como uma prancha. A cabeça se mantém como um prolongamento da coluna, olhando para baixo.

**- Postura do Raio Relâmpago**

A partir da Postura da Montanha, flexiona os joelhos e estende os braços, como se fossem raios, em direção ao céu.

**- Postura da Pinça**

Sentado, com as pernas estendidas, leva as mãos em direção aos pés, abaixando o tronco em direção às pernas.

### **Elevar o coração** (ver ANEXO B)

Estas posturas foram feitas para deixar o coração leve e abrir o peito. Pode-se frisar que, estas posturas possibilitam que a mente fique receptiva a novas idéias, enquanto o corpo aprende a se alongar mais naturalmente. Estes exercícios promovem a flexibilidade e a coordenação, e ajudam o praticante a se sentir bem consigo mesmo.

Posturas utilizadas:

#### **- Postura da Cobra**

Deita de bruços, com as mãos apoiadas no chão, estende os braços, erguendo o tronco e mantendo o quadril, as coxas e os joelhos no chão. A cabeça se mantém erguida, olhando para frente.

#### **- Postura do Camelo**

Começa a postura em posição ajoelhada. Em seguida, leva o quadril para a frente enquanto se arqueia as costas para trás, até as mãos alcançarem os calcanhares. Por último, relaxa a cabeça para trás.

#### **- Postura da Criança**

Começa a postura em posição ajoelhada, levando o tronco e a cabeça em direção ao chão, deixando os braços relaxados para frente ou ao longo do corpo.

Esta é uma postura de repouso, agradável de ser feita depois do Camelo ou em momentos de cansaço.

### **Abrir os quadris** (ver ANEXO C)

Posturas para abrir os quadris, como a do Dançarino, induzem a estabilidade, o equilíbrio e a capacidade de se concentrar. Elas abrem nossos quadris e nos revigoram. Os praticantes devem permanecer em cada uma destas posturas durante um tempo, tentando se concentrar para segurar cada uma delas por mais tempo.

Posturas para abertura do quadril:

**- Postura da Borboleta**

Sentado, com as costas eretas, pressiona um pé contra o outro, aproximando os calcanhares da pélvis. As mãos seguram os pés unidos.

**- Postura do Pombo**

A partir da postura do Cão Olhando para Baixo, dobre um dos joelhos enquanto traz a mesma perna para baixo, levando-a em direção aos braços. Apóie a perna dobrada no chão e leve o quadril em direção ao chão. As palmas das mãos pressionam o chão, levantando o peito e a coluna. Se quiser, pode deitar para a frente, pousando as mãos e a cabeça no chão. Repete do outro lado.

**- Postura do Dançarino**

Começando com os pés unidos, na Postura da Montanha, levanta um dos braços, estendo-o na altura dos ombros. O outro braço se estende para trás, segurando o tornozelo e levando-o gentilmente em direção ao teto. Repete do outro lado.

**- Postura do Sapo**

Começando com os pés unidos, na Postura da Montanha, afasta as pernas uma da outra, abrindo-as com os pés voltados para fora e flexiona os joelhos. Pressiona-se uma palma da mão contra a outra, na altura do peito.

**O equilíbrio** (ver ANEXO D)

A sala fica em silêncio para as posturas de equilíbrio. Os alunos devem se concentrar em um ponto fixo para auxiliar a permanecer em equilíbrio. É preciso sentir o corpo centrado para conseguir permanecer imóvel; por isso, às vezes, o professor pede à classe para apoiar as costas na parede. Isso ajuda o corpo a lembrar como é a sensação de ficar ereto.

O professor também ajuda as crianças a encontrarem o *Drishti*, ou ponto de foco de cada postura. Para isso, os alunos podem olhar para frente ou procurar um ponto fixo no chão, facilitando o equilíbrio.

Posturas de equilíbrio:

### **- Postura da Árvore**

A partir da Postura da Montanha, dobra uma das pernas apoiando o pé na parte interior da coxa oposta, procurando manter o equilíbrio. Pressiona-se uma palma da mão contra a outra, na altura do peito. Repita do outro lado.

### **- Postura do Barco**

Deitado de barriga para cima, levanta o tronco e as pernas, ao mesmo tempo, até formar a letra “V” com o corpo. Os braços ficam estendidos na altura dos ombros e a cabeça mantém-se como um prolongamento da coluna.

### **Força** (ver ANEXO E)

As posturas de força são um desafio para o corpo e um teste para a mente: testam nossa capacidade de permanecer calmos e concentrados quando as coisas ficam difíceis.

Algumas posturas de força:

#### **-Postura do Corvo**

De cócoras, coloca as mãos no chão e inclina o tronco para a frente, apoiando os joelhos na parte de trás dos braços. Procurando manter o equilíbrio, tira os pés do chão, olhando para a frente.

#### **- Postura do Guerreiro I**

A partir da Postura da Montanha, coloque um pé para frente, afastando o outro pé para trás. Flexiona o joelho da frente e eleva os braços estendidos em direção ao céu. A cabeça olha para cima, em direção às mãos. Repete do outro lado.

### **Flexões dorsais** (ver ANEXO F)

Praticar flexões dorsais deixa a coluna mais flexível. Estas posturas abrem a parte da frente do corpo e acordam os sentidos. Elas também ajudam a espalhar energia pelo corpo e alongar os ombros, peito, coxas e abdômen. Todas elas podem ser divertidas e são uma boa maneira de cuidar da coluna.

Posturas utilizadas:

### **- Postura da Mesa**

Sentado, apóia as mãos no chão, ao lado do corpo, atrás do quadril. Os dedos das mãos voltados em direção aos pés. Flexiona os joelhos para cima, trazendo-os em direção ao quadril. Levanta o quadril do chão ficando apoiado apenas sobre as mãos e os pés. A cabeça pende para trás.

### **- Postura da Ponte**

Deitado, com as costas no chão e os braços estendidos ao longo do corpo. Dobra os joelhos, apoiando os pés no chão, separados por alguns centímetros. Levanta o quadril, apoiando-se sobre os ombros e os pés. Aos poucos, aproxima-se os ombros um do outro, levantando mais o peito. As mãos se juntam embaixo do quadril.

### **De ponta-cabeça** (ver ANEXO G)

Posturas de ponta-cabeça são chamadas de inversões. Estas posturas elevam o coração acima da cabeça e são ótimas para a circulação, o cérebro e as atividades mentais.

Posturas de inversão:

### **- Postura do Gorila**

A partir da Postura da Montanha, deixa a cabeça pender para frente, levando-a em direção aos joelhos. Coloca as palmas das mãos embaixo dos pés, pisando em cima delas para massagear os pulsos.

### **- Postura do Arado**

Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados em direção ao teto, impulsiona-se os pés no chão, jogando as pernas para trás e abaixando os pés atrás da cabeça. Os braços ficam apoiados no chão e os antebraços se elevam em direção às costelas, sustentando as costas com as palmas das mãos.

### **- Postura da Vela**

A Postura da Vela também é conhecida como Parada de Ombros.

A partir da Postura do Arado, eleve uma perna de cada vez em direção ao teto, apoiando-se sobre os ombros. Os braços ficam apoiados no chão e os antebraços se elevam em direção às costelas, sustentando as costas com as palmas das mãos.



Nesta postura, deve se certificar de que o peso do corpo está sobre os braços e ombros e não sobre o pescoço.

### **Torções e Aberturas** (ver ANEXO H)

As torções e aberturas criam um alongamento lateral que ajuda a manter os músculos e órgãos da barriga saudáveis, lubrificam a coluna vertebral e também contribuem para o equilíbrio. Como todas as posturas do Yoga, elas também acalmam a mente. A capacidade de abrir e girar dos praticantes, muda no decorrer da prática, portanto, não se preocupe se as crianças não chegarem muito longe no começo.

As torções podem ser:

#### **- Torção Sentada**

Sentado, com a coluna ereta, flexione os joelhos, colocando uma perna sobre a outra. Leve um dos braços atrás do quadril, apoiando a mão no chão. A outra mão é colocada sobre o joelho oposto, fazendo uma alavanca, que ajuda na torção da coluna. A cabeça acompanha a torção, olhando por cima do ombro. Repete do outro lado.

#### **- Torção Deitada**

Deitado de costas com as pernas estendidas e os braços abertos, flexionar os joelhos em direção ao peito e levar os joelhos em direção ao chão. A cabeça permanece reta, olhando para cima.

### **O relaxamento final** (ver ANEXO I)

No fim da aula, as crianças se acalmam com posturas mais tranquilas. O professor guia a classe para certas posturas que permitam um maior relaxamento do corpo. O descanso deve começar com alongamentos reconfortantes, que ajudem o corpo a diminuir o ritmo no fim da aula.

#### **- Postura da Mosca Morta**

Deitado de costas. Com as mãos, segura-se cada um dos pés pelo arco interno, puxando-os em direção ao peito e pressionando os joelhos em direção ao chão.

### **- Postura do Bebê Feliz**

A partir da Postura da Mosca Morta, segura-se cada um dos dedões dos pés e estende as pernas para cima, em direção ao céu.

### **- Postura do Cadáver**

Esta é uma das melhores partes da aula – mas pode ser também uma das mais desafiadoras. Savasana é a palavra em sânscrito para Postura do Cadáver. Tente ficar deitado sem se mexer e permita que a tensão abandone o seu corpo. Feche os olhos e acalme os pensamentos. Solte todos os músculos do rosto, a mandíbula, os dentes e a língua. Descanse e permaneça imóvel – essa é uma recompensa por todo o seu esforço durante a aula.

Através das palavras, o professor pode levar os alunos a sentir que o corpo inteiro se derrete sobre o chão, imaginando serem um grande saco de areia com um burquinho, e toda a sua areia está escorrendo vagarosamente para o chão. Uma faixa de tecido sobre os olhos pode ajudar a evitar distrações.

Quando é hora de levantar, o professor coordena a classe para sentar lentamente, trazendo de volta a mente e o corpo, com movimentos suaves. O momento de sair da Postura do Cadáver é feito para descansar e aproveitar o silêncio, portanto, o professor deve falar para irem com calma, alongando os braços estendendo as pernas por fim abraçando os joelhos contra o peito. Com os olhos ainda fechados, os alunos rolam para um dos lados, deixando braços e pernas caírem sobre o chão.

Depois se enrolam para sentar com a ajuda das mãos, mantendo os olhos fechados. O professor pede para unirem as palmas das mãos em frente ao peito e agradecerem interiormente pelo corpo que possuem e por estarem nesse momento, aqui e agora, aqui na Terra. Abaixam a cabeça em frente ao peito e falam em voz alta “Namaste” uma saudação em sânscrito, que significa “a luz em mim saúda a luz em você”. E, por fim, o professor fala para as crianças lentamente abrirem os olhos assim que se sentirem prontos para abri-los.

Inicialmente é muito comum que o professor passe por alguns momentos de conflito e resistência por parte das crianças durante uma aula de Yoga. Como tudo é muito novo e diferente, é normal que elas questionem e resistam a praticar no início. O importante é o professor manter a calma e a persistência, pois, assim que as crianças sentirem, no próprio corpo, os benefícios da

Yoga, algo neles começa a se interessar mais e mais e, com o tempo, a maioria estará esperando pelo momento da aula de Yoga.

A escola é o espaço ideal para existirem práticas que direcionam a criança a se auto perceber e se estudar. Dentro deste contexto, a Yoga fornece ferramentas para que os educadores encontrem meios adequados para direcionar a criança a trilhar seu caminho da melhor forma possível. A Paz está contida dentro de cada ser, por que não permitir que ela cresça e se desenvolva? Isso depende unicamente de cada indivíduo e da oportunidade desse indivíduo receber os ensinamentos apropriados.

Por exemplo, uma árvore também já foi uma pequena semente, mas ela já estava inteiramente contida na semente. E da mesma forma que uma semente não se apressa em se tornar árvore, também devemos ter paciência, pois algumas árvores levam mais tempo que outras para crescerem, cada uma tem seu tempo para desenvolver sua semente de Paz e Harmonia. A partir do momento que compreendemos isso, não culpamos mais os outros pela desarmonia e violência que reinam no mundo.

Esse trabalho é destinado àqueles que, de alguma forma, buscam meios de trazer às pessoas (aqui direcionado às crianças e jovens na escola) a se auto-conhecerem, através de um mergulho gradativo em seu interior. Como na história da felicidade, proporcionando a cada um, que encontre a verdadeira felicidade.

Neste caso, a Yoga é como o barco que nos auxilia a navegar nesse oceano de possibilidades que somos. Por isso, é indispensável que o comandante do barco (aqui representado pela figura do professor) saiba que direção ele quer tomar; que já tenha um conhecimento sobre o mar, o vento e sobre o próprio barco, para que, assim, todos que entrarem nesse barco possam se sentir seguros e tranquilos de fazerem esse “passeio” pelo oceano. No momento em que os passageiros aprendem a apreciar a viagem, tudo se torna uma oportunidade única de diversão.

Dessa forma, depende do professor de Educação Física abrir um espaço em suas aulas para introduzir a Yoga na escola. E, com o tempo, as crianças vão se familiarizando e se abrindo para a prática. Sendo que o professor pode dar uma continuidade nesse trabalho, através de periódicas aulas de Yoga intercaladas com outras atividades. Ou seja, durante o semestre, pode incluir em sua disciplina, uma aula de Yoga por mês, por exemplo. Em longo prazo, os benefícios são incalculáveis.

Assim, pode-se concluir que a prática da Yoga não oferece resistência seja ela religiosa<sup>1</sup>, social, política ou econômica, para a sua inclusão no sistema educacional brasileiro. Muito pelo contrário, como podemos notar ao longo deste trabalho, a prática da Yoga associada ao sistema educacional, promove uma condição extremamente favorável para que esse sistema seja melhor integrado e absorvido pelos seus integrantes.

É preciso mencionar também que a aceitação da Yoga na educação escolar faz-se, de primeira urgência, à tomada de consciência por parte dos gerenciadores de ensino, para as escolas formarem indivíduos que compreendam melhor suas possibilidades e suas limitações, bem como as pessoas e os lugares ao seu redor. Dessa forma, ao aproximarmos práticas como a Yoga da escola, enriquecemos e iluminamos o sistema de ensino, que ainda deixa muito a desejar.

Lembrando Ouspensky (2001): “O momento que um homem que busca o caminho encontra um homem que o conhece, denomina-se primeiro degrau. A partir desse primeiro degrau, começa a escada. Entre a ‘vida’ e o ‘caminho’, há a ‘escada’. É somente pela ‘escada’ que um homem pode chegar no ‘caminho’. Além disto, o homem sobe esta escada com a ajuda de seu guia; não pode

subi-la sozinho... Na ascensão da escada, uma das condições é que o homem não pode subir o degrau seguinte, sem antes de ter colocado alguém em seu próprio degrau. O outro, por sua vez, deve colocar um terceiro em seu lugar, se ele próprio quiser ascender um degrau. Por tanto, quanto mais um homem sobe, tanto mais se vê na dependência dos que o seguem.” (p.232-233)

Portanto, tudo está interligado. Estamos todos interconectados e cada indivíduo faz a diferença nessa “história”. Podemos fazer esta jornada, mais, ou menos, agradável. Depende de cada um, pois tudo é uma questão de escolha. E precisamos de ferramentas, de conhecimento, para trilharmos nessa vida da melhor forma possível. A Yoga funciona aqui como um “mapa” para nossa caminhada, indicando a direção do verdadeiro “tesouro” que a vida, misteriosamente, esconde.

<sup>1</sup> Religiosa: A Yoga é praticada independente da religião dos praticantes. Ou seja, tanto católicos, judeus, muçulmanos, ateus praticam Yoga.

## 5 - REFERÊNCIAS

BHARATI, S. V. *Philosophy of Hatha Yoga*. 2ª Ed. India: Himalayan Institute Press, 1998.

CARDOSO, C. L. *Emergência Humana, Dimensões da Natureza e Corporeidade: sobre as atuais condições espaço-temporais do 'semovimentar'*. Motreivivência Ano XVI, nº22, p.93-114, 2004.

CHRYSSICAS, M. K. *Eu Adoro Ioga*. Publifolha, São Paulo, 2006

FEUERSTEIN, G. *A Tradição do Yoga – História, Literatura, Filosofia e Prática*. Tradução Marcelo Cipolla. Ed. Pensamento, São Paulo, 1998.

GIL, A. C. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 3ª Ed. São Paulo: Ed. Atlas S.A., 1996. p. 45-60.

HERMANN, N. *Hermenêutica e Educação*. Rio de Janeiro: DP&A Editora, 2002. p. 09-30.

IYENGAR, B. K. S. *Light on Yog*. HarperCollins Publishers India, New Delhi, 24ª Ed., 2003.

IYENGAR, B. K. S. *The Path to Holistic Health*. Dorling Kindersley Book, London, 2001.

RAMA, Swami. *Let the Bud of life Bloom*. Himalayan Institute Hospital Trust Jolly Grant, Uttaranchal, India, 2002.

RAFUL, P. E RAFUL, L. *Revista Ser – Periódico do Grupo Gurdjieff de São Paulo*. Editora Esoatenca, São Paulo, 2006.

SATCHIDANANDA, S. *Os Yoga Sutras de Patãjali*. Tradução Antonio Mendes. 6ª Ed. Belo Horizonte: Editora Del Rey Ltda, 2000.

YOGANANDA, S. P. *The Bhagavad Gita*. Índia: Self Realization Fellowship, 1945.

FLAK, M. e COULON, J. *“Niños que Triunfan. El Yoga en la Escuela”*. Colección Educación Filosofía y Mediación. Editorial Cuatro Vientos, 2ª Ed. Chile, 1999.

# **ANEXOS**



