

**Entrevista com os professores Micheline Flak e Diego Arenaza Vecino
São Paulo, março de 2009.**



YOGA NA APRENDIZAGEM:

muito além da educação formal

Uma educação integral, que não se restringe à desenvolver o intelecto e formar bons profissionais para o mercado de trabalho, mas que se ocupe também da formação moral, para que as crianças se tornem adultos mais conscientes e bons de coração. Em resumo, é a isso que a yoga na aprendizagem se propõe. Mas não é só. Ela é uma metodologia, fundamentada na ciência que, de imediato, pode ser uma grande aliada no processo de ensino-aprendizagem.

Discípulo de **Micheline Flak**, criadora do método, **Diego Arenaza** é presidente do RYE (Recherche sur le Yoga dans l' Education) [Pesquisa sobre Yoga na Educação] no Brasil e professor do Centro de Ciências da Educação, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), onde criou as disciplinas Yoga na Aprendizagem I e II que ensina aos professores o método que utiliza técnicas de yoga na sala de aula, além de ser formado em filosofia pela University of California e mestre em Inglês pela UFSC. Com uma voz serena e baixa, ele me recebe com um sorriso igualmente calmo no rosto, acompanhado de Micheline que veio ao Brasil para ministrar um curso. Todo o ambiente transmite paz e tranquilidade em oposição ao nosso ritmo, geralmente, acelerado. Em poucos minutos, o clima *zen* me contagia e lá estou, falando baixo e calmamente. A seguir, você confere trechos desse prazeroso bate papo.

Texto: Paula Caires

Como você entrou em contato com essa metodologia, criada pela francesa Micheline Flak, de utilizar técnicas de yoga na aprendizagem?

Diego Arenaza: Eu já era praticante de yoga e professor universitário de Metodologia e Práticas de Ensino de Espanhol como Língua Estrangeira. No ano 2000 comecei essa prática e logo me apaixonei. Eu gostava de yoga e gostava de ensinar, então fui pesquisar e comecei a praticar com meus alunos. Foi tão significativo que logo fiz um levantamento com eles para saber quantos tinham gostado e vi que o yoga para a sala de aula dava lugar a uma disciplina específica. E foi o que fiz. Há seis anos criamos a disciplina yoga na aprendizagem. Ano passado, pela primeira vez, abrimos o nível dois e virou anual. Então, é uma disciplina optativa para todas as licenciaturas. Quando chega a hora da matrícula lota, porque as pessoas sentem que o sistema tradicional de ensino está falindo. Portanto, os alunos têm sede de conhecimentos diferentes e procuram esse tipo de aulas. Além disso, nossa proposta é uma educação holística, integral, e o aluno logo percebe os benefícios, assim como a relação com o professor, que é outra. É fantástico!

Como funciona esse método? Qual é a estrutura utilizada para aquisição do conhecimento?

Diego Arenaza: A técnica que utilizamos em sala de aula inclui uma série de passos que vai preparando o aluno para que a aprendizagem se aprimore. São seis etapas, baseadas nas oito de Pantajali, que vão criar diferentes condições para a aprendizagem. As etapas de Pantajali estão presentes na prática universal de yoga, mas na escola utilizamos só as seis primeiras que são: viver juntos; eliminar toxinas e pensamentos negativos; manter uma postura ereta; respirar bem e ter calma; relaxamento; e concentração em um ponto.

O que seria o “viver juntos”, que é a primeira fase?

Diego Arenaza: É pensar a sala de aula como um barco que está rumo a um objetivo, cujo capitão é o professor. Sabemos que nas escolas existem casos de violências, então, buscamos diferentes dinâmicas para enturmar as crianças e ensinar a viver juntos para que haja paz.

Dê um exemplo de alguma dinâmica que cumpra esse objetivo?

Diego Arenaza: No livro *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*, de Micheline Flak e Jacques De Coulon (Ed. Comunidade do Saber) tem diferentes práticas de integração. É só criar oportunidades para exercitar a convivência, como o pintar juntos, o trabalhar unidos, atividades nas quais as crianças se toquem, como pequenas massagens, etc. Com um pequeno contato físico, a rejeição e o preconceito diminuem. Um exemplo é a brincadeira do quadro: um aluno é o professor e outro é o quadro. Então, o professor escreve uma palavra com o dedo nas costas do outro amiguinho, mas primeiro, tem que apagar bem o quadro, fazendo movimento de esfregar com as mãos e aí vai escrevendo e apagando as palavras ou as letras, quando o outro descobrir o que foi escrito. Essa atividade também desenvolve a atenção e dá para trabalhar de mil formas, inventando diversas coisas.

E a segunda etapa, que é eliminar toxinas, como poderia ser aplicada em sala de aula e o que ela agrega à educação infantil?

Diego Arenaza: A aprendizagem é um desafio constante e nós estamos na Terra para aprender sempre. Mas para aprender, você tem que ter um atitude positiva. Muitas vezes, a criança diz que está com dor de barriga, mas se a indagamos um pouco, descobrimos que, na verdade, ela vai ter uma prova na escola. Esse exemplo genérico ilustra bem que quando você fica nervoso, com medo acaba ficando doente no físico também. Então, temos que trabalhar esse lado mental de que é possível, e fazê-los acreditar, ensinando-os a superar os obstáculos. Para isso, desenvolvemos pequenas técnicas para desbloquear e limpar a mente. Uma possibilidade é o exercício do lenhador: pedimos à criança que se posicione em pé com as pernas entreabertas, as duas mãos unidas, com os braços levantados, como se estivesse segurando um machado, e fazer o movimento rápido para baixo, como se fosse cortar a madeira que está no chão. O mais importante é a criança soltar a respiração ao descer os braços, junto com um grito, para aliviar aquela tensão e o frio na barriga. Os efeitos são imediatos.

E a etapa três, o que seria e como ela pode ser aproveitada em sala de aula?

Diego Arenaza: É a postura, que tem vários ingredientes. O primeiro é que se você está com a postura reta, vai respirar melhor e seu cérebro vai ser melhor oxigenado. Outra coisa é que se você está torto, daqui a dez minutinhos começa a sentir dor nas costas, e se tem dor nas costas, não consegue prestar atenção. E, finalmente, quem tem uma boa postura, tem uma melhor atitude psicológica. Se você está na vida, como aqueles adolescentes desanimados, que andam corcundas, com os pés arrastando,..isso vai se refletir no seu psicológico. Enquanto que se você tem uma postura mais confiante, você vai refletir essa postura para sua vida também.

Tem ainda a quarta etapa. Como ela se aplica na escola?

Diego Arenaza: Essa é a etapa que diz respeito à boa respiração, que tem uma relação muito estreita com a mente. Quando estamos muito estressados, a respiração fica ofegante. O contrário também é verdadeiro: ao acalmar a respiração, a mente se acalma. Para estudar é preciso ter a mente quieta, não dá para pensar em cinquenta coisas ao mesmo tempo. Através da boa respiração, você consegue ficar calmo. Além do mais, quem respira melhor, vive melhor, afinal, essa é a primeira e a última coisa que fazemos na vida. E tem ainda a quinta etapa que é o relaxamento: acreditamos que deve haver pequenas pausas na aprendizagem para recarregar as pilhas, não se pode ficar o dia inteiro trabalhando, trabalhando sem parar.

Na proposta de ensino integral, isso seria fundamental, então?

Diego Arenaza: Para qualquer um de nós é necessária essa pausa. O relaxamento é vital para todo mundo e em termos da aprendizagem é essencial, assim como para crianças hiperativas. Por exemplo, a criança chega

do recreio, acabou de jogar bola, de brincar com os colegas, está até ofegante, suado. A professora chega e diz “calma pessoal, vamos estudar o poema de Camões”. Não tem como! Vai ficar aquela gritaria e os alunos não terão um bom aproveitamento. Entretanto, se você faz uma técnica de respiração e relaxamento, você consegue fazer uma transição, para que a criança fique mais disposta e entre no clima do novo momento que está sendo proposto.

E qual a importância da concentração em um ponto, que é a sexta etapa?

Diego Arenaza: Ela é o ponto culminante. Uma vez que a mente está quieta, tranquila, a assimilação de conhecimento se realiza por diferentes práticas, desde mandalas até às técnicas de visualização, que são muito comuns nessa metodologia. Consiste em aprender por meio dos sentidos internos. Você pode reproduzir internamente uma música, um cheiro, qualquer coisa que remeta aos cinco sentidos.

Então, a gente apresenta uma matéria, faz um pequeno relaxamento, conta uma história e pede para as crianças imaginarem a história em suas mentes, tentando ativar o máximo de sentidos internos, pedindo para pensarem no cheiro, nas cores, nos formatos, nas texturas, enfim, quanto mais sentidos interiores são aplicados no processo de aprendizagem, mais o conhecimento fica sólido.

A história a ser contada nessa técnica deve ser alheia ou atrelada ao conteúdo?

Diego Arenaza: Ao conteúdo. Em vez de usar a memória, reproduz internamente. Se os alunos estão estudando o Amazonas, por exemplo, o professor mostra as fotos, passa as informações e depois da apresentação tradicional, conta uma história de uma viagem a Amazonas e vai descrevendo, enquanto a criança reproduz internamente os cinco sentidos.

No começo as crianças se sentem inibidas em fazer algum tipo de exercício?

Diego Arenaza: Depende. Em um grupo com estudantes de 6 anos de idade, por exemplo, deve-se trabalhar de uma maneira bem lúdica, porque logo as crianças sentem os benefícios e se aplicam mais. E há uma coisa, em particular, que tem modificado muito minha forma de ensinar, é que o aluno percebe que o professor não está só se preocupando com a matéria, mas também com a pessoa, então o relacionamento é outro e fica mais fácil todos contribuírem para o bom andamento do que é proposto.

Por essa perspectiva, um dos benefícios da yoga na aprendizagem é que ela ajuda a quebrar a frieza da sala de aula?

Diego Arenaza: Exatamente. A aprendizagem é uma relação direta entre o objeto, o conhecimento e um sujeito, tendo o professor como ponte. Normalmente, o educador dá muita importância à matéria, mas se esquece da pessoa que está aprendendo, que é o mais importante, porque se a pessoa não está bem, com dor no corpo, ou triste, ou estressada, como vai aprender

Micheline Flak é doutora em letras, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, em Paris. Ela descobriu os benefícios do yoga na educação durante uma aula, no início dos anos 70, quando utilizou algumas das técnicas realizadas em suas práticas de yoga para acalmar a turma e passar o conteúdo da disciplina. A partir de então, começou a pesquisar e aplicar essa prática como recurso pedagógico e, em 1978, fundou o RYE França e escreveu, em parceria com o professor Jacques de Coulon, o livro *Crianças que triunfam. O yoga na escola*.

Já cansada, depois de uma longa viagem da França para o Brasil, somado a mais um dia inteiro de curso, Micheline, ainda assim, fez questão de nos atender para contar um pouco da sua experiência na estruturação e aplicação dessa metodologia. Confira a seguir.

Dentre tantos benefícios que a yoga pode agregar à educação, qual você considera o mais significativo?

Micheline Flak: A prática de Yoga é muito boa para a mente e para ajudar as crianças a aprender melhor e, conseqüentemente, a ter notas melhores, e os pais ficam muito felizes com isso. Esse resultado em notas está relacionado ao coeficiente de inteligência (QI), mas não é o suficiente para o desenvolvimento das pessoas, porque o ser humano não pode ser definido só pelo QI. Existem muitas pessoas inteligentes, que têm mentes brilhantes, mas falta alguma coisa. E o que falta é o coeficiente emocional (QE). O coeficiente intelectual e o coeficiente emocional são duas coisas diferentes. O que podemos ver hoje em dia é que as crianças estão muito distraídas, a violência está cada vez mais presente e as dificuldades de relacionamentos entre as crianças, com os pais, com os professores são marcantes. A yoga pode ajudá-las a controlar suas emoções, seu estresse, sua ira e sua raiva e tudo isso é possível através da respiração, que pode ensinar a se ter calma, relaxamento, controlar as tensões físicas através das posturas e, assim, serem crianças melhores. Então, a yoga não ajuda apenas no aprendizado formal, mas na formação de cidadãos também. A inteligência intelectual não faz um mundo melhor. Às vezes, usa-se a inteligência até para destruir. Eu penso que a yoga pode mostrar que o sucesso não está só no intelecto e ensinar as crianças a ter bom coração. Isso é o sucesso.

Desses 39 anos de yoga na educação, o que você considera como maior avanço?

Micheline Flak: É o fato da yoga estar se espalhando pelo mundo. A cada dia, mais e mais pessoas estão praticando yoga, seja na América do Sul, nos Estados Unidos, na Tailândia e até no Irã. A maioria dos praticantes tem filhos e dizem que se sentem melhor, então, imagine as crianças praticando yoga, que maravilha seria! O que precisa agora é sabedoria.

A que se deve esse sucesso?

Micheline Flak: O medicamento está ao lado do mal. A natureza quer o equilíbrio e a yoga traz esse equilíbrio para o mundo que está pesado, uma

selva. O yoga está cultivando na selva. Mas ainda vai se levar um tempo até que o yoga seja implantada oficialmente nas escolas.

O fato de muitos associarem a yoga a uma religião pode ser a razão dela não estar nas escolas?

Micheline Flak: Talvez sim. Mas o yoga não é uma religião. O yoga tem fundamentos científicos, já foi comprovada a mudança nas frequências das ondas mentais e nas batidas do coração, que a respiração pode causar, pois é ela que regula todos os parâmetros do corpo. Então, não é religião. O que falta é mudar a mentalidade das pessoas que decidem, porque para introduzir o yoga na escola não precisa de nenhuma máquina, nenhum equipamento, gasta-se apenas o suficiente para remunerar algum professor. Só uma coisa é necessária: treinar pessoas.

A prática da yoga na educação pode beneficiar as crianças que têm necessidades educacionais especiais, como quem tem déficit de atenção ou hiperatividade?

Micheline Flak: A hiperatividade está em todos os países industrializados e eu acredito que ela seja consequência da vida agitada dos dias modernos e da tecnologia, que vem se desenvolvendo sem obstáculos, sem resistências, sem nenhuma discussão sobre os efeitos dela sobre a mente. O yoga traz uma correção para isso, porque desperta a consciência, a atenção e a calma ao trabalhar com movimentos lentos.

As crianças hiperativas são ansiosas, principalmente, quando as mães o são. Por isso, quando os pais praticam yoga, é visível que as crianças também se desenvolvem e ficam mais tranquilas.

Nós acreditamos que os médicos possam ajudar essas crianças, mas a medicina não é a única solução. É preciso mudar o estilo de vida, como a alimentação e a capacidade de concentração, que podem ser aprimoradas com o yoga.

Por que a meditação não pode ser usada com as crianças, enquanto o relaxamento é recomendado?

Micheline Flak: Antes de a criança nascer, fica nove meses dentro da mãe. Quando ela nasce, quer conhecer o mundo que está aqui fora, quer dançar como o Michael Jackson (risos)... não me diga que quando você era criança queria meditar? Não, as crianças querem jogar vídeo games, brincar e se divertir e temos que respeitar a energia e a natureza delas. Já o relaxamento pode ajudar quando a criança está nervosa, porque não adianta dizer para ela não fazer isso ou aquilo quando ela está brava. Você tem que esperar ela se acalmar e, então, conversar, fazê-la lembrar o que causou aquela situação de conflito e incentivá-la a refletir sobre o ocorrido para tentar achar uma forma melhor para resolver a questão, ou seja, a criança pode meditar sobre sua conduta, mas não a meditação como é feito na prática de yoga. Ainda assim, o relaxamento com as crianças não deve durar mais que cinco ou seis minutos, porque elas vão fundo muito rapidamente e se for feito por mais tempo é muito difícil fazê-las voltarem. Ou seja, não podemos querer que a criança seja

espiritualista, por isso, a meditação não é indicada.