



O YOGA NA SALA DE AULA

A maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos/as. Uma das causas disto pode ser a exigente pressão a que são submetidos os jovens hoje em dia para concorrer e triunfar no mercado de trabalho.

Uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do yoga, na sala de aula. Através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si próprio.

A associação "Pesquisa sobre o Yoga na Educação" (RYE: Recherche sur le Yoga dans l'Education) 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.

Em 1973, a Dra. Micheline Flak, 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/as.

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 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.

É importante salientar que não se trata de aulas de yoga, mas de exercícios de respiração e de relaxamento que podem ser praticados, alguns minutos, durante as aulas. Segundo Flak, estes exercícios beneficiam a atividade cerebral, aumentando a concentração e a memória. Os alunos, cansados de ficarem sentados em sala de aula, logo descobrem seus benefícios e solicitam sua prática. Já para os docentes, que muitas vezes chegam tensos na sala de aula, o yoga lhes proporciona um importante momento de relaxamento.

A proposta que se traz é a de apresentar um método concreto de exercícios de yoga para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia. Relaxando quando for necessário e escutando melhor, os alunos aprendem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e a ganhar a autoconfiança freqüentemente perdida em face à concorrência implacável do mundo atual.

Yoga, que significa união em Sânscrito, e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito, é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é implementado o yoga na educação. 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.

As etapas de Patanjali

Em uma data incerta, um sábio chamado Patanjali mostrou o caminho que leva o ser humano ao pleno domínio de sua saúde física e mental. Ao escrever o Yoga Sutra, composto por 196 aforismos que fundamentam a filosofia do yoga, e que podem ser considerados como um mapa da alma, entrega-nos um código carregado de valor universal. O descobrimento de nossas potencialidades faz-se por etapas cuidadosamente programadas. É baseado nestas etapas que se organizam os exercícios de yoga praticados em sala de aula:

1. 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.

2. 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.

3. Adotar uma postura correta

A coluna vertebral é considerada como a “árvore da vida”. Seu endireitamento 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.

4. 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.

5. 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.

6. Concentração

É neste nível que se joga a qualidade de aprendizagem em nosso ensino: concentrar-se, ser capaz de prestar atenção, 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 táctil. De tal modo, os conhecimentos que são incutidos não serão letra morta e sim um saber vivo.

O sábio Patanjali apresentou ainda mais duas etapas para trabalhar o aperfeiçoamento humano, vinculadas especificamente à ampliação da consciência e a espiritualidade. Mas estes importantes aspectos não são abordados nos currículos de ensino das escolas públicas, e, portanto, não são inclusos nesta proposta metodológica.

O ensino tradicional desvincula o corpo e a mente no processo de aprendizagem. Mas o yoga, por definição, se fundamenta nesta união. Assim, o corpo age como um trampolim para a aprendizagem, mas a mente também ajuda a revitalizar o corpo. A forma de empregar o yoga que nos transmite Pantajali age em ambos os sentidos, e sugere a alternância do intenso trabalho mental com relaxamentos e exercícios físicos, porém tendo grande cautela nas transições entre o trabalho mental e físico.

Na educação de hoje, nos defrontamos com diversas dificuldades: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, etc., que se vêm refletidos nas crianças e nos professores. O yoga nos dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula. A esse respeito, ensina-nos Micheline Flak :

“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”.

BIBLIOGRAFIA

- Arenaza, Diego. 2002. *Relatório de Pesquisa: O Yoga na Escola*. http://www.ced.ufsc.br/yoga/relatorio_pesquisa.html
- Arenaza, Diego. 2002 . *Site: Yoga na Educação*: <http://www.ced.ufsc.br/yoga>
- Flak, Micheline et de Coulon, Jacques.1997. *Niños que triunfan. El yoga en la escuela*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Hermogenes.1985. *Autoperfección con Hatha Yoga*. Buenos Aires: Editorial KIER, S.A.
- Hourst, Bruno. 1997. *Au bom plaisir d'apprendre*. Paris: InterEditions.
- Jones, Annie. 1999. *Ioga: sementes do saber*. São Paulo: Avatar.
- Lusk, Julie. 1998. *Yoga para la oficina*. Barcelona: Ediciones ONIRO.
- Osho .1990. *MEDITACION, La primera y última libertad*. Buenos Aires: Editorial Mutuar
- R.Y.E. *Recherche sur le Ioga dans l'Education*. <Http://rye.free.fr>
- R.Y.E . 2001. *Las técnicas R.Y.E : propuesta para una metodología de yoga adaptada a la escuela*. Montevideo: R.Y.E.
- R.Y.E. 2002. *L'YX: Bulletin du RYE*. Paris: RYE.
- Satyananda Paramahansa. 1985. *Yoga education for children: a manual for teaching yoga to children*. England: Whitstable Litho. Ltd.
- Zeer, Darrin. 2002. *Ioga no trabalho*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Zorn, William. 1973. *Ioga para a infância*. São Paulo: Editor Pensamento.
- Swami Vishnudevananda. 1989. *El libro de yoga*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.