

# **RELATÓRIO DE PESQUISA**

**TÍTULO : O YOGA NA ESCOLA**

**COORDENADOR : Professor Diego Ernesto Marcelo Arenaza**

**Departamento de Metodologia de Ensino - Centro de Ciências da Educação**

**Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)**

**Resumo** : A pesquisa "O yoga na escola" foi desenvolvida durante o ano de 2001 e início de 2002, com o objetivo principal de estudar, aplicar e avaliar o uso das técnicas de yoga no ensino. Este objetivo se efetivou em diferentes contextos: na formação de professores de Espanhol, com os alunos da licenciatura; em duas escolas, uma pública e uma particular; na própria formação do pesquisador e ainda através da promoção de eventos e divulgação na Internet de atividades relacionadas com a pesquisa. O Relatório apresenta a proposta, assim como as atividades desenvolvidas nestes diferentes contextos, analisa seus resultados e indica possíveis desdobramentos.

## **CONTEÚDO**

### **1. A proposta do RYE**

### **2. Metodologia de pesquisa**

#### **2.1 Pesquisa com alunos de licenciatura na UFSC**

#### **2.2 Pesquisa nas escolas**

#### **2.3 O treinamento e formação em yoga**

#### **2.4 Participação em eventos do RYE**

#### **2.5 Construção do sítio virtual: [Pesquisa de yoga na educação](#)**

### **3. Conclusões e encaminhamentos**

---

## **1.A proposta do RYE**

O movimento "Pesquisa de Yoga na Educação" (RYE), surgido na França em 1978,

propõe a aplicação desta técnica em centros de ensino como uma metodologia pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e que pode ser utilizada pelos próprios docentes.

Em 1973, a professora Micheline Flak realizou, no Collège Condorcet de Paris, a primeira experiência

de aplicação de exercícios de yoga em sala de aula para melhorar o rendimento de seus alunos. Logo ao reconhecer os resultados altamente benéficos, Flak começou a aplicar o yoga sistematicamente, utilizando-a como um instrumento em seu trabalho docente.

A proposta 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.

## **Definição de yoga**

A palavra yoga provém do sânscrito "YUG" e significa UNIÃO. Refere-se a união do corpo, da mente e das emoções, no sentido de obter um equilíbrio entre estes três aspectos. Enfatiza a boa postura do corpo, a posição correta da coluna vertebral e o controle da respiração para conseguir uma maior harmonia mental e física.

## **O yoga na escola**

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 :

*"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."*

**Micheline Flak**

## **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 foi denominada de "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 a través 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 os professores chamarem 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 abordadas 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.

O livro da Professora Micheline Flak, "*Crianças que triunfam : o yoga na escola*" apresenta uma série de 27 exercícios de yoga, adaptados à sala de aula, fundamentados nas Etapas de Pantajali. O foco primordial desta pesquisa foi a implementação e avaliação destes exercícios em sala de aula.

[Voltar ao Conteúdo](#)

## 2. Metodologia de pesquisa

O caminho escolhido para desenvolver esta pesquisa foi fundamentado em quatro ações:

- 2.1 . [Pesquisa com alunos de licenciatura da UFSC](#)
- 2.2. [Pesquisa nas escolas](#)
- 2.3. [O treinamento e a formação em yoga](#)
- 2.4. [A participação em eventos do RYE](#)
- 2.5. [Construção do site virtual: Pesquisa de yoga na educação](#)

### 2.1 Pesquisa das técnicas de yoga com alunos de licenciatura da UFSC

O objetivo desta ação foi de introduzir e de avaliar, nas aulas dos futuros professores de Letras/Espanhol, os fundamentos teórico-práticos desta abordagem . Com este fim, se aplicou uma metodologia de pesquisa, onde , logo após praticar e discutir as técnicas de yoga, se realizaram registros narrativo-reflexivos para análise posterior . Se pesquisou, portanto, na própria sala de aula, a experiência, a discussão, e a reflexão junto aos alunos, que foram elementos fundamentais deste estudo.

Esta pesquisa foi realizada com a turma de Metodologia de Espanhol, composta por 20 alunos, no semestre 2001-1 . Logo após consultar os alunos se teriam interesse em conhecer a proposta de Yoga na Educação, se decidiu implementá-la, no transcurso da própria aula, uma vez por semana, em sessões de aproximadamente 15 minutos, de acordo com o interesse da turma.

A seguir, juntamente com as datas, serão narradas as ações desenvolvidas em sala de aula:

#### **ABRIL:**

**Dia 17:** Começou-se com a definição de yoga. Como algumas pessoas tem preconceitos pelo yoga, por isso é muito importante esclarecer que o yoga não é uma religião, pois não venera um deus, nem uma doutrina, já que carece de dogmas. Logo se explicou o por quê do yoga em sala de aula, justificado nos fundamentos teóricos do RYE. Se consultou os alunos se estariam interessados em conhecer e participar

da pesquisa, e a resposta foi positiva.

**Dia 20 :** Realizou-se uma série de exercícios e foram explicados os benefícios esperados.

- uma aluna manifestou que tinha bocejado muito pois sentiu muito sono ao relaxar-se. É importante destacar que esta aula foi na sexta feira, às 15 horas, quando todos estão cansados da semana. Portanto se devem realizar exercícios que os dinamizem .
- Dois outros alunos não fizeram os exercícios pois disseram que eram crentes (Testemunhas de Jeová) e que a sua religião não o permitia. Conversei com eles e lhes expliquei que a yoga não estava vinculada a religião alguma, e lhes perguntei de que forma o yoga transgredia sua religião. Mas senti que não queriam falar muito no assunto e não quis constrangi-los . Disse a eles que podiam só observar ou até sair da sala durante uns minutos.

**Dia 30 :** Realizou-se uma prática de 8 exercícios básicos.

- 2 alunos ficaram profundamente dormidos com o relaxamento. Outros dois alunos não participaram pelos motivos religiosos citados anteriormente.
- O resto da turma mostrou-se muito interessada com os exercícios. Uma aluna perguntou se teria que pedir autorização à escola, ou aos pais, para aplicar estas técnicas em sala de aula.
- Outra aluna, que é professora de uma escola municipal, comentou que tinha uma turma do primeiro ano do Segundo Grau, com 22 alunos , e que não conseguia dar aula por causa da falta de atenção e do desordem. Então ela propus aos seus alunos fazer juntos uma série de exercícios. Fizeram a "*limpeza da casa*" ( segunda etapa de Pantajali) e a professora citou que o efeito dos exercícios foi surpreendente: "os alunos se acalmaram de imediato e consegui continuar a aula e finalizar a atividade".

## MAIO

**Dia 4 :** Através do diálogo tentei avaliar os sentimentos dos alunos com respeito aos exercícios de yoga praticados. Por exemplo, se abordou a questão do sono e se avaliou que a música utilizada induzia o sono e se deveria escolher outra mais dinâmica.

- Outra aluna disse ter empregado os exercícios com êxito com seus alunos e que gostaria de seguir aprofundando-as.

**Dia 11 :** 5ª aula : para evitar o sono, se praticaram exercícios mais dinâmicos, sem música e procurei conversar bastante para evitar o relaxamento descontrolado que terminasse em sono.

- Duas alunas, que trabalham como telefonistas na Telesc, disseram que na empresa se fazia , cada 50 minutos, uma pausa para praticar exercícios físicos similares. O objetivo é de aumentar o bem-estar dos funcionários assim como evitar o LER (lesão por esforço repetitivo) . Estas testemunhas foram importantes para minimizar o preconceito do yoga, no sentido que mostraram que os exercícios de yoga praticados em sala de aula são alongamentos e exercícios de respiração comuns a muitas práticas físicas "normais"
- Uma outra aluna, também professora na rede municipal, também declarou ter se aventurado com êxito na aplicação dos exercícios estudados.

- Uma outra aluna elogiou especialmente um dos exercícios praticados, denominado "O candelabro" , que estimula a autoconfiança dos alunos.

**Dia 23 :** Praticou-se uma série de 7 exercícios básicos, sem música e com bastante humor para manter a turma acordada. Porém, a mesma aluna voltou a ficar profundamente adormecida apesar de que tratei de impedi-lo conversando com ela. Finalmente, aluna declarou que ela tinha tendência a ficar profundamente dormida e que este fato não estava relacionado ao yoga.

- Os alunos evangélicos não praticaram os exercícios.
- No fim da prática, lhes perguntei que efeitos haviam experimentado e disseram que eram de bem-estar e uma boa disposição mental .

## **JUNHO :**

**Dia 5 :** Foi praticada a "*limpeza da casa*" com música. A receptividade dos alunos foi excelente.

**Dia 7 :** Foram praticados 5 exercícios : limpeza da casa e exercícios respiratórios.

- Uma aluna, que também é enfermeira, disse: " Professor: hoje tinha uma prova difícil e importante, e eu estava nervosa. Lembrei de praticar a série de exercícios e fiquei calma e bem concentrada. Consegui responder muito bem"

**Dia 22 :** Foi praticada a seguinte série: limpeza da casa, giro lateral, espreguiçamento para cima, o moinho e a segunda fase da respiração alternada.

[Voltar](#)

## **2.2 Pesquisação de técnicas de yoga com alunos da escola básica :**

A pesquisação de yoga na escola básica foi realizada durante os estágios de Prática de Ensino de Espanhol, na Escola de Educação Básica Hilda Theodoro Vieira e no Colégio Ilha Tendência. Como os estagiários tinham muito pouco conhecimento das técnicas de yoga, estas foram basicamente aplicadas por mim.

### **2.2.1 Na Escola de Educação Básica Hilda Theodoro Vieira**

A Escola de Educação Básica Hilda Theodoro Vieira não oferece aulas curriculares de Espanhol. Portanto, durante o estágio foi ministrado um curso extra curricular aberto à comunidade, e a todas as idades. É uma Escola pública que, pela sua localização, atende um público de nível sócio-econômico de poucos recursos. O grupo começou composto por 26 alunos, dos quais 75% têm idade entre 11 e 15 anos. O resto da turma tinha idades entre 16 e 45 anos. Foram 24 encontros de aula que ocorreram duas vezes por semana, durante 60 minutos, entre setembro e novembro de 2001, às 18.30 horas.

A idéia era de, após consultar aos alunos, introduzir e praticar as técnicas de yoga uma vez por semana. Estas seriam ministradas em espanhol com o objetivo de trabalhar, conjuntamente, a língua espanhola em um contexto comunicativo de interesse que favorecesse a aquisição do insumo lingüístico em língua estrangeira. Para evitar o preconceito e a rejeição pelo yoga, se decidiu apresentar os exercícios como "exercícios físicos para estudar e viver melhor ".

Segue a continuação as datas e a descrição das práticas :

## SETEMBRO

**Dia 4 :** Em primeiro lugar, foi explicado o objetivo dos exercícios que foram introduzidos como "*Exercícios físicos para estudar melhor*", para evitar o preconceito.

- Realizou-se a seguinte série : 1.limpeza da casa, 2.giro lateral e 3.juntando estrelas. E importante destacar que todo o conteúdo, inclusive o nome dos exercícios , foi apresentado em espanhol.
- Vários adolescentes riam um pouco, sentiam um pouco de timidez pela novidade e a atividade física em sala de aula. Mas a receptividade foi muito boa e todos pareceram ter gostado da prática.

**Dia 11 :** Repetiu-se a mesma série de exercícios da primeira aula. Os alunos participaram com entusiasmo e indagaram com interesse espontâneo tanto sobre os exercícios quanto sobre o vocabulário em espanhol.

**Dia 25 :** Praticou-se a seguinte série: 1) Limpeza da casa, 2) As sete posições da coluna, 3) Respiração com a barriga, 4) A roda. Os alunos fizeram os exercícios com agrado.

- Foram dadas explicações simples sobre os exercícios e os seus benefícios. Se trabalharam as partes do corpo em espanhol.

## OUTUBRO

**Dia 2 :** Os exercícios praticados foram: 1. O espelho, 2. As sete posições da coluna, 3. O moinho, 4. Fechando a casa.

- Os alunos mostraram um interesse especial por este último exercício que tem por objetivo aprender a se concentrar para o estudo.

**Dia 9 :** Realizou-se a seguinte série: 1) La calesita, 2) O moinho, 3) As sete posições da coluna, 4) Colorindo uma mandala .

- Os alunos estavam empolgados com a prática e pediram a repetição de alguns exercícios. Se pediu a uma aluna que fosse professora e conduzisse a série.
- A mandala os cativou, e os alunos se acalmaram e concentraram na tarefa criativa de colori-la . Se trabalhou o nome das cores em espanhol.

**Dia 23 :** A série praticada foi: 1) O quadro , 2) limpeza da casa, 3) as sete posturas da coluna, 4) la calesita, 5) não me importo !

- Uma outra aluna liderou os exercícios, como professora, que foram feitos com prazer e alegria pelos adolescentes.

## NOVEMBRO

**Dia 6 :** Optou-se pela seguinte série de exercícios: 1) O quadro , 2) limpeza da casa, 3) as sete posturas da coluna, 4) la calesita, 5) não me importo ! , 6) Mandala para estudar vocabulário.

- Os alunos começam a adquirir o vocabulário utilizado nos exercícios e o repetiram ,informal e espontaneamente, durante a prática.
- O exercício com a mandala foi apresentado como uma técnica de memorização de vocabulário em língua estrangeira. Nesta prática se mostrou como memorizar, formando uma mandala, o nome dos animais. Os alunos se mostraram surpresos e entusiasmados com os resultados da memorização.

### **2.2.2 No Colégio Ilha Tendência**

Por diversos motivos inerentes à escola, a aplicação dos exercícios de yoga em sala de aula foi muito breve. Ocorreu em tão somente duas aulas, porém a experiência foi válida.

Em contraste com a Escola Básica Hilda Theodoro Vieira, a Escola Ilha Tendência é uma escola particular e os seus alunos tem um padrão socio-económico alto. O ensino do Espanhol foi implementado recentemente.

Esta pesquisa foi realizada no 8º grau , que foi observada como uma turma problemática no sentido em que os alunos não mostravam interesse pela aula de Espanhol o que, naturalmente, derivava em tédio e indisciplina.

A seqüência de exercícios apresentada na primeira aula foi similar à apresentada na outra escola, porém se utilizou uma música com ritmo mais dinâmico. Os alunos fizeram os exercícios com interesse, formularam bastantes perguntas e pediram para continuar.

Na segunda aula, se fez uma série de exercícios mais comprida e a participação foi excelente. Os alunos ficaram relaxadas e o resto da aula de Espanhol foi num clima calmo e propício para o estudo. Além disto, se constatou uma atitude diferente face à aula de Espanhol, e ao professor, como se o fato de ter apresentado uma proposta de aula estimulante tivesse gerado neles uma atitude de respeito e interesse.

[Voltar](#)

## **2. 3 O treinamento e a formação em yoga**

**"Vale mais uma grama de prática, do que uma tonelada de teoria"**

**Swami Sivananda**

O treinamento em yoga é fundamental e imprescindível para o professor pesquisador, para estudar os fundamentos teóricos de yoga, para experimentar os efeitos da sua prática, e para ter, no professor de yoga, uma fonte de consulta capacitada para a adaptação e implementação de exercícios para a sala de aula. de modo a poder experimentar e transmitir adequadamente os efeitos do yoga. Com este objetivo, assisti, durante o ano, a aulas de Hatha Yoga duas vezes por semana. Isto me permitiu aprofundar tanto os aspectos práticos quanto os aspectos teóricos do yoga.

Também foi valioso, para entender melhor os princípios da yoga, a participação na "Primeira e Segunda Conferência Internacionais de Yoga" realizadas em maio de 2001 e 2002 na Ilha de Santa Catarina. No



mini-curso "*Yoga e estresse*", ministrado pelo professor Hermógenes, considerado o "pai do yoga no Brasil" foi apresentado, com fundamentação científica, as relações entre o estresse e o yoga. Já no mini-curso "*Yogaterapia*", oferecido pelo mestre estadunidense Joseph Lepage, foram apresentadas técnicas de yoga destinadas a melhorar a postura e a lidar com as dores físicas. O mini-curso "*Yoga Sûtra*", Ministrado pelo professor Pedro Kupfer, foi fundamental para conhecer a proposta filosófica do yoga e aprofundar a compreensão das etapas de Patanjali.

[Voltar](#)

## **2. 4 A participação em eventos do RYE**

A participação em eventos do RYE foi de suma importância para aprofundar o conhecimento desta proposta pedagógica. O RYE, como já foi mencionado, é um movimento que foi fundado na França, em 1978, pela, então professora de inglês, Dra. Micheline Flak. O movimento se expandiu pela Europa e logo pela América, e hoje tem filiais na Itália, Áustria, Bélgica, Grécia, Alemanha, Chile, Uruguai e Israel. Estes representantes divulgam as pesquisas com técnicas através da realização de seminários e de publicações.

No princípio, o objetivo desta pesquisa era de se aproximar ao RYE participando de algum seminário em Montevideú. Mas logo nos primeiros contatos com os professores representantes de Uruguai, estes manifestaram o seu interesse de introduzir e difundir as pesquisas do RYE no Brasil. Como resultado, fomos agraciados, no Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina, com a realização de dois eventos: o primeiro, ministrado por representantes do RYE Uruguai, e o segundo, pela própria Micheline Flak.

### **2.4.1 Oficina de Yoga na Educação**

O primeiro evento foi realizado no Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) em setembro de 2001, durante três dias, e com carga horária total de 10 horas. O evento foi titulado: "*Oficina de Yoga na Educação: uma proposta para a sala de aula a través de técnicas de yoga*", e as ministrantes foram a professora María Capurro, professora pré-escolar, e a professora Nuria Sanguinetti, professora de história e de inglês.

A proposta desta oficina foi apresentar um método concreto de exercícios de yoga para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento da 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 face à concorrência implacável do mundo atual.

A oficina teve o seguinte programa:

## **APRESENTAÇÃO**

- R.Y.E. (Recherche de Yoga dans l'Education)

## **INTRODUÇÃO**

- Yoga: definição
- Yoga na educação
- Por que yoga na escola?
- Etapas de Patanjali
- Hemisférios cerebrais, esquerdo e direito: como favorece o yoga sua interação
- Pausa na aprendizagem
- Relação entre o yoga e outras metodologias holísticas: inteligências múltiplas, estilos de aprendizagem
- Relação mente-corpo

## **DESENVOLVIMENTO**

Em todas as etapas serão trabalhadas a teoria e a prática alternadamente.

### **Primeira etapa**

Yoga e arte

Oficina teórico prática baseada na escala de Patanjali

Hemisférios cerebrais

### **Segunda Etapa**

Aplicação do yoga numa aula curricular

Aprofundamento em etapas de Patanjali

Respiração

Relaxamento

Concentração

"Tratak", exercícios de memória

### **Terceira etapa**

Mandalas na educação

Teoria e prática

Desenvolvimento de um mito

---

## **AValiação da Oficina :**

Um dos aspectos valiosos da realização deste evento foi o fato de ter apresentado esta inovadora proposta pela primeira vez no Brasil e, em consequência, poder conhecer o interesse que desperta nos docentes e alunos. O resultado se manifesta no dado que 98 pessoas participaram ao menos um dia da

oficina, e que 48 destas receberam certificado de frequência por terem participado nos três dias do encontro. Um resumo desta oficina pode ser achado no seguinte site virtual na Internet :

[Http://www.ced.ufsc.br/yoga](http://www.ced.ufsc.br/yoga)

Ao final da oficina, foi pedido aos participantes para escreverem um comentário avaliando-a. Resumidamente, estes comentários manifestam:

- " Uma proposta muito interessante...as técnicas podem ser usadas em minha disciplina, tanto para treinar ou desenvolver a memória, a imaginação, a concentração...com certeza nossos alunos terão um resultado melhor nas avaliações, se aplicarmos o yoga em sala de aula"
- "Eu achei o curso relaxante e me instigou a conhecer mais sobre yoga...acredito que esse curso vai ajudar-me muito em todos os sentidos e principalmente como professora"
- "...parabéns, serviu para pensar e repensar nossa prática em sala de aula"
- "...foi muito interessante pois jamais havia pensado neste tema na educação...aguçou minha curiosidade e gostaria de aprofundar, num curso de longa duração..."
- "Valeu, pois despertou em mim alternativas, já que estamos muito preocupados com a indisciplina e agressividade de nossas crianças..."
- "Sou estudante do Curso de Pedagogia da UFSC...não conhecia o yoga e fiquei fascinada...percebi que tudo o que vocês mostraram podemos trabalhar nas salas de aula, tanto na pré-escola quanto na universidade."
- "Excelentes técnicas para ser aplicadas em qualquer área de trabalho"
- "Muito obrigado por me ensinar isto e por semear esta sementinha de curiosidade e espiritualidade..."
- "Eu não entendia muito espanhol porque eu sou japonesa. Eu queria saber mais sobre yoga, a história de yoga. Por que eu não sabia que yoga usa Mandala. Para nós, Mandala é uma tarefa do budismo...fiquei com muito interesse".
- "O que mais gostei foi das mandalas e dos exercícios de concentração que é uma dificuldade que eu tenho e os meus alunos também tem"
- "A experiência com Yoga na Educação foi extremamente estimulante para mim. Pude perceber como estamos fechados em nós mesmos, enquanto há tanta abertura (sol, ar) cores, perfumes, melodias no interior de nós mesmos e no exterior, com as pessoas com quem compartilhamos esta viagem...certamente refletirei muito sobre novas possibilidades de ensino e de aprendizagem em sala de aula com alunos e professores "
- "Fico feliz que tenham vindo ao Brasil e espero que possam difundir esse trabalho por outros lugares de nosso país e do mundo...a busca pela simplicidade e a natureza é sempre o caminho mais curto para a felicidade. Vocês deixaram um grande recado"
- "...com vocês acho ter começado uma mudança na minha vida. Essa mudança começa comigo e vai na direção dos meus alunos. Obrigado pela oportunidade."

- "...gostaria de conhecer mais sobre esta idéia, trabalhar o yoga como um meio para melhorar o trabalho de ensino-aprendizagem dentro da escola, e a partir daqui oferecer para nossos alunos um meio de levá-los a conhecer melhor o seu corpo e através dele, entender o mundo que nos cerca. Desta forma acho que esta idéia os tornará mais felizes e estaremos colaborando para uma melhor qualidade de vida"
- "Mostraram que há necessidade de aprofundamento e treino por parte de quem quer "usar" tais conhecimentos em suas aulas práticas."
- "Sou professora de português ( língua materna) e gostei muito desta experiência...foi algo tão rico que parecia que eu estava em outro local, este anfiteatro passou a ter outra dimensão para mim...sou muito agitada no meu cotidiano e às vezes não consigo tranquilizar os meus alunos na volta da pausa do lanche. Com este curso pretendo continuar com outras leituras sobre o assunto que gostaria de aprofundar mais"
- "Esta oficina aguçou minha curiosidade e a vontade de buscar mais conhecimentos para implantar estas técnicas dentro da classe em que trabalho"
- "O tempo foi pouco, mais o solo fertilizou-se. Como diria a poetiza Alice Ruiz:

*lembra o tempo*

*em que você sentia*

*e sentir era a maneira*

*mais clara de saber*

*e você nem sabia?*

*Na casa nova*

*Um novo lugar*

*Para o sol nascer,*

*de novo ! "*

- "Gostei dos exercícios de respiração, de concentração...As músicas de fundo eram bastante tranquilizantes. Foram tardes agradáveis. Estou grata. Vivemos momentos de forte sensação de bem estar "
- "O yoga vai enriquecer ainda mais as minhas aulas com as técnicas de relaxamento e respiração. No curso senti uma enorme sensação de bem estar comigo mesmo, de paz interior "
- "Eu acredito como vocês que nós devemos buscar novas maneiras, técnicas, etc, de proporcionar aos nossos alunos o seu crescimento como seres humanos "

- "Gostei muito da apresentação pela clareza e simplicidade, principalmente por demistificar o yoga como algo para se realizar somente em uma sala apropriada. Parabéns as palestrantes pelo trabalho inovador em sala de aula"
- "Foi um momento super rico em que somente transmitir paz, harmonia, concentração e um amplo conhecimento para que seja aplicado no dia a dia. É pena que o tempo foi curto, poderia se estender toda a semana pois é um tema inesgotável que gostaria de aprofundar...."
- "As técnicas apresentadas tem um grande poder interior e exterior...Como professora de ensino secundário da rede pública do Estado, leciono no período noturno e tenho certeza que o curso irá mudar muito a concepção dos alunos...Gostaria muito de manter contato para lhes contar como foram as respostas dos alunos em sala de aula. Tudo que foi ensinado e trabalhado durante esses três dias são sementes que brotaram lindamente nos corações dos seres humanos"
- "Curso Educação Física, estou no segundo ano e participo de um projeto de extensão para introdução de crianças de 4-5 anos no meio líquido (piscina da universidade") Achei muito interessante e funcional, pois pudemos fazê-los durante as palestras , os métodos de relaxamento e concentração....Os contos (as visualizações) têm grande valia para trabalhar a criatividade e principalmente a imaginação...me surgiram muitas idéias e esclarecimentos de como trabalhar com as crianças visando o meio líquido "
- "O curso superou as expectativas. Gostei muito e gostaria de não perder contato com esse movimento"
- "Trabalho com o ensino superior, ou seja, com adultos, e posso dizer que há poucas diferenças entre um adulto e uma criança no que se refere à necessidade de uma didática mais dinâmica e diferenciada. Uma das coisas que me chamou a atenção é que algumas destas técnicas eram aplicadas por mim sem que eu percebesse: a respiração por exemplo . Em determinado momento da aula, peço que meus alunos parem, respirem...."
- "...por acreditar muito nas técnicas de yoga, que já venho praticando há alguns anos e que hoje leciono, essa milenar filosofia e que tenho um grande amor pela pedagogia e tudo que está relacionado com transmissão de conhecimento, adorei o trabalho, fico feliz de saber que essas sementes estão sendo plantadas e que exista um forte movimento de expansão desses conhecimentos "
- "...Acredito que vocês nos mostraram caminhos, agora cabe a cada um fazer as suas escolhas e abordá-las em suas aulas. Com certeza usarei muito do que aprendi em minhas aulas "
- "A vontade que dá é de começar a aplicar logo essas técnicas. Pois sentindo os resultados em mim mesma, crio que esses exercícios todos ajudarão a desenvolver melhor as aulas e os objetivos de cada aula "

Destas avaliações, abertas e espontâneas , logo se percebe o sentimento de admiração e o interesse que a proposta desperta. Este fato é até difícil de transmitir em palavras porque, como foi comentado, é um sentimento, e um conhecimento, que é em grande parte vivenciado na prática e na experiência pessoal. Por exemplo, é difícil de explicar o bem estar sentido por uma prática de respiração.

De qualquer maneira, a realização do evento nós mostrou, além das inovadoras técnicas de relaxamento, postura, respiração, dinâmicas de grupo, concentração e visualização, que existe um grupo grande de

pessoas interessadas em aprofundar o conhecimento das mesmas. Em consequência, se vislumbra a necessidade da criação de um grupo de estudo que corresponda a estes interesses, e este será uma das ações que esta pesquisa pretende desenvolver futuramente .

#### **2.4.2 A Jornada com Micheline Flak**

No dia Sábado 2 de março de 2002 o Centro de Ciências de Educação da UFSC foi agraciado com a visita da Profa. Micheline Flak, fundadora do movimento RYE (Pesquisa de Yoga na Educação). O evento "*Jornada teórico-prática de aplicação de técnicas de Yoga na Educação*" foi acompanhado por mais de sessenta participantes e, além de apresentar uma linha de pesquisa inovadora no Brasil, simbolizou a fundação pioneira do RYE no Brasil .

A Jornada, que teve duração de 3 horas e 30 minutos, e apresentou conceitos e técnicas básicas de yoga para aplicar em sala de aula, foi gravado em vídeo pelo Prof. Nestor Manoel Habkost, do Departamento de Metodologia de Ensino, e uma cópia do mesmo já se encontra à disposição, na Biblioteca Sectorial do Centro de Ciências da Educação da UFSC, constituindo um valioso material didático. A seguir apresenta-mos uma versão dos pontos teóricos apresentados pela Dra. Micheline Flak durante o evento. Contudo, é importante lembrar que esta teoria foi acompanhada pela realização de exercícios práticos de valor inexplicável para compreender em profundidade o justo alcance da teoria explicada a continuação. Daí a importância do registro em vídeo

#### **Síntese da Jornada :**

"Na educação existe um tesouro que todo educador procura". Com esta frase, a professora começou a sua apresentação e narrou que ela era professora de inglês, numa prestigiada escola pública parisiense, quando começou a praticar e experimentar os benefícios do yoga. Esta experiência a fez sonhar: "se nossas crianças pudessem sentir este bem estar". E quando muitas pessoas compartilham um mesmo sonho, este se transforma numa visão. É o que em termos de yoga se denomina um "Sankalpa": uma decisão forte. Então começou a se reunir semanalmente com outros colegas professores, e praticantes de yoga, para examinar quais exercícios poderiam praticar-se em sala de aula com seus alunos.

O grupo de professores (RYE) foi ganhando confiança ao perceber que o uso de estes exercícios corrigiam defeitos da educação tradicional que, por exemplo, insiste em exigir que as crianças fiquem sentadas, atentas e quietas durante horas. Ou de uma educação que, seduzida pela quantificação do coeficiente intelectual (Q.I) , aplica um ensino hiper intelectualizado fundamentado na idéia de que a única inteligência é a racional.

Hoje em dia, se considera necessário levar em conta o elemento emocional nas relações aluno-professor e aluno-aluno. É sabido que muitas das dificuldades de aprendizagem se remetem ao plano emocional, ao denominado filtro afetivo, mais do que ser dificuldades de inteligência. Portanto, o educador deve estar preparado para compreender a natureza do ser humano, e o yoga se ocupa bastante da situação emocional do aluno e de trabalhar sua força interior.

Jacques Delors, em seu livro "*Éducation pour la nouvelle époque*" , resultado de um debate entre professores nos anos setenta, expressou quatro vertentes ou rumos para a educação francesa . A universidade moderna deveria ensinar:

1. o saber aprender
2. o saber fazer
3. o saber comunicar
4. o saber ser (savoir être)

A novidade da proposta certamente se encontrava no quarto ponto que devia ser ensinado ao professor, e que aponta a diferença entre ensinar e transmitir. Se transmite inconscientemente, por exemplo, mediante os valores dos pais, tais como honestidade, pacifismo, etc, ou seja, pela maneira de ser, ou o saber ser, do educador. O saber ser permeia os outros saberes, e a yoga colabora a colocar no seu lugar o saber ser. Por estes motivos, à Dra. Micheline Flak foi encomendada a tarefa de implementar pela primeira vez, no ano 1989, a disciplina "Yoga na Aprendizagem" na Universidade da Sorbonne de Paris .

Outro dado interessante apresentado é o fato que a disciplina de "Yoga" está sendo implementada, em carácter obrigatório, em todas as escolas da Itália. Isto será realizado, a título de experiência, por um período de cinco anos. Se os resultados forem satisfatórios, a experiência deve se expandir no sistema educativo da Comunidade Européia.

A novidade da implementação de técnicas de yoga em sala de aula suscitou, num começo, surpresa e curiosidade. Mas logo que começou a se difundir, outras correntes pedagógicas a abraçaram. Uma destas foi a pesquisa do búlgaro Lozanov que utiliza técnicas de relaxamento para o ensino de vocabulário em língua estrangeira. Este método visava colocar em ação a totalidade do cérebro e mostrar que também temos faculdades inconscientes de aprendizagem. O cérebro é capaz de uma atenção flutuante, fluida, e, conforme esta metodologia, deve se combinar a aprendizagem consciente e inconsciente, mediado pela prática de relaxamento. Se argumenta que é desta forma que aprende a língua uma criança, com "o canto do ouvido e dos olhos", ou seja , sem ser racional o consciente.

Outro fato que modificou a consciência dos educadores, foi a pesquisa do neurofisiologista Roger Sperry, prêmio Nobel do ano 1973, que demonstra a especificidade do cérebro humano. A descoberta, além de confirmar a teoria do Lozanov, fez perceber à comunidade educativa que toda a educação estava baseada no hemisfério esquerdo do cérebro. Em consequência, se começa a questionar a linha de ensino fundamentada no coeficiente intelectual (Q.I.) e nasce a teoria das inteligências múltiplas de Gardner. O yoga trabalha tanto com os dois hemisférios do cérebro, quanto com a inteligência interpessoal, demonstrando que o cérebro oferece várias possibilidades para trabalhar com os alunos.

Como foi definido, yoga significa união, união entre o corpo físico e o corpo sutil. Mediante o yoga, o professor pode modificar tanto as tensões físicas do aluno, quanto o seu estado interior, que estão relacionados.

O yoga identifica 5 corpos. O primeiro corpo é o corpo físico, o que precisa de alimento. O segundo corpo é o corpo prânico, o corpo da respiração. O terceiro é o corpo mental, e seu arquétipo é o do astrônomo que caminha pela campo observando as estrelas e o céu , e esquece da terra e dos outros. O quarto é o corpo dos sonhos ou subconsciente. Ao ter um pesadelo, o corpo dos sonhos tem efeitos no corpo físico, e acordamos cansados. Um bom relaxamento produz o efeito contrário. O quinto corpo é difícil de ser nomeado. Se encontra no centro e determina a harmonia dos outros. É nomeado como o tesouro, a pérola, o sol, o brilho divino, ou a nossa estrela interior. Ele esconde o sentido da vida e é graças a esse centro que temos harmonia.

Quando o aluno chega na aula com dores físicas, ocasionados por uma má postura, são importantes os

exercícios de yoga para aliviá-los, de outra maneira, o aluno terá dificuldades de concentração. Se o aluno chega na nossa aula com a respiração agitada, após uma aula de educação física, é importante acalmar a sua respiração para melhorar sua atenção no estudo. Se a sua mente estiver estressada, logo de ter feito uma prova em outra disciplina e de estar ansioso sobre as suas respostas, é importante acalmar a sua mente para retomar as atividades de estudo. Se o seu corpo dos sonhos do aluno estiver alterado, por que seus pais brigaram durante a noite e vão se separar, o aluno também não poderá se concentrar e estudar, porque seu subconsciente não lhe permite e deve ser acalmado. Se o professor consegue acalmar estes quatro corpos, conseguirá uma atenção de qualidade em sala de aula . O yoga em sala de aula ajuda a unir e a recentrar os corpos do aluno, e do professor que também sofre de estresse.

A professora Micheline demonstrou também técnicas de visualização utilizadas em sala de aula, por exemplo para língua estrangeira, baseadas no estímulo dos sentidos . O RYE fundamenta esta técnica na percepção de cinco sentidos externos e de cinco sentidos internos, ou sentidos sutis, correspondentes. Por exemplo, podemos ouvir uma música com o ouvido externo. Mas também podemos ouvi-la sem escutá-la com os ouvidos: nós podemos cantá-la mentalmente e ouvi-la com os sentidos internos. É uma técnica que pode ser treinada com exercícios de yoga que permitem recriar, experimentar e internalizar conhecimentos através do estímulo dos sentidos interiores.

Através do cultivo dos sentidos internos, os exercícios de yoga buscam reproduzir interiormente, de maneira consciente, as sensações e os conceitos. 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 letra morta e sim um saber vivo.

Esta técnica pode ser aplicada em várias disciplinas e foi inclusive experimentada, por exemplo, com atletas de competição olímpica de esqui de neve, que, previamente à competição, observavam, memorizavam e imaginavam minuciosamente o trajeto da competição, suas características e obstáculos. Este treinamento mental dos atletas é realizado em posição deitada, imóvel, e os resultados são surpreendentes: a eficiência na competição aumenta 80 %

A professora Micheline realizou também uma prática denominada de rotação de consciência pelas partes do corpo como uma técnica para estimular os hemisférios cerebrais Esta técnica é fácil de realizar e obtém um dos melhores resultados de relaxamento, já que o simples ato de tomar consciência do corpo é uma forma eficiente de relaxar.

Na escola não se fala em meditação, mas de concentração, porém, para a Dra. Micheline, o caminho é o mesmo. O lema dos yoguis é "to be aware" ou estar presente, significando o fato de estar atento, presente e ou consciente do momento atual, já que passamos uma grande parte do tempo pensando no passado ou no futuro. Ao meditar não se esquece do corpo e é importante saber estar presente no lugar, meditar não é um devaneio. "Para voltar para casa, um endereço só, o seu", a meditação é um caminho de autoconhecimento.

Para finalizar, a Dra. Micheline Flak apontou que a espiritualidade não pode ser ensinada na escola pública . Mas considera que há uma parte do ser humano que as crianças têm direito de se questionar e conhecer, e da qual devem cuidar. Neste sentido, ela sugere quatro caminhos para abrir o ser interior:

1. O silêncio: Os alunos devem ter oportunidades de experimentar e apreciar o silêncio.
2. Contos de fadas e mitos: são muito importantes por que fazem referência à busca do ser. Não é preciso explicá-los, já que o subconsciente do aluno o fará.
3. A música: sua importância está relacionada ao silêncio. Porém não é qualquer tipo de música.



Recomenda-se a música clássica, em andante ou adagio, e a música New Age.

4. A Mandala: é uma figura ordenada em torno de um centro e simboliza toda criação. A mandala exerce um atrativo poderoso sobre o espírito e estimula a intuição criativa. Se você entregar às crianças um mandala para colorir, elas permaneceram em silêncio por 15 minutos. A mandala transmite imagens da ordem interior.

Micheline Flak concluiu a jornada enfatizando que o yoga ensina "o saber ser". O tesouro está aí.

## **2.5 Construção do site virtual "*Pesquisa de yoga na educação*"**

A pesar de que não tinha sido previsto inicialmente neste projeto de pesquisa, logo do primeira apresentação do RYE na UFSC, percebeu-se as vantagens da criação de um site virtual, na rede mundial de computadores, que desse apoio à pesquisa. O objetivo é de disponibilizar publicações e bibliografia, divulgar eventos e outros sites virtuais de interesse relacionados a esta pesquisa, além de ser um site virtual de encontro e consulta para as pessoas interessadas no assunto. Por exemplo, é possível achar atualmente no site, valioso material didático apresentado pelas palestrantes do primeiro encontro do RYE na UFSC. O endereço do site de "*Pesquisa de Yoga na Educação*" é: <http://www.ced.ufsc.br/yoga>

[Voltar ao Conteúdo](#)

## **3. Conclusões e encaminhamentos:**

O desenvolvimento da pesquisa tem sido sumamente enriquecedor para aprofundar o conhecimento da proposta do RYE, para experimentar os efeitos da aplicação da proposta em sala de aula e, finalmente, para sentir o interesse que a proposta desperta em alunos e professores.

A participação nos dois eventos do RYE realizados na UFSC, permitiram conhecer de perto os fundamentos desta proposta, até então só conhecida na literatura. A participação nas duas Conferências Internacionais de Yoga, realizados em Florianópolis em 2001 e 2002, ajudaram a aprofundar os conhecimentos de yoga da fonte de conceituados mestres. Já a prática semanal de yoga foi fundamental para experimentar e compreender seus efeitos, e para poder ministrar, graças às orientações do professor, as técnicas, com conhecimento e segurança, em sala de aula.

Estas atividades de formação proporcionaram o embasamento teórico-prático necessário para desenvolver a aplicação das técnicas de yoga com os alunos de Espanhol, do Curso de Licenciatura em Letras da UFSC, e nas citadas escolas básicas. Como foi relatado previamente, os depoimentos, dos alunos e dos participantes nos eventos, revelam uma excelente receptividade à aplicação das técnicas de yoga em sala de aula

Estes dados gerados pelo depoimento dos alunos e participantes dos eventos são de ordem qualitativo, e tem sido uma das dificuldades desta pesquisa como avaliar este tipo de dados para serem relevantes no contexto acadêmico. Com este propósito, foi procurada a orientação da Professora Micheline Flak, que sugeriu um modelo de ficha para a observação e análise mais rigorosa e eficiente de registro de dados. Também foram achados subsídios, para a interpretação de dados de pesquisa de tipo qualitativo, na orientação do Professor Dario Fiorentini (UNICAMP), na ocasião da sua palestra no Centro de Ciências de Educação da UFSC. O professor Dario indicou bibliografia para subsidiar pesquisa onde a própria

prática em sala de aula é o objeto de estudo. Esta linha de pesquisa resgata o valor da experiência e das narrativas como modo de produção reflexiva de conhecimentos, e os registros dos alunos constituem a matéria prima para a reflexão do professor. Em conclusão, esta pesquisa pretende analisar e experimentar as orientações da Professora Micheline Flak e do Professor Dario Fiorentini para aprimorar a futura análise de dados desta pesquisa.

Mesmo que não tenha sido objetivo inicial desta pesquisa, é interessante mencionar algumas implicações da aplicação das técnicas de yoga observadas nas aulas de língua estrangeira. Além das citadas referências feitas à teoria de Lozanov, a prática de exercícios de yoga se alinha perfeitamente às propostas metodológicas, para o ensino de língua estrangeira, de Krashen e da Resposta Física Total. As técnicas de yoga visam melhorar a autoconfiança do aluno e reduzir a inibição e o estresse em sala de aula, ou seja, em termos da teoria de aquisição de línguas de Stephen Krashen, reduzem o filtro afetivo do aluno, fator este fundamental para maximizar a aquisição do insumo lingüístico. Quanto à Resposta Física Total, foi comprovado que, a medida que se praticavam os exercícios de yoga, e que os alunos respondiam aos comandos e instruções do professor em espanhol, se percebia a aquisição, por parte dos alunos, do vocabulário das partes do corpo e das instruções dadas.

Finalmente, outro dos aspectos que se percebeu nitidamente durante a realização desta pesquisa foi o grande interesse despertado, entre alunos e professores, pela proposta didática da yoga. E, para ir ao encontro deste interesse, esta pesquisa pretende formar um grupo de estudo das técnicas de yoga aplicadas ao ensino, que se reuna periodicamente, no Centro de Ciências da Educação da UFSC, com o fim de estudar, praticar e avaliar a aplicação desta apaixonante proposta pedagógica.

Florianópolis, 8 de maio de 2002

[Voltar ao Conteúdo](#)