

Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Educação
Departamento de Metodologia de Ensino (MEN)
Disciplina: Yoga da Aprendizagem I
Docente: Diego Arenaza Vecino
Discente: Talita Sauer Medeiros

“O yoga educa e desenvolve a pessoa inteira: a cabeça, o corpo e o coração”
Swami Silvananda



PROJETO: A APLICAÇÃO DE TÉCNICAS DE YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR

O Yoga, é uma filosofia cuja denominação provém da palavra em sânscrito “YUG” que significa união, fazendo referência à união entre corpo, mente e espírito, assim, o yoga considera o ser humano como um todo, buscando obter um equilíbrio entre estes três aspectos. Através da boa postura do corpo, da posição correta da coluna vertebral e o controle da respiração harmoniza-se corpo e mente. Esta prática milenar traz uma visão muito particular sobre o ser humano e seu papel na ordem das coisas, trata-se de uma via prática para o crescimento pessoal, que conduz o praticante numa jornada de compreensão de si mesmo.

Atualmente o yoga é muito difundido e praticado, Micheline Flak (2008) atribui esse sucesso a ânsia na busca de equilíbrio cada vez mais em voga no mundo moderno. Se as novas tecnologias trazem facilidades também são sintoma e causa de um tempo cada vez mais acelerado. François Hartog (2013) pontua que atualmente as relações com o tempo se modificaram, estaríamos vivendo num momento calcado na categoria do presente, num tempo comprimido, em que o presente é a única categoria temporal relevante. Para angústia dos indivíduos modernos trata-se de um tempo acelerado no qual tudo se torna obsoleto rapidamente. Para 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”.

E as crianças, também sofrem com este desequilíbrio? Elas também precisam/ podem praticar yoga?

Sim, os pequenos também são atingidos pela aceleração do tempo e as mudanças de comportamento. Sandra Bortholoto destaca que os seres humanos são cada vez mais influenciados pelas facilidades tecnológicas o que os leva a se movimentar cada vez menos, “as crianças,

principalmente nas cidades grandes e de bairros urbanos mais centrais, estão incluídas nesse quadro de quase inércia corporal, pois, ao avanço tecnológico, agregam-se a redução dos espaços de moradia – os apartamentos – e a violência nas ruas que impossibilitam suas brincadeiras sempre tão repletas de movimento corporal” (BORTHOLOTO, 2012:09). Assim, as brincadeiras tradicionais da infância, que incluem movimentos como pular, correr, saltar, subir em árvores estão cada vez mais raras. É uma pena, pois elas colaboram imensamente para o desenvolvimento das crianças, “perpetuam a cultura infantil, desenvolvem formas de convivência social e permitem o prazer de brincar” (KISHIMOTO, 2003: 38-39). Fatores como agendas superlotadas, aulas extras, pressão por desempenho e as outras muitas exigências podem desencadear um quadro de estresse infantil. Micheline (2008) chama a atenção ainda para a hiperatividade comum nas crianças em todos os países industrializados, a autora acredita 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”.

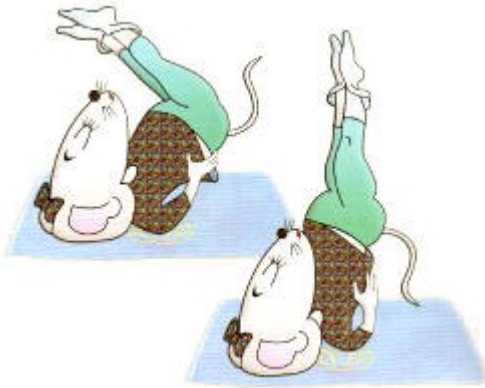
Como pudemos constatar, a vida das crianças também possui seus desafios, “crianças também acumulam tensões, ansiedades e instabilidade e a sua musculatura reativamente enrijece, causando-lhes bloqueios físicos e emocionais, dificuldade de aprendizado e tristeza” (CABROL; RAYMOUND, 2012). Micheline enfatiza que o yoga pode ser uma ferramenta para atenuar estes males, uma vez que, desperta a consciência, a atenção e a calma ao trabalhar com movimentos lentos. Auxilia numa possível mudança de estilo de vida, como a alimentação e a capacidade de concentração.

Todavia, “é preciso fazer uma distinção entre as necessidades e capacidades infantis e aquelas dos adultos” (ZORN, 1973:12). A prática do yoga deve ser adaptada para as crianças, com aulas compatíveis com o desenvolvimento físico, psicológico, psicomotor e cognitivo de cada idade.

O objetivo da prática é canalizar a vitalidade infantil para o desenvolvimento harmonioso de seu corpo e de sua mente, sem forçar nada, apenas incentivando a criança a expandir sua criatividade, alongar seus músculos, ouvir seus próprios sons (respiração e batimentos cardíacos), cantar e representar personagens místicos, animais, o sol, a lua, as profissões, dentre outros elementos do vasto repertório do Yoga adaptado ao universo da criança (VÉRAS, 2004).

Para trabalhar com público infantil uma ótima alternativa é lançar mão de recursos lúdicos, transformando a prática numa atividade divertida e prazerosa. As possibilidades são vastas (ANEXO 2), pode-se propor jogos interativos, cooperativos; brincadeiras e exercícios para a atenção e concentração; entre um exercício e outro contar a história, fábula ou contos através dos quais são introduzidos os conceitos éticos e filosóficos do yoga; brincadeiras que preconizem a ajuda ao próximo, a cooperação, e nunca a competição. Pode-se utilizar figuras de animais e

elementos da natureza para ilustrar os exercícios de respiração, alongamento e os Ásanas, estimulando o respeito, o amor e a empatia com o meio ambiente. “A criança vai sendo conduzida a investigar seu próprio corpo e movimentos assumindo posturas físicas, e incorporando suas qualidades psíquicas, como experimentar ser firme como uma árvore, livre como um pássaro, forte como um guerreiro e brilhante como o sol” (VÉRAS, 2004:31). Um bom exemplo do material a que se pode recorrer é o livro Rata Yoga, escrito pela professora de yoga Maria Celeste de Castilho. Nesta obra uma simpática ratinha, a Rata Yoga, apresenta “um exercício mágico que vai nos ajudar a viver melhor, com mais saúde e mais tranquilidade”. Com uma linguagem agradável e divertida, com versos e rimas, Rata Yoga mostra as crianças as posturas que podem praticar e quais os efeitos e benefícios da prática. Veja alguns exemplos abaixo:



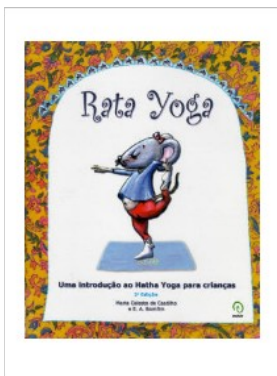
VELA

Esta pose, de tão bela,
já conquistou muita fama.
Meu corpo é o corpo da vela,
e os meus pezinhos, a chama.



PONTE

Mesmo sem ser engenheiro,
uma ponte vou fazer.
Nem preciso de pedreiro,
basta o meu corpinho erguer.



“O corpo é a fonte de abertura ou fechamento para as aventuras da vida” (CABROL; RAYMOUND, 2012). A yoga pode colaborar para que as crianças enfrentem a vida e o dia a dia com mais criatividade e alegria. Crescendo com mais tranquilidade e sabendo lidar com seus problemas. Cabrol e Raymound enfatizam o quanto a postura que uma criança adota é muitas vezes o retrato de suas vivências internas (ombros arredondados sugerem uma criança fechada em si mesma, ombros projetados para trás indicam vulnerabilidade, etc.). Os exercícios do yoga podem auxiliar na melhora de impedimentos físicos e mentais nas crianças. Contudo, os ganhos provenientes do yoga vão além. Executada de maneira tranquila, descontraída, sem ser imposta e respeitando os limites de cada idade, o yoga pode propiciar uma série de benefícios ao público infantil:

- ◆ Fortalecer e desenvolver os músculos da parede torácica;
- ◆ Percepção do corpo e da mente;
- ◆ Desenvolvimento da concentração;
- ◆ Desenvolver a capacidade de atenção plena e raciocínio;
- ◆ Melhora na relação intra e interpessoal;
- ◆ Favorecimento do autoconhecimento e o autocontrole;
- ◆ Melhora na oxigenação de todos os órgãos;
- ◆ Aumento da capacidade respiratória;
- ◆ Encorajamento a autoexpressão;
- ◆ Melhora no equilíbrio, na agilidade, na criatividade, imaginação;
- ◆ Prevenção de problemas posturais;
- ◆ Organização da energia muscular e mental.

Todo esse ensinamento finca raízes e deixa uma bela herança para a vida adulta. Trazendo o autoconhecimento e propiciando que a criança se perceba como um ser integral, dotado de corpo, mente e sentimentos. É nesta perspectiva do “ser humano como um todo” que surge a ideia da implementação do yoga na educação. Em resposta as carências do ensino tradicional, o qual em sua maioria, desvincula o corpo e a mente no processo de aprendizagem. Na ânsia em desenvolver o intelecto e formar bons profissionais para o mercado de trabalho esquece-se das outras dimensões do ser humano. “Em geral, o sistema educativo preocupa-se mais com o ‘saber’ do que com a própria criança e separa o corpo do espírito. Valoriza o conhecimento sem levar em conta as necessidades físicas e psicológicas da criança” (CABROL; RAYMOUND, 2012:13).

O yoga que por definição, se fundamenta na união, quando associado a educação pode oportunizar uma relação harmoniosa e dialética entre corpo e mente, com consideráveis benefícios no aspecto educacional. Assim, o corpo age como um catalizador para a aprendizagem, mas a mente também ajuda a revitalizar o corpo. Incluir o Yoga na vida escolar de crianças é praticar a conexão corpo-mente na busca de um desenvolvimento pleno do educando. “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” (ARENAZA, 2003:50). Trata-se de uma ferramenta virtuosa para os que consideram que a finalidade da educação não é apenas transmitir conhecimento, mas explorar os talentos e potencialidades dos alunos, ajudando-os a serem não apenas bons profissionais, mas também bons seres humanos em toda sua amplitude. Como destaca Sandra Bortholoto, o yoga pode ser uma aliada no processo: “ao educá-lo de modo lúdico, conectivo e não mecânico, desenvolve-se, além do físico, o social, o emocional, o intelectual e o espiritual, assim como a essência infantil – a brincadeira” (BORTHOLOTO, 2012).

Nesta perspectiva, a criança aprende através da experiência; mais do que isso: como ela sente a experiência. Os professores devem guiar as crianças durante as aulas de forma criativa se

integrarem mais com o próprio corpo, com o espaço e com as demais crianças. Demonstrando como as crianças podem focar suas energias e controlá-las. Esta interação é importante e faz com que as crianças saiam de uma condição de receptáculos passivos de conhecimento, para agentes participativos em seu processo de aprendizagem.

METODOLOGIA:

Uma metodologia da aplicação do yoga como ferramenta de aprendizado, foi desenvolvida por Micheline Flak, a qual sistematiza suas experiências e nos traz um método conciso e certo para ser apreendido e aplicado pelos próprios professores em sala de aula. Flak propõe a aplicação de uma metodologia pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e que pode ser utilizada pelos próprios docentes, integrando técnicas de yoga a suas aulas e aos conteúdos lecionados.

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: “Yoga na Educação: Integrando corpo e mente na sala de aula”. 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. (ARENAZA, 2010:66)

Na proposta do RYE, (Recherche sur le Yoga dans l'Education/ Pesquisa sobre o Yoga na Educação) acredita-se que os alunos não aprendem só com a mente, mas também com o corpo e com as emoções. Desenvolve-se uma alternativa pedagógica, estruturada como um método concreto de aplicação 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. 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 Micheline, estes exercícios beneficiam a atividade cerebral, aumentando a concentração e a memória.

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 (ARENAZA, 2003:49)

Os benefícios da yoga na sala de aula são vastos:

- ◆ Quebra a rotina das escolas;

- ◆ Ajuda a controlar as emoções, o estresse, a ansiedade, a ira e a raiva através da respiração;
- ◆ Ensina a ter calma, relaxar, controlar as tensões físicas através das posturas;
- ◆ Colabora com o maior foco nas atividades e aumenta a capacidade de concentração;
- ◆ Melhorar a convivência/ sociabilidade;
- ◆ Proporciona uma maior consciência corporal;
- ◆ Colabora para que o aluno tenha uma boa autoestima e habilidade em lidar com o próprio corpo;
- ◆ Trabalha para que o aluno observe e lide com as emoções;
- ◆ Traz clareza de pensamento, permitindo que os alunos tomem consciência de si mesmos;
- ◆ Fomentar valores e atitudes positivas;
- ◆ Prepara o corpo e a mente para lidar com novas situações e circunstâncias;
- ◆ Melhorar coordenação motora;
- ◆ Melhora respiração e o sono;
- ◆ Cultivar uma boa relação entre docente e aluno;
- ◆ Colabora para um ambiente agradável;
- ◆ Permite a contenção do comportamento impulsivo;
- ◆ Beneficiam a atividade mental – aumentando a concentração e a memória
- ◆ Estimula os dois lados do cérebro: o intuitivo e o racional;
- ◆ Autoconfiança;
- ◆ Alívio dores;
- ◆ Proporciona uma sensação de bem-estar;
- ◆ Enfatiza à autodisciplina e autoformação;
- ◆ Ajuda na criação de valores sociais;
- ◆ Transmite uma atitude positiva em relação a situações da vida;
- ◆ Extremamente benéfica para crianças hiperativas e com *déficit* de atenção;
- ◆ Contribui não apenas para o aprendizado formal, mas também na formação de cidadãos. Neste estilo de aprendizagem, entende-se que o sucesso está não só no intelecto, mas em ensinar as crianças a ter bom coração.

A metodologia do R.Y.E. é organizada de acordo com as etapas apontadas por Patanjali, sábio que escreveu 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. Nesta obra Patanjali “traçou um itinerário e balizou o caminho que leva o ser humano à posse plena de sua saúde física e mental. Num texto de concisão exemplar, ele condensou o essencial de uma ciência que existia provavelmente antes dele havia milênios, mas que era até então transmitida oralmente” (FLAK; COULON, 2007:19). Patanjali aponta que o descobrimento de nossas potencialidades faz-se por etapas cuidadosamente programadas. Para simplificar, Micheline deixa de lado denominações em sânscrito e classifica as etapas a serem percorridas como:

1. Viver juntos
2. Eliminar toxinas e os pensamentos negativos
3. Colocar-se numa boa postura
4. Respirar bem para manter a calma
5. Saber relaxar para manter um bom nível de energia

6. Como o raio laser, concentrar suas forças
7. Ampliar sua consciência
8. Colocar-se no mesmo comprimento de onda que a fonte de toda energia

E é baseado nestas etapas que se estruturam os exercícios de yoga aplicados em sala de aula. Contudo, as duas últimas etapas compiladas por Patanjali não são aplicadas na escola¹, pois, podem denotar uma conotação de cunho espiritual, proibida nas escolas brasileiras e francesas que possuem um caráter laico estabelecido por lei. As estratégias utilizadas em sala de aula incluem uma série de passos que preparam o aluno para que a aprendizagem seja produtiva, estimulando a interdependência do corpo e da mente. As seis etapas de Patanjali transpostas para a sala de aula são:

1. Viver juntos

Relaciona-se a boa concordância entre nós e nosso ambiente. Entendendo que quando o aluno se sente integrado a seu grupo ele recupera a confiança e aprende a trabalhar em coletividade. 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. “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” (ARENAZA, 2008).

2. Eliminar toxinas e pensamentos negativos

Este segundo ponto, que é também denominado “limpar a casa”, nos fortalecemos “através de limpezas que purificam ao mesmo tempo o corpo e o pensamento” (FLAK; COULON, 2007:20). Refere-se ao pensamento positivo. Ao cultivá-lo, a mente acalma-se e alivia-se de seu fardo de temores e angústias. Assim, exercícios de desbloqueio, de abertura, de irrigação do cérebro são partes da higiene básica da vida em sala de aula.

3. Colocar-se numa boa postura

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.

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

¹ Etapas para trabalhar o aperfeiçoamento humano, vinculadas especificamente à ampliação da consciência e a espiritualidade. A etapa 7 diz respeito à Dhyana, que significa meditação, e a etapa 8 diz corresponde ao Samadhi ou Kaivalya, um estado de êxtase consciente e supra consciente, onde o yogue se une ao ser divino, podendo ser relacionado ao estado búdico e de nirvana acreditado pelos budistas.

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. (ARENAZA, 2008)

4. Respirar bem para manter a calma

Pode-se equilibrar 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.

a 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. (ARENAZA, 2008)

5. Saber relaxar para manter um bom nível de energia

“O relaxamento é vital para todo mundo e em termos da aprendizagem é essencial” (ARENAZA, 2008). 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. Como o raio laser, concentrar suas forças

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 compreender 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, podemos suscitar em nós mesmos 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 incutidos não serão letra morta e sim um saber vivo. (Cf. ARENAZA, 2003)

Baseada nesta metodologia apresento uma sugestão de aplicação destas etapas² durante uma aula:

PLANO DE AULA

Tema: A África antes dos europeus

Público alvo: 6ª série (7º ano) Ensino Fundamental

Objetivo: Proporcionar aos alunos uma aula de história, recorrendo a utilização e vivência das seis primeiras etapas de Patanjali, a fim de trabalhar alguns dos conteúdos programáticos previsto pelo MEC para o 1 bimestre desta série.

Duração prevista: 1:30 h

Materias utilizados:

- Músicas africanas e computador para sua reprodução;
- Slides para projeção em aparelho de data show;
- Mandalas em papel;
- Lápis de cor

Desenvolvimento:

Durante a entrada e acomodação dos alunos na sala de aula, tocar em volume baixo a música OXAM OMA - Miriam Makeba - Cantora Sul Africana

<https://www.youtube.com/watch?v=CdUEjpcKJ1E>

Respirar

Hipoteticamente esta aula se dá no período posterior ao recreio. Através de exercícios de respiração é possível fazer uma transição, para que a criança fique mais disposta e entre no clima do novo momento que se inicia. Os alunos entram agitados e portanto, aplicamos um exercício respiratório:

Respiração completa - Descrição completa das etapas de sua realização em: FLAK; COULON, 2007, pp 50 - 51.

Objetivo: Relaxar, internalizar os sentidos, acalmar a mente, auxiliar no centramento.

² Seguindo a metodologia desenvolvida pelos estudos do grupo R.Y.E. esta aula procura seguir as etapas do Pantajali, ainda que não siga necessariamente a ordem em que elas aparecem no livro FLAK, Micheline; COULON, Jacques. *Yoga na Educação*. Integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber: 2007.

Viver juntos

O yoga é uma excelente ferramenta para gerenciar os estados mentais, portanto antes de iniciar a matéria, é proposto aos alunos a realização de alguns exercícios:

1 - Respirar junto - Descrição completa das etapas de sua realização em: FLAK; COULON, 2007, pp25/26.

Objetivo: possui uma influência calmante através dos movimentos ritmados. Oxigena o organismo inteiro, em especial, o cérebro.

2 - O vaso do faraó – Descrição completa das etapas de sua realização em: FLAK; COULON, 2007, pp. 26/27

Objetivo: conscientização e energização em conjunto, sensibilizar a criança para um trabalho coletivo, estimular a consciência da interação entre o grupo, o aluno e o professor. Estimular um ambiente de integração, acolhimento e alegria.

Boa postura

Após os exercícios os alunos sentam-se confortavelmente e alinhados em suas carteiras. Atenção a boa postura dos alunos.

Objetivo: estabilidade e conforto, confiança, eliminação de dores, concentração.

INTRODUÇÃO AO TEMA DA AULA

- ✓ Utilizando o gancho do exercício “Vaso do Faraó”, problematizar questões relativas ao Egito, sua localização, parte da África?
- ✓ Pedir para que cada um visualize mentalmente e escreva o que sabem sobre a África
- ✓ Expor para a turma o que cada estudante relembrou
- ✓ Suscitar uma discussão sobre o tema
- ✓ Material: SLIDES (com o auxílio deste recurso trabalhar tópicos: conjuntos geopolíticos, norte da África, África subsaariana, organização política e social, sistema administrativo, povos da antiguidade)

Limpar a casa - Após 45 minutos de aula

Considerando que algumas atividades podem exigir muito na escrita, da mão, do pulso, dos ombros, podendo gerar tensões, torna-se profícuo a realização de pequenas pausas na aprendizagem para recarregar as pilhas, pois delas depende a concentração e o equilíbrio.

Exercício: 1 - *Alongamentos e rotações:*

Objetivo: os exercícios de alongamento e rotação contribuem para eliminar toxinas e as tensões, esquentar e desbloquear.

Três áreas:

- Mãos e punhos. Descrição completa das etapas de sua realização em: FLAK; COULON, 2007, pp. 31.
- Ombros e braços - Descrição completa das etapas de sua realização em: FLAK; COULON, 2007, pp. 32.
- Pescoço - Descrição completa das etapas de sua realização em: FLAK; COULON, 2007, pp. 32- 33.

Exercício: 2 - *Pequena saudação ao trabalho (boa postura)* - Descrição completa das etapas de sua realização em: FLAK; COULON, 2007, pp. 43-44.

Objetivo: alongar, corrigir a postura, eliminar tensões.

Promover uma pausa no tempo pedagógico permitindo que o aluno processe melhor as informações.

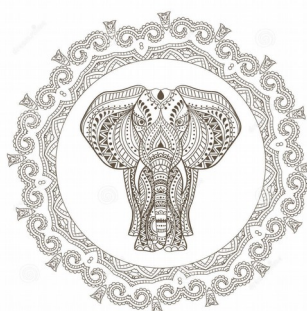
Concentração

Nesta parte da aula: HISTÓRIA/VISUALIZAÇÃO

Contação de uma história atrelada ao conteúdo. Neste sistema em vez de usar a memória, o aluno a reproduz internamente, a visualiza. Com a mente quieta, tranquila se dá a assimilação de conhecimento, aprendendo-se por meio dos sentidos internos.

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. (ARENAZA, 2008)

Durante a história os alunos pintarão mandalas de papel com temática africana (mandalas são símbolo da integração e de harmonia. Pintá-las promove a concentração e colabora para a assimilação); lápis de cor (as cores trazem mais alegria as crianças, o colorido estimula as funções cerebrais).



HISTÓRIA:

Professor: - “Agora coloquem a consciência em sua tela mental, na região entre as sobrancelhas, atrás da testa. Visualizem a estória que vou contar como se fosse um filme. Será contado o conto:

Ananse . A História das histórias

Disponível em: <http://baudashistoriasepoemas.blogspot.com.br/2010/06/contos-africanos.html>

Resumo: Trata-se da história de Kwaku Ananse, uma aranha, um homem aranha, que vive em um mundo sem histórias já que todas elas pertenciam a Nyame, o Deus do Céu. Nyame pede a Ananse que lhe traga três poderosas criaturas em troca de conceder-lhe as histórias. Ananse, muito sábio, usa sua esperteza e criatividade para concluir a tarefa e recebe do Deus do Céu o prometido. Quando volta para a Terra, ele e sua esposa aprendem todas as histórias para contá-las aos demais.

A partir deste conto pode-se discutir vários temas:

- ✓ Oralidade – formas de transmissão da história/ memória
- ✓ Os “guardiões” da História – tempos dos contos/ da escrita/ atualmente

A oralidade é um traço muito importante da cultura africana. Muitos dos povos do continente eram ágrafos, ou seja, não possuíam língua escrita, e assim, as tradições e as histórias eram passadas de geração em geração através da oralidade.

- ✓ Mitos, religiões africanas, lendas.

Assim como em toda cultura existe um mito fundador que pretende explicar o início da existência de algo, há também na cultura africana uma lenda para explicar o início das histórias e da tradição de transportá-las de geração em geração em sua forma oral. É a história de Ananse!



FECHAMENTO DA AULA - Propor o registro da aula através de mapa mental, desenho ou escrita.

Relaxamento

Ao som de: Miriam Makeba - African Sunset

<https://www.youtube.com/watch?v=P2gMLCLSZ9w>

Conduzir um exercício de *automassagem*.

Objetivo: Estimular a secreção de endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar no corpo inteiro. Estimular o sistema nervoso parassimpático, mobilizando a “resposta ao relaxamento”. Relaxar os músculos e aumentar a circulação sanguínea.

Prática: sentados nas cadeiras, esfregar as mãozinhas para esquentá-las bem e então iniciar a prática. É importante usar a respiração diafragmática durante todo o exercício.

1 Começamos pela testa, tocando com a palma das mãos e descendo por trás da cabeça até a nuca. Repita o movimento três vezes. Uma longa respiração.

2 Esfregue novamente as mãos, feche os olhos e posicione as palmas das mãos com delicadeza sobre os olhos fechados. Relaxe e respire fundo. Repita três vezes.

3 Com a lateral das mãos massageie o nariz.

4 Massageie as bochechas; comece pela parte de cima, deslizando as mãos para baixo até que as pontas dos dedos se encontrem no queixo,. Repita três vezes.

5 Massageie a região do “bigode” do centro para os lados com o dedo indicador. Repita três vezes.

6 Apertando suavemente o pescoço a partir da nuca, passando pelas laterais e descendo pela frente, massageie o pescoço, repetindo três vezes. Essa massagem faz com que seu coração fique mais tranquilo e seu corpinho mais relaxado.

7 Junte as duas mãozinhas no meio das costas e massageie para cima com a mão direita e para baixo com a mão esquerda, massageando assim a coluna. Repita três vezes e troque a posição dos braços (para cima com a mão esquerda e para baixo com a direita).

8 Com a mãozinha direita, massageie o ombro esquerdo, a parte de cima e a parte de baixo deste braço, seguindo o sentido dos pelos. Repita o processo com o outro braço.

9 Massageie a parte de cima da mão esquerda, a palma e ao redor de cada dedinho (não puxe ou estale). Faça o mesmo com a outra mão.

10 Massageie seu peito em direção à barriga, com as duas mãos.

11 Soltando o ar ponha os polegares na cintura e as pontas dos dedos no umbigo e massageie para fora três vezes. No final da automassagem alguns minutos de relaxamento.

CONCLUSÃO

A disciplina Yoga na aprendizagem, ofertada na UFSC como uma disciplina optativa para todas as licenciaturas, com o intuito de “desenvolver profissionalmente professores mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula e contextualizar a aplicação do Yoga no ensino, em termos teóricos e práticos”³. Assim como a metodologia desenvolvida pelos integrantes do grupo "Pesquisa sobre o Yoga na Educação" (RYE: Recherche sur le Yoga dans l'Education), só tem a contribuir e vem de encontro com as angústias de muitos educadores, os quais sentem que o sistema tradicional de ensino está falindo. Esta proposta de uma educação ampla traz benefícios não só para o aluno, mas também para o professor, proporcionando um crescimento intelectual e humano, juntos!

Nos ensina e demonstra que pode haver alegria e prazer tanto em educar quanto em aprender. Não sendo o prazer inimigo do trabalho. Como bem aponta Micheline Flak, o prazer não se opõe à disciplina, um ambiente de bom humor favorece a memorização e o prazer no trabalho é garantia de boa saúde física e mental. Seguimos assim, estimulados a não apenas encher a cabeça dos alunos de informações, mas desenvolver uma educação para o ser humano, em todas as suas dimensões e necessidades. Considerando que se queremos ser felizes, devemos trilhar um caminho que permita também a felicidade dos outros e o bem-estar da sociedade como um todo. Estamos todos interligados e a educação é uma via de aprimoramento para que sejamos cada dia melhores.



“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 apud ARENAZA, 2003:53)

³Programa da disciplina.

BIBLIOGRAFIA:

HARTOG, François. *Regimes de historicidade: presentismo e experiências do tempo*. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2013.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (Org.). *Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação*. São Paulo: Cortez, 1996.

Yoga na educação:

ARENAZA, Diego. Técnicas de yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicações, em Ilana Laterman (Org.) *Cultura e Educação na Escola de Tempo Integral: Formação de Professores*, pág.66-77. Florianópolis: Núcleo de Publicações do CED/UFSC. 2010.

_____. *Yoga en las aula. Las emociones y el cuerpo también entran al salón, 2008*. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br Acessado em 15 março 2016.

_____. *O Yoga na sala de aula*. Cadernos de Yoga. Florianópolis, UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina, 2003. Disponível em <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>. Acessado em 29/06/2016.

ARENAZA, Diego; FLAK, Micheline. *Yoga na aprendizagem: muito além da educação formal*. Entrevista concedida à Paula Caires. São Paulo, 2009.

BOLZANI, Rosa Cristina. Material Pedagógico para Professores da Educação Infantil e Séries Iniciais do Ensino Fundamental. *Projeto Brincar A Paz. Educação para a Cultura da Paz*. Secretaria da Educação, Chapecó - RS, 2015.

BORTHOLOTO, Sandra. *O Yoga na Escola. Educação corpo-mente para pais e educadores*. São Paulo: Editora Ground, 2012.

FLAK, Micheline; COULON, Jacques. *Yoga na Educação*. Integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber: 2007.

VENÂNCIO, Niky, *Mandalas ecológicas para crianças*. São Paulo: Editora Ground, 2004.

SLAVIERO, Vânia Lúcia. *De bem com a vida na escola*. São Paulo: Editora Ground, 2004.

Yoga para crianças:

BARROS, Lúcia; LUCCA, Márcia de. *Vamos Brincar De Estátua? - Ioga Para Crianças*. São Paulo: Companhia Das Letrinhas, 2014.

BAPTISTE, Baron. *Meu pai é um Pretzel – Yoga para pais e filhos*. São Paulo: Editora Girafinha, 2006.

BRAND, Heike. *Yoga para crianças*. São Paulo: Editora Ground, 2012.

CABROL, Claude; RAYMOUND, Paul. *Ginástica Doce e Yoga Para Crianças*. São Paulo: Editora Ground, 2012.

CASTILHO, Maria Celeste. *Rata Yoga*. São Paulo: Editora Evoluir Cultural, 2006.

CARÉ, João. *Aprendendo com os bichos*. Yoga para crianças. São Paulo: Martins Fontes, 2012.

FURLAN, Elisabetta. *Brincando com o Yoga*. São Paulo: Editora Ground, 2008.

INÁCIO, Estela. *Yoga para crianças e a história da yoguini Dharma*. Lisboa: Editora O Castor de Papel, 2015.

LEAL, Isabel. *Meditação para crianças*. Lisboa: Editora Pergaminho, 2009.

MASSOLA, Maria Ester. *Vamos praticar yoga?* São Paulo: Phorte Editora, 2008.

PATEL, Sanjay; HAYNES, Emily. *O Dente de Leite de Ganesha*. Editora Caramelo, 2013.

VÉRAS, Karin Maria. Por que yoga para crianças? In. *Cadernos de Yoga 3ª edição*. 2004.

ZORN, Willian. *Ioga para a Infância*. São Paulo: Editora Pensamento, 1973.

ANEXO 1 – ALGUMAS EXPERIÊNCIAS DE APLICAÇÃO DO YOGA EM ESCOLAS BRASILEIRAS:

E.M.E.F Caldas Júnior, Caxias do Sul – SC

<http://gaucha.clicrbs.com.br/rs/noticia-aberta/boa-ideia-pratica-do-yoga-e-aliada-da-educacao-em-escola-de-caxias-do-sul-122214.html>

Centro Comunitário do Pantanal em Florianópolis – SC

http://aaesc.udesc.br/confaeb/comunicacoes/karin_m_veras.pdf

Centro de Apoio O Visconde, em São Paulo – SP

<http://atarde.uol.com.br/educacao/noticias/1658771-yoga-nas-escolas-pode-ajudar-na-concentracao-dos-alunos-premium>

Escola Arte de Ser - São Paulo – SP

<http://educacao.uol.com.br/noticias/2016/03/04/ioga-inspira-escola-com-meditacao-e-comida-vegetariana-em-sp.htm>

Colégio Fernão Dias, Osasco – SP

<http://www.iyengaryogasaopaulo.com.br/escola-introduz-exercicios-de-ioga-em-sala-de-aula/>

Escola Pedra da Gávea – RJ

<https://noticias.terra.com.br/brasil/escolas-comecam-a-usar-ioga-para-combater-ansiedade,820834a4536ea310VgnCLD200000bbcceb0aRCRD.html>