



## **Aulas de Inglês implementando técnicas de Yoga na Educação (T.Y.E.)**

Maria Fernanda Teixeira Pinto

Hoje em dia as crianças e jovens tem uma vida muito cheia de tarefas e compromissos, correndo de um lugar para o outro. Isso dificulta muito o trabalho do professor por que estas crianças e jovens apresentam dificuldade de concentração e de atenção na sala de aula. Para Diego Arenaza

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).

Esta é justamente a razão pela qual escolhi trabalhar com a prática de exercícios de yoga nas aulas de Língua Inglesa com crianças entre 7 e 15 anos, na escola de inglês onde leciono, "Secret Garden" em Florianópolis, pois acredito que o yoga traz benefícios como o equilíbrio, a melhor respiração, confiança, condicionamento físico, mental e melhora na concentração. Além disso, ajuda a corrigir a postura dos alunos, a diminuir a ansiedade e o nervosismo e auxilia na diminuição de atritos entre alunos e professores, ou seja, promover o viver juntos.

Para qualquer tipo de aula a prática do yoga pode ser uma poderosa ferramenta, mas nas aulas de língua estrangeira demonstra ainda mais seu valor. Primeiramente ajuda a parar com a conversa entre os alunos na língua materna, no caso o português. Em uma aula de língua estrangeira para crianças e jovens, o maior desafio é conseguir que os alunos não "encham" suas mentes de pensamentos em sua língua materna e nem conversem em português durante as aulas. Com a prática do yoga em língua estrangeira, o aluno começa a associar não apenas um conjunto de exercícios orais e escritos em língua estrangeira, mas também uma vivencia corporal, ou seja, o aluno

incorpora a nova “língua” de forma física. A tranquilidade toma lugar especial, e preenche a aula com o ouvir o inglês e movimentar o corpo, fazendo do processo de ensino-aprendizagem uma vivência intelectual e corporal. A mistura do comando em inglês, com o movimento físico, não apenas firma o vocabulário, mas também faz com que o aluno entenda de forma prática sua aplicação, sendo assim, o exemplo é o próprio movimento corporal, sem necessidade de qualquer tradução para a língua materna. Como o exemplo está sendo demonstrado pulamos a etapa de pensar em português e transformar em inglês. Automaticamente a ação é feita e o comando em inglês incorporado ao vocabulário da criança (Total Physical Response approach).



### *Aulas de yoga em inglês.*

Além das aulas de yoga em língua estrangeira, utilizo alguns destes exercícios em outros momentos das aulas de inglês em sala de aula e no jardim. Quando percebo que a atenção dos alunos não está na aula, pratico alguns exercícios como as sete posturas da coluna para trazer a atenção deles para a atividade planejada. Ou ainda, nos dias de muito frio antes de iniciar uma atividade para que os alunos fiquem mais dispostos para a atividade proposta. Em dias de calor em que os alunos estão mais agitados que o normal, proponho alguns exercícios no jardim da escola, acalmando-os com alongamentos e exercícios de atenção para possam seguir com a aula com mais



tranquilidade.

### ***Exercícios no jardim da escola em dia de calor.***

Com os adolescentes algumas vezes antes de iniciar a aula utilizo as bolinhas para fazer massagem uns nos outros, ou ainda no fim das aulas para relaxarem, sendo que observo que na maioria dos casos, realizam as atividades com mais tranquilidade. A massagem com as bolinhas é uma técnica que desenvolvi com os próprios alunos. No início eu tinha um par de bolinhas e fazia massagem nas costas de cada criança. Assim, os alunos começaram a pedir para eles próprios fazerem as massagens, então, com mais 5 pares de bolinhas a dinâmica foi desenvolvida sozinha. A evolução disso foi fazerem massagem uns nos outros e depois trocam de posição sendo então a vez dos massagistas receberem a massagem.

Percebo que a dinâmica da massagem aproxima uns dos outros deixando a classe mais unida. Alunos que se desentendem também mostram resolver alguns problemas desta maneira. Quando há algum atrito comigo e algum aluno, durante o restante da aula ou no outro dia, faço eu mesma a massagem naquele aluno, com o objetivo de ressignificar a ligação com ele/a. Observo que a melhora nos relacionamentos em sala tem sido significativa, fortalecendo o viver juntos.

Para trabalhar a respiração, além das técnicas utilizadas pelos professores de yoga, utilizo outros dois. O movimento do tambor, pedindo que inspirem quando o tambor bater uma vez e expirem quando for duas. Trazemos então várias inspirações e expirações seguidas trabalhando a capacidade deles de perceberem sua respiração e a capacidade da mesma. Trazendo mais tranquilidade e atenção a própria respiração.

Utilizo também a técnica do “livro na barriga”, pedindo que deitados levantem o livro quando inspirarem e abaixem quando expirarem. Aprendendo a utilizar a respiração abdominal. De forma geral, os alunos gostam de ser desafiados e sempre que possível trago novas posturas desafiadoras e mais dinâmicas para que aproveitem as aulas com entusiasmo.



### ***Exercícios feitos em dupla.***

As posturas feitas em duplas trazem mais ânimo e são trazidas sempre que sinto a necessidade, quando mostram-se cansados e não tão presentes quanto gostaria. Principalmente no caso dos adolescentes, que dão mais importância para os relacionamentos de amizade do que para as aulas em si. Quanto mais próximos da adolescência mais dificuldade tem para realizar os movimentos, por que já não tem a

mesma flexibilidade de crianças pequenas e nem os movimentos são tão naturais que nem são para os menores.

Para as práticas de yoga com crianças adoto música ambiente para ajudá-los na concentração. As crianças pequenas não praticam yoga com frequência então não sabem ainda a importância do silêncio e concentração, acredito que a música dá o ritmo para as práticas. Se a música é mais agitada as crianças também ficam mais agitadas e se a música é mais tranquila percebo que a prática também é mais tranquila.



*Aula de yoga acompanhada com música instrumental celta.*

Para o relaxamento depois das massagens peço que deitem de barriga para cima com braços e pernas livres, que fechem os olhos, apago a maioria das luzes e coloco uma música tranquila de fundo sem palavras e os lidero em uma visualização de paz. Uma pequena história, um passeio na floresta, com a participação de sons e animais. Alguns dorme no fim outros apenas relaxam.

Quando há tempo peço que desenhem o que lembram da sua visualização, e alguns desenhos são bem interessantes.



*Desenho feito por um dos alunos após um relaxamento.*

Utilizo também cartas “ABCs of Yoga for Kids”, estas cartas têm ilustrações mostrando crianças fazendo os movimentos de yoga e ao lado delas outra ilustração relacionando o movimento a um animal ou objeto. Na parte de trás da carta, em inglês tem uma descrição com rimas de como o movimento deve ser feito. Com estas cartas os menores se envolvem mais, se divertindo em tirar as cartas e imaginar que movimento vem para cada um.



*Algumas cartas de “ABCs of Yoga for Kids”*

A prática de exercícios de yoga é uma ferramenta muito interessante no ensino do inglês e tem transformado nossas tardes em muito tranquilas e ricas. Os alunos estão sempre ansiosos pelas aulas de yoga, hora pelas posturas hora pelas massagens. Os relacionamentos, ou seja, o viver juntos em sala têm tido uma grande melhora, entre a professora e os alunos e entre eles mesmos. Em consequência, o conteúdo tem sido fixado com maior rapidez e tranquilidade.

Acredito ser esse o caminho a seguir para manter os relacionamentos mais harmoniosos dentro e fora de sala de aula, e o aprendizado mais eficiente.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Arenaza, Diego. O Yoga na sala de aula. 2003. Disponível em <<http://www.yoga.ced.ufsc.br>>. Acesso 10 de julho de 2015.

Powe, Teresa Anne. The ABCs of Yoga for Kids, Learning cards. 2010.