

CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA

Disciplina: MEN5118 - Yoga na aprendizagem II - Professor: Diego Arenaza

Aluna: Elisangela Fraga Machado - Turma: 03308

Data: 03/12/2015

Como a Yoga pode ajudar a ouvir histórias e dobrar papel na sala de aula.

Ao propor algum trabalho de leitura ou uma contação de histórias, o professor realiza alguma atividade de reflexão sobre a mensagem da leitura ou da história. Tais atividades podem ser traduzidas por meio de escrita, desenhos, recorte e colagem, ou ainda, dobraduras.

A arte de dobrar o papel é uma atividade muito antiga. Conforme Maria Helena Costa Valente Aschenbach et. al. apresentam no livro *A Arte-magia das Dobraduras*, bem antes dos Japoneses aprimorarem e divulgarem a prática do origami, ela já era realizada em outros países. Origami é a combinação das palavras de origem japonesa, "ori" significa dobrar e "kami" significa papel, na união das duas palavras o "k" é substituído pelo "g", assim temos origami, ou seja, a arte de dobrar papel. No Brasil a arte de dobrar papel chega com os portugueses no período da colonização.

Aschenbach et. al. (2009) ressaltam que a arte de dobrar papel, além de ser uma atividade artística, pode perpassar todas as outras disciplinas escolares. O livro é um convite à "busca de uma abertura para as múltiplas linguagens que tenham a dobradura como veículo integrador dos conteúdos planejados nos diferentes graus de ensino." (ASCHENBACH et. al., 2009, p. 26).

No livro supracitado, Maria Helena Aschenbach faz um depoimento da experiência da sua prática com a arte de dobrar papel. A educadora une a dobradura à contação de histórias. No início do seu trabalho docente ela contava história por meio das dobraduras prontas, mas depois começou a significar cada

parte da dobradura, facilitando também a memorização do passo a passo da dobradura. Enquanto dobrava tecia histórias...

Muitas vezes, ao ler ou contar uma história no espaço de sala de aula, o professor leva algum tempo até organizar os alunos que por vezes estão dispersos. Esse convite à escuta de uma história fica mais difícil ainda se as crianças acabam de entrar de um intervalo ou de uma aula de educação física. Nesse estado, as crianças se apresentam agitadas, dispersas, com pouca concentração para uma atividade que requer uns minutos de atenção, silêncio e quietude.

Para realizar uma atividade de leitura é necessário que as crianças estejam centradas, motivadas à escuta. Uma boa opção para conseguir harmonia e tranquilidade das crianças, que o momento requer, é a realização dos exercícios descritos no livro *Yoga na Educação*. No referido livro a professora Micheline Flak (2007) faz adaptação das etapas descritas pelo sábio Pantajali. Segundo o sábio tais etapas descrevem o caminho que leva o ser humano a obter harmonia e a saúde do corpo físico e mental.

Nesta proposta de aula abordarei dois exercícios desse livro com intuito de contar uma história e realizar uma dobradura. Um deles é o *Vaso do Faraó* que consta no Capítulo I - *Viver Juntos*; o outro é a *Limpeza da casa* do capítulo II - *Eliminar toxinas e pensamentos negativos*.

O conteúdo desta aula pensei em realizar com crianças que estão no 4º ou 5º ano do ensino fundamental, entretanto a escolha da história e a da dobradura podem ser adaptadas para outros anos do ensino fundamental, e também para as crianças da educação infantil, de acordo com a faixa etária e possibilidades das crianças.

Tema: Cultivar amigos, viver juntos

Objetivo: Contar uma história e realizar uma dobradura com intuito de sensibilizar as crianças para o cultivo da amizade, o respeito ao próximo e conseqüentemente a união da turma.

Desenvolvimento

Primeiro momento: O vaso do Faraó

Este exercício faz parte do capítulo *viver juntos*. Esse capítulo compõe-se de exercícios em conjunto que possibilitam à criança perceber-se e sentir-se parte de um grupo, tendo consciência de sua responsabilidade. Nas palavras da autora a "[...] criança deve tomar consciência de que ela não é um indivíduo separado do resto." (FLAK, 2007, p. 22). Esses exercícios auxiliam no respeito ao próximo, harmonizam o grupo, permitem um ambiente agradável, acolhedor e sincronizado.

Nas aulas da disciplina de Yoga na Aprendizagem, o professor Diego nos ensinou a realizar este exercício cantando a música *Canto de um Povo de um Lugar* de Caetano Veloso.

A posição inicial do exercício é em círculo. O Passo a passo do exercício está no Anexo 1. Abaixo a letra da canção. Ao lado de cada estrofe da música está a numeração que corresponde ao exercício a ser realizado quando a música é cantada.

Canção de um povo de um lugar Caetano veloso

- (1) *Todo dia*
- (2) *o sol levanta,*
- (3) *e a gente canta*
- (4) *ao sol de todo o dia.*

- (1) *Fim da tarde*
- (2) *a terra cora,*
- (3) *e a gente "Yoga"*
- (4) *porque finda a tarde.*

- (1) *Quando a noite*
- (2) *a lua mansa,*
- (3) *e a gente dança*
- (4) *venerando a noite.*

Segundo momento: Limpeza da Casa (Anexo 2)

Esse exercício é a preparação para as crianças ouvirem a história. A *limpeza da casa*, faz parte do capítulo *eliminar toxinas e pensamentos negativos*. Nesse exercício a eliminação das toxinas acontece por meio dos exercícios de movimento e suavização das articulações. Micheline Flak (2007, p. 31) ressalta que "Os exercícios de desbloqueio, de abertura, de irrigação do cérebro fazem parte da higiene básica da vida na sala de aula.". Esta etapa promove tonificação muscular, acalma e harmoniza, abre a caixa torácica, assim a criança respira melhor e oxigena o cérebro, conseqüentemente favorece novos momentos de atenção.

Terceiro momento: Após a *limpeza da casa*, pedir que as crianças sentem na mesma forma circular em que estão (se houver espaço, elas podem deitarem-se. Pedir que fechem os olhos, que sintam um barulho lá fora da sala de aula, depois um barulho dentro da sala de aula, e por fim que elas sintam a respiração. Aquelas crianças que quiserem podem permanecer de olhos fechados ou abri-los. Contar a história do capítulo XIX do livro *O Pequeno príncipe* de Antoine de Saint-Exupéri (Anexo 3), por meio da leitura. Ao final, pedir que as crianças sintam seu corpo no chão, percebam barulhos dentro da sala de aula, depois fora da sala de aula. Movimentem lentamente os dedos, levantem-se (caso estejam deitados), abram os olhos. Ao final, conversar com as crianças sobre mensagem da história, sobre importância de cativar os amigos, de respeitá-los.

Quarto momento: Em seguida a história, distribuir entre as crianças o papel para a dobradura. Um recorte de papel colorido no tamanho 10cm x 10cm. Dizer que cada um irá dobrar uma parte que formará uma mandala (Anexo 4). Pensar que essa mandala será representação da turma, e que cada um emitirá pensamentos positivos (qualidade ou virtude que possui) enquanto dobram a sua parte. Ao final com auxílio do educador montar a mandala. Se sentirem à vontade as crianças podem socializar as qualidades/virtudes pensadas.

Referências:

ASCHENBACH, Maria Helena Costa Valente; ELIAS, Marisa Del Cioppo; FAZENDA, Ivani Catarina Arantes. *A Arte-Magia das Dobraduras - Histórias e atividades pedagógicas com origami*. 4ª ed. São Paulo: Scipione, 2009.

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

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. *O pequeno príncipe*. 48 edição. Rio de Janeiro: Agir, 2009.

Anexo 1

Exercício 3: O vaso do Faraó

Posição inicial

Os alunos formam um círculo, se possível. De qualquer maneira, o olhar e a intenção dirigem-se para um ponto ou no centro ou na frente deles.



Seqüência do exercício

1. Na exalação, coloquem os dorsos das mãos tocando-se um no outro, com os braços estendidos na frente do corpo, palmas das mãos viradas para fora.



2. Na inspiração, levantem os braços a sua frente, com os cotovelos dobrados, e abram os braços para cima na forma de um vaso. Os cotovelos ficam levemente flexionados



3. Retendo sua respiração com os pulmões cheios, tragam os braços cruzados para a frente do peito com os punhos fechados



4. Exalem abrindo os braços a sua frente com as palmas das mãos para cima, dirigindo este gesto e seu olhar para o ponto no centro definido no início.



5. Repetir a partir de 2.

(FLAK, 2007, p. 26 - 28)

Anexo 2

Exercício 4: A limpeza da casa

1. Pés

Dois tipos de movimento:

a) *Rotação*: cinco vezes no sentido horário, cinco vezes no sentido contrário.

Observação: de acordo com o tempo disponível, pode-se proceder com os dois tornozelos em conjunto, ou com um após o outro.

b) *Flexão* para frente, *extensão* para trás: cinco vezes.



2. Mãos

Três tipos de movimento:

a) Abrir e fechar as mãos alternadamente sem colocar os polegares dentro da mão fechada e estender bem todos os dedos ao abrir as mãos: cinco vezes.

b) Girar os punhos (fechados), polegares para fora: cinco vezes no sentido horário, cinco vezes no sentido contrário.

c) Estender os braços para frente, elevar e abaixar as mãos: cinco vezes.

O professor conta em voz alta cada ciclo, os alunos podem fazer o mesmo.

Os exercícios de pés e mãos se prestam muito bem à sincronização entre movimento e respiração. Pratique assim:

- *Inspiração*: movimento do pé / da mão para cima.

- *Exalação*: movimento do pé / da mão para baixo.



3. Movimentos dos ombros e dos braços

a) Rotação dos ombros

Os dedos permanecem fixos nos ombros, os cotovelos giram: cinco vezes para trás, cinco vezes para frente. Estes movimentos podem ser feitos com ou sem sincronização com a respiração (movimento para cima: inspiração; para baixo, exalação).

b) Flexão - extensão do antebraço.

Aqui é possível sincronizar flexão e respiração como segue:

- *Inspiração lenta*: estender o antebraço para frente.

- *Exalação lenta*: flexionar o antebraço até a mão tocar no ombro.

Trabalhar cinco vezes o ciclo.



4. Movimentos do pescoço

a) *Flexão*: para frente e depois para trás

b) *Torção*: para direita, depois para a esquerda

c) *Flexão lateral*: sobre o ombro direito e depois esquerdo.

d) *Rotação*: o nariz descreve círculos lentos no sentido horário, depois anti-horário.



Anexo 3

Capítulo XXI

E foi então que apareceu a raposa:

- Bom dia - disse a raposa.

- Bom dia - respondeu educadamente o pequeno príncipe, que, olhando a sua volta, nada viu.

- Eu estou aqui - disse a voz - debaixo da macieira...

- Quem és tu? - perguntou o príncipezinho. - Tu és bem bonita...

- Sou uma raposa - disse a raposa.

- Vem brincar comigo - propôs ele. - Estou tão triste...

- Eu não posso brincar contigo - disse a raposa. - Não me cativaram ainda.

- Ah! Desculpe - disse o príncipezinho.

Mas após refletir, acrescentou:

- Que quer dizer "cativar"?

[...]

- É algo quase sempre esquecido - disse a raposa. - Significa "criar laços"...

- Criar laços?

- Exatamente - disse a raposa. - Tu não és ainda para mim senão um garoto intencionalmente igual a cem mil outros garotos. E eu não tenho necessidade de ti. E tu também não tens necessidade de mim. Não passo a teus olhos de uma raposa igual a cem mil outras raposas. Mas, se tu me cativas, nós teremos necessidade um do outro. Serás para mim o único no mundo. E eu serei para ti única no mundo...

- Começo a compreender - disse o pequeno príncipe. - Existe uma flor. . . eu ergio que ela me cativou ...

- É possível - disse a raposa. - Vê-se tanta coisa na Terra ...

[...]

- Minha vida é monótona. Eu caço as galinhas e os homens me caçam. Todas as galinhas se parecem e todos os homens se parecem também. E isso me incomoda um pouco. Mas se tu me cativas, minha vida será como que cheia de sol. Conheceri um barulho de passos que será diferente dos outros. Os outros passos me fazem entrar debaixo da terra. Os teus me chamarão para fora da toca, como se fossem música. E depois, olha! Vês, lá longe, os campos de trigo? Eu não como pão. O trigo para mim não

vale nada. Os campos de trigo não me lembram coisa alguma. E isso é triste! Mas tu tens cabzlos dourados. Então será maravilhoso quando me tiveres cativado. O trigo, que é dourado, fará com que eu me lembre de ti. E eu amarei o barulho do vento no trigo...

A raposa calou-se e observou por muito tempo o príncipe:

- Por favor... cativa-me! - disse ela.

- Eu até gostaria - disse o príncipezinho -, mas não tenho muito tempo. Tenho amigos a descobrir e muitas coisas a conhecer.

- A gente só conhece bem as coisas que cativou - disse a raposa. - Os homens não têm mais tempo de conhecer coisa alguma. Compram tudo pronto nas lojas. Mas como não existem lojas de amigos, os homens não têm mais amigos, se tu queres um amigo, cativa-me!

- Que é preciso fazer? - perguntou o pequeno príncipe.

É preciso ser paciente - respondeu a raposa. - Tu te sentarás primeiro um pouco longe de mim, assim, na relva. Eu te olharei com o canto do olho e tu não dirás nada. A linguagem é uma fonte de mal-entendidos. Mas, cada dia, te sentarás mais perto ...

[...]

Assim o pequeno príncipe cativou a raposa. Mas, quando chegou a hora da partida, a raposa disse:

- Ah! Eu vou chorar.

- A culpa é tua - disse o príncipezinho. - Eu não te queria fazer mal; mas tu quiseste que eu te cativasse ...

- Quis - disse a raposa.

- Mas tu vais chorar! - disse ele.

- Vou - disse a raposa.

- Então, não terás ganhado nada!

- Terzi sim - disse a raposa -, por causa da cor do trigo.

Depois ela acrescentou:

- Vai rever as rosas. Assim compreenderás que a tua é única no mundo. Tu voltarás para me dizer adeus, e eu te presentarei com um segredo.

O pequeno príncipe foi rever as rosas:

- Vós não sois absolutamente iguais à minha rosa, vós não sois nada ainda. Ninguém ainda vos cativou, nem cativastes ninguém. Sois como era a minha raposa. Era

uma raposa igual a cem mil outras. Assim eu a tornei minha amiga. Agora ela é única no mundo.

[...]

Ele voltou, então, à raposa:

- Adeus... - disse ele.

- Adeus - disse a raposa. - Eis o meu segredo. É muito simples: só se vê bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos.

- O essencial é invisível aos olhos - repetiu o principzinho, para não se esquecer.

- Foi o tempo que perdeste com tua rosa que fez tua rosa tão importante.

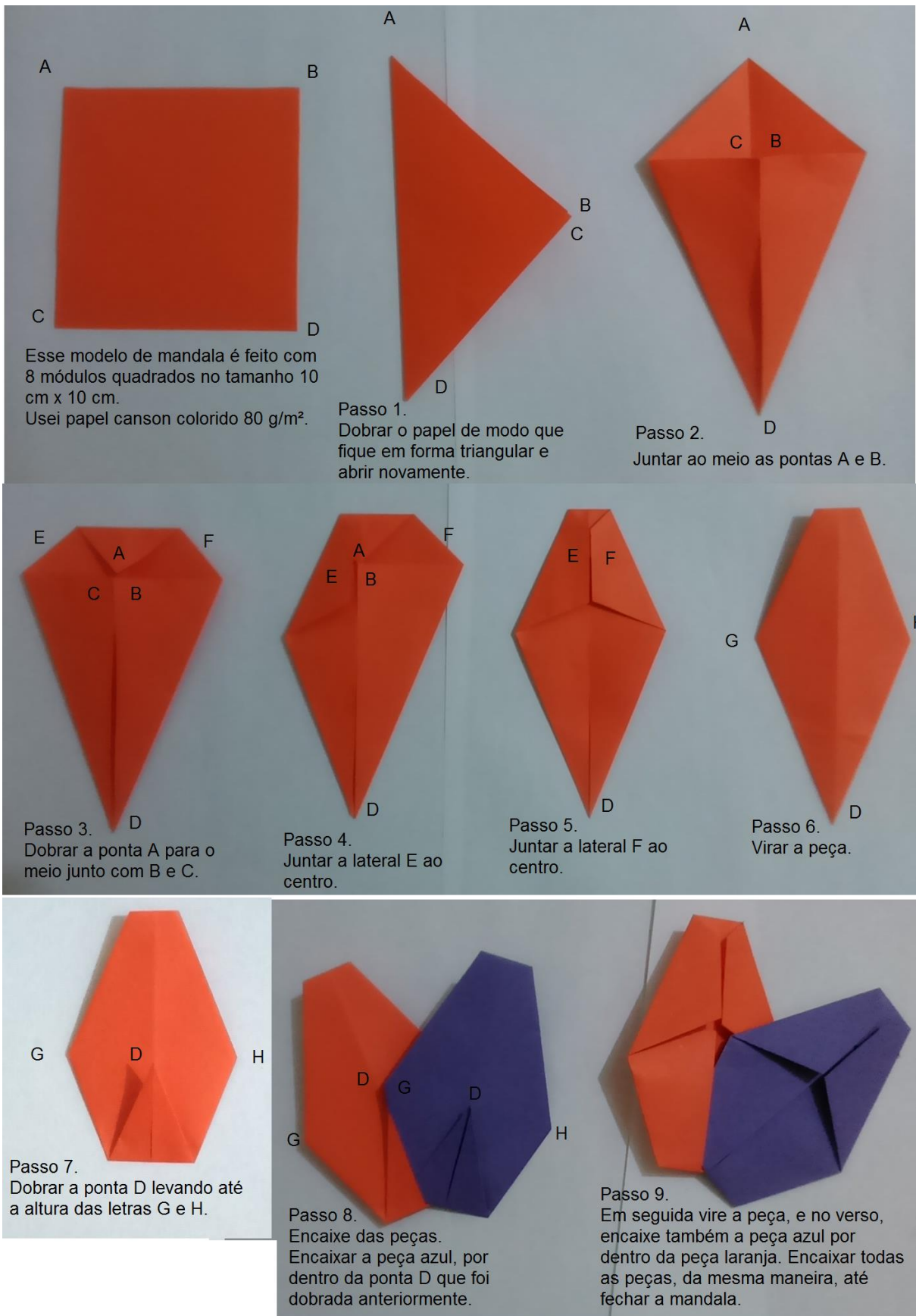
- Foi o tempo que eu perdi com a minha rosa... - repetiu ele, para não se esquecer.

- Os homens esqueceram essa verdade - disse ainda a raposa. - Mas tu não a deves esquecer. Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas. Tu és responsável pela tua rosa...

- Eu sou responsável pela minha rosa... - repetiu o principzinho, para não se esquecer.

(Antoine de Saint-Exupéry, 2009, p. 65-71)

Anexo 4



Mandala pronta:

