



PEQUENA SEQUÊNCIA PARA DESPERTAR A ATENÇÃO AUDITIVA

Micheline Flak

Traduzido do francês e adaptado por Flora Bazzo Schmidt, estudante da disciplina Yoga na Aprendizagem II, ministrada pelo professor Diego Arenaza no Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina.



Essa é uma sequência de transição que trará os alunos à concentração depois de um momento disperso. Pode ser feita quando os estudantes chegarem para a aula, seja no início do período, seja depois do intervalo. Se o professor quiser, pode prever uma música suave para o fim da sequência.



OBJETIVOS:

- Acalmar a mente
- Desenvolver a atenção auditiva

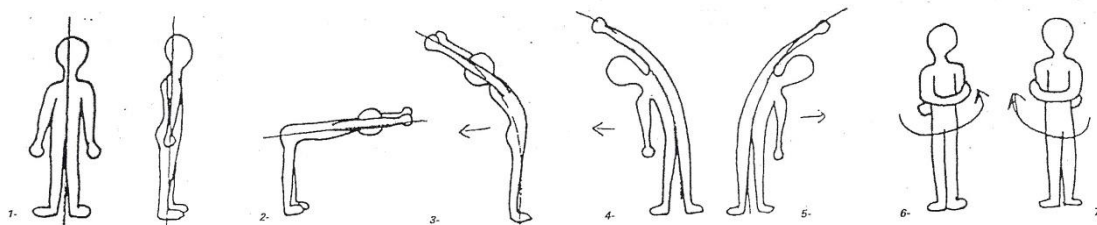


DESENVOLVIMENTO:

1 – PREPARANDO O CORPO

Pode-se escolher uma ou várias das sete posturas da coluna, de acordo com o tempo disponível, para ser(em) feita(s) associada(s) à respiração, podendo ser adaptadas para a posição sentada.

As sete posturas da coluna



Se o tempo disponível for curto, o alongamento vertical (*tadasana*) será suficiente.

Tadasana

Na **INSPIRAÇÃO**, levantar os braços sobre a cabeça, cruzar os dedos e virar a palma das mãos para cima.
Na **EXPIRAÇÃO**, abaixar os braços.

Repetir essa sequência 5x.

Depois de realizar a(s) postura(s), faça uma pausa, pedindo para que os alunos sintam os efeitos do exercício, nas suas costas e em todo o seu corpo.

Peça então para que eles se instalem em suas carteiras.



Os alunos estão sentados e já pegaram seu material para a aula: cadernos e livros estão sobre a carteira. A aula ainda não começou. O corpo está pronto, mas as faculdades cognitivas ainda não estão suficientemente despertas. Para que isso aconteça, é preciso suscitar a atenção. **Escolhemos fazê-lo pela escuta.**

2 – A ATENÇÃO AUDITIVA: ouvir os sons, todos os sons.

O professor guiará pela voz o que se passa a seguir:

“ Percebam se vocês estão bem acomodados em suas cadeiras, com as costas eretas, os dois pés no chão e as mãos sobre a carteira. Vocês estão prontos para trabalhar, mas vamos nos dar o tempo de respirar. Podem fechar os olhos.

Ouçam os sons, todos os sons. Os que vêm de fora, lá da rua (pausa). Os que vêm do pátio (pausa). Os que vêm pelas paredes e pelo teto (pausa). Agora os barulhinhos dessa sala de aula, escutem [o professor produz um “clic” com uma caneta, amassa um pequeno papel, dá uma leve batida na mesa...]. Lembrem-se dos três sons que eu acabei de produzir, repitam-no internamente (pausa).

3 – A RESPIRAÇÃO: as quatro etapas

“- Levem a consciência para sua respiração, no pequeníssimo espaço entre o nariz e o lábio superior. Não interfiram na sua respiração: ela é natural, ela é a sua. Sintam cada ciclo respiratório, repetindo: “eu sei que estou inspirando; eu sei que estou expirando”. Façam três ciclos.

- Tomem consciência de sua respiração na altura da garganta. Sintam três respirações nessa etapa.

- Percebam agora sua respiração no peito. Suas costelas se dilatam e relaxam, sintam esse movimento, repetindo: minhas costelas se dilatam e relaxam. Façam assim três ciclos.

- Levem agora a atenção para a cintura, e em seguida na direção do umbigo. Percebam o umbigo subindo e descendo a cada ciclo respiratório. Façam três ciclos.

4 – VISUALIZAÇÃO

“Na sua tela mental, sem abrir os olhos, reveja agora o lugar em que estamos: a sala, a cor das paredes, os materiais sobre a carteira. [caso o professor tenha preparado uma música suave] Ouçam a música (pausa). Quando ela terminar, eu lerei os enunciados.”



Essa sequência é modulável. Ela tem como objetivo sensibilizar para o fato de a atenção – também chamada de tomada de consciência – é algo que se constrói. Sem a atenção, não há aprendizagem. O tempo compreendido não é perdido: muito se ganha com ele!



No contexto da aula da Yoga na Aprendizagem, utilizamos essa sequência para preparar corpo e mente nos momentos em que uma história vai ser contada. A sequência prepara para a visualização na tela mental, ou seja, no espaço entre os olhos, atrás da testa.



Gosto de sempre ter em mente história que ouvi de Gilka Girardello, professora da UFSC e contadora encantadora. É a história do maior atirador do mundo, vencedor de todos os concursos de arco e flecha, que ficou sabendo que em um povoado de seu país havia uma casa com cem alvos desenhados na parede, todos com o furo exatamente no centro, testemunhando o acerto exato da flecha. O atirador ficou curioso, pois nem ele, que era o maior atirador do mundo, conseguiria um feito daqueles: acertar cem tiros no centro do alvo. Foi até aquele povoado e viu que a casa, de fato, existia. Bateu na porta, e uma criança abriu. Perguntou a ela quem havia atirado as flechas, e ela respondeu: “fui eu!”. O atirador ficou surpreso, não queria acreditar, e perguntou à criança como conseguia fazer aquilo. Ela pediu sigilo, e cochichou: “é fácil. Primeiro eu atiro a flecha, depois eu desenho o alvo”.

Como professores, é interessante tomar consciência das flechas que trazemos conosco, para que possamos, ao propor sequências como esta – que, como Micheline Flak deixa claro, é modulável – desenhar alvos.

Quando utilizei a Pequena Sequência em sala de aula, por exemplo, escolhi tocar flauta transversa ao invés de escolher uma música suave gravada em CD. Certamente, essas possibilidades trazem ainda mais cor e significado para as ferramentas metodológicas propostas pelo Yoga na Educação.