

Secretaria de Educação: Prefeitura de Itajaí - SC
Escola Básica Mansueto Trés: Diretora Neusa B.da S. Pfeilsticker
Mais Educação: Professora Ana Paula Machado
Proponente: Professora Marlene Roque de Freitas

IMPLEMENTAÇÃO DE TÉCNICAS DE YOGA NO PROJETO MAIS EDUCAÇÃO DO MEC: Escola Mansueto Trés, Itajaí -SC



RESUMO

O projeto consiste no oferecimento da prática de Yoga para crianças, tomando como referência a pesquisa da professora Micheline Flak. Trata-se de uma proposta de trabalho, que utiliza técnicas de respiração e posturas corporais do Hatha Yoga (asanas), enquanto possibilidade de ajudar na concentração das crianças. Tal metodologia visa equilibrar corpo e mente, para melhor aproveitamento na capacidade de raciocinar e de se socializar. O projeto dirige-se as crianças do Mais Educação, projeto este, oferecido pela Secretaria de Educação da prefeitura de Itajaí, na Escola Mansueto Trés, de forma voluntária e gratuita. O grupo de crianças que participarão deste projeto, será organizado pela professora do Mais Educação, de acordo com a disponibilidade das turmas e espaço físico. Terá cinco meses de duração, início 22 de junho e término 23 de novembro. Acontecerá todas as segundas e quartas feiras das 12:30 as 14:00, na própria escola.

OBJETIVO

O objetivo principal do projeto é proporcionar as crianças que permanecem mais tempo na escola, melhores condições físicas e mentais, para manter a concentração nas atividades propostas, sem perder o interesse por elas. Além de proporcionar-lhes bem estar, autonomia, sociabilidade, confiança, respeito por si e pelos colegas, espírito de equipe.

INTRODUÇÃO

Yoga significa união em sânscrito, e faz referência à união entre corpo e mente. É uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é implementado o Yoga na Educação. Acredita-se que através de uma boa postura do corpo e o controle da respiração, se harmoniza o corpo e a mente. Esta prática milenar conduz o praticante numa jornada de compreensão de si mesmo. O corpo é o instrumento e o recinto da mente, e deve ser cuidado carinhosamente para desempenhar suas funções em sintonia com seu propósito de vida. No mundo corrido de hoje, a vida

das crianças também acumula tensão, ansiedade e instabilidade, deixando a mente inquieta e certa rigidez na musculatura de seu corpo. Essa inquietude e rigidez, muitas vezes, provoca dores (dores de cabeça, nas pernas, nos ombros), gerando desconforto e conseqüentemente, diminuição na sua capacidade de raciocinar. Para a pesquisadora e professora Micheline Flak¹ - Yoga pode ser uma ferramenta para atenuar estes males, uma vez que ativa a consciência para o momento presente, ajuda na concentração, acalma a inquietude, proporciona bem estar. Isso, ao trabalhar com a atenção na respiração e em movimentos corporais lentos e conscientes. No contexto escolar, segundo FLAK, o Yoga pode ser considerado como um trampolim para a aprendizagem, uma aprendizagem prazerosa, visando desenvolver as potencialidades humanas.

JUSTIFICATIVA

Este projeto tem por finalidade, trabalhar técnicas de repiração e Hatha Yoga no ambiente escolar, sugeridas por Micheline Flak. A proposta que se traz é de utilizar um método concreto de técnicas de Yoga para crianças, para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia. FLAK, possibilita-nos refletir sobre as melhorias na aprendizagem educacional, através de exercícios simples de respiração e relaxamento. Relaxando quando necessário as crianças aprendem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e ganhar a autoconfiança que frequentemente é perdida em face à concorrência implacável do mundo atual.

Por outro lado, é notável a dificuldade da escola de trabalhar com a ansiedade, estresse e falta de atenção das crianças, gerados muitas vezes pela permanência extensiva na escola, ruídos, indisciplina, ausência da família. As técnicas de Yoga, podem ajudar a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um ambiente favorável para o trabalho em sala de aula e, proporcionar as crianças, condições confortáveis para melhor aproveitar teu potencial criativo, para um melhor desempenho intelectual e moral no seu desenvolvimento como pessoa.

METODOLOGIA

A metodologia a ser utilizada nesse projeto, foi desenvolvida por Micheline Flak. Tal pesquisa propõe uma metodologia pedagógica alternativa, favorecendo no processo de aprendizagem, e de ensino em diversas áreas do conhecimento. Sabiamente FLAK, embasou sua proposta pedagógica nas etapas da prática de yoga de Patañjali, que são: Viver juntos, Eliminar toxinas e pensamentos negativos, Adotar uma postura correta, Respirar bem e ter calma, Relaxamento, Concentração. Além destas, a prática evidencia mais duas etapas relacionadas ao aperfeiçoamento humano, porém, desvinculadas desta proposta pedagógica.

¹ 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)

- Viver Juntos - a criança começa a se ver e se sentir como parte integrante de um círculo, ou mandala, através de exercícios de respiração e contatos entre colegas, através de posturas contínuas e integradas. Pretende-se nessa etapa, formar um espírito de equipe, desenvolvendo o sentido de responsabilidade diante do seu próximo. *Exercícios propostos - O espelho, Respirar juntos, O Vaso do Faraó;*
- Eliminar toxinas e pensamentos negativos - também denominada "limpeza da casa". Refere-se ao pensamento positivo. Quando acalma a mente, alivia seu fardo de temores e angustias. Os exercícios de desbloqueio, de abertura e de irrigação do cérebro são partes da higiene básica para a permanência em sala de aula, com alegria e entusiasmo.
Exercícios propostos - A limpeza da casa, O lenhador,
- Adotar uma postura correta - uma postura correta, vale também na relação para com os outros e consigo mesmo, no que tange a interação entre o sujeito e o espaço que o acolhe. É necessário ter uma postura correta diante de nossas ações. Uma postura ereta estimula a autoconfiança, além de, expandir a movimentação do diafragma, causando melhor oxigenação do cérebro e do corpo em geral.
Exercícios propostos: Postura correta em pé, A pequena saudação ao trabalho, O candelabro.
- Respirar bem, Ter calma - nesta etapa, são equilibradas as energias através de um bom domínio da respiração. É possível sentir que se respira com todo o corpo, e não só com os pulmões. Técnicas de respiração adequada consegue tanto acalmar as crianças quanto energizá-las.
Exercícios propostos - Respiração consciente, A respiração completa, Respiração alternada: o triângulo.
- Relaxamento - sabendo que as informações são gravadas na massa cerebral através do descanso, percebe-se a importância da pausa no ensino. O relaxamento acontece a partir da consciência sobre o corpo e a mente.
Exercícios propostos - A pequena saudação ao descanso, A canção de ninar, Fechando as portas.
- Concentração - capacidade de prestar atenção e reter o que deve ser lembrado quando for necessário. qual a chance que se tem de ser um bom aluno, se não se tem êxito na concentração?
Exercícios propostos - O vento que vare as nuvens, O ponto e a esfera, Corrente de palavras.

Tais práticas serão desenvolvidas num tapete emborrachado em sala de aula, ou fora dela, em um lugar seguro e limpo, podendo ser ao ar livre em meio a natureza, ou seja, num parque, na praia, sair a caminhar pelas ruas ao redor da escola de forma consciente e tranquila, numa praça. Pretende-se também, convidar os professores, pais ou responsáveis para em algum momento, se juntar a pratica com as crianças. Para melhor aproveitamento dos benefícios da pratica, sugere-se que as

crianças usem roupas confortáveis, que as deixam livres e despreocupadas. Será utilizando músicas (mantras) e/ou instrumentos musicais no decorrer da prática.

AVALIAÇÃO

A avaliação será dividida em duas partes: avaliação de cada prática, e do resultado final. A cada prática farei um relatório. A avaliação final será feita pela proponente, pelas crianças envolvidas no projeto, tanto quanto pelo Conselho da Escola e pelas professoras do projeto Mais Educação, após examinarem suas observações no decorrer de todas as práticas. O instrumento a ser utilizado será um questionário com perguntas objetivas e subjetivas. E por fim, um diálogo e troca de experiências. .

CONCLUSÃO

Muitas vezes na escola, se chama atenção das crianças que não prestam atenção na aula, mas elas são ensinadas a concentrar?

Espera-se que este projeto, possa proporcionar melhorias no modo de agir e pensar dessas crianças, que passam mais tempo na escola, do que em sua própria casa. Dessa maneira passem a utilizar suas energias para seu bem estar físico e intelectual, proporcionando-lhes maior concentração para realizar suas tarefas com alegria e gratidão. Espera-se também sensibilizar professores e dirigentes da escola para a importância do relaxamento, ou seja, da pausa, para a aprendizagem. O que se pretende também, é mostrar que não são necessárias mudanças na estrutura curricular, e muito tempo para utilizar tais técnicas em sala de aula, considerando os benefícios a serem alcançados.

“A educação que salvará a humanidade é o cultivo da verdade, da retidão, do amor, da paz e da brandura“ Professor Hermógenes.

REFERÊNCIA PRINCIPAL

FLAK, Micheline e COULON, Jacques - Yoga na Educação: Integrando corpo e mente na sala de aula. Tradução do francês: Markus J. Weininger e Noêmia G. Soares. Ed. Comunidade do Saber, Florianópolis - SC, 1985.

LEITURAS COMPLEMENTARES

ARENAZA, Diego - Yoga na Educação: site www.ced.ufsc.br/yoga, 2002

ARENAZA, Diego – Pesquisa sobre Yoga na Educação, disponível em <http://yoga.ced.ufsc.br>

MASSOLA, Maria Ester A. - Vamos praticar Yoga?. Ed. Phorte - São Paulo, 2008.

JOSEPH e LE PAGE, Lilian - Guippy: Guia prático de posturas de Yoga, 2015.

STURGESS, Stephen - Meditando com o Yoga. Ed. Pensamento, São Paulo, 2015