

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
YOGA NA APRENDIZAGEM II (MEN 5118)

Jefferson Michels¹



**Yoga na Educação no ensino de línguas estrangeiras utilizando
o método de Resposta Física Total (TPR)**

Florianópolis, 2017

Resumo: Os métodos de ensino de línguas são abordagens desenvolvidas com o intuito de possibilitar uma nova forma de transmitir e adquirir conhecimentos, grande parte desses conteúdos são provenientes da Linguística Aplicada. Aqui utilizaremos duas abordagens que foram elaboradas durante a década de 1970, o método Resposta Física Total (**TPR: Total physical response**) desenvolvido por James Asher e o movimento “Pesquisa sobre Yoga na Educação” (**R.Y.E: Recherche sur le Yoga dans l'Education**), surgido na França. Utilizando essas duas abordagens, a prática de Yoga apresenta-se como uma ferramenta na aplicação do método TPR, no qual o ensino da língua estrangeira ocorre por meio de comandos proferidos pelo professor e que são executados fisicamente pelos estudantes. Ao mesmo tempo em que com as práticas visa-se aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos estudantes. Assim, as práticas de yogas são transformadas em comandos para serem utilizadas em uma aula de língua estrangeira com o propósito de fornecer aos educadores uma nova alternativa.

PALAVRAS CHAVES : RESPOSTA FÍSICA TOTAL (TPR), PESQUISA SOBRE YOGA NA EDUCAÇÃO (R.Y.E.), ENSINO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS.

¹ Estudante de Letras - Língua Alemã e Literaturas pela Universidade Federal de Santa Catarina. Pré-projeto entregue como trabalho final da disciplina YOGA NA APRENDIZAGEM <jefferson.michels@gmail.com>.

Introdução

Falta de confiança, medo de errar, falta concentração, vergonha, baixo interesse, ansiedade, estresse, cansaço, excesso de informações são algumas das dificuldades e sensações relatadas por estudantes e professores durante uma sala de língua estrangeira. Com o propósito de fornecer aos educadores uma nova alternativa para o ensino de línguas estrangeiras, os métodos de ensino de línguas surgem com o intuito de desenvolver diferentes abordagens que possibilitem a transmissão do conhecimento e o ensino de línguas, contudo antes é necessário que o professor verifique qual é o melhor método a ser utilizado/trabalhado com a turma compreendendo que cada estudante é um indivíduo único, possuindo diferentes níveis de compreensão e aptidão linguística.

Mas então como enfrentar o estresse e as dificuldades que surgem durante uma aula de língua estrangeira? Aqui apresento inicialmente duas abordagens que buscam estabelecer outras formas de interação entre estudante e professor. A primeira alternativa apresentada é a metodologia “Pesquisa sobre Yoga na educação” (doravante R.Y.E) criado por Micheline Flak, durante a década de 1970 em Paris. Nele utiliza-se algumas técnicas e movimentos próprios do Yoga, como instrumento pedagógico buscando melhorar a auto estima, a memória e atenção dos estudantes, assim transformando essas dificuldades acima apresentadas em novas possibilidades de aprendizagem.

A segunda alternativa metodológica é o método Resposta Física Total (doravante TPR) desenvolvido por James Asher. Esse método tem sua origem após as observações feitas com crianças durante o período de desenvolvimento da linguagem materna. Segundo Asher, a maioria das interações que as crianças experimentam com seus pais combinam ambos os aspectos verbais e físicos. Ou seja, a criança responde fisicamente o discurso do pai, assim o mesmo reforça a resposta da criança através de um discurso adicional, resultando assim em um feedback positivo entre o discurso do pai e as ações da criança. Com esse método o ensino da língua estrangeira acontece através de comandos transmitidos pelo professor e que são executados fisicamente pelos estudantes.

Assim propõe-se uma fusão destas duas abordagens, com o intuito de gerar uma terceira abordagem para o ensino de línguas. Essas atividades aqui desenvolvidas não anulam a utilização de outros métodos, na verdade recomenda-

se que esta abordagem seja utilizada em conjunto com outros métodos. Agora partindo para uma descrição da estrutura do pré-projeto, no capítulo a seguir são apresentados os objetivos principais e específicos deste projeto. Partindo nos capítulos seguintes para o embasamento teórico, que consiste em uma revisão da literatura escolhida, apresentando individualmente cada abordagem, fundadores e metodologia. Após esse momento iniciamos a apresentação da metodologia que pretende ser executada, as etapas do RYE e a lista de exercícios a serem codificadas em comandos. E por fim as considerações a cerca do projeto, tecendo comentários e análises referentes a sua aplicação em etapa inicial.

Objetivos

O objetivo principal é desenvolver uma nova proposta metodologia a ser trabalhada em aulas de ensino de línguas estrangeiras por meio da junção de duas abordagens pedagógicas: O método “Resposta Física Total” e a metodologia do movimento “Pesquisa sobre Yoga na Educação”

Objetivos

específicos

- Potencializar uma maior autonomia nos estudantes por meio das rotinas que serão aplicadas de maneira lúdica/pedagógica, assim aumentar seu rendimento escolar.
- Estimular a auto estima, o bem estar e a interação mútua entre os estudantes. Isso por meio da aplicação das técnicas do RYE.

Embasamento teórico

O movimento “Pesquisa sobre Yoga na Educação” é uma abordagem pedagógica desenvolvida na França por Micheline Flak, doutora em literatura americana, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, em Paris. Flak observou que seus estudantes estavam extremamente cansados ou muito eufóricos algo que prejudicava em relação à aprendizagem dos estudantes. No início dos anos 70, começou realizar suas primeiras experiências no Collège Condorcet de

Paris, aplicando algumas das técnicas realizadas em suas práticas de yoga durante suas aulas para melhorar o desenvolvimento de seus estudantes.

Continuou aplicando e aperfeiçoando as práticas de yoga de forma sistemática, utilizando as como ferramenta pedagógica, e em 1978 fundou o RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), com sede em Paris e sub-sedes no Chile, Uruguai e Brasil. Em conjunto com Jacques de Coulon, filósofo suíço, escreve "Des enfants qui réussissent: le yoga à l'école (1983). O livro foi traduzido em 2007 para o português por Markus J. Weininger e Noêmia G. Soares, sob o nome "Yoga na Educação - Integrando Corpo e Mente na Sala de Aula". O livro contém parte das experiências realizadas por Flak ao longo dos anos e apresenta de forma sistematizada 30 exercícios a serem aplicados nas salas de aula, sensibilizando a audição, trazendo a atenção e concentração dos estudantes e deixando os mais relaxados e receptivos. O RYE Brasil tem sede em Florianópolis e seu presidente é o professor Diego Arenaza Vecino, formado em filosofia pela University of California e mestre em Inglês pela UFSC. Atualmente é professor do Centro de Ciências da Educação, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), responsável pelas disciplinas de Yoga na Aprendizagem I e II oferecidas pelo curso de Pedagogia do Centro de Ciências da Educação da na UFSC.

A palavra Yoga tem suas origens da palavra sânscrita yuj, que tem como significado: junção, união, integração. Ou seja, a união do ser humano em toda a sua totalidade, mente, corpo e emoções. O yoga é uma ciência milenar desenvolvida pelos mestres iogues por aproximação há mais de 3.000 anos de idade na Península Indiana. A proposta do RYE não se trata de aulas de Yoga, senão, como salienta Arenaza (2002), trata-se de asanas, exercícios de respiração e de relaxamento que podem ser praticados em determinados momentos das aulas

A proposta é a de apresentar um método concreto 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 frequentemente perdida em face à concorrência implacável do mundo atual. (ARENAZA, 2002)

A metodologia do RYE por sua vez é fundamentado nas 8 etapas da prática de yoga de Patañjali, frequentemente considerado um dos fundadores do Yoga, pois a ele é atribuído a autoria do Yoga Sutra, texto que pela primeira vez sistematiza as

etapas do Yoga. Essas são os seguintes etapas definidas por Patañjali: yamas, niyamas, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. Contudo, o Yoga na educação utiliza apenas as 6 primeiras etapas de Patañjali, retirando as duas etapas “dhyana e samadhi”, pois estas estão relacionadas com as práticas meditativas e espirituais. Os nomes das etapas foram traduzidos, possibilitando sua total aplicação no ambiente escolar, as seis etapas primeiras são: Viver juntos, Eliminar toxinas e pensamentos negativos, Adotar uma postura correta, Respirar bem e ter calma, Relaxamento, Concentração.

A partir deste momento, iniciamos uma breve contextualização do método Resposta Física Total (TPR) foi criado James Asher, professor de psicologia da Universidade do Estado de San Jose, na Califórnia. Durante as décadas de 1960 e 1970, começou a desenvolver seus estudos ligados ao ensino de línguas, tendo publicado em 1968 o livro “The Total Physical Response Method for Second Language Learning”, apresentando um novo método e a sua metodologia para aplicação em aulas de língua inglesa. O TPR tem como propósito fornecer aos educadores uma nova alternativa para o ensino de línguas estrangeiras, no qual o ensino de língua estrangeira ocorre por meio de comandos emitidos pelo professor e que são executados de forma física pelos estudantes.

No começo, estes comandos são simples (exemplo: "levante-se", "sente-se"), mas tornam-se mais complexos à medida que se avança no curso (exemplo: "Carlos, vá ao quadro e desenhe uma cadeira com giz amarelo, uma mesa com giz branco e um armário com giz vermelho"). (LEFFA, 1988)

O método TPR demonstra-se eficiente em aulas com crianças e estudantes iniciantes ou como uma técnica de complemento às atividades desenvolvidas em uma aula regular de língua estrangeira, podendo ser aplicado em vários ambientes. Um dos princípios do método TPR é a não exigência de resultados referentes a competência oral nos estágios iniciais, digo, os estudantes não são obrigados a falar na fase inicial. Os estudantes devem falar apenas quando estiverem confortáveis.

A premissa fundamental do método é de que se aprende melhor uma língua depois de ouvi-la e entendê-la. Daí que a prática oral por parte do aluno só começa mais tarde, quando ele estiver interessado em falar. (LEFFA, 1988)

O método TPR têm como uma característica evidente a compreensão auditiva, que deve ser desenvolvida antes da fala por meio da execução dos movimentos físicos dos estudantes. Asher desenvolveu este método baseado em suas análises no processo de aquisição da língua materna, em que criança inicialmente responde fisicamente aos comandos verbais, antes produzir igualmente uma resposta de forma verbal. Assim ele acreditava que a audição deveria ser uma das primeiras habilidades a serem trabalhadas. Outro ponto importante levantado é que durante o aprendizado, não se deve ocorrer qualquer tipo de stress, pois o mesmo gera emoções negativas, dificultando a processo de aprendizagem.

Metodologia

Iremos utilizar como base para a metodologia as 6 etapas do RYE, trabalhando cada etapa individualmente com seus conteúdos e exercícios correspondentes. Esse conjunto de asanas ou movimentos oriundos do RYE, serão codificadas para serem utilizados nas aulas de língua estrangeira por meio do método TPR. Parte dos exercícios aqui utilizados estão contidos no livro “Yoga na Educação - Integrando Corpo e Mente na Sala de Aula”.

Etapas do Yoga / Yoga na Educação				
Idioma:	Sânscrito	Português - BR	Deutsch	Castelhano
1º ETAPA	YAMA	VIVER JUNTOS	POSITIVES ZUSAMMENLEBEN	VIVIR JUNTOS
2º ETAPA	NIYAMA	ELIMINAR TOXINAS E PENSAMENTOS NEGATIVOS	ELIMINATION VON TOXINEN UND NEGATIVER EINSTELLUNG	ELIMINAR TOXINAS Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS
3º ETAPA	ASANA	ADOTAR UMA POSTURA CORRETA	KORREKTE HALTUNG	ADOPTAR LA POSTURA CORRECTA
4º ETAPA	PRANAYAMA	RESPIRAR BEM E TER CALMA	GUTE ATMUNG, INNERE RUHE	RESPIRAR BIEN PARA MANTENER LA CALMA
5º ETAPA	PRATYAHARA	RELAXAMENTO	ENTSPANNUNG	RELAJACIÓN
6º ETAPA	DHARANA	CONCENTRAÇÃO	KONZENTRATION	CONCENTRACIÓN

Fonte: DO AUTOR, 2017.

Abaixo seguem descritos os nomes de todos os exercícios selecionados: O espelho; Respirar juntos; O vaso do faraó; A limpeza da casa; O lenhador; Postura em pé; Mini saudação do trabalho; O candelabro; Respiração consciente; Respiração completa; Respiração alternada; A pequena saudação ao descanso; a canção de ninar; Fechando as portas; O vento que varre as nuvens; O ponto e a esfera; Corrente de palavras; Postura da árvore;

Após a seleção dos exercícios inicia o processo de tradução dos exercícios e sua codificação em forma de comandos, para por fim aplica-los em uma sala de aula, através de uma metodologia própria visando estimular nos estudantes todas as suas potencialidades em conjunto, como propõe professora Micheline Flak.

Conclusão

Ainda não possuímos os resultados para avaliar a eficácia do projeto, contudo algumas experiências e exercícios foram aplicadas em diferentes contextos e apresentaram sinais positivos. Um exemplo são os trabalhos produzidos pelos estudantes das disciplinas de Yoga na Aprendizagem I e II que podem ser acessados no site da UFSC.² O yoga na educação é uma abordagem a ser utilizada em contextos de sala de aula para diminuir o estresse e aumentar o bem-estar dos alunos assim tendo como resultado uma melhora no rendimento escolar.

Assim propomos uma fusão destas duas abordagens, com o intuito de gerar terceira nova abordagem para o ensino de línguas. Contudo, essas atividades não anulam a possibilidade de utilização outros métodos, na verdade recomenda-se que esta abordagem seja utilizada em conjunto com outros métodos.

Espera-se que esse projeto seja um pontapé inicial para o surgimento de novas pesquisas acerca do Yoga ou referentes a novas abordagens de ensino de línguas estrangeiras, despertando nos professores e pesquisadores o pensamento crítico e a reflexão sobre os mesmos.

Referências

² <http://yoga.ced.ufsc.br/publicacoes-e-artigos>

ASHER, J. J. **The Total Physical Response Method for Second Language Learning**. Psychology Department San Jose State College. San Jose, California, 1968 Disponível em: www.dtic.mil/cgi-bin/GetTRDoc?AD=AD0674868. Acesso em: 18/11/2017

ARENAZA, Diego. **Pesquisa de Yoga na educação**. Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br> Acesso em 11 de novembro de 2017

ARENAZA, Diego. **O yoga na sala de aula**. In: Cadernos de Yoga 1/2004, 48-53. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/cadernos.htm>

FLAK, Micheline. **Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula/** Micheline Flak & Jacques de Coulon; tradução do francês Markus J. Weininger, Noêmia G. Soares. – Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

HERMÓGENES, José Andrade. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 26ª Edição. Distribuidora Record, Rio de Janeiro. São Paulo.

LEFFA, Vilson J. **Metodologia do ensino de línguas**. In BOHN, H. I.; VANDRESEN, P. Tópicos em lingüística aplicada: O ensino de línguas estrangeiras. Florianópolis: Ed. da UFSC, 1988. p. 211-236.

WEININGER, M. J. **Yoga im Unterricht**. 2005. Disponível em: (<http://www.abrapa.org.br/cd/npdfs/Weininger-Markus.pdf>) Acesso em 16 de novembro de 2017