



## **POJETO RESPIRAR**

### **Prática de Yoga na Escola Sarapiqua, Florianópolis**

Com muito prazer compartilho a minha vivencia em Yoga na educação!

Já trabalhava com crianças a uns 10 anos, mas não tinha nenhuma experiência na área pedagógica, mas tendo maior contato com professores e coordenadores de escolas, foi despertando um interesse em levar o Yoga para dentro das escolas. Tudo a ver, alias vamos ressaltar, deveria ser matéria básica.

A porta de entrada foi a escola dos meus filhos, onde eu tinha mais acesso, mas vou admitir, não sabia por onde começar. Marquei uma reunião com a coordenadora pedagógica e fui eu, tinha apenas uma convicção: Yoga dentro das escolas só tem a agregar. Ajuda, desperta, acolhe, respeita, concentra, relaxa, integra, entre outras qualidades para toda a equipe.

Apesar de ser uma escola particular, iniciei sem receber, eles queriam me pagar porem eu precisava aprender e sentir, realmente saber se estava no caminho correto. Foram seis meses dando aula para as turmas do fundamental 1 uma vez por semana com encontros de 30 minutos. Neste período estudei e pesquisei bastante, marquei reuniões com os professores para me auxiliarem na postura de professora no ambiente escolar e também para ir avaliando se os métodos aplicados estavam tendo resultados.

Sim estavam, os alunos, os professores, os pais notaram a diferença. A escola obtinha o “feed back” nas reuniões de pais, onde os mesmos relatavam maior concentração na hora dos estudos, maior entrosamento entre colegas e professores, saber respirar nos momentos de tensão e medos, maior auto estima, falas mais amorosas entre outros benefícios.

E assim após 3 anos permanece o Projeto Respirar (nome do projeto dentro da escola Sarapiqua), com encontros semanais para toda a escola, desde o infantil até o fundamental 2, alem de participar com praticas em reuniões dos professores. A escola possui uma sala ampla com piso de madeira onde podemos praticar, mas também praticamos nas salas de aula ou por toda a escola, explorando todos os ambientes que são bem integrados com a natureza.

Como em qualquer atividade também nos deparamos com algumas dificuldades, como rejeição de alguns professores, questionamentos de pais e alunos, cobranças de atitudes e resultados. Mas por ser uma prática abrangente podemos nos adaptar a estas situações trazendo sempre novidades e práticas que envolvam a todos, convidando e respeitando sempre o limite e as limitações de cada um. As vezes direciono o prática para o professor da turma, principalmente quando este se demonstra cansado ou estressado e logo o resultado aparece. Já esta bem claro para toda equipe, que o comandante do barco ou da turma direciona até o humor dentro da sala de aula conforme seu estado. A parceria que o Yoga estimula também ajuda nestes momentos, pois, apesar de já ter sempre pré-programado a aula, eu sempre escuto o relato de como esta a turma naquele dia, ou também de projetos que estão realizando como trabalhos em grupo, provas ou estudos específicos, assim tento adaptar ou direcionar a prática para o momento.

Apoio-me no livro da Michelle Flak, *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*, respeitando apenas os 6 primeiros estágios do Yoga, exercendo seus exercícios, e também trabalho com música, contação de histórias, bichos, mandalas e relaxamento. Cada fase tem uma necessidade que precisamos respeitar porém a essência é a mesma para todos. É necessário respeitar as religiões e as diferenças de crenças por isso não usamos a palavra Deus, sempre trocamos por Luz ou Amor.

Com o Yoga na educação podemos aumentar a concentração, o respeito entre colegas e profissionais, diminuir o estresse do dia a dia, aumentar a auto estima, trazer segurança, ensinar métodos de relaxamento mental e físico, conhecimento do corpo/limites e momentos, trazer uma maior consciência corporal para desenvolver outras atividades, diminuir medos e traumas além de ter a possibilidade de trazer o despertar para muitos pequenos, tornando-os adultos mais conscientes, felizes e respeitosos.

Procuro levar o Yoga em escolas públicas oferecendo práticas esporádicas ou participando da reunião de professores. Acreditando sempre que o amor deve estar em todos os setores, principalmente nas mãos e coração dos educadores, lembrando que com este amor eles podem fazer a diferença na vida de muitas crianças, e o Yoga pode ser um caminho. Percebo que existem várias maneiras de trazer o Yoga para educação. Não precisamos ser um professor de Yoga, pode ser realizado através de qualquer educador que leia e pesquise sobre o assunto, pois existem técnicas bem simples aplicáveis dentro de uma sala de aula, começando pelo respeito e carinho que os professores tratam seus alunos. Uma simples pausa no início de cada matéria ou aula já pode ser de grande valia.

Apoio e incentivo a todos que lerem este relato para dar o primeiro passo, acreditem é gratificante e lindo ver o resultado. O Yoga na educação é uma grande ferramenta para um mundo mais verdadeiro, humano e amoroso, além de um ambiente escolar mais harmonioso. Também me coloco a disposição para compartilhar experiências e aprender com vocês!

Com carinho,  
Namastê!

Paula de Barros Costa [paulacombacau@hotmail.com](mailto:paulacombacau@hotmail.com)

**Referencia bibliográfica:**

FLAK, MICHELINE ET DE COULON, JACQUES. *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.