



PLANO DE AULA DE GEOGRAFIA UTILIZANDO O YOGA EDUCACIONAL: **Conhecendo a Amazônia**

Acadêmica: Ana Paula Nunes Chaves
Professor: Diego Arenaza Vecino
Florianópolis, dezembro de 2008.

“A educação é um tesouro!”

Essa singela afirmação proferida tantas vezes em sala de aula vem despertando pouco a pouco a nossa responsabilidade em buscar a jóia presente na educação: o conhecimento. Mas de que maneira as crianças se apropriam desse conhecimento atualmente na escola? Muita das vezes, o conhecimento é obtido através de memorizações, atividades sem sentido e sem relações com o cotidiano do estudante.

O cenário desconexo criado na maioria das escolas brasileiras acaba gerando desinteresse por parte dos estudantes e também de educadores. A escola fica desacreditada, e o ambiente escolar, que deveria ser de crescimento e trocas, passa a ser para o estudante sinônimo de obrigação. O que se percebe em sala de aula são crianças agitadas, estressadas, desconcentradas, com a auto-estima abalada, freqüentes cenas de violência e traços de intolerância e preconceito.

De que forma alterar esse cenário? O que pode ser feito para esse ambiente tornar-se rico e estimulante?

Muitas alternativas são apontadas em bibliografias, como a utilização de múltiplas linguagens no ensino – desenho, música, artes cênicas, etc. – atividades lúdicas, o uso da tecnologia e da Internet, dentre outras. Porém, todas essas possibilidades se resumem em instrumentos didáticos para o ato de ensinar. De fato, possuem sua importância e relevância em sala de aula. Mas que tal lançarmos mão de utilizar metodologias que, além de diversificar a compreensão de conteúdos, podem também auxiliar na conduta pessoal do estudante? O desenvolvimento do respeito com o grupo de estudantes e professores, a auto-estima, a boa

postura, a tranquilidade e controle de emoções, a concentração e atenção nas atividades desenvolvidas, além de tantos outros benefícios, são almeçados por todos os educadores.

O yoga na escola nos dá essa oportunidade de mudança.

A metodologia está baseada nos estudos do grupo R.Y.E. Recherche sur le Yoga dans l'Éducation – Pesquisa de Yoga na Educação - e no livro “Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula”, de Micheline Flak e Jacques de Coulon, e já está sendo aplicada e avaliada em diversos países europeus e americanos desde 1973. Os autores desenvolveram metodologias voltadas à utilização de exercícios de respiração e relaxamento para sala de aula, fazendo com que a aprendizagem se torne um processo desenvolvido com alegria, entusiasmo e harmonia.

As atividades estão pautadas nos Yogas Sutras de Patanjali^[1], e consistem, sobretudo, nas seis primeiras etapas:

1. **Yama**, que representa o código de conduta social.
Na prática escolar é denominada ‘Viver juntos’.
2. **Niyama**, que representa o código de conduta pessoal.
Na prática escolar é denominada ‘Eliminar toxinas e pensamentos negativos – Limpeza da casa’.
3. **Asana**, que significa postura e são formas de integração da mente e do corpo através da atividade física.
Na prática escolar é denominada ‘Adote uma boa postura’.
4. **Pranayama**, regulação da respiração levando ao controle da mente.
Na prática escolar é denominada ‘Boa respiração’.
5. **Pratyahara** significa abstração, desvinculando-se dos órgãos dos sentidos, ou seja, controle dos sentidos (paladar, olfato, visão, tato e audição).
Na prática escolar é denominada ‘Relaxamento’.
6. E por fim, **Dharana**, que significa concentração, unidirecionamento da mente.
Na prática escolar é denominada ‘Concentração’.

As duas últimas etapas compiladas por Patanjali não são aplicadas e desenvolvidas na escola porque podem denotar conotações de cunho espiritual, o que não é permitido em escolas públicas, visto seu caráter laico estabelecido por lei. A etapa 7 diz respeito à **Dhyana**, que significa meditação, e a etapa 8 diz respeito ao **Samadhi** ou **Kaivalya** que é um estado de êxtase consciente e supra consciente, onde o yogue se une ao ser divino, podendo ser relacionado ao estado búdico e de nirvana acreditado pelos budistas.

Diversas são as possibilidades de aplicação dos exercícios de respiração e relaxamento em sala de aula. O que se percebe, são professores que pedem atenção a todo o momento à turma, mas não ensinam como o estudante se apropria da sensação que o conduz a atenção e concentração. Há exemplos de atividades que despertam o estudante, para aqueles que estão sonolentos, como também há exemplos de atividades que os tranquilizam, para os que se

encontram agitados.

Diante de tal oportunidade, foi elaborada uma aula de geografia pautada na metodologia do yoga educacional. O tema condutor da aula foi a região Amazônica e os conteúdos abordados foram: localização da região Norte (estabelecida pelo IBGE), características naturais – relevo, clima, vegetação e hidrografia - riquezas vegetais, animais e minerais, os povos da floresta – seringueiros e indígenas – e o modo de vida indígena – costumes, tradição, relação com a floresta, etc.

A abordagem será demonstrada a seguir:

Proposta de plano de aula

1. Tema: Floresta Amazônica brasileira.

Objetivo: Propiciar ao grupo de estudantes uma aula de geografia a partir da utilização e vivência das seis primeiras etapas de Patanjali. A metodologia está baseada nos estudos do grupo R.Y.E. Recherche sur le Yoga dans l'Éducation – Pesquisa de Yoga na Educação - e no livro “Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula”, de Micheline Flak e Jacques de Coulon.

2. *Público-alvo:* Estudantes participantes da disciplina Yoga na Aprendizagem 2.

3. *Duração prevista:* 45 minutos.

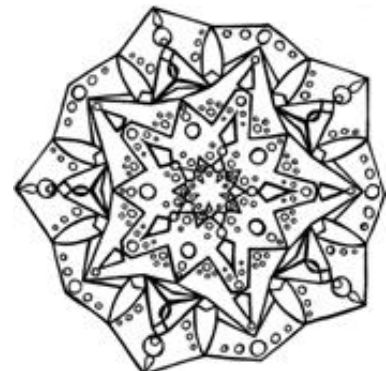
4. *Materiais utilizados:*

- a) Mandalas em papel;
- b) Lápis de cor;
- c) Slides para projeção em aparelho de data show;
- d) Música indígena e aparelho de cd ou computador.

1. *Caminhos percorridos:*

a) Viver juntos:

- Pintar mandalas com temas de natureza no início da atividade.



b) Eliminar toxinas e pensamentos negativos:

- Apresentar o tema da aula.
- Limpeza da casa: ombros e pescoço.



Fonte: Ivete, 2008.

- Visualização do que já conhecemos sobre a Amazônia.
- Exposição para a turma do que cada estudante relembrou sobre a Amazônia.

c) Boa postura:

- Exercícios com os braços: 7 posturas para a coluna.
- Apresentação de slides.



Fonte: Ivete, 2008.

d) Respiração:

- Propor respiração com triângulo.

e) Relaxamento:

- Relaxamento corporal conduzido: repetição mental da parte do corpo que é sentida mentalmente pelos estudantes.

f) Concentração:

- Visualização criativa através de estória, trazendo para a tela mental o que foi aprendido sobre a Amazônia. Durante a estória é interessante estimular todos os sentidos internos: visão, paladar, olfato, audição e tato, através da reprodução interior de cores, sons, perfumes, texturas e sabores.
- Propor o registro da aula através de mapa mental, desenho ou escrita.

“Agora coloquem a consciência em sua tela mental, na região entre as sobrancelhas, atrás da testa. Visualizem a estória que vou contar como se fosse um filme.

Vamos fazer um passeio pela floresta amazônica.

Estamos neste momento na região norte do Brasil, no Estado do Amazonas. Juntos em um barco percorremos os rios calmos e tranquilos da floresta. À medida que seguimos navegando pelos rios, sentimos o ar úmido da região e as gotinhas de água parecem brotar em nossa face (PAUSA). Os rios são tantos que tornam os barcos o meio de transporte mais utilizado.

Neste dia, está uma temperatura muito alta, o calor é de quase 40°. Para tentar nos refrescar, colocamos nossas mãos para fora do barco e sentimos a água fresquinha do rio

(PAUSA).

A primeira imagem que a floresta nos mostra é uma grande montanha! Solitária no meio da vasta planície. Seu nome é Bela Adormecida (PAUSA). Esse nome foi lhe dado devido ao seu formato: parecido com uma mulher deitada sobre a superfície plana da floresta.

Continuamos navegando e pelo caminho podemos observar várias comunidades ribeirinhas ao longo dos rios. Vamos parar o barco para conhecer de perto algumas delas?

Ao descer em terra firme, a floresta nos mostra sua exuberância! Muitas, muitas, muitas árvores: a vegetação é bastante densa. Podemos sentir o ar úmido ao respirar (PAUSA). A medida que entramos na floresta encontramos várias espécies nativas: o guaraná, a piaçava, a seringueira, o açaí e a castanha-do-brasil. Pegamos uma castanha no chão, quebramos sua casca e nos deliciamos com o seu doce sabor (PAUSA).

Além das espécies vegetais, ao longe avistamos araras que fazem um alvoroço pelas árvores. Quanta algazarra! As araras são muito coloridas: o vermelho, o azul e o amarelo destacam na paisagem verde da floresta (PAUSA).

Logo à frente, avistamos a comunidade indígena. Ao nos aproximar, fomos recebidos por inúmeras crianças (PAUSA). Elas seguraram nossas mãos e foram nos conduzindo pela comunidade: irão nos apresentar o lugar onde vivem.

Continuando o passeio pela comunidade, vimos várias mulheres lavando roupa nos rios. Além de serem utilizados para navegação, são também fontes de alimentação e higiene.

Um suave aroma nos despertou a atenção: era uma senhora fazendo beiju (PAUSA).

Quando nos aproximamos da cozinha, a senhora nos convidou para conhecer sua casa: uma moradia cercada por pés de açaí, construída com barro e palha.

Nos despedimos da senhora e continuamos nosso passeio.

Caminhando pela comunidade, resolvemos tirar nossos sapatos e sentimos a areia quentinha do chão (PAUSA). O solo é bastante arenoso. E ficamos pensando o quanto é importante a preservação da floresta neste ambiente.

Aos poucos nos afastamos da comunidade e entramos no barco para retornarmos para casa.

Passamos agora a ouvir o barulho da sala, sentimos nosso corpo na cadeira, e bem devagar movimentamos os dedos das mãos, dos pés e abrimos calmamente os olhos. Agora, continuem o trabalho registrando no papel o aprendizado da aula de hoje.”

g) Fechamento da aula:

- Apresentação de registros.
- Com a ajuda da turma, lembrar as etapas de Patanjali e embasá-las na metodologia apresentada durante a aula. Esse último registro poderá ser feito através de um mapa mental.

2. Sensações que ficaram na memória:

Logo de aplicar este plano de aula pode observar o seguinte:

Na primeira etapa - a pintura das mandalas - notei que despertou bastante o interesse. Os participantes escolheram várias cores para pintar e se entregaram completamente. O silêncio e a concentração eram evidentes.

Durante a segunda e a terceira etapa, todos participaram sentindo o benefício trazido pelos exercícios da limpeza da casa e boa postura.

Ao solicitar que visualizassem e depois comentassem o que sabiam sobre o tema da aula, praticamente todos os conteúdos foram abordados. Os estudantes tinham muitas informações a acrescentar e à medida que iam falando, lembravam de tantos outros conhecimentos.

Em seguida, foi feita a apresentação de slides. Os olhares eram atentos. Durante a apresentação, os participantes iam interagindo, tirando dúvidas e questionando sobre o conteúdo. Com o passar do tempo percebi alguns bocejos e distrações, mas nada que viesse interromper ou prejudicar o aprendizado de cada um.

Quanto à respiração e relaxamento, ocorreram normalmente.

Na última etapa - a concentração - foi desenvolvida a partir da visualização criativa, gostaria de apontar alguns pontos de observação:

- Acredito que conduzir a visualização com uma estória por extenso torna a mesma mais rica e estruturada;
- A chamada pelos cinco sentidos interiores me parece que auxilia o processo de assimilação e criatividade dos estudantes;
- O retorno dado pela turma foi maravilhoso: poesia, desenhos, mapa mental, textos ... Cada um trazendo para o grupo o que lhe marcou profundamente;
- A lembrança registrada dos slides, da visualização e até da memória individual foi além do esperado.

Enfim, o aprendizado que tive em planejar, escolher as propostas, executar, arriscar, despertou alegria ao perceber o retorno da turma. Acredito que contribuí para incentivar outros a arriscarem, a colocarem em prática a teoria. Como sempre nos lembra o professor Diego: “Mais vale um grama de prática do que uma tonelada de teoria”.

A experiência também me abriu o horizonte para outras experimentações: adaptar a complexidade das mandalas para não tomar tanto tempo, ousar variar os movimentos nas etapas da ‘Limpeza da casa’ e na ‘Boa postura’, melhorar a memorização da condução do relaxamento indicado para a visualização criativa, e por fim, escreveria a estória para torná-la mais rica e significativa. E se fosse ainda possível, permitir que os estudantes fiquem mais tempo registrando suas impressões e o aprendizado da aula.

[1] Os Yoga Sutras de Patanjali é reconhecido como o mais importante texto do Yoga, servindo como base para todo o conhecimento tradicional milenar indiano a cerca de cinco mil anos.