

Universidade Federal de Santa Catarina  
Centro de Ciências da Educação  
Departamento de Metodologia de Ensino  
Disciplina: Yoga da Aprendizagem I - 2008  
Ministrantes: Profs. Diego Arenaza (CED) e Markus Weininger  
Acadêmico: Francisco Arenhart da Veiga Lima



Mandala Árvore da Vida

## MEIO AMBIENTE E YOGA: UMA INTERAÇÃO NATURAL

### Introdução:

Nos dias atuais, com diversos estudos que comprovam o nível de degradação ambiental alcançados em consequência de atividades em distintas esferas da sociedade é possível perceber que estamos nos direcionando ao extremo de um colapso planetário. Devido ao mau planejamento e utilização dos recursos (patrimônios) naturais, nos quais estamos intrinsecamente ligados. Isto faz com que pensemos obrigatoriamente sobre nossos próximos passos, em mudanças de atitudes, valores e modos de interação para com planeta Terra, para saber que futuro queremos, e teremos em nossa casa.

Para alcançar esta mudança, digamos radical, acredito que só exista um meio: através da reeducação da sociedade. Para isso é necessário traçarmos caminhos e utilizarmos de metodologias que nos levem a pensar com otimismo no alcance desses objetivos. No meu entender, existem duas, de várias ferramentas pedagógicas passíveis de serem utilizadas para ajudarem na mudança de valores e atitudes da sociedade atual, nas quais são a Educação Ambiental (EA) e o Yoga na Aprendizagem. As duas propostas trabalham utilizando conceitos naturais básicos, que são o respeito, a compreensão e a união entre nós e nossas casas – o planeta Terra (Natureza), como também com nosso próprio corpo humano. Numa sociedade tão distante do meio na qual vive, cheia de preocupações, estresses, disputas e ambições, há de ser envolvida uma nova postura que se atente às necessidades reais para o bem estar e desenvolvimento da população.

## Desenvolvimento:

As metodologias aplicadas pela EA e do Yoga em sala de aula, possibilitam uma religação com a natureza de nossa mente e do espaço em que vivemos. Através do cultivo ao respeito por estes elementos fundamentais ao desenvolvimento e bem estar do seres humanos. Vejamos as possibilidades de se trabalhar com a união das duas metodologias.

Analisemos a EA e o Yoga trabalhando por meio das seis etapas descritas por *Patañjali*. Na primeira etapa: Viver Juntos, o educando começa a ver e se sentir como parte integrante de um círculo, mandala – no caso o grupo da classe em sí, através de exercícios de respiração, contatos entre colegas e posturas contínuas e integradas. Logo, por meio de elucidações e atividades, o professor pode inserir na dinâmica, conceitos e atitudes do cotidiano dos alunos, relacionadas a questões ambientais. Como exemplo, o respeito para com a Natureza, como as árvores, a água, os animais e o homem podem viver em harmonia, todos juntos numa sinergia, de modo que só trabalhando em conjunto poderemos dar continuidade e equilíbrio à vida no planeta.

Na segunda etapa, a eliminação de toxinas e pensamentos negativos, baseada na limpeza da casa, energização do corpo e indução de pensamentos positivos. O educador pode associar com a questão de eliminação de atos consumistas e degradantes do meio ambiente. Exaltar a importância de atos de preservação da natureza, como a diminuição do consumo de água e de materiais industrializados, para conseqüentemente gerar menos lixo e tentar causar um menor impacto ao meio ambiente.

A terceira etapa, adotar uma postura correta, partindo de uma respiração consciente e postura confiante em si mesmo. Pois somos classificados como *Homo Sapiens* também pela aptidão de possuímos a postura em pé, que é a base de nossa condição física. 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-se uma postura correta quanto nossas ações, e evitar aquelas que possam gerar impactos negativos causadoras de danos sobre o meio ambiente, para isso utilizarmos de forma sustentável seus recursos, lembrando as etapas anteriores que levam ao respeito com o ambiente natural.

As últimas três etapas – respiração profunda e consciente, relaxamento e a concentração - são pontos fundamentais tanto na perspectiva de respeito à natureza através da assimilação do conhecimento, na complexa trans ou interdisciplinaridade de saberes que a educação ambiental trabalha, como também na esfera social dos alunos. A capacidade de se manter uma respiração profunda e consciente traz um estado de tranqüilidade e paz interior, sendo fator condicionante para o estado em que o aluno se encontrará. O fato de se poder praticar este exercício ao ar livre, vem como auxílio no poder de consciência, pois o aluno estará em contato imediato com a natureza. Seguindo a dinâmica, o relaxamento vem a partir da consciência sobre o corpo e a mente, através de uma respiração tranqüilizante, o que ajudará na busca da concentração sobre o que se esteja buscando.

Tentando atribuir à metodologia da EA, em uma atividade de campo, por exemplo, onde se busca compreender e analisar elementos da interação entre homem/ meio ambiente

especializados em campo. Pode-se propor começar a partir de exercícios respiratórios, partindo para exercícios com foco na atenção e concentração, demonstrando como podemos expandir nossa percepção e assimilação destas informações e peculiaridades do espaço na qual estamos observando. Pois as qualidades da calma e tranqüilidade que estas três etapas trabalham, nos possibilitam perceber estes aspectos e elementos buscados, que observando anteriormente haviam passado em branco. Como num caso em que estamos tão acostumados em ver/viver determinada situação, como em um centro de uma grande cidade, que só vemos o urbano se impôr sobre o ambiente natural, no entanto ao mudarmos o foco da visão notamos as distintas interações entre elementos da natureza, como os pássaros voando, árvores resistindo à poluição e a pavimentação de suas raízes, o sol raiando e possibilitando vida à natureza, etc.

### Considerações finais:

Portanto, a Educação ambiental e o Yoga em sala de aula são metodologias que devem ser levadas em consideração e atribuídas nos currículos escolares, como novas ferramentas de auxílio para o alcance desta perspectiva de mudança de atitudes, valores e posturas mais atentas ao homem como parte integrante da natureza e sobre o respeito por nossas casas. E esta mudança há de começar com jovens e crianças, pois são o futuro do planeta. Todo nosso sustento e sobrevivência são possibilitados pela Natureza, e nosso corpo é a ferramenta que possibilita a interação e exploração do que há de mais variado e desafiante no planeta. Por isso, nossa existência é indissociável de nossas casas, somos condicionados pelo nosso habitat e nossos corpos, e por este fato é que precisamos conhecer melhor e mais profundamente como funcionam, independente do caminho escolhido, quais seus limites e potencialidades, para que consigamos nos aproximar da resposta pela busca e compreensão de nossa existência e finalidade da vida na Terra. Namaste.

### Referências bibliográficas:

- **FLACK**, 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. 144p.
- **MANDALA**. Árvore da Vida. Disponível em: < [www.celestial-art.net/mandala-tree-of-life](http://www.celestial-art.net/mandala-tree-of-life) > Acesso em: 20 jun. 2008.