

Relato de Experiência:

O Despertar da Criança Interior:

Uma aula de Yoga para Crianças com alunos de graduação do curso de Pedagogia

A idéia era oferecer uma prática de yoga para crianças aos adultos: Alunos envolvidos na disciplina Yoga na Aprendizagem II do Centro de Educação da Universidade Federal de Santa Catarina. A maioria da turma composta de alunos do curso de pedagogia e dentre estes alguns já trabalhando diretamente com crianças ou adolescentes. Com este cenário imaginamos que seria um campo propício para lançar mais algumas sementes da Árvore do Yoga – selecionando os elementos próprios ao mundo infantil para compartilharmos a experiência de praticarmos de forma espontânea e lúdica como se estivéssemos na tenra idade do aprender. Foi esse o jogo proposto, a turma concordou e entrou na história que agora contamos aos leitores:

Mapa Mental – Desenhamos a aula através de um Mapa Mental situando no centro de uma Mandala o título Yoga para Crianças. Ao redor deste centro desenhamos sete pétalas em círculo, cada uma contendo uma das partes do *Ashtanga* Yoga de Patanjali (codificador do sistema) que seriam desenvolvidos na aula – apoiando-nos nas propostas tanto do método YogaKids de Marsha Weigs como no método de Micheline Flak ensinado pela RYE (Recherche sur le Yoga dans l’Education) e pela disciplina Yoga na Aprendizagem. Estas pétalas continham as inscrições: 1) Interiorização e Apresentação das crianças em dupla (*Yama*) – correspondente ao Viver Junto do método da RYE, 2) Apresentação do Tema da aula “Os Guerreiros da Paz” (*Niyama*) – correspondente ao Limpar a Casa, 3) Aquecimento e *Ásanas* – correspondente à Boa Postura, 4) *Pranayama* – correspondente à Respiração, 5) *Pratyahara* – correspondente ao Relaxamento, 6) *Dharana* – correspondente à Concentração e 7) Contação de Histórias – etapa não utilizada no método da RYE e considerada por nós aqui como uma meditação em movimento.

Yama – Para iniciar a prática, convidei os participantes a fecharem os olhos e se imaginarem numa cena da infância entre os 6 e os 11 anos, buscando trazer o lugar, o gesto, a cor, o cheiro e a sensação daquele momento. Após fizemos uma breve partilha da experiência em dupla para que cada um pudesse apresentar seu amigo dizendo o nome dele, a idade imaginada e características da cena vivenciada. Após todas as crianças serem apresentadas passamos a expor brevemente o tema da aula.

Niyama – Convidamos os participantes a iniciarem o aquecimento trazendo na sua imagem duas palavras mágicas da tradição do Yoga: *Shanti* e *Santocha* – a primeira relativa ao princípio ético da Paz em

nossos relacionamentos e a segunda relativa ao princípio da alegria – muito própria ao universo infantil. Então apresentamos o tema da aula referente aos Guerreiros do Arco-Íris que lutam pela paz e alegria no mundo.

Em seguida iniciamos a limpeza da casa aquecendo nossos corpos todos em círculo, mãos entrelaçadas, cantando e dançando uma ciranda chamada: ‘Ciranda de Luz’. Num certo momento paramos a roda passamos a limpar cada articulação do corpo – “as partes que dobram” – dos pés até a cabeça, respectivamente: tornozelos, joelhos, quadris, ombros, cotovelos, pulsos, pescoço – até chegarmos a chacoalhar todo o corpo na postura do “espantalho”.

Ásanas – As posturas escolhidas para esta aula foram as dos animais (pois estariam integradas à História contada no final), da árvore e a seqüência do guerreiro. Respectivamente: postura do gato, do cachorro, do leão, da serpente, do pássaro, da rã e do coelho. Todas incluindo sons, cores e estímulos de visualização criativa para torná-las mais divertidas. Após fizemos a árvore sozinhos, em dupla – num jogo entre a árvore e o vento, onde cada um experimenta ser um e outro, assoprando o vizinho quando ele é árvore, e agüentando firme ao sopro do companheiro quando inverte a brincadeira. Depois experimentamos formar todos juntos uma só árvore, de mãos dadas, equilibrados num dos pés enraizados na terra e elevando os braços como galhos em direção ao céu – desenhando grupalmente uma mandala. Por último experimentamos o treino do guerreiro que envolve as posturas do Guerreiro I e II além de alongamento lateral – incluindo um versinho para animar a turma: “Guerreiro olha pra frente, guerreiro alonga seu corpo, guerreiro olha pro alto, guerreiro acerta o alvo”! Importante observar que, exceto as posturas dos animais, as outras foram sempre realizadas alternando uma perna e a outra para trabalhar o corpo como um todo.

Pranayamas – Os exercícios de respiração para crianças incluídos nesta prática foram o sopro há, a respiração do coelho, além da consciência respiratória incluída em algumas posturas. Note-se que não utilizamos retenção de ar para a faixa de idade escolhida (entre 6 e 11 anos), sendo os pranayamas aqui mais um instrumento para soltar o ar e as emoções contidas, como também para ir conscientizando os praticantes de sua respiração natural, abdominal, em contato com seu próprio ritmo interno enquanto fazem seus movimentos. Por este motivo os exercícios de respiração, no caso de público infantil, muitas vezes ficam incluídos ao longo das outras etapas da prática.

Pratyahara - Após a intensa seqüência de posturas realizamos um breve relaxamento com visualização. Neste propusemos às “crianças” (já um tanto cansadas) descansarem seus corpos na postura da estrela de cinco pontas (braços e pernas afastados), deitadas em seu tapete “mágico” que logo às conduziu da sala até o céu, em cima de nuvens macias como algodão, embaixo de um azul claro, calmo...que aos poucos foi escurecendo um tanto até caírem gotas de chuva e, novamente clareando vimos brilhar um sol suave que nos aqueceu a todos. E quando menos esperávamos fomos banhados pelo arco-íris, e retornamos do céu com nosso tapete voador, todos coloridos, descansados, alegres e revigorados.

Dharana – A concentração foi iniciada com a brincadeira dos macacos que “não vêem, não escutam,

não cheiram e não falam”, com os dedos das mãos fechando parcialmente nossos 5 sentidos exteriores para nos conectarmos com nossos sentidos interiores. Após breve silêncio, abrimos os olhos e realizamos a fixação ocular num belo e cheiroso jasmim colocado no centro da roda. Contemplamos o jasmim: sua forma, sua cor – fizemos com que a flor circulasse por cada um para sentir sua textura, seu cheiro – e após retornamos a flor ao centro e propusemos uma contemplação. Novamente fechamos os olhos e buscamos a imagem do jasmim em nosso interior. (aquietamento).

Dhyana – Na seqüência da concentração propusemos que todos retornassem à posição em pé para ouvirem de forma ativa uma história que escrevemos para esta finalidade (*veja anexo*), incluindo as posturas de yoga realizadas na aula. Ou seja, cada “criança” deveria ir ouvindo a história enquanto caminhava ao redor do círculo e, cada vez que surgisse uma postura aprendida, ela deveria realizá-la. Para isto tocávamos um sino quando era o momento de entrar na postura. E mesmo outras partes da história poderiam ser encenadas com novos movimentos e gestos que fossem surgindo criativamente, como nas ações de nadar, remar, novos bichos que eram narrados (como a tartaruga e o sapo), ou uma semente que era plantada (então cantamos a música do girassol com o *mudrá* da flor de lótus). Enfim, um espaço para meditar em movimento embalados por uma história, para memorizar as posturas aprendidas e buscar novos gestos criativamente. Espaço para praticarmos juntos o que foi aprendido, criar, ouvir. E no final da história cantamos a música Namastê do método YogaKids (adaptação nossa) : “Que acende uma luz no coração de cada criança, cada planta, animal, pedra, rio, floresta, mar... em tudo que vive”:

“A luz em mim, vê a luz em ti.
Saúdo a mim, saúdo a ti
Namastê. Namastê. Namastê!

Terminada a história novamente sentamos em círculo e finalizamos a prática com a música: “A paz está em cima” – do projeto *O Círculo do Amor** (também de yoga para crianças praticado numa escola do Parque Visão Futuro em Porangaba - SP) – com os gestos correspondentes à esta canção:

“A paz está em cima, a paz está embaixo
A paz me envolve e está dentro de mim
Eu sinto a paz em ti. Eu sinto a paz em mim”

Avaliação: Embora não possamos quantificar a experiência de cada participante com esta prática, evidenciou-se no final da aula, a partir de algumas reflexões, o estado de centramento e de liberdade que a prática lúdica do yoga proporciona, resgatando em nós a espontaneidade, a desinibição, a motivação para se expor, para aprender brincando – desprovidos dos conceitos de certo e errado, feio e bonito com que nos acostumamos a julgar pessoas e situações.

E assim, envolvidos por um clima acolhedor, de livre expressão de corpos, sentimentos e sensações – os pensamentos aquietados parecem se organizar de outra forma, permitindo aprender de maneira mais relaxada. E acabamos por descobrir novos jeitos, novas cores, imagens e posturas que nos auxiliam a memorizar conteúdos, re-criar histórias, re-cordar e in-corporar lições atuais e antigas, que ficaram guardadas fundo e dentro de nosso coração.

É essa a nossa proposta de yoga para crianças, que se conjuga muito bem com as propostas da RYE de Yoga na Aprendizagem: Respeitar a tradição e adaptá-la, respeitosamente, para o público infantil, para as escolas, para os nossos tempos. Sem mistificação, com conhecimento profundo dos métodos e técnicas dessa ciência milenar que nos guia em direção àquilo que somos: Pois “O homem perfeito é uma criança divina” – já dizia Sri Aurobindo, precursor do yoga integral e de uma educação integral que propõe unificar: corpo, mente, emoção e espírito.

Bibliografia consultada:

*ANDREWS, Dra. Susan & equipe. *O Círculo de Amor – Para Abrir o Coração..* Instituto Visão Futuro, Porangaba\São Paulo.

CARR, Rachel. *Ioga para Crianças*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

DAY, Jennifer. *Visualização Criativa com Crianças*. São Paulo: Cultrix, 1994.

FLAK, Micheline & Coulon, Jacques. *Yoga na Educação-Integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis, Editora Comunidade do Saber, 2007.

Anexo:

Os Guerreiros do Arco-Íris

Era uma vez x crianças estrelas (x - tantas crianças quantas estiverem na sala) que desceram do céu e chegaram à Terra com uma missão: Descobrir o tesouro que morava no fim do arco-íris. Acontece que o arco-íris iniciava no mar, atravessava a floresta e só ia terminar atrás de uma montanha muito alta chamada Himalaia. Lá, contavam os adultos, moravam sábios e Deuses que poderiam dar às crianças, o maior presente do mundo!

Então lá foram elas, atrás do arco-íris: Atravessaram terras, rios e mares.caminhando, remando, nadando, enfrentando chuvas, ventos e sóis. Descansaram no tronco das árvores, voaram nas asas dos pássaros e até aproveitaram para plantar sementes nos campos onde não havia flores!

Elas também atravessaram uma floresta muito escura: Espreguiçaram-se com o gato e aprenderam com ele a serem flexíveis, enfrentaram o bravo leão e aprenderam com ele a serem corajosas...rastejaram com a serpente, pularam com o sapo; e quando precisaram descansar a cuca, imitaram a tartaruga.

Depois de atravessada a floresta escura, as crianças olharam para o alto da montanha e pensaram em desistir, pois o fim do arco-íris parecia ainda distante. Então, apareceu um guerreiro firme e forte que ensinou as crianças a não desistirem de seus sonhos quando encontrarem dificuldades. E foi com a ajuda do guerreiro que elas decidiram continuar sua jornada. Foi neste momento que apareceu o grande pássaro dourado – *Garuda* – que ofereceu carona em suas asas gigantescas e juntos voaram até o topo da montanha. Chegando lá deram de cara com o Sol, e saudaram o grande astro protetor com o sopro Há...

No alto dos Himalaias as crianças foram recebidas pelos três grandes Deuses da montanha: O Deus Brahma que as recebeu de braços abertos e ofereceu às crianças o dom da criação. O Deus Vishnu que prometeu conservá-las sempre fortes e alegres. E o Deus Shiva que dançou para elas e lhes entregou a o fogo da transformação: Aquela luz que brilha no coração de cada pessoa, animal, planta, pedra, no coração da floresta e de tudo que vive. Com esse fogo sagrado as crianças poderiam espalhar essa luz por todo o mundo. Então todas se deram as mãos, lá no topo da montanha, e cantaram a palavra mágica que acende esta luz em tudo que se pode ver, tocar e amar: **Namastê!**

História de Karin M. Vêras criada para utilização em aulas de Yoga para Crianças