

# MOVIMENTOS DO YOGA NA SALA DE AULA

Juliana dos Santos Garcia<sup>1</sup>

## RESUMO

A organização pedagógica dos métodos ativos se baseia em atividades de vivência do aluno para alcançar a aprendizagem. O movimento é considerado muito importante. O atuar, ou seja, aprender fazendo caracteriza esses métodos. Na Educação Musical o movimento em gestos para ilustrar uma canção, o movimento em dança para uma audição ativa, ou para estudar um ritmo é uma prática comum e bastante investigada em pesquisas. Este trabalho propõe o uso dos movimentos corporais do yoga nas aulas de musicalização, aqui entendida como um processo lúdico de iniciação musical. Também sugere o mesmo para outras aulas que permitam a utilização de movimentos corporais, como leitura de poemas, harmonização para abertura de aula, relaxamento e preparação para uma atividade que necessite bastante concentração.

**Palavras chave:** Yoga, Musicalização, Métodos Ativos

## ABSTRACT

The pedagogical organization of the active methods is based on experience activities of student in order to achieve the learning. The movement is considered very important. These methods are characterized for the action about to act, in other words, learning by doing. Regarding to Music Education a common practice and quite investigated in research is about the movement gestures to illustrate a song, movement in dance for active listening, or to study a rhythm. This paper proposes the use of the yoga movements in musicalization classes, that it is here understood as a ludic process of the musical initiation. It also suggests the same for other classes that allow the use body movements, such as poetry reading, harmonization for the opening class, relaxation and preparation for an activity that requires enough concentration.

**Keywords:** Yoga, Musicalization, Active Methods

---

<sup>1</sup> Licenciada em Educação Musical pela UFPR; habilitada em Magistério (nível médio); em processo de formação em Pedagogia Waldorf pelo Círculo de Pedagogia Waldorf de Curitiba.

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 Musicalização e métodos ativos

Musicalização é um processo de ensino e aprendizagem vinculada à área do conhecimento denominada Educação Musical. Esse processo promove a iniciação musical de uma criança ou adulto utilizando métodos ativos. Tais métodos de uma forma geral privilegiam o aprender fazendo. Envolvem o aluno em vivências com diversos elementos musicais partindo do cantar, dançar, tocar algum instrumento etc. Tudo de uma maneira lúdica e sem peso de conceitos.

A palavra musicalização tem um sentido bem mais amplo do que ensinar leitura e escrita musical. Pode-se dizer que uma pessoa musicalizada é aquela que tem sensibilidade mais desenvolvida para perceber os fenômenos musicais e que sabe expressar-se cantando, assobiando ou tocando um instrumento musical. A música passa a fazer parte da vida da criança, do seu cotidiano e irá acompanhá-la por toda a vida. A criança musicalizada tem prazer em ouvir e fazer música (FERES in SANTOS, 2009, pag.19).

Os métodos ativos são assim chamados por iniciarem a elaboração de um conceito a partir da vivência física. Consideram que a aprendizagem será mais eficaz dessa maneira do que começar direto no conceito, mostrando-o já definido. Assim o movimento é um recurso essencial na elaboração dessas aulas.

Nos métodos ativos de educação musical “é pela vivência que a criança se aproxima da música, envolve-se com ela, passa a amá-la e permite que faça parte da sua vida. Eles enfatizam a importância do movimento e do canto no aprendizado da música”. FONTERRADA, 2005, pág.163

O ensino que privilegia o aprender brincando, teve seu início como movimento no final do sec.XIX, quando alguns educadores defenderam o movimento corporal como importante aliado da educação. Segundo Godinho (in ILARI 2006) Froebel, Stanley Hall e John Dewey são importantes nomes que afirmam a relevância do movimento para o aprendizado da criança.

No início do século XX, músicos comprometidos com o ensino começaram a expor suas abordagens em relação à educação musical. Com uma organização didática privilegiando o aprender fazendo.

Os métodos ativos chegaram ao Brasil por volta de 1950. Fonterrada (2005) afirma que eles influenciaram a educação musical que existia na época. Porém, com a exclusão da Música no ensino regular, que foi substituída pela Educação Artística (LDB n.5691/71) esses métodos caíram no esquecimento. Esse fato foi danoso para a evolução da educação musical no Brasil, pois, segundo a autora, poucas escolas deram continuidade a essas propostas. Permanecendo na antiga maneira de ensino da Música que preza o contato imediato com um instrumento ou aulas de teoria musical sem o processo de musicalização. Outra questão colocada nesse contexto é o fato de muitas escolas que oferecem aulas de musicalização infantil não terem o conceito bem definido da musicalização como fonte de conhecimento, correndo o risco de beirar a recreação. Fonterrada ainda diz que a educação musical no Brasil precisa de um fortalecimento e que a revisita a esses educadores musicais pioneiros é muito importante, no sentido de recriar, a partir do que foi elaborado por eles, novas propostas educacionais adequadas e adaptadas à realidade atual.

Alguns nomes são considerados essenciais no estudo de métodos ativos: Émile Jacques Dalcroze, Edgar Willems e Carl Orff, entre outros. Esses educadores concordaram com a democratização do ensino da música e com a busca pela educação voltada para o desenvolvimento integral da criança. Eles são considerados a primeira geração de educadores musicais ativos.

A fundamentação teórica de Dalcroze (1865 – 1950) veio fortalecer de forma específica a inclusão do movimento no curriculum da música (GODINHO in ILARI 2006). Seu método foi inicialmente concebido para adultos, mas depois foi adaptado para crianças a partir de seis anos, e segundo Fonterrada pode ser aplicado em turmas de crianças menores. Ele teve grande preocupação com a democratização do ensino da música, pois achava que ela poderia ajudar o povo a viver numa ordem com união e harmonia. Dalcroze criou um sistema de ginástica rítmica chamado de eurítmicos (c 1914), que segundo ele proporciona um aprendizado do ritmo de maneira satisfatória para somente depois poder iniciar o estudo de um instrumento. Os exercícios corporais visam vivenciar a música no corpo para depois transformar essa experiência em conhecimento intelectual.

Também Rudolf Steiner (1861-1925) nessa mesma época desenvolve um conceito de euritmia relacionado à música e movimento, porém não focado no ritmo como Dalcroze e sim numa visão mais ampla da música contemplando tudo o que se pode expressar com ela ou através dela, incluindo essa arte na Pedagogia Waldorf<sup>2</sup>, também criada por ele, onde a música e outras artes são essenciais para a educação (FROBÖSE, 2009)

Willems foi aluno de Dalcroze, muitas ideias são parecidas com a do mestre, porém este privilegia a música como ciência. Principalmente no que se refere ao estudo das propriedades do som, onde ele faz uma importante observação de que a educação musical não pode ater-se a formação do ouvido clássico, preso a sistemas definidos no passado, é preciso que se prepare a audição para outros sistemas, outros tipos de organizações sonoras (FONTERRADA, 2005). Com isso há uma ponte para os ideais dos educadores musicais da segunda geração. Também a fundamentação de Willems recai sobre a psicologia, onde ele concordava com Piaget a respeito dos estágios do desenvolvimento infantil, que vão do material/sensorial ao intelectual, passando pelo afetivo. Há na sua proposta uma busca para encontrar relações entre a música e o homem. Campos (2007) diz que Willems foi, entre os educadores dessa primeira geração, quem mais de perto se preocupou com o tema do desenvolvimento psicológico do aluno, mas ela afirma que as bases psicológicas, às vezes, parecem um pouco genéricas, sem definições mais concretas.

Em meados da década de 1950, quando o Brasil começa a receber essas influências, surge a segunda geração de métodos ativos. Trata-se de educadores alinhados com a proposta da música nova, de vanguarda, privilegiando a criação, a escuta ativa, a ênfase no som, buscando explorar as novas possibilidades de fazer e ouvir música, com isso evitando o apego à música do passado. São eles: George Self, John Paynter, Murray Schafer e Boris Porena.

As várias funções que a Música recebe ao ser estudada na sua dualidade ciência/arte (MERRIAN apud HUMMES 2004), podem caracterizar o ponto de partida de onde se estabeleceu duas vertentes não tão contrárias, mas do ponto de vista pedagógico bem diferentes. A primeira leva em consideração o objeto de

---

<sup>2</sup> Criada por Rudolf Steiner em 1919, a Pedagogia Waldorf tem por meta proporcionar à criança e ao jovem o desenvolvimento harmonioso de todas as suas capacidades e numa visão holística procura interligar as esferas física, emocional e espiritual segundo sua concepção integral do homem (LANZ 2005)

estudo, a Música, na qual o corpo deve ser utilizado de forma pragmática como objetivo de aquisição de conceitos musicais. Como a manossolfa, um sistema que relaciona sinais manuais às notas musicais, utilizada por Zóltam Kodaly. A segunda, defendida por Swanwick, Paynter e Schafer coloca a criança em evidência, seu aprendizado é focado na expressão livre. A música no corpo é vista como essencial para o desenvolvimento da expressividade, sensibilidade, imaginação e criatividade.

Conceitos novos e velhos se misturam como no sistema Orff/Wuytack, que se baseia na expressão *Musikae* utilizado na antiga Grécia, que vê a música em uma totalidade: palavra, som e movimento. Dessa maneira esse sistema está todo norteado pela expressão verbal, musical e corporal (WUYTACK, 2009).

E continuando a história, os inumeráveis professores de música que fazem aulas incríveis baseados nas teorias educacionais, mas impulsionados pela criatividade. Que dessa forma contribuem para a evolução da educação musical.

De uma forma geral na musicalização os movimentos aparecem nas audições ativas, que tem objetivo usar o corpo todo para ouvir a peça, tentando dar sentido temporal e espacial ao som ouvido. Canta-se fazendo gestos para ativar a memória cinestésica e dessa forma a canção fica divertida e é mais fácil memorizada do que somente a memória auditiva.

O movimento corporal é destaque nas pedagogias musicais ativas, diz-se que primeiro se aprende a música no corpo depois se formaliza o conceito.

## 1.2 Yoga

O yoga foi desenvolvido para o bem estar integral do ser. “yoga quer dizer União no maior sentido da palavra. É a integração corpo/mente/espírito, com o social, a natureza, o planeta, o universo, Deus.” (SLAVIERO, 2004, pag.18). O termo espiritual e Deus podem ser entendidos de várias formas, não será discutido aqui a filosofia do yoga, apenas serão apontados alguns benefícios. Para tanto vale a pena citar como se deu essa organização.

Existem vários tipos de yoga, com suas maneiras próprias de condução dos movimentos e meditação. O yoga foi compilado na Índia, cerca de 400 anos antes de Cristo por Patanjali. Ele propôs uma organização de oito partes, que receberam nomes em sânscrito:

As duas primeiras referem-se à ética, os Yamas, atitudes a serem evitadas, e os Niyamas, atitudes a seguidas.

A terceira parte é o foco deste artigo, são os Asanas, ou seja, posturas corporais que trazem saúde e bem-estar.

A quarta refere-se a exercícios respiratórios, os Pranayamas.

As outras quatro partes têm a ver com um processo mais interno, de meditação e diálogos internos: Prathyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi.

Quanto aos Asanas, as posturas, muitas vezes são tomadas como simples exercícios de fortalecimento muscular. De qualquer maneira sempre pode haver benefícios.

Barbosa (1999) afirma que o objetivo inicial dos Asanas se difere muito do que é buscado agora. Diz que em alguns documentos antigos o Asana é referido com um ajustamento do corpo para a meditação, com as qualidades de conforto e estabilidade. E que só muito mais tarde os Asanas apareceram como prática física, com séries e sequências.

Não é de se espantar que uma prática milenar tenha sofrido transformações e principalmente ajustamentos de uma cultura para outra. O que não mudou é a concordância no fato de que faz bem à saúde.

### 1.3. Objetivos da pesquisa

Ao invés de fazer movimentos simples ou aleatórios nas aulas de musicalização com a função apenas de ilustrar a música ou versos, aqui será proposto utilizar posições do yoga nesses momentos, agregando assim uma contribuição para o bem estar físico.

Este trabalho identifica a possibilidade de interdisciplinaridade, ou seja, integrar componentes curriculares na construção do conhecimento. As áreas distintas foram escolhidas pela atuação prática da autora como professora regente de música do Ensino Fundamental, primeira etapa. E pela aplicação dos conhecimentos adquiridos no curso de Especialização de Yoga Pedagógico e NeuroAprendizagem.

## 2. PROPOSTA DIDÁTICA

“O yoga chegou ao ocidente há poucas décadas e vem sendo pesquisado com rigor científico desde 1924.” (BARBOSA, 2012). Pelo cuidado com que esses movimentos foram desenvolvidos, pensados para um bem estar integral do ser, considera-se relevante o uso em sala de aula. Em algumas situações substituindo os movimentos aleatórios, meramente ilustrativos. Atingindo dessa forma um objetivo a mais.

Quanto aos benefícios que a prática do yoga pode favorecer aqui estão citados em dois âmbitos: no físico desenvolve habilidades motoras, equilíbrio, alongamento e fortalecimento dos músculos, flexibilidade nas articulações, ajustamento da postura, estimula os órgãos internos e a circulação sanguínea; no âmbito da mente, emocional ou psicológico, diminui o estresse, melhora a autoestima, predispõe a atenção, concentração e memória, enfim ajuda a desenvolver suas qualidades para melhor perceber-se e para um bom convívio social.

A proposta não é usar Asanas em todas as ocasiões. Várias atividades dos métodos ativos precisam de liberdade de movimento e improvisação o que não poderia ser alcançado com movimentos pré-definidos. E algumas atividades também precisam de movimentos mais rápidos. Sendo assim esta proposta se atem a atividades mais tranquilas em que o processo importa mais do que o resultado.

Haverá uma necessidade maior de preparo do professor no planejamento, pois Asanas são aprendidos praticando e não apenas lendo sua descrição. Assim sendo, o interesse por essa proposta interdisciplinar depende também do interesse do professor pela prática do yoga.

### 2.1 Sugestões de atividades para sala de aula.

2.1.1 “Canção de um povo de algum lugar”, do compositor brasileiro Caetano Veloso.

Faixa etária: a partir dos 7 anos

Objetivos para a aula de música: desenvolver a percepção da melodia; cantar afinado; perceber frases musicais.

Objetivos para a aula de ciências: perceber a organização do dia, em manhã, tarde e noite.

Objetivos para a aula de yoga: alongamento; tomar consciência da respiração.

Desenvolvimento: Na primeira frase usa-se duas posturas, inicia-se com a postura da pinça e finaliza com a postura da montanha:

- “Todo dia o sol levanta e a gente canta ao sol de todo dia.”

Em pé, pernas fechadas, dorso flexionado para frente, braços esticados para baixo, alcançando os pés ou até onde for possível, sem dobrar o joelho. Subindo devagar, os braços e a coluna, até os braços ficarem esticados para cima. Finaliza a frase abrindo os braços nas laterais até ficarem esticados ao longo do corpo, afastam-se um pouco os pés.

Na segunda frase aqui está proposto a postura da Lua e finaliza com a postura da pinça:

- “Fim da tarde a terra cora e a gente chora porque finda a tarde.”

Pés unidos, braços esticados para cima, inclina-se os braços e a coluna para a esquerda, volte os braços para cima e em seguida para frente inclinando todo o tronco até alcançar os pés ou até onde for possível sem dobrar os joelhos.

Na terceira frase três posturas, postura da Lua, postura do rei dançarino e postura de saudação.

- “Cai a noite e a lua mansa e a gente dança venerando a noite.”

Em pé, braços esticados, inclinar para o lado direito. Volte ao centro com os braços ao longo do corpo. Fixar um ponto à frente. Inspire, ao expirar elevar o braço esquerdo à frente, na linha do ombro, paralelo ao chão. Flexionar o joelho direito, levantando o pé direito para trás e para cima, o mais alto possível. Finalizar a frase com o corpo ereto e as mãos unidas em frente ao peito, num gesto de saudação.

Benefícios:

- Postura da pinça: Alongamento das pernas e coluna; tonifica órgãos abdominais, estimulando funções digestivas; aumenta a confiança e autodomínio; energizante.
- Postura da montanha: conscientização do corpo
- Arco de lado (posição da Lua): alongamento, fortalecendo a coluna, os músculos laterais e abdômen, além de beneficiar as vísceras e órgãos internos.



- Postura do rei dançarino: trabalha a extensão da coluna, o alongamento dos músculos dessa região além da musculatura frontal da coxa, a abertura do tórax e equilíbrio.
- Postura de saudação: centralização, concentração e equilíbrio.

### 2.1.2 Jogo musical: “Passarinho que canta” de Jos Wuytack

**Passarinho que canta**

Jos Wuytack

Pas - sa ri - nho que can - ta no pi - nhei - ri - nho.  
Dei - xa dor - mir o me - ni - no um bom so - ni - nho.

Faixa etária: 5 a 10 anos

Objetivos musicais: identificar o contorno melódico; estimular a memória auditiva; cantar afinado.

Desenvolvimento:

Jogo de substituição: este jogo consiste em cantar a melodia fazendo gestos indicativos do que é dito na canção. Depois os gestos substituirão as palavras gradativamente. Primeiro cantar toda a canção com todos os gestos, depois não cantar “passarinho que canta” e fazer o gesto, nas outras partes não faz os gestos. Depois não cantar “passarinho que canta” nem “deixa dormir o menino” e fazer o gestos, nas outras partes canta e não faz gesto. E assim sucessivamente até fazer a canção toda só com os movimentos. Finaliza cantando tudo e fazendo todos os movimentos.

Descrição com os movimentos:

- “Passarinho que canta”

Postura do guerreiro – Em pé, pernas afastadas. Perna direita flexionada, pé direito virado para frente num ângulo de 45 graus em relação ao pé esquerdo. O quadril deve ficar alinhado com as pernas (não empinar o bumbum). Braços abertos, paralelos ao chão, palma voltada pra baixo. O tórax permanece na vertical para frente, o rosto voltado para o lado direito, relaxar a face. Revezar o lado flexionado quando repetir a canção.

- “No pinheirinho”

Postura da árvore – fechar as pernas, a perna direita levemente flexionada para que a sola do pé direito encoste-se à lateral da perna esquerda. Elevar os braços sobre a cabeça, as palmas das mãos juntas.

- “Deixa dormir o menino” – Postura do diamante - Ficar de joelhos e sentar sobre os calcanhares. Manter os joelhos unidos e a coluna reta. As mãos repousam sobre as coxas.

“Um bom soninho” –

- Postura da folha dobrada

Permaneça sentado nos calcanhares, incline seu dorso para frente tentando encostar a cabeça no joelho ou no chão. Os braços podem ficar estendidos para frente ou repousados ao lado das pernas.

Benefícios:

- Postura do guerreiro – estimula os músculos da perna, alivia câimbra, aumenta a flexibilidade das costas, tonifica os órgãos abdominais e coloca o praticante alerta, espanta a preguiça.
- Postura da árvore – Estimula os músculos das coxas e nádegas. Alonga a coluna e os músculos laterais do abdômen. Trabalha o autocontrole das emoções e equilíbrio.
- Postura da folha dobrada – Acalma a ansiedade, relaxante. Alivia dores de cabeça e insônia. Massageia órgãos abominais.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existem inumeráveis teorias para uma boa prática na educação. Muitas são bem atraentes e pode-se passar a vida toda estudando, contestando-as ou buscando outras. Mas é na prática docente que se percebe o que de melhor pode existir para aquele momento. Pois cada sala de aula é diferente e cada aluno é diferente do outro. Além dessa natural discrepância, há ainda a diferença de gerações, que estão se tornando outras com uma frequência de tempo muito menor. Assim uma prática pedagógica que dava certo há 5 anos atrás, hoje talvez já não atinja a mesma satisfação. Com isso tudo, é possível dizer que o professor deve estar em constante pesquisa aliada a sua prática em sala de aula. E divulgar sim, suas conclusões ou dúvidas. Para uma construção viva da pesquisa científica no âmbito da educação. Este trabalho se propôs a isso. A partir da prática, com fundamentos teóricos, divulgar a conclusão de que o yoga pode ser um bom aliado nas aulas que precisam de movimentos coordenados. Utilizar os movimentos conscientes do yoga nas aulas de musicalização e outras aulas que utilizem métodos ativos, agrega valores e objetivos vantajosos para o grupo. Não é necessário levantar a bandeira do yoga e nem deixar claro aos envolvidos o nome de tal prática. O yoga é muitas vezes descartado assim que divulgado, por falta de conhecimento, ou seja, por preconceito, talvez por considerarem misticismo ou insustentável cientificamente. Os benefícios são inúmeros, descritos em documentos e relatos de praticantes há séculos. Se o professor optar por utilizar esse recurso junto as suas aulas pode ou não dizer que está usando yoga sem ser antiético, já que estará utilizando como um recurso didático.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Carlos Eduardo G. **Os Yogasutras de Patañjali**. Tradução e comentários. Edição do autor. São Paulo, 1999.

BOURSCHEIDT, Luís. **Música elementar para crianças: arranjos de canções infantis brasileiras para instrumentos Orff/Luís Bourscheidt**. Curitiba: DeArtes – UFPR, 2007.

BRASIL. Congresso Nacional. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (9394/96)**. Diário Oficial da União, Brasília, 1996.

CAMPOS, Denise Álvares. **Desenvolvimento cognitivo e música: questões para a educação musical**. Anais do III SINCAM, Salvador, maio 2007

CASCUDO, Luís da Câmara. **História dos nossos gestos**. São Paulo: Global, 2003.

FERES, Josette S. M. **Bebê Música Movimento**. Jundiaí: S. J. M. Feres, 1998.

FIGUEIREDO, S. L. F. **Professores Generalistas e a Educação Musical**. In C. R. Bellochio, C. A. Esteves (Eds.), Anais do IV Encontro Regional da ABEM Sul e I Encontro do Laboratório de Ensino de Música/LEM-CE-UFSM, Santa Maria, Brasil: UFSM, 2001, p. 26-37.

FONTEERRADA, Marisa. **De tramas e fios: um ensaio sobre música e educação**. São Paulo: Editora da UNESP, 2005.

FROBÖSE Edwim e Eva. **Euritmia- sua origem e seu desenvolvimento segundo indicações de Rudolf Steiner**. São Paulo: Antroposófica, 2009.

HUMMES, Júlia Maria. **Por que é importante o estudo de música? Considerações sobre as funções da música na sociedade e na escola.** Revista da ABEM, Porto Alegre, n. 11, p.17-26, 2004.

ILARI, B. ou ILARI, B.S.. **A música e o cérebro: Algumas implicações do neurodesenvolvimento para a educação musical.** Revista da ABEM, Porto Alegre, RS, v. 9, p. 3-14, 2003.

JORDÃO, Gisele et al (coord.). **A música na escola.** São Paulo: Allucci e Associados Comunicações. 2012.

LANZ Rudolf. **A pedagogia Waldorf;** São Paulo: Antroposófica, 9ª ed. 2005.

PETRAGLIA, M.S. **A música e sua relação com o ser humano.** Botucatu, Ed. Ouvirativo. 2010.

SANTOS, Juliana dos. **Valores e objetivos da musicalização infantil, segundo três educadores musicais brasileiros.** Monografia apresentada à conclusão do curso de Educação musical pela UFPR, Curitiba, 2009.

SLAVIERO, Vânia Lúcia. **De bem com a vida na escola.** São Paulo: Ground, 2004.

WUYTACK, Jos. 2º grau – **Curso de pedagogia musical.** Apostila do curso, Porto, Associação Wuytack de Pedagogia Musical, 2009