

YOGA PEDAGÓGICO E EDUCAÇÃO FÍSICA: TECENDO POSSIBILIDADES

Vanessa Schivinski Mamoré¹

RESUMO

O presente estudo pretende tecer possibilidades acerca da utilização do yoga na escola, embasando-se na perspectiva apresentada pelo método *Recherche sur Le yoga dans l'éducation* – R.Y.E, sugere-se uma possível conexão entre os elementos do yoga com as práticas existentes no âmbito da educação física escolar. Na tentativa de criar alicerces para a formação de uma nova perspectiva de ser humano, surgem abordagens pedagógicas alternativas que visam reintegrar as dimensões física, mental e espiritual.

Palavras chave: Yoga, Educação, Educação Física.

ABSTRACT

This study aims to weave possibilities about using yoga in school, basing on the perspective presented by the method *Recherche sur Le yoga dans l'education* - RYE, suggest a possible connection between the elements of yoga with existing practices within of physical education. In an attempt to provide a basis for the formation of a new perspective of humans emerge alternative pedagogical approaches that aim to reintegrate the physical, mental and spiritual.

KEY WORDS: Yoga, Education, Physical Education.

¹ Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná, email – van_schivinski@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Constantemente o ser humano é bombardeado por um número cada vez maior de informações e estímulos que acaba por omitir, distorcer ou generalizar. Essa grande quantidade de estímulos caracterizada pela realidade externa, é captada e filtrada através dos diferentes canais sensoriais e, a partir de como observa, sente e vive essas percepções é que se cria a realidade, portanto, “as pessoas fazem as melhores escolhas dadas as possibilidades e capacidades que são percebidas como disponíveis a partir de seu próprio modelo de mundo. Qualquer comportamento por mais louco, diabólico ou bizarro que pareça, é a melhor escolha disponível para a pessoa em dado momento, de acordo com seu modelo de mundo” (SLAVIERO, 2012).

A velocidade com que se tem acesso às informações e a maneira como as novas tecnologias influenciam a sociedade no processamento destas deturpam valores que originalmente eram passados de geração em geração e que, se perdem na falta de tempo e na insignificância frente às inventadas necessidades atuais. Muitos males nos afetam diariamente, o consumismo que impulsiona uma vida superficial fortalece as desigualdades, as condições precárias da maior parte da população que tenta sobreviver às margens dessa sociedade, além das doenças criadas no século XXI e que fomentam as indústrias farmacêuticas, são apenas exemplos para citar de maneira geral, sem a análise de toda a conjuntura em que realmente se dão esses fatores,

“Dize-me quanto consumes e te direi quanto vales. Esta civilização não deixa as flores dormirem, nem as galinhas, nem as pessoas. Nas estufas, as flores estão expostas à luz contínua, para fazer com que cresçam mais rapidamente. Nas fábricas de ovos, a noite também está proibida para as galinhas. E as pessoas estão condenadas à insônia, pela ansiedade de comprar e pela angústia de pagar.” (GALEANO, 2007)

Cada vez mais perdidos em si mesmos, os seres humanos procuram novas possibilidades de se entender nesse mundo cruel e desumano, onde atuam diretamente como responsáveis pelo caos em que vivem. Toda essa ânsia em superar as questões mundanas desemboca em uma constante busca de alternativas de aproximação com o lado mais profundo do ser, acreditando-se na necessidade de superação dessa constante crise do “ter para ser”. É primordial um retorno à

essência da existência, através do desvendar-se para conseguir interferir de maneira significativa em uma mudança mais profunda, evoluindo de uma visão de microcosmo para atuar no macrocosmo,

“A imagem do homem é simultânea a imagem do mundo. A imagem que o homem tem de si mesmo foi instaurada, desenvolvida e definida ao mesmo tempo da imagem que o homem tem do mundo. Não é sem fundamento que os antropólogos nos ensinam que existem estreitas relações entre a Antropologia e a Cosmologia (Jean Ladriere, 1977). Conclui-se, assim, que a cada época a imagem de homem e de mundo se correspondem. Toda vez que surgir alguma alteração em um dos lados, origina-se um descompasso, que precisa ser superado. Parece que hoje vivemos este descompasso. (SANTIN, 1990)

Assim, a realidade que nos cerca estimula e ao mesmo tempo aliena, provoca questionamentos acerca das aflições da população e, quando se indaga sobre as possíveis soluções é frequente a resposta de que a educação deve ser o alicerce, ainda mais quando se almeja a transformação da sociedade. Sabe-se que em uma sociedade na qual o conhecimento se mostra fragmentado – e dessa maneira, o ser humano desumanizado – o que ocorre é somente a reprodução dos interesses da classe dominante. É preciso, portanto, pensar em outra educação, que tenha como concepção a educação integral, que apresente uma visão global capaz de contribuir na formação de seres críticos, conscientes e autônomos e, para que isso aconteça deve ser ideológica e dialogante (FREIRE, 1996).

Surgem nesse sentido abordagens pedagógicas alternativas que buscam promover uma nova concepção de ser humano e assim, adentra-se a questão do yoga como meio de harmonizar e reintegrar a concepção de corpo, mente e espírito. Visando contribuir no processo de formação que se dá dentro do contexto escolar o yoga e seus elementos passam a ser encarados como uma nova ferramenta para auxiliar no processo de ensino e aprendizagem já que “Yoga é a arte e a ciência do viver humano e está relacionado com a evolução da mente e do corpo. Portanto o Yoga incorpora um sistema de disciplinas que promove o desenvolvimento integrado de todos os aspectos do indivíduo.” (SARASWATI, 1999)

Acredito que nesse momento cabe aproximar as intenções desse estudo com as questões pessoais que levam a refletir sobre a relevância de se concretizar as ações pretendidas. Nesse sentido, sempre senti uma fascinação pela cultura indiana, desde a música que toca o coração, as danças tradicionais que revelam a beleza de movimentos, a comida e toda a sua essência, as vestimentas coloridas

que alegram o caminhar e dão vida as ruas e, o yoga que assim como o ar que está em tudo e dá sentido ao viver se integra como parte dessa filosofia milenar.

Todo esse encanto me aproximou dessa terra tão distante e foi por meio do yoga como prática corporal e possibilidade de integração entre corpo, mente e espírito que comecei a despertar para uma nova visão de realidade. Essa nova visão de realidade consiste em perceber como tudo está interconectado e como nossos pensamentos e palavras se concretizam numa teia interdependente de relações.

Com o início das minhas vivências em yoga e como professora de Educação Física que atua dentro do contexto escolar comecei a me perceber nesse ambiente, buscando a conscientização da respiração durante as aulas propostas, voltando à atenção para minha postura, gestos e tom da voz e analisando como se dava minha relação com as crianças nesses momentos.

Instigada por esses elementos, surge à seguinte indagação:

Quais as possibilidades de se abordar os elementos do yoga a partir das aulas de Educação Física?

O presente estudo tem a intenção de entender o yoga no contexto educativo formal e aproximá-lo da realidade vivida, ou seja, tecer possibilidades de abordar os elementos do yoga a partir dos conteúdos da educação física. Para tanto, nesse momento a pesquisa se dará a partir de referenciais teóricos específicos do yoga e da Educação Física e o esforço será feito no sentido de conectá-los, discutindo uma nova proposta de trabalho.

O YOGA

A palavra “yoga” em sânscrito significa união e, nos remete a integração entre corpo, mente e espírito. De acordo com Slaviero (2004) “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. É a prática da Teia da Vida”. Segundo Danucalov e Simões (2009) o “yoga nada mais é do que uma antigüíssima teoria da personalidade. É um sistema questionador que intenciona compreender os mecanismos mentais associados ao ser humano”.

Para além das definições conceituais da palavra, as raízes do Yoga são profundas e por isso, faz-se necessário um breve histórico. O documento mais antigo que apresenta especificamente o que se entende por Yoga é conhecido como Yoga-Sūtras e, trata-se de uma coletânea de 196 aforismos que foram decodificados por um filósofo indiano chamado Patañjali que viveu séculos antes de Cristo. Patañjali não é o criador do Yoga, mas sim o responsável por sistematizar e propor esse conhecimento organizado em oito partes, conhecidos como Astānga-yoga ou Yoga Clássico. Partindo-se de princípios éticos, morais aliados à conduta são propostos os seguintes encaminhamentos para a autodisciplina do Yoga:

1. Yamas (preceitos éticos)

- Ahimsa – não violência: consiste em evitar violência através dos atos, pensamentos e palavras, observando-se na sua relação com o outro e consigo mesmo.
- Satya – verdade: a busca pela integridade e coerência entre pensamentos, palavras e ações e auto-observância sobre como isso se concretiza no cotidiano.
- Asteya – não-roubo: manter-se íntegro vivendo honestamente.
- Brahmacharya – continência: canalizar e despender energia de forma consciente.
- Aparigraha – desapego: buscar viver na simplicidade é o caminho para a paz interior.

2. Niyamas (observâncias)

- Saucha – limpeza: manter-se puro internamente cultivando pensamentos positivos aliados a questões de higiene que purificam o externo.
- Samtosha – contentamento: Viver para ser, percebendo a alegria e a simplicidade da vida em tudo.
- Tapas – disciplina: força de vontade para conquistar os objetivos, através de dedicação e centramento rumo ao autodesenvolvimento.
- Svadhyaya – autoconhecimento: ter consciência da realidade interna (pensamentos, sentimentos e sensações) e perceber como isso reflete na realidade externa.

- Isvara-pranidhan – conexão sagrada: entregar-se à energia do Universo, percebendo a plenitude sagrada que habita e coexiste em todos.
- 3.Asanas (postura firme e confortável) – através de posturas estáveis e confortáveis procura-se manter o equilíbrio mental.
 4. Pranayamas (respiração consciente e livre) – práticas respiratórias conscientes com intuito de ampliar a capacidade de expansão e controle da energia vital.
 - 5.Prathyahara (abstração dos estímulos externos) – capacidade de abstração dos sentidos.
 - 6.Dharana (concentração) – centramento, capacidade de manter-se atento.
 - 7.Dhyana (permanência no estado de Dharana) – contemplação lúcida dos pensamentos, sem julgamentos e entendimento constante.
 - 8.Samadhi (êxtase) – ampliação da percepção da consciência.

De acordo com Taimni (2001) apud Danucalov e Simões (2009),

“Qualquer pessoa que examine cuidadosamente a natureza destas partes não pode deixar de ver que elas se correspondem entre si, de maneira definida, e seguem uma à outra, de modo natural, na ordem em que são citadas. Portanto, na prática sistemática de Yoga mais elevado, elas devem ser consideradas no sentido de estágios, devendo ser respeitada, tanto quanto possível, a ordem em que são dadas”.

Baseado nessas oito partes pode-se perceber a amplitude do yoga e buscar entender que mais do que práticas corporais, realmente é um novo olhar e repensar sobre a vida, um caminhar para a liberdade interior, através do qual se adquire paz, felicidade e bem-aventurança. É a elevação do ser humano como forma de integração das dimensões física, mental e espiritual e de transcendência da realidade, libertando todas as ilusões.

Com o passar dos anos e com a difusão do Yoga pelo mundo, várias ramificações acerca desse conhecimento passam a surgir e se organizar em escolas, que chegam ao ocidente de diferentes formas. Apesar de nomes, conceituações e caminhos distintos, todas almejam o autoconhecimento. Entre elas, as principais são: Astānga-yoga ou Rāja-yoga, Hatha-yoga, Jñāna-yoga, Karma-yoga, Bhakti-yoga, Mantra-yoga e Tantra-yoga. (DANUCALOV e SIMÕES, 2009).

MÉTODO RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION – R.Y.E

O yoga como instrumento para auxiliar professores e alunos no contexto escolar vem sendo estudado e discutido principalmente a partir das vivências da professora Micheline Flak que, em 1974 motivada pela sua própria experiência e percepção dos benefícios do yoga em sua vida pessoal e profissional, sentiu a necessidade de compartilhar e colocar em prática esses ensinamentos. Para introduzir o yoga em suas aulas fez adaptações e desenvolveu sequências de exercícios para serem realizados em sala de aula de acordo com os diferentes momentos, seja no começo do dia, após a agitação do intervalo ou em momentos tensos de avaliações. Com a aplicação desse método pode observar mudanças significativas nos processos de ensino-aprendizagem e maior motivação tanto por parte dos professores quanto pelos alunos e alunas. Toda essa perspectiva criada e aplicada constitui uma abordagem pedagógica denominada *Recherche sur Le Yoga dans l'éducation (R.Y.E)*, que se difundiu pela Europa e atualmente é reconhecida no mundo inteiro.

A proposta do método R.Y.E está fundamentada no Yoga-Sūtras de Pañtajali, que como já visto acima propõe o yoga em oito partes. Levando em consideração toda a filosofia e os objetivos do yoga adaptando-os sem extrema rigidez para as crianças Flak propõe um caminho suave em busca de adultos conscientes e aptos a compreender as dimensões da existência e em constante busca entre a integração do corpo, mente e espírito. Assim, sua proposta apresenta seis passos, pois acredita que a busca por Dhyana e Samadhi se dará ao longo da evolução para a vida adulta, portanto os passos dentro da escola são:

- Viver juntos: inicialmente é necessário reconhecer-se enquanto indivíduo, cheio de possibilidades e limitações. Reconhecer-se e ser capaz de reconhecer-se no outro. Assim “os exercícios de Yoga despertam a consciência de si mesmo, e ao mesmo tempo, a de se manter atento ao outro” (Flak, 2007) e dessa maneira, estabelecem níveis energéticos de harmonização no ambiente no qual se está inserido.
- Eliminar as toxinas: parte-se da perspectiva de que nosso corpo é a nossa casa e assim, pensamentos e atitudes positivas são determinantes. Manter o

corpo ativo de forma consciente e os pensamentos negativos afastados ajudam a manter nossa casa limpa, portanto a programação dos pensamentos através de afirmações diárias concretizam uma nova realidade. Em relação ao professor “uma atitude mental positiva é absolutamente necessária ao criarmos nossas crianças” (FLAK, 2007)

- Adotar uma boa postura: nossa coluna vertebral é a “árvore da vida”. O modo como nos portamos corporalmente frente aos desafios diários são reflexos diretos de como despendemos nossa atenção e concentração. Ensinar a regar a árvore da vida é estar atento e disposto, ou seja, exercícios que trabalham “seu alinhamento e sua manutenção diária vão interferir positivamente em nosso comportamento psíquico e em nossa saúde física” (FLAK, 2007)
- Respiração é vida: a vida se apresenta cada vez mais acelerada e o movimento primordial da respiração é feito sem a devida percepção de sua importância. Retomar a respiração como existência é focar a energia vital que nos preenche e nos insere no movimento da vida, portanto,

“é possível sentir que respiramos com todo o nosso corpo e não apenas com os pulmões. Sempre que esta sensação for sentida em cada uma das fibras, um bem-estar profundo nos invade. A tomada de consciência de uma respiração ampla é o segredo de um domínio sobre nossos órgãos” (FLAK,2007)

- Mantenha-se em forma através do relaxamento: as informações são enviadas a todo instante e o processamento dessas informações no âmbito escolar é exigido das crianças num tempo muito curto. Dessa maneira existe a necessidade de “pequenos períodos de relaxamento inseridos nas aulas em diferentes formas, são paradas durante as quais o cérebro pode digerir e assimilar as informações recebidas” (FLAK, 2007)
- Concentre suas forças como um raio laser: os incessantes estímulos a que as crianças são submetidas a todo o tempo culminam numa estimulação excessiva ocasionando uma superexercitação da mente. Toda a dispersão mental deve ser evitada aliando-se o relaxamento ao estado de vigília, “de acordo com o Yoga, a concentração é uma ilusão enquanto ainda não se tiver atingido certo nível de tranquilidade” (FLAK, 2007)

Todo o caminhar percorrido ao longo desses seis passos não deve se dar de forma estanque, pois tudo está interconectado em busca do equilíbrio interno/externo e do entendimento das possibilidades do yoga. Por isso, “o yoga em sala de aula permite estabelecer equilíbrio introduzindo uma dimensão esquecida, a da vida interior, do silêncio e da própria presença” (FLAK, 2007). Ainda nesse sentido, sugere-se que “desde a idade de 6 ou 7 anos, isto é, desde a entrada para a escola primária, seria necessário começar a ensinar à criança exercícios posturais e respiratórios, o que levaria, passo a passo, à observação de seus estados interiores.” (FLAK, 2007)

Pelos inúmeros avanços conseguidos por professores, pais e alunos, essa abordagem pedagógica alternativa difunde-se como uma nova perspectiva dentro do contexto escolar podendo ser adaptada as diferentes realidades e culturas, pois os exercícios propostos ao longo dos passos visam à tomada de consciência em busca do recentramento, o principal objetivo do método R.Y.E.

No Brasil o método já difundido ganha espaço frente às dificuldades educacionais e, também é encarado como uma alternativa para despertar tanto nos professores como nos alunos um novo olhar sobre o conhecimento e como ele deve ser proporcionado pela escola a fim de contribuir na formação de seres humanos evoluídos e não fragmentados, “Yoga, que significa união em Sânscrito, e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é implementado o yoga na educação.” (ARENAZA, 2003)

Com essa intencionalidade, cabe ainda ao professor a constante reflexão “sobre as condições em que o yoga será aplicado, à criança, à turma, ao local onde será a aula e a família das crianças, isto tudo cria a base para o início do trabalho e a partir daí os objetivos podem ser almejados.” (SALEM, 2007)

TECENDO POSSIBILIDADES

Apesar da grande disseminação do yoga pelo ocidente a partir da década de 60, ainda são escassos os estudos que buscam discutir as possibilidades de aplicação do yoga no âmbito escolar e especificamente na área da educação física.

Durante o processo de pesquisa encontrou-se um estudo cujo objetivo consistia em realizar um levantamento sobre os materiais e referenciais teóricos sistematizados até o momento e que abordassem o yoga e suas possíveis relações com a Educação Física. A autora verificou a existência de três perspectivas para o desenvolvimento do yoga dentro da escola, sendo que somente uma delas enfocava diretamente a área de conhecimento desejada. Os três caminhos existentes com base nesse estudo realizado em 2004 são: ioga (a autora citada utilizou o termo dessa maneira) como ginástica escolar, ioga como meio auxiliar no processo de ensino-aprendizagem e ioga como terapia (ROCHA, 2004).

A primeira possibilidade foi proposta em 1969, por uma professora de Educação Física do estado de São Paulo e, nesse momento o cenário com a chegada recente do yoga no ocidente, se mostrava a partir de reivindicações no sentido da incorporação dessa prática corporal como campo de atuação dos profissionais de Educação Física – não fica explícito no estudo consultado de que maneira essa discussão foi conduzida. Apesar desses contrastes, a professora Guérios elaborou sua proposta denominada como Yoga-elementar, considerando como um desdobramento da ginástica escolar.

Historicamente nos séculos XVIII e XIX a Educação Física surge na Europa a partir da sistematização de exercícios físicos rígidos a fim de atender as demandas de uma nova sociedade que se consolidava, ou seja, para contribuir na construção da sociedade capitalista.

“Ora, cuidar do corpo significa também cuidar da nova sociedade em construção, uma vez que, a força de trabalho produzida e posta em ação pelo corpo é fonte de lucro. Cuidar do corpo, portanto, passa a ser uma necessidade concreta que devia ser respondida pela sociedade do século XIX. Sendo assim, práticas pedagógicas como a Educação Física foram pensadas e postas em ação, uma vez que correspondiam aos interesses da classe social hegemônica naquele período histórico, ou seja, a classe social que dirige política, intelectual e moralmente a nova sociedade” (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

É nessa conjuntura que acontece também a ruptura de uma concepção de ser humano visto de maneira integrada, corpo – mente – natureza, pois nesse período, passa a ser encarado como uma máquina, corpo-máquina, restringindo-se todas as suas possíveis percepções de integração com o Universo,

“A partir do momento em que o ser humano se distanciou de sua relação orgânica com o universo as pessoas passaram a valorizar explicações racionais e científicas sobre a origem e o sentido das coisas. Ou seja, deixando de lado os mitos e forças naturais que por muito tempo serviram para que as pessoas compreendessem as influências do universo no clima, no plantio, nos alimentos, nos modos de viver e se organizar no tempo e no espaço” (BARDINI, 2007).

Retomar brevemente a perspectiva histórica da educação física é essencial para que se entenda o porquê hoje ela se faz presente na escola como uma disciplina, legitimada, cuja área do conhecimento se denomina cultura corporal. Atualmente mais do que ginástica, abrange-se uma gama de conteúdos construídos historicamente e socialmente transmitidos: jogos, danças, lutas, esportes e ginástica.

Portanto, levando-se em consideração que a proposta idealizada pela professora Guérios teve a intencionalidade de aproximar e incorporar o yoga como conteúdo ginástico de forma inovadora para a época, enfoca-se que não é objetivo desse estudo restringir o yoga como possibilidade específica da ginástica e, também não há intenção de sistematizá-lo nessa discussão como um novo conteúdo da educação física.

O segundo caminho apontado, faz referencia a abordagem pedagógica conhecida com *Recherche sur Le Yoga dans l'éducation* e que já foi contextualizada acima, pois é a partir dela que poderemos entremear os pensamentos desse estudo, com a ressalva de que, utilizando o método R.Y.E como base para as aulas de educação física, não se almeja contribuir no processo de ensino-aprendizagem nos parâmetros quantitativos das avaliações escolares, mas sim, contribuir na harmonização das dimensões físicas e mentais.

E o terceiro caminho relaciona-se mais diretamente com a área da saúde, por isso somente será citado como um apontamento encontrado.

Partindo-se dos entraves encontrados por conta dos subsídios restritos acerca do yoga e a educação física escolar e, reafirmando que não se deve cogitar a incorporação do yoga como conteúdo específico da área abordada, é necessário pensar, analisar e refletir como será a aproximação desses conhecimentos. Em

algumas leituras, ficou evidente que todas as experiências que trazem o yoga para dentro do contexto escolar, se dão porque a aproximação yoga – professor antecede sua prática profissional e após, começa a ser utilizado como ferramenta no seu local de trabalho, isso pode ser identificado na própria intenção desse estudo.

Nesse sentido, com todas as barreiras para tecer teoricamente esta discussão, acredita-se que o yoga e os seus elementos da forma como são propostos no método R.Y.E podem permear numa mesma linha tênue os conteúdos propostos pela educação física, ou seja, indiretamente o viver juntos, eliminar as toxinas, adotar boa postura, respiração é vida, relaxamento e concentração, podem ser identificados nos objetivos amplos dos conteúdos e vice-versa.

Para ampliar o campo das ideias, tornando-o um pouco mais visível e aproximando a discussão da realidade vivida, tem-se:

Área de Educação Física Ciclo I – Etapa inicial (DIRETRIZES CURRICULARES DO MUNICÍPIO DE CURITIBA, 2006).

OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none">- Vivenciar elementos da cultura corporal (ginástica, dança, jogo e luta), orientando-se em espaços e tempos necessários a essas práticas.- Construir possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas, com apoio dos professores e colegas- Reconhecer suas possibilidades de movimentação corporal, percebendo-se como único, diferente de seus colegas, compreendendo e respeitando as diferenças individuais.- Interagir, dentro do ambiente escolar, adotando atitudes de respeito, na tentativa de superar inibições e/ou atitudes de preconceito/discriminação.- Resolver as situações de conflito surgidas com os colegas na realização das práticas corporais, por meio do diálogo.- Respeitar a diversidade cultural, participando de atividades trazidas pelos colegas.- Reconhecer algumas alterações fisiológicas que ocorrem em seu corpo durante e após a realização das práticas corporais (cansaço, elevação dos batimentos cardíacos, sudorese, aumento da frequência respiratória).

Como correlacionar esses objetivos com os passos do R.Y.E:

PLANO DE AULA PARA 3º ANO (8-9 ANOS)

Conteúdo: JOGOS
Conteúdo específico: JOGOS COOPERATIVOS
Objetivo Geral (R.Y.E): VIVER JUNTOS
<p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer suas possibilidades de movimentação corporal, percebendo-se como único, diferente de seus colegas, compreendendo e respeitando as diferenças individuais. - Interagir, dentro do ambiente escolar, adotando atitudes de respeito, na tentativa de superar inibições e/ou atitudes de preconceito/discriminação.
<p>Encaminhamentos metodológicos:</p> <p>Inicialmente é formada uma roda para percepção dos alunos das suas sensações corporais e sentimentos, realizando a partir desse elemento uma breve percepção respiratória: puxar o ar pelo nariz e assoprar (biquinho) – o ar sai refrescante, puxar o ar pelo nariz e soltar pelo nariz – o ar sai quentinho.</p> <p>Atividade para esquentar o corpo: “gira gira”, mexer suavemente todas as articulações e reconhecer as partes do corpo, aliado ao movimento respiratório.</p> <p>Após esse momento:</p> <p>Dança dos colchonetes: nessa atividade, será feita um roda com colchonetes dispostos no chão e ao início da música, todos/as devem dançar em volta, sendo que no momento que a música parar, deve-se procurar um lugar para sentar. Ao invés de serem tiradas as pessoas que não conseguiram lugar para sentar como normalmente é feito, serão tiradas apenas os colchonetes, assim os participantes deverão compartilhar o espaço, até conseguirem equilibrar e dividir todos/as os/as participantes no menor número de colchonetes e para isso é necessário que se organizem, conversando e buscando soluções.</p> <p>Desafio do Jornal: nessa atividade os alunos e alunas serão divididos em duas equipes e cada equipe receberá 3 folhas de jornal para enfrentar o seguinte desafio: chegar até o outro lado da sala sem pisar com nenhum dos pés fora do jornal. Para isso deverão se organizar e usar a criatividade para conseguir alcançar o objetivo. Caso esse primeiro momento tenha tido tentativas bem-sucedidas, desafiar que os dois grupos se unam e tentem ir a um ponto mais distante. Cabe ressaltar que serão valorizadas as formas e tentativas de se chegar ao local demarcado e não o grupo que chegar primeiro.</p> <p>Roda final: realizar uma pequena auto-observação (sentimentos, sensações) e compartilhar em grupo, percebendo possíveis alterações antes/depois das atividades e benefícios em geral.</p>
Recursos necessários: espaço amplo, aparelho de som, músicas infantis varias, colchonetes e folhas de jornal.

Esse exemplo nos mostra que através da abordagem dos jogos cooperativos é possível instigar o viver juntos, interagindo de maneira solidária com os colegas e

adotando atitudes de respeito, reconhecendo seus limites e dificuldades. Como já comentado, os passos do R.Y.E estão todos interconectados assim como os conteúdos da Educação Física e por mais que se delimite um passo como objetivo geral os demais elementos encontram-se embutidos na metodologia. Esse mesmo processo se dá quando, por exemplo, se vislumbra que a partir dos elementos da dança que visam abordar e desenvolver a consciência e expressão corporal, as asanas podem favorecer, estimular e alterar percepções. Outro exemplo, quando se pretende trabalhar com as lutas verifica-se que a grande maioria tem bases fortes na cultura oriental e, trabalha com o foco da disciplina, interagindo e abrindo caminhos rumo ao autocentramento, concentração e atenção focada, que podem ser contemplados nos outros passos do R.Y.E.

Mais do que apenas prática corporal, tanto a educação física como o yoga promovem o desenvolvimento de aspectos cognitivos, motores, físicos, mentais, sócio-históricos e espirituais. Esse trabalho conjunto pode fortalecer a formação de seres humanos com uma visão integrada de mundo, segundo Kunz(2001) apud Rocha (2004)

“O conhecimento de si principia com a vida, se desenvolve com nossas vivências e experiências a vida toda e, então, a abrangência e o aprofundamento de um conhecimento de si permite uma consciência também alargada de mundo e de nós mesmo, até o ponto em que isso não se distingue mais, ou seja, o tudo está contido no todo e o todo é tudo”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação nos modelos em que se apresenta é defasada, tanto nos paradigmas em que se apoia quanto na desvalorização dos profissionais que atuam nessa área, ficando nítido que em nosso país ela não é item prioritário. A partir desses elementos professores adoecem física e mentalmente e, na busca incessante por entender-se como indivíduo nessa sociedade, acabam buscando formas de se reequilibrar,

“Se você for a uma aula regular de Yoga você encontrará uma proporção grande de participantes que são professores e educadores. Por que várias pessoas que lecionam praticam Yoga? Pessoalmente, eu sinto que no decorrer do tempo o Yoga se tornará mais e mais importante devido ao aumento de professores praticantes. Na França, como na Inglaterra, Escócia, Irlanda e em todo o mundo, mais e mais professores estão praticando Yoga. A razão por que estão praticando Yoga é devido a baixa vitalidade trazida pelo seu trabalho dia após dia” (SARASWATI,1990).

Outro estudo poderia se dar com base nessa interessante análise, que acaba por reforçar que as condições de trabalho nesses moldes de sociedade fragmentam cada vez mais o ser humano. Portanto, retoma-se a discussão da necessidade de novas práticas e propostas que visem a reintegração do corpo, mente e espírito no meio educacional, assim reflexos positivos passariam a se desencadear afetando a sociedade.

Logo, se a intenção não é a de defender o yoga como conteúdo específico da educação física, como se daria a inclusão dos elementos do yoga dentro das aulas de educação física? Apesar de todas as limitações que esse estudo apresenta, acredita-se que o yoga como constante busca pelo autoconhecimento através dos diversos preceitos éticos, morais e de conduta nos quais se baseia traz riquíssimas contribuições para o ambiente educativo, auxiliando as práticas docentes numa tentativa de amenizar as dificuldades encontradas cotidianamente.

O yoga poderá permear todo o processo de ensino-aprendizagem que se dá nas aulas de educação física a partir dos conteúdos da cultura corporal, sendo utilizado como instrumento e abrindo novos caminhos para a aplicação do R.Y.E. Apesar de o yoga dar subsídios para as práticas, deve ser constante a reflexão de que esse apropriação cultural exige conhecimento, contextualização e problematização, devendo o professor se organizar de forma sistemática para que se sinta seguro em conduzir suas aulas nessa perspectiva.

Enfim, várias são as dificuldades em conseguir expressar os pensamentos e ideias, faltam discussões mais aprofundadas tanto na área da educação física quanto na área do yoga sobre como poderiam se conectar em prol da formação de novos indivíduos. Pretende-se posteriormente desenvolver intervenções práticas que podem subsidiar um estudo mais concreto de como pode ocorrer essa conexão entre os conteúdos da área de conhecimento proposta e os elementos do yoga. Por enquanto a expectativa não foi superada, existe a vontade e a intenção de fomentar as discussões e contribuir para o entendimento do yoga dentro do contexto escolar como um todo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARENAZA, Diego E.M. **O Yoga na sala de aula**. Pesquisa de Yoga na Educação. Disponível em : <http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>. Acesso em: 23 de Fevereiro de 2013.
- BARDINI, Bruna; BARDINI, Carmela; DIEZ, Carmen. **Corpo, Educação Física e Danças Circulares: do corpo sarado ao corpo sagrado**. XVI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/CONBRACE/XVI/paper/viewFile/1690/501>. Acesso em: 15 de Fevereiro de 2013.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DANUCALOV, Marcelo Árias Dias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da meditação**. São Paulo: Phorte, 2009.
- Diretrizes Curriculares para a Educação Municipal de Curitiba: Ensino Fundamental, volume 3**. Curitiba, 2006.
- FLAK, Micheline; COULON, Jacques de. **Yoga na Educação: Integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.
- FOLTRAN, Bruna. **Apostila módulo 6: Prática de Yoga**. Curso de especialização em Yoga pedagógico e Neuroaprendizagem. Curitiba, 2012.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 31 Edição. São Paulo: Paz e Terra, 1996
- GALEANO, Eduardo. **O império do consumo**. Disponível em: <http://www.cartacapital.com.br/economia/o-imperio-do-consumo>. Acesso em: 2 de Fevereiro de 2013.
- SALEM, Maurício. **Quais os benefícios que o Yoga pode oferecer às crianças?** Portal Yoga Educação. Disponível em: <http://www.yogaeduc.com.br>. Acesso em: 18 de Fevereiro de 2013.
- SANTIN, Silvino. **Educação Física: outros caminhos**. Porto Alegre :Escola Superior de Educação Física, 1990.
- SARASWATI, Swami Satyananda. **Yoga e Educação para crianças**. Edição brasileira: Satyananda Yoga Center. Belo Horizonte, 1999.
- SLAVIERO, Vânia Lucia. **Apostila módulo 1: Visão geral da neuroaprendizagem**. Curso de especialização em Yoga pedagógico e Neuroaprendizagem. Curitiba, 2012.

SLAVIERO, Vânia Lucia. **Apostila módulo 4: Introdução ao Yoga**. Curso de especialização em Yoga pedagógico e Neuroaprendizagem. Curitiba, 2012.

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

SOLER, R. **Educação Física: uma abordagem cooperativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

ROCHA, Ana Cândida Gomes. **Educação, Educação Física e Ioga**. Vitória: Faculdade Salesiana de Vitória, 2004.

Trabalho apresentado dia 13 de Abril de 2013, no Curso de Pós-Graduação em Yoga pedagógico e Neuroaprendizagem, pela Faculdade São Braz, Curitiba, Paraná; pela aluna Vanessa Schivinski Mamoré.

Coordenadora: Vania Lucia Slaviero.

Orientador: John Rafael de Castro Neves.