



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO DE SURDOS
DEPARTAMENTO DE ENSINO SUPERIOR
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO ONLINE
CURSO DE PEDAGOGIA**

**YOGA NA ESCOLA: UMA ABORDAGEM DIDÁTICO-PEDAGÓGICA PARA A
FORMAÇÃO INTEGRAL DA CRIANÇA**

TAÍZA HAMES

Palhoça, SC
Julho, 2022

TAÍZA HAMES

**YOGA NA ESCOLA: UMA ABORDAGEM DIDÁTICO-PEDAGÓGICA PARA A
FORMAÇÃO INTEGRAL DA CRIANÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Núcleo de Educação Online do Instituto Nacional de
Educação de Surdos – Polo IFSC Palhoça, como
requisito parcial para obtenção do grau de Pedagoga.
Orientador(a): Neila Carolina Barbosa Bernasconi

Palhoça, SC
Julho, 2022

TAÍZA HAMES

**YOGA NA ESCOLA: UMA ABORDAGEM DIDÁTICO-PEDAGÓGICA PARA A
FORMAÇÃO INTEGRAL DA CRIANÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Núcleo de Educação Online do Instituto Nacional de
Educação de Surdos como requisito parcial para
obtenção do grau de Pedagoga.
Orientadora: Neila Carolina Barbosa Bernasconi

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a M.^a Neila Carolina Barbosa Bernasconi – Professora Orientadora

Prof.^a Dr.^a Osilene Maria de Sá e Silva da Cruz – Instituto Nacional de Educação
de Surdos

Prof.^a M.^a Luciana Moratelli Pinho – Instituto Nacional de Educação de Surdos

Aprovada em 05/07/2022

H215y Hames, Taíza.
Yoga na escola: uma abordagem didático-pedagógica para a
formação integral da criança / Taíza Hames. — 2022.
64f. : il. ; 30 cm.

Orientadora: Neila Carolina Barbosa Bernasconi.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Pedagogia)—Instituto Nacional de Educação de Surdos, Rio de
Janeiro, 2022.

1. Ioga. 2. Base Nacional Comum Curricular. 3. Educação
infantil. I. Título. II. Bernasconi, Neila Carolina Barbosa.

CDD 370

RESUMO

Este estudo buscou identificar os benefícios que a prática didático-pedagógica do Yoga dentro da escola na etapa da Educação Infantil pode trazer para a formação integral da criança, assim como mostrar a sua estreita relação com os objetivos e parâmetros da Base Nacional Comum Curricular, a BNCC (BRASIL, 2018). De acordo com os campos de experiência elencados pela BNCC, pode-se indicar que o ambiente escolar é o local perfeito para estimularmos as crianças a novas formas de olhar o mundo e o que acontece à sua volta, pois o Yoga tem um arsenal de valores e princípios, sendo um precioso conteúdo a ser inserido nas práticas pedagógicas. Seguindo essa linha de pensamento, por meio de uma pesquisa bibliográfica em livros, trabalhos acadêmicos e artigos sobre Educação e Yoga, quero contribuir mais especificamente com a ampliação do conhecimento dos pedagogos a respeito dessa prática nas salas de aula, esclarecendo como as técnicas psicofísicas do Yoga podem agregar na aquisição de habilidades e competências e no aprimoramento pedagógico e intelectual das crianças, assim como incentivar os professores a inserir essa manifestação de uma educação holística nas suas aulas, trazendo propostas para a sua atuação. Assim, concluímos que o Yoga pode trazer muitas influências positivas já nas primeiras práticas, deixando os alunos mais calmos, atentos, concentrados, mais conscientes de si e do outro, assim como do seu papel no mundo.

Palavras-chave: Yoga; Criança; Educação infantil; BNCC; Formação integral.

RESUMO EM LIBRAS

<https://youtu.be/6p08ptagXJk>

ABSTRACT

This study sought to identify the benefits that the didactic-pedagogical practice of Yoga inside the school in the Early Childhood Education stage can bring to the integral formation of the child, as well as show its close relationship with the objectives and parameters of National Common Curricular Base, the BNCC (BRASIL, 2018). According to the fields of experience listed by the BNCC, it can be said that the school environment is the perfect place to stimulate children to new ways of looking at the world and what happens around them, because Yoga has an arsenal of values and principles, being a precious content to be inserted in pedagogical practices. Following this line, through a bibliographic research in books, academic works and articles on Education and Yoga, i want to contribute more specifically to the expansion of knowledge of pedagogues about this practice in classrooms, clarifying how the psychophysical techniques of the Yoga can contribute to the acquisition of skills and competences and the pedagogical and intellectual improvement of children, as well as encouraging teachers to insert this manifestation of a holistic education in their classes, bringing proposals for their performance. So, we conclude that Yoga can bring many positive influences already in the first practices, leaving students calmer, attentive, concentrated, more aware of themselves and others, as well as their role in the world.

Keywords: Yoga; Child; Child Education; BNCC; Comprehensive training.

LISTA DE SIGLAS

BNCC – Base Nacional Comum Curricular

CNE – Conselho Nacional de Educação

PNE – Plano Nacional de Educação

LDB – Lei de Diretrizes e Bases

DCN – Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 1 – Postura do arco (Dhanurasana)

Imagem 2 – Postura da criança (Balasana)

Imagem 3 – Postura do guerreiro (Virabhadrasana II)

Imagem 4 – Postura da águia (Garudasana)

Imagem 5 – Postura da vela (Sarvangasana)

Imagem 6 – Postura da cadeira (Utkatasana)

Imagem 7 – Postura de lótus (Padmasana)

Imagem 8 – Sequência tradicional da saudação ao sol

Imagem 7 – Postura do cachorro olhando para baixo (Adho Mukha Svanasana)

Imagem 80 – Postura da cobra (Bhujangasana)

Imagem 91 – Postura da árvore (Vrikshasana)

Imagem 102 – Postura do gato (Marjariasana)

Imagem 113 – Postura da criança feliz (Ananda Balasana)

Imagem 124 – Postura do peixe (Matsyasana)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 YOGA PARA A FORMAÇÃO INTEGRAL DA CRIANÇA	14
2.1 HISTÓRIA E FILOSOFIA DO YOGA	15
2.2 OITO PASSOS DE PATANJALI.....	21
2.2.1 Yamas.....	21
2.2.2 Niyamas.....	22
2.2.3 Ásanas.....	23
2.2.4 Pranayamas.....	27
2.2.5 Pratyahara	27
2.2.6 Dharana	27
2.2.7 Dhyana	28
2.2.8 Samadhi.....	29
2.3 HATHA YOGA E SEUS BENEFÍCIOS.....	29
2.3.1 Benefícios do Yoga para as crianças.....	31
3 BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR – BNCC	36
3.1 DIRETRIZES E ESTRUTURA DA BNCC	38
3.2 BNCC E A EDUCAÇÃO INFANTIL	39
3.3 BNCC E O YOGA	45
4 YOGA NA ESCOLA.....	48
4.1 PRANAYAMA INICIAL E INTRODUÇÃO DA PRÁTICA	51
4.2 SAUDAÇÃO AO SOL.....	52
4.3 JOGOS E ÁSANAS.....	54
4.4 PRANAYAMA FINAL E RELAXAMENTO	59
5 CONCLUSÃO	62
REFERÊNCIAS.....	64

1 INTRODUÇÃO

Meu encontro com o Yoga foi desejado e buscado, pois há muito tempo ansiava “aprender a respirar e melhorar minha postura”. A inocência e a falta de conhecimento não me deixaram ver que a iniciação nessa filosofia traria muito além do que estava buscando, pois, a sensação após o início dessas práticas – disciplinadas e contínuas – é a de um portal que se abre à sua frente, tamanha é sua potência. Meses após iniciar minhas práticas, estava matriculada num curso de formação, começando a dar aulas logo após formada na própria escola onde estudei.

Este estudo nasceu, principalmente, de uma inquietação pessoal a respeito das práticas educacionais tradicionais que conhecemos até então. Por acreditar na força de um currículo amplo, com conteúdo que realmente prepare para a vida com disciplinas como Yoga, Primeiros Socorros, Libras, Psicologia, Política e Autoconhecimento já a partir da Educação Infantil, encontrei nessa temática a possibilidade de plantar a sementinha de uma nova proposta aos colegas pedagogos de uma educação holística, recheada de autoconhecimento e crescimento.

A palavra Yoga vem do sânscrito e significa união, integração. Não se sabe ao certo quando ele surgiu, mas com certeza se conhece os seus mais variados benefícios, atuando na tríade corpo, mente e espírito. “Yoga não é superstição. É ciência. Ciência da boa, que a medicina acata e utiliza. Os médicos bem informados receitam Yoga.” (HERMÓGENES, 2019, p. 19).

Quando crianças, somos seres altamente vulneráveis, curiosos, com incríveis capacidades de aprendizagem, pois somos inocentes e nada nos parece ameaçar. Estamos inteiros, em paz! Com o passar do tempo, desencorajados pelos nossos próprios pais ou cuidadores, vamos aprendendo a esconder algumas emoções, reagir ou responder a estímulos apenas de acordo com o modo socialmente correto ou aceito.

Em um mundo competitivo, dual e tecnológico, entrar em contato com nosso corpo e nossas emoções é uma tarefa cada vez mais deixada de lado e, inclusive, assombrosa para a maioria das pessoas. Como não fazemos isso, não estimulamos nossas crianças a cultivar essa dinâmica, tão abundante nos primeiros anos das nossas vidas. Uma triste consequência para a humanidade, pois como sociedade

devemos viver juntos e interdependentes e o que vemos são seres cada vez mais distantes de si mesmos e dos outros.

O Yoga vem trabalhar tudo isso! É uma restauração de emoções e potencialidades quebrados em determinada época ou experiência de nossa vida que pode ser recomposta com um novo jeito de olhar e acolher. O Yoga é um método que, usado na aprendizagem garante uma educação integral, que não se limita apenas à formação de bons profissionais ou de um intelecto formidável, mas que também lapida a moral, transformando o praticante em um ser mais consciente, pacífico e amoroso.

Este trabalho, então, trata-se de uma pesquisa bibliográfica a respeito do Yoga inserido na sala de aula como prática de formação integral para as crianças. Para isso, utilizamos livros, sites, trabalhos acadêmicos e artigos sobre Educação e Yoga, além da minha própria experiência como praticante e professora de Yoga, e foram abordados temas como: história e filosofia do Yoga, benefícios do Yoga para os praticantes, aspectos da BNCC que fazem ligação com a proposta apresentada do Yoga dentro das salas de aula e algumas ferramentas que nós, pedagogos, poderemos utilizar com o nosso aluno no dia a dia em nossas aulas.

Como objetivo geral, este estudo pretende identificar os benefícios do Yoga praticado dentro da sala de aula, trazendo sugestões de como utilizá-lo de uma forma didático-pedagógica como ferramenta de apoio à formação integral da criança. De forma específica, vamos refletir a correspondência dos parâmetros da BNCC com a prática do Yoga e esclarecer como as suas técnicas psicofísicas contribuem na aquisição de habilidades e competências, assim como no aprimoramento pedagógico e intelectual das crianças. Além disso, mostrar como o contato da criança com o Yoga desde a sua infância pode garantir a sua formação integral no período mais importante da sua vida.

Nós, pedagogos, a partir da inserção de técnicas do Yoga dentro das salas de aula, podemos estimular nossas crianças a não perder ou, ainda, recuperar seu senso de ser integral, de ser independente, sem deixar de ser naturalmente sociável e se habituar a olhar para si, seu corpo e enxergar e cuidar das suas emoções, traduzindo em saúde física, mental, emocional e espiritual em sua vida.

Vale destacar que a proposta aqui não é proporcionar uma prática extensa e “roubar” os limites da Educação Física como disciplina, mas trazer estratégias e ferramentas de respiração, silêncio e observação corporal, com um conteúdo também

voltado para a filosofia do Yoga, trazendo autoconsciência e autoconhecimento ao nosso aluno.

Assim, os conteúdos que serão apresentados neste estudo buscam contribuir com a educação, em prol de uma sociedade sadia em todos os níveis, através dessa prática milenar que surgiu há milhares de anos e está sendo cada vez mais difundida aqui no Ocidente. Uma prática que tem uma metodologia própria, mas que pode ser facilmente adaptada ao contexto escolar.

2 YOGA PARA A FORMAÇÃO INTEGRAL DA CRIANÇA

O ritmo acelerado da nossa vida pede mudanças de hábitos e, na vida das crianças, isso não é diferente. Uma das possibilidades para cuidar dessa perda de contato conosco mesmos e com os outros está na prática do Yoga, que dispõe de uma metodologia própria, podendo ser facilmente incorporada no dia a dia das crianças dentro das salas de aula.

Diversos estudos, como os de Foletto (2016), Oliveira (2018) e Sato (2019) tratam dos benefícios do Yoga na vida das crianças. De acordo com Foletto (2016, p. 17), “é relevante levar em conta o atual estado de saúde da nossa geração de crianças, a qual se encontra doente em decorrência da inatividade e de péssimos hábitos alimentares e de vida.” As crianças são as heranças da qualidade de vida dos adultos atuais.

A intenção da inserção das ferramentas dessa arte milenar dentro da sala de aula é trazer qualidade de vida aos alunos e auxiliar no desenvolvimento de sua saúde integral, integrando o seu físico, emocional, mental e espiritual, trazendo paz de convívio, maior rendimento escolar e reconhecimento de suas emoções e potenciais. Serra (2019) destaca que:

Sabendo que é desde a mais pequena idade que as crianças demonstram uma grande curiosidade por tudo o que as rodeia, e que é nesta fase que constroem os seus valores e as suas competências sociais, o papel do(a) educador(a) torna-se imprescindível para um desenvolvimento equilibrado das mesmas, pelo que deve oferecer um ambiente cativante e harmonioso, de forma a proporcionar às crianças momentos de interação positiva entre si. (SERRA, 2019, p.1)

Para realizar este trabalho, foi fundamental realizar diversas pesquisas, com a intenção de aprofundar conhecimentos e analisar os inúmeros benefícios conseguidos diante de propostas da aplicabilidade de práticas de Yoga nas escolas. Ao aplicar o Yoga na escola, é possível conseguir progressões e produzir mudanças no indivíduo em sua forma de lidar consigo mesmo e com os demais do seu grupo, gerando um clima de cooperação e tranquilidade. Segundo Sato (2019, p. 12):

[...] o ambiente escolar é a porta de entrada para uma educação que contribua para uma nova sociedade. Apresentar o Yoga neste cenário é oportunizar que ela seja uma aliada do processo ensino-aprendizagem contribuindo para a melhoria da concentração e da

disciplina, proporcionando maior autoconhecimento, estimulando a percepção de si próprio, do outro e do meio ambiente, levando a uma relação mais saudável entre todos dentro da Escola. (SATO, 2019, p.12)

A proposta é apresentar o Yoga às crianças de forma leve e divertida. Para isso, todos os processos devem ser estruturados e realizados de forma bastante lúdica, introduzidos em atividades, histórias e jogos não competitivos, além de serem adaptados aos estágios motores e de aprendizagem das crianças.

Estudos como o de Oliveira (2018) apontam entusiasmo e alegria nas práticas de Yoga pelas crianças e professores e grandes mudanças são percebidas nas mais diferentes vertentes. A autora aponta a “interação da criança com o próprio corpo, gestualidade, coordenação motora, equilíbrio” (2018, p. 30). Destaca a consciência corporal que se apresenta e, a partir disso, o respeito da criança com os limites do seu corpo, a percepção das suas diferenças relacionadas aos amigos, gerando um ambiente harmonioso entre o grupo.

Em relação às respostas das crianças quanto ao seu contato com o Yoga, um estudo realizado por Foletto (2016, p. 27) diz que “a maioria relacionou essa prática ao sentimento de calma, sendo que algumas delas especificaram suas respostas, afirmando que o Yoga serve para acalmar os pensamentos.” Ainda segundo a autora, é unânime as crianças darem feedbacks positivos das aulas e terem o desejo de continuar praticando. Além disso, ao serem questionadas, trazem as reflexões de que todos deveriam praticar Yoga “para se acalmar.”

Ao serem inseridas no Yoga, as crianças realmente sentem os benefícios da prática em sua vida, assim como os professores percebem a diferença em seu desempenho escolar e seu comportamento. Todas essas percepções serão melhor detalhadas durante o desenvolvimento deste trabalho.

2.1 HISTÓRIA E FILOSOFIA DO YOGA

O Yoga é uma prática milenar que traz ao praticante um estado profundo de concentração mental, entrega, contemplação, amor e união com o todo. A palavra Yoga vem do sânscrito “*yuj*”, que significa “atar”, “reunir”, “religar”, “juntar” ou, ainda, “concentrar”. Assim, o estado de comunhão com o absoluto é alcançado pelo

praticante (chamados *yogi (masculino)/yogini(feminino)*) a partir da união da tríade corpo, mente e espírito, seguindo uma prática consistente e disciplinada.

A filosofia do Yoga nasceu na Índia, porém, o ponto de partida da sua história é bastante polêmico, já que os próprios estudiosos não participam de um consenso sobre a sua procedência, nem mesmo sobre as datas históricas dos acontecimentos. De acordo com o professor de Yoga e escritor Pedro Kupfer (2000):

É árdua tarefa seguir a pista do Yoga ao longo do tempo, já que ele é certamente muito mais antigo que todos os registros que dele se conhecem. Falar sobre as suas origens é tão difícil quanto tentar explicar a origem do próprio homem. (KUPFER, 2000, p. 11):

A trajetória do Yoga está alicerçada sobre a espiritualidade hindu e é necessário recorrer aos estudos da antiga Índia para nos situarmos. O passeio pelas diversas trilhas desses estudos antigos já seria ferramenta suficiente para outro tema de estudo, por isso, não vamos nos ater a trazer detalhes de todos os processos históricos dessa filosofia, já que não é o tema do nosso estudo.

“A origem histórica do Yoga remonta à tradição védica (6.500 a.C.) e sua base estrutural está alicerçada nos Quatro Vedas”, diz Packer (2009, p. 23). Esses quatro grandes textos foram escritos em sânscrito, sendo consideradas as escrituras sagradas mais antigas da humanidade. São escritas de cunho religioso, que estabeleceram um apanhado de crenças originando o Hinduísmo.

De acordo com Coll (2018), a palavra Veda significa “conhecimento” e nesses textos estão expressos os principais símbolos e conceitos da religião indiana, trazendo as suas lendas, costumes, deuses e a sua sabedoria, ou seja, os aspectos que dão forma a essa religião. São eles o *Rig Veda* (uma coleção de hinos de louvor), *Sama Veda* (são também hinos e versos devocionais, alguns retirados do *Rig*), *Yajur Veda* (composto de ações, rituais e sacrifícios) e o *Atharva Veda* (práticas curativas, de bruxaria e fórmulas mágicas).

Ao final deste período védico, surgiram outros textos chamados *Upanishads*, considerados por alguns como a parte final dos Vedas, traduzindo conversas entre mestre e discípulo, detalhando práticas de Yoga focadas na meditação. Nessa época, ainda não se tem relatos de ásanas, as posturas que conhecemos hoje, apenas as posturas sentadas com as pernas cruzadas usadas para meditar. Segundo Coll (2018,

p. 10), “nos *Upanishads*, ou doutrinas secretas, aparece a primeira referência ao yoga como um caminho de salvação e conhecimento.”

O Bhagavad Gita remonta aos séculos VI a II a.C., sendo considerado por Feuerstein (2001) a mais antiga e completa obra sobre Yoga. Trata-se de um texto sobre autoconhecimento da tradição indiana, que fala sobre valores essenciais para quem pretende evoluir no plano espiritual. “O *Bhagavad-Gítâ* (‘Cântico do Senhor’) é o documento mais antigo do Vaishnavismo, a tradição religiosa centrada na adoração de Deus sob a forma de Vishnu, especificamente na sua encarnação Krishna” (FEUERSTEIN, 2001, p. 242).

O texto possui um significado simbólico, mas bastante profundo, que abrange a espiritualidade em vários sentidos. De acordo com Coll (2018):

O Bhagavad Gita (séculos V-II a.C.), ou a Canção do Senhor, o poema religioso-filosófico que é núcleo da extensa obra épica *Mahâbhârata*, já define explicitamente três vias ou caminhos de libertação: *Jñāna Yoga* (caminho do conhecimento), *Karma Yoga* (caminho da ação desinteressada) e *Bhakti Yoga* (caminho da devoção espiritual). A libertação supõe um trabalho que consistirá em orientar a vida diária em direção ao Ser Supremo. (COLL, 2018, p. 10)

O Gita conta a história dos príncipes Pandavah e Kaurava que, por disputa de poderes, instauraram uma guerra entre si. Os Pandavas eram liderados por Arjuna (homem em busca do autoconhecimento), que tinha sua carruagem dirigida por Krishna (o conhecimento), que representa uma encarnação de Vishnu (o Deus da proteção, um dos principais deuses da tradição hindu). Assim, temos, de um lado da guerra, o buscador, sendo guiado pelo conhecimento. Já os Kauravas eram liderados por Duryodhana, um ser adhármico, que praticava muitas más ações. Travou-se, então, uma luta entre o bem e o mal.

Durante essa guerra, Arjuna entra em uma grande batalha interna a respeito do que fazer diante da situação e clama por conhecimento. Conforme nos conta Matos (2021):

Ao ver que o exército inimigo tinha tantos rostos conhecidos, e pessoas tão queridas, Arjuna perde as forças e no papel de discípulo, pede a ajuda de seu guru Kṛṣṇa para que, através de śravaṇam - o escutar o ensinamento tradicional sobre o Eu que é livre de limitação - ele possa realizar o seu dharma, que é o de eliminar o adharma e alcançar o entendimento do EU. (MATOS, 2021)

Krishna passa, então, a revelar uma série de virtudes rumo à evolução, indicando o caminho que o buscador deve seguir, com disciplina, para compreender a si mesmo como um ser ilimitado e pleno, pertencente ao Todo. Dentre alguns destes valores estão a ausência de egoísmo e do orgulho, pureza, manutenção constante do equilíbrio mental e devoção firme. Matos (2021) complementa que “[...] após o ensinamento de Kṛṣṇa para Arjuna, a guerra se inicia. Arjuna está confiante, com clareza e auxílio de Kṛṣṇa. Desta forma, a guerra finaliza com a vitória dos Pāṇḍavas.”

Por volta de 100 a.C. e 500 d.C. (sendo estas datas também bastante imprecisas dentre os diversos escritos sobre o assunto), aparecem os Yoga Sutras, com 196 textos codificados por Patanjali. De acordo com Coll (2018):

Os *Yoga Sutras* são considerados alguns dos textos mais importantes do yoga clássico. Essa obra representa o primeiro método sistemático que descreve, de maneira concreta, as regras da prática do yoga. A época exata de sua aparição é desconhecida; acredita-se que podem ter surgido em torno de 200 a.C., embora alguns autores achem que sejam de épocas posteriores. (COLL, 2018, p. 14)

Os Sutras são considerados uma primeira apresentação sistemática do Yoga, também na mesma linha das Upanishads e do Bhagavad Gita, sendo um verdadeiro tratado, uma espécie de código de conduta, que traz um conhecimento do funcionamento da mente e mostra caminhos e práticas que levam o *yogi* a ter o domínio mental, cessando aflições e alcançando a iluminação. Essa é a base e o objetivo de toda prática.

Packer (2009) elenca que nos Yoga Sutras, o caminho conhecido como Ashtanga Yoga, são enumerados os oito *angas* ou “membros”, que são os Yamas e Niyamas (condutas éticas e morais do indivíduo para consigo mesmo e com os outros), Ásanas (as conhecidas posturas do Yoga), *Pranayamas* (controle da energia vital através da respiração), o *Pratyahara* (contenção dos sentidos), *Dharana* (concentração da mente), *Dhyana* (a fase da meditação) e o *Samadhi* (a desidentificação da mente e a iluminação). Voltaremos nesse assunto em nosso próximo tópico.

Por volta de 1.100 d.C. surge o Hatha Yoga, umas das mais tradicionais filosofias do Yoga. Conta a história que Mîna Nâtha (provavelmente Matsyendra) era um pescador, que um dia foi engolido e levado ao fundo do mar por um peixe muito grande, porém ele permaneceu ileso no estômago do bicho. Nesse período, o Deus

hindu Shiva estava ensinando o Hatha Yoga, de forma bastante secreta, para a sua esposa, a Deusa Umã. Conforme conta Feuerstein (2001):

Sucedeu então que o pescador pôde ouvir, incógnito, as instruções secretas de Shiva. A certa altura, a Deusa caiu no sono. Quando Shiva perguntou: 'Estás ouvindo?', um sonoro 'Sim!' fez-se ouvir dentro da barriga do peixe. Usando o terceiro olho, Shiva penetrou com o olhar o estômago do monstro marinho e lá encontrou Mîna. Alegrou-se imenso com a descoberta, dizendo: 'Agora vejo quem é meu verdadeiro discípulo.' Voltando-se para a esposa sonolenta, declarou: 'Vou passar a iniciação a ele, e não a ti.' Mîna, agradecido, recebeu a iniciação e passou os doze anos seguintes – sem sair da barriga do peixe – dedicando-se exclusivamente às práticas [...]. Ao cabo desse período, outro pescador pegou o peixe e abriu-lhe a barriga, de onde saiu Mîna já como um mestre plenamente realizado. (FEUERSTEIN, 2001, p. 466)

A partir do ano de 1.800, numa etapa mais contemporânea do Yoga, por conta de sua grande expansão, alguns outros nomes se destacam no Ocidente. Diferentes escolas surgem por todos os territórios, a partir dos muitos mestres que apareceram, como "Râmakrishna (1836-1886), Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), Swami Sivananda (1887-1963), Paramahansa Yogananda (1893-1952) e Sri Aurobindo (1872-1950)." (COLL, 2018, p. 10).

No ano de 1918 destacamos Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (1918-2014), mais conhecido como B.K.S. Iyengar, discípulo de Krishnamacharya. É um dos professores de Yoga mais respeitados do mundo, escreveu muitos textos sobre o assunto e é fundador do então chamado método Iyengar Yoga. Questionado sobre essa nomenclatura, ele responde:

Como eu poderia dar meu nome a uma arte universal? Por terem aprendido comigo, os discípulos começaram a distinguir meus ensinamentos em comparação com os de outros e a nomear meu trabalho de 'Iyengar ioga'. [...] Apenas devo tê-la revitalizado com novas adaptações, tornando-a palatável, atraente e educativa, conectando com o que estava faltando na prática sequencial progressiva desta corrente da ioga. [...] É errado diferenciar a ioga tradicional da de Iyengar... não existe distinção entre uma e outra; elas têm a mesma raiz e o mesmo propósito. (IYENGAR, 2010, p. 46-47)

O objetivo de sua prática sempre foi trazer o Yoga acessível a todos, ainda aqueles que tenham alguma dificuldade com exercícios físicos, por isso criou os

diversos *props*¹ que temos hoje. Ao ser questionado sobre o uso desses auxiliares, ele diz “meus objetos se tornaram meu guru e me ensinaram a usar o corpo. Eu sentia que meu domínio dos ásanas era melhor com os apoios.” (IYENGAR, 2010, p. 40). E ainda diz que “pode-se chamar esses objetos de muleta. Depois que o ásana é entendido, não há necessidade de usá-los.” (IYENGAR, 2010, p. 34)

No Brasil, tivemos a honra da presença do grande professor Hermógenes (1921-2015). Militar, escritor, poeta, professor e um dos pioneiros do Yoga e da medicina holística, tornando-se o grande divulgador do Hatha Yoga em nosso país. Ler Hermógenes é enriquecer nossa mente e nosso espírito de informações valiosas e precioso conteúdo. O professor nasceu em 1921 e, por volta dos 40 anos, foi diagnosticado pelos médicos com tuberculose avançada, que quase o levou ao óbito.

Segundo o repórter Luiz Cláudio Ferreira, em entrevista para a Agência Brasil, “a história dele começou a mudar quando ele descobriu, no centro do Rio de Janeiro, dois livros estrangeiros (um em inglês e outro em francês) sobre uma então desconhecida prática que falava sobre saúde e respiração.” (FERREIRA, 2021). Ao conhecer o Yoga, passou a praticá-lo trancado no banheiro de casa, já que a prática contava com muitos exercícios de respiração e sua saúde inspirava grandes cuidados, principalmente da região pulmonar. Assim, pouco a pouco foi alcançando a sua cura, deixando médicos boquiabertos com o avanço da recuperação.

A partir de então, passou a difundir os benefícios do Hatha Yoga por meio de livros, artigos, congressos, entre outros, tornando-se o respeitado e conhecido professor Hermógenes. Em uma de suas obras, Hermógenes (2018) nos diz:

Ao lançar a primeira edição deste livro houve quem me alertasse sobre uma possível rejeição pela classe médica, que se oporia a um leigo propondo soluções, sugerindo terapias. Eu sabia que não. Sabia que os médicos, com espírito humanitário e desassombro científico, não deixariam de usar um treinamento eficaz pelo simples fato de ser sugerido por alguém não médico. Não me enganei. Eis o livro vitorioso. Eis vitoriosos o método e os princípios que divulga. Quando o lancei sabia que já não era apenas uma hipótese, mas sim uma tese.” (HERMÓGENES, 2018, p. 19)

Em 2012 foi lançada uma biografia sua chamada “Hermógenes: Vida, Yoga, Fé e Amor”, escrita por um aluno e discípulo. Após a sua morte, em 2015, foi lançado o

¹ Os *props* são todos os acessórios que podem ser utilizados para facilitar as posturas e, assim, encorajar a sua prática.

documentário "Hermógenes, Professor e Poeta do Yoga", que fala sobre sua vida, sua história e suas obras.

2.2 OITO PASSOS DE PATANJALI

A organização do conhecimento yóguico de Patanjali se dá em oito partes, que se complementam e orientam o praticante a buscar o seu equilíbrio. Elas são interdependentes e uma vai sendo consequência da outra. De acordo com Coll (2018, p.15), “é o caminho óctuplo do yoga, conhecido como *Ashtanga Yoga*, em que se enumeram oito *angas* ou ‘membros’, que correspondem às oito praticas necessárias para, ao fim, alcançar o *Samâdhi*.”

Se pararmos para observar, estamos sempre pensando em algo, pulando de um pensamento para outro. O barulho da nossa mente não para e a consequência é uma mente desordenada, incapaz de viver o momento presente, pois estamos sempre pensando em algo que já foi (passado) ou que ainda virá (futuro). Seguindo esses oito passos, é possível acalmar e controlar a mente e, com a cessação das flutuações mentais, alcançar tranquilidade e paz interior. Vamos explanar sobre cada um destes passos.

2.2.1 Yamas

Diretrizes que norteiam o nosso modo de ação e interação com o mundo exterior (sem esquecer nosso mundo interior) e que devem nos guiar por toda a vida. São princípios éticos e morais que o indivíduo deve buscar para viver em harmonia com os seus semelhantes, construindo valores e virtudes em suas relações.

Segundo Packer (2009, p. 27), “Yama, em sânscrito, significa morte, ou seja, deixar morrer tudo o que em nós se torne obstáculo para atingir a consciência.” São eles:

- Ahimsá: fala da não violência. Significa não ferir nenhum ser nem causar sofrimento, seja através de pensamentos, palavras ou ações. Ser benevolente e respeitoso por toda e qualquer forma de vida, incluindo a sua.
- Satya: nosso comprometimento com a verdade. Trazer a veracidade na mente e nas palavras, sem mentiras.

- Asteya: não roubar ou cobiçar o que não lhe pertence. Conter um desejo de tomar ou manter algo que não é seu. Isso inclui, até mesmo, não “roubar” o tempo do outro com conversas fúteis ou, até mesmo, o seu próprio tempo com superficialidades.
- Brahmacharya: ter o domínio dos sentidos. Conter os desejos exacerbados pelos prazeres mundanos e manter a mente concentrada em Brahma (o Criador).
- Aparigraha: desapego e não possessividade. Não acumular coisas supérfluas e desnecessárias, mas compreender o que é essencial à vida.

2.2.2 Niyamas

Diretrizes para a autodisciplina a caminho da consciência. São princípios de harmonia do ser para consigo mesmo, aspectos internos que precisam ser trabalhados para a evolução da alma, que “[...] caracterizam o florescimento das virtudes da alma e despertam nossa natureza real.” (PACKER, 2009, p. 28).

Dentro dos Niyamas temos:

- Saucha: limpeza e purificação, do corpo e da mente. Estão entre os exemplos de purificação do corpo a higiene dental e nasal, os kriyás (práticas de respiração vigorosas) e outros. Para a purificação mental temos a benevolência para com todos os seres, assim como o cuidado e dedicação ao bem estar de todos, a caridade, o não julgamento. O jejum pode aqui ser considerado uma purificação tanto corporal quanto mental, já que traz a limpeza física do organismo e, conseqüentemente, mais consciência do ser como um todo.
- Santosha: contentamento, gratidão, aceitação. Aceitar a si mesmo! Levar uma vida sem expectativas e trazer consigo o contentamento por tudo que for recebido, mesmo com o que não seja tão desejado. É importante que a manifestação da alegria seja constante e que a gratidão esteja presente em qualquer resultado.
- Tapas: esforço sobre si próprio, perseverança. Ter disciplina e vencer a si próprio para alcançar uma meta (sem esquecer-se do conceito de ahimsá, de modo a não se agredir ou machucar). Tapas nos traz vontade, vigor e coragem para seguir nosso caminho.

- Svadhyaya: autoconhecimento e compreensão de si próprio, sendo observador de si mesmo em seu dia a dia e conhecer seu corpo e mente. Segundo Packer, “é a gloriosa visão da realidade das coisas, da compreensão do Eu real, que amadurece após muito trabalho interno” (Packer, 2009, p. 28).
- Ishvara Pranidhana: entrega, fé no caminho a percorrer. A entrega ao Absoluto deve ser uma meta para o *yogi*. Trazer leveza em qualquer atividade da vida, seja no prazer ou na dor, na prosperidade ou na adversidade e perceber-se como um instrumento e não como controlador do instrumento. Saber que nos cabe apenas a ação e não o resultado da ação.

2.2.3 Ásanas

São as conhecidas posturas realizadas nas práticas de Yoga. Parece simples, mas ásanas não são apenas um exercício, e sim posturas psicofísicas, que trabalham corpo e mente de forma integrada e indissolúvel, com o objetivo principal de silenciar a inquietação mental, trazendo relaxamento e preparando para a meditação que virá, em seguida, na prática. Essas posturas devem ser firmes - *Sthiram* - e confortáveis - *Sukham*.

Imagem 13



Postura do arco (Dhanurasana). Fonte: Arquivo pessoal (2022)

Imagem 14



Postura da criança (Balasana). Fonte: Arquivo pessoal (2022)

Imagem 15



Postura do guerreiro (Virabhadrasana II). Fonte: Arquivo pessoal (2022)

Imagem 16



Postura da águia (Garudasana). Fonte: Arquivo pessoal (2022)

Imagem 17



Postura da vela (Sarvangasana)
Fonte: Arquivo pessoal (2022)

Imagem 18



Postura da cadeira (Utkatasana)
Fonte: Arquivo pessoal (2022)

No corpo físico, os ásanas agem diretamente sobre a musculatura, interferindo em todos os sistemas do corpo, estimulando glândulas e plexos e massageando os órgãos. Melhoram a digestão, a circulação sanguínea, fortalece o sistema imunológico e trazem consciência corporal. Além disso, o corpo se torna forte, leve e flexível. Hermógenes (2019) instrui que:

O homem normal, em suas ocupações, no repouso, nos divertimentos, em casa, na rua, na igreja, fazendo uma refeição ou dormindo, não sai de um ciclo reduzido e pouco variado de movimentos e posturas corporais. São sempre os mesmos conjuntos de músculos, de órgãos e de articulações que se movimentam. Há partes do corpo humano que ficam à margem de ações rotineiras, portanto, relegadas ao esquecimento e, conseqüentemente, à atrofia. Os ásanas mexem com esses músculos, articulações e órgãos que raramente se movimentam. [...] Espreguiçar-se, depois de horas de trabalho sedentário, não é um autêntico prazer? Pois bem, os ásanas são uma espécie de espreguiçamento. (HERMÓGENES, 2019, p. 105)

Além de alcançar esse estado de calma mental e mexer com todo o nosso corpo de forma integral, os ásanas também trazem benefícios energéticos, já que Yoga trabalha com corpo, mente e espírito. Por trabalhar diretamente com movimentos na coluna, por onde passam nossos nadís, canais energéticos dos chakras, estamos a todo momento suprindo e ativando nosso corpo prânico, nossa energia vital.

Em resumo, Hermógenes (2019) ainda traz que:

[...] um ásana, apesar de parecer simplesmente uma atitude do corpo, é muito mais do que isso, é uma expressão do homem holístico, manifestando-se em todos os seus níveis: no corpo, no pensamento, na emoção, na ação, no corpo sutil e no espírito. Assim como um ásana expressa um determinado estado de alma, reciprocamente, com o aperfeiçoamento desta arte, ao assumir determinado ásana, o praticante é induzido ao estado psicológico a ela ligado, como se fosse um psicotrópico, isto é, algo capaz de mover (trópico) a alma (psiquê). (HERMÓGENES, 2019, p. 108)

Assim, o Yoga pode ser considerado muito além de uma atividade física, mas uma prática de cura das doenças psicossomáticas. Isso porque traz, com a prática constante e assídua, um aumento da vitalidade, força mental, elimina o estresse físico e mental, desenvolve autoconfiança e segurança, trazendo equilíbrio físico, mental e emocional, indispensáveis para o processo de nossa saúde.

2.2.4 Pranayamas

Prana é a nossa energia biológica, universal, sem a qual nenhuma forma de vida seria possível. Esta bioenergia pode ser absorvida de diferentes formas e a respiração é uma delas. Ayama significa “conter”, “controlar”. Portanto, pranayama é o controle da nossa energia vital, através da prática de uma respiração lenta, profunda e consciente, fazendo uma ponte entre corpo e mente, cruzando a fronteira entre o consciente e o inconsciente.

Através da respiração, o prana entra em nosso corpo pelas vias aéreas e segue até o nosso peito e dali para todo o nosso ser, tanto o físico (fornecendo oxigênio ao nosso corpo) quanto o sutil (equilibrando os fluxos energéticos do organismo). Quando nos conectamos com a nossa respiração, passamos a trazer consciência para o momento presente e, assim, somos capazes de purificar o nosso organismo, trazendo vitalidade e paz de espírito.

De acordo com Packer (2009):

O *Prána* faz a ponte entre o corpo e a mente. Assim, se estamos aptos a controlar o *Prána*, podemos eliminar toda espécie de distúrbios que o corpo possa produzir na mente, ou vice-versa. É sabido que maneiras erradas de respirar podem causar enfraquecimento do corpo, e um corpo desvitalizado afeta o funcionamento da mente. (PACKER, 2009, p. 29)

2.2.5 Pratyahara

Contenção dos sentidos, um ato de recolhimento que leva à concentração. Segundo Packer (2009, p. 29), “equivale a um estado em que os sentidos se retiram para dentro, assim como a tartaruga recolhe os seus membros embaixo da sua casca.”

O objetivo do Pratyahara é abstrair-se dos estímulos externos e, em silêncio, nos abrimos para a gigante dimensão do nosso ser. É, voluntariamente, deixar a mente isolada de nossos processos externos e acessar o nosso interior, reavaliando e tomando consciência de tudo o que somos e do nosso potencial infinito.

2.2.6 Dharana

É, literalmente, concentração. Levar a mente a se concentrar num objeto qualquer - que pode ser real ou fictício - de modo que a atenção se volte totalmente para esse objeto, confinando a mente e levando os pensamentos para uma única direção, trazendo foco.

Este “objeto” pode ser algo real diante dos nossos olhos, como a chama de uma vela ou um ponto fixo à nossa frente. Estando com os olhos fechados, podemos levar nosso olhar para o ponto central entre as nossas sobrancelhas, mais conhecido como nosso 3º olho. Ainda podemos utilizar os mantras e bija mantras (pequenos mantras, formados de apenas uma sílaba) entoados de forma repetida por algum tempo, como o “Om”, por exemplo.

Sobre isso, Packer (2009) diz que:

A mente distraída pode ser comparada a uma lâmpada de 100W, porém difusa. Seus raios se diluem e o poder de iluminar se torna também diluído. A natureza comum da mente é estar dispersa e quando a concentramos, ela reage, não obedecendo às instruções. Portanto, a concentração da mente necessita ser realizada com eficiência, método apropriado e com certa constância, para que ela possa reconhecer que é apenas mais um instrumento de percepção. A diferença entre o “ego” e o “Ser” precisa ser reconhecida pela mente. A mente é instrumento do “Ser”. Quando ela se torna apta a receber e seguir as instruções do “Ser”, então se torna pronta para a experiência da meditação. (PACKER, 2009, p. 30)

2.2.7 Dhyana

Dhyana é a fase da meditação. Surge quando, por meio de uma concentração sem esforço, alcançamos um estado de interiorização profundo e verdadeiro, mantendo nossa mente em silêncio e contemplação. A meditação é o espaço vazio entre um pensamento e outro e o objetivo é que esse espaço se torne cada vez mais prolongado, gerando uma transformação de consciência. À medida que estes espaços vazios entre um pensamento e outro se alargam, é possível transcender a mente e alcançar a experiência do Samadhi.

Foletto (2019, p. 14) diz que “não há como explicar o que é meditação, pois ela só acontece no momento em que nos distanciamos de nossa mente; no momento em que pensamos no que estamos meditando, a meditação já não existe mais.”

2.2.8 Samadhi

É o ápice do caminho do Yoga, o êxtase espiritual. Acontece quando o *yogi* alcança um estado completo de desidentificação da mente, perdendo a consciência do seu corpo, mas gozando de todo o seu esforço para viver a plena consciência, a união com o Absoluto, a paz e a verdadeira felicidade.

Finalizando, de acordo com Packer (2009, p. 31), “as três últimas etapas do Yoga - Dharana, Dhyana e Samadhi - constituem Samyama, que são os diferentes graus da mesma experiência.” Conforme já mencionado anteriormente, é muito possível chegarmos a esses estados, porém, é necessário esforço contínuo e disciplina para atingir esse objetivo. É um esforço diário, um comprometimento do ser consigo mesmo.

2.3 HATHA YOGA E SEUS BENEFÍCIOS

No princípio do Yoga, não se tinha relatos de posturas e o objetivo principal das práticas era o controle da respiração e a concentração mental, a meditação. O Yoga védico primitivo também estava associado aos rituais de sacrifício, adoração e cânticos. Só muitos anos depois foi surgindo o Yoga nos moldes que conhecemos hoje. Convém ressaltar que Yoga não é religião, mas uma filosofia de vida.

Esta filosofia teve grandes mestres em sua História e, aqui no Brasil, popularizou-se a partir dos anos 60, associado ao movimento hippie. Grandes professores de Yoga desse período foram Caio Miranda, De Rose e o professor Hermógenes, que trouxe essa linha do Yoga com muita força e brilho.

O termo Hatha é uma palavra sânscrita e significa “força”, sendo composta pelas sílabas “Ha”, significando o Sol e “Tha”, a Lua. Segundo Hermógenes (2019), é a simbologia dos dois polos, duas correntes energéticas, opostas, que estão presentes em tudo, desde o átomo mais simples até a mais remota e grandiosa galáxia. O autor complementa, afirmando que:

Ha e Tha são respectivamente o polo positivo e o polo negativo, o órgão e a função, o sim e o não, a luz e a treva, o quente e o frio, o princípio masculino e o feminino, o próton e o elétron, a inspiração e a expiração, a atividade e a passividade, a atração e repulsão, a sístole e a diástole, o amor e a ira, o riso e a lágrima, a criação e a destruição, o evoluir e o involuir, o dia e a noite, a vida e a morte, a resistência e

a fragilidade, o *prana* e o *apana*, *Purusha* e *Prakriti*, o *yang* e o *yin* (do taoísmo chinês). Em toda a parte acha-se presente a dicotomia, realizando o milagre do *dois em um*. (HERMÓGENES, 2019, p. 35).

Quando estas forças estão em equilíbrio, temos a ordem, a paz e a saúde e, quando em desequilíbrio, a desordem, o caos e a doença. A partir disso, Hatha Yoga funciona como uma terapia, à medida em que, a partir de suas técnicas psicossomáticas, traz ordem para a desordem e transforma caos em cosmo, devolvendo a saúde mental, física, emocional e espiritual do praticante.

A sociedade atual vive sempre correndo, como numa luta contra o tempo, atrás de algo que nem sempre sabemos dizer exatamente o que é. A era é da tecnologia, dos meios digitais, em que os contatos são cada vez mais escassos fisicamente, com tudo sendo proposto e resolvido diante de telas de celulares e computadores. Perdemos o contato com os outros, o contato conosco mesmos, com nosso corpo. A correria, a cabeça que não para de pensar, o tempo cada vez mais escasso. Não mais reconhecemos nossa essência.

Estamos atravessando um período de caos e estresse, quando a depressão e a ansiedade são os males do século. Os depressivos não largam o seu passado e os ansiosos vivem num momento futuro que ainda não chegou, o que quer dizer, conseqüentemente, que estamos constantemente esquecendo de viver o momento presente, onde mais deveríamos estar. O aqui e o agora é a chave para a gratidão, a abundância, a resolução de conflitos internos, elementos essenciais para a paz mental e o pleno gozar da vida. Porém, o ritmo desenfreado nos leva cada vez mais para longe dessa totalidade.

O homem atual fervilha em desejos (materiais ou não), emoções, preconceitos, tem sede de um lugar bem visto na sociedade, o melhor carro ou a melhor casa. O Yoga, assim como uma bússola, é ferramenta valiosa que conduz o ser pelo caminho correto para alcançar novamente a compreensão de si mesmo e o seu equilíbrio. É a direção que leva à liberdade, à quebra da acomodação, aos limites e imposições impostos pela sociedade doente. A capacidade de discernimento se amplia, trazendo luz e força para mudar o que pode ser mudado e aceitação para o que não se pode mudar ou o que está fora do nosso alcance.

A prática proporciona profundas mudanças bioquímicas e o metabolismo do corpo pode ser corrigido e ajustado conforme as necessidades de cada indivíduo. Corpo e mente, naturalmente integrados, são influenciados mutuamente durante as

práticas. “Afetando energeticamente o sistema nervoso e endócrino, vitalizando as vísceras e estimulando os tecidos, a Hatha Yoga é um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso”, diz Hermógenes (2019, p. 35). É caracterizado por uma intervenção não farmacológica, não possui nenhum efeito adverso e pode ser praticado por todas as idades, com algumas poucas restrições, que podem ser adaptadas.

A energia vital passa a circular em áreas que, antes, estavam adormecidas. Segundo Coll (2018, p. 40) “os nadís são os caminhos em que a energia viaja, ou seja, os canais por onde passa o fluxo de prana, que é a energia vital do universo e do corpo, traduzida como força, fôlego, vida, vitalidade, energia, respiração.” Desta forma, o Yoga proporciona saúde, equilíbrio mental, discernimento espiritual, bem estar e harmonia.

Torna-se possível gerenciar as emoções, resultando em um relacionamento mais afetivo e sadio consigo mesmo e com o outro, assim como um olhar mais atento a tudo o que acontece ao redor, nos devolvendo a consciência para o momento presente. Fisicamente, ganha-se flexibilidade corporal, emagrecimento, redução de doenças cardiovasculares, aumento da vitalidade e da memória, diminuição de dores crônicas e melhora do sono. Apesar de parecer algo inatingível, todos estes são benefícios reais, alcançados pelo uso constante das ferramentas do Yoga.

O Brasil já reconheceu a importância dessa prática como aliada na promoção e recuperação da saúde. Com a Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, o Ministério da Saúde incluiu o Yoga no rol das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICS. O documento diz que “a prática de Yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.” (Ministério da Saúde, 2017).

2.3.1 Benefícios do Yoga para as crianças

Assim como os adultos, nossas crianças de hoje também estão crescendo em um ritmo acelerado e conturbado, cheio de informações, novidades, tecnologia tomando conta de nossas atividades diárias e ocupando lugares antes não possíveis,

como rodas de conversa, mesas de refeições e entre duas pessoas que não mais conversam olho a olho – mas, sim, por meio de um cordel de palavras digitadas.

Tudo isso também acontece dentro da escola. Agendas físicas estão sendo substituídas pelas virtuais, reuniões passam a não ser mais prioritariamente presenciais, aproveita-se o mundo online, já que os pais tem cada vez menos tempo para dedicarem-se às vidas escolares dos seus filhos. O espaço dentro de casa, que antes talvez servisse para um momento de sociabilidade e conversação cada vez mais está sendo substituído por outros afazeres e prioridades.

Durante a pandemia, período que as crianças tiveram aulas online, foram obrigadas a ficar dentro de suas casas. Isso impactou certamente no seu aprendizado, nas suas relações familiares, mas, principalmente, na ausência do convívio com os colegas e professores no dia a dia de suas atividades escolares, fazendo com que muitas crianças desenvolvessem transtornos de ansiedade, com medo de voltar para as atividades presenciais nas escolas.

Fábio Barbirato (2022), psiquiatra infantil, professor e responsável pelo Setor de Psiquiatria Infantil do Serviço de Psiquiatria da Santa Casa do Rio relata que diferentes sintomas de ansiedade como isolamento, tristeza e fobias são relatados por alunos, levando a perdas da frequência escolar. Segundo ele, uma pesquisa realizada pela Secretaria de Educação de São Paulo com o Instituto Ayrton Senna apontou que:

[...] sete em cada dez alunos da rede pública relataram níveis altos de sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de Covid-19. Dos 642 mil alunos ouvidos, 440 mil relataram sequelas na saúde mental, ou seja, 69% do total. Uma verdadeira pandemia de saúde mental: 33% dos alunos tem dificuldades de concentração, 18% se sentem exaustos ou pressionados e outros 18% perdem o sono por causa de preocupações. (BARBIRATO, 2022).

Além disso, ainda temos as já conhecidas situações de saúde pública, como a pobreza, a fome, a falta de acesso à escola e à saúde de qualidade, as violências domésticas, a iniciação das crianças na vida do crime, entre outras situações. Tudo isso amplia as chances de termos crianças adoecidas fisicamente, mas muito mais emocionalmente e mentalmente, causando sérios prejuízos à saúde integral das crianças.

Neste sentido, Barbirato (2022) ainda complementa dizendo que:

O prejuízo à saúde mental também pode ser explicado pelo contexto social e familiar testemunhados pelas crianças, como adoecimento e morte de parentes, crise financeira, desemprego e perda de poder aquisitivo das famílias, aumento de desentendimentos dentro de casa e da pobreza e da violência nas ruas. (BARBIRATO, 2022).

O Yoga na escola vem trabalhar e ajudar em todas essas situações. E ela ajuda, conforme nos aponta Sato (2019), porque trabalha de forma bastante sutil com a percepção da respiração, o autoconhecimento, a empatia, o respeito a todos os seres vivos, o movimento do corpo, a postura corporal, a criatividade, entre outros aspectos, de forma bastante lúdica, trazendo a criança para a brincadeira de se conhecer. A autora continua dizendo que esse conhecimento de si, que virá de forma natural, são benefícios que as crianças “trarão para dentro e fora da sala de aula, no relacionamento intrapessoal e interpessoal.” (SATO, 2019, p. 10)

“O Yoga respeita todas as características da criança e valoriza a sua forma de estar no mundo [...] como ser que deve viver a vida na sua totalidade, aproveitando e valorizando o melhor que esta tem para lhe oferecer”, afirma Serra (2019, p. 16). Desta forma, devemos considerar a criança como um sujeito do processo educativo, considerando todas as suas particularidades, limitações e/ou competências.

Podemos notar que o Yoga possui uma relação direta com a educação, pois sua filosofia e prática possuem um conjunto de valores e princípios que agregam muito no desenvolvimento integral do ser humano. Isso faz com que seja uma excelente ferramenta para ser incluída nas salas de aula, sendo uma aliada no processo de ensino e aprendizagem, por proporcionar maior concentração e disciplina, contribuindo no desenvolvimento cognitivo, motor, afetivo e social. Continuamos com as colocações de Sato (2019), que nos diz:

Por muitos motivos o Yoga é uma prática perfeita para a escola, pois proporciona qualidade de vida, promove a união do cognitivo e afetivo, trabalha o psicomotor e traz conhecimento acerca de si mesmo e do meio em que o cerca e também porque a escola é um ambiente laico e flexível, cultural e multidisciplinar, e o Yoga se encaixa perfeitamente nesta atmosfera agregando aprendizados, conhecimentos e vivências em diversas disciplinas de todos os níveis escolares [...] (SATO, 2019, p. 18)

Em nível físico, os autores são unânimes em afirmar que o Yoga proporciona um aumento da flexibilidade corporal, da força muscular e ativa as funções cerebrais

e mentais. De acordo com Coll (2018, p. 17) “amplia a capacidade respiratória”, pois é capaz de abrir vias aéreas através das respirações conscientes e ritmadas, fortalecendo os pulmões. Com o auxílio destas respirações, ajuda o sistema nervoso a trabalhar de forma equilibrada e harmônica. A autora ainda reforça que a pressão arterial e os batimentos cardíacos diminuem à medida que respiramos consciente e profundamente, além da diminuição de dores crônicas e melhora no sono.

Na escola, todos esses benefícios são evidenciados, conforme Oliveira destaca em seu estudo “*A importância do Yoga na formação da criança*” (2018):

De acordo com as perspectivas das professoras participantes do estudo, o Yoga pode proporcionar para as crianças uma melhora no domínio e no conhecimento do próprio corpo, também ajuda os alunos a acalmar e tranquilizá-los, além deles ficarem mais concentrados durante as atividades. Foram citados benefícios físicos, em relação à coordenação motora e à respiração e também melhorias na dimensão social, sendo o Yoga um aliado para trabalhar valores significativos com os alunos. [...] o Yoga possibilita o fortalecimento do autoconhecimento das crianças, sendo assim, elas conseguem identificar seus sentimentos e compreendem melhor como lidar com suas emoções. (OLIVEIRA, 2018, p. 25)

Já existem estudos mostrando as percepções das próprias crianças em relação à sua prática dentro da escola. Foletto (2016, p. 29), em seu estudo com crianças da Educação Infantil, demonstra algumas percepções trazidas por elas, como a relação entre a prática e o sentimento de calma que ela produz, assim como a alegria e a diversão de realizá-las, além de relacionar “a prática da meditação com a superação de seus medos.” Dentre as suas conclusões, a autora menciona que:

Em relação às percepções de mudanças geradas através da prática de Yoga, quando questionados sobre como eram antes de começar a praticar o Yoga, as respostas que prevaleceram foram *agitado(a)*, *com medos* e *bagunceiro(a)*. Já quando questionados sobre como são agora, após praticar Yoga por um tempo, eles afirmaram estar mais calmos, mais felizes, bem e/ou melhor do que antes, com mais energia, além de expressarem que conseguiram encarar seus medos. (FOLETTTO, 2019, p. 31)

Assim, fica claro que aplicar as técnicas de Yoga desde cedo desenvolverá uma musculatura corporal, emocional, social, mental e espiritual e ajudará crianças e jovens no enfrentamento dos seus desafios pessoais e sociais, presentes em toda a

sua vida. O Yoga é capaz de trazer um desenvolvimento integral, através de saúde, paz de espírito, entrega para a vida, amor e contentamento.

3 BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR – BNCC

Pela primeira vez em nossa história, a educação Brasileira tem uma Base Nacional Comum Curricular, a BNCC. Consequência de uma grande luta de alguns setores da sociedade por acesso à educação de qualidade, sem distinção de condições e fruto de uma determinação legal, a BNCC chegou com o objetivo de equalizar o sistema de ensino e contribuir com o trabalho das escolas e dos professores.

Todos sabemos que o índice de alfabetização no nosso país é relativamente baixo quando comparado aos países desenvolvidos. O acesso à educação de qualidade ainda é para poucos e, ainda que se tenha acesso à escola, a efetividade do ensino pode não ser a esperada, tornando-se um problema crônico no Brasil. Não podemos dizer que seja de forma simples, mas todas essas situações podem ser enfrentadas e resolvidas.

Fazendo uma breve pesquisa pela história da educação, pode-se dizer que o processo de construção da BNCC começou com a Constituição Federal em 1988 (BRASIL, 1988), quando o Artigo 210 fixa conteúdos mínimos a serem ministrados no Ensino Fundamental, a fim de assegurar uma formação básica comum. O Artigo 26 da LDB, Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, traz a necessidade de uma base nacional comum para os currículos da educação básica: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio.

Continuando nossas pesquisas, entre diretrizes curriculares nacionais, conferências nacionais de educação e alguns primeiros estudos para elaboração da BNCC, em junho de 2015 a Portaria do Ministério da Educação (MEC) nº 592 institui uma comissão de redatores especialistas para elaborar o que seria a primeira versão deste documento normativo e, em setembro do mesmo ano, ele é publicado. Neste momento, o documento trazia parâmetros apenas para a Educação Infantil e o Ensino Fundamental.

A primeira versão foi aberta para consulta pública de forma on-line e, após várias contribuições de sociedade civil e entidades científicas, em maio de 2016 foi publicada a sua segunda versão. Após essa fase, foram realizados 27 seminários estaduais realizados por professores e gestores, com a participação de mais de 9 mil profissionais, nos quais esse documento foi bastante discutido e recebeu diversas

sugestões e contribuições, que deu origem à uma terceira versão, entregue ao Conselho Nacional de Educação (CNE) em abril de 2017.

Após essa entrega, ainda no ano de 2017, o CNE realizou cinco audiências públicas para ouvir a sociedade sobre o texto da Normativa, uma em cada região do país. Em dezembro de 2017, o CNE aprova a BNCC por meio do Parecer CNE/CP 15/2017 e, em março de 2018, o MEC faz a publicação da versão final e homologada do documento. Mais adiante, em dezembro de 2018, o Ministro da Educação homologou, também, a BNCC para a etapa do Ensino Médio.

Mas, afinal, o que é a BNCC? Segundo a sua versão final (2017):

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, de modo a que tenham assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, em conformidade com o que preceitua o Plano Nacional de Educação (PNE). Este documento normativo aplica-se exclusivamente à educação escolar, tal como a define o § 1º do Artigo 1º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394/1996), e está orientado pelos princípios éticos, políticos e estéticos que visam à formação humana integral e à construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva, como fundamentado nas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica (DCN). Referência nacional para a formulação dos currículos dos sistemas e das redes escolares dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios e das propostas pedagógicas das instituições escolares, a BNCC integra a política nacional da Educação Básica e vai contribuir para o alinhamento de outras políticas e ações, em âmbito federal, estadual e municipal, referentes à formação de professores, à avaliação, à elaboração de conteúdos educacionais e aos critérios para a oferta de infraestrutura adequada para o pleno desenvolvimento da educação. (BRASIL, 2017)

Assim, a BNCC deve funcionar como um documento norteador minucioso, com o objetivo de definir os direitos de aprendizagem e desenvolvimento para todas as crianças, jovens e adultos da Educação Básica, tanto de escolas públicas quanto privadas do nosso país. Define, também, os deveres do Estado, escola e família perante os estudantes. Além disso, deve nortear os currículos das redes de ensino e, também, as propostas pedagógicas das escolas.

De acordo com Callegari (2018), a BNCC enuncia, além dos direitos, “conceitos, concepções, modos de pensar o desenvolvimento da infância e da adolescência, campos de experiência, competências, objetivos e objetos de

conhecimento, habilidades, ideias de progressão, enfim, tudo o que considera essencial.” Ainda complementa que “é uma proposta do que se julga necessário para que os alunos se desenvolvam plenamente, se capacitem para o exercício da cidadania e comecem a se preparar para sua futura iniciação no mundo do trabalho.” (CALLEGARI, 2018, p. 13)

À primeira vista é um documento que assusta, devido à sua extensão, já que possui 600 páginas ao total. Porém, pode-se notar que muito do que já é pensado, percebido e executado pelos profissionais da educação está exposto nestas páginas. Isso acontece, justamente, porque a BNCC é o resultado de discussões, propostas, intervenções e experiências da educação brasileira, de sistemáticas já desenvolvidas por professores em sala de aula ou, ainda, de estudos realizados por pesquisadores nas universidades.

Conforme já dito, o documento não é uma obrigatoriedade, mas uma espécie de bússola, que orienta o planejamento e a elaboração curricular das escolas. Assim, a BNCC respeita e dá autonomia às escolas e professores na estruturação do seu trabalho escolar, mas requerendo, também, o respeito aos seus parâmetros mínimos de organização e metodologia.

3.1 DIRETRIZES E ESTRUTURA DA BNCC

Conforme já colocado, a Base Nacional Comum Curricular define um conjunto de dez competências gerais que as crianças, jovens e adultos devem ser capazes de desenvolver ao longo de sua trajetória na Educação Básica. A partir destas dez competências, a BNCC define uma espécie de trajetória de aprendizagens essenciais, de acordo com cada etapa da Educação Básica, a começar pela Educação Infantil.

Traremos, na íntegra, as dez competências gerais sugeridas pelo documento, que são:

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
2. Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.

3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
4. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.
7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. (BRASIL, 2017)

A partir destes dez parâmetros gerais são criadas, então, as trilhas de aprendizagem específicas a cada nível do ensino, com diretrizes específicas para cada faixa etária e etapa de conhecimento. Faremos uma breve explanação sobre cada uma dessas trilhas a partir de agora.

3.2 BNCC E A EDUCAÇÃO INFANTIL

O termo “educação pré-escolar” era usado no Brasil até a década de 80. De acordo com o documento da BNCC, essa expressão trazia “o entendimento de que a

Educação Infantil era uma etapa anterior, independente e preparatória para a escolarização, que só teria seu começo no Ensino Fundamental. Situava-se, portanto, fora da educação formal.” (BRASIL, 2017)

A Constituição Federal de 1988 traz o atendimento de crianças de 0 a 6 anos como um dever obrigatório do Estado e com a promulgação da LDB em 1996 a Educação Infantil passa a integrar a Educação Básica, juntamente com o Ensino Fundamental e Médio. Em 2006, a LDB é alterada e antecipa o acesso ao Ensino Fundamental para crianças a partir de 6 anos e a Educação Infantil passa a atender crianças entre 0 e 5 anos e 11 meses de idade.

Na etapa da Educação Infantil, a BNCC traz seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento, que são:

- Conviver: com outras crianças e adultos, utilizando diferentes linguagens.
- Brincar: de diversas formas e em diferentes espaços e tempos, ampliando sua imaginação, criatividade, além das experiências corporais, emocionais, cognitivas, sociais, entre outras.
- Participar: de forma ativa, tanto do planejamento quanto das atividades, ajudando a decidir e posicionando-se nas suas escolhas.
- Explorar: movimentos, sons, texturas, emoções, histórias e outros, por meios das artes, ciência, tecnologia e da escrita.
- Expressar: suas necessidades, sentimentos, descobertas e opiniões a partir de diversas linguagens.
- Conhecer-se: construir uma identidade pessoal positiva de si próprio e dos grupos a que pertence a partir das diferentes experiências de contato consigo e com o outro.

Considerando esses pontos, também estabelece cinco campos de experiências, que são:

- O eu, o outro e o nós: a partir de suas experiências sociais, as crianças constroem as percepções sobre si e sobre os outros, entendendo que existem pessoas diferentes e com outros pontos de vista. Assim, desenvolvem a

autonomia, o senso de autocuidado, empatia e reciprocidade, reconhecendo nossas diferenças, entre outros aspectos.

- Corpo, gestos e movimentos: o corpo deve ser parte integrante das práticas pedagógicas da Educação Infantil. Música, teatro, dança, Yoga e outras atividades tem o objetivo de fazer a criança explorar o seu corpo, o seu entorno, descobrir seu espaço e ocupá-lo.
- Traços, sons, cores e formas: estar em contato com variadas manifestações artísticas, científicas e culturais dentro da escola faz com que a criança vivencie e se expresse através de vários tipos de linguagens, como traços, danças, mímicas, recursos tecnológicos, modelagens, manipulação de diferentes materiais. Tudo isso possibilita desenvolver seu senso estético e crítico, entendendo a realidade aonde estão inseridas.
- Escuta, fala, pensamento e imaginação: nesta fase em que as crianças estão aprendendo a linguagem oral, ampliando e enriquecendo o seu vocabulário, a leitura de textos dentro da sala de aula é um grande aliado. Nesse contexto, o professor é um mediador entre as crianças e os variados gêneros literários, favorecendo a escuta, discussões com perguntas e respostas, aproveitando para introduzir as crianças no universo da escrita.
- Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações: a criança, quando pequena, passa por diversas experiências em que precisam se situar em diferentes contextos (em casa, na sua escola, bairro, assim como dia e noite, noções de tempo, hoje e amanhã e etc.). Tem curiosidades sobre o seu corpo, parentesco, contagens, medidas, formas geométricas, fenômenos atmosféricos e muitos outros. Interações e brincadeiras em que elas possam realizar observações, investigar, explorar e consultar seu entorno na busca de informações devem trazer esclarecimento sobre as suas indagações e curiosidades.

Em cada um desses campos de experiência, são estabelecidos objetivos de aprendizagem e desenvolvimento para cada grupo. Estes objetivos são separados por faixa etária, considerando bebês as crianças de 0 a 1 ano e 6 meses, crianças bem pequenas o intervalo entre 1 ano e 7 meses e 3 anos e 11 meses e crianças pequenas a idade entre 4 anos e 5 anos e 11 meses.

Ao observar as crianças, podemos perceber que cada etapa da sua vida traz sensibilidades e aprendizados diferentes, podendo variar de acordo com os diversos estímulos que o seu meio lhe oferece. Como aponta Mello (2004), nos primeiros meses de vida a sua linguagem é emocional, à medida que satisfaz ou não as suas necessidades, até o momento que começa a interagir de forma mais efetiva, manipular objetos e criar novas oportunidades. Assim, vai criando suas experiências até que chegue o momento da comunicação oral, da fase de “imitar” os movimentos dos adultos, até chegar aos 5 ou 6 anos, quando seu mundo é o da imaginação.

A autora se refere, nessas falas, à processos que constroem a teoria socioconstrutivista de Vygotsky, que defende a ideia de que as funções psíquicas humanas não se desenvolvem espontaneamente, ou seja, não existem no ser como uma potencialidade, mas surgem das suas relações com o meio em que está inserido. Ainda de acordo com Mello (2008), tudo começa a ser experimentado “sob a forma de atividade interpsíquica (entre pessoas) antes de assumirem a forma de atividade intrapsíquica (dentro da pessoa).” A autora ainda diz que:

Até próximo aos seis anos de idade, o faz-de-conta será a atividade principal da criança. Será por meio dessa atividade, que alguns autores chamam jogo, outros chamam brincar, que a criança mais vai desenvolver a linguagem, o pensamento, a atenção, a memória, os sentimentos morais, os traços de caráter; vai aprender a conviver em grupo, a controlar a própria conduta... [...]. Em cada etapa do desenvolvimento, a criança adota um tipo de atividade que permite, dentro das particularidades desse desenvolvimento, a ampliação de suas qualidades humanas. Considerando as situações em que observamos as crianças atuando, aprendendo e se desenvolvendo, constatamos que as situações que garantem mais aprendizado são aquelas que envolvem intensamente as crianças naquilo que estão fazendo: não atuam mecanicamente, mas atuam com o corpo e o intelecto, concentradas no fazer que realizam. (MELLO, 2008, p. 146)

Para a BNCC, todos os seis direitos de aprendizagem, assim como os cinco campos de experiências devem ser trabalhados simultaneamente nas diferentes fases do desenvolvimento da criança. Trovato (2018, p. 28) defende a ideia de que a BNCC na Educação Infantil é um “instrumento que propõe fazer conhecer o que as crianças devem e tem o direito de aprender em cada fase do seu desenvolvimento, além de assegurar a qualidade e equidade da Educação Infantil.”

Sabemos que é um grande desafio fazer com que todos esses direitos e objetivos sejam materializados no dia a dia da Educação Infantil. O esperado é que

as práticas sejam regadas de uma intencionalidade pedagógica, mesmo que as ferramentas utilizadas para isso sejam brincadeiras e interações. Apesar desse documento formal, ainda cabe à escola e ao professor tomar as decisões e as rédeas de sua didática e do seu currículo. É sempre importante lembrar que uma educação de qualidade deve colocar a criança sempre no centro, sendo bem instruída, mas sendo, também, a protagonista do seu processo de conhecimento e assimilação do seu conhecimento de mundo.

Mello (2008) declara que:

Com a teoria histórico-cultural, aprendemos que o papel da educação é garantir a criação de aptidões que são inicialmente externas aos indivíduos e que estão dadas como possibilidades nos objetos materiais e intelectuais da cultura. [...] Os educadores – os pais, a professora, as gerações adultas, os parceiros mais experientes – têm papel essencial nesse processo, pois as crianças não tem condições de decifrar sozinhas as conquistas da cultura humana. Isso só é possível com a orientação e a ajuda constante dos parceiros mais experientes, no processo da educação e do ensino. Nesse sentido é que o educador é o mediador da relação da criança com o mundo que ela irá conhecer, pois os objetos da cultura só fazem sentido quando aprendemos o seu uso social – e só pode ensinar o uso social das coisas quem já sabe usá-la. (MELLO, 2004, p. 140)

Outro teórico que trouxe contribuições para o desenvolvimento infantil foi Henri Wallon (1879 – 1962) com a teoria psicogenética, que compreendia a criança de uma forma holística, trazendo atenção na sua relação com o meio, mas concentrando-se nas suas singularidades. Para Nascimento (2008, p. 47), Wallon não cultivava um ideal “linear e organizado de etapas de evolução psíquica, mas desenvolveu sua teoria buscando compreender os objetivos da criança e os meios que ela utiliza para realizá-los, estudando cada uma de suas manifestações no conjunto de suas possibilidades.”

Nascimento (2008) declara que a teoria psicogenética de Wallon enseja grande importância para a educação. E defende sua afirmação explicando os motivos:

Em primeiro lugar porque compreende a criança completa, o que implica a necessidade de uma prática pedagógica que dê conta dos aspectos intelectual, afetivo e motor integrados, sem privilegiar o cognitivo, fazendo com que a escola deixe de ser um espaço meramente instrucional para tornar-se lugar de desenvolvimento da pessoa. Esse desenvolvimento responde ao plano biológico em interação com o plano social: a criança concreta tem história, faz parte de um grupo social, traz consigo elementos da cultura em que está inserida. Além disso, a criança contextualizada apresenta

características específicas em seu desenvolvimento. [...] Uma proposta que considere a teoria de Wallon privilegiará a observação atenta das crianças, de tal modo que seja possível reconhecer as mudanças de objetivos de sua conduta, em diferentes idades e situações. No contexto de sua psicologia, uma prática pedagógica adequada será aquela que promova relações entre a criança e o meio humano e físico, incluindo aí o conhecimento, reconhecendo que se modificam reciprocamente. (NASCIMENTO, 2008, p. 64).

Nesse sentido, a BNCC dentro da Educação Infantil também trabalha para que essa etapa da educação supere o estigma de uma educação menor, não complexa e que, por isso, dispensa um planejamento, profissionais qualificados, intencionalidade no seu modo de ser e respeito. Isso agrega em uma educação de qualidade desde o início da vida escolar da criança.

Além de todas essas direções que são necessárias conhecer para trazer uma educação de qualidade, a BNCC também traz alguns parâmetros de aprendizagens esperadas em cada campo de experiência que as crianças devem trazer em si na sua transição da Educação Infantil para o primeiro ano do Ensino Fundamental. Elas servem como indicadores os objetivos a alcançar durante a Educação Infantil, para que tenham condições de ingressar na segunda etapa do ensino regular.

Traremos abaixo, de forma integral, estes indicadores de acordo com a BNCC:

- O eu, o outro e o nós: Respeitar e expressar sentimentos e emoções. Atuar em grupo e demonstrar interesse em construir novas relações, respeitando a diversidade e solidarizando-se com os outros. Conhecer e respeitar regras de convívio social, manifestando respeito pelo outro.
- Corpo, gestos e movimentos: Reconhecer a importância de ações e situações do cotidiano que contribuem para o cuidado de sua saúde e a manutenção de ambientes saudáveis. Apresentar autonomia nas práticas de higiene, alimentação, vestir-se e no cuidado com seu bem-estar, valorizando o próprio corpo. Utilizar o corpo intencionalmente (com criatividade, controle e adequação) como instrumento de interação com o outro e com o meio. Coordenar suas habilidades manuais.
- Traços, sons, cores e formas: Discriminar os diferentes tipos de sons e ritmos e interagir com a música, percebendo-a como forma de expressão individual e coletiva. Expressar-se por meio das artes visuais, utilizando diferentes materiais. Relacionar-se com o outro empregando gestos, palavras, brincadeiras, jogos, imitações, observações e expressão corporal.
- Escuta, fala, pensamento e imaginação: Expressar ideias, desejos e sentimentos em distintas situações de interação, por diferentes meios. Argumentar e relatar fatos oralmente, em

sequência temporal e causal, organizando e adequando sua fala ao contexto em que é produzida. Ouvir, compreender, contar, recontar e criar narrativas. Conhecer diferentes gêneros e portadores textuais, demonstrando compreensão da função social da escrita e reconhecendo a leitura como fonte de prazer e informação.

- Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações: Identificar, nomear adequadamente e comparar as propriedades dos objetos, estabelecendo relações entre eles. Interagir com o meio ambiente e com fenômenos naturais ou artificiais, demonstrando curiosidade e cuidado com relação a eles. Utilizar vocabulário relativo às noções de grandeza (maior, menor, igual etc.), espaço (dentro e fora) e medidas (comprido, curto, grosso, fino) como meio de comunicação de suas experiências. Utilizar unidades de medida (dia e noite; dias, semanas, meses e ano) e noções de tempo (presente, passado e futuro; antes, agora e depois), para responder a necessidades e questões do cotidiano. Identificar e registrar quantidades por meio de diferentes formas de representação (contagens, desenhos, símbolos, escrita de números, organização de gráficos básicos etc.). (BRASIL, 2017)

Assim, é possível ver que a BNCC propõe um mapa de gestão pedagógica para todo o sistema educacional, desde a escola e educadores, determinando objetivos comuns de aprendizagem, até a família e aos próprios estudantes. Nos traz uma proposta do que seja necessário para que as crianças se desenvolvam plenamente, capacitando-se para o exercício da cidadania e sejam pessoas capazes de se reconhecerem e ao outro. Enfim, um documento que nos traz confiança e esperança em dias melhores no que se refere à Educação Brasileira.

3.3 BNCC E O YOGA

Depois da explanação a respeito das diretrizes da BNCC e de tudo que conhecemos até aqui sobre os benefícios que o Yoga pode proporcionar, podemos perceber que os dois conteúdos estão intimamente ligados e, juntos, podem complementar-se de forma muito eficiente e saudável. Assim como no ambiente escolar, a filosofia do Yoga tem o objetivo de formar pessoas mais conscientes, formando uma sociedade mais equilibrada, que tenha autoamor e empatia, com mais vitalidade e saúde.

Quando pensamos nos campos de experiência, o Yoga abraça cada um de forma especial. Em cada uma de suas facetas, consegue trazer elementos que agreguem e acrescentem condições favoráveis para se alcançar os objetivos

explorados neste trabalho em relação à cada criança, de acordo com as suas particularidades. O resultado é uma grande evolução e melhoras significativas, que são notavelmente percebidas no dia a dia da criança, tanto na escola quanto em casa.

O Yoga tem capacidade de trazer ferramentas valiosíssimas na aquisição dos objetivos de aprendizagem e desenvolvimento das crianças, com apenas alguns minutos de prática durante cada dia, dentro da sala de aula. De acordo com Sato (2019, p. 5), a prática do Yoga na escola “integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de lazer, de expressão de sentimentos, afetos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde, onde aplica exercícios e técnicas que atendem a estes objetivos”. Segue afirmando que, além de tudo isso, trabalha a não violência.

Para o primeiro campo de experiência, “O eu, o outro e o nós”, que diz respeito ao conhecimento e respeito por si e pelos outros, o Yoga age diretamente. As práticas trazidas para a sala de aula ajudam a criança a socializar e trabalhar em grupo, sendo capazes de construir relações, tendo contato com seres que se expressam diferentemente delas, respeitando as diversidades e, assim, adquirindo consciência individual e coletiva.

Desta forma, a criança é capaz de enxergar-se como um ser único, com suas particularidades, reconhecendo suas emoções e desafios, aprendendo pouco a pouco a acolher todo esse universo, comunicar-se com os outros externalizando seu mundo interno e, assim, resolver seus conflitos e dilemas mais facilmente. A partir daí, liberam-se muitas crianças de comportamentos agressivos ou, até mesmo, de ataques de bullying, tão graves, mas ainda recorrentes nas escolas, gerando uma atmosfera de maior tranquilidade e harmonia interior.

Quanto ao campo de experiência “Corpo, gestos e movimentos”, o Yoga traz inúmeros benefícios. Os ásanas, as famosas posturas do Yoga, tem a função de ampliar a consciência do corpo, desenvolvendo a coordenação motora e o equilíbrio. Quando falamos em crianças, a linguagem corporal deve ser exercitada intencionalmente, mas de forma muito lúdica e, também, despretensiosa, já que seus corpos físicos ainda estão em formação e não devem ser estressados com posturas prolongadas ou difíceis.

Geralmente, todas as posturas do Yoga têm nomes que se remetem à natureza ou nomes de animais, sendo bastante fácil introduzir brincadeiras e as crianças

geralmente adoram. Além disso, a respiração pode ser trabalhada de forma que a criança perceba o que acontece com o seu corpo durante esse processo respiratório e, ao ficar em silêncio por alguns momentos nessa observação, também conseguirmos estimular os sentidos, levando essa criança a um processo ainda mais profundo de contato com seu corpo.

Em relação ao terceiro campo “Traços, sons, cores e formas”, o objetivo da escola e do Yoga são um só: a livre expressão por meio das diferentes ferramentas e materiais, trazendo à criança o conhecimento da realidade de si, do outro e do meio em que ela está inserida. Neste campo, assim como nos demais, a criatividade deve permear as estratégias do professor, que pode utilizar-se de músicas, danças, pinturas, até mesmo dos mantras, que basicamente são sílabas ou frases sagradas carregada de uma grande vibração.

O campo “Escuta, fala, pensamento e imaginação” pode ser explorado a partir da contação de histórias, proposta que se encaixa muito bem dentro de uma prática de Yoga. As histórias despertam a curiosidade da criança e ensinam sobre a filosofia dessa prática milenar, carregada de grandes lições e direcionamentos para uma vida saudável e leve. Além disso, são instrumentos para aguçar a imaginação fértil de toda criança e, também, ferramenta para estimular a participação da criança na própria contação da história ou para estimular pequenos debates a respeito de atitudes e valores.

Finalizando, em nosso sexto campo de atuação temos os “Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações”, que tem a incumbência de abordar temas como unidades de grandeza, de medida, noções de tempo e diferentes representações. Trazendo para a dinâmica do Yoga, podemos explorar todas essas nuances com diversas propostas das quais já mencionamos até agora: através das histórias, atenção ao corpo e respiração, desenhos, passeios ao ar livre observando e tocando a natureza, entre outros.

Todas essas propostas e atividades devem ser elaboradas e realizadas de forma bastante criativa e lúdica, pois as crianças perdem rapidamente o interesse quando uma atividade não se torna mais atrativa aos seus olhos. Pode-se perceber que, assim como uma aula do ensino regular, a prática do Yoga também deve ser minimamente planejada. Assim, quando necessário, pode-se melhorar ou refazer esse plano, adaptando-o aos processos de cada turma.

4 YOGA NA ESCOLA

A intenção deste trabalho não é introduzir o Yoga como uma atividade extracurricular ou no formato de uma prática completa dentro da sala de aula, mas utilizar de suas ferramentas durante alguns minutos do dia, pelo menos duas vezes por semana, para que a criança se familiarize e absorva os benefícios da atividade. Yoga pode ser considerado uma terapia complementar e, de forma geral, as crianças mostram interesse e facilidade para praticar e se sentem felizes com isso.

O benefício estende-se aos professores, pois ao tomarem contato com essas vivências podem adquirir as mesmas vantagens que são elencadas para os alunos. A partir de alunos mais serenos, confiantes e colaborativos, é possível trabalhar com mais leveza e paixão pelo que fazem. Além disso, trabalham seu corpo, mente e espírito para também tonarem-se cidadãos mais ativos e conscientes de seus processos e necessidades, voltando o olhar para si mesmos e para os outros.

Sabemos que o processo de ensino e aprendizagem não é uma via de mão única, mas uma engrenagem que deve ser retroalimentada pelos sujeitos professor e aluno, num processo contínuo de absorção e transmissão de conhecimentos. Conforme já nos afirmava Freire (2002, p. 12), “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou sua construção.” Além disso, complementa a sua ideia dizendo que:

[...] não há docência sem discência, as duas se explicam e seus sujeitos, apesar das diferenças que os conotam, não se reduzem à condição de objeto, um do outro. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender. (FREIRE, 2002, p. 12)

Ensinar sempre pede respeito aos saberes já trazidos pelos alunos, portanto, o professor deve saber aproveitar o conhecimento de mundo de cada um e aplicá-lo em sala de aula. Há que se ter uma ligação entre a proposta curricular, sendo ela fundamental ao processo de ensino, com a experiência social e conhecimento de vida que as crianças tem como indivíduos já capazes de produzir conhecimento e gerar suas opiniões e deixar sua marca no mundo. Também é necessário que o professor faça uma reflexão crítica a respeito de suas práticas, visando perceber se o que está ensinando diz respeito às suas próprias práticas diárias, buscando ser ético em seu fazer ensino, buscando ser sempre melhor a cada dia.

Além disso, para incorporar essas técnicas dentro de sala é necessário que o professor se disponha a aceitar o novo, a reinventar sua forma de ensino, a aceitar o seu inacabamento e estar disposto às mudanças positivas em sua proposta de atuação. Freire nos fala que o professor deve ser um aventureiro crítico e responsável, aceitando o diferente.

O autor ainda afirma que “nada do que experimentei em minha atividade docente deve necessariamente repetir-se” (FREIRE, 2002, p. 21) e complementa dizendo que “minha presença no mundo não é a de quem a ele se adapta, mas a de quem nele se insere. É a posição de quem luta para não ser apenas objeto, mas sujeito também da História.” (FREIRE, 2002, p. 23).

Como já visto no início deste estudo, o Yoga é dividido em algumas etapas e entre elas estão a prática de respirações, ásanas (posturas), meditações e relaxamentos. Tudo deve ser trazido para as crianças em formatos de brincadeiras para que elas tenham interesse e se proponham a fazer, então já sabemos que criatividade, diferentes estratégias e entusiasmo para planejar esses momentos são fundamentais. O lúdico, na infância, permite a incorporação de hábitos sociais e culturais importantes na vida do adulto.

Sabemos que cada criança é única e possui necessidades diferentes umas das outras. Antes de iniciarmos um projeto como esse devemos ficar atentos ao comportamento de cada um, para que seja possível verificar as diferenças que vão acontecendo com o andamento das práticas. Atitudes negativas podem ser amenizadas ou renovadas e atitudes positivas podem ser potencializadas com a presença do Yoga em sua rotina.

Desta mesma forma, é necessário observar o comportamento das crianças para fazer um comparativo de suas atitudes antes e depois do Yoga. Também é interessante investigar quais atividades e propostas elas gostam mais para que sejam mais exploradas e exercitadas, com o intuito de aproveitar as suas preferências em seu próprio benefício, sem deixar de abarcar todas as propostas. Todo esse processo pode ser registrado e acompanhado por fotografias, vídeos, depoimentos dos alunos e/ou seus cuidadores, sempre com o intuito de analisar nas crianças as suas reações e comportamentos ao longo das suas práticas.

O Yoga valoriza a forma com que a criança se percebe inserida no mundo e respeita todas as suas características. É importante ressaltar, também, que as

crianças com deficiências podem e devem ser incluídas nessas práticas, aperfeiçoando sua coordenação motora e suas habilidades mentais e sociais. A sua prática valoriza a criança e a permite viver em sua totalidade, como deve ser, fazendo com que ela aproveite todos os benefícios que a atividade tem a oferecer.

O professor pode inserir diversas atividades abordando temas relacionados aos conceitos e filosofia do Yoga através de brincadeiras, jogos e interações lúdicas, mas nunca através de lições. A proposta não é confundir a cabeça das crianças nem tornar algo chato, mas despertar a sua curiosidade para um conhecimento novo. Deve-se tomar o cuidado, também, para que as atividades não sejam inseridas em formato de competição, mas de cooperação, onde ninguém ganha ou perde, apenas aprende e coopera com o outro.

O Yoga traz vitalidade para construir e assumir experiências significativas. É papel do educador criar um ambiente favorável, harmonioso e equilibrado para que cada criança sinta o seu apoio e dedicação, estando sempre disposto e aberto a também aprender com o aluno. O ambiente também deve ser rico e estimulante, com uma proposta pedagógica coerente e consistente, trazendo sentido e ligação entre as experiências trazidas e as suas oportunidades de aprendizagem.

De acordo com Iyengar (2010, p. 174), “não faça distinção entre você e seus alunos. Como a mãe que ama seus filhos, o professor deve mostrar afeto ao guiá-los na direção do progresso”. Em relação à retroalimentação entre ensinar e aprender, o autor escreve que “um professor só se torna professor porque sabe e aprende mais quando compartilha com seus alunos. Ensinar não faz de alguém um mestre no assunto. Podem existir muitas coisas desconhecidas a serem conhecidas.” (IYENGAR, 2010, p. 174).

Encerrando a sua linha de pensamento sobre o assunto, o autor conclui que:

O professor precisa aprender enquanto ensina, misturando cabeça e coração. Ele tem de aprender a pesar o intelecto da cabeça e a inteligência emocional do coração em cada aluno, pois isso o auxilia a melhorar a arte de ensinar. Como instrutor, o indivíduo deve ser dentro de si um aluno. O professor também deverá fazer alguma lição de casa, investigando o que foi expresso e o que faltou ser ensinado. A observação dos erros ajuda a corrigir não apenas os alunos, mas também a si próprio. Para que isso se desenvolva são necessárias vigilância e persistência. (IYENGAR, 2010, p. 175)

Assim, de forma curiosa e espontânea, a criança se desenvolve em seu próprio ritmo, facilitando a sua relação com as demais crianças e com tudo que as rodeia, possibilitando a sua livre exposição e expressão através de diversificados momentos e ferramentas, num clima de interação e cooperação. É interessante que as atividades sejam explicadas de forma bem rápida fazendo, também, uma demonstração do que deve ser feito, para que as crianças tenham confiança em tomar a decisão de realizarem os exercícios sozinhas (ou em grupo quando for solicitado), não deixando de intervir quando as crianças necessitarem.

Diante disso, traremos uma série de exercícios e práticas do Yoga que podem ser utilizados dentro das salas de aula e os seus objetivos. É importante que, para esse momento, seja criada uma pequena rotina em relação à estruturação da prática, mudando apenas as atividades e ásanas (posturas) que serão executadas dentro dela. Pode-se começar todos os dias com a respiração inicial e a “Saudação ao Sol”, em seguida algum exercício, jogo ou brincadeira trazendo as posturas, seguidos novamente da respiração consciente e do relaxamento final.

O tempo da prática do Yoga dentro da sala de aula depende muito do envolvimento e aceitação da prática pelas crianças naquele dia e do tempo disponível na rotina diária. De forma geral, as crianças ficam felizes com essa intervenção e gostam de praticar os exercícios propostos. Além disso, costumam levar para a casa a estruturação da prática e ensiná-las aos seus familiares e amigos, estimulando-os a entrarem na brincadeira e executarem as mesmas atividades que realizaram na sala de aula.

4.1 PRANAYAMA INICIAL E INTRODUÇÃO DA PRÁTICA

Umas das opções para iniciar é pedir às crianças que se sentem em uma posição confortável, de preferência com as pernas cruzadas na posição de lótus, mais conhecida como “perninhas de índio”. Será bem interessante que a turma possa sentar em formato de círculo. Pode-se pedir que elas deem as suas mãos aos coleguinhas do lado e fechem brevemente os olhos e ouçam todos os sons à sua volta. Em seguida, fazem todos juntos o som universal do mantra “Om” para iniciar a prática.

Imagem 7



Postura de Lótus (Padmasana). Fonte: arquivo pessoal (2022)

Essa prática de silêncio para observação e respiração deve ser feita no início de toda a prática, se possível, com o objetivo de trazer a criança para o momento presente e que ela se conecte com o que está acontecendo ao seu redor, ainda que de olhos fechados. O fechar os olhos nos leva a perceber os demais sentidos, pois não dispersamos nossa atenção à imensa quantidade de estímulos que temos diante de nós a todo momento.

Uma outra opção é pedir que a criança faça pequenos toques em seu corpo para que sinta a sua pele, a temperatura e a textura, tudo com o intuito de acalmar a mente, a agitação, os batimentos cardíacos e a respiração, afim de entrar na prática de forma calma e consciente.

4.2 SAUDAÇÃO AO SOL

Após esse exercício de concentração, vamos introduzir a saudação ao sol, que também deve estar presente em todas as práticas. Essa prática consiste num “bom dia” ao sol, à natureza e a todos nós através de doze movimentos, sendo eles

coordenados ao ritmo da nossa respiração. Para as crianças, essa sequência tem adaptações lúdicas que seguem a Saudação ao Sol tradicional, podendo ser utilizada uma música específica para isso. Essa canção pode ser alguma já existente ou pode ser criada pelo próprio professor.

Essa prática é realizada por todos ao mesmo tempo, de forma coordenada e, já que as crianças iniciam e finalizam a sequência ao mesmo tempo, seu primeiro objetivo é promover a interação e o espírito de equipe. Mas também trabalha o amor à todas as coisas, já que cumprimenta o sol, a terra, os animais e “conversa” com esses elementos. Além disso, traz percepção e aquece o corpo, preparando-o para as próximas vivências.

Imagem 8



Sequência tradicional da Saudação ao Sol (Surya Namaskar). Fonte: arquivo pessoal (2022)

4.3 JOGOS E ÁSANAS

Após a saudação ao sol, os jogos também podem ser usados como forma de aquecimento do corpo antes da introdução das posturas em si. Nesta parte da prática, todas as atividades que estimulem a consciência corporal através dos movimentos podem ser utilizadas. Além disso, devem ser atividades que estimulem a compreensão de competências e valores, estimulando a coparticipação, o espírito de equipe, a empatia e a valorização de si e do outro. Além destas habilidades, essas brincadeiras podem estimular a memorização, concentração, imaginação e noções de espaço e tempo.

Neste ponto, o que manda é a imaginação e a criatividade do professor ao utilizar e/ou adaptar jogos já existentes para ensinar Yoga ou, ainda, criar novas possibilidades. Não é regra, mas o ideal seria utilizar um jogo ou brincadeira “aleatório”, afim de continuar o aquecimento do corpo, antes de introduzir a brincadeira que trabalhe com os ásanas. Vale lembrar que as crianças da Educação Infantil ainda estão em processos de formação corporal, portanto, não tem condições e estrutura física para realizar um ásana como uma criança de Ensino Fundamental realizaria, por exemplo.

Em relação ao Yoga na vida das crianças, Hermógenes (2019, p. 292) diz que “as aulas de um professor pedagogicamente competente podem se transformar numa abençoada traquinagem ‘yóguica’, que os miúdos geralmente adoram e, onde, brincando, vão aprender a respirar, a movimentar eficazmente o corpo, a relaxar [...]”. E continua dizendo que “‘brincar de Yoga’ é o mais aconselhável, o mais apropriado às condições psicossomáticas e espirituais da infância e condições orgânicas e psíquicas de cada um em particular.” Por isso, há que se respeitar muito essa fase, incluindo as posturas de forma bastante lúdica e divertida nesse processo.

Como exemplos, podemos citar a brincadeira da estátua, em que podemos colocar uma música clássica (ou também agitada) e o objetivo é dançar enquanto a música toca, mexendo o seu corpo de forma totalmente aleatória e no seu ritmo, deixando fluir suas necessidades e emoções. Ao parar a música, pedir que as crianças parem o movimento, voltando a se mexer quando a música voltar a tocar e assim por diante. Para introduzir os ásanas, podemos utilizar a mesma brincadeira, mas dar

comandos para que, ao parar a música, ao invés de apenas ficar imóvel, ficar na posição do ásana solicitado.

Outra brincadeira que pode ser utilizada é fazer pequenos “circuitos” dentro da sala, fazendo com que a criança passe por locais designados, obedecendo uma sequência de ásanas simples estabelecida pelo professor. Temos, ainda, a opção da dança da cadeira ou, também, colocar “plaquinhas” no chão com diversas cores e usar um dado com essas cores, cada criança jogando uma vez e procurando a cor no chão para pisar ou sentar encima quando encontrar.

É possível contar com a opção de um jogo de cartas que representam as posturas do Yoga que tem nomes de animais e/ou elementos da natureza. Essa atividade pode ser realizada com a professora (ou mesmo algum aluno) tirando uma carta e escolhendo uma criança para representar a postura do animal que sair e, ao final, todos repetem juntos as mesmas posições. Para ficar mais divertido e misterioso, pode-se utilizar uma cartola, um saco ou uma caixa para tirar as cartas lá de dentro. O objetivo é potencializar o trabalho em equipe e a cooperação, além de trabalhar o controle de esperar pela sua vez de ser chamado. Trabalha, também, a identificação das posturas dos animais, a concentração e memorização. A seguir, imagens de algumas posturas que podem ser utilizadas.

Imagem 19



Postura do cachorro olhando para baixo (Adho Mukha Svanasana). Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 20



Postura da cobra (Bhujangasana). Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 21



Postura da árvore (Vrikshasana). Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 222



Postura do gato (Marjaryasana). Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 233



Postura da criança feliz (Ananda Balasana). Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 244



Postura do peixe (Matsyasana). Fonte: arquivo pessoal (2022)

Levar a criança para a rua e usar a observação e o contato com a natureza para que ela perceba mais conscientemente o seu entorno é uma atividade bastante prazerosa. Pode-se estimular a percepção de sons não ouvidos antes, mostrar a beleza das flores e árvores e mostrar que todos são seres vivos e devem ser cuidados e amados. Colocar os pés no chão e a mão na terra, se possível plantar sementes de pequenas plantas e observar o seu crescimento, fazendo uma comparação com as fases da nossa vida. Experimentar novas sensações, odores e toques, aguçando todos os sentidos, tudo isso fazendo parte de experiências e aprendizados divertidos e verdadeiros.

As danças circulares também podem ser grandes ferramentas de interação, convivência e empatia. A dança só acontece se todos derem os mesmos passos e na mesma velocidade, ensinando a esperar o outro e entender que somos todos diferentes e que cada um tem seu ritmo, suas vulnerabilidades e aptidões. A criança aprende de forma divertida a trabalhar em conjunto e acolher o outro dentro das suas possibilidades, sem deixar de trabalhar seu corpo e sua expressividade.

Trabalhar com desenhos e cores também é uma excelente forma de liberar emoções ou perceber como as crianças estão se sentindo, assim como elas mesmas se perceberem. Pode-se trabalhar com mandalas, deixando que eles desenham de forma livre. Também é interessante escolher uma palavra, que pode ser um sentimento, e pedir que cada criança desenhe o que entende sobre isso e depois fale sobre o que desenhou ou sobre a palavra em si.

Nesta parte da prática, a contação de histórias também é muito bem vinda e bastante utilizada, sendo elas inventadas ou histórias já bastante conhecidas e adaptadas, onde a principal finalidade é a apresentação dos valores transmitidos pela filosofia do Yoga. Podemos, por exemplo, criar a história do Macaco Yogin, que tem um grande contato com a natureza, gosta muito dos seus amigos animais e que também gosta de meditar, possuindo características de um personagem empático, que gosta de ajudar os outros e de praticar o bem. Nessa estrutura, podemos incluir ásanas com nomes de animais e relacionados à natureza, como a postura da árvore, da montanha e do macaco, entre outras, com o objetivo de trabalhar o corpo físico, assim como noções de espaço.

Além disso, observamos as características positivas que o Macaco Yogin apresenta e podemos criar pequenas discussões a respeito. A professor pode pedir

que os alunos deem suas opiniões em relação à história ouvida e estimular o seu raciocínio, trazendo a provocação de relacionar o que ouviu ao que acontece no seu dia a dia. O contrário também pode ser utilizado, destacando características e emoções que devem ser vistas, reconhecidas e transmutadas, como a raiva, a tristeza, a inveja e outras.

Outra ferramenta que pode ser muito bem aceita e funciona bem é a introdução de pequenos mantras, assim como o “Om”, mencionado anteriormente. Mantras são pequenos vocábulos (ou frases inteiras), capazes de provocar uma alta vibração e que evocam grande poder espiritual, influenciando e alterando nosso estado psíquico, físico, emocional e energético. Tem grande capacidade de silenciar a mente, nos fazendo voltar ao momento presente e podem ser usados, também, como técnica de meditação. Além disso, cantar traz a valorização da nossa identidade, autoexpressão e revigora todo o nosso aparelho fonador, além de trabalhar as inteligências linguística e lógico-matemática.

Cada uma dessas atividades pode ter nomes específicos para que a criança vá memorizando e, futuramente, ao serem indicadas pelo professor, as crianças já saibam que atividades irão realizar em seguida. Isso também serve para que o professor perceba nas crianças o quanto elas gostam ou não de determinadas brincadeiras para que possam continuar utilizando ou alterando suas programações.

4.4 PRANAYAMA FINAL E RELAXAMENTO

Após exercitar o corpo, o objetivo é estimular a concentração das crianças de modo que elas tomem consciência de seu processo de respiração e o que acontece com o seu corpo enquanto respiram após a prática. Com a sua percepção voltada para ao movimento da respiração, automaticamente potencializam o seu bem estar e a calma, trazendo equilíbrio e harmonia para si e para o seu ambiente.

Nós, adultos, costumamos respirar de forma errada, muitas vezes inversa e isso pode iniciar ainda enquanto crianças, acarretando diversos problemas respiratórios e de saúde decorrentes disso. O objetivo dos Pranayamas é tomarmos consciência do modo que respiramos e reorientá-lo, se necessário. Isto pode ser conquistado com as crianças realizando uma brincadeira que consiste em cada um, deitado de barriga para cima, colocar uma pelúcia encima da sua barriga (ou outro material que não o machuque como um barquinho de papel, por exemplo) e visualizar

a sua respiração. Ao inspirar devagar pelo nariz, os pulmões enchem de ar e a sua barriguinha deve subir, “crescer”, levando o bichinho pra cima. Ao exalar, soltando todo o ar pela boca, os pulmões esvaziam, fazendo o bichinho descer. Essa atividade ensina a criança o processo da respiração abdominal, permitindo que ela perceba o movimento correto e passe a executá-lo.

Além do seu objetivo principal de perceber a respiração, podemos trabalhar a vivência em grupo e as emoções. A criança pode, por exemplo, aprender a trabalhar uma possível frustração de não receber a pelúcia que mais gosta ou achou mais bonita, além de aprender o respeito ao coleguinha quando ele recebe aquela pelúcia que ele mais gostaria. Em contrapartida, podemos trazer a consciência de que ele aproveite ao máximo a presença do seu bichinho quando ele recebe aquele que de sua preferência. Em ambos os casos, o objetivo é promover o bem estar, acalmando e revigorando as energias.

Também podemos convidá-los a fazer movimentos sincronizados à respiração. De pé ou sentados, cada um no seu tempo e seguindo a própria respiração, inspirar abrindo e erguendo os braços e exalar descendo os braços e abaixando a cabeça. Havendo uma certa sincronia, podemos continuar ditando o ritmo da respiração, fazendo os movimentos junto com as crianças para que possam acompanhar. Outros acessórios para fazer os exercícios de Pranayamas são soprar bolinhas de sabão, línguas de sogra, balões ou bolinhas de isopor. Tudo isso deve ser feito sempre observando os comportamentos e se as crianças se mostram confortáveis, caso contrário, pedir que voltem ao seu ritmo ou parem a atividade.

Para o relaxamento, uma ferramenta que pode ser utilizada são as massagens em grupo. Sentando as crianças em duplas, ou mesmo de pé, de costas uma para a outra, o objetivo é “fazer um pãozinho” nas costas do amigo, começando por amassar, colocando os ingredientes e depois colocando no forno. Na etapa “colocar no forno” a criança deveria dar um abraço no coleguinha em que fez a massagem. Ao final, começa novamente invertendo a dupla. Nessa atividade a regra é fazer a receita com muito carinho, amor e alegria para que o “pão” fique bem saboroso no final.

As meditações guiadas lúdicas também funcionam bem para o relaxamento das crianças. Outra forma de aquietação interessante para os pequenos pode ser olhar com atenção e contemplação para a chama de uma vela ou uma bela flor, além

de fechar os olhos e ouvir os sons de pássaros ou de água à sua volta, assim como já mencionado no tópico da respiração inicial, anteriormente.

5 CONCLUSÃO

Todos sabemos que nossos primeiros anos de vida são a principal etapa para a formação da nossa personalidade, onde ocorre o desenvolvimento físico, mental e emocional, responsáveis por formar o ser humano adulto. É a fase do despertar, das experimentações e curiosidades, através do brincar e a partir movimentos corporais ainda soltos, leves e flexíveis.

Estamos na era da globalização, onde tudo acontece de forma muito rápida e volátil, gerando grandes níveis de ansiedade e depressão. Tudo isso é transmitido para as nossas crianças, reflexos de nossa forma de agir e ver o mundo ao nosso redor. O universo virou digital e as crianças gastam longas horas na frente de celulares e tablets, esquecendo-se das brincadeiras de rua, o andar de bicicleta ou a pé, ou seja, do brincar, fazendo com que elas se movimentem cada vez menos, prejudicando todas as suas habilidades.

Tudo isso interfere diretamente nas suas relações sociais, cada vez mais distantes, fazendo com que as crianças não aprendam a trabalhar com suas emoções, algo extremamente importante, principalmente em sua primeira infância. Essa inatividade, somada a péssimos hábitos alimentares e uma crescente doença emocional nascendo dentro das famílias atuais são fortes geradores de doenças, inclusive infantis. Obesidade, bullying, depressão e ansiedade são apenas alguns exemplos que podemos observar com grande frequência, levando crianças ao uso de remédios ainda em idade pré-escolar.

Para quem trabalha com Educação, professores, administradores, alunos e seus pais ou qualquer outra pessoa interessada em formação e saúde integral, o conteúdo desse trabalho é de grande importância. Através dele, podemos perceber que os princípios, metodologias e a filosofia do Yoga estão intimamente ligadas com os parâmetros da BNCC no tocante à Educação Infantil, trazendo a brincadeira e a ludicidade como parte constituinte da formação humana, o que propicia a plena capacidade de levar o Yoga para dentro das salas de aula, como ferramenta propulsora do processo de ensino e aprendizagem.

Sabemos que ser educador nos tempos atuais também não tem sido tarefa fácil. Com a prática das atividades, alunos e educadores são beneficiados mutuamente, gerando ambientes mais leves e harmônicos e maior qualidade de

aprendizado e de trabalho. Podemos nos adiantar a dizer que o Yoga, através do seu foco integral e integrador, pode ser complemento às intervenções médicas que muitas vezes são necessárias, dependendo das diversas situações existentes, como problemas de atenção ou ansiedade, por exemplo.

Com este trabalho, conclui-se que apresentar o Yoga no ambiente escolar é abrir uma grande porta para a construção de uma nova educação e uma nova sociedade, por meio da aquisição de habilidades e competências pautadas em valores reais, cujo objetivo é a integração entre corpo, mente e espírito, afim de trazer paz, harmonia e alegria às crianças e, conseqüentemente, ao mundo ao seu redor.

Portanto, sugere-se que o Yoga seja uma prática amplamente investigada e estudada, assim como incluída em programas de formação continuada, podendo ser exposta em materiais didático-pedagógicos para que mais professores tenham acesso e possam explorar essa possibilidade tão rica na vida das crianças. Teríamos uma pedagogia holística, que mais parece utopia, com atenção para o ser de forma individual, mas também considerando verdadeiramente o seu papel na sociedade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 11 mai. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº. 849**, de 27 de março de 2017. Brasil, 2017.

BARBIRATO, Fábio. A explosão de casos de ansiedade entre crianças e jovens no pós-pandemia: Volta às aulas presenciais e arrefecimento da pandemia serviram de gatilho para quadros de ansiedade. *Veja Rio*, Rio de Janeiro, Mai. 2022. Disponível em: <<https://vejario.abril.com.br/coluna/fabio-barbirato/a-explosao-de-casos-de-ansiedade-entre-criancas-e-jovens-no-pos-pandemia/>>. Acesso em 22 jun. 2022.

CALLEGARI, Cesar. A construção da BNCC. In: Equipe educacional FTD (Org.). **BNCC na prática**. São Paulo: FTD, 2018. Cap. 1.

FERREIRA, Luiz Cláudio. *Hermógenes, 100 anos*: pioneiro da ioga mudou a vida após tuberculose. 2021. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-03/hoje-e-dia-professor-hermogenes-100-anos-ioga>>. Acesso em 22 jun. 2022.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga**: História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo, Pensamento: 2001.

FOLETTTO, J.C. **As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de Yoga**. 2016. 50f. Monografia - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: Saberes necessários à prática educativa. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 62. ed. Rio de Janeiro: Bestseller, 2019.

HERMÓGENES, J. **Yoga para Nervosos**: aprenda a administrar seu estresse. 54. ed. Rio de Janeiro: Bestseller, 2018.

IYENGAR, B.K.S. **A sabedoria e a prática da ioga**: Saúde, harmonia e equilíbrio do corpo e da mente. 1. ed. São Paulo: Publifolha: 2010

KUPFER, P. **Yoga Prático**: Yoga Sádhana. 3. ed. Florianópolis: Fundação Dharma, 2000.

MATOS, J. *Mahābhārata e a Bhagavad Gītā*. 2021. Disponível em: <<https://www.yogapranava.com/post/mah%C4%81bh%C4%81rata-e-a-bhagavad-g%C4%ABt%C4%81>>. Acesso em 08 jun. 2022.

MELLO, S.A. A escola de Vygotsky. In: CARRARA, K. (Org.). **Introdução à psicologia da educação**: seis abordagens. São Paulo: Avercamp, 2004. cap. 5.

NASCIMENTO, M.L.B.P. A criança concreta, completa e contextualizada: a psicologia de Henri Wallon. In: CARRARA, K. (Org.). **Introdução à psicologia da educação**: seis abordagens. São Paulo: Avercamp, 2004. cap. 2.

OLIVEIRA, R.M.P. **A importância do Yoga na Formação da Criança**. 2018. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, São Paulo, 2018.

PACKER, M.L.G. **A Senda do Yoga**: Filosofia, Prática e Terapêutica. 11. ed. Blumenau: Nova Letra, 2020.

SATO, D.L. **Yoga na escola**. 2019. 40f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade de Taubaté, São Paulo, 2019.

SERRA, S.N. **A prática de Yoga com um grupo de 3 e 4 anos - à conquista de alguns benefícios**. 2019. 111f. Tese (Mestrado em Educação Pré-Escolar) - Escola Superior de Educação e Comunicação. Universidade do Algarve, Faro.

TROVATO, K. **Educação infantil**. In: Base Nacional Comum Curricular: material de referência pedagógica. Fundação Santillana, Editora Moderna: São Paulo, 20xx.