

## **YOGA EM SALA DE AULA PARA ALUNOS DE 1ª A 4ª SÉRIE**

Maria Lita da Silva Cardozo

### **Introdução**

Durante cinco anos em uma mesma escola venho pesquisando os efeitos da aplicação do Yoga em sala de aula com alunos da periferia, os quais apresentam sérios problemas de aprendizagem, a grande maioria oriundos de famílias desestruturadas, onde há um alto índice de criminalidade, muitos deles são vítimas de violência doméstica promovida pelo alcoolismo e outros tipos de drogas.

O trabalho foi iniciado o projeto de Yoga, com uma turma que apresentava um alto grau de dificuldade, mesmo estando na quarta série do ensino fundamental I, e vários deles já haviam repetido essa série pela segunda vez a grande maioria não reconhecia o alfabeto, apesar dos esforços e compromisso dos educadores pelos quais passaram anteriormente.

Sabemos que diante das transformações sociais e das grandes exigências do capitalismo, os pais não têm tempo para acompanhar seus filhos e acabam transferindo este papel para a escola, a qual não se encontra preparada para lidar com todas as carências dos educandos.

Percebendo tal situação procurei inovar minha proposta de trabalho para atrair e tornar prazerosa as atividades escolares. Lancei mão de dinâmicas envolvendo corpo e mente, apoiadas no livro “ Técnicas de Kunye ”, utilizado na Faculdade de Naturopatia do Rio Grande do Sul e posteriormente inclui meditação baseada no livro “ Meditação Transcendental ”.

Percebendo os inúmeros resultados, resolvi me aprofundar em uma faculdade de educação que pudesse me oferecer fundamentação teoria, prática e científica. Foi quando procurei a FMU ( Faculdades Metropolitanas Unidas).

Durante esses anos, pude confirmar que a aplicação de técnica de Yoga, é de fato considerada benéfica à saúde e cura de certos tipos de doença, para gerenciamento de stress como também melhora a eficiência geral dos indivíduos em diversos campos.

O Yoga pode ser utilizado desde implicações pessoais, sócias e educacionais como também em um todo. ( Técnicas do Yoga, Dr. M. L. Charote, Pág 27 ) - Pois faz a integração corpo, mente e espírito.

### **Desenvolvimento**

Através da aplicação do Yoga, trabalhamos especialmente o imaginário procurando valorizar o “ eu interior ” em busca do aumento da auto-estima, auto-conhecimento, auto-análise, percepção

das emoções despertadas durante os exercícios e observação do aumento da capacidade de desenvolvimento cognitivo.

O mais interessante é que, em razão do novo e das “auto-descobertas”, os alunos sentem-se motivados a ir em busca de novos desafios, pois durante as práticas percebem-se capazes de realizar as atividades propostas, as quais fazem de fato a integração corpo, mente de modo possível a percepção, tudo isso ocorre de forma muito natural, brincando.

Os gestos e movimentos sistematizados vão ocorrendo ludicamente e ao mesmo tempo realizando as transformações e melhorias necessárias para o desenvolvimento do ensino-aprendizagem, pois aumenta a capacidade física e melhoram as funções cognitivas. Isso ocorre através da organização e ampliação do potencial dos órgãos dos sentidos, resultando em reações benéficas dos praticantes do Hatha Yoga.

A neurofisiologia realizada pelo cérebro durante os movimentos capacita-o a produzir e liberar substâncias químicas capazes de realizar grandes transformações no organismo eliminando o sentimento de incompetência e desânimo, levando-os a reconhecer seu auto grau de competência interior de transformação e desperta o desejo de auto-realização. (Fisiologia da neuro Ciências pág 27)

A prática de meditação em Yoga treina a mente para a auto-transformação, amplia-se o potencial do hipocampo onde é armazenada a memória. Esse processo interfere diretamente na zona de desenvolvimento proximal do educando, ou seja, a região onde é feita a relação daquilo que se sabe com o que se é possível aprender, desde que seja superada as dificuldades existentes entre o que se sabe e o real potencial.

Através das práticas do Yoga o educador é capaz de “interferir” em diversas áreas do cérebro de modo lúdico, não traumático e nem cansativo, pois trabalha fazendo desbloqueio dos medos e timidez oferecendo-lhes segurança para enfrentar novos desafios.

Meu trabalho de pesquisa continuou sendo realizado nos anos seguintes, atingindo desde a primeira a quarta série, sendo que grande parte dos alunos foram por mim acompanhados por três anos consecutivos, tornando possível a continuação do projeto e a ampliação das propostas e desafios, ou seja, me oportunizou a observação da continuidade e os mesmos apresentaram um destaque significativo no índice de aprendizagem e nos comportamentos éticos em relação a outros alunos que atuaram por menos tempo.

A prática sistemática do Hatha Yoga durante as aulas fez com que os alunos apáticos, tristes e sem interesse, que até pareciam já terem desistido de aprender, encontrassem motivação, pois adquiriram um novo ânimo e foram alfabetizados. Puderam assim dar continuidade as tarefas de ensino-aprendizagem com a esperança de superação das dificuldades a serem enfrentadas ao longo do processo educacional.

## **Objetivos**

- Ensinar a conhecer seu próprio corpo, (alargar as percepções para perceber as sensações despertadas durante a prática e utilizá-las benéficamente a fim de liberar o stress e a ansiedade).
- Desenvolver a atenção, concentração e o aumento da auto-estima
- Equilibrar as energias físicas e mentais ( para ampliar a produtividade)

- Proporciona-lhes benefícios terapêuticos capazes de facilitar a aprendizagem ( canalizar a energia vital de todas as experiências vivenciadas observando o que há de grandioso em cada aspecto da vida)
- Despertar as qualidades interiores e o desejo de buscar a harmonia da existência
- Resgatar e/ou criar valores éticos.(construindo a identidade)
- Promover a independência de cada individuo como membro ativo da sociedade
- Desenvolver a coordenação motora grossa e fina, e a espacialidade

## **Estratégia**

- Asanas ( posturas) do pássaro, da montanha, do gato, do leão, etc..
- Chakrasana(inclinação)
- Vrikshasana (postura da árvore)
- Yamas e Niyamas (formas de treinamento de atitudes através do comportamento ético próprio da auto-disciplina)
- Pranayamas (respiração)
- Visualização de ambientes reais ou imaginários (meditação) e a produção de trabalhos de artes enfocando a sustentabilidade do planeta conforme a visualização
- Utilização do imaginário com auto-observação das funções despertas
- Ouvir sons da natureza (pássaros, chuva, ventos e outros)

## **Conclusão**

Com este trabalho foi possível concluir através dos resultados da prática do Yoga em sala de aula, que é de suma importância e necessário sensibilizar as autoridades educacionais, para que essa prática seja incluída no currículo escolar, e que as universidades abram as suas portas para a formação de profissionais do Yoga na área da educação. Pois não é possível continuar com nível de educação apresentada em nosso país, onde procura-se os culpados ao invés de novas propostas.

## **Referências Bibliográficas**

-Vigotsky e a educação

Autor: Luis C. Moll

Editora: Artmed S.A.

- A psicologia sócio-histórica de Vigotsky – aplicações contemporâneas

Autor: Carl Ratner

Psicologia cognitiva e Neuropsicologia

Editora biblioteca Artmed

- A formação social da mente – L.S.

Vigotsky ( desenvolvimento das funções psicológicas superiores)

Editora: Martins Fontes. ( Michael Cole e Silvia Screbner)

- Piaget Sugetões aos educadores

Autor: Lauro de Oliveira Lima

Editora: Vozes

- Homem Total e a Parapsicologia

Autor: Prof. Dr. Albino Aresi

Editora: “Mens. Sana”

- Meditação Transcendental – A descoberta da energia interior e o domínio da tensão

Autor: Dr. Harold H. Bloomfield; Michael Peter Cain; Dennis T. Jaffe

- Dialogo Espiritual- uma contribuição para a educação do novo homem ( série educação em valores humanos)

Autora: Prof.<sup>a</sup> Jurema Gaudêncio

Editora: Texto Novo

- Tratado esotérico de Endocrinologia

Autor: Samuel Aun Weor

Editora: Sol Nascente

- Técnica de Yoga

Autor: Dr. M. Gharote

Editora: Phorte Ltda

- Yoga Aplicação – da teoria a prática

Autor: Manohar Laxman Garote

Adaptação técnica: Marcos Rojo Rodrigues

Editora: Phortes Ltda

- Asanas

Autor: Swami kivalayananda

Tradução: Ignez Novaes Romeu

Editora: Phorte Ltda

- Neurofisiologia da Meditação

Autor: Marcelo Árias e Roberto Serafim Simões

Editora: Phorte Ltda

II Seminário de Metodologia do Ensino de Educação Física da FEUSP – 2008 - Oficina  
- Pedagogia da Autonomia e Pedagogia do Oprimido  
Autor: Paulo Freire

- Técnicas de Kwnier  
Editora: Pensamento