

“A cultura oriental na escola”

Colégio Santa Clara

Prof. Alexandre Vasconcelos Mazzoni.

A temática em questão iniciou-se através de uma discussão que ocorreu com uma turma do 3º ano do Ensino Médio e foi desenvolvida em uma instituição de ensino confessional situada no bairro de Pinheiros, na cidade de São Paulo. Durante as conversas feitas em sala de aula e no espaço da quadra percebi uma preocupação muito grande em torno das pressões e tensões que aconteciam às vésperas do vestibular. As dúvidas, as insatisfações e os caminhos a seguir. Dentre os incômodos e questionamentos que afligem os alunos, era comum ouvir:

Questões: - *Qual carreira vou seguir?*

- *Vestibular não é fácil!*

- *Eu quero uma faculdade particular! É mais fácil!*

- *Meus pais não deixam prestar pedagogia, que saco!*

- *Faço o cursinho no ano que vem!*

- *Se entrar, entrou!*

- *Não vou passar no vestibular!*

- *O colégio pressiona muito!*

- *Meus pais pressionam muito!*

- *Minha mãe cortou minhas baladas!*

- *Fui mal no ENEM.*

E muitas outras frases e discursos verificados nas rodas de conversas.

Os alunos alegavam que precisavam fazer atividades que relaxassem as tensões do dia-a-dia. O desgaste era muito grande. Questionei quais atividades poderiam se encaixar? Quais atividades corporais poderiam ajudar? Fizemos uma lista que fui anotando na lousa:

-Relaxamento, Tai Chi Chuam, Meditação, Alongamento, Dança Indiana, Pilates, RPG (reeducação postural global), Yoga, Massagem, musculação, Bike, Skate...

Neste momento percebi as diferenças e contradições do conceito de relaxar e fui seguindo com a nossa discussão.

A partir dessas colocações, conclui que o relaxamento poderia constituir-se em uma temática de estudos relevante naquele momento e para aquele grupo em específico.

Diziam que:- *“Precisamos relaxar”*.

Assim comecei a questionar novamente o que eles entendiam por relaxamento. O que era relaxar? Era relaxar o corpo? Era tranquilizar a mente? O que na verdade eles entendiam por relaxamento e o que esperavam fazer para amenizar ou solucionar esta situação de estresse que estavam vivendo? Perguntei se queriam alterar a lista feita na lousa.

Deste modo, eliminaram algumas atividades e apontaram práticas de relaxamento que buscassem o equilíbrio. Diziam: *Não ficar nervoso! Ficar equilibrado! Ficar na boa! Ficar zen!*

Agora reorganizamos uma nova lista ligada às práticas da realidade e do convívio da sociedade que na visão deles contribuía para relaxar:

Yoga, shiatsu, massagens, clínicas de estética, tai chi chuam, a massagem feita no SOHO¹, na Luiza Sato²... Alguns alunos começaram a perceber que muitas daquelas manifestações eram orientais. Perguntei:- Porque orientais? Segundo, a Marina e o João traziam concentração, tranquilidade, relaxamento.

E a Marina reforçou que eram práticas que traziam equilíbrio mental.

Continuei ainda questionando as práticas que eles conheciam. Estava buscando o que eles tinham de conhecimento. Na lousa restou apenas algumas práticas. Voltei nas práticas da lousa. Alongamos mais as discussões diante daquelas palavras. Meditação, Tai Chi Chuam, massagem e Yoga. Houve muitos questionamentos. Várias dúvidas. A palavra Yoga começou a ser discutida com mais intensidade. Diante das discussões decidimos estudar a manifestação Yoga.

Naquele momento questionei: *O que era a Yoga?Aonde surgiu? Alguém sabia a origem? Fica na Índia? A onde é a Índia?*

Durante as aulas os alunos foram descrevendo um pouco da cultura indiana que eles conheciam, as vestimentas, a religião (Budismo), práticas de meditação, elefantes...

¹ SOHO. Franquia de cabeleireiros com base na filosofia japonesa. Existe um ritual para se cortar o cabelo com massagens, banhos e técnicas japonesas.

² LUIZA SATO. Centro de shiatsu e ginástica corretiva fundada pela massagista Luiza Sato.

O professor como mediador precisa suscitar questionamentos e colocar dúvidas para serem pesquisadas e discutidas. Os alunos precisam entender a importância do ato de pesquisar e investigar.

Logo após terminarem de falar o que sabiam perguntei sobre a diferença entre a Yoga da Índia (tradicional) e a Yoga feita em academia.

Neste momento a Marina começou a detalhar o assunto. Explicava alguns fundamentos da Yoga e as suas vertentes:- Hatha Yoga, Raja Yoga, Power Yoga. Eu já sabia que ela praticava.

Como a Marina demonstrava conhecer o assunto em pauta solicitei que prosseguisse com as explicações. Ela contou que praticava em um Instituto de Yoga no bairro de Vila Madalena chamado SURYA que depois vim saber ser muito conceituado, antigo e com muita tradição. Lá ela aprendia a cultura indiana, a tradição do Yoga, posturas, respirações, a meditação...

Quando questionada sobre o tipo de instituição ela explicou tratar-se de um espaço destinado ao Yoga bem diferente das academias. Na sua fala criticou muito as academias.

Nas academias, achava que só se visavam o dinheiro e esqueciam a essência da Yoga. Produziam uma prática para chamar alunos. Como ela disse: *Uma simples malhação. Faziam apenas posturas sem embasamento filosófico. Blocos de exercícios padronizados. Exercícios da moda. Como exemplo citou a Power Yoga.* No final da aula pedi para que pesquisassem as práticas de Yoga (academias, institutos, clínicas...) que havia no bairro.

Primeiramente faríamos um levantamento de dados do bairro e depois discutiríamos em aula quais estratégias utilizaríamos para a pesquisa em campo. Falei para utilizarem a Internet, jornais, revistas. Enfim, a mídia em geral. A leitura, a escrita e a oralidade entrariam como ferramentas importantes na metodologia das aulas futuras.

Mais uma aula e iniciamos discutindo o que eles tinham pesquisado sobre o bairro. Houve algumas falas, mas nas próximas aulas iríamos aprofundar mais as descobertas. Agora o mais importante era estabelecer estratégia para as visitas aos locais que eles pesquisaram. O que fariam lá? Iriam em grupo? Fariam relatório? Como aconteceria?

Depois de conversarmos estabelecemos alguns pontos em comum para as visitas.

As visitas podem ser em grupo ou individual. Anotar os detalhes da academia ou espaço. Horário de funcionamento, funcionários, ver uma aula, conversar com o

responsável...Talvez até fazer uma aula. A turma ficou muito motivada com a proposta. A Marina estava empolgada e colaborou muito com as idéias para as visitas.

Após a aula, conversei com a Marina e a Júlia (outra aluna que faz Yoga há pouco tempo e não quis se manifestar perante o grupo) se elas poderiam demonstrar algumas posturas e exercícios na próxima aula.

A Júlia falou que não faria. A Marina mostra! Então, ficou combinado para ela mostrar.

Aqui já se percebe a importância de proporcionar condições pedagógicas para que o grupo se posicione, manifeste e produza. Nesse sentido, é de suma importância abrir espaços para a participação coletiva, a organizando as aulas de forma a estimular a oralidade (dar voz aos alunos), valorizar as experiências dos alunos e o diálogo democrático.

Na próxima aula ficamos na sala para discutirmos sobre algumas pesquisas e que depois iríamos para a quadra. Preparei os colchonetes, caso precisasse.

Logo após a conversa afastamos as cadeiras e sentamos no chão. Começamos com alguns alunos expondo suas pesquisas e descobertas. O Arthur começou falando da origem do Yoga: - *O Yoga data de 5000 anos de história e o nome do criador foi Shiva. Deus indiano.* Falou também do *Hinduísmo como a religião preponderante na Índia. E que reunia a diversidade filosófica dentro de uma unidade cultural. Comentou sobre as vestimentas que os indianos usam. As mulheres com cabelos presos.* Outro aluno falou da veneração aos Deuses indianos. Apontaram também o bairro Vila Madalena como um local esotérico repleto de espaço, clínicas e institutos de atividades orientais. Segundo alguns, *“um bairro cabeça!” Um bairro multicultural e de classe alta.* Pensei: - *Eles não são de classe média/alta também?*

Na pesquisa listaram alguns locais e perceberam que os nomes sempre tinham algo relacionado à palavra espaço. Ex: Surya Espaço de Yoga.

Espaço Girassol.

Yoga Vila Madalena.

Estes foram um dos 3 locais que os alunos foram visitar e suas observações.

Observações durante a conversa: *“Yoga é muito caro”.* *“Por mês custa R\$ 220,00” disse o Fábio. Você acha caro, Fábio? Eu acho sim. Quem vai pagar R\$ 220,00 por mês para fazer Yoga.(preconceito quanto à prática) Você faz academia? Faço musculação! Quanto custa? A mensalidade gira em torno de R\$100,00. Todos concordam com o que ele está*

apontando? Outros alunos também enfatizaram o custo da Yoga. Um deles até falou que o preço era por causa do bairro. *È um bairro de classe alta, professor. Você mora neste bairro? Não, moro na Leopoldina*³. Aqui já se percebe uma diferença socioeconômica entre os alunos. A discussão foi seguindo e houve outras observações: - *“Terceira idade também pode fazer”. “Deve ser muito chato ficar parado na posição”. “Vi uma foto que o cara meditava de sunguinha”. “O véio fazia exercício cruzando as pernas”. “Qual é essa posição. João, você sabe? Chama Lótus, professor”. “Você sabe fazer? “Eu não! Vai quebrar o meu joelho. A Marina se prontificou a mostrar. Pedi para o grupo tentar fazer a posição de lótus. A classe ficou agitada. As meninas começaram a fazer com facilidade e os meninos reclamavam e tiravam “sarro” do amigo. Mas começaram a fazer. Percebendo as dificuldades expliquei um pouco sobre flexibilidade. A facilidade das meninas e a dureza dos meninos.*

Expliquei que bastava treinar esta posição estática. No final da explicação pedi para tentarem ficar na posição (lótus) em silêncio e imóveis. Foi um terror no primeiro momento, mas logo aquietaram e fizeram. Alguns adaptaram a posição. A classe ficou em silêncio.

Fiz na verdade cinco minutos e pedi para se mexerem.

O que acharam? *“Foi difícil”. “Fácil”. “Não dá para ficar nessa posição”.*

Falei que os Yogues ficavam 30’, 40’ a 1 hora estáticos nesta posição. Veio uma questão:

- *As pessoas fazem essa posição e ficam com as mãos iguais as de Buda. Como é isto?* Como esta acabando a aula vejam se conseguem pesquisar as posturas das mãos na posição de lótus.

Hoje não deu para a gente descer para a quadra, mas na próxima aula vamos direto para a quadra que a Marina vai mostrar alguns exercícios para fazermos e continuaremos a falar sobre a postura de lótus.

No encontro seguinte, fomos para a quadra. Peguei um colchonete para cada aluno. Preparei alguns alongamentos no início da aula e aí a Marina assumiu junto com a Júlia. A Júlia estava nervosa. A Marina estava tranqüila e desencanada. Ela é muito querida no grupo (Líder). Iniciou a prática com a saudação ao sol, exercícios respiratórios, explicou a relação com a natureza, a postura de lótus, postura da criança (Balásana), mostrou a postura invertida

³ LEOPOLDINA. Bairro da cidade de São Paulo.

sobre a cabeça (Sirshásana),postura do guerreiro(Virabhadrásana),postura de Águia(Garudásana) e foi seguindo a vivência.

Faltando 10 minutos para o término da aula retomamos a conversa sobre a postura de lótus. O Carlos mostrou algumas formas das mãos. *Eu falei que aquelas formas chamavam-se Mudrás (formas das mãos que canalizavam determinadas energias no corpo durante a prática).Na minha pesquisa tem isto, professor. Mostre a sua pesquisa. Socialize-a, Carlos.*

Neste texto explica que os Mudrás são combinações de movimentos físicos que alteram a disposição, atitude e percepção energética corporal, aprofundam a atenção e a concentração. Estes movimentos são chamados de Hastas Mudrás e existem muitos, mas os mais importantes são apenas 10 gestos. Cada Asána (postura) deve estar acompanhado dos seguintes fatores: respiração, relaxamento e atitude mental adequada. Ótima pesquisa, Carlos.

Logo após, propus novamente ficarmos 3 minutos na postura de lótus ou similar com aquelas formas.

O Carlos falou que Buda usava essas formas durante a prática e existem estatuetas com estas formas no Oriente.

Na Índia eles faziam essa postura em uma cama de pregos. Andavam num chão em brasas. Meditavam na neve.

Quanto à avaliação até o momento, a aula estava fluindo muito bem com questionamentos, pontos de vista, discussões e estávamos ampliando os nossos conhecimentos. A pesquisa estava atingindo o seu objetivo: Produzir conhecimento, ampliar os saberes e motivá-los. O olhar sobre a prática no tocante a gênero, idade e sexo esta mudando porém continuam achando que é uma prática classista e burguesa, pelo menos aqui no bairro.

O Carlos se mostrou mais receptivo com o tema. Existem alguns alunos que ainda estão resistentes a esta manifestação. Mas isto faz parte do processo. Resistências vão ocorrer. As aulas não são tão certinhas. Exigem ações educativas que muitas vezes causam conflitos e encontros. A função do professor é mediar essas relações e através do diálogo democrático discutir estas relações de poder. O conflito faz parte do processo de construção do conhecimento.

No próximo encontro, comecei a aula retomando o que tínhamos feito na prática e perguntei o que acharam da aula da Marina. *Ela pode ser professora?* Muitos elogios. Realmente ela foi muito bem. É uma figura que cativa. A Júlia aos poucos foi ajudando a Marina nas posturas.

Algumas falas:- *“Falaram que era difícil”. “Exige muito alongamento”.Retomei a diferença entre alongamento e flexibilidade. “Dói as costas”. “A gente trava a respiração”.*

Falei que a respiração era importante nesse momento para a pessoa relaxar o corpo na postura de lótus. Lembrem-se do que o Carlos pesquisou. A Marina explicou a importância da respiração nos exercícios. Falou das respirações do pulmão e do abdome que eles fazem nas aulas.

Aproveitamos o momento para experimentarmos o que ela falou: *Respiração do pulmão e respiração com a barriga*. Terminado os exercícios comecei a falar sobre nossa primeira conversa. A primeira discussão girou em torno de: *“Precisamos relaxar, estamos tensos”.*

Retomei o tema: *O que é relaxar? Se estou vendo televisão estou relaxando? Se estou tomando sol, estou relaxando? A Educação Física é para relaxar?*

O que vocês pensam sobre relaxar? : - “Eu relaxo jogando bola”. “Vamos lá bater uma bola, professor”. “Eu ouço música”. “Aí você fica relaxada?”

Como é relaxar para vocês e para os orientais? Na pesquisa feita no bairro vocês falaram que o Yoga tinha como objetivo buscar o equilíbrio interior da mente e do corpo. O que os iogues acham do corpo e da mente?

Como corpo: - *“Fazer ioga para alinhar e fortalecer o corpo”. “Melhorar o alinhamento do corpo e da postura”. “Melhorar o alongamento”. “Fortalecer os músculos”.*

Como mente: - *“Equilíbrio mental”. “Aprofundar a atenção e a concentração”. “Mente descansada, desperta e atenta”.*

Na pesquisa que eu fiz, disse o Arthur, explica que o Yoga ajuda a emagrecer porque tira as tensões e relaxa. *Sim, mas qual a relação corpo/mente. O que eles pregam? “Que os dois estão juntos”. “Que as posturas devem estar associadas a atitudes mentais adequadas”. “É uma filosofia de vida”. “Que o Yoga tradicional está ligada à religião”. “Começou com o Hinduísmo”*

Fomos retomando vários aspectos do Yoga novamente. Para terminar, voltei nas respirações apontadas pela Marina (pulmão /abdominal). Pedi para deitarem nos colchonetes e que fizessem as respirações abdominais e depois as pulmonares. *Existe diferença? Tente perceber e depois a gente discute.*

Após as respirações ficaram alguns minutos deitados e estáticos. Antes de bater o sinal pedi para irem se mexendo e para sentarem nos colchonetes.

Bateu o sinal.

Nesta aula levei um documentário a respeito da respiração Iogue do canal Discovery Home e Health e um livro promocional da marca de produtos esportivos Adidas sobre Yoga. O livro direcionava uma propaganda sobre as vestimentas adequadas para a prática. Mulheres bonitas e super flexíveis. Apenas mulheres. Pedi para verem o documentário e anotarem 3 palavras ligadas aquelas imagens ou do próprio livro que estava rodando pela sala. Surgiram as seguintes observações: - Natureza, Postura, Propaganda, Flexibilidade, Harmonia, Roupas, Praia, Corpo, Bem estar...

Finalizado o documentário conversamos a respeito.

Houve vários diálogos. *Questionei qual era o objetivo do Yoga?* Falaram bastante.

Voltei a estimular. Voltem nas leituras que vocês fizeram. *Qual o objetivo de se praticar o Yoga e que a Mariana até apontou que muitas vezes não existe nas academias.*

Chegamos a um consenso: - *Equilíbrio interior do corpo e da mente em harmonia com a natureza e a unidade cultural em que você vive.*

Nesta abordagem filmes, documentários, músicas, vídeos... são recursos importantes para proporcionar uma leitura ampla do contexto sociocultural tematizado e assim entender as relações que cercam a manifestação deste determinado grupo que muitas vezes pode ser diferente de um outro grupo ou região.

Neste encontro comecei a aula nos colchonetes. Questionei se tinham coletado mais alguma informação. Mais um momento para compartilharem os conhecimentos. Avisei que faríamos uma prática que eu conhecia. Um aluno questionou se poderíamos em alguma aula ir até o bosque. *“Boa idéia”*. Logo após o Maurício falou que procurou no dicionário Aurélio o que significava a palavra relaxamento. *Achou a palavra relaxamento e relaxação que seria o ato de relaxar. Diminuição voluntária do tônus muscular, que produz uma sensação de repouso, contribui para a recuperação das forças e melhora a fadiga.* A Bárbara questionou

se eu iria colocar uma música. Eu falei que não e aproveitei para pedir que me trouxessem uma para o próximo encontro. A Bárbara disse que traria algumas músicas. Obs: Esta mais solta e gosta de músicas. Lance um desafio para a classe: *Será que alguém pode fazer uma prática para a classe parecida com a que a Marina e a Júlia fizeram?* A Marina logo se habilitou! Esperei mais alguém. Dar espaço para outros alunos.(Justiça curricular) Pode ser um grupo também! Algumas meninas se prontificaram a fazer, desde que a Marina ajudasse. Pedi alguns meninos também. Dois aceitaram entrar no grupo. Ótimo. Iriam preparar para a próxima aula. Deixei à vontade. *“A gente mostra antes para você professor”*. Eu falei que não precisava! Tudo combinado. Então fomos para a prática que eu programei.

Deitados iriam trabalhar a respiração (inspira/ expira de forma tranqüila) e depois iriam visualizar cada parte do corpo começando pelos pés até o quadril e da cabeça até o quadril. Terminando iriam ficar estáticos até eu pedir para voltarem.

Terminada a aula. Elogiaram muito. Gostaram. *“Alguns até dormiram”*. *“Teve gente que até roncou professor”*. *“O Zé roncou professor”*. O Caio, resistente, não quis fazer ficou deitado e com os olhos o tempo todo abertos, quando eu havia pedido que ficassem fechados. Para ele nós deveríamos estar jogando futebol para relaxar. Porém, foi voto vencido ao elegermos esta manifestação. Obs:- O trabalho pedagógico precisa ser democrático e atender a todos os alunos no decorrer do processo. Faz-se necessário uma leitura crítica da prática corporal visando ampliar e resignificar os conhecimentos.

Antes de começarmos a prática preparada pelo grupo perguntei o que estavam achando das aulas e se tinham mudado de idéia quanto ao relaxar nas aulas de Educação Física.

Queria chegar no assunto vestibular e questionar o porque de tantas cobranças. Expus o meu ponto de vista:- *Que era importante naquele momento se dedicarem para as avaliações do colégio sem neuras. Se aplicarem e que continuassem a fazer suas atividades diárias. Que não vissem apenas provas, provas e mais provas. Se não entrassem nesse ano, estudariam o ano que vem. Que conversassem com os pais. Mostrassem como estava o mercado de trabalho. Que o diálogo em casa era fundamental. E para os alunos que faziam cursinho apontei alguns caminhos. Na verdade eles estavam sendo pressionados pela própria sociedade e suas normas com o discurso de que o aluno precisa sair do colegial e cursar uma faculdade para ser cidadão e de preferência um curso com destaque. As pressões que eles sentiam partiam destes discursos. Falas moldadas e hegemônicas com objetivos determinados. Os*

cursinhos existem para determinados objetivos. A mídia e a propaganda fomentam a sua importância através de alunos que alcançam primeiro lugar nas instituições. A influência é muito grande nos meios de comunicação e é preciso analisar criticamente o desenrolar das relações de poder dentro do meio social. Assim, as discussões presentes no projeto estimulam os alunos a lerem criticamente a manifestação tematizada e a perceber as relações de poder. Um sujeito crítico é aquele que investiga, questiona, vasculha e transforma as relações à sua volta. Quando o professor faz a leitura do grupo e aponta situações do dia-a-dia alguns alunos arregalam os olhos, outros não estão nem aí, mas é fundamental que o mediador do processo toque em assuntos ligados às relações sociais, econômicas, políticas e culturais.

Após a conversa, começamos a prática. As meninas colocariam uma música com sons da natureza. Pediram para nós deitarmos nos colchonetes e começaram a contar uma história que retratava uma natureza com árvores, pássaros, água cristalina, vento, cheiro de flores... Imaginamos algumas cores que elas falavam. A classe tranqüilizou-se. Foi muito bom. A classe adorou o trabalho do grupo. Durante a prática os alunos dividiram as funções e percorriam a classe ajudando. O trabalho em grupos correu muito bem.

Neste encontro, como foi pedido pelo grupo fomos até o bosque. Levamos os colchonetes.

Antes de iniciarmos uma nova prática questionei o grupo que apresentou e comandou a atividade da aula anterior como tinha sido a organização.

Eles falaram que tinham juntado duas técnicas que eles pesquisaram mais algumas observações da mãe de uma das meninas. A mãe fazia Yoga também.

Uma das técnicas tratava de perceber a natureza. Interiorizar-se e sentir a natureza a sua volta. A outra era imaginar determinadas cores pelo corpo. Cores que simbolizavam a tranqüilidade (Azul, verde e amarelo) no olhar oriental.

Elogiei a atuação do grupo e a serenidade.

Falei para cada um achar um lugar no bosque e deitar. Antes direcionei o que fariam na prática. Depois de deitar fazer 6 respirações bem suaves percebendo todo o corpo. Após as respirações perceber a natureza que o cercava. Falei para não se preocupassem caso dormissem. Foi um apontamento que alguns fizeram: - Tenho medo de dormir. Terminamos a prática e eles foram para o intervalo.

Nossa última aula foi no bosque. Fizemos uma roda com os colchonetes e começamos a conversar sobre as aulas do projeto. Perguntei:- *Quais os pontos positivos e negativos do projeto? Qual a avaliação de vocês? Algumas falas:*

- *As aulas foram muito boas!*
- *Consegui perceber a minha respiração.*
- *Entendi o significado do Yoga para os indianos. A comercialização do tema Yoga pelas academias.*
- *O quanto o Yoga está fundamentado na cultura indiana e no Hinduísmo.*
- *Com as discussões pude perceber e entender um pouco melhor as relações do vestibular. As pressões que a sociedade faz pelo rendimento escolar.*
- *O preço das aulas do Yoga.*
- *Quem faz Yoga tem que ter dinheiro.*
- *Vila madalena é um bairro esotérico.*
- *Aqui,na Vila Madalena o Yoga é muito caro.*
- *Mudança de atitude.*

E muitas outras observações e relatos que não consegui transcrever.

O projeto com o passar das aulas, através das pesquisas, discussões e encaminhamento tomou outras direções das que eu havia imaginado. A proposta foi estabelecida a partir da preocupação dos alunos com a carga de responsabilidades do Vestibular. Achavam que precisavam de alguma atividade corporal que amenizasse a euforia, a ansiedade, a adrenalina e o excesso de estudos. Assim começou-se o estudo da manifestação Yoga. Alguns alunos no início do trabalho tinham um determinado discurso que com o passar das aulas veio a se modificar. Perceberam que a mudança de postura frente ao dia-a-dia é muito importante. Entender as relações que acontecem na sociedade e saber trabalhá-las, as diversidades culturais, as relações de poder, o significado do Yoga para os indianos, as relações das academias com o Yoga e muitas outras observações que aconteceram no desenrolar do projeto. Perceberam também que o bairro Vila Madalena é repleto de espaços destinados a atividades corporais alternativas como massagem, meditação e a própria Yoga, porém com alto custo financeiro. O bairro é classista, mas a manifestação não. Na Índia e outros locais a prática é feita por pessoas com poder aquisitivo menor. Uma outra observação é : - *“Aprendemos com a Yoga a mudança*

de atitude”. “Ampliamos os nossos conhecimentos com a disciplina”. “Refletimos as relações entre manifestações corporais e sociedade”.

Ao seguir esta perspectiva cultural de Educação Física nos deparamos com a construção coletiva dos conhecimentos. Aos poucos perceberam que o ato de relaxar na concepção dessas culturas tinha outros significados, significantes e signos. Não era apenas o ato de ficar imóvel ou de dormir. Representava um desenvolvimento físico, mental e espiritual naquela cultura. Não era apenas como o Maurício pesquisou: - *O ato de relaxar*. Assim começaram a surgir várias situações de aprendizado e ampliação dos saberes. Por exemplo: - *O ato de acender um incenso*. No ocidente representa um cheirinho gostoso. No oriente pode representar uma devoção, um pedido ou uma manifestação espiritual. Nas pesquisas indianas começamos a entender o modo de vida do povo, algumas crenças, suas roupas, a religião, o Yoga, os praticantes de Yoga (Iogues), os mestres, as posturas do Yoga para reverenciar a natureza, o respeito à natureza...

Enfim, o projeto atingiu os seus objetivos propostos e colaborou na formação cidadã dos alunos.