



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
CÂMPUS ESEFFEGO
CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA PAULA MOREIRA NUNES

**PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS: O YOGA APLICADO NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA INFLUÊNCIA EM AÇÕES
INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO INFANTIL.**

GOIÂNIA

2021

ANA PAULA MOREIRA NUNES

**PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS: O YOGA APLICADO NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA INFLUÊNCIA EM AÇÕES
INTERDISCIPLINARES NA EDUCAÇÃO INFANTIL.**

Trabalho final de curso – TCC II - apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, como parte dos requisitos necessários à qualificação da pesquisa e obtenção do título de Professor licenciado em Educação física, pela Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO.

Linha de Pesquisa: A Cultura Corporal e sua Relação com a Saúde, Treinamento Corporal e as Práticas Corporais para a Diversidade Humana.

Orientador (a): Prof.^a M.^a Conceição Viana de Fátima.

GOIÂNIA

2021

ANA PAULA MOREIRA NUNES

**PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS: O YOGA APLICADO NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA INFLUÊNCIA EM AÇÕES
INTERDISCIPLINARES NO ENSINO.**

Trabalho Final de Curso - TCC II, apresentado em _____
de _____ de _____ aprovado pela Banca Examinadora constituída pelos
membros: Prof.^a M.^a Conceição Viana de Fátima – Orientadora, Prof. Me. André Luis dos
Santos Seabra – Parecerista e Prof.^a Especialista Neide Cândido Ramos.

Prof.^a M.^a Conceição Viana de Fátima – Orientadora

Prof. Me. André Luis dos Santos Seabra – Parecerista

Prof.^a Especialista Neide Cândido Ramos – Parecerista

GOIÂNIA

2021

AGRADECIMENTOS

Concretizar sonhos, fechar ciclos, envolvem pessoas, pessoas que nos acompanham, que estão conosco durante toda jornada ou parte dela, pessoas que nos ajudam, nos apoiam, e até mesmo nos carregam em certos momentos, pessoas especiais, pessoas que tornaram aquele momento especial. Reconhecer a importância de uma pessoa em um momento tão seu e tão único é ser grata! E eu sou grata, extremamente grata.

Agradeço primeiramente ao pai do meu filho e ao meu filho, que estiveram comigo por todo o percurso, que me apoiaram todo o momento e ao mesmo tempo, que se dispuseram a não estar comigo em alguns momentos para que eu pudesse me dedicar aos estudos. Sou grata a paciência, a compreensão, a sabedoria, a orientação, a calma, a motivação, a escuta e a tantas coisas que não saberia enumerar aqui, vocês fizeram eu acreditar que sou capaz.

Aos meus amigos Mirelly, Rahaby e Breno que tornaram tudo mais leve, mais engraçado e divertido. Dividimos momentos incríveis de muito apoio, parcerias e experiências. Anos compartilhando juntos nervosismos, ansiedades, correrias e ensinamentos. Vocês foram essenciais. Gratidão! À Mirelly em especial, pela sensibilidade e ajuda nos meus momentos de maior fragilidade, jamais esquecerei, obrigada. Rahaby por clarear todo o ensino. Breno pelas vezes que falei “corre” e ele correu junto sem saber o porquê. Companheiros da ESEFFEGO, gratidão, vou sentir saudades.

Agradeço a Amanda que fez luz em um momento escuro e aos meus amigos que incentivaram em busca do meu objetivo não me deixando desistir.

Agradeço a todos os professores que fizeram parte da minha formação acadêmica. Em especial ao Rodrigo pela sensibilidade e percepção, conseguiu de forma branda e intuitiva conduzir-me ao caminho das Práticas Corporais, além da enorme empatia diante os percalços ocorridos em 2020. Imenso respeito e admiração.

Aos professores que aceitaram participar da minha banca, gratidão pela troca, pela experiência, ensinamento, companheirismo e paciência, vocês são fantásticos e fizeram a diferença na minha graduação.

Conceição, minha mestra, minha orientadora, me guiou em momentos tão difíceis, me deu força, me conduziu e ensinou tanto e com tanta leveza. Sou grata pela amizade, companheirismo, carinho, empatia e tanto mais. Eu te admiro e serei sempre agradecida pela condução deste trabalho.

RESUMO

O presente estudo tem o intuito compreender a partir do estudo sobre o Yoga e sua origem, as suas características, seus princípios, valores, as características relacionadas ao cuidado do corpo e da mente e sua relação com a Educação Física. Outro aspecto é abranger como a Educação Física brasileira tem reconhecido o Yoga como uma Prática Corporal alternativa a ser tratada na escola. Isto posto, tenho como objetivo compreender a importância do Yoga, como Prática Corporal Alternativa (PCAs), e sua influência na interação da Educação Física com as outras disciplinas escolares e relações interpessoais, captando novas informações que serão necessárias ao estudo. O método científico de pesquisa que se tornou apropriado é a fenomenologia amparado pela abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada na escola Ensino Vivo, e o Yoga se mostrou similar nos objetivos da pedagogia Waldorf, dialogando positivamente, buscando dentro dos seus ideais a unidade na diversidade.

Palavras-chave: *Educação Física Escolar, Práticas Corporais Alternativas, Yoga, Educação Infantil, Educação Holística.*

ABSTRACT

This study aims to understand from the study of Yoga and its origin, such as its characteristics, principles, values, characteristics related to the care of the body and mind and its relationship with Physical Education. Another aspect is to cover how Brazilian Physical Education has recognized Yoga as an alternative Body Practice to be treated at school. That said, I aim to understand the importance of Yoga, as an Alternative Body Practice (PCAs), and its influence on the interaction of Physical Education with other school subjects and interpersonal relationships, capturing new information that will be necessary for the study. The scientific method of research that is made appropriate is a phenomenology supported by the qualitative approach. A survey was carried out at the Teaching Vivo school, and Yoga was revealed in the objectives of the Waldorf pedagogy, dialoguing positively, seeking, within its ideals, unity in diversity.

Keyword: *School Physical Education, Alternative Body Practices, Yoga, Child Education, Holistic Education.*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	4
CAPÍTULO I.....	7
NOÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS E SUAS CATEGORIAS.....	7
1.1 – Conceituação e classificação das Práticas Corporais Alternativas	7
1.2 – O Yoga como Prática Corporal Alternativa.....	11
1.3 – Hatha Yoga	16
CAPÍTULO II.....	20
YOGA COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA: UMA PERSPECTIVA DA EDUCAÇÃO INFANTIL E DA EDUCAÇÃO HOLÍSTICA	20
2.1 – Educação Física, Educação Infantil e Yoga	20
2.2 – Educação Holística na Educação Infantil	26
CAPÍTULO III	31
UM NOVO CENÁRIO NA EDUCAÇÃO: A PEDAGOGIA WALDORF E A VIVÊNCIA DO YOGA.....	31
3.1 – A educação em um novo contexto.....	31
3.2 – Características e descrições do campo de pesquisa	35
CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS	44
GLOSSÁRIO DE TERMOS SÂNCRITOS	49

INTRODUÇÃO

A abrangência de ensino que a Educação Física tem, torna-a difícil de ser limitada enquanto espaço de atuação, o que soa positivo se olharmos pelo âmbito das diversas formas que podemos ter para acessar o aluno. As Práticas Corporais Alternativas (PCAs), envolvem o movimento do corpo de uma forma não tradicional. Conforme Coldebella (2002, p.02-03), “[...] o objetivo das PCAs são as possibilidades de autoconhecimento, a sensibilização, o alongamento, a expressividade, a criatividade”. Dentre tantas opções das PCAs encontramos a Terapia Reichiana, Educação Somática, Consciência Corporal, Antiginástica, Eutonia, Método Feldenkrais, Biodança, Bioenergética, a acupuntura, Tai chi chuan, a Meditação, o Yoga, etc.

As PCAs nos permitem desenvolver e ter uma maior compreensão do corpo ao nos tocarmos, ao respirar de forma profunda e presente, ao nos conscientizarmos de que para execução de determinado movimento é necessário um tipo específico de respiração, assim como pleno estado de presença para tal. O desenvolvimento de forma totalitária nos traz mais sensibilidade e autoconhecimento. Todos esses pontos são extremamente positivos se aliados ao início do processo de aprendizagem do aluno.

[...] é conveniente esclarecermos o conceito de PCAs. São atividades que trilham um caminho diferente das práticas tradicionais de abordagens, corporais, pois envolvem a busca pela subjetividade. As PCAs não enfatizam a competição, desenvolvem-se à margem da maior parte dos currículos adotados pelos cursos de educação física, medicina, fisioterapia e biologia. (COLDEBELLA, 2002, p.02).

É evidente que no universo infantil haja dispersão, falta de concentração, inquietação, indisciplina, falta de autoconfiança, dentre outras coisas que atrapalham o rendimento e desenvolvimento do aluno. Aliando isso aos benefícios do Yoga, como Prática Corporal Alternativa (PCA's), que são a redução do estresse, da ansiedade, a melhora do equilíbrio, melhora na concentração, dentre tantas outras coisas que envolvem corpo e mente concomitantemente, como equilíbrio e flexibilidade. “Yoga para crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesma”. (MARTINS e CUNHA, 2011, p.01). Utilizar o Yoga, como forma metodológica, na Educação Física infantil, pode provocar um controle maior de todos os elementos acima citados. Ao concordar com esta compreensão, Silva (2013, p.33) revela que:

Ao final da prática os estudantes agitados, mesmo aqueles com síndromes de Déficits de Atenção e outros Transtornos Mentais como Síndrome de Down, tanto quanto aqueles que possuem dificuldades para se concentrar e relaxar conquistam melhoras

significativas no comportamento social e na qualidade cognitiva e intelectual praticando Ioga.

A filosofia do Yoga é a de considerar o ser humano como um todo, ou seja, corpo, mente e espírito. Trabalhar com Yoga na Educação Infantil é voltar o olhar para o todo, trazendo melhoras na saúde física e mental do aluno. Considerando que, diferentemente da denominação tradicional da faixa etária de 0 a 6 anos neste trabalho levar-se-á em conta como educação ou ensino infantil crianças de 0 a 12 anos. O estudo torna-se instigante a mim, pois além de acreditar ser favorável nos processos de aprendizagem do aluno, há uma promoção dos objetivos advindos dessa prática. Conforme conclui Barros *et al.* (2013, p.1312), “o Yoga se mostra como uma prática que proporciona benefícios para a saúde das pessoas, por este motivo foi adotado pelo Sistema Único de Saúde como prática importante a acontecer no âmbito da atenção primária em saúde”.

No período de ensino respeita-se as fases de desenvolvimento motor do aluno, trabalhar o Yoga é trazer aos alunos provocações corporais que possam auxiliar na evolução dos movimentos, concomitantemente à maiores estabilidades mentais e psíquicas, respeitando essas fases. Para Silva (2013, p.06), “o Yoga deve ser iniciado na Educação Infantil, pois segundo Plano Nacional de Educação (PNE), é na Educação Infantil que a criança afirma as bases da personalidade humana, da inteligência, da vida emocional, da socialização”.

Através do Yoga os principais fatores da Educação Holística serão trabalhados, que é o olhar para o aluno como um todo e não fragmentado assim como o conhecimento articulado, auxiliando no desenvolvimento global do aluno e sua transformação no processo de aprendizagem.

A educação holística retoma e integra os pontos convergentes das diversas disciplinas e correntes que estudam o ser humano, abrindo assim caminhos alternativos para novas elaborações filosóficas, psicológicas, científicas e espirituais que permitem uma visão e uma consciência mais ampla, integradora e justa da arte de educar. (BARBOSA, 2010, p.08).

O objetivo principal da presente pesquisa é compreender a importância do Yoga como prática corporal alternativa (PCAs) e sua influência na interação da Educação Física com outras disciplinas escolares, além da sua ação na interação social, relatando sua relevância no desenvolvimento das potencialidades do aluno.

Tendo conhecimento sobre o tema proposto e os objetivos do trabalho o método científico de pesquisa que se tornou apropriado é a fenomenologia. Uma vez que o pesquisador faz parte do instrumento de investigação, e fazendo a pesquisa, seu conhecimento e experiências com relação ao tema, ou ao sujeito da pesquisa, devem ser considerados na sua interpretação

do fenômeno. Com isso, deixo claro que minhas motivações se deram a respeito de inquietações no trato Yoga, seus efeitos nos alunos e nas relações interdisciplinares aplicado na educação física escolar. Nesta pesquisa, o objetivo é captar informações novas e que sejam necessárias para alcançar os objetivos já citados, tornando a abordagem qualitativa propícia a isso, pois ela além de compreender e interpretar o fenômeno, sem mensurar ou medir algo, descrever e detalhá-lo, enfatizando então, todo o processo de pesquisa que é a essência do fenômeno.

O estudo de caso será utilizado porque abordei uma escola da rede privada, que tem como diferencial a prática do Yoga, o que orientará para melhor desvelar informações efetivas e práticas no contexto da vivência real da aplicação do Yoga e sua influência interdisciplinar e cotidiano com intuito de agregar dados atuais e verídicos que permitam novas discussões, reflexões e até mesmo aplicações sobre o objetivo dessa pesquisa.

Procurando estabelecer uma coerência entre os objetivos do estudo e o melhor caminho a escolher para atingi-los, se estabeleceu a abordagem qualitativa.

Será disposto no primeiro capítulo a conceituação das Práticas Corporais Alternativas e suas classificações com enfoque no objeto de estudo deste trabalho, que é o Yoga, abordaremos também, sobre seu surgimento e um pouco de sua historicidade.

No segundo capítulo elucidaremos sobre o Yoga como uma perspectiva da Educação Infantil e na Educação Holística, seus aspectos, conceitos, além de fundamentos científicos que inter-relacionam a Educação Holística ao Yoga na Educação Física.

Posteriormente, no terceiro capítulo explanaremos sobre a educação no contexto pandêmico, além de relatar características e descrições do campo de pesquisa. Neste mesmo capítulo descreveremos a observação feita e respaldos das entrevistas com professores e pais.

Por fim, nas considerações finais, buscar-se-á estender à comunidade de forma geral a compreensão construída através do referencial teórico e da interlocução com pessoas envolvidas com o Yoga na educação de crianças toda a importância e benefícios da sua prática.

CAPÍTULO I

NOÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS E SUAS CATEGORIAS

1.1 – Conceituação e classificação das Práticas Corporais Alternativas

A organização da Educação Física, dada sua diversidade de atuação, tem como desafio delinear suas áreas de atuação. As PCAs estão relacionadas ao movimento humano, são regulamentadas (Lei 9696/98) e vem crescendo no Brasil. Ressalta Coldebella (2002, p.34) “que, a partir dos anos 80 o termo PCAs passou a ser visto com mais interesse pela área da educação física, e nos anos 90 muitos profissionais incorporaram sua prática”. São parte, de forma não costumeira, da prática profissional de professores de Educação Física o que desperta mais interesse com relação aos estudos sobre a temática.

As PCAs possibilitam uma abordagem holística e intuitiva, incluindo a ligação do homem com a natureza, corno, energia e evolução do universo. Esta compreensão pode representar uma perspectiva positiva para educação física, a partir do momento em que os profissionais não se detiverem apenas em determinados aspectos do humano, e sim em sua totalidade. (COLDEBELLA, 2002, p.34).

As atividades corporais que dizem respeito as PCAs, são em sua maioria, desenvolvidas fora dos padrões curriculares adotados pelas Faculdades de Educação Física e comumente subestimada pelos profissionais da área. A construção de sua fundamentação teórica é crescente devido a busca do entendimento do porquê dessas práticas causarem tantos impactos aos que a praticam, além de englobarem aspectos sociais, emocionais, espirituais, corporais, dentre outros.

Considerando a importância de todas as vivências que a Educação Física pode proporcionar ao aluno, dentre elas, o esporte, a dança, os jogos e brincadeiras, e os diversos componentes das culturas corporais, há a possibilidade no trato das questões das PCAs que envolvem as não tradicionais formas de práticas corporais dentro da Educação Física, com práticas competitivas e de desempenho, tendo mais relação com as terapias corporais.

São “práticas” que consideram a necessidade da aquisição de uma vida saudável por elas despertada nas academias, escolas, universidades, clubes etc. por meio de experimentação, manipulações e posições específicas que proporcionem ao indivíduo vivenciar seu próprio corpo com autonomia, responsabilidade e liberdade. São “corporais”, pois, tem o corpo como objeto de interferência e são “alternativas” porque diferem dos outros trabalhos de abordagem corporal, são atividades não convencionais, que valorizam o corpo como uma unidade harmoniosa, simétrica, energeticamente equilibrada, respeitando seus conflitos e diferenças (LORENZETTO; MATTHIESEN, 2008, *apud* IMPOLCETTO *et al.* 2013 p.270).

Há escassez de definição concreta de PCAs, mesmo com consideráveis estudos pesquisados, mas uma descrição que defina em sua totalidade o seu significado torna-se inviável. Uma elucidação mais clara foi feita por Coldebella (2002, p.63), que define as “PCA’s como atividades que possibilitam o autoconhecimento pela execução de movimentos lentos e prazerosos, permitem vivenciar a sensibilidade, a criatividade, a expressividade, a espontaneidade e o bom funcionamento do corpo”. Conceituação que surgiu a partir de características em comum as práticas. Afirma ainda que são práticas que buscam o autoconhecimento, a expressividade, sensibilização, buscando equilíbrio da saúde corporal, mental e espiritual, sem a obstinação de resultados, como o alto rendimento e a formalidade.

As percepções de corpo e ser, são melhores compreendidas através das PCA’s, pois há nelas um olhar mais sensível ao ser humano, há um autocuidado, autoconhecimento, interagindo corpo e mente, físico e psicológico, além de proporcionar maior autonomia ao indivíduo. Esse método se difere dos métodos tidos como tradicionais de cunho tecnicista, competitivo, ou que de certa forma, qualquer outro método que tenha como objetivo a educação do corpo de forma homogênea.

Essas práticas, em maioria, têm suas origens no continente asiático e na Europa Oriental, dificultando sua popularização no ocidente. Esse aspecto vem mudando, visto que a população tem procurado por práticas que atendam em sua completude. As PCAs acabam tendo uma relação direta com as terapias corporais se afastando da formação única e exclusiva do físico e estético e se aproximando mais de curas do corpo, curas psíquicas e espirituais. Segundo Impolcetto (2013, p.274), “(...) PCAs proporcionam além das vivências, a reflexão sobre valores como a cidadania, a paz, a cooperação, a inclusão, a confiança, a responsabilidade, entre outros”.

A procura das PCAs como prática é de totalidade, é de trabalhar o corpo, a saúde mental e espiritual. Fragoso e Negrini (1997, p.31) afirmam que:

Percebemos que existe uma multiplicidade de motivações que leva as pessoas a procurar e se identificar com as práticas corporais alternativas que vão desde:

- a) uma crença no grupo, no calor humano, no afeto, no contato, no respeito mútuo e possibilidade de resolução de problemas como solidão, inibição, dificuldade de relacionamento, como é o caso dos praticantes de Biodança;
- b) o desejo de um espaço de introspecção e relaxamento, sem uma interação direta entre os componentes do grupo como é o caso dos praticantes da Antiginástica;
- c) a necessidade de trabalharem a si próprios enquanto professores, refletirem sobre sua práxis, a partir de uma prática corporal que potencie atividades lúdicas individuais e grupais e de sensibilização, sem a preocupação de responder a estereótipos psicomotores previamente determinados, como é o caso dos praticantes da Formação Pessoal;

d) a perspectiva de mudança de comportamento através de uma elaboração que se dá no campo físico e psicológico simultaneamente, como é o caso dos praticantes da Terapia Reichiana.

A sociedade tem buscado práticas que se identifiquem para conseguirem romper com os paradigmas e questões relacionadas a cultura corporal, fugindo do tradicional, da rotina, de modelos programados para estética, buscando além de exercícios que promovam o físico. Encontrando nas PCAs técnicas para concentração, respiração, relaxamento, força, além de obterem maior consciência corporal, espiritual e mental.

Em uma classificação geral temos as Práticas Corporais Tradicionais que são as danças, os jogos, as ginásticas e os esportes enquanto as PCAs envolvem massagens, antiginástica, biodança, eutonia, reflexologia, capoeira e o Yoga, como traz Coldebella (2002). “No âmbito da cultura corporal são resgatados no ocidente moderno, saberes e práticas oriundos da tradicional cultura oriental como o yoga, o taichichuan, o doin, as massagens etc, nas quais a ênfase dada ao corpo não se desatrela dos estados relativos às questões psicológicas”. (IMPOLCETTO *et al.*, 2013, p.272).

As origens dessas PCAs são diversas, assim como seus princípios, havendo uma maior dificuldade de catalogar ou descrevê-las com precisão, logo, Cesana (2011, p.27) relata este impasse da seguinte forma: “Tais práticas, [...] apresentam-se no seu âmago com propostas muito diversas, que vão desde questões espirituais (religiosas), terapêuticas (voltadas para a cura), culturais (sabedoria de vida, ou “filosofia”) [...]. Nota-se a complexidade em definir dados concretos sobre o surgimento, bem como origem dessas práticas.

As PCAs foram lentamente introduzidas no Brasil, tomando maior proporção na contemporaneidade por envolverem vários princípios que demandavam o país, inclusive a inquietação da população após o avanço no desenvolvimento tecnológico. Tais práticas advinham de princípios terapêuticos e médicos e foram ganhando espaço, mais estudos e maior influência, inclusive adentrando o Sistema Único de Saúde. Algumas dessas PCAs são caracterizadas como medicina alternativa. “A medicina alternativa passou a fazer parte do debate científico no Brasil, pela influência da Antropologia, da Sociologia do Conhecimento e da Filosofia da Ciência: a partir do debate epistemológico sobre racionalidade médica científica e alternativa”. (SIEGEL, 2010, p.156).

No geral as Práticas Corporais Alternativas buscam trabalhar o corpo em sua totalidade, como dito anteriormente, desde a consciência corporal à meditação, buscando o autoconhecimento, agindo de forma mais consciente e contemplativa, tentando unificar o todo

(Universo) com o ser (indivíduo). Nas práticas de origem Ocidental a visão de corpo é feita de forma fragmentada. Fragoso e Negrine (1997, p.32) relatam que:

É significativo destacar o quanto as práticas corporais aqui apresentadas nascem da necessidade de resgatar um homem que viva suas diferentes dimensões - pensar, sentir e agir – de forma não reducionista, valorizando sua criatividade, sensações e percepções, remetendo-o a uma introspecção que lhe proporcione refletir e ressignificar sua ação, não caindo no lugar comum do movimento repetitivo e mecanizado.

Ao nortear esse entendimento destaca-se que algumas práticas de origem ocidental: Terapia Reichiana, Educação Somática, Consciência Corporal, Antiginástica, Eutonia, Método Feldenkrais, Biodança e Bioenergética. Contrapondo a cultura ocidental, a cultura oriental vê o indivíduo em sua totalidade, para isso corrobora com este conceito Pinto (2000, p.92):

Aqui talvez nos deparamos com uma das maiores diferenças entre a visão ocidental e oriental: a super valorização da razão por um e relativização da importância da razão por outro. Enquanto o pensamento ocidental vem valorizando por muitos e muitos anos a razão como sua real escudeira, para o pensamento oriental, o conhecimento racional é só um tipo de conhecimento que complementa o intuitivo. Nós precisamos igualmente dos dois, pois dentro de um está o outro, como nos revela o símbolo do yin/yang.

A filosofia oriental está ligada invariavelmente a religião, espiritualidade, tradições e costumes. Cesana (2011, p.49), aponta como práticas de origem oriental o Tai chi chuan, a Meditação e o Yoga. Esse projeto abordará de forma mais profunda o Yoga, relevante salientar que isso não exige a importância de ser estudado as tantas outras práticas corporais alternativas não catalogadas neste documento, além de não desmerecer nenhuma ou outra prática. No próximo item elucidará com maiores detalhes sobre o Yoga dentro das Práticas Corporais Alternativas.

1.2 – O Yoga como Prática Corporal Alternativa

Dentre as PCAs citadas, a prática em estudo desse trabalho é o Yoga. Em princípio, insta considerar a conceituação do Yoga enquanto prática corporal alternativa, que representa a união do homem com a sua natureza, ou seja, a união entre as emoções, o corpo e a mente. Idealizado por Patanjali, o Yoga tem suas raízes a vários milênios na Índia, inicialmente desenvolveu as práticas do Yoga em seus Sutras, sendo eles: Yamas (conceitos morais), Nyamas (conceitos éticos), Ásanas (posturas), Pranayamas (técnicas de controle respiratório), Pratyahara (técnicas de abstração dos sentidos), Dharana (técnicas de concentração), Dhyana (meditação), e Samadhi (iluminação). (FEUERSTEIN, 2006; GULMINI, 2003; MEHTA, 1995 apud FARIA *et.al.*, 2014, p.03).

“A palavra Yoga tem origem do sânscrito¹ e pode ser compreendida como união, integração com fundamento em técnicas corporais, relaxamento e meditações”. (SANTOS *et.al.*, 2013, p.136). Vale ressaltar, o Yoga era constituído de técnicas de concentração mental e controle de respiração, com objetivo de invocação de divindades. No decorrer do tempo, o Yoga perdeu o caráter de filosofia de vida e as mudanças efetivadas deram origem as escolas de Yoga no mundo, no formato atual, em que propõem realizar a transcendência por meio do corpo físico, fortalecendo o corpo através de posturas, controle de respiração, concentração e meditação.

Yoga é uma prática milenar composta por harmoniosas técnicas corporais, administração da respiração, técnica de indução ao relaxamento, e instrução à meditação. Visa o autoconhecimento equilibrando corpo e mente. A visão holística do Yoga, portanto, enxerga o homem como um todo unificado, visto que ele é um microcosmo pertencente ao macrocosmo, pois o sujeito tem múltiplas dimensões: físicas, psíquica, social, espiritual que se inter-relacionam e influenciando-se mutuamente. (PEREIRA, 2018, p.14).

O Yoga tem vários sentidos e significados, visto que é um exercício que vai além de posturas físicas ou qualquer outro aspecto meditativo, conduz ao domínio da mente e contempla um estado de libertação e de controle da mesma. Ao contemplar o estado meditativo o ser adquire um estado de maior consciência. Nessa perspectiva, “[...] o Yoga está relacionado ao propósito de perceber a própria essência, libertando-se de identificações que aprisionam o ser humano”. (FOLETTTO, 2016, p.11). Pensar no Yoga apenas como execução de posturas é uma

¹ O sânscrito ou língua sânscrita é uma língua ancestral do Nepal e da Índia. a língua sânscrita é uma das línguas indo-europeias, pertencendo, portanto, ao mesmo tronco linguístico de grande parte dos idiomas falados na Europa.

ideia pífia e não conceitual, pois o Yoga vem caminhando com a humanidade a séculos, olhando o homem como um todo, trabalhando de forma única o corpo e a mente.

O mais importante é que as posturas são somente a pele do Yoga. Por trás dela se oculta a “carne e o sangue” do controle da respiração e das técnicas mentais que são ainda mais difíceis de se aprender, além das práticas morais que exigem toda uma vida de perseverante aplicação e correspondem ao esqueleto do corpo. [...] o objetivo tradicional do Yoga sempre foi o de ocasionar uma profunda transformação no praticante por meio de transcendência do ego. (FEUERSTEIN, 2005, p.19).

O surgimento do Yoga como filosofia ou uma corrente de espiritualidade, ocorreu na Índia, por Shiva ou Natarāja. Com relação ao seu desenvolvimento é difícil encontrar um consenso, vários autores aludem sua existência em cerca de até cinco mil anos a.C.. Apontam também seu surgimento inicial como práticas meditativas em rituais de sacrifício nos primeiros livros sagrados do Hinduísmo, logo no Upanishads que utilizavam a meditação para iluminação, tudo isso atrelado a busca pela transcendência humana. A dificuldade em dizer quanto a origem dá-se pelo fato de inicialmente essa “cultura” ser transmitida de forma oral de mestre para discípulo, isso traz uma variação quanto o seu verdadeiro sentido e significado. “Portanto, quando falamos do Yoga, estamos falando de uma multiplicidade de caminhos e tendências dotadas de estruturas teóricas contrastantes, e às vezes até mesmo divergentes, embora todos sejam meios de libertação”. (FEUERSTEIN, 1998, p. 64).

Patanjali, no século II a.C. sistematizou o yoga em oito passos, a saber: 1) yama, as abstinências (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) niyama, as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo); 3) ásanas, as posições do corpo; 4) pranayama, o controle da respiração; 5) pratyahara, o controle das percepções sensoriais orgânicas; 6) dharana, a concentração; 7) dhyana, a meditação; e 8) samadhi, a identificação. (BARROS *et. al*, 2013, p.1306).

Basicamente, partilhando do mesmo pensamento, de diversos estudos e autores, no Yoga encontramos o estado de ser e de consciência, Feuerstein (1998, p.35), adita que um dos antigos textos sagrados do Yoga, o Yoga-Bhâshaya de Vyâsa, resume essa orientação essencial na seguinte fórmula: “Yoga é êxtase”. Êxtase traduzido para sânscrito significa samâdhi, o que implica em reunir, unificar, colocar junto as coisas mentais, buscando uma unificação da consciência, portanto, afirma Feuerstein (1998, p.36), que o Yoga é a tecnologia do êxtase, da autotranscendência.

O Yoga não é visto de forma homogênea, pois ele se refere a um conjunto de princípios e técnicas que foram se desenvolvendo a partir da Índia ampliando e difundindo seus conceitos aos outros países, mas sua visão unificada é de enxergar o ser humano como um todo, pois o mesmo pertence o todo e está sujeito a influencias diversas.

O Yoga se insere no ocidente por volta dos anos 1960, na Europa, dado isso, a propagação do Yoga sofre uma certa influência, essa releitura renuncia o lado espiritual e religioso e converte-se a uma prática para alívio do estresse ou bem-estar físico e mental, ou seja, transfigura um caráter mais terapêutico à religioso. A transmissão dessa filosofia era remetida pelos indianos de forma fidedigna com a tentativa de que a inserção do método se propagasse em sua forma original. No Brasil o precursor do ensino do Yoga foi Sevananda, conforme citam Cordeiro (2013) e Caruso (2010):

Indiscutivelmente a prática do yoga no Brasil se inicia com os trabalhos do francês Leo Alvarez Costet de Mascheville (1901-1970), denominado Swami Sevananda, que segundo a própria biografia divulgada pela Ordem que fundou, Ordem dos Sarvas Swamis, instalou-se no Uruguai em 1932, e de lá, parte em junho de 1952, de jipe e trailer por uma jornada pelo Brasil. Ele e sua segunda esposa, Sadhana, chegam a Resende, no Rio de Janeiro em 1953. Existem informações prévias sobre um grupo de estudo de Lages (SC), que não se encontra registro em documentos oficiais. Tenho em mãos cópias oficiais dos documentos de fundação do Monastério Amo-Pax, (AMO significa Associação Mística Ocidental) que possui fundação legal em 29/10/1953 e fundação mística (ou celebração de inauguração, como queira) em 20/11/1953. Nos documentos de fundação, relata-se até a presença do cão Nero que insistiu em assistir.

Sevananda se autodenominava yogui, escritor e filósofo, e propagava essa filosofia pelo Brasil como espiritual e não prática meramente física. Difundindo o yoga de forma espiritualista, assemelhando os conceitos cristãos aos do hinduísmo, como coaduna Sanches (2017), ao dizer que ele buscou unir os ensinamentos práticos e filosóficos do yoga e do hinduísmo aos ensinamentos cristãos, demonstrando que havia muito mais semelhanças do que diferenças entre o que foi propagado por Jesus Cristo e Mahatma Gandhi, por exemplo. Contudo, Feuerstein (2005, p.41), aponta que embora haja a possibilidade dessa conexão entre as religiões o Yoga está associado historicamente a três religiões que são estritamente orientais, o Hinduísmo, o Budismo e o Jainismo.

O Yoga pode ser imaginado como um dos maiores ramos de uma árvore gigantesca cujas raízes mergulham no passado remoto do período neolítico e cujos ramos mais novos de sua grande copa ainda crescem em nosso tempo. A base do tronco é constituída pela cultura védica, tal como nos dão a conhecer os quatro hinários remanescentes – o Rig-Veda, o Yajur-Veda, o Sama-Veda e o Atharva-Veda. O estudo cuidadoso dessas obras revela que os videntes (rishi) que as compuseram conheciam profundamente o Yoga, que ainda chamavam de tapas, palavra comumente traduzida por ascese [...]. Seu Yoga era sob todos os aspectos um Yoga solar, sendo o Sol o objeto de suas aspirações espirituais. Muito tempo depois, no Bhagavad-Gita (4.1), o sol é lembrado como o primeiro mestre do Yoga.

Os ensinamentos profundos dos videntes védicos, cujas palavras de sabedoria vieram a ser consideradas uma ‘revelação’ (shruti, audição) pelas gerações posteriores, foram desenvolvidos nos Bramanas (textos rituais), Aranyakas (textos rituais para os ascetas que se retiravam para as florestas) e Upanishads (textos gnósticos). Estes últimos textos sagrados – que, como os outros, foram transmitidos oralmente por muito tempo

antes de serem escritos – incorporam os diversos ensinamentos do Vedanta (que significa fim do Veda), que são essencialmente não dualistas (advaita). Pouco tempo depois dos Upanishads do período intermediário (notavelmente o Katha Upanishad), o tronco da nossa árvore imaginária dividiu-se em três. O tronco do meio, mais grosso, deu continuidade à tradição védica e levou ao que hoje se chama de Hinduísmo; o segundo tronco fez evoluir a tradição do Jainismo, pequena mas cheia de ramos, e o terceiro tronco fez manifestar a complexa tradição do Budismo. (FEUERSTEIN, 2005, p. 44).

A propagação do Yoga deu-se no contexto dos ensinamentos védicos, sendo o Hinduísmo, o Budismo e o Jainismo derivados então dos Vedas, por isso entendemos o Yoga como uma filosofia que transita entre essas religiões/tradições.

Em 1952, Jean Pierre Bastiou (Hridayadasa) chega no Brasil, também visto como um precursor do Yoga no país, em 1958 fundou uma academia no Rio de Janeiro, propagando a filosofia yogui. Bastiou em sua obra intitulada “Encontro com Yoga: um brasileiro na Índia”, explana suas vivências com mestres indianos, logo em outra obra, *Globetrotter da Consciência: do Yoga à Conscienciologia*², em que descreve sua biografia delineando a correlação existente entre o Yoga e a conscienciologia¹.

Hodiernamente, prevalecem no Brasil duas propensões do Yoga, em que uma volta-se ao autoconhecimento ligado à espiritualidade e a outra ao bem-estar físico e emocional. As práticas no Brasil têm predominância feminina enquanto na Índia masculina. Há também, grande analogia com o corpo, devido as proporções tomadas pelas mídias, vê-se muito em parques e academias essa prática sendo direcionada ao emagrecimento, problemas posturais, estresse, dentre outros, conquistando assim, mais integrantes na sociedade.

Destarte, o Yoga alcançou o patamar de ciência do autoconhecimento, inclusive no que se refere à promoção da educação e da saúde humana, pois, trata-se de uma prática disponível desde a fase infantil até a fase adulta. Apesar da maioria dos praticantes serem jovens adultos, os exercícios podem ser adaptados para infância, sendo de suma importância os que desenvolvem a lateralidade, a percepção musical e a coordenação motora.

Diante disso, a importância da utilização do Yoga no âmbito escolar, principalmente na educação infantil, enquanto prática eficiente e capaz de otimizar o desenvolvimento da criança nas dimensões cognitivas, afetivas e psicológicas, reforçando que a mente e o corpo estão integrados e devem andar juntos. Nesse diapasão, coaduna Benvindo:

O Yoga pode contribuir corporalmente no desenvolvimento das crianças no ambiente escolar mentalmente e fisicamente, este estudo foi realizado em crianças de 6 á 7 anos,

² *A Conscienciologia é a ciência que estuda a consciência – ser, ego, alma, self, princípio inteligente – e suas diversas formas de manifestação. A Conscienciologia estuda a consciência “inteira”, considerando todos os seus corpos, dimensões e existências, em um enfoque integrado.*

no ensino fundamental, durante três meses. O Yoga contribuiu na aquisição de conhecimento e consciência corporal. É uma ferramenta de como conseguir a melhora de funções psicomotoras (MORAES, 2007 *apud* BENVINDO, 2015, p.11).

A prática do Yoga contribui na qualidade de vida tanto da criança, quanto adolescente e adultos, auxiliando principalmente em benefícios psicológicos como diminuição de estresse, ansiedade, agitações, controle de emoções, contribuindo positivamente no humor e autoestima. Reforçando ainda mais os benefícios do Yoga, Barros *et al.* (2013, p.1306) evidencia que:

Os principais benefícios do Yoga para o campo da saúde observa-se: a) contribuições físicas: o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas; b) contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual); e c) contribuições sociais: associadas à construção de uma nova sociabilidade: i) desenvolvimento de cultura de paz (prática da não violência) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais; ii) reeducação de hábitos associados com os vícios legais (medicação, alimento, álcool, tabaco, trabalho, sexo, etc.) e ilegais (drogas ilegais, jogo, etc.). Dessa maneira, é clara a relação da filosofia do Yoga com a Promoção da Saúde, sendo sua grande contribuição a oferta de formas de cuidado para condições crônicas relacionadas a fatores físicos e psíquicos, para as quais os recursos do modelo de cuidado biomédico têm alcançado pequenos resultados.

Para um bom funcionamento corporal é necessário que todos os órgãos e sistemas estejam trabalhando de forma harmônica e constante. Podemos dizer que esse corpo harmônico é um sinônimo de saúde e o resultado da desarmonia, ou da falha de um dos sistemas, por exemplo, resulta na doença. “O alvo do Yoga, no seu aspecto físico, é evitar a doença e sustentar a saúde, estabelecendo e mantendo a harmonia fisiológica no corpo humano”, conforme afirma Kuvalayananda (1964, p.42).

O Yoga se dissemina, conforme explicado anteriormente, de várias formas, mas simplificando, os sistemas mais conhecidos no ocidente são, Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Raja-Yoga e Hatha Yoga, reafirmando que na Índia existem muitos outros tipos de Yoga. Para a proposta deste trabalho o tipo de Yoga escolhido foi o Hatha Yoga, pois nele acredita-se que o corpo é um ponto de partida para se alcançar os estados harmônicos da mente, integrando corpo e mente, a seguir maiores informações sobre esse assunto.

1.3 – Hatha Yoga

O Hatha Yoga surgiu de uma tradição do Tantra de cultivo ao corpo que compreende às práticas de posturas (ásanas) e técnicas respiratórias (pranayamas). “Hatha Yoga quer dizer a união dos polos (negativo e positivo) em que “HA” quer dizer sol e “THA” lua, disciplina que se refere a equilibrar as energias solar e lunar do organismo, correspondendo o lado direito e esquerdo do corpo, sistema nervoso simpático e parassimpático”, [...], etc. (COLDEBELLA, 2002, p.81). As ásanas promovem fisicamente estabilidade, tônus musculares, flexibilidade, relaxamento, dentre outros, mentalmente maior concentração, tranquilidade, diminui ansiedade, etc.

O Hatha Yoga é um método de Yoga tântrico que finca suas raízes na Índia antiga, mas que surgiu com muita força no período medieval (s. IX-XII). Este sistema almeja o despertar da energia potencial usando o esforço físico extremo. Segundo a Goraksha Paddhati, uma obra contemporânea ao Hatha Yoga Pradīpikā, a palavra hatha (que literalmente significa "esforço físico violento") deriva das sílabas ha, sol, e tha, lua, donde percebemos a visão dualista do Tantra. A integração das forças solar e lunar, masculina e feminina, é o objetivo deste Yoga. (KUPFER, 2001, p.01).

O objetivo do Hatha Yoga é a liberdade, liberdade esta condicionada a limitações do ser, o intuito durante as práticas é o de tomada de consciência e automaticamente, a partir desse reconhecimento, livrar-se de limitações com a expansão no processo cognitivo. “A peculiaridade do Haṭha é que busca essa liberdade através de uma série de práticas e reflexões que visam ao despertar da potencialidade humana, chamada kuṇḍaliṇī”. (KUPFER, 2001 *apud* YOGENDRA, 2018; TINOCO, 2007).

No Hatha Yoga os ásanas e pranayamas são priorizados pois, acreditam que a transcendência, sol e lua, criam uma condição de profundo equilíbrio de corpo e mente despertando a virtualidade humana.

Assim sendo, o Haṭha Yoga prioriza a prática das posturas psicofísicas (āsanas) e os exercícios respiratórios para expansão da força vital, (prāṇāyāmas). Está estruturado em alguns textos reconhecidos, tais como a Haṭha Yoga Pradīpikā, segundo a tradição, baseado num texto prévio chamado Haṭha Yoga, de Śrī Gorakṣanātha, a Gheraṇḍha Saṁhitā, o Yoga Yājñavalkya e a Śiva Saṁhitā, sendo este último o mais extenso e elaborado do ponto de vista filosófico, além do Yoga Sūtras de Patanjali. (PACKER, 2008; KUPFER, 2001, *apud* SALDANHA, 2018, p.19).

São vários os elementos que compõem o Hatha Yoga, em que se utiliza posturas físicas acompanhado de exercícios respiratórios: ásanas, pranayamas, mudras, bandhas e shatkarmas.

ÁSANAS: Posturas dinâmicas e estáticas para desenvolver força, flexibilidade, resistência, coordenação, ritmo, equilíbrio e tônus adequado no corpo;

PRANAYAMAS: Técnicas de regulação consciente do ritmo respiratório, para esquentar, esfriar, equilibrar, e distribuir adequadamente a energia vital do organismo através da inalação, a exalação e a retenção do alento;

MUDRAS: Técnicas gestuais de recanalização e dinamização de energia vital em alguns pontos específicos do corpo;

BANDHAS: Técnicas de contração em algumas partes do corpo para bloquear, concentrar ou conter a energia em certas zonas do organismo;

SHATKARMAS: Técnicas de purificação e limpeza interna como por exemplo: limpeza das fossas nasais, dos olhos, dos seios frontais, da língua e de todo o aparelho digestivo, em especial do intestino. (COLDEBELLA, 2002, p.81-82).

Os benefícios das práticas de ásanas são desde maior flexibilidade à equilíbrio das funções hormonais (glândulas), mas interessante apontar que ela aliada a respiração melhora o fluxo de energia vital (prana). “Embora ásana seja, às vezes, descrito como ginástica física, essa descrição é equivocada porque ásana significa postura, e depois a permanência, a reflexão e o repouso”. (IYENGAR, 2001).

As posturas são mantidas e determinadas pelas respirações que são feitas de forma sincronizadas e em ciclos (inspira, segura o ar e expiração), durante a execução das posturas, executam-se as respirações aumentando o tempo de acordo com a capacidade do praticante. “Respiração e mente são interdependentes e interpenetrantes. A respiração é a representação mais sutil da energia vital dentro do corpo”. (SALDANHA, 2018, p.19).

As posturas, devido ao grau de dificuldade, devido à presença que o praticante tem que ter ao executá-la, a disciplina e constância, torna mais fácil ao praticante atingir o estado meditativo. A criação das ásanas foi com intuito de se atingir um estado mental mais tranquilo, tornando a prática meditativa mais fácil.

Os ásana, como já citado ao falar sobre o Hatha Yoga, possuem o objetivo de purificar o corpo, juntamente com o Pranayama (manipulação do prana) e Pratyahara (retração dos sentidos), no qual pretende-se desvincular nosso ser e nossos pensamentos do mundo exterior e de tudo o que acontece lá fora. Ambas as partes objetivam preparar o praticante física e mentalmente para suportar as transformações decorrentes. (FOLETTTO, 2016, p.13).

O significado de pranayama, que é derivada do sânscrito, é energia vital, em que prana quer dizer bioenergia, força vital, alento e ayama, domínio, retenção, expansão, pausa. Traduzindo, podemos dizer que o pranayama são exercícios respiratórios, ritmados. “Pode traduzir-se como exercícios, quase sempre respiratórios, que conduzem à intensificação ou expansão do prána no organismo e seu domínio, seu redirecionamento”. (PIAZZETA, 2012, p.22).

Existem três fases ou ciclos de pranayama: rechaka, púraka, Shúnyaka e kúmbhaka, dentro da Kúmbhaka podemos fazer dois tipos de respiração, a sahita (com púraka e rechaka) e kevala (sem púraka nem rechaka). Conforme Piazzeta (2012, p.32), “rechaka caracteriza-se

pela fase expiratória, feita exalação de forma nasal, pela retirada do ar; púraka significa encher, multiplicar, ou seja, é a fase inspiratória de forma contínua e uniforme; kúmbhaka é a retenção do fluxo respiratório com ar, enquanto Shúnyaka é a retenção sem ar”.

Como dito anteriormente, prana quer dizer bioenergia ou força vital, importante destacar que existem dois termos correlacionados ao prana, o cósmico, que está ligado a todas energias existentes inclusive elementos da natureza, e o individual que forma o nosso corpo de forma concreta, ou seja, ele é o substrato energético que regula as funções fisiológicas do nosso organismo. Como aponta Piazzeta (2012, p.23), “o volume de prána que circula dentro do corpo determina o grau de consciência e vitalidade de cada indivíduo”.

É indispensável nas práticas de Yoga os exercícios de pranayama, pois é através deles que temos um maior domínio da mente, associado a isso, maior concentração, maior consciência e o mais importante um autoconhecimento que é elemento indispensável para as práticas meditativas.

O domínio do prána começa pela execução de determinados exercícios que consistem em dar à respiração um ritmo diferente daquele que caracteriza o estado de vigília, visando a fazer com que ela flua ora de forma lenta e profunda, ora acelerada e vigorosa. A razão dessa preocupação é que existe uma relação muito estreita entre ritmos respiratórios e estados de consciência[...]. (PIAZZETA, 2012, p.24).

O pranayama, tem como objetivo iminente, fazer com que o aluno, através de sua prática diária, consiga ter mais estabilidade e automaticamente firmeza na execução das posturas (ásanas), proporcionando maior atenção e concentração, trazendo mais presença para o corpo, dando mais fluidez ao movimento executado.

Através do pránáyama, prolongando cada vez mais a inspiração, a expiração e as retenções, nós podemos penetrar todas as diversas modalidades da consciência. O praticante, mantendo a continuidade da sua atenção, vivencia os estados próprios do sono e do sonho sem renunciar à lucidez e conquista a concentração e a estabilidade dos seus pensamentos em estado linear, que lhe dará acesso à meditação contemplativa (dhyána), e, posteriormente, ao estado de megalucidez (samádhi). (PIAZZETA, 2012, p.24).

Destarte é importante ressaltar a importância da respiração, e como o Yoga evidencia isso, pois para controlar a mente temos que ter o controle da respiração. Nosso corpo depende de oxigênio para que todas as outras funcionalidades tenham êxito.

Segundo Ramacháraka (1965), para os yoguis a respiração pode ser executada de quatro formas, respiração alta ou subclavicular (uttama), que se realiza na região clavicular, na parte superior do tórax; respiração média ou intercostal (madhyama) movimenta-se predominantemente na região intercostal, a estrutura ósseo-muscular do tórax expande-se

lateralmente, com o trabalho do diafragma; respiração baixa ou abdominal (adhama) é a respiração que se processa na parte baixa dos pulmões; e a respiração completa (é a combinação da respiração baixa ou abdominal, média ou intercostal e alta ou subclavicular).

Ainda sobre respiração yogi, Piazzeta (2012, p.26-27), aponta as principais características das respirações que são profundas, completas, conscientes, ritmada, prazerosa, uniforme, lenta, silenciosa, nasal e com a mínima projeção de ar.

O controle respiratório proporciona estabilidade e serenidade. Ao, conscientemente modificar os ritmos respiratórios, alteramos estados de consciência, administramos o stress e ainda incrementamos nosso potencial energético. Maneiras erradas de respirar podem causar enfraquecimento do corpo, e um corpo desvitalizado afeta o funcionamento da mente. (SALDANHA, 2018, p.19).

O Hatha Yoga prioriza as ásanas e pranayamas, diferente do que costumam falar, não é um sinônimo de prática física suave e relaxante. A ásana associada a respiração são de difíceis execução, mas é uma técnica essencial ao ser, que carrega tradições e benefícios não só ao corpo, mas para mente também. Assim, “a concepção central do HathaYoga é justamente a realização do Si Mesmo por meio do aperfeiçoamento do corpo. Afinal, um corpo vigoroso seria um pré-requisito para suportar a força da própria experiência transcendental”. (GNERRE, 2010, p.252).

Portanto, o Hatha Yoga é uma prática corporal que traz um conjunto de benefícios e foi, no ocidente, a porta de entrada do Yoga, e vem se propagando amplamente no Brasil. Trabalhar física e mentalmente, que é a proposta do Yoga, dá real sentido e crescimento na vida do homem. O Yoga é visto hoje como ciência, estilo de vida, sem distinção de religiões e o principal é visto como a chave do equilíbrio físico e mental, visando o trabalho integral do homem através do conhecimento pessoal.

O próximo capítulo explicará sobre o Yoga aplicado na educação infantil e a aproximação dessa prática a Educação Holística.

CAPÍTULO II

YOGA COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA: UMA PERSPECTIVA DA EDUCAÇÃO INFANTIL E DA EDUCAÇÃO HOLÍSTICA

2.1 – Educação Física, Educação Infantil e Yoga

De acordo com o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (BRASIL, 1998) o movimento é basilar para o desenvolvimento humano, sendo, portanto, imprescindível para as crianças adquirirem controle sobre o corpo e maior interação com o mundo. A Educação Infantil é a primeira etapa da educação básica de uma criança, cujo objetivo é diverso, destacando o desenvolvimento motor, cognitivo, físico, social e emocional, sendo considerada uma das mais importantes etapas da formação da criança. As finalidades da educação infantil são citadas no art. 29 a seguir: “A educação infantil, primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança até seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e comunidade”. (BRASIL, 1996).

A Emenda Constitucional nº 59/2009 torna obrigatória, para crianças de quatro a cinco anos, o direito a educação, decisão esta, incorporada na LDB em 2013. A BNCC prevê seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento: conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se. (BRASIL, 2009).

A educação infantil se caracteriza como a primeira etapa da educação básica de uma criança. O ensinar crianças se associa ao brincar de forma direcionada, logo, o Yoga aplicado na educação física infantil se vincula do pressuposto de que as práticas “Promovam o conhecimento de si e do mundo por meio da ampliação de experiências sensoriais, expressivas, corporais que possibilitem movimentação ampla, expressão da individualidade [...]”. (BRASIL, 2010, p. 25).

Como aponta Faria *et al.* (2014, p.02), “a Educação Infantil é o começo da escolarização e deve ser acompanhada pelo aprendizado das linguagens”. A educação Física é essencial na construção de culturas e no desenvolvimento das crianças, entendendo que nessa fase elas percebem melhor o mundo de forma lúdica, conseguem se desenvolver, aprender e experimentar o mundo brincando, se movimentando, transformando e criando.

Ao movimentar-se, as crianças expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais. O movimento humano, portanto, é mais do que simples deslocamento do corpo no

espaço: constitui-se em uma linguagem que permite às crianças agirem sobre o meio físico e atuarem sobre o ambiente humano, mobilizando as pessoas por meio de seu teor expressivo. (BRASIL, 1997).

Historicamente a Educação Física é vista como suporte, como auxiliadora no sentido de preparação para as próximas etapas de ensino, porém, seu papel na Educação Infantil vai além do suposto, a Educação Física como conteúdo disciplinar tem como comprometimento em desempenhar um caráter ativo de movimentos na linguagem corporal:

Como salienta Bracht “A dimensão que a cultura corporal ou de movimento assume na vida do cidadão atualmente é tão significativa que a escola é chamada não a reproduzi-la simplesmente, mas a permitir que o indivíduo se aproprie dela criticamente, para poder efetivamente exercer sua cidadania. Introduzir os indivíduos no universo da cultura corporal ou de movimento de forma crítica é tarefa da escola e especificamente da EF.” (BRACHT *apud* BUSS SIMÃO, 2005 p.168, grifo do autor).

O olhar à educação física aplicada na educação infantil, não pode ser desassociado à ludicidade, visto que, as crianças se desenvolvem e compreendem melhor as atividades quando elas têm autonomia em desenvolver algo, as brincadeiras proporcionam essa liberdade e desperta nelas a compreensão de forma leve, e diria até mesmo, natural. Facilmente associamos a ludicidade à educação física, pois nela são feitas atividades em ambientes abertos, com materiais que se tornam interessantes e instigantes para crianças. “A ludicidade é uma prática pedagógica facilitadora do ensino na alfabetização é por meio da atividade lúdica que a criança seleciona ideias, estabelece relações lógicas, socializa e faz da aprendizagem um prazer”. (BENVINDO, 2015, p.09).

O Yoga aplicado de forma lúdica potencializa o controle corporal e emocional, além de propiciar benefícios afetivos, sociais e promover melhorias físicas. Esse acesso a uma prática alternativa, expande qualitativamente o conjunto de expressões corporais, além de enfatizar a figura de protagonista dos seus atos.

A proposta de ensino e aprendizagem do Yoga na Educação Infantil envolve posturas (ásanas) e pranayamas (técnicas de respiração) que se preocupam com o respeito aos limites de cada criança, porém promovem desafios de maneira lúdica, a fim de explorar a criatividade, a imaginação e a liberdade de movimentação para ampliar a observação do espaço, de formas, do tempo, da lateralidade, da percepção de si. Também complementa a proposta os princípios éticos que integram a filosofia do Yoga, denominados de yamas, que estão relacionados à ética social; e nyamas, os que envolvem a ética pessoal e fomentam a reflexão. Os princípios éticos, que podem ser apresentados com rimas, poemas, história, favorecem à criança reconhecer seus sentimentos e relacioná-los às atitudes de respeito e valorização de si e do outro, refletindo sobre suas ações. (LAURIS, 2020, p.17).

Dentro do ambiente escolar, que é um espaço complexo, com dificuldades estruturais e educacionais, universo este que influencia no desenvolvimento da criança significativamente,

as aulas de Educação Física são vistas como recreativas para as crianças. Entendendo um aspecto relevante que seria o da criança ficar por 4 horas dentro da sala de aula, o movimento do corpo, a prática da respiração, a meditação, posturas dentre outros aspectos correlacionados ao Yoga aplicado na Educação Física, auxiliaria no desenvolvimento desta criança. “As aulas práticas de Ioga para o ensino infantil são simplesmente brincadeiras mediadas pelo professor de Ioga, todo lúdico nesta fase deve passar por este eixo”. (SILVA, 2013, p.20).

O yoga passa a mensagem das vantagens de progresso calmo e consciente. As crianças são naturalmente ativas e excitáveis e o yoga não pretende eliminar estes dois aspectos, pois fazem parte do seu crescimento. Os exercícios procuram mostrar à criança que ela é capaz de ampliar suas habilidades e seu conhecimento, lhe dando mais confiança. As aulas práticas são feitas através de uma metodologia lúdica e criativa, que contribui para o despertar do estado natural da criança ou seja, de descontração, espontaneidade, vitalidade e flexibilidade. (BENVINDO, 2015, p.11).

A proposta do Yoga na Educação Infantil, quebra a dicotomia de que a Educação Física cuida apenas de práticas corporais e esportivas, ignorando o psíquico e mental das crianças. Como afirma Pereira (2018, p.15), [...] “exercícios de/com yoga podem ser inseridos no ambiente escolar a fim de colaborar com os processos de desenvolvimento dos alunos, destaco que para crianças da EI é necessário introduzir sob uma perspectiva lúdica”. Ainda salientam alguns autores, contrapondo a Educação Física tradicional, proporcionando diretamente a compreensão de si pela contemplação das diversas camadas da psique como, de sua cultura e bem como da bagagem agregada que ela traz em si de outras culturas e povos. (SILVA, 2013, p.04-05).

Segundo o Plano Nacional de Educação (BRASIL, 2011), as bases da personalidade humana, da inteligência, da vida emocional, da socialização se estabelece na Educação Infantil. Destarte, [...] “é na Educação Infantil, a primeira etapa da Educação Básica, que se deve iniciar a prática e aprendizado do Yoga”. (SILVA, 2013, p.06).

Segundo Moraes (2007), as pessoas que praticam atividade motora regularmente têm maior autoconfiança, autocontrole e, inclusive, são mais adaptadas às normas éticas e morais da sociedade. Diante disso, é imperiosa a análise dos benefícios do Yoga na educação das crianças como o desenvolvimento das capacidades físicas, como força, resistência, equilíbrio e flexibilidade.

Na prática de Ioga antes do recreio, os estudantes se libertam de todos os desvios psíquicos que provocam o bullying, as divergências, os pequenos acidentes devido à descoordenação motora e outros problemas graves comportamentais que acontecem no pátio longe do olhar carinhoso e atento dos professores e profissionais da educação. (SILVA, 2013, p.18)

Outrossim, é importante frisar que o Yoga combate ansiedade e a conduta agressiva da criança, permitindo que a execução dos exercícios proporcione mudanças perceptíveis no comportamento. Para Moraes (2007), permite a melhora nas funções psíquicas, tanto cognitivas como afetivas, melhorando a memória, reduzindo a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade, inclusive aprimorando a coordenação psicomotora e os processos de atenção e concentração.

Yoga para crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesma e ensina como se mover com segurança no ambiente ao seu redor. Assim, as posturas psicobiofísicas ou ásanas preparam o corpo para o desenvolvimento integrado do intelecto e dos sentimentos, enquanto que os yamas e nyamas – princípios éticos como a não violência, o cultivo da verdade e da alegria – são ensinados através de histórias narradas numa linguagem lúdica e arquetípica que falam à alma da criança. (MARTINS, CUNHA, 2011, p.04).

Ainda dentro da perspectiva das contribuições do Yoga denota-se a prática como preventiva, visto que as crianças estão hiperconectadas ao ambiente digital, a desconexão ao convívio social e a si mesma é indubitável. A execução das ásanas, meditações e tudo que compõe o Yoga, acarreta uma melhora e bem-estar para essas crianças, além de contribuir para que saiam da inatividade e conseqüentemente mudem hábitos de vida. O Yoga na educação infantil contribui substancialmente, na integração à saúde mental e física das crianças.

Os aspectos cognitivos, afetivos, interpessoais são apontados em diversos referenciais, como relevantes na influência positiva na vida dos alunos com a prática do Yoga, ou seja, além dos benefícios mais evidentes, como aumento de concentração, diminuição da ansiedade, o relacionamento interpessoal torna-se mais harmônico o convívio entre alunos e professores, além disso influir também no ensino aprendizagem. “Assim, a prática de Yoga está em perfeita sintonia com esta nova proposta educativa do desporto escolar, pois seu eixo de atuação sem adaptações está de acordo com os pilares fundamentais do processo cognitivo”. (SILVA, 2013, p.04).

A Educação Física desenvolve um papel importante do progresso das crianças, tanto no âmbito cultural quanto no seu avanço pessoal. O ambiente escolar é um espaço complexo e a Educação Física o torna mais leve devido seu trabalho lúdico e por ser visto também de forma recreativa. Esse universo de divertimento pode ser melhor entendido e aproveitado com movimento do corpo, com a prática da respiração, com a meditação, com posturas dentre outros aspectos correlacionados ao Yoga, auxiliando ainda mais desenvolvimento desta criança com relação aos aspectos interdisciplinares e interpessoais.

O ser humano, quando chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida. (FLAK, 1997 *apud* LUCCA, 2007, p.11).

Com relação a esse trecho de Micheline Flak (1997), compreendemos o Yoga como uma ferramenta que nos auxilia no trabalho da Educação Infantil, influenciando diretamente no desempenho pleno do aluno. É instigante entender sobre todos os efeitos correlacionados a essa prática como atividade corporal da Educação Física aplicada aos alunos. A Educação Física não aplica apenas as práticas esportivas e corporais, ela não ignora o mental das crianças, então, oportunizando o cuidado com o todo, a proposta do Yoga na Educação Infantil agrega valores as crianças, contrapõe à Educação Física tradicional e apresenta um potencial a ser explorado no nosso curso.

Saliento a importância de ministrar o Yoga de forma lúdica às crianças, pois a forma de se instruir sobre esta filosofia, condutas, posturas, respiração, concentração e meditação, melhor será compreendida se trabalhadas e aplicadas em forma de brincadeiras e histórias. O impacto disso é extremamente positivo, promovendo o desenvolvimento integral da criança, visto que durante as brincadeiras e processos lúdicos, elas conseguem relaxar e trabalhar o corpo e mente ao mesmo tempo, proporcionando ao longo do tempo bem-estar e saúde, adquirindo maior consciência do que ela é. “O yoga para crianças é uma forma de educação integral, utiliza uma linguagem lúdica e ainda uma linguagem corpórea – sensorial como suporte para uma aprendizagem sobre si”. (BENVINDO, 2015, p.10).

O trato do Yoga de forma lúdica permite integrar costumes sociais e culturais expressivos, constituindo normas de convivências e respeito. Sendo a atividade de mais fácil aprendizado da criança. Tudo pode ser reorganizado e transformado pela imaginação. “O jogo lúdico leva a um jogo de palavras e, como a linguagem, representa a materialização de desejos, podendo transcender o aqui e agora”. (MARTINS; CUNHA, 2011, p.07).

Na tentativa de viver novas situações, a criança expressa com a ludicidade suas relações sociais e evidencia seu cotidiano pela ação livre e espontânea. O(a) professor(a) da Educação Infantil pode contribuir com a organização de ações lúdicas que garantam o direito das crianças ao acesso, vivência e transformação da Cultura Corporal. (LAURIS, 2020, p.25).

O Yoga pode beneficiar a criança em seu desenvolvimento corporal de forma ampla, mente e físico. Os estímulos intelectuais, morais e físicos são desenvolvidos em sua totalidade com o Yoga, além de aumentar a consciência corporal através das ásanas e processos meditativos. Estudos realizados comprovaram a eficácia na obtenção de conhecimento e

consciência corporal, além de sua eficiência em funções psicomotoras. “Foi aplicado um questionário e um teste psicomotor para avaliar se houve mudanças no comportamento psicomotor, havendo melhora no aspecto físico e possibilidade de integração do físico e mental”. (BENVINDO, 2015, p.11). O que veremos de forma mais minuciosa no próximo tópico.

2.2 – Educação Holística na Educação Infantil

Pelas várias acepções do ensino do Yoga e pela variedade metodológica na educação infantil optamos por analisar a Educação Holística, visto que a diversidade do ser, levando em consideração diferenças físicas, sociais e culturais do aluno estão presentes em período integral na escola/educação. Tudo que está relacionado com o holismo, como aponta Rafael Yus (2002, p.15), faz referência a um universo feito de conjuntos integrados que não pode ser reduzido a simples somas de suas partes, ou por outra, enfatiza o desenvolvimento global do indivíduo. Já Barbosa (2010, p.11), define holismo com uma doutrina que propugna a concepção de cada realidade, como um todo distinto da soma das partes que o compõem. Significa ainda que a realidade é uma totalidade, não dividida, que não está fragmentada.

A visão holística rompe com o paradigma científico-mecanicista, ao basear-se em princípios de compreensão das realidades, tais como a unidade (verdadeiro conhecimento é um acto unitário em que sentimentos, cognições, intuição e discernimento se apresentam unificados), totalidade (a totalidade é mais do que a soma das partes e só pode ser explicada pela dinâmica da totalidade), espiritualidade (amor universal, compaixão e liberdade incondicional), aprendizagem (discernimento ao nível intuitivo, emocional, racional, espiritual, físico, artístico, cognitivo e espacial). (BARBOSA, 2010, p.13).

O canadense J. P. Miller (1996), foi quem utilizou o termo Educação Holística pela primeira vez, mas vários outros filósofos compactuavam com esse fundamento pedagógico, Rousseau, Pestalozzi e Froebel, séculos XVIII e XIX. No século XX, surgem as escolas Waldorf e Montessori, norteados pelos Educadores Holísticos Rudolf Steiner e Maria Montessori, nas quais se destaca a ênfase dada à natureza espiritual do ser humano, sendo a criança percebida como um ser físico, mental e espiritual (Mahmoudi, Jafari, Nasrabadi, & Liaghatdar, 2012 *apud* Santos, 2020, p.09).

Profusas correntes pedagógicas foram surgindo, com intuito de auxiliar o desenvolvimento do aluno. Vários filósofos apontaram a educação holística como integral, pois ela trabalha além do desenvolvimento intelecto, o desenvolvimento do emocional, físico, intuitivo, social, dentre outros.

A expressão educação holística foi proposta pelo americano R. Miller (1997), para resumir a convicção de muitos pensadores de que a personalidade global de cada educando deve ser considerada na educação. Isto para se ter em conta não só o intelecto racional e as responsabilidades de vocação e de cidadania, mas também os aspectos físicos, emocionais, sociais, estéticos, criativos, intuitivos e espirituais, inatos à natureza de cada ser humano. (BARBOSA, 2010, p.11).

Os valores empregados na visão holística são inúmeros, dentre eles, a visualização do ser humano de forma global e única, sendo assim, a inteligência é uma composição de inúmeras habilidades. Na educação holística trabalha-se o desenvolvimento integral aspirando a potencialidade do aluno, uma vez que, a capacidade do homem e sua potencialidade é ilimitada, na educação holística é ressaltada a imaginação e a criatividade, exercendo assim a máxima potência do ser, ou seja, não se vê o ser fragmentado, se vê o ser como um todo com sua bagagem pessoal formada, suas emoções, suas particularidades e valores pessoais.

Enquanto nos últimos séculos se desenvolveu um mundo externo, o novo passo aponta para o interior da pessoa: ou seja, o desenvolvimento do potencial humano. Passamos então de uma filosofia mecanicista-materialista para uma visão holística espiritual. Desta maneira, podemos perceber o ser humano com um potencial ilimitado, com uma inteligência multidimensional, com conteúdo ético; como um ser espiritual orientado para o significado, com uma curiosidade inata para aprender e que aprende de diversas maneiras e a partir de ritmos diferentes, numa variedade de formas. Passamos de uma educação de tecnologia para uma educação de arte. (BARBOSA, 2010, p.13).

O contato afetivo dos pais e familiares desde a infância é benéfico no desenvolvimento do princípio da totalidade e nas expressões corporais futuras das mesmas, sendo este, o tempo diminuído, acarreta problemas em seu desenvolvimento. O contato corporal tem peso grande no desenvolvimento afetivo, psicomotor das crianças. Partindo desse princípio, enfatizo a importância do contato professor-aluno, aluno-professor e aluno-aluno. Com isso enfatiza-se outro valor na visão holística que é o conhecimento a partir de curiosidades, descobertas e interesses despertados pelo outro ou por si mesmo.

Embora conscientes dos cinco níveis da totalidade de Wilber (ser humano, comunidade, sociedade, planeta, cosmos), insistimos em seis componentes do ser humano: dimensão corpórea, afetiva, cognitiva, social, estética e espiritual. Embora tradicionalmente e, ainda por vezes, se abuse da dimensão cognitiva, na educação holística equilibram-se estas seis dimensões. (BARBOSA, 2010, p.14).

A convivência com o outro na escola é positiva e através de atividades educacionais visando o todo o aluno vivencia de forma natural, não apenas experiências corporais, mas também afetivas, abrangendo as relações dos alunos e professores, tornando mais fáceis a superação das dificuldades, comumente encontradas na educação infantil, além de promover empatia e despertar um olhar mais afetivo sobre o outro. Toda essa interação e trabalho acerca da educação holística promove um maior desempenho escolar para o aluno, visando inclusive uma melhora interdisciplinar.

Pensamos ser o paradigma holístico, por sua essência interdisciplinar, sua visão de homem, de mundo e de sociedade, capaz de fazer frente à dicotomização entre o discurso e a prática exercida e, de ressignificar o modelo de formação em proveito do ser humano potencialmente integral, em vez do cindido pela fragmentação, incapacitado de Ser, excluído de si e da sociedade, porque não percebe que a separatividade (fragmentação) é ilusória e que o caminho do Ser é o TAO. (AZENHA; MARQUEZAN, 2012, p.05).

Falar em formação do ser humano potencialmente integral nos remete as facetas vivenciadas pelas pessoas nos aspectos espirituais, intuitivos, sociais, naturais do ser humano e não apenas intelectos racionais. Há aqui, uma interconexão das disciplinas com a forma de viver o mundo, tornando equilibrado a forma de aprender o conteúdo, vivenciando o processo e a construção do pensamento, respeitando e entendendo a diversidade potencializando seu desenvolvimento de forma global/integral.

A educação holística não se centra na determinação de quais fatos ou habilidades os adultos deveriam ensinar às crianças, mas na criação de uma comunidade de aprendizagem que estimule o crescimento do envolvimento criativo e interrogativo da pessoa com o mundo. Ela é nutridora de pessoas saudáveis, completas e curiosas, que podem aprender qualquer coisa que precisem e em qualquer contexto. (YUS, 2002. p. 17).

Há uma busca incessante dos professores em humanizar o ambiente que estão inseridos, tentando viabilizar aos alunos uma educação que se valoriza as emoções e a singularidade dos alunos, tornando o ambiente acolhedor e o ensino mais fluido. Fundamentar a aula na educação holística significa criar conexões entre mente e corpo, ou seja, dar significado ao aprendizado, além de aliar a valores e propósitos equilibrando o ser por completo.

Quando falamos em holismo, muito se associa a espiritualidade e religião, mas isso não quer dizer que uma aula fundamentada na educação holística será no contexto religioso ou seguirá aspectos de determinada religião. Quer dizer que as conexões são criadas sem haver condicionamentos curriculares de conteúdo, são criadas por haver uma ligação com o todo, ou seja, tudo está interligado, professor-aluno, aluno-aluno, aluno-mundo, mundo-professor, mente-aluno, mente-professor-aluno e assim sucessivamente as conexões vão acontecendo e os conteúdos vão sendo vivenciados. Se todos estamos interligados, podemos também interligar conteúdos ministrados em sala de aula. Coaduna Yus (2002, p.22):

O holismo valoriza e desenvolve a espiritualidade como estado de conexão de toda a vida, de experiências do ser, de sensibilidade e compaixão, de diversão e esperança. De sentido de reverência e de contemplação diante dos mistérios do universo, assim como do significado e do sentido da vida.

Importante destacar a ligação dos benefícios do Yoga, como prática corporal alternativa, ao desenvolvimento integral do aluno, através da Educação Holística, podemos relacionar o

equilíbrio emocional, equilíbrio físico, o trabalho muscular, a relação com os sentimentos e a aprendizagem à ásanas, mudras e pranas, pois nelas envolvemos, alongamento, alinhamento corporal, posições mais desafiadoras que trabalham o físico, dentre outros. Com pranayamas podemos relacionar aos equilíbrios, controle de sentimentos ou expansão do mesmo.

Os Pranayamas ou práticas de respiração, são importantes não somente para suprir oxigênio fresco e fortalecer os pulmões, mas também porque essas técnicas têm efeito direto no cérebro e nas emoções, aumentando a sensação de vitalidade, energia e calma.

Os Ásanas ou posturas, que são os exercícios psicofísicos que fortalecem nosso corpo, aumentando sua agilidade e prevenindo contra várias doenças, inclusive as psicossomáticas. Desbloqueiam as tensões musculares, relaxam as articulações e tonificam músculos e órgãos proporcionando bem-estar físico e relaxamento mental através do corpo. Os exercícios são feitos respeitando o alinhamento das cadeias musculares e com consciência dos limites do corpo. (SANTOS *et.al.*, 2013, p.139).

O objetivo da prática do Yoga na Educação infantil é o desenvolvimento integral da criança, corpo e mente, através de incentivos as práticas respiratórias, meditação, posturas e movimentos. Com a execução de algumas ferramentas do Yoga, como as Ásanas, as crianças apresentam melhora emocional, física e psicológica. “Através do Yoga os cinco sentidos ficam mais aguçados, contribuindo para o desenvolvimento psicomotor infantil e aperfeiçoando o sistema auditivo, sonoro e sensorial”. (MARTINS e CUNHA, 2011, p.05).

Os benefícios do Yoga, aplicado na Educação Física, com exercícios direcionados ao desenvolvimento integral da criança na educação infantil, faz com que a prática seja um excelente conteúdo de aulas, merecendo sua inclusão nas escolas de maneira geral. Há uma equivalência dos princípios dos currículos escolares aos princípios do Yoga e a educação holística, dentre eles os conceitos morais e éticos. Com isso há a possibilidade de visar um currículo que intente a construção completa da criança, trabalhando de forma totalitária corpo, mente e tudo que compõe essas estruturas.

[...] ajudar os estudantes a sintetizar a aprendizagem e a descobrir a inter-relação entre todas as disciplinas. Preparar os estudantes para a vida do século XXI, enfatizando uma perspectiva global e os interesses humanos comuns. Capacitar os estudantes para desenvolver um senso de harmonia e espiritualidade, necessário para a construção da paz mundial. (YUS, 2002, p.18).

Em comum com o Yoga, a Educação Holística propicia a criança o desenvolvimento máximo de suas potencialidades, além de possibilitar independência física, pois o homem é visto como um todo. Todos os sentimentos, emoções, assim como vivências corporais são consideradas em sua totalidade. Enquanto estivermos ajudando nossas crianças a se desenvolver em uma globalidade mais completa, também incentivamos nosso próprio crescimento mental, emocional e espiritual como adultos. (YUS, 2002, p.28).

“Yoga para crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesma e ensina como se mover com segurança no ambiente ao seu redor”. (MARTINS e CUNHA, 2011, p.04). Portanto o Yoga na Educação Infantil, traz benefícios físicos e mentais, auxiliando na formação do ser integralmente, possibilitando maior desenvolvimento motor e aprendizado do mesmo.

Serão apresentados no próximo capítulo descrições e levantamentos da pesquisa realizada, além de destacar teorias e definições importantes acerca do assunto, educação em um novo contexto e Yoga aplicado em uma escola de pedagogia Waldorf.

CAPÍTULO III

UM NOVO CENÁRIO NA EDUCAÇÃO: A PEDAGOGIA WALDORF E A VIVÊNCIA DO YOGA

3.1 – A educação em um novo contexto

No final de 2019, o mundo tomou conhecimento de um novo vírus, ocasionando posteriormente um surto pandêmico. O coronavírus (COVID-19 / SARS-CoV-2) foi detectado inicialmente com a população chinesa. Foi constituído pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 30 de janeiro de 2020, Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, devido à gravidade, não só em letalidade, mas também em potencialização do vírus.

A população vem sofrendo desde então, mudanças extremas correlacionadas as medidas executadas para o combate ao contágio do coronavírus, tais como, quarentena, o isolamento social, restrição de tráfego aéreo e terrestre, fechamento de fronteiras e até mesmo questões de higiene básicas, como uso de álcool em gel e máscaras. O cotidiano dos brasileiros foi alterado drasticamente desde as imposições feitas para contenção do vírus. Em todo continente as nações se voltaram a crise de saúde promovida por ele, gerando alterações nas relações políticas e econômicas mundiais.

Das várias ações que foram impostas para população como forma de combate, prevenção e controle da propagação do vírus, insta considerar sobre o sistema educacional. Como critério preventivo o Ministério da Educação (MEC), adotou a suspensão das atividades escolares, em 18 de março de 2020, por meio da Portaria nº 343, de 17 de março de 2020.

Art. 1º Autorizar, em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais, em andamento, por aulas que utilizem meios e tecnologias de informação e comunicação, nos limites estabelecidos pela legislação em vigor, por instituição de educação superior integrante do sistema federal de ensino, de que trata o art. 2º do Decreto nº 9.235, de 15 de dezembro de 2017 (PORTARIA Nº 343, de março de 2020).

Em 30 de março de 2020, as escolas adotaram o ensino remoto, como forma paliativa a suspensão total das aulas, com intuito de reduzir as perdas no processo de ensino-aprendizagem causadas pelo isolamento social, tendo apoio do Ministério da Educação, conforme portaria citada anteriormente. Ação esta, que será vigente até que se estabeleça a saúde pública em decorrência do coronavírus.

A educação se vê diante de grandes problemas. Práticas pedagógicas não presenciais atingem a população brasileira, principalmente os grupos sociais que não tem acesso à conexão

e/ou não se dispõem de equipamentos tecnológicos para manterem a assiduidade nas aulas, tendenciando a uma maior desigualdade de direitos. Professores se veem pressionados na adequação a esse novo formato, redirecionando a realidade física de metodologias e práticas pedagógicas para o ensino online. Concomitantemente, alunos e professores aprendem a navegar em plataformas digitais, gravar vídeos, fazer videoconferências na tentativa de se estabelecer um ambiente de aprendizagem virtual.

Nesse contexto, os protagonistas desta relação ensino-aprendizado “docentes” deparam-se com esse turbilhão de demandas a serem atendidas, como: a capacitação para o domínio da nova ferramenta, aperfeiçoar e/ou rever seus planejamentos de aula, face à nova metodologia proposta pelas instituições. Cabendo ressaltar, dentre outros aspectos, que estes profissionais tiveram suas rotinas de vida, em muitos casos, totalmente alteradas, com isso, a seguir, estão os resultados a serem analisados e discutidos com intuito de responder aos objetivos, geral e específicos, deste estudo científico. (BARBOSA; VIEGAS; BATISTA, 2020, p.258).

A mobilização para adequação a esse novo modelo de educação se deu por parte dos docentes e discentes, que tiveram que superar limites físicos e psicológicos para continuarem o ensino. Os fatores para evasão de alunos em escolas de rede pública de ensino era um ponto discutido de forma constante no meio acadêmico, hodiernamente o fator principal é a dificuldade de acesso dessa população em condição social precária. Coaduna Souza, Pereira e Ranke (2020, p.15), “Demonstrando que a inclusão digital não acompanhou o desenvolvimento tecnológico, principalmente considerando para quem a escola pública se destina”. Ainda neste pensamento:

A paralisação das atividades escolares buscou reduzir a circulação de pessoas, considerando os alunos, os professores, os pais dos alunos que se locomovem diariamente circulando nos diversos espaços sociais. Mesmo assim, não verificamos a mínima uniformidade das ações entre os entes federados na tentativa de evitar retrocessos na garantia do direito à educação diante de um cenário tão atípico, sem a execução das atividades educacionais nas escolas. (SOUZA; PEREIRA; RANKE, 2020, p.17).

A EF, desde sua inserção no âmbito escolar, vem passando por transformações. A partir dos anos 80 começou a se pensar na educação em um novo formato, refletindo diretamente na EF, e a partir de então foram revistos seus métodos e metodologias, que eram tidos como celetistas e excludentes. Viu-se uma EF diferente mais humanista e crítica e a partir dessa grande transformação, desse novo olhar, timidamente, a EF foi se renovando e surgiram então, várias abordagens que puderam ampliar e disseminar o conhecimento no âmbito escolar. Soares (2012, p.04) compartilha desse ponto de vista afirmando: “Atualmente, coexistem na Educação física, diversas concepções, modelos, tendências ou abordagens, que tentam romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional que outrora foi embutido aos esportes”. (SOARES, 2012, p.04).

Diante desse contexto de modificações e alterações dentro da educação e da concepção de EF os docentes foram forçados a novamente alterar o formato de se trabalhar a EF. As dificuldades foram e são ainda, inúmeras para a adequação ao novo formato de ensino devido a pandemia, e na Educação Física (EF) não foi diferente. O professor de EF nas escolas é um agente facilitador no processo de ensino-aprendizagem, além de estar diretamente relacionado na capacitação dos alunos quanto a participação de atividades corporais, no entendimento sobre cultura corporal, na vivência de atividades de lazer, na ampliação ao respeito, a diversidade e pluralidade do coletivo, mais do que isso, o professor de EF trata assuntos sociais como saúde pública, preconceitos, deficiências, inclusão, dentre outros.

Os conteúdos da Educação Física são demonstrações da linguagem e expressão corporal, a partir dos elementos da cultura corporal do movimento, a partir dos jogos, esportes, lutas, ginástica e dança, contribuindo assim, na formação de pessoas autoconfiantes e criativas. Neste sentido, a Educação Física vinculada ao processo de criação, vale-se da criatividade como encaminhamento metodológico, onde o aluno elabora sua percepção na interação com o professor e com os colegas.

A nova roupagem da EF, foge da clássica definição da Educação Física como uma disciplina essencialmente prática, alheia aos elementos sociais e culturais, não tratando, portanto, de conteúdos teóricos. A Concepção teórica e metodológica trata-se da perspectiva histórica e crítica, onde se reconhece os limites da escola, suas contradições e possibilidades, onde através do ensino a escola cumpre seu papel social na transmissão de conhecimentos, que conduz a práxis educacional, esta por sua vez, relaciona-se na socialização do saber escolar e na dialética entre teoria e prática.

Repensar a EF no formato virtual, nesse período de reclusão social, é mais que desafiador. Aplicar uma aula sem contato, sem a interação, sem ludicidade, sem jogos, sem brincadeiras, através de uma câmera instigou ainda mais o professor a pensar em aulas voltadas ao vazio de uma lente.

No final de 2020 o sistema híbrido de ensino foi adotado, e novamente a EF se viu imposta a mais uma mudança. Trabalhar com alunos pessoalmente e virtualmente exigiu dos professores novos esforços para traçar novos objetivos, pensar na EF além da prática corporal ou de forma composta, se fez ainda mais presente. Pensar na EF de forma a instigar no aluno a vontade de estudar e o interesse em participar das aulas. Trabalhar os preceitos voltados a historicidade, às ações sociais que foram envolvidas em determinados contextos, trabalhar o corpo em casa, tornar a prática de atividade física presente nos lares longe das quadras e

campos, foram algumas das alternativas encontradas. Dentre erros, acertos, vemos uma EF repaginada, reformulada, readequada e aplicada, não completa, pois há ainda muitas questões a serem tratadas, sobretudo obstáculos são enfrentados para manter o corpo em movimento, assim como, manter a saúde física e emocional.

3.2 – Características e descrições do campo de pesquisa

A Escola Ensino Vivo, onde se desenvolveu a pesquisa, localiza-se no setor Marista, em Goiânia, Goiás. Baseado nos conceitos antroposóficos, a escola Ensino Vivo tem como princípio a pedagogia Waldorf, fundada por Rudolf Steiner, doutor em filosofia e fundador da Sociedade Antroposófica.

Steiner observa o homem de forma integral, vida e matéria, segundo Garcia (2014, p. 18), “ ‘ANTHROPOS’ significa Homem e ‘SOPHIA’ sabedoria ou o conhecimento da ideia divina, que só pode ser observada com a alma”. “Antroposofia significa ‘sabedoria do homem’. Mas não se trata apenas de antropologia; trata-se, na realidade, de uma ciência do Cosmo, tendo por centro e ponto de apoio o homem.” (LANZ, 1997, p.16). Na antroposofia há uma vinculação do homem ao autodesenvolvimento, dando maior liberdade ao pensamento.

A Antroposofia é ciência! Mas é uma ciência que ultrapassa os limites com os quais até agora esbarrou a ciência ‘comum’. Ela procede cientificamente pela observação, descrição e interpretação dos fatos. E é mais que uma teoria, um edifício de afirmações. Com efeito, ela admite e reconhece todas as descobertas das ciências naturais comuns, embora as complete e interprete com suas descobertas. Sobretudo tem feito, em todos os domínios da vida prática, muitas contribuições e inovações concretas e positivas - o que constitui a verdadeira pedra-de-toque de seus princípios. Assim sendo, na medicina, na farmacologia, na pedagogia, nas artes, nas ciências naturais e na agricultura ela fez contribuições de grande importância, sobre as quais existe uma abundante literatura. (LANZ, 1997, p.16).

O Ser, então é constituído por corpo físico (este que guarda os órgãos), corpo etérico (não é físico, está ligado ao pensar e a memória) e corpo astral (está correlacionado ao sentir, aos sentimentos).

Na concepção Antroposófica de homem, o desenvolvimento de cada ser humano diz respeito à possibilidade de se ter uma história própria, uma biografia. [...] Essas obedecem a desenvolvimentos diferenciados e pronunciados de cada membro constitutivo – corpo física, corpo etérico, corpo astral e o Eu – que embora presentes no momento do nascimento, amadurecem progressivamente, emancipando-se a cada ciclo de sete anos aproximadamente, dando lugar respectivamente, ao surgimento de novas capacidades específicas. (BOGARIM, 2012, p.53).

Há uma relação, na antroposofia, entre corpo, alma e espírito ao fazer, sentir e pensar, entendendo a individualidade de cada ser e sua evolução, ou seja, entende-se a formação integral da criança buscando a harmonia do desenvolvimento do educando.

Segundo a Pedagogia Waldorf, a criança possui progressões baseadas em ciclos de sete anos, denominados “setênios”.

Uma vez que, a cada novo setênio, a energia vital do ser humano apresenta-se especialmente investida em um aspecto específico desse desenvolvimento, acarretando modificações biológicas, fisiológicas e cognitivas peculiares, todo o

currículo Waldorf apresenta-se também orientado para atitudes e dispositivos didático-metodológicos diferenciados em cada uma dessas etapas. (STEINER, 2003 apud SILVA, 2015, p.108).

O proprietário de uma fábrica de cigarros, Emil Mont, em 1919, solicitou a Steiner, palestras para seus funcionários correlacionadas a temas sociais e educativos, com isso houveram grupos de estudos sobre pedagogia, didática e metodologia e logo surge, no mesmo ano a primeira escola Waldorf em Stuttgart na Alemanha. No Brasil a primeira escola foi montada por um grupo de imigrantes em 1956 em São Paulo, totalizando hoje mais de setenta escolas. “Dada a diversidade do país, cada instituição Wadorf adequa-se as características culturais específicas de seu contexto, tal como acontece em diferentes países e culturas no mundo.” (BOGARIM, 2012, p.51).

Contraopondo a educação moderna, mecanicista e racionalista, em que se despreza a experiência subjetiva do ser humano, fragmentando o pensar e o sentir do sujeito, surge a pedagogia Waldorf voltando seu olhar para além do desenvolvimento da racionalidade e cognitivo, também para o desenvolvimento pessoal, emocional e afetivo, dando ao processo de aprendizagem um sentido e significado, voltado ao desenvolvimento integral do Ser.

Partindo desse entendimento do desenvolvimento do humano, a Pedagogia Waldorf visa a formação integral do Ser Humano, pretendendo desenvolvê-lo harmoniosamente em todos os aspectos: inteligência, conhecimentos, vontade, ideais, sociais, moral, pretendendo despertar todas as suas qualidades e disposições inatas, e estabelecer um relacionamento sadio com o seu meio, com a natureza, com a sociedade e com universo. Este princípio apresenta-se tanto nos diferentes conteúdos educativos dos vários níveis escolares, como na forma do próprio ensino. Com a educação integrada, a criança aprende a não dissociar os seus pensamentos, sentimentos e ações. Poderá tornar-se um adulto equilibrado e coerente. (BOGARIM, 2012, p.52).

Na perspectiva da Pedagogia Waldorf, o desenvolvimento é conduzido de acordo com a faixa etária, oportunizando assim experiências adequadas a sua idade proporcionando ao aluno maior desenvolvimento de suas capacidades. O professor conduz o aluno ao aprendizado sugerindo atividades a serem desempenhadas por eles de forma voluntária e não ordenada, conseqüentemente, por sua própria vontade o aluno desenvolverá uma tarefa que foi previamente elaborada para aquele determinado ciclo.

Assim como em Piaget a pedagogia Waldorf defende que a alfabetização deve ocorrer a partir dos seis anos e meio, porque no primeiro setênio a criança está destinada a desenvolver o corpo físico e a partir do segundo setênio é que se desenvolve melhor o psicoemocional possibilitando maior aprendizagem e pensamento na criança.

Durante o primeiro setênio (0-7 anos), a criança mobiliza todas as suas energias para o desenvolvimento do seu corpo físico e, por isso, essa fase é marcada por uma intensa atividade corporal e experiências motoras. [...]

[...] No segundo setênio (7-14 anos), a criança torna-se interiormente mais firme, e o mundo exterior já não vibra com tanta intensidade na sua organização interna. O mundo exterior é interiorizado sob a forma de imagens. As forças formadoras do corpo físico libertam-se e reaparecem sob a forma de boa memória, fantasia, prazer em repetições rítmicas e frequentemente em desejo de conhecer imagens de caráter universal. [...]

[...] Enquanto que no primeiro setênio, a grande força para aprender é a imitação, no segundo setênio, essa força dirige-se para a capacidade de vivenciar imagens interiores intensamente. Essas imagens falam aos sentimentos da criança e é por meio delas que ela se liga aos conteúdos escolares apresentados. [...]

[...] No terceiro setênio (17 a 21 anos), as energias anímicas do jovem tornam-se independentes permitindo-lhe uma relação completamente nova com o mundo. Uma vez liberadas, elas possibilitam o pleno desenvolvimento das forças do pensar lógico, analítico e sintético. O jovem passa a buscar respostas às perguntas existenciais que surgem, oscilando entre a esperança e o medo de fracassar. (BOGARIM, 2012, p.55, 57, 58).

Como afirma Lanz (1997), na pedagogia Waldorf tem que haver conexão dos conteúdos com a vida, pois é no conhecimento que se desenvolve o Ser por inteiro. O professor trabalha com aluno algo real do mundo, facilitando assim seu desempenho e enfatizando potencialidades do mesmo, sendo assim o professor é a chave do ensino, ele possibilita o desenvolvimento espiritual e moral do aluno, além de intelecto.

A escolha do local para pesquisa aconteceu de forma inusitada, visto que, durante a pandemia o sistema de ensino foi reconfigurado e muitas escolas optaram por não darem aulas coletivas de EF. O contato com uma mãe abriu a possibilidade de um encontro com o coordenador da escola. Nesse primeiro contato foi apresentado a pedagogia Waldorf que é aplicada na escola, o espaço, que é diferente dos espaços estudantis tradicionais, havendo salas preparadas para aulas manuais, um ambiente externo amplo e cheio de brinquedos atrativos, além de espaço para aula de música, salas normais de estudos, dentre outros. O yoga surgiu na escola após a pandemia, como relata o coordenador, que foi o método escolhido para as aulas de EF por não haver contato físico e por poder ser desenvolvido mantendo as normas de segurança, além de ser também muito bem empregado na forma remota.

As aulas acontecem de forma híbrida, com poucos alunos e mantendo o distanciamento social. Algumas aulas os alunos estavam em sala com a professora e haviam notebook, microfone, câmera e retroprojetor para facilitar a visualização da aula aos alunos que assistiam de casa. Uma outra sala em particular, a professora estava em home office, mas havia uma monitora em sala auxiliando os alunos, havia o mesmo esquema tecnológico, de câmeras, microfones, dentre outros.

Em muitos momentos as crianças eram levadas para a parte externa, quadra, área de lazer, parque de areia e parque externo. Os alunos são estimulados pelo ambiente a correr, brincar, cantar, gesticular e conversar, de forma livre, mas sempre com supervisão. Os alunos são receptivos o que permitiu fluidez nas aulas.

As observações ocorreram do dia 19 de maio e findaram no dia 23 de junho, às quartas feiras, no período de 10:50 hr à 11:30 hr com a turma do terceiro ano e 11:00 hr à 12:10 hr com a turma do segundo ano. A primeira observação foi feita uma breve apresentação, logo iniciou-se a aula. No geral os alunos foram participativos, se mantiveram concentrados e bastante familiarizados com o yoga. No decorrer das observações, houveram dias mais produtivos, com maior participação, maior entusiasmo que outros.

A relação dos alunos com o professor de yoga é de cumplicidade, entrega e constante troca. Os alunos no início das aulas se mostraram inquietos, em grande parte das observações, alguns desatentos, um em específico com bastante dificuldade em concentrar e seguir as orientações da aula, instigando outros alunos causando uma desordem momentânea. A dispersão de alguns alunos fazia com que o professor de yoga os chamasse a todo tempo para a prática.

As aulas seguem uma sequência, no qual, o primeiro momento os alunos são chamados a ter uma atenção maior em si, com uma breve respiração e o canto do mantra OM. Logo, alongamento leve, posturas diversas de equilíbrio, força e concentração, para finalizar a aula é feita uma breve meditação. A execução das posturas é bem aceita pelos alunos, principalmente as posturas mais desafiadoras, gera inclusive um maior interesse entre eles. Durante a meditação é percebido uma inquietude, mas que logo se estabelece a calma. Algumas crianças dormem durante a meditação, outras ficaram atentas ao comando do professor, quando a inspirar e expirar lenta e profundamente.

A partir das questões colocadas no objetivo da pesquisa, buscando as respostas das indagações contidas no objetivo geral, foram feitas além das observações presenciais das aulas de Yoga, entrevistas com o coordenador da escola, com o professor de Yoga, com as professoras da educação infantil e alguns pais.

O coordenador da escola foi questionado sobre o valor da Educação Física para a Pedagogia Waldorf, sua resposta foi de que para a pedagogia Waldorf a vivência do conhecimento aprendido fica para toda a vida, e que aprender com o corpo inteiro e com os sentidos é essencial. Segundo o coordenador da escola Ensino Vivo:

Então, para pedagogia Waldorf é fundamental que se traga o movimento. A gente aprende com o corpo inteiro e aprender com corpo inteiro está relacionado a fazer, a

aprender com o movimento também. [...] A criança tem que mexer todo o corpo para aprender e isso vai possibilitar que ela aprenda com todos os sentidos dela e não com um, dois sentidos. Nesse sentido é fundamental o aprendizado com movimento.

Entrevistando o professor de Yoga, a princípio foi feita a seguinte pergunta: “Os princípios que fundamentam a pedagogia Waldorf se aproximam dos princípios do sistema Yoga, sobre a formação integral do ser humano: você observa se essa aproximação favorece a participação das crianças na sala de aula?” O respaldo a respeito desse questionamento foi positivo, enfatizando que o Yoga trabalha a atenção e concentração, diminuindo a ansiedade das crianças e que no decorrer da prática elas conseguem acompanhar o relaxamento.

A próxima questão a ser colocada foi: “A parte das posturas e respirações despertam indagações por parte dos alunos?” Foi colocado pelo professor que os alunos mais curiosos gostam de aprender mais posturas e se sentem desafiados com as posturas mais difíceis, tentando superar suas limitações. Há alunos mais participativos e outros menos interessados.

Com relação a pergunta acerca das oportunidades de manifestação da criatividade em construir variações das posturas, o professor justificou que pelo pouco tempo de aula e pela sequência pedagógica da aula não há tempo hábil para deixar que as crianças manifestem sua criatividade.

Sobre o questionamento de que durante as aulas as crianças brincavam utilizando os elementos do Yoga trabalhados na aula a resposta foi afirmativa.

Uma das professoras do ensino infantil, cuja a experiência e vivência, não só da pedagogia Waldorf, mas também do trabalho com o Yoga trouxe para a pesquisa as seguintes contribuições: Sobre a questão de existir percepção de que a prática do Yoga favoreça esta transformação desejada pela pedagogia Waldorf, afirma ser positivo, pois ela percebe que as crianças ficam mais descontraídas, relaxadas, tranquilas e bem-dispostas, além de esperarem com ansiedade o horário da aula de Yoga.

Após a prática do yoga são percebidas algumas mudanças que auxiliam na aprendizagem? A prática do Yoga chama a atenção para a concentração e a imaginação. Isto é percebido nas crianças? Sobre esses questionamentos acima, a professora afirmou que percebe que as crianças têm um grau de concentração e de compreensão de palavras maior para as necessidades deles, e que ela acredita que o yoga juntamente com as outras disciplinas colabora para isso.

Sobre a pergunta: “Os princípios que fundamentam a pedagogia Waldorf se aproximam dos princípios do sistema Yoga, sobre a formação integral do ser humano: você observa se essa aproximação favorece a participação das crianças na sala de aula?” A resposta diz respeito a

junção dos objetivos principais da pedagogia, pensamento, sentimento e ação e aos pilares da filosofia yogue, que é trabalhar a pessoa em sua totalidade, através de exercícios de respiração, posturas, relaxamento e meditação, sendo ela afirmativa, pois ela vê vontade dos alunos em participar e uma condução disso a um amadurecimento das crianças.

A professora de trabalhos manuais tem uma perspectiva mais holística do mundo infantil. Suas respostas as mesmas perguntas feitas a todos os professores, demonstram mais sensibilidade e conhecimento com relação a prática, a pedagogia e as crianças. Foi pontuado por ela sobre uma das questões que ela percebe que a prática do Yoga favorece o alcance dos ideais da pedagogia Waldorf. Segundo a professora de trabalhos manuais:

Acredito que a prática contribui sim nessa transformação, porque o Yoga é uma prática física, porém ela não é uma prática esportiva, ela é uma prática onde se trabalha posturas psicofísicas, então o tempo todo a prática de Yoga também está lidando, pensando naquele indivíduo de forma integral, e de forma que ele esteja conectado com todos esses campos físicos, mentais e emocionais.

Quando perguntada se após a prática do yoga são percebidas algumas mudanças que auxiliam na aprendizagem sua resposta é que sim, principalmente em três crianças com dificuldades em aprendizagem, ela notou que as crianças começaram a apresentar uma certa maturidade e responsabilidade, nesse período que ela está acompanhando as crianças junto a prática do Yoga. Segundo ela:

[..] pude perceber sim, um avanço nessas três crianças, um certo amadurecimento, uma melhor disposição, uma certa autonomia, isso é o que senti nessas crianças e era o que sentia falta também na atitude delas. Em especial nelas eu posso dizer que sim, que eu percebo que essa mudança tem uma relação com a prática de Yoga.

Sobre a pergunta: “A prática do Yoga chama a atenção para a concentração e a imaginação. Isto é percebido nas crianças?” A professora responde:

Bom! Posso dizer que sim, porque no ano passado em 2020, quando comecei a lecionar com as crianças eu senti uma certa dificuldade em ensinar as técnicas manuais como o tricô, que é uma técnica repetitiva, ela não é muito complexa, mas é repetitiva e exige um certo ritmo. E esse tem sido uma das maiores dificuldades das crianças em memorizar pontos, memorizar como faz, como inicia, como passa de uma agulha para outra. Então, no ano passado eu senti uma certa dificuldade das crianças de acertar os pontos, quando você ia olhar os pontos tinha vários pontos soltos, buracos, trabalhos esses de pessoas pouco atentas, qualidade de trabalho com muita oscilação, falta de atenção e compreensão da própria atividade. Esse ano eu tenho reparado o nível de trabalho das crianças melhoraram muito. Crianças do segundo ano estão fazendo um trabalho incrível... O resultado está muito bom, não estão errando, considerando perfeito. E como ano passado reparei que não tinha isso e esse ano houve essa mudança, acredito que sim, que essa melhora esteja ligada a prática de Yoga.

Sobre a participação das crianças na sala de aula a professora afirma que tem contribuído e que contribuirá mais ao longo do tempo. Afirma ainda que conseguiu ver em todas as crianças

uma mudança visível em seu desempenho, então acredita ser uma prática que contribui muito e vem apresentando um resultado não só físico, mas terapêutico nas crianças.

As respostas escolhidas para serem apresentadas aqui foram de parte do corpo docente, tento em vista que as respostas semelhantes não foram apresentadas para que o texto não ficasse repetitivo.

De forma geral os pais relataram transformações no comportamento das crianças no dia a dia com relação a estarem mais tranquilas e abertas a imaginação, a prática de atividades corporais, ao sentar e se concentrar, estão mais observadoras com relação à natureza, estão mais atentas a relação ecológica de preservação da natureza, estão mais criativas e ativas. Notaram que seus filhos apresentam melhor postura e se mantêm mais calmos e relaxados. Alguns pais não notaram diferença significativa ao ponto de destacar na entrevista, mas notaram que seus filhos dentre uma brincadeira e outra fazem posturas desafiadoras do Yoga.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as observações em campo constatamos pontos a serem comentados, como por exemplo, de um lado a dispersão de parte da turma e de outro lado muitos alunos demonstrando interesse em desenvolver posturas, principalmente as mais difíceis. Acreditamos que isso se deve à falta de ludicidade e de uma sequência pedagógica apropriada, além do espaço não ser adequado a prática do Yoga, o que torna mais propenso essa dispersão. Tendo em vista que, no momento em que o Yoga foi trabalhado dentro da sala houve maior participação, além de ficarem mais atentos e praticarem com mais devoção.

Considerando os benefícios do Yoga, realço a importância de que, inserir sua prática no ambiente escolar com a finalidade de favorecer as relações interdisciplinares e os processos de desenvolvimento dos alunos, o recurso deva ser incorporado em perspectiva lúdica, uma vez que se tratando de crianças percebemos maior desempenho e compreensão, além de maior autonomia delas através das atividades que esse processo pode proporcionar.

[...] sustentando uma proposta interdisciplinar não apenas do ponto de vista dos seus fundamentos teórico-epistemológicos, mas em sua efetiva organização didático-metodológica, a Pedagogia Waldorf tem demonstrado, pois, preencher os requisitos e fundamentos de uma educação lúdica, superando o reducionismo e a fragmentação típicos da tradição epistemológica moderna e, deste modo, apresentando-se consoante com os pressupostos que norteiam a proposta educacional voltada para o século XXI.. (SILVA, p.112, 2015).

A formação acadêmica unida ao conhecimento extracurricular do professor deverá trazer em seu conjunto recursos que podem ser utilizados pelo professor diante de cada desafio que a turma oferece, portanto percebe-se a necessidade de um professor que domine a melhor metodologia de ensino para a faixa etária trabalhada em questão.

Sendo o objetivo principal analisar a importância do Yoga como PCA e sua influência na interação da EF com outras disciplinas escolares, sua interação social e a relevância no desenvolvimento das potencialidades dos alunos, pode-se dizer que, de forma geral constata-se que todos os benefícios coletados tanto referencial teórico quanto por meio do resultado das entrevistas, depreende-se que uma PCA como o Yoga favorece a interdisciplinaridade, motiva a interação social dos alunos com a comunidade escolar, auxilia o desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas, afetivas, ou seja, auxilia na concretização da harmonização das dimensões biopsicossociais necessárias à construção de seres humanos que tragam em sua essência o respeito à adversidade humana e à ecologia integral.

O Yoga tem como patrimônio um conjunto de ensinamentos que favorecem o crescimento e o amadurecimento de uma vivência de mundo baseada no caminhar para a união das dimensões corporais, mentais e espirituais, ou seja, a totalidade do ser humano. Esta busca faz florescer ações, sentimentos e pensamentos que fazem diferença no cotidiano escolar da criança que a prática. Na pedagogia Waldorf é necessário que fique impresso no aluno o ensino e para isso ele precisa pensar, sentir e querer fazer, ou seja, aprender com o corpo inteiro, aprender com movimento. Isto posto, compreender o homem em sua totalidade e pensar no aluno de forma integral é algo em comum do Yoga e da pedagogia Waldorf para que ocorra um melhor desenvolvimento do ser humano.

A partir da pesquisa é compreendido que são práticas que buscam a construção do ser e do mundo melhor, a junção do Yoga à pedagogia Waldorf se mostrou similar nos seus objetivos, constatou-se que as duas dialogam de forma positiva e que, apesar de serem pedagogias diferentes elas buscam dentro de seus ideais a unidade na diversidade, levando as pessoas a encontrarem uma dimensão existencial integrada à totalidade. Como afirma a professora de técnicas manuais, “...o Yoga com certeza tem uma relação muito grande com a pedagogia Waldorf, as duas pensam no aluno de forma integral, ou seja, conectando todos os campos, físico, mental e emocional, percebendo e levando isso para a vida afora.”

Portanto, o Yoga encontra-se no rol da cultura corporal da humanidade, logo, sua inserção nas aulas de EF, só trarão benefícios.

REFERÊNCIAS

- AZENHA, E. P. MARQUEZAN, L. I. P. O paradigma holístico em educação: uma utopia possível. **Revista Educação Especial** [Online], 20 abril 2012.
- BARBOSA, A. G. A educação holística: enquadramento teórico. **Revista Portuguesa de Investigação Educacional**, n. 9, p. 7-23, 1 jan. 2010.
- BARBOSA, A. M.; VIEGAS, M. A. S.; BATISTA, R. L. N. F. F. Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiências de professores do nível superior sobre as aulas remotas. **Revistas Augustus**. Rio de Janeiro, v.25, n. 51, p. 255-280, jul./out. 2020.
- BARROS, N. F. *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19(4):1305-1314, Campinas, SP, 2013.
- BENVINDO, A. S. **O yoga como atividade lúdica na educação física escolar**. 2015. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2015.
- BRANDL, C. E. H. A consciência corporal na perspectiva da educação física. Caderno de Educação Física. M. C. Rondon. V.1. n.2. p. 51-66. 2000.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Brasília, 1998.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física /Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- BOGARIM, M. C. S. P. B. **A qualidade da educação infantil no contexto da pedagogia Waldorf: Um estudo de caso**. Dissertação Mestrado – Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, Brasília, Março, 2012.
- CAMPÃO, D. S.; CECCONELLO, A. M. A contribuição da Educação Física no desenvolvimento psicomotor na educação infantil. **Revista Digital - Buenos Aires** – Ano 13 - Nº 123 - Agosto de 2008. <http://www.efdeportes.com/>
- CARUSO, V. A História do Yoga no Brasil. **Cadernos de Yoga**. ed. 26, ano VII, p. 48-52, 2010.
- CESANA, J. **Práticas corporais alternativas e educação física: entre a formação e a intervenção**. 2011. 194 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.
- CONCEIÇÃO, W. L. et al. Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da educação física escolar. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Volume 8, número 2, 2009.
- COLDEBELLA, A. O. C.; LORENZETTO, L. A.; COLDEBELLA, A. Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v.10, n.2, p.111-122, mai./ago. 2004.

COLDEBELLA, A. O. C. **Práticas Corporais Alternativas: Um caminho para formação em Educação Física.** Dissertação Mestrado – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociência de Rio Claro. Rio Claro, 2002.

_____. Congresso Nacional. Lei nº 9696, de 1º de setembro de 1998. Regulamentação Profissional da Educação Física. Brasília - DF, 1998.

CORDEIRO, T. Meditação ganha, enfim, aval científico. **Revista Veja.** 07 jul. 2013. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/noticia/saude/meditacao-ganha-enfim-aval-cientifico>>.

_____. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil.** Resolução n. 5, de 17/12/2009, Brasília: MEC, 2009.

FARIA, A. C. *et al.* Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: CONGRESO IBEROAMERICANO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA, INNOVACIÓN Y EDUCACIÓN, Buenos Aires, 2014. Disponível em: <<http://www.oei.es/congreso2014/memoriactei/1519.pdf>>

FLAK, Micheline et de Coulon, Jacques.1997. **Niños que triunfan. El yoga en la escuela.** Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga, História, Literatura, Filosofia e Prática.** São Paulo: Pensamento, 1998.

FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática.** São Paulo, Pensamento, 2005.

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

FOLETTTO, J. C. **Efeitos da inserção da pratica de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos.** 2015. 62 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, 2015.

FRAGOSO, R.; NEGRINE, A. **Práticas corporais alternativas e seus significados.** Revista Movimento (ESEFID/UFRGS), Porto Alegre, v. 4, n. 6, p. 14-33, ago. 1997.

GARCIA, L.M. **As contribuições da Pedagogia Waldorf no atendimento à diversidade e na valorização das diferenças.** Trabalho apresentado ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2014.

GNERRE, M. L .A. **Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?** Fronteiras, Dourados, MS, v. 12, n. 21, p. 247-270, jan./jun. 2010.

GOMES, L.; ALMEIDA, F. Q.; GALAK, E. As práticas corporais alternativas e a Educação Física: uma revisão sistemática. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 31, n. 57, mar. 2019.

IMPOLCETTO, F. M. et al. **As práticas corporais alternativas como conteúdo da Educação Física escolar**. Revista Pensar a prática. Goiânia, jan./mar. 2013.

IYENGAR, B. K. S. **A árvore do Ioga: a eterna sabedoria do Ioga aplicada à vida diária**. São Paulo: Globo, 2001.

KUPFER, P. **Yoga Prático**. Florianópolis: Instituto Dharma, 2001.

KUVALAYANANDA, Swami. **Asanas**. São Paulo: Cultrix: 1964.

_____. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB n.9.394)**. Brasília, 1996.

LANZ, R. A Pedagogia Waldorf Caminho para um ensino mais humano. 11. ed. São Paulo: Antroposófica, 7ª ed, 2005.

LAURIS, M. A. **Yoga na Educação Infantil: Uma proposta de ensino e aprendizagem**. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Faculdade de Ciências, Bauru, São Paulo, 2020.

LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

LUCCA, C. V. **Yoga na educação física**. 2007. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

MACHADO, A. S. **Yoga na escola: um olhar para a educação infantil**. 2019. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

MANEIRA, F. M.; GONÇALVES, E. C.; De Trabalho-Psicopedagogia, Facecla Grupo. A importância da psicomotricidade na educação infantil. **São Paulo: EDUCERE**, 2015.

MARTINS, F. S. C. e CUNHA, A. C.. **Yoga para crianças um caminho pedagógico – didático**. CIED, Instituto de Educação, Universidade Minho, Braga, Portugal, 2011.

_____. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Brasília: MEC, SEB, 2010. Disponível em: <<http://ndi.ufsc.br/files/2012/02/Diretrizes-Curriculares-para-a-E-I.pdf>> Acesso em: 22 mar. 2018.

MORAES, F. O. de; BALGA, R. S. M.. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, V. 6, número 3 , 2007.

NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J.; THOMAS, J. R. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6º ed. Porto Alegre. Artmed, 2012.

OLIVEIRA, E. S. et al. A educação a distância (EaD) e os novos caminhos da educação após a pandemia ocasionada pela Covid-19. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 52860-52867, jul. 2020.

PEREIRA, C. E. **Hatha Yoga: A capacitação funcional do idoso pela prática do yoga**. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO, Goiânia, 2018.

PEREIRA, L. F. **Percepções acerca de um projeto de brincadeiras de HATHA yoga na educação infantil: um estudo de caso em uma escola de educação infantil de Porto Alegre/RS**. 2018. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2018.

_____. Portaria nº 376, de 3 de abril de 2020. Dispõe sobre as aulas nos cursos de educação profissional técnica de nível médio, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus - Covid-19. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-376-de-3-de-abril-de-2020-251289119>. Acesso em: 02 mar. 2021.

_____. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-376-de-3-de-abril-de-2020-251289119>. Acesso em: 02 mar. 2021.

QUILMELLI, G. A. S. Considerações sobre o Estudo de Caso na Pesquisa Qualitativa. In: BOURGUIGNON, Jussara Ayres. **Pesquisa Social Reflexões Teóricas e Metodológicas**. TODAPALAVRA Editora, 2009.p 63- 84.

PIAZZETA, G. **Pránáyama acesso a uma nova vida**. Yoga e Cia. Cuiabá, Mato Grosso do Sul, 2012.

PINTO, J. P. M. S; JESUS, A. N. **A transformação da visão de corpo na sociedade ocidental**. Revista Motriz, jul-dez, vol.6, n. 2, pp. 89-96, 2000.

RAMACHÁRAKA, Yogue. **Hatha Yoga ou filosofia yogue do bem-estar físico**. São Paulo: Pensamento, 1965.

SALDANHA, P. C. A. **Hatha Yoga Prática Corporal - Uma experiência com os alunos do “projeto sem fronteiras: Ações pedagógicas na educação física para idosos”**. Monografia de final de curso - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

SANCHES, R. L. **Curar o corpo e a alma: as representações do yoga no Brasil**. Dourados, MS: Ed. UFGD, 2017.

SANTOS, A. G. et al. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, 2013.

SANTOS, P. A. P. - Repensar a missão do ensino superior através da educação holística: a percepção do empregador. Lisboa: Iscte, 2020. Dissertação de mestrado.

SANTOS, R. P. **Psicomotricidade**. São Paulo - SP. Editora: **ieditora**, S.D.

SVATMARAMA, Yogui. **Hatha Yoga Pratipika: luz sobre o Hatha Yoga**. Tradução, introdução, notas, glossário e bibliografia por Pedro Kupfer. Florianópolis – SC: Dharma, 2002.

SIEGEL P. **Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS**. [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2010.

SILVA, D. A. A. Educação e ludicidade: um diálogo com a Pedagogia Waldorf. **Educar em Revista**, Curitiba, Brasil, n. 56, p. 101-113, Editora UFPR. Abr./jun. 2015.

SILVA, D. A. **A importância da psicomotricidade na educação infantil**. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, DF, 2013.

SILVA, J. A.. **IOGA: como Disciplina na Grade Curricular das Escolas**. Monografia de final de curso - Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2013.

SIMÃO, M. B. **EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: refletindo sobre a “hora da educação física”**. **Motrivivência**. Florianópolis, n. 25, p. 163-173, jan. 2005. ISSN 2175-8042.

SOARES, E. R. Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais. Lecturas: Educación Física y Deportes, **Revista Digital**. Buenos Aires, 2017, N° 169, Junho de 2012.

SOUZA, C. M. P.; PEREIRA, J. M.; RANKE, M. C. J. Reflexos da Pandemia na evasão/abandono escolar: a democratização do acesso e permanência. **Revista Brasileira De Educação Do Campo**. V.5, e10844, 2020.

YOGENDRA, S. **Haṭha yoga Pradīpikā**. Tradução Pedro Kupfer. Edição digital. Ericeira, Portugal: Pedro Kupfer, 2018. (copyfree 2002-2018 1ª e 2ª edições).

YUS, R., R. **Educação integral: uma educação holística para o século XXI**. Trad. Daysy Vaz de Moraes. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GLOSSÁRIO DE TERMOS SÂNCRITOS

A

Ahimsa: não-violência. É um dos cinco yamas, isto é, restrições de conduta apresentadas no Yoga Sutra de Patanjali.

Anahata: ou “roda do som não tocado”, é o nome dado ao chakra cardíaco, o plexo energético que se localiza no coração.

Ásana: significa “assento sobre o qual repousa o yogi” e refere-se às posturas psicofísicas do yoga. Pode designar tanto o lugar para sentar, isto é, o assento de meditação, como para designar os exercícios psico-físicos.

Ashram: pode ser comparado a um mosteiro. É o nome dado ao lugar onde uma comunidade é formada intencionalmente com o intuito de promover a evolução espiritual dos seus membros, neste caso de praticantes de yoga. Frequentemente é orientado por um mestre ou líder espiritual.

Ashtanga: conjunto de oito passos do Yoga Sutra de Patanjali: yamas, nyamas, asanas, pranayamas, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi.

Ayurveda: sistema de medicina indiano baseado nos Vedas.

B

Bandha: vem da raiz bandh que significa ligar, fixar. São contrações específicas de músculos e funcionam como interruptores do fluxo energético do ser.

Bhagavad Gita: significa canção de Deus, e é um poema épico hindu que faz parte do épico Mahabharata. Narra o diálogo de Arjuna com seu mestre Krishna, uma das encarnações de Vishnu e representa simbolicamente a tradição de ensino no yoga de mestre a discípulo.

Brahma: o Criador; É um dos deuses da trindade hindu, aquele responsável pela criação. Não deve ser confundido com Brahman, o Absoluto.

Brahmacharya: é o não desvirtuamento da sexualidade entendida como continência ou celibato. Refere-se à prática da castidade em pensamentos, atos e palavras. É um dos cinco yamas, isto é, restrições de conduta apresentadas no Yoga Sutra de Patanjali. É usado também para designar o noviço, o estudante e aspirante espiritual que reside nos ashrams.

Brahman: de acordo com Vedanta é o Absoluto, Deus. Segundo as Upanishads, Brahman é idêntico a Átman.

Bhakti: significa devoção. É o ramo do yoga de devoção à Deus ou à um guru.

Bhandara: almoço servido a muitos sadhus e patrocinado por pessoas que não moram no ashram.

Bharatamata: mãe Índia.

C

Chakra: significa roda. São plexos, centros de energia. O Tantra define como sete os principais chakras do corpo humano.

D

Darshana: significa “ponto de vista” ou visão, e refere-se às escolas filosóficas da Índia, ou “seis pontos de vistas” na interpretação dos Vedas.

Darshan: benção, visão e presença divina.

Dharana: vem da raiz dhr que significa segurar ou reter. Refere-se à concentração em um só ponto. É o sexto passo do Ashtanga Yoga de Patanjali.

Dharma: significa retidão ou justiça, são valores. Refere-se à jornada no caminho da verdade, dos valores.

Dhyana: meditação ou comunhão do ser com o sagrado. É o sétimo passo do Ashtanga Yoga de Patanjali.

G

Goraksha: um dos criadores do Hatha Yoga.

H

Hatha yoga: também conhecida como yoga do físico, é o ramo do yoga mais conhecido no Ocidente, e inclui: asanas, pranayamas, kryas, mudras e relaxamento. Deriva da palavra Ha=sol e tha=lua, e busca a integração destas duas forças: solar e lunar, masculina e feminina, do dia e da noite, etc. Sua origem provável remete-se ao ano X d.C.

I

Ishvara: o criador.

Ishvara Pranidhana: consagração das ações à Deus; entrega dos frutos/resultados da ação ao Absoluto. Um dos cinco nyamas, isto é, observâncias ou deveres apresentados no Yoga Sutra de Patanjali.

Iyengar: é uma linha de yoga criada por B. K. S. Iyengar, aluno de Krishnamacharya. B.K.S. Iyengar é um dos maiores conhecedores de Yoga vivos atualmente no mundo.

J

Jnana: conhecimento, sabedoria que leva à libertação.

Jnana yoga: é o caminho do conhecimento. É o ramo do yoga que se dedica ao estudo dos textos sagrados e desenvolvimento da mente, do discernimento entre o que é Real e ilusório (maya).

K

Kapha: humor aquoso (prevalência dos elementos terra e água na constituição do ser). Um dos três doshas da medicina ayurvédica.

Karma: da raiz kr, significa fazer, agir, criar. É a ação. Pode ter ainda outros significados.

Karma yoga: yoga da ação, baseada na lei de causa e efeito, na qual o yogi não deve se apegar aos frutos da sua ação.

Kosha: significa invólucro, envoltório. Refere-se às camadas do corpo do ser.

Krishna: encarnação de Vishnu que aparece no Bhagavad Gita ao lado de Arjuna. É uma divindade muito popular na Índia.

Krya Yoga: um dos ramos do yoga, conhecido no Ocidente graças ao yogi Paramahansa Yogananda.

Kryas: significa ato ou rito. São técnicas de limpeza, de purificação.

Kundalini: energia psíquica representada pela imagem de uma serpente adormecida na base da coluna. Pode ser despertada através do yoga e quando isso ocorre leva o praticante ao estado de êxtase.

Kundalini Yoga: ramo do Tantra Yoga cujo objetivo é a ascensão da kundalini.

L

Laya Yoga: yoga da absorção. É um dos ramos do yoga que busca a dissolução em Brahman. Às vezes usado como sinônimo de Kundalini Yoga.

M

Mahabharata: Maha significa grande e bharata refere-se tanto a um sábio lendário, como ao povo hindu, podendo ser traduzido como a grande história do povo hindu. É uma obra épica hindu que contém o Bhagavad Gita.

Maharishi Mahesh: (1917 -2008) Mestre de yoga e fundador da meditação transcendental. Guru dos Beatles.

Manipura chakra: significa “Roda da cidade das jóias”. Refere-se ao centro de força situado na altura do umbigo.

Mantra: significa instrumento do pensamento. São fórmulas sonoras em sânscrito; cânticos cuja repetição diminui o turbilhão mental e proporciona a expansão da consciência.

Mantra Yoga: ramo do yoga baseado na recitação de mantras.

Matsyendra: significa “senhor peixe”. Foi um mestre do Tantra Yoga do século X d.C., considerado o mestre de Goraksha.

Mudras: significa “selos”. São gestos feitos com as mãos ou com todo corpo visando a alteração da vibração energética do ser.

Muladhara chakra: significa “Roda de apoio da Raiz”. É o centro de força situado na região do cóccix.

N

Nadi: canal de energia por meio do qual os vayus fluem (ares internos, como o prana, por exemplo) e pode se conectar aos chakras. O Shiva Samhita afirma que existem 350 mil nadis, mas todos os demais livros consultados mencionam 72 mil. Os três nadis mais importantes são: Ida, Pingala e Sushumna.

Namaste: é uma interjeição de saudação muito usada na Índia e significa: o deus que habita em mim, saúda o deus que habita em você.

Natha: significa mestre. É um título dado aos seguidores do Tantra Yoga, como Goraksha e Matsyendra.

Nidra: significa sono, ou sono consciente.

Nidra yoga: yoga do sono, busca levar o praticante a um estado entre o sono e a vigília. No ocidente é confundido com o relaxamento.

Nyamas: observância, deveres. Refere-se aos deveres presentes no código de ética do yoga.

O

Om: Símbolo do hinduísmo e do yoga, é considerado o mais poderoso dos mantras, a representação sonora que simboliza a vibração primordial do Universo, o Absoluto.

P

Paramahansa Yogananda: (1893-1952) Mestre de yoga e fundador da Self Realization Fellowship. Autor do Livro “Autobiografia de um yogi” e um dos responsáveis pela divulgação do yoga no Ocidente.

Parampara: “De um para o outro”. Ensino oral ensinado diretamente do mestre ao discípulo.

Parvati: esposa de Shiva.

Patanjali: sábio hindu. É famoso por ter sido o responsável pela sistematização do yoga, nos chamados Yoga Sutras.

Prana: vem da raiz pra que significa constância, intensidade e de na que significa movimento. Refere-se à força vital, respiração, alento. É o nome genérico de todos os outros ares do corpo (vayus).

Pranayama: são técnicas respiratórias que buscam o controle e expansão da força vital. É o quarto passo do Ashtanga Yoga de Patanjali.

Prarabdha: o karma que está sendo aniquilado no momento atual.

Prathyahara: recolhimento dos sentidos. É o quinto passo do Ashtanga Yoga de Patanjali.

Prakriti: significa procriadora. Refere-se à Natureza, a energia primordial que se manifesta em diferentes níveis dos mais sutis aos mais densos, criadora do mundo.

Purusha: refere-se ao ser imutável, ao Si – mesmo transcendente.

R

Raja yoga: yoga real. É o nome do yoga clássico ou ashtanga yoga, codificado por Patanjali.

Rajas: significa atividade, ação centrífuga e calor. Uma das três gunas, qualidades da matéria.

Ramakrishna: (1834-1886) Mestre de yoga e autor de vários livros.

Ramayana: obra épica hindu que narra as aventuras de Rama, a sétima encarnação de Vishnu, durante o resgate de sua esposa Sita.

Rishis: sábios.

Rúpias: moeda da Índia.

S

Sadhana: Vem de sadh, chegar ao objetivo, realização. Pode ser traduzido como meio ou caminho para se auto-realizar e refere-se também à prática diária de yoga.

Sadhus: São renunciantes da vida material em busca de sabedoria espiritual: são ascetas, yogis, sábios e andarilhos que vivem pelas ruas da Índia.

Sahasrara Chakra: significa roda de mil raios, e é conhecido como centro da coroa ou coronário. É o centro de armazenamento e distribuição de energia, localizado no topo da cabeça.

Samadhy: refere-se ao estado iluminação ou êxtase. Caracteriza-se por um estado de consciência expandida, no qual se vivencia a união, a integração de todo universo.

Samskaras: raízes dos condicionamentos humanos, de caráter kármico e inato. São tendências subconscientes.

Samkhya: Uma das seis escolas filosóficas ou darshanas da Índia.

Sanchitta: é o karma acumulado. Refere-se ao saldo de ações de um indivíduo que aguarda a oportunidade adequada para se manifestar.

Sannyasi: é uma palavra de origem sânscrita, tendo raiz na palavra sannya que significa riqueza e nyasa que significa renúncia, abandono; portanto o significado literal da palavra quer dizer “renúncia da riqueza” e refere-se aos renunciantes.

Sat – Chit - Ananda: “Ser – Consciência – Bem-aventurança”.

Satsang: Sat aqui assume o significado de verdade e sanga significa estar junto, isto é, encontro ou união de pessoas que buscam o conhecimento, a verdade.

Sattva: equilíbrio. Uma das três gunas.

Satya: significa não mentir, falar a verdade. É um dos cinco yamas, isto é, restrições de conduta apresentadas no Yoga Sutra de Patanjali.

Saucha: pureza, limpeza. Um dos cinco nyamas, isto é, observâncias ou deveres apresentados no Yoga Sutra de Patanjali.

Shankaracharya: fundador da ordem dos swamis e maior expoente do vedanta advaita.

Shiva: o benfeitor; é uma divindade Hindu considerada por muitos como o pai do Yoga e representa o arquétipo do praticante. É um dos deuses da trindade hindu, aquele responsável pela destruição da criação para que algo possa ser criado novamente. Representa o movimento, a dança do universo.

Shruti: vem da raiz shru, que significa escutar. Shruti é aquilo que foi escutado. Refere-se à tradição oral.

Siddha: yogi que atingiu a realização ou perfeição espiritual.

Siddhis: significa perfeição, e refere-se aos poderes de clarividência, clariaudiência, levitação, etc.

Sivananda: (1887 – 1944) mestre de yoga contemporâneo e fundador da Life Divine Society e de alguns ashrams na Índia (Rishkesh, Trivandrum, etc.). Autor de diversos livros sobre yoga.

Surya Namaskar: significa saudação ao sol. É composto da seqüência de doze posturas (asanas).

Sutra: significa cordão, aforismo. É um verso conciso e enigmático que aparece em grande parte dos textos filosóficos do hinduísmo.

Svadyaya: significa Auto-estudo e estudo das escrituras. Um dos cinco nyamas, isto é, observâncias ou deveres apresentados no Yoga Sutra de Patanjali.

Swami: significa mestre de si próprio, ou ainda, aquele que percebeu todo seu potencial. É um título recebido por iniciação quando outro swami crê que seu discípulo mereça. Corresponde ao dia a dia da vida de um renunciante que vive de acordo com os princípios do yoga e do vedanta.

T

Tantra: é o nome de um movimento filosófico e cultural embasada no yoga e no Samkhya.

Tapas: refere-se à ascese, auto-superação, ao esforço sobre si próprio. Um dos cinco nyamas, isto é, observâncias ou deveres apresentados no Yoga Sutra de Patanjali.

U

Upanishads: são obras hindus sagradas, em número de 108. Literalmente significa “sentado aos pés do mestre”.

V

Vedanta: é uma combinação de duas palavras: Veda que significa conhecimento e anta que significa a parte final ou a essência dos Vedas. Trata-se de uma filosofia presente na parte dos Vedas. Uma das seis escolas filosóficas ou darshanas da Índia.