



Encontro com Micheline Flak

(Paris - 17 Janeiro 2018)



Maria Lúcia Nejm de Carvalho - Psicóloga, Instrutora de yoga e Pós doutoranda (UNESP Bauru) – malunejm@yahoo.com.br

Eric Tristan Schmitt – tradutor.

Resumo

Nesse material compartilho uma hora de conversa que realizei em 17 de Janeiro de 2018, em Paris/ França com Micheline Flak – pioneira e precursora do Yoga na Escola. Tendo como base os objetivos: conhecer pessoalmente a pioneira do yoga na escola, indagar sobre seus desafios no caminho do yoga na escola, seus mestres e a sua projeção para o Yoga em todas as escolas foram preparadas previamente 6 questões.

Após o encontro foi encaminhada a versão integral em francês para o parecer e aprovação dela para posterior tradução em português e divulgação.

O encontro contribuiu para desvendar elementos contidos na minha própria história de vida pessoal e profissional: prazer em dar aulas de yoga no ambiente escolar!

No papel de professora de Yoga e pesquisadora do Yoga na Educação foi evidenciado a importância da prática pessoal de yoga e a formação contínua a qual envolve estudos, reflexões sobre os erros e ou fracassos na sua aplicação no contexto escolar, importância de uma equipe competente e com visão das multiáreas.

Além disso, propiciou novas indagações no sentido de repensarmos como estamos adaptando o Yoga para o contexto escolar.

... Compartilhando emoções, sensações

Já dizia o poeta Vinícius de Moraes: *“A vida é a arte do encontro, embora haja tantos desencontros pela vida.”*

Imagine uma brasileira, que está aprendendo francês, praticante, professora de Yoga para Crianças, Yoga Pais e Filhos e Yoga na escola e pós doutoranda e com ela um sonho acalantado por alguns anos: encontrar pessoalmente essa senhora inspiradora.

Dezembro de 2017 o universo a leva para Paris por questões pessoais e dentro do seu coração continuava pulsando o mesmo sonho. Seu marido Eric, francês, entra em contato via e-mail com o RYE para agendar uma visita e quem sabe conseguir um encontro com madame Flak. A receptividade da equipe foi imensa e com ela uma surpresa: o contato de e-mail de sua secretária. Mais uma vez seu marido entra em ação solicitando se possível um encontro na última semana deles em Paris.

E a resposta positiva veio: Dia 17 de janeiro às 17 horas.

Foi então preciso escrever, ler, enfim treinar o francês para facilitar a comunicação. No dia e no horário combinados chegaram com a respiração ofegante por terem corrido e principalmente pela emoção.

Quando ela abre a porta só existiu aquele momento.



Conversa com Micheline Flak

M. L. N. C. : Antes de tudo, preciso falar que seu trabalho está muito conhecido por meio de um de seus livros e que ele é uma referência para muitos professores de yoga do estado de São Paulo.

Micheline Flak :

Eu consegui fazer o que eu fiz durante 37 anos, desde 1973, graças a minha situação no *Collège Condorcet*. É muito importante de ficar na instituição se queremos introduzir o yoga na escola, onde vão todos os jovens desde o maternal até o final do ensino médio. Eu era chamada nessa época de Miss Flak e foi através das crianças (que são os melhores embaixadores) e boca a boca que o yoga conseguiu ser desenvolvido nas aulas.

Eu praticava o yoga há 10 anos quando eu comecei a introduzir ele na escola e a experimentar ele com as crianças depois de ter reparado os benefícios que minha prática estava trazendo na vida pessoal e profissional.

Quando eu fundei o RYE, não tinha livros nem estudos anteriores sobre essa experiência. Precisou inventar exercícios levando em conta a situação de crianças sentadas em carteiras, as técnicas para adultos não se aplicavam dentro desse contexto. Precisava entre outros, adaptar as diversas formas de Yoga (hatha yoga, raja yoga, jnana yoga, etc...) para as diferentes idades, necessidades e níveis de compreensão, gerando a necessidade de uma formação. Não se faz em um dia. No RYE, três anos são necessários para aprender essa nova forma de yoga dedicada às jovens gerações.

No início, era necessário formar equipes compostas de professores de yoga e de docentes da Educação Nacional. Esses dois lados deviam se reunir para criar um novo galho do yoga que não existia antes da fundação do RYE em 1978. Eu organizei reuniões semanais para definir programas de formação, incentivar experiências, identificar os erros para não repetir eles e lançar nossas forças na inovação.

No início, precisava definir o significado e toda a extensão da palavra “yoga”. Muitas pessoas conheciam ela, mas a introdução da prática na escola para melhorar as relações, a personalidade e a aprendizagem parecia estranho, ou pelo menos muito original. Para meus alunos, eu estava sem dúvida uma professora diferente. Mas eu nunca fui rejeitada pela instituição. Chamada para dar palestras, escrever artigos, encontrar colegas interessados

de saber mais sobre o assunto, eu consegui, com minha equipe, esclarecer a opinião. Nós fomos rapidamente procurados por grupos de yoga na Europa que abriram associações RYE depois de nossa passagem. Nós viajamos muito até a América do Sul, o Líbano, Israel, Estados Unidos para dar formações. E assim que as técnicas RYE se espalharam no mundo, aos quatro cantos do planeta. Depois, professores estrangeiros vieram se formar na França e voltaram capazes de organizar estágios de formação nos países deles.

Muitas vezes, alguém me pergunta quais palavras podem substituir o nome « yoga » quando a aplicação dele não está bem percebida. Eu vivenciei essa situação na França antes que a ciência imemorial, que é o tesouro da Índia, seja louvada no mundo inteiro. Por exemplo, cada ano, o dia 21 de Junho, é celebrado internacionalmente como o dia do Yoga. Mas está ainda longe do reconhecimento universal do yoga na escola. Eu sugiro então de utilizar a palavra « relaxamento » no lugar dele.

Nós celebramos o 40º aniversário da fundação do RYE. Ele recebeu um reconhecimento oficial do ministério da Educação Nacional em junho de 2013. Outros países estão caminhando para essa consagração. Desejamos para eles um grande sucesso.

M. L. N. C. : Quais foram os desafios que você precisou enfrentar quando você começou 40 anos atrás ?

Micheline Flak :

Eu já respondi parcialmente, mas os pais falavam também para mim: « *Você perde tempo e você não é remunerada pelo estado para fazer ginástica.* »

Como eu estava professora de Inglês, eu comecei a dar os exercícios em inglês para aumentar o conhecimento dos meus alunos sobre o vocabulário do corpo, para um progresso na aprendizagem da língua.

O yoga estava acusado de estar uma seita com o objetivo da substituição de cultura. A resposta estava de respeitar o quadro institucional sem nenhum ataque de nossa parte, mas com o apoio da ciência e dos médicos que nos ajudavam a mostrar os benefícios para a saúde física e mental das crianças dos exercícios de alongamentos de respiração e de concentração.

Tudo que é novo cria sempre obstáculos. Para reduzir essa dificuldade, eu convidava os pais das crianças para reuniões. Eu pedia de se colocarem no lugar das crianças e de experimentarem os mesmos exercícios. Eles eram conquistados. A transparência é o melhor jeito de convencer.

Para ir à frente, é necessário de se apoiar numa equipe forte e unida. Sozinho, nunca se chega em lugar nenhum.

M. L. N. C. : Quais foram seus mestres, suas referências ?

Micheline Flak :

Eu pratiquei o yoga durante 10 anos antes de começar nas aulas. Me deu mais segurança, mais carisma, mais presença e as crianças o perceberam. Eu consultei mestres indianos como Swami Satyananda Saraswati, e tibetanos como o Lama Gundun que me encorajaram a inovar, cuidando que no futuro o yoga seria ensinado em todas as escolas. As técnicas acalmam as emoções e facilitam a vida relacional. É obvio que esse ensinamento deve ficar laico. A espiritualidade não é ensinada dentro de um contexto escolar.

M. L. N. C. : Como você se sente depois de todos esses anos de trabalho ?

Micheline Flak :

Hoje eu dou aulas de yoga para adultos, obedecendo sempre a minha intuição. Os yogis são filósofos que adaptam o yoga ao modo de vida deles e ficam otimistas afim de insuflar um pensamento positivo para a nova geração. Os tempos são duros, mas o yoga provoca na pessoa grandes transformações.

M. L. N. C. : Você falou : « Um dia o yoga estará dentro de todas as escolas ». Considerando a evolução da educação, esse objetivo parece ainda atingível para você e qual seria o prazo?

Micheline Flak :

Eu penso que o yoga estará em todas as escolas daqui 20 ou 30 anos. As relações entre as neurociências e a noção de plasticidade do cérebro vão ajudar a atingir esse objetivo.

E comprovado que os exercícios de yoga provocam reações específicas do cérebro. As neurociências publicam cada dia artigos mostrando que com um trabalho em nós mesmos, nós temos a possibilidade de nos transformar, de melhorar nossas performances, de modificar nosso ambiente e de viver mais tempo em boa saúde. Não fica surpreendente que o yoga se espalha nos hospitais, nas empresas, nas famílias e não somente nas escolas.

Considerações Finais

Estar com a pioneira do yoga na escola propiciou entrar em contato com saberes provenientes de toda a sua trajetória pessoal e profissional; saberes esses que hoje nos servem de base sólida para os nossos estudos, pesquisas e práticas de yoga no contexto escolar.

Descortina também novas indagações no sentido de repensarmos como estamos apresentando, adaptando essa ciência imemorial nas escolas e o quanto estamos contribuindo para que ela seja louvada, mesmo que daqui há 20 ou 30 anos, no ambiente escolar do mundo todo.