



RELATÓRIO DE PESQUISA

TÍTULO : O YOGA NA APRENDIZAGEM

COORDENADOR : Prof. Diego Arenaza (diego@ced.ufsc.br)

PERIODO DE EXECUÇÃO: 17/03/2003 A 28/04/2004

Departamento de Metodologia do Ensino (MEN)

Centro de Ciências da Educação (CED)

Universidade Federal de Santa Catarina

SUMÁRIO

JUSTIFICATIVA

OBJETIVOS

METODOLOGIA

BIBLIOGRAFIA

COLETA E ANÁLISE DE DADOS

CONCLUSÃO

ANEXO I: DIÁRIO DE EXERCÍCIOS DE YOGA

ANEXO II: QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO DOS EXERCÍCIOS DE YOGA

JUSTIFICATIVA

A maioria dos professores citam a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as

dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos/as. Uma das causas disto pode ser a exigente pressão a que são submetidos os jovens hoje em dia para concorrer e triunfar no mercado de trabalho.

Uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do yoga, na sala de aula. Através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si próprio.

A associação "Pesquisa sobre o Yoga na Educação" (RYE: Recherche sur le Yoga dans l'Education) introduz a aplicação de técnicas do yoga nos centros de ensino como uma proposta pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e pode ser aplicada pelos próprios docentes.

Em 1973, a Dra. Micheline Flak, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, Paris, realizou as primeiras experiências de aplicação de exercícios de yoga numa sala de aula, visando aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos alunos/as.

Após reconhecer os efeitos benéficos do yoga, a professora Flak começou a aplicá-lo e pesquisá-lo sistematicamente como recurso pedagógico. Como resultado, ela fundou, em 1978, a associação RYE e escreveu, em parceria com o professor Jacques de Coulon, o livro intitulado: "*Crianças que Triunfam. O Yoga na Escola*". A obra fundamenta e analisa a experiência da professora Flak e apresenta uma série de 30 exercícios de yoga que podem ser aplicados em sala de aula.

É importante salientar que não se trata de aulas de yoga mas de exercícios de respiração e de relaxamento que podem ser praticados, alguns minutos, durante as aulas. Segundo Flak, estes exercícios beneficiam a atividade cerebral, aumentando a concentração e a memória. Os alunos, cansados de ficarem sentados em sala de aula, logo descobrem seus benefícios e solicitam sua prática. Já para os docentes, que muitas vezes chegam tensos na sala de aula, o yoga lhes proporciona um importante momento de relaxamento.

A proposta que se traz é a de apresentar um método concreto de exercícios de yoga para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia. Relaxando quando for necessário e escutando melhor, os alunos aprendem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e a ganhar a autoconfiança freqüentemente perdida em face à concorrência implacável do mundo atual.

Yoga, que significa união em Sânscrito, e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito, é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é implementado o yoga na educação. O corpo é o instrumento e o recinto da mente e do espírito, e deve ser afinado para desempenhar harmoniosamente suas funções. E, no contexto escolar, o yoga pode ser considerado como um trampolim para a aprendizagem, visando desenvolver as potencialidades humanas.

As etapas do yoga de Patañjali

Em uma data incerta, um sábio chamado Patañjali mostrou o caminho que leva o ser humano ao pleno domínio de sua saúde física e mental. Ao escrever o Yoga Sutra, composto por 196 aforismos que fundamentam a filosofia do yoga, e que podem ser considerados como um mapa da alma, entrega-nos um código carregado de valor universal. O descobrimento de nossas potencialidades faz-se por etapas cuidadosamente programadas. É baseado nestas etapas que se organizam os exercícios de yoga praticados

em sala de aula:

1. Viver juntos

O objetivo é conseguir que a criança viva a sensação de pertencer a um grupo "que viaja num mesmo barco". Pretende-se formar o espírito de equipe, desenvolvendo o sentido de responsabilidade diante do contexto. Os educadores são os capitães responsáveis pelo ambiente e pelo estado de ânimo de toda a tripulação.

2. Eliminar toxinas e pensamentos negativos

Este segundo ponto, que é também denominado " *limpar a casa*", refere-se ao pensamento positivo. Ao cultivá-lo, a mente acalma-se e alivia-se de seu fardo de temores e angústias. Os exercícios de desbloqueio, de abertura, de irrigação do cérebro são partes da higiene básica da vida em sala de aula.

3. Adotar uma postura correta

A coluna vertebral é considerada como a "árvore da vida". Seu endireitamento e cuidado diário terão uma influência decisiva sobre o nosso comportamento psíquico e saúde física. Uma postura ereta estimulará a autoconfiança dos alunos e permitirá uma melhor movimentação do diafragma, causando uma melhor oxigenação do cérebro e do corpo em geral.

4. Respirar bem, ter calma

Aqui são equilibradas as energias através de um bom domínio da respiração. É possível sentir que respiramos com todo o corpo e não só com os pulmões. Exercícios respiratórios adequados conseguem tanto acalmar os alunos quanto energizá-los.

Quando experimentamos essa sensação em cada uma das fibras de nosso ser, nos invade um profundo bem-estar. A tomada de consciência de uma respiração amplificada é o segredo de um domínio potencial sobre nossos órgãos. Portanto, é um fator essencial para manter a saúde.

5. Relaxamento

Tal como as fotos são reveladas em uma câmara escura, as informações são gravadas na massa cerebral através do descanso, por isso a pausa é tão importante na aprendizagem. Se concedermos pausas em nosso tempo pedagógico, permitiremos que o aluno processe a informação que acabamos de entregar-lhes. Pequenos espaços de relaxamento, injetados no curso sob diferentes formas, permitem ao cérebro digerir e assimilar as informações recebidas. A pausa no trabalho também é necessária para recarregar as baterias.

6. Concentração

É neste nível que se joga a qualidade de aprendizagem em nosso ensino: concentrar-se, ser capaz de prestar atenção, escutar para reter o que devemos lembrar. Nas escolas é comum os professores chamarem a atenção, ou até repreender os alunos que não prestam atenção. Mas são eles ensinados a se concentrar melhor ?

Esta metodologia procura melhorar a concentração em duas etapas. A primeira é a de acalmar a mente dispersa concentrando-a, como um raio laser, num ponto único. Mas não basta acalmar a mente, o aluno precisa também aprender como aprender bem. Numa segunda etapa, os exercícios de yoga buscam reproduzir interiormente, de maneira consciente, as sensações e os conceitos.

É aqui que nos é de grande ajuda o cultivo dos sentidos interiores. Por exemplo, posso suscitar em mim a imagem de algo percebido no exterior, evocar um som, um cheiro ou voltar a encontrar uma sensação tátil. De tal modo, os conhecimentos que são incutidos não serão letra morta e sim um saber vivo.

O sábio Patañjali apresentou ainda mais duas etapas para trabalhar o aperfeiçoamento humano, vinculadas

especificamente à ampliação da consciência e a espiritualidade. Mas estes importantes aspectos não são abordadas nos currículos de ensino das escolas públicas, e portanto não são inclusos nesta proposta metodológica.

O ensino tradicional desvincula o corpo e a mente no processo de aprendizagem. Mas o yoga, por definição, se fundamenta nesta união. Assim, o corpo age como um trampolim para a aprendizagem, mas a mente também ajuda a revitalizar o corpo. A forma de empregar o yoga que nos transmite Patañjali age em ambos os sentidos, e sugere a alternância do intenso trabalho mental com relaxamentos e exercícios físicos, porém tendo grande cautela nas transições entre o trabalho mental e físico.

Na educação de hoje, nos defrontamos com diversas dificuldades: a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o ruído, o cansaço, o nervosismo antes dos exames, etc., que se vêm refletidos nas crianças e nos professores. O yoga nos dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula. A esse respeito, ensina-nos Micheline Flak:

"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."

[Voltar](#)

OBJETIVOS

As técnicas desenvolvidas pelo RYE, apresentadas no livro "*Crianças que Triunfam. O Yoga na Escola*", visam a desenvolver as potencialidades humanas. A implementação e a análise de suas técnicas são o objetivo principal desta pesquisa, que busca coletar dados que permitam pesquisar os efeitos da sua implementação em sala de aula, assim como avaliar o interesse despertado pela proposta e as dificuldades encontradas para ensinar os métodos do RYE aos futuros professores.

Geral:

- Desenvolver profissionalmente professores mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula.

Específicos:

- Buscar subsídios para a criação de uma disciplina optativa a ser oferecida aos alunos das licenciaturas;
- Introduzir a prática de yoga e seus fundamentos nas disciplinas de Metodologia e prática de Ensino de Espanhol.

[Voltar](#)

METODOLOGIA

Os exercícios de yoga para a sala de aula serão implementados e avaliados nas aulas das disciplinas de Metodologia e Prática de Ensino do Espanhol. Trata-se, portanto, de um projeto de investigação sobre a prática do professor, ou seja, um processo de construção de conhecimento sobre a própria prática

profissional.

Os dados a serem levantados serão de natureza qualitativa, e, portanto as técnicas utilizadas serão a observação, a entrevista e o diário de aulas. Os dados serão coletados junto aos atores da prática, ou seja, os alunos das disciplinas de Metodologia e Prática de Ensino de Espanhol .

[Voltar](#)

BIBLIOGRAFIA

- Arenaza, Diego (2001) *Site: Pesquisa de Yoga na Educação*. <http://www.ced.ufsc.br/yoga>
- Arenaza, Diego (2002) *Relatório de pesquisa: O yoga na escola*.
<http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>
- Arenaza, Diego (2003) *O yoga na sala de aula*, em **Cadernos de Yoga** , Número 01, Pág.48-53 (2004)
- Colegio Idejo (2002) *El Mandala un camino al corazón* . Montevideo: Instituto Idejo
- da Ponte, João Pedro (2002) *Investigar a prática*. Departamento de Educação e Centro de Investigação em Educação da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa : manuscrito não publicado
- de Coulon, Jacques (2000) *Clés pour apprendre; réussir grâce à la sagesse égyptienne*. France: Editions Saint-Augustin.
- Feuerstein, G. (2001) *A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática*. São Paulo: Pensamento
- Flak, Micheline et de Coulon, Jacques (1997). *Niños que triunfan. El yoga en la escuela*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Hermogenes (1985) *Autoperfección con Hatha Yoga*. Buenos Aires: Editorial KIER
- Hourst, Bruno (1997) *Au bom plaisir d'apprendre*. Paris: InterEditions.
- Iyengar, B.K.S.(2001) *La luz del yoga* . Madrid: Editorial Kairós
- Kupfer, P. (2001) *Yoga Prático*. Florianópolis: Dharma
- Lusk, Julie (1998) *Yoga para la Oficina*. Barcelona: Ediciones ONIRO .
- Osho (1990) *MEDITACION, La primera y última libertad*. Buenos Aires: Editorial Mutuar
- Ponce, Gustavo (1999) *YOGA La Ciencia del Cuerpo y del Alma* . Santiago de Chile: Gustavo Ponce
- R.Y.E. *Recherche sur le Ioga dans l'Education*. <Http://rye.free.fr>
- R .Y.E (2001) *Las técnicas R.Y.E : propuesta para una metodología de yoga adaptada a la escuela*. Montevideo: R.Y.E.
- R.Y.E. (2002) *L'YX: Bulletin du RYE*. Paris: RYE .

- Satchidananda, S. (2000) *Os Sutrás do Yoga de Patanjali*. Belo Horizonte: Editora e Gráfica Del Rey
- Satyananda Paramahansa (1985) *Yoga education for children: a manual for teaching yoga to children*. England: Whitstable Litho. Ltd.
- Zeer, Darrin (2002) *Ioga no trabalho*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Zorn, William (1973) *Ioga para a infância*. São Paulo: Edito

[Voltar](#)

COLETA E ANÁLISE DE DADOS

A coleta de dados foi feita junto às turmas de Metodologia e Prática de Ensino de Língua Estrangeira Moderna, Espanhol, dos anos 2002 e 2003, da Universidade Federal de Santa Catarina. Nestas disciplinas, os próprios alunos foram introduzidos à teoria e prática das técnicas de yoga para a sala de aula, ou seja, os próprios alunos foram atores da prática.

Tratando-se de um projeto de investigação sobre a prática do professor, ou seja, um processo de construção de conhecimento sobre a própria prática profissional, que levantou dados de natureza qualitativa, as técnicas utilizadas para a coleta de dados foram o diário de aula e a entrevista.

O DIÁRIO DE AULA :

O modelo de Ficha de Exercícios de Yoga, utilizado como Diário de Aula, para registrar os exercícios implementados e os comentários dos alunos, foi sugerido pela Dra Micheline Flak, por ocasião da sua palestra na Universidade Federal de Santa Catarina, em março de 2002

FICHA DE EXERCÍCIOS DE YOGA

Data:

1. **Título:**
2. **Objetivo:**
3. **Idade – Turma :**
4. **Técnica :**
5. **Duração :**
6. **Observações:**
7. **Efeitos:**
8. **Visualização:**
9. **Comentário dos alunos:**

Como pode ser apreciado no Anexo I, foram registradas um total de quarenta e seis sessões de exercícios de

yoga para a sala de aula, e um total de trinta e cinco fichas, nos anos letivos de 2002 e de 2003.

Através dos registros nas Fichas de Exercícios de Yoga constatou-se, por exemplo, que certos exercícios respiratórios produziam sono em alguns alunos, ao contrário do estado alerta desejado para aprender. Obviamente o professor não quer que os alunos fiquem com sono em sala de aula, e foram pesquisadas diversas causas : se os alunos estariam cansados, se os exercícios estavam sendo executados de maneira incorreta, se o horário ou a temperatura do dia não eram apropriados, se os alunos não estavam acostumados a respirar fundo, ou se eles não estariam "engajados" na pesquisa.

Observou-se que existe uma relação muito próxima entre os estados da respiração e os da mente: se a respiração está agitada, a mente estará agitada, e, ao contrário, se a respiração se acalma, a mente também se acalma. Em conseqüência, por exemplo, quando os alunos na escola voltam agitados do recreio, logo de brincar , é muito difícil que se concentrem na aula. Portanto, é recomendável aquietar primeiro a mente, mediante alguns exercícios respiratórios que acalmem a respiração.

Após consultar diversas fontes, constatou-se que a respiração é uma ferramenta poderosa que pode, por exemplo, ter efeitos energizantes, relaxantes ou restauradores. Ficou assim evidente que o professor que implementa esta metodologia deve conhecer a fundo as técnicas respiratórias do yoga para prever os efeitos que cada exercício propicia. É por este motivo que o RYE enfatiza a necessidade de o professor realizar uma capacitação nas técnicas do RYE e uma formação como instrutor de yoga.

As Fichas de Exercícios de Yoga são uma ferramenta sumamente útil para implementar e pesquisar esta metodologia inovadora. Os registros efetuados nas Fichas de Exercícios de Yoga, após cada prática, forneceram dados de grande utilidade para avaliar e aprimorar a forma e o momento de implementar as técnicas de yoga, assim como para avaliar os efeitos que os exercícios produziam nos alunos.

AS ENTREVISTAS :

A entrevista foi o segundo instrumento utilizado para coletar dados para esta pesquisa. Logo após implementar as técnicas de yoga do RYE nas aulas de Metodologia de Ensino do Espanhol durante os anos letivos de 2003 e de 2004, trinta e quatro dos alunos participantes responderam a questionários escritos de avaliação da proposta.

O questionário de entrevista constou de quatro perguntas no ano de 2002, e uma quinta questão foi adicionada em 2003. Foram as seguintes:

1. Quais são os objetivos e fundamentos da aplicação técnicas de yoga em sala de aula ?
2. Comente que efeitos sentiu, como aluno, ao praticar exercícios de yoga em sala de aula.
3. Aplicaria estas técnicas como professor/a?
4. Você acha que a UFSC deveria oferecer uma disciplina optativa para aprofundar o conhecimento e a prática do yoga educacional?
5. Outros comentários

ANÁLISE DAS ENTREVISTAS :

Pergunta 1 : Quais são os objetivos e fundamentos da aplicação técnicas de yoga em sala de aula ?

Esta primeira pergunta tem por finalidade avaliar a compreensão que os alunos tiveram dos fundamentos e objetivos da aplicação da proposta. Particularmente no primeiro semestre, os fundamentos e objetivos foram transmitidos, seguindo a tradição do yoga, de forma oral, aos alunos durante os momentos de prática dos exercícios. Propositivamente, pouca bibliografia sobre o assunto foi sugerida aos alunos, pois procurou-se observar a capacidade de reter e elaborar conhecimento através de um processo corporal e dialógico.

De fato, há uma frase do sábio Patánjali, considerado o autor do "Yoga Sutra", o documento mais antigo sobre o yoga, que diz, referindo-se à prática do yoga, que "Vale mais uma grama de prática do que uma tonelada de teoria". Pelas respostas às entrevistas, pode-se perceber que, em consequência da prática, os alunos incorporaram conhecimentos e elaboraram reflexões profundas e lúcidas com respeito aos fundamentos e aos objetivos da prática do yoga em sala de aula.

Citamos como exemplo trechos de algumas das respostas dos alunos :

Cláudio Castro (9):

"El yoga es una disciplina que integra la parte física, mental y espiritual. Y es justamente esta armonía y bienestar que a nosotros nos hace falta. Uno vive lleno de tareas y actividades y no se da cuenta que todo el cansancio, dolores en el cuerpo e incluso algunas enfermedades suelen aparecer justamente porque uno no busca esta tranquilidad y armonía que el yoga trae al cuerpo y mente.

Y a los niños también les pasa lo mismo, por eso utilizar de estas técnicas de yoga en la clase les permite eliminar la ansiedad, el cansancio, la depresión, la mala postura, problemas respiratorios y otros factores que de alguna manera les impide mantener atentos e interesados en las clases. Con su práctica el alumno pasa a sentirse más tranquilo, relajado y atento en las clases y muchas veces puede llevar esta sensación para fuera de ella.

La práctica del yoga en clase va a traer varios beneficios a los alumnos como por ejemplo: mejorar la capacidad de concentración; mejorar las posturas corporales; regular y fortalecer el sistema nervioso y respiratorio; prevenir el estrés y la tensión general; confirmar la confianza en sí mismo; entre otros.

Se puede decir que el objetivo principal del yoga es alcanzar tranquilidad, paz, alegría, bienestar y felicidad. A partir de eso, consecuentemente los niños, y también los mayores, van a provechar más y mejor las clases, van a integrarse mejor con el grupo y la sociedad."

Outro depoimento ilustrativo é o da aluna Adriana Werner (10):

"Las clases en general suelen tener un ambiente estresante que desfavorecen al aprendizaje. Los ejercicios de yoga hacen que uno se perciba como un todo, es decir, la conciencia de tu postura, del respirar, del entorno, hacen con que tus sentidos se despierten. El yoga se presenta como una actividad capaz de desencadenar tanto en el profesor como en el alumno la atmósfera perfecta para que el proceso de aprendizaje se concrete de manera natural y satisfactoria. La práctica de yoga desarrolla en el alumno el control del estrese, despierta la creatividad, la auto confianza, además enseña a focalizar la atención con lo que estás haciendo, despertando la conciencia armonía entre el cuerpo y la mente."

Finalmente, citamos as palavras da docente Cármen Luzia dos Santos (11) :

"Cuando pensamos ejercitar estas técnicas milenarias en nuestras clases podemos señalar entre tantos objetivos importantes los más específicos del yoga en las escuelas, como: esperar que el alumno logre descubrir su propio plano psíquico y físico, adquiera buenos hábitos posturales, tome conciencia de sus propias sensaciones, respire bien, reponiendo y canalizando sus energías, despierte actitudes de aceptación y respeto hacia sí mismo y hacia los demás, participe activamente en experiencias grupales, aprenda a relajarse y desarrollar su capacidad de atención, memoria y concentración."

As respostas dos alunos mostram uma clara compreensão dos fundamentos e das implicações da aplicação das técnicas de yoga em sala de aula. Em consequência, estes dados evidenciam que as respostas às próximas perguntas estarão adequadamente fundamentadas.

Pergunta 2 :Comente que efeitos sentiu, como aluno, ao praticar exercícios de yoga em sala de aula

Esta questão teve como objetivo coletar dados sobre as percepções dos alunos a respeito do resultado dos exercícios. A seguir são citadas algumas das respostas dos alunos que ilustram comentários recorrentes dos entrevistados:

Janaina Salvador (2) :

"Siempre simpatizé muchísimo con Yoga, pero nunca pude hacerlo debido a algunos motivos personales o quizá por falta de motivación. Hace algunos años que hago algunos ejercicios de elongamiento en casa para mejorar mi postura y mi bien estar físico, pero en las clases sentí una tranquilidad muy grande, un relajamiento en el cuerpo muy bueno que están motivándome a buscar un sitio para hacerlo frecuentemente. Los ejercicios de respiración son los más curiosos porque desde la hora que empiezo hasta algunos minutos después del término me quedo casi dormida, muy calma y lenta. Después esta calma se transforma en concentración ayudándome a asimilar mejor las cosas."

Aluna Marize Lemos (3):

"Sentí mi cuerpo más relajado y mi mente bastante concentrada para asistir la clase de metodología y me gustaría tener siempre clases de yoga, y no sólo en la clase de metodología mas en todas las clases del curso de español. Todas las veces que hicimos los ejercicios tuve una sensación de mucha tranquilidad. Me gustó muchísimo. Penso en practicar el yoga en mi casa, iniciando todas las mañanas un pequeño ritual: respira, cerrar los ojos y concentrarme en mi mente. Haciendo esto, creo que podré tener una mente más preparada para el comienzo de un nuevo día de trabajo y estudios y a lo mejor, tornarme una persona más tranquila."

Aluna Cláudia Brinckmann (4):

"La experiencia de practicar yoga en clase me hace bien, porque la vida es muy agitada y cuando llego en clase no estoy concentrada y el yoga me hace relajar y concentrarme y las clases se tornan más agradables"

y tengo más facilidad de aprender."

Aluno Cláudio Castro (9):

"Al principio me pareció medio raro estar haciendo estos ejercicios en clase. A mí me parecían muy infantiles y sin relación ninguna con la práctica docente. Tal vez sea un prejuicio de mi parte o falta de conocimiento sobre estas técnicas. Yo me reía mucho al ver todos haciendo aquellos movimientos y sonidos, pero con el tiempo y con la práctica correcta de tales ejercicios fui observando sus beneficios y a partir de ahí empecé a dar más valor a estas prácticas. De pronto empecé a mejorar mi respiración y postura, principalmente de la columna vertebral. Además la relajación me ha hecho un bien fenomenal. Yo iba a la clase después de una mañana de clases en la escuela en que trabajo y luego tendría que volver a las clases en ella. Entonces casi siempre estaba ya cansado, nervioso, preocupado, etc. Aquel ejercicio para limpiar la casa me ayudó muchísimo..."

Muchas veces uno no percibe el beneficio que hace estos ejercicios. Sólo después cuando uno se pone en situaciones difíciles que va a tratar de resolver los problemas con más tranquilidad, sin prisa, etc, se da cuenta lo bien que hizo el yoga. En mi caso yo veía eso como una consecuencia de los ejercicios hechos en las clases. De manera general a mí me gustó mucho."

Aluna Gorete Bender (14):

"Lo que más me llamó la atención al hacer los ejercicios de yoga fue el sentimiento de unión con los otros colegas y con el profesor. Me quedé con la sensación de que el grupo todo se queda más unido y más dispuesto a trabajar juntos, olvidando un poco los problemas particulares que tienen unos con los otros. Sentí también bienestar físico y más disposición después de hacer los ejercicios. Confieso que a veces me quedo con pereza de empezar pero después que comienzo aumenta el ánimo. Los ejercicios de relajamiento me dan una sensación de paz y tranquilidad."

Aluna Elaine Reis (16):

"Los ejercicios de yoga en la clase me hicieron sentir distintos efectos, creo que es por el hecho de cada ejercicio tener su objetivo, entre todos los que hice voy a apuntar los que a mí me parecieron más interesantes: limpieza de la casa tiene el nombre bastante sugestivo ya que el cuerpo es la casa del alma y es muy agradable pues creo que de verdad hicimos una limpieza, es decir una higiene de cuerpo y mente; el leñador y el fuelle me parecen muy significativos para liberarnos de una energía negativa o una tensión demasiado que nos es incómoda, incluso hice la práctica del fuelle antes de presentar un trabajo y me fue muy útil porque me dejó menos nerviosa. Fue a partir de este ejercicio que me di cuenta que tengo un músculo en el estómago y aún que puedo contraerlo; palabras en cadenas es un óptimo ejercicio para la concentración y también para entrenar la imagen visual, además de estimular la creatividad; Sentarse bien es muy bueno para practicar y entrenar una buena postura y es muy importante hacer estos ejercicios en clase, ya que la gran mayoría de las personas no tiene una buena postura y algunas de ellas ni siquiera tienen conciencia de esto; los ejercicios de respiración fueron los que más me llamaron la atención, puesto que me ha causado un relajamiento durante y después de los ejercicios, quizás por el hecho de ser una persona bastante tensa y tener bastante dificultades para relajarse y controlar el estrés y tensión. Me parece

que a veces logré un equilibrio bastante grande, tan grande que casi he dormido mientras los hacía, aunque me imagino que el objetivo no es un relajamiento a punto de dormirse. Con estos ejercicios fue posible percibir que no respiramos solo con los pulmones, sino con todo el cuerpo, y así tuve conciencia de la importancia de otros órganos de mi cuerpo."

Aluna Karina Bernardes de Oliveira (19):

"Particularmente a mí me gusta practicar yoga en la clase porque es el momento en el cual me traslado totalmente a la clase, o sea, me olvido de lo que hice antes y de lo que tengo que hacer después de la clase. De ese modo, puedo dedicar toda mi atención a la clase y aprovecharla de la mejor manera posible. Un hecho curioso es que, aunque no escriba nada durante la clase, logro acordarme fácilmente de lo que fue tratado en ella. Sin embargo, a veces siento sueño al practicar los ejercicios de yoga, pero a continuación ya no lo siento más aunque esté bastante relajada. "

Aluna Adriana Carvalho (28):

"Las conclusiones que he podido llegar sobre los efectos del yoga son resultados no solo de las lecturas teóricas pero también por la lectura de la práctica que tuvimos. Casi en todas las clases he llegado con prisa y pensando en los problemas que había dejado fuera de la aula, esto me causaba una tensión y nerviosismo muy grande, quedando mala mi respiración y contraídos mis nervios. Resultado final: me quedaba en las clases desconcentrada y impaciente, no consiguiendo, así, alterar mi estado de tristeza que muchas veces me encontraba. Al hacer los ejercicios de yoga, lo que he sentido fue exactamente un alcance mayor de tranquilidad, que me llevó a una mayor concentración y consecuentemente a un mayor aprendizaje. Lógicamente que ellos no me dejaron condiciones de perfección, pero aliviaron el mal estar en que me encontraba."

Aluna Sandra Barbosa Gonçalves (34):

"Percibí que los ejercicios de yoga practicados en la clase generó en los alumnos un momento de relajamiento físico y mental que reflejó en todo el día. La práctica de ejercicios como los ejecutados en la "limpieza de la casa", posibilita a nosotros la oportunidad de mover el cuerpo eliminando una parte del estrés de la rutina de todos los días. Considerando que en estos tiempos muchos de los trabajos son hechos sentados por atrás de una mesa, los ejercicios mejoran incluso la circulación sanguínea. No puedo dejar de citar las prácticas colectivas de respiración, donde todos juntos intentamos respirar como un único ser, una única célula, actuando unidos en un mundo donde la competición es más frecuente. Sin duda, el yoga en la clase nos trae mucho más disposición para aguantar el día."

Quanto aos efeitos pontuais dos exercícios, citados nas entrevistas, é interessante salientar:

- sensação de tranquilidade
- melhor disposição física e mental
- melhor atenção
- bem-estar

- relaxamento
- sonolência
- diminuição da dor nas costas
- aquietação da mente
- paz interior
- diminuição da ansiedade
- sentimento de união com a turma
- mais energia
- liberação de tensões e pensamentos negativos
- melhor concentração e memória
- estímulo da imaginação e da criatividade
- boa postura
- aprendizagem prazerosa
- melhoria na respiração
- integração com a turma
- melhoria na saúde
- melhor circulação sanguínea

Pode-se assim constatar uma maioria de efeitos positivos, nos depoimentos dos alunos, que estimulam a aplicação desta metodologia em sala de aula.

O único efeito negativo citado é o de sonolência, já comentado anteriormente nas observações dos Diários de Aula.

Pergunta 3: Aplicaria estas técnicas como professor/a?

Esta pergunta apontava fundamentalmente para duas indagações: pesquisar se os entrevistados consideravam as técnicas eficientes para o ensino e se se achavam preparados para implementá-las .
Veamos algumas respostas eloqüentes :

Janaína Salvador (2): *"Me encantaría pasar todas estas sensaciones de tranquilidad, de concentración a mis alumnos, pero es una filosofía muy seria que necesita de estudios más profundizados. No tengo coraje para dar clases antes de saber y de hacer los ejercicios correctamente. Aplicaría sí, después de practicar por algún tiempo y realmente tener seguridad para hacerlo con competencia y placer. Todo tipo de instrumento para la práctica con el objetivo de mejorar los rendimientos de los alumnos en la mejoría de la atención, de la concentración, de la capacidad física, de la salud y de la creatividad serán sin duda alguna bienvenidos siempre."*

Valdete Martins (5): *" Sin, porque me gustó mucho y por comprobar que de hecho estas técnicas mejoran la concentración y la sensación de bienestar. "*

Cynhia Letícia Machado (6): *" Sí, creo que los ejercicios de yoga hacen mucho bien al cuerpo y a la mente, principalmente para los estudiantes que siempre están llenos de preocupaciones. Están siempre concentrados en lo que van a hacer mañana o después y con eso llegan al cansancio físico y también al de*

la conciencia. Pero al aplicar las técnicas de yoga hay que darse cuenta de algunos aspectos, por ejemplo: la edad de los alumnos, si les gusta hacer los ejercicios, porque es importante que hagamos con voluntad y determinación."

Priscilla Eger (8): *" Sí. Es una técnica que vengo trabajando con chicos de 7o.grado , (chicos excelentes, pero con una indisciplina muy grande) que me proporciona resultados excelentes con los alumnos, además de elogios por parte de la dirección de la escuela , que, sin que yo supiera, observó la clase.Para ejemplificar mejor, lo ocurrido fue cuando estábamos haciendo una relajación, con las luces apagadas y todos relajados, con sus cabezas acostadas sobre sus mesas y yo les hablando lo que tenían que hacer. Era una energía muy buena y positiva que rondaba en el aula. La coordinadora que iba a entrar para dar un recado, al observar la tranquilidad de la clase no entró."*

Raquel Pastore (15): *" Me gustaría mucho poder aplicar esas técnicas con mis alumnos pero eso no va a depender solo de mi, va a depender de la cantidad de alumnos que tenga, del espacio físico, del tiempo de clase y de los dirigentes de la institución que trabaje."*

Elaine Reis (16): *" Empecé a impartir clases hace menos de un mes y es exactamente en esto que estoy pensando: ¿por qué no transmitir a mis alumnos algo que está funcionando conmigo y que me hace bien? , sin embargo, no se como se debe empezar, tengo miedo que haga algún tipo de resistencia de los alumnos y de la dirección de la escuela."*

Luciana Corrêa Matias (18) : *" Ya me había hecho tal pregunta y llegué a la conclusión de que antes de aplicar tales técnicas, es necesario que el profesor las conozca muy bien y que crea en ellas como positivas. Como no tengo tales conocimientos, solo las aplicaría después de muchos estudios."*

Karina Bernades de Oliveira (19): *" Bueno, eso depende del grupo con el cual trabajo. Creo que aquí en la universidad la práctica funciona bien, aunque a algunos no les guste. Pero somos un grupo que está junto hace 4 años y nuestra mentalidad es distinta de la de los alumnos de la enseñanza media, por ejemplo. Además, por más rara que pueda parecer la práctica de yoga en clase, la formación en dicha actividad nos hace acreditar que el yoga trae beneficios a nuestra vida profesional como profesores. Sin embargo, me parece un poco difícil aplicar el yoga en las escuelas públicas, por ejemplo: primero por la propia postura administrativa, ya que muy pocos se muestran abiertos a innovaciones (y eso también vale para las escuela particulares y academias) y después porque ahí encontramos alumnos con un promedio de edad entre 15 y 20 años (en el caso de la enseñanza media) y en esta edad solemos no ver a las cosas con la seriedad que cargan. Por todo eso creo que no aplicaría las técnicas de yoga como profesora. "*

María José Gonzalez Piris (21): *" ...creo que también es importante señalar que la forma en que el yoga es introducido o presentado a la clase ante los alumnos es fundamental. Creo que ahí está el punto crucial, dependiendo del perfil de esos alumnos en particular. Está en las manos del profesor, entonces, saber llevarlo a cabo... "*

Chaiene Alves (Instrutora de Yoga) (22) : *" ¡Ciertamente! Como profesora yo aplicaría estas técnicas de yoga por comprender la importancia y la finalidad de utilizar las técnicas en clase. Yo como estudiante ya pude sentir los efectos producidos en mi cuerpo y quiero ciertamente proporcionar toda esa calidad para mis futuros alumnos. La aplicación del yoga en clase es una herramienta maravillosa para mantener los niños más atentos, con más energía y disposición para estudiar y eso reflejará en su desempeño en las actividades propuestas en clase."*

Es muy importante enfatizar al niño ejercicios que mejoren su postura, manteniendo las espaldas siempre rectas para no sufrir más tarde con dolores de espalda y además de mantener la salud de la columna y

órganos internos, el niño también estará en una posición más receptiva, con el pecho más abierto y la cabeza más arriba. "

Orlando Netto (29): *" El mundo moderno es muy abierto a una gama muy grande de terapias alternativas y eso, de modo general, es positivo. En el campo de la educación existe la misma realidad. Este hecho me lleva a pensar que no solo el yoga sería positivo sino que también muchas otras técnicas o terapias, porque el principal objetivo del educador es facilitar la adquisición del conocimiento a través de diferentes caminos.*

Actualmente la técnica del yoga está muy difundida en academias de gimnasia y también en algunas escuelas en la asignatura de educación física.

En mi uso del libre albedrío intentaría aplicar otras técnicas como ser la de Schutz y Dacroze, muy conocidos en fonoaudiología con técnicas de relajación y respiración así como también ejercicios de memoria y risa por citar algunos ejemplos."

Vanessa Polidoro (32): *" Si yo supiera cómo enseñar los ejercicios a mis alumnos yo aplicaría pues me parece ideal para amenizar el estrés y crear un ambiente más tranquilo y armonioso. Yo incluso les pediría que abriesen las ventanas y mirasen los árboles o el cielo, o sea, la naturaleza, para que pudiesen sentirse más calmos y en paz. "*

Sandra Barbosa Gonçalves(34): *" La aplicación de técnicas que puedan ayudar al profesor a mejorar el rendimiento del alumno, aumentando su concentración y participación en la clase, son imprescindibles para el éxito de este profesor, facilitando el aprendizaje. Yo aplicaría, dentro de las posibilidades que la escuela ofrezca, todos los métodos posibles para que los alumnos logren desarrollarse no solo como estudiantes, sino también como personas."*

As respostas mostram que a totalidade dos trinta e quatro entrevistados acham positiva a aplicação das técnicas de yoga para a sala de aula e gostariam de aplicá-las.

Quanto as dúvidas ou restrições para fazê-lo, são citadas:

- a necessidade de estudar melhor esta metodologia antes de aplicá-la;
- introduziriam, mas sutilmente, explicando previamente os objetivos e efeitos, pois pode

haver preconceitos;

- dependeria da turma e da idade dos alunos, pois muitos adolescentes são tímidos com os corpos;
- conversariam primeiramente com os alunos e os pais deles, explicando a proposta antes de aplicá-la;
- dependeria da administração da escola onde ensinam. Há escolas muito tradicionalistas, que não estariam abertas a estas inovações;
- seria complicado com aulas de curta duração e com muitos alunos.

Pelos depoimentos levantados, pode-se concluir que a metodologia de yoga na escola é de interesse dos alunos, e que seria necessário aprofundar os conhecimentos para poder implementá-los com segurança.

Pergunta 4 : Você acha que a UFSC deveria oferecer uma disciplina optativa para aprofundar o

conhecimento e a prática do Yoga Educacional?

Esta quarta pergunta foi realizada com o intuito de conhecer a opinião dos alunos sobre a criação de uma disciplina que tratasse do Yoga Educacional. É necessário salientar que esta pergunta só foi aplicada aos dezenove alunos da turma de 2003 .

Transcrevemos, a seguir, algumas respostas e comentários ilustrativos da opinião geral dos alunos entrevistados:

Elaine Reis (16): *"Seguro que sí. Los estudiantes necesitan más que conocimiento intelectual, necesitan de la unión y equilibrio entre cuerpo y alma. Los humanos no pueden vivir solo de conocimiento y razón, sino que necesitan trabajar y vivir sus emociones. El Yoga nos da herramientas para equilibrar nuestras energías y a los que procuran este equilibrio en una asignatura optativa es porque realmente tienen interés y/o necesidad."*

Luciana Corrêa Matias (18) : *"Es muy importante que se ofrezca una asignatura optativa para aquellos que se interesan por este tipo de clases pues no es posible impartir estas técnicas solo porque le gustó a uno. Es importante que se conozca y estudie la filosofía de los ejercicios para ponerlos en practica de manera adecuada y correcta. En las clases de metodología tenemos la experiencia como alumnos y en una optativa más profundizada tendríamos la oportunidad de estar en lugar de los que van a comandar la actividad. Por supuesto son dos visiones distintas."*

Karina Bernardes de Oliveira (19) : *"Sí, yo creo que sería bastante bueno una asignatura relacionada al yoga no solo a los cursos volcados a la educación, sino también a otros como medicina, psicología, servicio social, etc. el yoga es una actividad que está creciendo en Brasil y de acuerdo con algunos estudios es una alternativa para el mantenimiento físico y mental de las personas, siendo indicado incluso como tratamiento de algunas enfermedades. Así, creo que es de fundamental importancia una materia sobre el yoga y su práctica en clase."*

Chaiene Jussara Alves, Instrutora de Yoga (22) : *"¡Sería maravilloso! Porque pocas personas conocen esta metodología, y sería una manera de proporcionar también a aquellos que ya conocen, un estudio más profundizado de las técnicas. Ofrecer una optativa es también una forma de divulgar del yoga, para que las personas tengan conocimiento de lo que es realmente el yoga, que no es una religión, no está asociado al misticismo, ni es una gimnasia, sino que es una filosofía de vida que tiene el objetivo de unir las personas y mejorar la calidad de vida."*

El yoga educacional es bien contemporáneo pero creo que cuando las personas empezaren a conocer la importancia de las técnicas van utilizar con muchas ganas en sala de clase. Ofreciendo esta optativa es una de las maneras de mostrar a esas personas que nunca tuvieron contacto con el yoga, y mucho menos el yoga educacional, un nuevo concepto de aprendizaje, donde se preocupa no solamente con las notas que tiene este niño, sino también como está emocionalmente y físicamente. "

Adriana Carvalho (28) : *"Considerando los problemas de aprendizaje vistos que enfrentan los alumnos y la contribución que el yoga puede dar para solucionarlos, es fundamental que se profundice el conocimiento sobre la práctica del yoga educacional. En ese sentido, los resultados obtenidos por profesionales de la educación de la UFSC demuestran cuaáto ésta desarrolla un papel importante para el avance de la educación en su amplitud. Sin embargo, para que se ponga en práctica y se concrete aun más los efectos que puede producir el yoga en la educación, es indispensable que se divulgue más esta idea y de una manera planeada, o sea el ofrecimiento de una materia optativa en esta universidad sobre este asunto será muy válido."*

Vanessa Polidoro (32) : *"Creo que sería interesante una materia optativa que profundizase el conocimiento y la practica de yoga. Esa materia podría enseñar a los futuros profesores como enseñar yoga a sus alumnos y podría ser ministrada a veces en sala de clase y a veces en un sitio abierto cerca de los árboles donde los alumnos podrían practicar los ejercicios de respiración y sentir el aire."*

Dulcemar Kroin (33) : *"Incluir el yoga educacional como una disciplina optativa en la UFSC me parece una excelente ocasión para presentarla a la comunidad académica. Por otro lado, posibilitará a la personas que ya conocen esta práctica profundizarse en sus conceptos."*

Sandra Barbosa Gonçalves (34) : *"Sí, pues yo creo que para aplicarse alguna técnica en la clase, es necesario que en primer lugar se sepa lo suficiente sobre esta técnica y que se tenga el dominio de los métodos para aplicarlos. Una asignatura optativa sería de gran importancia para que el yoga sea una herramienta útil en el desarrollo de las actividades de cualquier profesor."*

Outros comentários de interesse registrados são:

- seria uma disciplina sem dúvida interessante e inovadora, pois não se conhecem técnicas nem materiais didáticos relacionados ao assunto;
- seria enriquecedor para todas as áreas profissionais, e não somente para a área da Educação;
- seria uma forma de desmistificar esta filosofia .

Podemos observar que todos os entrevistados, sem exceção, são favoráveis, pelos motivos citados, à oferta de uma disciplina sobre o Yoga Educacional na UFSC .

Pergunta 5 : Outros comentários:

Esta última pergunta, de caráter mais aberto, procurou recolher comentários de interesse para esta pesquisa:

Clarissa Oliveira Simões(1): *"Lo interesante en el yoga es que nos es direccionado a personas específicas, con problemas emocionales o enfermas sino a todas las personas, ya que todas necesitan aprender a vivir juntas, a eliminar toxinas y pensamientos negativos, a adoptar una postura correcta, a respirar bien, a relajarse y a concentrarse."*

Marize Lemos (3) : *"El yoga realizado frecuentemente en un gran grupo de personas sirve también para tornar a las personas que conviven en un ambiente de trabajo muy movimentado y stressante, más cercanas. Las virtudes de compañerismo, respeto, solidaridad, socialidad, etc. suelen aparecer más en el grupo."*

Las personas cuando están trabajando muchas veces ni conocen a sus colegas de trabajo, muchas veces ni dan los saludos a sus colegas, cosas básicas a quien espera tener un buen convívio social, pues están tan concentradas en sus trabajos que se olvidan de las personas en su entorno."

El yoga con sus técnicas y ejercicios propios sirve como un antistress, pues aquietta la mente y sirve también para desintoxicar el ambiente que esta cargado de caras tristes y cansadas, ya que practicando el yoga las personas tendrán la oportunidad de convivir con sus colegas y podrán se conocer un poco más. A

través de técnicas sencillas de yoga, un ambiente triste y stressante puede transformarse de pronto, ya que todo lo que falta a los

seres humanos hoy es conocerse a uno mismo, y conociendo a uno mismo este podrá cambiar el ambiente en que vive, en casa, en el trabajo o en la escuela."

Cláudia Brinckmann (4): *"Yo no conocía bien el yoga. Me imaginaba una práctica de ejercicios para personas más viejas y que procuraban ejercicios más ligeros. Conocer un poco más del yoga renovó a la memoria algo ya olvidado. Es posible enseñar a los niños a conocer mejor lo que tienen de bueno, que es la fuerza de la mente, el poder del pensamiento y la voluntad de armonizarse con el mundo y con las personas de manera sana.*

Conocer el cuerpo y lo que se puede hacer con ello para vivir mejor, como relajarse y concentrarse, pensando en sus movimientos de manera conciente ayuda a dar seguridad en situaciones del cotidiano."

Luciano Lourival da Luz (7) : *" En el mundo de hoy saber cómo relajar y concentrarse en un problema hasta resolverlo es una virtud esencial para que uno pueda vivir bien consigo y con los otros. La rabia, la inseguridad y el miedo que vemos todos los días generan un estado de pánico colectivo que pueden ser sanados con simples técnicas de respiración bien coordinadas."*

Adriana Werner (10) : *" Imparto clases para personas mayores, y me gustaría mucho aplicar el yoga en clase. Sin embargo necesito más informaciones sobre qué hacer, cuáles ejercicios son más provechosos para ellos y el tiempo que necesito para analizar los resultados que ello pueda desencadenar en el proceso de aprendizaje. Ya les he cuestionado si les gustaría practicar yoga en clase y ellos fueron muy receptivos a la idea.*

¿Quizá mi profesor se disponibilice a impartir la clase primera.? "

Carmen Luzia C.A dos Santos (11) : *" Finalmente el yoga es un método de perfeccionamiento humano que abarca el cuerpo y el espíritu, y que tiende a la comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que necesita para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente.*

Ese método tiene en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y mente y para mantener este equilibrio combina todos los movimientos que necesitamos para asegurar la salud física con las técnicas de meditación que han de asegurarnos la paz mental."

Joana Arduin (13) : *" Hay un hecho que me gustaría relatar. Al principio del año los médicos descubrieron un cáncer en mi madre. Entonces ella tuvo que operarse inmediatamente y después quedarse resguardada durante 60 días. Pasó este período y ella como que había perdido la motivación, no quería caminar, ni levantarse de la cama, ni salir de casa, había perdido las ganas de vivir. Pensaba que estaba fea porque engordó un poco, además, estaba hinchada, tenía que llevar ropas leves, se cansaba mucho, no podía manejar, en fin estaba todo muy mal. Fue cuando, empezó el semestre y comencé a conocer las técnicas de yoga y el objetivo de esa práctica y le dije a mi madre que ella tenía que practicar el yoga. Tuve que insistir mucho hasta que ella decidió participar de una clase experimental. Para mi felicidad a ella le gustó muchísimo y a partir de ahí volvió a motivarse nuevamente, salir de casa y consiguió retomar su vida normal. Me quedé muy contenta porque una cosa que aprendí en la clase sirvió para ayudar a una persona que quiero mucho. Eso afirma cómo es importante mostrar a las personas, a nuestros alumnos alguna cosa nueva, una práctica positiva, porque de la misma manera que eso me ayudó puede ayudar a*

mis alumnos también. "

Gorete Bender (14) : " Ya practiqué yoga durante dos años y conozco bien sus beneficios, que son muchos. Lo practiqué porque tengo un gran desvío en la columna vertebral que me causa muchos dolores. Me dijeron que los ejercicios de yoga acababan con los dolores de espaldas y me puse a practicarlos. Tres meses después ya me sentía bien, sin dolores.

Los ejercicios de relajación también me ayudaron mucho, disminuyeron la ansiedad y me permitieron percibir que realmente somos formados de cuerpo y alma y que, a pesar de tener funciones completamente distintas, están directamente relacionados. Lo que sentimos en el alma se refleja en nuestro cuerpo y lo que ocurre con nuestro cuerpo se refleja en nuestra alma, así que es importante mantener el equilibrio entre las dos partes. Eso fue hace algunos años en Porto Alegre.

La práctica de yoga en clase trae algunas limitaciones a causa de la falta de espacio, la ropa que no es adecuada, no se puede hacer los ejercicios sentados o acostados en el suelo, el tiempo que es corto, pero, aun así pienso que se puede sacar algún provecho de esta práctica en la clase. Como ya dije, el beneficio mayor es la atmósfera de alegría y unión que se establece en el ambiente. Pienso que lo ideal sería que hubiera un tiempo y espacio apropiados en las escuelas para la práctica de yoga. "

Karina Bernardes de Oliveira (19) : " Creo que el yoga es una actividad que puede ser adaptada a varias áreas y con éxito. Sin embargo creo que para aplicarlo hay que tener un conocimiento sobre el tema y su práctica. "

María José González Piris (21) : " Creo que existe un tema dentro de la práctica del yoga que es primordial: la respiración. Yo confieso que no sé si respiro correctamente, y esse es un punto que considero que debería tener un énfasis mucho mayor . Sería interesante tener algunas clases- o minutos al menos- para trabajar más en profundidad la respiración.

Dentro del mismo tema, creo que los tiempos/ritmos de respiración de la clase eran muy variados cuando practicábamos los ejercicios. En mi caso, yo respiro lenta y profundamente, entonces –cuando marcábamos la cantidad de ejercicios a realizar y el ritmo, yo estaba siempre un poco más atrás. Si quería seguir a la clase, quebraba mi propio ritmo de respiración, lo aceleraba.

Como ya fue comentado, la ropa desapropiada también fue para mí un factor que jugó en contra. Los días martes de nuestra clase yo comienzo a dar clases apenas terminamos, por lo que la ropa que utilizaba en esas ocasiones distaba mucho de ser la que hubiese querido para practicar los ejercicios sin sentir que la camisa no me dejaba estirarme a gusto, por ejemplo.

Otro factor que no colaboró demasiado fue el tema del espacio, pero tendremos que saber lidar con eso ya que es un tema un poco complicado y que no siempre estará en las manos del profesor la solución del mismo.

También considero que los profesores que se determinen a aplicar las técnicas de yoga en sus clases deben contar con una preparación especial. No quiero decir con esto que tengan que ser, a la vez, profesores de yoga, pero sí tener la capacidad suficiente para estar listos para poder responder a las preguntas de sus alumnos alusivas a los ejercicios, saber corregir posturas, etc. De no ser así, un tema tan interesante, un proyecto tan importante puede desprestigiarse.

Y para concluir mi cuestionario voy a utilizar una frase de Paulo Freire para relacionarla con el texto ya citado: "El educador contribuye en la toma de posturas críticas que van a transformar el mundo". Esta

frase tiene, a mi entender, una profunda relación cuando, hablando de aplicar el yoga en la escuela, los autores, Micheline Flak y Jacques de Coulon, del texto "Niños que triunfan: el yoga en la escuela" dicen: "...el contraste entre la marcha complicada de la sociedad tecnológica y la simplicidad de los métodos naturales...calcémonos con yoga, así podremos llegar en las mejores condiciones a la meta que nos hemos propuesto: el éxito de nuestra vida." (pág.24)

Fernanda Silveira (24) : " *El proyecto, aunque siendo de una naturaleza bastante interesante, tal vez sea una propuesta inviable por ciertos motivos referentes a los tiempos de las clases, no siempre siendo tan largas en su duración. En los colegios públicos, las clases tienen duración como máximo de cuarenta y cinco minutos, por lo que este método no funcionaría correctamente porque tanto el objetivo de la práctica de yoga como también las clases se verían afectados.*"

Cleide Garcia (31) : " *Para mí el yoga, además de una buena experiencia y más una información para expansión de mis conocimientos, es una alternativa para mejorar mi vida y profesionalmente, mis futuras clases.*"

Sandra Barbosa (34) : " *Conocer mejor el Yoga, su filosofía, técnicas y aplicaciones, llevan al profesor usufruir de todos los beneficios de esta importante herramienta. De la correcta aplicación de los ejercicios se logra un buen ambiente de trabajo, donde se benefician el profesor y los alumnos.*"

Os depoimentos são eloqüentes quanto aos benefícios da prática do yoga em sala de aula. Citamos alguns deles:

- beneficiam todas as idades;
- a prática une as pessoas, harmonizando a turma de estudo e criando um ambiente propício para o trabalho em conjunto;
- reduz o estresse e propicia a alegria;
- procura o aperfeiçoamento integral dos alunos;
- promove a saúde e a paz mental .

Quanto aos aspectos que representam restrições para implementar esta metodologia em sala de aula, são citados:

- o professor deve estar bem preparado em yoga para guiar as práticas com segurança, eficiência e conhecimento, a fim de tirar as dúvidas dos alunos, por exemplo, em questões como a respiração correta ou a boa postura;
- a roupa deve ser confortável e a sala de aula propícia para realizar os exercícios;
- em muitos casos, as aulas têm curta duração (45 minutos) e não sobra tempo para aplicá-la.

[Voltar](#)

CONCLUSÃO

Por meio dos depoimentos dos alunos que experimentaram a prática de exercícios de yoga em sala de aula, pode-se constatar claramente os benefícios que a prática da metodologia do RYE evidencia: controlar o estresse, harmonizar o grupo de trabalho, melhorar a qualidade da atenção, melhorar o relacionamento aluno-professor, melhorar a postura , promover a saúde, melhorar a auto confiança , eliminar tensões e

pensamentos negativos, despertar a criatividade.

Apesar da excelente receptividade das técnicas por parte dos alunos , já a sua aplicação por parte do professor/a requer uma prática de yoga consistente e uma formação específica na aplicação das técnicas do RYE. É que, apesar de os exercícios serem de aplicação simples, seus efeitos sobre aspectos sutis, como a respiração, a postura ou a energia vital, são profundos, e o professor deve conhecê-los adequadamente .

Se consideramos os alunos como seres humanos integrais, constituídos de corpo, mente e emoções, e que estes três aspectos devem estar harmonizados e estimulados para objetivar o bemestar e aprimorar a aprendizagem, pode-se concluir que as técnicas de yoga aplicadas à sala de aula podem ser consideradas como um trampolim para a aprendizagem.

Os dados de natureza qualitativa recolhidos por esta pesquisa sobre a aplicação de técnicas de yoga para a sala de aula revelam que esta é uma metodologia inovadora, de efeitos benéficos para o estudo, e que desperta interesse de aprofundar seu conhecimento por aqueles que a experimentaram, como alunos ou professores. Portanto, considero que o Yoga na Educação é uma linha de pesquisa promissora que merece ser aprofundada no Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina.

[Voltar](#)

ANEXO I

DIÁRIO DE EXERCÍCIOS DE YOGA

Modelo da ficha utilizada:

Data:

1. Título:
2. Objetivo:
3. Idade – Turma :
4. Técnica :
5. Duração :
6. Observações:
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:

TURMA DE METODOLOGIA DE ENSINO DO ESPANHOL 2002-1

1) Data: 24/5/2002 e 27/5/2002

1. Título: 1. Limpeza da casa 2. Juntando estrelas .

2. Objetivo: Eliminar toxinas, energizar os alunos e estimular a autoconfiança

3. Idade – Turma : 23- 52 anos - Metodologia de Ensino do Espanhol

4. Técnica : Micheline Flak

5. Duração : 10 minutos

6. Observações: primeira sessão com esta turma. Boa receptividade, todos acompanharam.

7. Efeitos: acalmar e tonificar. Oxigenar o cérebro e prevenir torcicolos. Centrar a atenção cansada.

8. Visualização:

9. Comentário dos alunos: um aluno disse: "meu corpo acordou" . Também perguntou o motivo do nome do exercício "limpeza da casa".

2) Data: 4/6 e 7/6/2002

1. Título: a) la calesita b) o moinho c) as sete posições da coluna d) respirar juntos.

2. Objetivo: eliminar toxinas, harmonizar o grupo, respirar bem e melhorar a postura.

3. Idade – Turma : Metodologia 2002-1

4. Técnica : Micheline Flak

5. Duração : 15 minutos

6. Observações: boa participação dos alunos, porém não sei se eles estão interessados nos exercícios.. Penso em reduzir a freqüência dos exercícios para uma vez por semana.

7. Efeitos:

8. Visualização:

9. Comentário dos alunos:

3) Data: 18 e 21/6/2002

1. Título: a) limpeza da casa b) o elefantino c) o lenhador d) o quadro

2. Objetivo: eliminar pensamentos negativos, viver juntos .

3. Idade – Turma : Metodologia 2002-1

4. Técnica : Micheline Flak

5. Duração : 10 minutos

6. Observações: nesta aula não pensava em realizar exercícios, pois achava que os alunos não estavam interessados. Para minha surpresa, os exercícios foram unanimemente requeridos pela turma.
7. Efeitos: observei uma sensação de alegria e bemestar nos alunos
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:

4) Data: 25 e 28/6 /2002

1. Título: a) Postura da montanha b) juntando estrelas c) alongamento lateral d) torção
e) postura de coluna f) de cócoras.

2. Objetivo: eliminar toxinas .
3. Idade – Turma : metodologia 2002-1
4. Técnica : Guia Prático de Ioga
5. Duração : 10 minutos
6. Observações: os exercícios se explicaram e repetiram para fixá-los e apresentar a fundamentação teórica.
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: ao começar a aula, alunos/as pediram para realizar os exercícios de yoga. Também indagaram sobre os fundamentos da proposta de yoga em sala de aula.

5) Data: 16/7/2002

1. Título: 1. limpeza da casa 2) O candelabro 3) Sete posições da coluna 4) O lenhador

5) Respiração alternada: o triângulo .

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, melhorar a postura, a respiração e a atenção.
3. Idade – Turma: Metodologia 2002-1
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 15 min
6. Observações: os alunos tinham "levado uma bronca" do professor da aula anterior. Ele criticou o desempenho deles e estavam desmoralizados. Então pediram para praticar o lenhador para limpar e descarregar energia. Também uma aluna solicitou praticar a postura do "elefantino", evidenciando que eles começam a apreciar e distinguir os efeitos dos exercícios.
7. Efeitos: o astral da aula mudou após a prática, eles trabalharam com entusiasmo.
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:

6) Data: 5 e 9/7/2002

1. Título: a) limpeza da casa b) o candelabro c) 7 posições da coluna d) respiração consciente

2. Objetivo: liberar energias bloqueadas, boa postura e melhorar respiração e atenção
3. Idade – Turma : Metodologia
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 15 minutos
6. Observações: realizou-se uma leitura de texto logo após a sessão de exercícios
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: ao terminar o exercício de respiração consciente e a leitura do texto, perguntei aos alunos que efeitos eles tinham sentido. Manifestaram calma , bem-estar , relaxamento e boa atenção.

7) Data: 19 e 30/7/2002

1. Título: 1) Respirar juntos 2) O elefantino 3) O moinho 4) Tô nem aí!

5) Círculos 6) Giro lateral 7) Postura da vaca 8) Pequena saudação ao descanso

2. Objetivo: liberar energias bloqueadas, boa postura e relaxamento. Irrigar, descansar e revitalizar o cérebro.
3. Idade – Turma : Metodologia
4. Técnica : *Ioga para a infância* (Iogue William Zorn), *Niños que triunfan* (Micheline Flak)
5. Duração : 15 min
6. Observações: os alunos começam a decorar os exercícios.
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:
 - uma aluna quis conhecer exercícios para a dor nas costas.
 - Os alunos também comentaram ter ministrado os exercícios a familiares, como marido e crianças. Isto indica que gostam e conhecem os resultados dos exercícios.
 - Também mostraram interesse em conhecer os fundamentos do yoga, como as etapas de Patánjali e o Yoga Sutra.
 - A respeito da "Saudação ao descanso", uma aluna disse que sentiu que o relaxamento tinha despertado os sentidos.

8) Data: 6/8/2002

1. Título: 1) Leitura, introdução e dicas de alongamento 2) Postura de yoga no escritório 3) Preparando-se para enfrentar o teclado 4) Girando o pescoço 5) alongando os braços 6) Postura relaxada.

2. Objetivo: Discutir fundamentos de yoga, alongar, melhorar a postura e relaxar.
3. Idade – Turma : Metodologia de Espanhol
4. Técnica : *Ioga no trabalho*, Darrin Zeer

5. Duração : 20 min
6. Observações: os alunos mostram interesse, fazendo perguntas para conhecer melhor os fundamentos do yoga e o corpo, e para aprimorar as posturas.
7. Efeitos: bem-estar
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: pediram para realizar, antes de começar o estudo da disciplina, um exercício de relaxamento praticado na aula anterior. Curiosamente, eu não o tinha preparado, achando que não havia despertado interesse. Pode-se concluir que os alunos começam a reconhecer os efeitos dos exercícios, pois perceberam que o relaxamento aprimora a atenção.

9) Data: 19/8/2002

1. Título: 1) o elefantino 2) limpeza da casa 3) Postura sentado 4) Cesta de basquete

5) alongando os braços 6) alongando o peito 7) girando o tronco.

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.

2. Idade – Turma : Metodologia Espanhol
3. Técnica : *Ioga no trabalho*, Darrin Zeer
4. Duração : 10 min
5. Observações: estamos no final do semestre e os alunos estão cansados . Nas últimas aulas, por diversos motivos, não tínhamos praticado exercícios, e percebi que os alunos estavam com pouca energia e que a aula estava devagar. Pode-se observar que a prática destes exercícios os revitaliza física e anímicamente .
6. Efeitos: os alunos se revitalizaram .
7. Visualização:
8. Comentário dos alunos:

10). Data: 23/8/2002

1. Título: Colorindo uma mandala

2. Objetivo: introduzir a técnica e avaliar seus efeitos : acalmar e experimentar um estado meditativo .
3. Idade – Turma : Metodologia Espanhol
4. Técnica : R.Y.E. Uruguai
5. Duração : 30 min
6. Observações: com música
7. Efeitos: os alunos participaram distendidos.
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: "saudade da infância", "é terapêutico, relaxa e leva à introspeção" .

11) Data: 27/8 /2002

1. Título: 1) limpeza da casa 2) sete posturas da coluna 3) o candelabro 4) pequena saudação ao trabalho.

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos. Melhorar a postura
3. Idade – Turma : Metodologia do Espanhol
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 10 min
6. Observações: vários alunos se mostraram interessados em pôr em prática os exercícios de yoga nas suas aulas, e esta série foi feita para aprendê-los .
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:

12) Data: 30/8/2002

1. Título: Mandala das associações : uma ferramenta de aprendizagem

2. Objetivo: enriquecer o vocabulário, desenvolver a memória e a concentração, estimular a utilização de dois hemisférios cerebrais: o esquerdo, da linguagem, e o direito, do imaginário
3. Idade – Turma : Metodologia Espanhol
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 15-20 min
6. Observações: foi a primeira prática de técnicas de visualização.
7. Efeitos: nesta aula e na seguinte, os alunos foram testados, informalmente, no nome das cores em francês. O resultado da aprendizagem foi satisfatório.
8. Visualização: balões e cores em francês
9. Comentário dos alunos: vários alunos manifestaram ter conseguido visualizar os balões.

TURMA DE METODOLOGIA DE ENSINO DO ESPANHOL 2003-1

13) Data: 19/3/2003

1. Título: a) o quadro b) respirando juntos.

2. Objetivo: criar harmonia no grupo .
3. Idade – Turma : Metodologia 2003
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 15 min
6. Observações: primeira aula do ano
7. Efeitos: os alunos riram bastante e ficaram descontraídos.
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: gostaram dos efeitos da massagem do "quadro".

14) Data: 25/3 e 4/4/2003

1. Título: a) limpeza da casa b) o elefantino c) juntando estrelas d) as sete posturas da coluna e) respirando juntos.

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura .
3. Idade – Turma : meto 2003
4. Técnica : M. Flak
5. Duração : 10 min
6. Observações: dois homens não participaram até o fim.
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:
 - uma aluna disse que sentiu sono.

15) Data: 8 e 11/4/2003

1. Título: a) limpeza da casa b) postura da montanha c) as sete posturas da coluna
d) o lenhador

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura..
3. Idade – Turma : metodologia 2003
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 15 minutos
6. Observações: foram explicados os efeitos desejados, e aprofundadas as explicações sobre a execução das posturas. A aula teve lugar numa sala menor e um pouco mais quente.
7. Efeitos: os alunos participaram com entusiasmo e alegria.
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:
 - uma aluna sentiu dificuldade em compreender a correta postura da pélvis durante a postura da montanha.
 - Alguns alunos sentiram calor ao realizar os exercícios .
 - Outra aluna disse se sentir muito relaxada após os exercícios.

16) Data: 11 e 15/4

1. Título: a) limpeza da casa b) postura da montanha c) as sete posturas da coluna d) o lenhador

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.
3. Idade – Turma : Metodologia 2003
4. Técnica : M. Flak
5. Duração : 15 minutos
6. Observações:
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:

- uma aluna sentiu tontura.
- Riram bastante com o lenhador.

17) Data: 22 e 25/4/2003

1. Título: a) limpeza da casa b) o candelabro c) o fole

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.
3. Idade – Turma : Metodologia 2003
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 10 minutos
6. Observações: no dia 25 fazia 30 graus de temperatura. Consultei os alunos se queriam praticar os exercícios com aquelee calor. Todos toparam !!!

Vários tiraram o calçado, ficando à vontade

7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:
 - riram bastante do fole e um deles comentou que preferia o lenhador ao fole.
 - Indagaram por quê se devia respirar pelo nariz ao fazer os exercícios.
 - Outra aluna, que trabalha como telefonista, disse que exercícios similares à "limpeza da casa" são praticados rotineiramente pelos operadores de tele- atendimento na empresa onde trabalha (TELESC)
 - Outra aluna disse que tinha praticado os exercícios ao ministrar algumas aulas de espanhol sobre as partes do corpo humano. Também comentou que sua professora de português para estrangeiros havia utilizado técnicas de relaxamento durante as suas aulas, inclusive com a luz apagada, e que tinha sido proveitoso.

18) Data: 29/4

1. Título: a) limpeza da casa b) sentando bem c) respiração consciente

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.

3. Idade – Turma : Metodologia 2003

4. Técnica : Micheline Flak e Darrin Seer
5. Duração : 10-15 min
6. Observações: foi introduzido o tema da respiração e a sua importância.
7. Efeitos: a turma riu bastante no começo e ficou visivelmente calma após a respiração consciente. Uma aluna adormeceu .
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: uma aluna disse ter praticado "o lenhador" e "o fole" antes de fazer uma apresentação oral em aula para um professor, pois se sentia muito tensa, e que conseguiu relaxar e fazer bem a apresentação. Também manifestou estar estressada na sua casa, por problemas familiares,

e que tinha praticado os exercícios para eliminar tensões, com sucesso .

19) Data: 6 e 9 / 5

1. Título: a) limpeza da casa b) se sentar ereto c) respiração consciente

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura, respirar bem para manter a calma.
3. Idade – Turma : adultos, Metodologia
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 10-15 min
6. Observações: uma aluna dormiu, um outro bocejou.
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos:

20) Data: 13/5

1. Título: a) o elefantino b) Juntando estrelas c) Respirando juntos d) preparação para a respiração completa e) se sentar ereto f) Pequena saudação ao trabalho .

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura, respirar bem para manter a calma .
3. Idade – Turma : adultos, Metodologia
4. Técnica : Micheline Flak, Iogue William Zorn
5. Duração : 10-15 min
6. Observações: começou-se a prática de respiração e se observa que esta tem efeitos sutis e poderosos no estado dos alunos. O professor deve estar bem preparado e conhecer bem esses aspectos, por que, por exemplo, não quer que os alunos fiquem com sono na aula. Sobre este aspecto foi consultada a Profa. Micheline Flak que recomendou prudência com a aplicação destes exercícios e estudo das técnicas respiratórias. Também suspeito que os alunos que dormem são aqueles que não estão completamente engajados ou não acreditam na pesquisa , portanto, não praticam com a devida firmeza mental
7. Efeitos: uma aluna dormiu
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: dois alunos manifestaram sentir sono. Um aluno disse que preferia parar com essas práticas, pois ficava muito mole para acompanhar a aula. Outros alunos disseram sentir um grande bem-estar logo após praticar os exercícios.

21) Data: 20/5/2003

1. Título: a) limpeza da casa b) meia lua c) postura da vaca d) pequena saudação ao trabalho

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.
3. Idade – Turma : Metodologia 2003-1
4. Técnica : Micheline Flak e
5. Duração : 10-15 minutos

6. Observações: conversou-se bastante sobre os efeitos da respiração.
7. Efeitos: durante a aula, os alunos mostraram energia e alegria.
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: saber a origem do nome "Postura da vaca".

22) Data: 27/5/2003

1. Título: a) limpeza da casa b) respiração completa c) meia lua d) postura da vaca
e) pequena saudação ao trabalho

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.
3. Idade – Turma : Metodologia 2003-1
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 10-15 minutos
6. Observações: foi mostrada, brevemente, a respiração abdominal e torácica.

Uma instrutora de yoga, e aluna de Metodologia, remarcou que a respiração abdominal acalma e pode trazer sono. Conversou-se sobre isto e se levantaram hipóteses que a aluna com sono poderia não estar respirando bem ou que poderia não estar com a mente atenta aos exercícios. Cogitou ensaiar a respiração pela garganta (Iujai) para estimular a atenção.

7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: uma aluna disse sentir sono.

23) Data: 6/6/2003

1. Título: 1. Limpeza da casa 2) juntando estrelas 3) pequena saudação ao trabalho
4) Corrente de palavras

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura, exercitar a atenção e a memória.
3. Idade – Turma : Metodologia 2003
4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 15 min
6. Observações:
7. Efeitos: alguns bocejos
8. Visualização: a chácara
9. Comentário dos alunos: acharam interessante a visualização, que foi realizada com sucesso por vários alunos.

24) Data: 10/6/2003

1. Título: 1) limpeza da casa 2) o elefantino 3) a meia lua 4) o candelabro 5) o equilibrista 6) o vento que

sopra as nuvens .

2. Objetivo: : eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura, exercitar a atenção e a memória, estimular a imaginação.

3. Idade – Turma : Metodologia 2003

4. Técnica : Micheline Flak

5. Duração : 15 min

6. Observações: alguns alunos ficaram muito deitados nas carteiras na hora da visualização, ao invés de sentarem eretos. Isto pode estimular o sono. Quase todos participaram.

7. Efeitos:

8. Visualização: o vento que sopra as nuvens

9. Comentário dos alunos:

- um aluno sugeriu praticar atividades mais dinâmicas, tipo brincadeiras, para energizar os alunos, já que alguns dormem pouco à noite e o relaxamento chama mais sono.
- Outra aluna disse que o efeito dependia da atitude mental com que se realizava o exercício, ou seja , se havia engajamento e se acreditava na técnica, então funciona. Mas que se a atitude mental não é favorável, poderia induzir ao sono.
- Uma aluna observou que na hora do relaxamento sentia um pouco de sono, mas que, ao "despertar", sentia a energia renovada .

25) Data: 17/6/2003

1. Título: 1) limpeza da casa 2) respirando juntos 3) as sete posturas da coluna 4) a vaca

5) o equilibrista 6) o mestre

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura, energizar a respiração.

3. Idade – Turma : Metodologia 2003

4. Técnica : Micheline Flak

5. Duração : 10-15 min

6. Observações: procurou-se combater o sono com uma respiração Iujai vigorosa

7. Efeitos: os alunos praticaram com alegria.

8. Visualização:

9. Comentário dos alunos: a aluna que tinha parado a prática de exercícios, por sentir sono, se estimulou a vencê-lo, praticando os exercícios.

26) Data: 24/6/2003

1. Título: 1) pequena saudação ao descanso

2. Objetivo: prática de relaxamento para manter o bom nível de energia.

3. Idade – Turma : Metodologia 2003

4. Técnica : Micheline Flak
5. Duração : 10-15 min
6. Observações: alguns alunos não conseguiram deitar na mesa.
7. Efeitos:
8. Visualização:
10. Comentário dos alunos:

27) Data: 27/6/2003

1. Título: a) 2 torções em cadeira (Chair twist) b) Pasasana

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura, desenvolver independência e autoconfiança na prática autônoma
3. Idade – Turma : Metodologia 2003
4. Técnica : Yiengar
5. Duração : 10 minutos
6. Observações: os alunos receberam uma folha com instruções sobre os exercícios e os executaram por si sós .
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: fizeram muitas perguntas mas conseguiram executá-los, mesmo que as cadeiras não eram adequadas pôs tinham apoia braços

28) Data: 4/7/2003

1. Título: a) respiração garganta (ujjayi) b) limpeza da casa c) o candelabro d) sete posturas da coluna d) torção sentado e) respirar a luz .

2. Objetivo: eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura, energizar a respiração, exercitar a atenção.

3. Idade – Turma : Metodologia 2003

4. Técnica : Micheline Flak

5. Duração : 10-15 minutos

6. Observações: alguns alunos saíram da aula. Acredito que a transição do relaxamento à atividade de leitura, deva ser mais lenta.

7. Efeitos:

8. Visualização:

9. Comentário dos alunos:

29) Data: 8 / 7/ 2003

1. Título: a) o quadro preto b) exercícios de equilíbrio c) o guerreiro

2. Objetivo: viver juntos, eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.

3. Idade – Turma : Metodologia 2003

4. Técnica : várias

5. Duração : 10 minutos

6. Observações: os exercícios foram implementados com música, por uma estagiária, no final da aula.

7. Efeitos: os alunos pareciam alegres e animados ao término da prática.

8. Visualização:

9. Comentário dos alunos: aplaudiram a estagiária Chaiene que ministrou os exercícios.

TURMA DE PRÁTICA DE ENSINO DO ESPANHOL 2003-2

30) Data: 29/9/2003

1. Título: 1) Limpeza da casa 2) Postura da vaca 3) Torção sentado

2. Objetivo: Eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.

3. Idade – Turma : Prática de Ensino 2003

4. Técnica : Micheline Flak, Julie Lusk e Yiengar.

5. Duração : 10 minutos

6. Observações: alguns alunos riam e conversavam durante a prática. As cadeiras não eram muito apropriadas para a torção.

7. Efeitos: alguns alunos ficaram com sono após a prática.

8. Visualização:

9. Comentário dos alunos:

31) Data: 7/10/2003

1. Título: 1) Respiração yiyujai 2) limpeza da casa 3) o elefantino 4) as sete posturas da coluna 5) O candelabro

2. Objetivo: boa respiração e atenção, eliminar toxinas e pensamentos negativos, boa postura.
3. Idade – Turma : Prática 2003-2
4. Técnica : Micheline Flak, RYE e Julie Luske
5. Duração : 12 minutos
6. Observações: esta sessão foi feita como preparação para uma atividade de estudo em grupo. Como resultado, percebi alunos participativos e com energia.
7. Efeitos:
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: um aluno disse ter refletido nos ombros o trabalho do exercício. Já outro aluno manifestou rigidez na cintura ao realizar as "sete posturas".

32) Data: 21/10/2003

1. Título: 1) postura da montanha 2) equilíbrio numa perna 3) postura do guerreiro

2. Objetivo: equilíbrio, concentração, autoconfiança
3. Idade – Turma : Prática 2003
4. Técnica :
5. Duração : 10 min
6. Observações: a prática foi ministrada pela aluna Chaiene Alves, instrutora de yoga.
7. Efeitos: os alunos se mostraram muito dispostos e atentos para acompanhar o vídeo e a discussão que foi realizada logo após a prática .
8. Visualização:
9. Comentário dos alunos: uma aluna manifestou usar com sucesso a respiração iujai, praticada na aula anterior, para chamar o sono.

TURMA DO COLÉGIO DE APLICAÇÃO DA UFSC

OBSERVAÇÃO: as seguintes três práticas foram ministradas pela aluna, estagiária da disciplina de Prática de Ensino do Espanhol, Chaene Jussara Alves. A aluna, que também completou as Fichas de Exercícios, é instrutora formada em yoga

33) Fecha: 26 de noviembre de 2003.

1. Título: CLASE DE YOGA I

2. **Objetivo:** empezar a exponer a los alumnos los beneficios de los ejercicios de yoga antes de empezar una clase: el aumento del nivel de concentración, el rendimiento que proporciona para el estudiante que queda tanto tiempo en sala de clase sentado en una silla no muy comfortable.
3. **Edad – Turma :** entre 15 y 16 años - 1 año de la secundaria.
4. **Técnica :** a) pequeño saludo al trabajo b) tracción de la columna c) flexión lateral
d) torción de la columna.

5. **Duración :** 15 minutos.
6. **Observaciones:** La secuencia de ejercicios escogidos para esta primera clase fue sencilla pero basada en el objetivo que es empezar esta investigación proporcionando salud para los alumnos.
7. **Efectos:** Relajación, concentración, percepción de los movimientos del cuerpo y la salud que podemos proporcionar ejercutando algunos movimientos de elongación.
8. **Visualización:** En la postura de la tracción de la columna, estirar bien todo el cuerpo y al llevar la cabeza hacia atrás visualizar un cielo muy azul, sentir los rayos del sol (del amanecer) tocar suavemente el rostro, visualizando energía para el cuerpo, salud y paz.
9. **Comentario de los alumnos:** dos alumnas quedaron encantadas con los ejercicios, hicieron comentarios muy positivos, que se sintieron muy bien. Otra alumna empezó a hacer movimientos circulares con la cabeza, entonces comenté que es una de las técnica del yoga y que íbamos a hacerla en la próxima clase.

34) Data: 3 de diciembre de 2003.

Título: CLASE DE YOGA II

1. **Objetivo:** Proporcionar un momento especial para que los alumnos tengan una mayor consciencia de su cuerpo. El objetivo es preparar a los alumnos para la actividad propuesta para la clase.
2. **Edad – Turma :** entre 15 y 16 años – 1 año de la secundaria.
3. **Técnica :** a) limpieza de la casa b) flexión lateral.
4. **Duración:** 10 minutos.
5. **Observaciones:** los alumnos participaron muchísimo. Mi expectativa fue muy grande pues en la clase anterior que impartí, y que no practicamos los ejercicios, los alumnos pidieron para hacer yoga y ese fue un momento muy especial pues en ese momento sentí que los alumnos estaban con ganas de participar de esta experiencia nueva.
6. **Efectos:** son ejercicios que hacen parte del sistema yoga para principiantes, son ejercicios sencillos pero que tienen efectos muy importantes, son excelentes ejercicios de relajación dinámica, acalman y tonifican al mismo tiempo. Trabajan las articulaciones.
7. **Visualización:** Percibir la respiración que tiene que estar sincronizada con los movimientos, visualizar la salud que esta siendo proporcionada para el cuerpo y la mente.
8. **Comentário de los alumnos:** Los alumnos empezaron a hablar entre ellos como fue relajante los movimientos con la cabeza, los pies, pues esos ejercicios son eficaces para la salud del cuerpo físico. Tuvieron muchos comentarios entre ellos, fue posible sentir que ellos quedaron contentos con los ejercicios.

35) Fecha: 10 de diciembre de 2003.

1. Título: CLASE DE YOGA III

1. **Objetivo:** Producir un momento de amistad, alegría y descontracion, proporcionando salud para el cuerpo y el equilibrio mental de los alumnos. Enseñar un poquito sobre el símbolo del yoga, lo que significa la palabra yoga, lo que es un mantra y mostrar el símbolo.
2. **Edad – Turma :** entre 15 y 16 años – 1 año de la secundaria.
3. **Técnica :** a) limpieza de la casa b) torción de la columna c) tracción del cuerpo.
4. **Duración :** 10 minutos.
5. **Observaciones:** como era el último día de clase no fue posible utilizar el aparato de música. No puse música pero fue un momento de relajación y descontración muy intenso y hubieron muchas risas. Dos alumnos ejecutaron con poca voluntad los ejercicios, estaban más interesados en charlar sobre sus notas finales en otras asignaturas.
6. **Efectos:** Relajación de las tensiones de las articulaciones del cuerpo. Por ser la última clase fue un momento muy bueno para el tipo de secuencia de ejercicios que propuse a los alumnos.
7. **Visualización:**
8. **Comentario de los alumnos:** Como última clase fue posible concluir que de los 14 alumnos por lo menos un alumno fue tocado por el yoga e hizo un comentario especial y que me dejó muy contenta: *"fui a conocer una escuela de yoga y voy a empezar a practicar! "*

[Voltar](#)

ANEXO II

Questionários de avaliação dos exercícios de yoga para a sala de aula

TURMA METODOLOGIA 2002

1) Aluna: Clarissa Oliveira Simões

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga en clase funciona como una metodología pedagógica alternativa que ayuda en los procesos de aprendizaje y puede ser utilizado no sólo por los profesores sino por los alumnos.

En la escuela, fue intrucido con el objetivo de ayudar, alumnos y profesores, a balancear las energías, a direccionar la atención, a relajar las tensiones físicas y mentales; lo que va a resultar en un ambiente

adecuado para trabajar.

Fundamentándose en lo que significa la palabra yoga, que viene del sánscrito, que es lo que se refiere a la unión del cuerpo, de la mente y las emociones, su introducción en las escuelas fue y es muy sabia. Digo eso porque los que forman parte de las escuelas son los niños y los adolescentes (a veces los adultos también). Ellos están en una época de la vida que necesitan aprender lo básico del equilibrio físico y emocional.

La figura, muchas veces, más presente en sus vidas es la del profesor, por eso hace falta que sepamos (nosotros profesores) que el yoga sirve como un eslabón entre los niños y nosotros.

Las etapas de Patañjali, presentadas en el libro Niños que triunfan, ilustran los elementos que necesitan ser trabajados con los niños.

1. Vivir juntos: hace que los niños reconozcan que viven en una sociedad, formando un espíritu de equipo.
2. Eliminar toxinas y pensamientos negativos: cultiva el pensamiento positivo y hace librarnos de lo que nos hace mal.
3. Adoptar un postura correcta: la columna vertebral, llamada "árbol de la vida", necesita de cuidado diario, reflejando en nuestra salud física.
4. Respirar bien y tener tranquilidad: ejercicios respiratorios adecuados tranquilizan y energizan a los niños.
5. Relajamiento: nuestro cuerpo necesita de relajamiento. En clase eso se relaciona al aprendizaje. Si el alumno no se relaja no mantiene un buen nivel de concentración.
6. Concentración: está relacionado al relajamiento. El alumno no se concentra cuando está tenso.

Si el profesor se organiza, puede utilizar esas etapas, o por lo menos una de ellas, en sus clases, de acuerdo con las necesidades presentadas por sus alumnos. Pero, para desarrollar esa actividad en clase, el profesor hay que tener algo muy importante, SENSIBILIDAD.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en clase:

Al principio, por no conocer detalladamente el yoga, me pareció un poco extraño. Pero al tener más contacto con las posturas, los movimientos y principalmente el objetivo de cada uno de ellos, fui acostumbrándome y aceptándolos.

A veces, en clase, los ejercicios resultaron muy adecuados, porque en aquel momento yo necesitaba de un estiramiento, de un relajamiento o incluso de poner la rabia hacia fuera.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesora?

Tengo interés en aplicar algunas técnicas de yoga en mis clases, pero hace falta estudiar algunas posturas y movimientos para adaptar sus órdenes al español. Hay que considerar que para utilizar el yoga en clase tengo que sentir una receptividad por parte de los alumnos, lo que pude conseguir explicándoles y demostrándoles los beneficios del yoga.

4. Otros comentarios:

Lo interesante en el yoga es que nos es direccionado a personas específicas, con problemas emocionales o enfermas sino a todas las personas, ya que todas necesitan aprender a vivir juntas, a eliminar toxinas y pensamientos negativos, a adoptar una postura correcta, a respirar bien, a relajarse y a concentrarse.

2) Aluna: Janaina Salvador

Yoga en la educación

1. La educación de hoy está siendo repensada por todos los profesionales preocupados en actuar en una socialización del ser y del saber. Esto ocurre para que todos tengan condiciones de buscar algo que ya no se encuentra, quizá por la falta de tiempo y por el desconocimiento de muchas filosofías que pueden ayudarnos a mejorar la calidad de vida. La escuela es el primer lugar donde se debe mejorar estas sensaciones y el yoga en la clase podrá proporcionar muchos beneficios a los educadores y a los alumnos. El ambiente escolar necesita de armonía, concentración, control, etc. Yoga busca esa mejoría con el bien estar de los practicantes, favoreciendo a los procesos de aprendizaje en la clase, pues tiene como objetivos principales acalmar el cuerpo, disminuir la tensión, buscar la concentración, la tranquilidad, desarrollar la creatividad a través de la unión del cuerpo, espíritu y mente. Es un instrumento muy ventajoso para el autoconocimiento y el autovaloración de los individuos que conviven en un ambiente de aprendizaje de futuros pensadores.

2. Simpre simpatizé muchísimo con Yoga, pero nunca pude hacerlo debido a algunos motivos personales o quizá por falta de motivación. Hace algunos años que hago algunos ejercicios de elongamiento en casa para mejorar mi postura y mi bien estar físico, pero en las clases sentí una tranquilidad muy grande, un relajamiento en el cuerpo muy bueno que están motivándome a buscar un sitio para hacerlo frecuentemente. Los ejercicios de respiración son los más curiosos porque desde la hora que empiezo hasta algunos minutos después del término me quedo casi dormida, muy calma y lenta. Después esta calma se transforma en concentración ayudándome a asimilar mejor las cosas.

3. Me encantaría pasar todas estas sensaciones de tranquilidad, de concentración a mis alumnos, pero es una filosofía muy seria que necesita de estudios más profundizados. No tengo coraje para dar clases antes de saber y de hacer los ejercicios correctamente. Aplicaría sí, después de practicar por algún tiempo y realmente tener seguridad para hacerlo con competencia y placer. Todo tipo de instrumento para la práctica con el objetivo de mejorar los rendimientos de los alumnos en la mejoría de la atención, de la concentración, de la capacidad física, de la salud y de la creatividad serán sin duda alguna bienvenidos siempre.

3) Aluna: Marize Lemos

1) ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Uno de los fundamentos que trata el yoga es que, el yoga trae armonía y bienestar a todos los seres humanos, y que al practicar suele servir como un medio de activar más la mente y el cuerpo.

Algunos de los efectos de la práctica del yoga trae son: postura correcta, respiración más adecuada, mente más concentrada pudiendo hasta mismo encontrar el samadi, o sea, un verdadero estado de plenitud.

Los objetivos de presentar las técnicas del yoga en clase son los de transformar la mente de los alumnos para

que estén más atentos en aula.

La enseñanza de algunas técnicas como, por ejemplo, la técnica de respirar con el estómago, expirando y inspirando, el estómago va para adentro y para afuera, distinto del modo como somos acostumbrados a respirar, o sea, con los pulmones, suele servir como una buena técnica de relajamiento. El aire inspirado profundamente oxigena el cerebro, y es de este modo que la mente termina por estar más concentrada y relajada. Con esta técnica el alumno está listo para recibir instrucciones, hacer una prueba, oír el profesor más atentamente, lo que sea. Y Si el alumno hace correctamente los ejercicios, él va a tornarse una persona más calma también.

Cuando la persona tiene la mente relajada, ella se torna más concentrada y involucrada en un determinado objetivo. Y es por eso que el yoga se torna tan importante en clase.

2) Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Sentí mi cuerpo más relajado y mi mente bastante concentrada para asistir la clase de metodología y me gustaría tener siempre clases de yoga, y no sólo en la clase de metodología mas en todas las clases del curso de español.

Todas las veces que hicimos los ejercicios tuve una sensación de mucha tranquilidad. Me gustó muchísimo. Penso en practicar el yoga en mi casa, iniciando todas las mañanas un pequeño ritual: respira, cerrar los ojos y concentrarme en mi mente. Haciendo esto, creo que podré tener una mente más preparada para el comienzo de un nuevo día de trabajo y estudios y a lo mejor, tornarme una persona más tranquila.

3) ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

Sí, pero empezaría aplicando las técnicas muy sutilmente. Primero, buscaría entender que pisan mis alumnos a respeto de las técnicas de yoga. Después de esto, vería se ellos ya oíran hablar del yoga, si ya practicasen alguna vez, y sólo así les introduciría en el tema: yoga en la clase. Por fin, trataría de expor a ellos el beneficio que el yoga trae para quien lo practica y les mostraría un poco de los efectos que produce en el cuerpo y en la mente para se tornen personas más felices y tranquilas.

4) Otros comentarios:

El yoga realizado frecuentemente en un gran grupo de personas sirve también para tornar a las personas que conviven en un ambiente de trabajo muy movimentado y stressante, más cercanas. Las virtudes de compañerismo, respeto, solidaridad, socialidad, etc. suelen aparecer más en el grupo.

Las personas cuando están trabajando muchas veces ni conocen a sus colegas de trabajo, muchas veces ni dan los saludos a sus colegas, cosas básicas a quien espera tener un buen convívio social, pues están tan concentradas en sus trabajos que se olvidan de las personas en su entorno.

El yoga con sus técnicas y ejercicios propios sirve como un antistress, pues aquietta la mente y sirve también para desintoxicar el ambiente que esta cargado de caras tristes y cansadas, ya que practicando el yoga las personas tendrán la oportunidad de convivir con sus colegas y podrán se conocer un poco más. A través de técnicas sencillas de yoga, un ambiente triste y stressante puede transformarse de pronto, ya que todo lo que falta a los seres humanos hoy es conocerse a uno mismo, y conociendo a uno mismo este podrá cambiar el ambiente en que vive, en casa, en el trabajo o en la escuela.

4) Aluna: Cláudia Brinckmann

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Cuando estamos en una clase y observamos los alumnos y profesor, vemos que las personas son unas diferentes de las otras. Es preciso haber una armonía en clase para que se haga una buena relación alumno/profesor y colega/colega.

El primer paso para una buena relación en clase es saber conocerse y creo que yoga enseña las personas a conocerse a través de movimientos del cuerpo de manera conciente y ejercicios de respiración. Aplicar técnicas de yoga en clase ayuda al profesor y los alumnos a trabajar la concentración.

Hoy, el mundo que vivimos nos hace ser muy dispersos, pues hay muchas informaciones que vienen muy rápidas y nuestra mente no tiene el mismo ritmo de la evolución de la tecnología y podemos quedarnos deprimidos.

El yoga puede ayudar con ejercicios de relajamiento, de respiración y hacer con que el alumno se quede más tranquilo y con más esperanza de que conseguirá lo que desea, pues estará trabajando la mente, la concentración, la armonía y podrá refrenar lo que se considera un mal o daño.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

La experiencia de practicar yoga en clase me hace bien, porque la vida es muy agitada y cuando llego en clase no estoy concentrada y el yoga me hace relajar y concentrarme y las clases se tornan más agradables y tengo más facilidad de aprender.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

Sí, aprendí que es importante trabajar yoga en clase, porque se ejercita el cuerpo, la mente, se hace relajamiento para que sea posible estar abierto para nuevos conocimientos.

También se hace una interacción mayor entre las personas que lo conviven en clase.

4. Otros comentarios:

Yo no conocía bien el yoga. Me imaginaba una práctica de ejercicios para personas más viejas y que procuraban ejercicios más ligeros. Conocer un poco más del yoga renovó a la memoria algo ya olvidado. Es posible enseñar a los niños a conocer mejor lo que tienen de bueno, que es la fuerza de la mente, el poder del pensamiento y la voluntad de armonizarse con el mundo y con las personas de manera sana.

Conocer el cuerpo y lo que se puede hacer con ello para vivir mejor, como relajarse y concentrarse, pensando en sus movimientos de manera conciente ayuda a dar seguridad en situaciones del cotidiano.

5) Aluna: Valdete Martins

1-¿ Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

R: El yoga tiene por principio el desarrollo integral del ser humano como: mente, cuerpo y espíritu. Y su objetivo fundamental es hacer que la persona alcance tranquilidad, paz alegría y bienestar. Y el uso de esa técnica en la clase tiene por objetivo a ayudar al alumno:

- A adquirir buenos hábitos posturales.
- A tomar conciencia de sus propias sensaciones.
- Respirar bien, reponiendo y canalizando energía.
- Aprender a relajar y desarrollar su capacidad de atención, memoria y concentración.
- A eliminar la tensión física, mental y emocional.
- A adquirir confianza e equilibrio.
- Desarrollar valores éticos que le permitan actuar, pensar y sentir por sí mismo.

2- Comente qué efecto sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

R: He sentido una sensación de bienestar y tranquilidad, sentí disminuir mi cansancio físico y mental. Además, ha mejorado mi capacidad de concentración.

3-¿ Aplicaría estas técnicas como profesora?

R: Sin, porque me gustó mucho y por comprobar que de hecho estas técnicas mejoran la concentración y la sensación de bienestar.

6) Aluna: Cyntia Letícia Machado

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Se puede decir que yoga es la unión del cuerpo, mente y espíritu, o sea, la armonía del ser humano. Por eso creo que unos de los principales objetivos de aplicar esa técnica es para reducir el estrés, aliviar tensiones, adquirir el bienestar. Porque de esa manera los alumnos tendrán interés y concentración para aprender, participar y, lo más importante, vivir bien.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Observé que antes de empezar las clases de Metodología mi cuerpo estaba presente, pero mi conciencia no. Sin embargo al practicar los ejercicios de yoga he percibido que me sentí más tranquila, pues en el yoga trabajamos las posturas correctas, acompañadas por una adecuada respiración, porque sólo así la mente puede quedar por completo concentrada en su correcta realización. A partir de eso mi cuerpo y mente caminaban juntos, tenían armonía y yo me sentía con más disposición para todo.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

Sí, creo que los ejercicios de yoga hacen mucho bien al cuerpo y a la mente, principalmente para los estudiantes que siempre están llenos de preocupaciones. Están siempre concentrados en lo que van a hacer mañana o después y con eso llegan al cansancio físico y también al de la conciencia. Pero al aplicar las técnicas de yoga hay que darse cuenta de algunos aspectos, por ejemplo: la edad de los alumnos, si les gusta hacer los ejercicios, porque es importante que hagamos con voluntad y determinación.

7) Aluno: Luciano Lourival Da Luz

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga ayuda a aquietar los movimientos de la mente para superar las situaciones críticas. Constantemente

los alumnos pasan por varias situaciones de estrés. Son pruebas, textos, trabajos y la expectativa de la familia que siempre espera buenos resultados. Es ahí que entran las posturas correctas, acompañadas por una adecuada respiración llevando al relajamiento del cuerpo y desarrollo de la concentración y reflejando consecuentemente en buenas notas con asimilación de conocimiento.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Durante las observaciones que hice, percibí que los alumnos volvieran más relajados y dispuestos después de los ejercicios físicos y de respiración hechos en clase, listos para poder asimilar cualquier información de manera más accesible.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

Yo creo que en enseñanza todas las técnicas y métodos que vengan a contribuir para el buen desarrollo de la clase siempre son de buen provecho.

La práctica de enseñar debe permitir el constante aprimoramiento, sea por ejercicios que relajen a los alumnos o técnicas de respiración que les lleven a concentrarse mejor.

4. Otros comentarios:

En el mundo de hoy saber cómo relajar y concentrarse en un problema hasta resolverlo es una virtud esencial para que uno pueda vivir bien consigo y con los otros. La rabia, la inseguridad y el miedo que vemos todos los días generan un estado de pánico colectivo que pueden ser sanados con simples técnicas de respiración bien coordinadas.

8) Aluna: Priscilla Eger

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga es un sistema integral que actúa en los tres niveles del ser humano: mente, cuerpo y espíritu. Sus técnicas están determinadas al desarrollo del individuo en estos tres planos y, en consecuencia, nos conduce a experimentar la esencia profunda del hombre, alcanzando la armonía, tranquilidad, paz, bienestar y mejor concentración, entre otras tantas cosas.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase

Lo que menciono anteriormente es una realidad comprobada. Al practicar el yoga, además de buscar esa esencia profunda de paz, armonía y bienestar, nos aleja de la rutina tan presente en nuestros días. Las asanas que aprendemos hacen que nuestras clases se vuelvan nuevas y atractivas. Ese es un deseo de todos los alumnos: aprender de una forma nueva que los saque de la rutina diaria.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

Sí. Es una técnica que vengo trabajando con chicos de 7o. grado ,(chicos excelentes, pero con una indisciplina muy grande) que me proporciona resultados excelentes con los alumnos, además de elogios por parte de la dirección de la escuela , que, sin que yo supiera, observó la clase. Para ejemplificar mejor, lo ocurrido fue cuando estábamos haciendo una relajación, con las luces apagadas y todos relajados, con sus cabezas acostadas sobre sus mesas y yo les hablando lo que tenían que hacer. Era una energía muy buena y

positiva que rondaba en el aula. La coordinadora que iba a entrar para dar un recado, al observar la tranquilidad de la clase no entró.

9) Aluno: Cláudio Castro

YOGA EN LA EDUCACIÓN

1) ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga es una Ciencia, Arte y una Filosofía de vida que tiene como meta la armonía del ser humano y el samadhi o estado de plenitud (definición aceptada por la Federación Internacional de Yoga y el Consejo Mundial de grandes maestros de Yoga).

El yoga es una disciplina que integra la parte física, mental y espiritual. Y es justamente esta armonía y bienestar que a nosotros hace falta. Uno vive lleno de tareas y actividades y no se da cuenta que todo el cansancio, dolores en el cuerpo e incluso algunas enfermedades suelen aparecer justamente porque uno no busca esta tranquilidad y armonía que el yoga trae al cuerpo y mente.

Y a los niños también les pasa lo mismo, por eso utilizar de estas técnicas de yoga en la clase les permite eliminar la ansiedad, el cansancio, la depresión, la mala postura, problemas respiratorios y otros factores que de alguna manera les impide mantener atentos e interesados en las clases. Con su práctica el alumno pasa a sentirse más tranquilo, relajado y atento en las clases y muchas veces puede llevar esta sensación para fuera de ella.

La práctica del yoga en clase va a traer varios beneficios a los alumnos como por ejemplo: mejorar la capacidad de concentración; mejorar las posturas corporales; regular y fortalecer el sistema nervioso y respiratorio; prevenir el estrés y la tensión general; confirmar la confianza en sí mismo; entre otros.

Se puede decir que el objetivo principal del yoga es alcanzar tranquilidad, paz, alegría, bienestar y felicidad. A partir de eso, consecuentemente los niños, y también los mayores, van a provechar más y mejorar las clases, van a integrarse mejor con el grupo y la sociedad.

2) Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Al principio me pareció medio raro estar haciendo estos ejercicios en clase. A mí me parecían muy infantiles y sin relación ninguna con la práctica docente. Tal vez sea un prejuicio de mi parte o falta de conocimiento sobre estas técnicas. Yo me reía mucho al ver todos haciendo aquellos movimientos y sonidos, pero con el tiempo y con la práctica

correcta de tales ejercicios fui observando sus beneficios y a partir de ahí empecé a dar más valor a estas prácticas. De pronto empecé a mejorar mi respiración y postura, principalmente de la columna vertebral. Además la relajación me ha hecho un bien fenomenal. Yo iba a la clase después de una mañana de clases en la escuela en que trabajé y luego tendría que volver a las clases en ella. Entonces casi siempre estaba ya cansado, nervioso, preocupado, etc. Aquel ejercicio para limpiar la casa me ayudó muchísimo...

Muchas veces uno no percibe el beneficio que hace estos ejercicios. Sólo después cuando uno se pone en situaciones difíciles que va a tratar de resolver los problemas con más tranquilidad, sin prisa, etc, se da cuenta lo bien que hizo el yoga. En mi caso yo veía eso como una consecuencia de los ejercicios hechos en las clases. De manera general a mí me gustó mucho.

3) ¿Aplicaría estas técnicas de yoga en tus clases?

Seguro que sí. Se a mi ha hecho tanto bien, pienso que haría a otras personas también. Pero cada caso es un caso. Primero yo explicaría a mis alumnos sobre esta técnica, sobre su origen, beneficios, etc. Haría antes de todo una clase para aclarar todos estos puntos y saber de los alumnos qué piensan y qué quieren al practicar el yoga. En las clases que imparto hoy no sé se serían posible, pues trabajo en una escuela de idiomas y los alumnos ya tienen una idea formada de este tipo de escuela, o sea, piensan que como están pagando por las clases de español tienen que aprender el español y no estar perdiendo tiempo en hacer estos ejercicios. Mis alumnos son todos más jóvenes y universitarios. Tienen 2 clases por semana de 1 hora cada. No sé cual sería la reacción de ellos se les propusiera tal práctica. yo ya les comenté algo con ellos, pero nunca les propuse practicarlas. Voy a intentar...

Site consultado: www.fady.yoganet.org/yogaeducacion.html

10) Aluna: Adriana Werner

YOGA EN LA EDUCACIÓN

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Las clases en general suelen tener un ambiente estresante que desfavorecen al aprendizaje. Los ejercicios de yoga hacen que uno se perciba como un todo, es decir, la conciencia de tu postura, del respirar, del entorno, hacen con que tus sentidos se despierten. La el yoga se presenta como una actividad capaz de desencadenar tanto en el profesor como en el alumno la atmósfera perfecta para que el proceso de aprendizaje se concrete de manera natural

y satisfactoria. La práctica de yoga desarrolla en el alumno el control del estrese, despierta la

creatividad, la auto confianza, además enseña a focalizar la atención con lo que estás haciendo, despertando la conciencia armonía entre el cuerpo y la mente.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en clase.

A mi me encantó practicar los ejercicios de yoga en clase. Ellos me han favorecido en la descentración muscular, sacando muchos señales de mal estar, principalmente mis dolores de espaldas. Además, los ejercicios en general hicieron que me despertara los

sentidos. Sin embargo, algunos provocaron tal estado de relajamiento que uno casi se pone durmiendo. Es algo realmente muy distinto de lo que ya había presenciado en una clase.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

En verdad ya pensé en ponerlos en práctica, pero no tengo total seguridad en hacerlo. Es que me parece que uno debe tener total dominio del yoga para que intente aplicarlo en clase.

4. Otros comentarios:

Imparto clases para personas mayores, y me gustaría mucho aplicar el yoga en clase. Sin embargo necesito más informaciones sobre qué hacer, cuáles ejercicios son más provechosos para ellos y el tiempo que necesito para analizar los resultados que ello pueda desencadenar en el proceso de aprendizaje. Ya les he

cuestionado si les gustaría practicar yoga en clase y ellos fueron muy receptivos a la idea.

¿Quizá mi profesor se disponibilice a impartir la clase primera.?

11) Aluna: Carmen Luzia C.A. dos Santos

Yoga en la educación

1.. ¿ Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga es una ciencia, arte y una filosofía de vida que tiene como meta la armonía del ser humano y el estado de plenitud.

Como el yoga conduce suavemente hacia un equilibrio integral de la persona se puede decir que el objetivo fundamental es alcanzar tranquilidad, paz, alegría, bienestar y felicidad.

Sí este es el objetivo general, aplicándolo a la educación se lograría bajar notablemente el porcentaje de violencia y una mejor concentración en las actividades desarrolladas en el aula.

Cuando pensamos ejercitar estas técnicas milenarias en nuestras clases podemos señalar entre tantos objetivos importantes los más específicos del yoga en las escuelas, como: esperar que el alumno logre descubrir su propio plano psíquico y físico, adquiera buenos hábitos posturales, tome conciencia de sus propias sensaciones, respire bien, reponiendo y canalizando sus energías, despierte actitudes de aceptación y respeto hacia sí mismo y hacia los demás, participe activamente en experiencias grupales, aprenda a relajarse y desarrollar su capacidad de atención, memoria y concentración.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Cabe decir que hasta aquí lo que conocía del yoga era más en el plan teórico, pero en el momento que empecé la práctica de los ejercicios en clase pude percibir que para entender el yoga es necesario experimentarlo personalmente.

Primeramente, la práctica de algunas series de posturas físicas de elongamiento me ha resultado una sensación de bienestar y tranquilidad.

Con los ejercicios de relajación del cuerpo sentí aquietarme la mente, ya que tengo un poco de ansiedad, y además percibí una sensación de paz interior muy intensa.

3.. ¿ Aplicaría estas técnicas como profesora?

Sí, las aplicaría. Implementar el yoga educativo en los niños es sin duda un desafío maravilloso.

Es importante saber que cualquier persona, sea cual sea su edad, sexo, condición, raza, sana, o enferma, está capacitada para practicar y recibir los beneficios del yoga, sin embargo el profesor debe conocer previamente los problemas puntuales de sus alumnos y de esta forma guiarlos mejor. Debe también plantearse los gustos y las necesidades de los niños según las diferentes edades, analizar las actividades que satisfacen las inquietudes de los alumnos teniendo en cuenta anticipaciones necesarias para el mejor resultado del proceso enseñanza y aprendizaje.

4. Otros comentarios:

Finalmente el yoga es un método de perfeccionamiento humano que abarca el cuerpo y el espíritu, y que tiende a la comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que necesita para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente.

Ese método tiene en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y mente y para mantener este equilibrio combina todos los movimientos que necesitamos para asegurar la salud física con las técnicas de meditación que han de asegurarnos la paz mental.

12) Aluna: Deise Nunes

1. ¿Cuáles son los fundamentos y objetivos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Muchos alumnos son muy (e)agitados, principalmente cuando se trata de las (e)series primarias porque con esta edad, más o menos de los siete hasta los 13 años, ellos normalmente no consiguen quedarse (e)parados en sus pupitres y en silencio, andan de un lado al otro y hablan con sus colegas, posiblemente quieren llamar la atención del profesor o de los compañeros. Con el yoga aplicado en clase la situación puede cambiar, ya que éste tiene la función de mantener {pre} la persona alerta, tranquila y con capacidad de concentración. Estos tres puntos son importantes para que el alumno tenga un buen aprendizaje. Es decir, se quedan alertas para posibles debates entre el profesor y los alumnos que pueden surgir cuando el tema de la materia les parece interesante. Tranquilos para que puedan escuchar al profesor y con capacidad de concentración para que puedan captar y entender lo que le es enseñado.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en clase.

Con los ejercicios más cortos me sentí relajada y con los más largos, además del relajamiento, tuve la sensación de paz, bienestar y me sentí más tranquila. Claro que el resultado esperado, creo yo, no fue completo. Es necesario cierto conocimiento y experiencia con el yoga pues si uno nunca ha hecho este tipo de ejercicio difícilmente conseguirá hacerlo correctamente. Dos de los ejercicios que tuve más dificultad, por ejemplo, fue el que hay que juntar las manos por detrás de la espalda y el de la respiración hecha como si fuera un triángulo donde, por más que tenga intentado, no conseguí inspirar por un lado y expirar por el otro. Pero las experiencias han sido buenas.

3. ¿Aplicaría esta técnica como profesor/a?

La práctica del yoga en clase me pareció bastante interesante pues como alumna me gustó mucho. Ya tuve la oportunidad de dar clase pero no conocía esta práctica y ahora espero otra oportunidad para que yo pueda aplicarla con mis alumnos, siendo que es importante, primeramente, conocerlos un poco y después dejar {pro} claro a ellos cuál es la definición del yoga para evitar cualquier tipo de preconcepto, o sea, que el yoga es un ejercicio físico para que se pueda estudiar y vivir mejor. Que con su práctica en clase el alumno puede concentrarse, estar atento y escuchar al profesor aumentando la calidad de su aprendizaje.

13) Aluna: Joana Arduin

1. ¿Cuáles son los fundamentos y objetivos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga es la unión entre la mente, el cuerpo y las emociones. Tiene por objetivo el equilibrio de estos tres

elementos. Para eso sugiere algunos ejercicios físicos, de respiración y de postura que facilitan la obtención de la armonía física y mental. Esta práctica en la clase tiene por objetivo el mejor rendimiento de los alumnos[,] porque les deja relajados, despiertos y atentos para que puedan aprovechar y retener al máximo las materias que se

les está enseñando. Me parece un ejercicio muy positivo y que realmente funciona.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en clase.

Me sentí mucho mejor después de la práctica del yoga en clase. Las clases que no lo practicamos me sentí} falta del ejercicio. Además, estoy consiguiendo poner en práctica en casa, cuando estoy utilizando demasiado la computadora, cuando estoy estudiando y cuando tengo mucho sueño y no consigo concentrarme. Me siento bien cuando lo practico. Cuando yo tenga más tiempo libre seguramente voy a buscar una escuela para desarrollar y practicar más esta técnica. Me encantó conocer esta técnica de yoga en clase porque es una manera que podemos cambiar un poco el ambiente de sala de clase con algo constructivo, innovador e interesante para los alumnos que seguramente les ayudará en las clases.

3. ¿Aplicaría esta técnica como profesor/a?

Seguramente sí, porque me pareció un ejercicio muy interesante que relaja,despierta y el alumno queda más receptivo para las materias que vamos a enseñar.

4. Otros comentarios

Hay un hecho que me gustaría relatar. Al principio del año los médicos descubrieron un cáncer en mi madre. Entonces ella tuvo que operarse inmediatamente y después quedarse resguardada durante 60 días. Pasó este período y ella como que había perdido la motivación, no quería caminar, ni levantarse de la cama, ni salir de casa, había perdido las ganas de vivir. Pensaba que estaba fea porque engordó un poco, además, estaba hinchada, tenía que llevar ropas leves, se cansaba mucho, no podía manejar, en fin estaba todo muy mal. Fue cuando, empezó el semestre y comencé a conocer las técnicas de yoga y el objetivo de esa práctica y le dije a mi madre que ella tenía que practicar el yoga. Tuve que insistir mucho hasta que ella decidió participar de una clase experimental. Para mi felicidad a ella le gustó muchísimo y a partir de ahí volvió a motivarse nuevamente, salir de casa y consiguió retomar su vida normal. Me quedé muy contenta porque una cosa que aprendí en la clase sirvió para ayudar a una persona que quiero mucho. Eso afirma cómo es importante mostrar a las personas, a nuestros alumnos alguna cosa nueva, una práctica positiva, porque de la misma manera que eso me ayudó puede ayudar a mis alumnos también.

14) Aluna: Gorete Bender

1. El objetivo de aplicar técnicas de yoga en la clase es promover el bienestar de los alumnos, estimulando y facilitando el aprendizaje y el desarrollo personal de cada uno. Este bienestar es tanto físico como emocional. Cuando hacemos un ejercicio respiratorio, por ejemplo, no solo estamos mejorando el funcionamiento de nuestro organismo, [como] {sino que} también nos volvemos más relajados y equilibrados emocionalmente. La práctica de yoga en la clase proporciona a los alumnos una buena postura, autoconfianza, atención y concentración. Ayuda a expulsar la tensión creando un ambiente de alegría y unión entre los participantes.

2. Lo que más me llamó la atención al hacer los ejercicios de yoga fue el sentimiento de unión con los otros colegas y con el profesor. Me quedé con la sensación de que el grupo todo se queda más unido y más

dispuesto a trabajar juntos, olvidando un poco los problemas particulares que tienen unos con los otros. Sentí también bienestar físico y más disposición después de hacer los ejercicios. Confieso que a veces me quedo con pereza de empezar pero después que comienzo aumenta el ánimo. Los ejercicios de relajamiento me dan una sensación de paz y tranquilidad.

3. Yo podría aplicar la técnicas de yoga como profesora en la clase, pero dependería de la aceptación del grupo. Pienso que (pro)el ideal sería conocer un poco al grupo, intentar despertar la confianza de ellos y después proponerles la práctica de yoga explicándoles cuál es el objetivo que se pretende alcanzar. Seguir o no con la práctica va a depender de la reacción y de la aceptación del grupo.

Todavía es una idea nueva para mí, la estoy estudiando. Me preocupa un poco porque la falta de conocimiento de las técnicas de yoga y de sus resultados por la población puede traer algunos problemas a los profesores que (v)aplicaren esa técnica. Principalmente con los alumnos y con los padres de los alumnos que (v)defienden una educación más tradicional. Por ello debemos tener un cierto cuidado.

4. Ya practiqué yoga durante dos años y conozco bien sus beneficios, que son muchos. Lo practiqué porque tengo un gran desvío en la columna vertebral que me causa muchos dolores. Me dijeron que los ejercicios de yoga acababan con los dolores de espaldas y me puse a practicarlos. Tres meses después ya me sentía bien, sin dolores.

Los ejercicios de relajación también me ayudaron mucho, disminuyeron la ansiedad y me permitieron percibir que realmente somos formados de cuerpo y alma y que, a pesar de tener funciones completamente distintas, están directamente relacionados. Lo que sentimos en el alma se refleja en nuestro cuerpo y lo que ocurre con nuestro cuerpo se refleja en nuestra alma, así que es importante mantener el equilibrio entre las dos partes. Eso fue hace algunos años en Porto Alegre.

La práctica de yoga en clase trae algunas limitaciones a causa de la falta de espacio, la ropa que no es adecuada, no se puede hacer los ejercicios sentados o acostados en el suelo, el tiempo que es corto, pero, aun así pienso que se puede sacar algún provecho de esta práctica en la clase. Como ya dije, el beneficio mayor es la atmósfera de alegría y unión que se establece en el ambiente.

Pienso que lo ideal sería que hubiera un tiempo y espacio apropiados en las escuelas para la práctica de yoga.

15. Aluna: Raquel Pastore

1) los objetivos de YOGA en la clase son intentar pasar a los estudiantes las técnicas de

relajamiento y equilibrio del cuerpo y de la mente para que ellos mismos puedan percibir y trabajar/manejar mejor sus cuerpos.

2) Con toda la situación de la huelga que yo, como alumna de UFSC, estoy enfrentando y por el estrés causado por todo, con las prácticas de YOGA en clase me sentí mucho mejor y con más ánimo para prestar atención en el contenido además de relajada para hacer las tareas aunque el cansancio sea demasiado todavía.

3) Me gustaría mucho poder aplicar esas técnicas con mis alumnos cuando los tuviera pero eso no va a depender solo de mí, va a depender de la cantidad de alumnos que tenga, del espacio físico, del tiempo de clase y de los dirigentes de la institución que trabaje.

4) YOGA en clase es una técnica muy provechosa y es una lástima que no les guste a todos mis compañeros porque estoy segura que a sus alumnos les iba a gustar.

TURMA METODOLOGIA 2003

16. Aluna : Elaine Reis

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga como metodología pedagógica intenta favorecer de una manera alternativa los procesos de aprendizaje presentando ejercicios con el intento de auxiliar los alumnos a trabajar y aprovechar la energía de su cuerpo y alma con objetivo de encontrar el equilibrio entre los dos.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Los ejercicios de yoga en la clase me hicieron sentir distintos efectos, creo que es por el hecho de cada ejercicio tener su objetivo, entre todos los que hice voy a apuntar los que a mi me parecieron más interesantes: limpieza de la casa tiene el nombre bastante sugestivo ya que el cuerpo es la casa del alma y es muy agradable pues creo que de verdad hicimos una limpieza, es decir una higiene de cuerpo y mente; el leñador y el fuelle me parecen muy significativos para liberarnos de una energía negativa o una tensión demasiado que nos es incómoda, incluso hice la práctica del fuelle antes de presentar un trabajo y me fue muy útil porque me dejó menos nerviosa. Fue a partir de este ejercicio que me di cuenta que tengo un músculo en el estómago y aún que puedo contraerlo; palabras en cadenas es un óptimo ejercicio para la concentración y también para entrenar la imagen visual, además de estimular la creatividad; Sentarse bien es muy bueno para practicar y entrenar una buena postura y es muy importante hacer estos ejercicios en clase, ya que la gran mayoría de las personas no tiene una buena postura y algunas de ellas ni siquiera tienen conciencia de esto; los ejercicios de respiración fueron los que más me llamaron la atención, puesto que me ha causado un relajamiento durante y después de los ejercicios, quizás por el hecho de ser una persona bastante tensa y tener bastante dificultades para relajar y controlar el estrés y tensión. Me parece que a veces logré un equilibrio bastante grande, tan grande que casi he dormido mientras los hacía, aunque me imagino que el objetivo no es un relajamiento a punto de dormirse. Con estos ejercicios fue posible percibir que no respiramos solo con los pulmones, sino con todo el cuerpo, y así tuve conciencia de la importancia de otros órganos de mi cuerpo.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

Empecé a impartir clases hace menos de un mes y es exactamente en esto que estoy pensando: ¿por qué no transmitir a mis alumnos algo que está funcionando conmigo y que me hace bien? , sin embargo, no se como se debe empezar, tengo miedo que haga algún tipo de resistencia de los alumnos y de la dirección de la escuela.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Seguro que sí. Los estudiantes necesitan más que conocimiento intelectual, necesitan de la unión y equilibrio entre cuerpo y alma. Los humanos no pueden vivir solo de conocimiento y razón, sino que necesitan trabajar y vivir sus emociones. El Yoga nos da herramientas para equilibrar nuestras energías y a los que procuran este equilibrio en una asignatura optativa es porque realmente tienen interés y/o necesidad.

17. Aluna: Zen Anelise

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Pueden existir muchos objetivos, pero lo que me parece más evidente es la tranquilidad que la práctica de yoga en clase puede proporcionar no sólo a los alumnos sino también al profesor. El relajamiento es casi una exigencia del mundo moderno, del constante estrés, y en el yoga se puede obtener una sintonía entre el alma y el cuerpo capaz de proporcionarnos el relajamiento tan necesario para que el resto del día transcurra más tranquilo. Los alumnos pueden observar sus cuerpos, sus reacciones y buscar una simbiosis más desarrollada.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Como estudiante, el yoga me proporciona mucho sueño y a causa de esto no me gusta practicar los ejercicios en clase. No comprendo si es a causa de la respiración pero la verdad es que relajo tanto que pronto tengo sueño y ya no logro prestar [la] atención como antes de la práctica. Me gusta mucho más practicarlos después del baño, antes que me vaya a la cama. De esta manera, logro un sueño mejor visto que sufro de insomnio esporádico.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

Sí, podría intentarla pero mejor si estudiase a los alumnos, porque entiendo que hay clases y clases, hay todo tipo de alumnos, quizás algunos las aceptarían muy bien y otros no... la verdad es que el yoga está de moda y esto podría ayudar al profesor.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Sí, ¿porque no? Todo es conocimiento y estas filosofías siempre tienen mucho que enseñarnos en términos de calidad de vida.

18. Aluna : Luciana Corrêa Matias

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Según lo que ha comentado el profesor a lo largo del semestre, las técnicas de yoga utilizadas en la clase tienen el objetivo que desarrollar la capacidad de concentración, ya que para que uno de hecho adquiera conocimientos es necesario que respire bien y tome conciencia de su cuerpo. Por supuesto las técnicas ayudarán no solo al aprendizaje de un contenido y a la percepción del cuerpo, sino también a lo que se refiere a las emociones y relación entre profesor y alumno.

Por supuesto si el alumno nota que el profesor quiere que se sienta bien y que no es su función apuntar errores todo el tiempo. De eso modo el alumno pasará a presentar más interés por la asignatura y respeto por el profesor.

Eso no se aplica a todos los alumnos, ya que hay aquellos que consideran una tontería. Aún así creo que es positivo el resultado.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Al inicio tenía una cierta dificultad de concentrarme en la actividad, pues quería hacer los ejercicios de manera correcta. Mi preocupación era observar los pasos del profesor.

Posteriormente, pasé a sentirme muy bien cuando realizaba la "limpieza de la casa".

Actualmente, logro observar mi respiración, concentrarme y realizar casi todas las actividades (en "el leñador" no logro mover las manos y gritar al mismo tiempo).

A menudo siento sueño pero después que acaban los ejercicios, este desaparece. Es importante añadir que siento sueño solo cuando realizo actividades con los ojos cerrados.

No sé si son los ejercicios que me dejan tranquila o si es la actitud del profesor. Nunca tuve un profesor tan tranquilo y con una propuesta tan original. Creo que el yoga permite que las personas se vuelvan más sensibles y con mayor empatía. Características que considero fundamentales de un buen profesor.

Jamás voy a olvidarme de estas clases.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

Ya me había hecho tal pregunta y llegué a la conclusión de que antes de aplicar tales técnicas, es necesario que el profesor las conozca muy bien y que crea en ellas como positivas. Como no tengo tales conocimientos, solo las aplicaría después de muchos estudios.

Es necesario estudiar las técnicas en sí, pero aún más necesario es utilizar técnicas para estimular a los alumnos más inmaduros. Aquellos que se ríen al practicarlas.

El reducido tiempo de clases sería otro factor negativo. Impartimos generalmente solo dos clases semanales de 40m. Creo que hacer la actividad con prisa, acabaría con todos los objetivos propuestos

En resumen, considero que haya obstáculos por tratarse de algo nuevo, sino es una propuesta interesante, ya que lo que se quiere es buscar el bienestar de los estudiantes.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Es muy importante que se ofrezca una asignatura optativa para aquellos que se interesan por este tipo de clases pues no es posible impartir estas técnicas solo porque le gustó a uno. Es importante que se conozca y estudie la filosofía de los ejercicios para ponerlos en práctica de manera adecuada y correcta.

En las clases de metodología tenemos la experiencia como alumnos y en una optativa más profundizada tendríamos la oportunidad de estar en lugar de los que van a comandar la actividad. Por supuesto son dos visiones distintas.

19. Alumna : Karina Bernardes de Oliveira

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

La práctica del yoga en clase tiene como objetivo equilibrar las energías. En una clase con 40 alumnos, por ejemplo, hay aquellos que tienen sueño, otros al contrario están eufóricos, hay los que se ponen nerviosos, algunos cansados, otros estresados, etc. Pero eso también pasa con el profesor: preparar e impartir clases para grupos variados, reuniones, correcciones, horarios, fechas, etc. Es decir, en un ambiente tan variado como esto es muy difícil lograr un buen desempeño. Por eso, el yoga entra en la escuela para crear un ambiente más agradable a la enseñanza-aprendizaje, fijándose en la búsqueda de una mejor concentración a partir de ejercicios de relajamiento físico y mental.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Particularmente a mí me gusta practicar yoga en la clase porque es el momento en el cual me traslado totalmente a la clase, o sea, me olvido de lo que hice antes y de lo que tengo que hacer después de la clase. De ese modo, puedo dedicar toda mi atención a la clase y aprovecharla de la mejor manera posible. Un hecho curioso es que, aunque no escriba nada durante la clase, logro acordarme fácilmente de lo que fue tratado en ella. Sin embargo, a veces siento sueño al practicar los ejercicios de yoga, pero a continuación ya no lo siento más aunque esté bastante relajada.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

Bueno, eso depende del grupo con el cual trabajo. Creo que aquí en la universidad la práctica funciona bien, aunque a algunos no les guste. Pero somos un grupo que está junto hace 4 años y nuestra mentalidad es distinta de la de los alumnos de la enseñanza media, por ejemplo. Además, por más rara que pueda parecer la práctica de yoga en clase, la formación en dicha actividad nos hace acreditar que el yoga trae beneficios a nuestra vida profesional como profesores. Sin embargo, me parece un poco difícil aplicar el yoga en las escuelas públicas, por ejemplo: primero por la propia postura administrativa, ya que muy pocos se muestran abiertos a innovaciones (y eso también vale para las escuelas particulares y academias) y después porque ahí encontramos alumnos con un promedio de edad entre 15 y 20 años (en el caso de la enseñanza media) y en esta edad solemos no ver a las cosas con la seriedad que cargan. Por todo eso creo que no aplicaría las técnicas de yoga como profesora.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Sí, yo creo que sería bastante bueno una asignatura relacionada al yoga no solo a los cursos volcados a la educación, sino también a otros como medicina, psicología, servicio social, etc. el yoga es una actividad que está creciendo en Brasil y de acuerdo con algunos estudios es una alternativa para el mantenimiento físico y mental de las personas, siendo indicado incluso como tratamiento de algunas enfermedades. Así, creo que es de fundamental importancia una materia sobre el yoga y su práctica en clase.

5. Otros comentarios:

Creo que el yoga es una actividad que puede ser adaptada a varias áreas y con éxito. Sin embargo creo que para aplicarlo hay que tener un conocimiento sobre el tema y su práctica.

20. Alumna : María de las Victorias Arancibia

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El objetivo principal es el bienestar del alumno y del profesor, teniendo como punto de llegada la armonía física, mental y emocional de los seres que forman parte de la clase.

A través de la práctica de ejercicios de yoga se puede manejar mejor la energía y, de esta forma, se escucha mejor, se eleva la auto confianza, se controla el estrés y se despierta la creatividad. Y todo esto mejorará la motivación para trabajar en clase.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Por el hecho de que nosotros alumnos estamos siempre estresados, sobrecargados de tareas, cumpliendo constantemente horarios estrictos, el tener un momento para relajar es sin duda positivo. A veces no se encuentra un momento en la semana para relajarnos y dedicarnos un momento íntimo para "mirarse" a sí mismo. Y ese momento de la clase hace posible ese momento.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

En realidad ya las apliqué. En mi caso el resultado fue un poco dudoso porque era un grupo en el cual sus integrantes no se conocían demasiado (curso de idiomas). Seguramente en un grupo que tiene contacto diariamente la idea es interesante y apropiada ya que no estará el elemento vergüenza para interferir en los ejercicios de yoga.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Sin duda. Creo que es un aspecto de la clase que no se trabaja y casi no se conocen técnicas ni material relacionados al tema.

21. Alumna: María José Gonzalez Piris

1) ¿ Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Según el texto "Niños que triunfan. El yoga en la escuela", de Micheline Flak y Jacques de Coulon, los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la escuela se destinan a "enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad en los adolescentes" (Hélène Giroux, Directora del Colegio La Girouette de Santiago de Chile, pág. 15).

Ésta fue una experiencia que comenzó en 1973 en el Colegio Condorcet, que aprovechaba la moda del yoga y la crisis de la enseñanza, ante la gran cantidad de "niños cansados, desorientados, sobreexitados, desmotivados" (pág.18).

2) Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Como las clases de Metodología comenzaban a las 15.10h., generalmente eran los días que aprovechaba para ir antes al centro de Florianópolis para hacer "esos trámites que siempre son postergados" o para llegar temprano a la Universidad para trabajar en la Internet o ir a la Biblioteca Central con tiempo, cuando no tenía antes algún turno agendado en el

Hospital Universitario. Entonces, en mi caso, llegar a la clase y comenzar practicando ejercicios de yoga era un placer.

Confieso que cuando no los realizábamos, ya que en más de una oportunidad no practicamos ningún

ejercicio, los extrañaba. Creo que los efectos de relajación que los mismos causan son evidentes. A veces, al terminar las prácticas, era tal la paz generalizada que reinaba que algunos nos mirábamos como preguntándonos "¿qué pasó?", como si nos hubiéramos despertado recién de un sueño profundo, pero este efecto estaba lejos de lo que significa sentir sueño.

En resumen, para mí los efectos fueron de sensación de calma, como si mi día comenzara todo de nuevo a partir de ese momento. En mi opinión, fue una experiencia 100% positiva.

3) ¿ Aplicaría estas técnicas como profesora?

Sí. Y de hecho, como ya lo comenté en clase alguna vez, ya lo hice. Fue con un grupo de alumnos del nivel de Español, con el fin de aprovechar el yoga con el tema que estábamos trabajando: las partes del cuerpo humano. Fue una buena forma, para mí al menos, de ver un tema de otra manera que la de simplemente- señalar en nuestro propio cuerpo (del profesor o de los alumnos) de qué parte estamos hablando o de mostrarlo a través de un dibujo realizado en el pizarrón o con fotos de revistas. Pero creo que también es importante señalar que la forma en que el yoga es introducido o presentado a la clase ante los alumnos es fundamental. Creo que ahí está el punto crucial, dependiendo del perfil de esos alumnos en particular. Está en las manos del profesor, entonces, saber llevarlo a cabo.

Para concluir esta pregunta, hubo una frase que fue dicha por el profesor Diego durante la cursada de nuestra disciplina y que me gustó mucho: " El profesor tiene que entregarse a los cambios, a las novedades" y sería ingenuo de nuestra parte no reconocer que el yoga forma parte de ellos.

4) ¿ Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Creo que de ninguna manera esta respuesta podría ser negativa: siempre serán bienvenidas nuevas opciones de materias, ¿acaso no son optativas? Entonces considero que su inclusión en los currículos no está de más ya que no podemos negar el auge del yoga en nuestros días (y desde hace un tiempo atrás). Estoy segura de que no faltarán alumnos que tengan interés en matricularse en esta nueva disciplina.

Si bien yo estoy con un proceso de validación de las disciplinas que cursé en Buenos Aires, en la UBA, si las mismas no fueran aceptadas, sería una de las materias que elegiría para cumplir con las optativas exigidas.

5) Otros comentarios.

Creo que existe un tema dentro de la práctica del yoga que es primordial: la respiración.

Yo confieso que no sé si respiro correctamente, y esse es un punto que considero que debería tener un énfasis mucho mayor . Sería interesante tener algunas clases-o minutos al menos- para trabajar más en profundidad la respiración. Dentro del mismo tema, creo que los tiempos/ritmos de respiración de la clase eran muy variados cuando practicábamos los ejercicios. En mi caso, yo respiro lenta y profundamente, entonces –cuando marcábamos la cantidad de ejercicios a realizar y el ritmo, yo estaba siempre un poco más atrás. Si quería seguir a la clase, quebraba mi propio ritmo de respiración, lo aceleraba.

Como ya fue comentado, la ropa desapropiada también fue para mí un factor que jugó en contra. Los días martes de nuestra clase yo comienzo a dar clases apenas terminamos, por lo que la ropa que utilizaba en esas ocasiones distaba mucho de ser la que hubiese querido para practicar los ejercicios sin sentir que la camisa no me dejaba estirarme a gusto, por ejemplo.

Otro factor que no colaboró demasiado fue el tema del espacio, pero tendremos que saber lidiar con eso ya

que es un tema un poco complicado y que no siempre estará en las manos del profesor la solución del mismo.

También considero que los profesores que se determinen a aplicar las técnicas de yoga en sus clases deben contar con una preparación especial. No quiero decir con esto que tengan que ser, a la vez, profesores de yoga, pero sí tener la capacidad suficiente para estar listos para poder responder a las preguntas de sus alumnos alusivas a los ejercicios, saber corregir posturas, etc. De no ser así, un tema tan interesante, un proyecto tan importante puede desprestigiarse.

Y para concluir mi cuestionario voy a utilizar una frase de Paulo Freire para relacionarla con el texto ya citado: "El educador contribuye en la toma de posturas críticas que van a transformar el mundo". Esta frase tiene, a mi entender, una profunda relación cuando, hablando de aplicar el yoga en la escuela, los autores, Micheline Flak y Jacques de Coulon, del texto "Niños que triunfan: el yoga en la escuela" dicen: "...el contraste entre la marcha complicada de la sociedad tecnológica y la simplicidad de los métodos naturales...calcémonos con yoga, así podremos llegar en las mejores condiciones a la meta que nos hemos propuesto: el éxito de nuestra vida." (pág. 24)

22. Alumna: Chaiene Jussara Alves

1. ¿ Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Cuando se habla sobre yoga, surge luego la pregunta: ¿para que sirve el yoga, cuales son los beneficios que proporciona?? El yoga es una técnica milenaria que nació a más de 5.000 años a Noroeste de la India, en el Vale do Indo. Lo que debemos siempre recordarnos es que la palabra yoga significa unión, y creo ser exactamente lo que buscamos para nuestro labor docente aplicando esta técnica en sala de clase con los alumnos. Esa es una cuestión muy importante hoy en día, porque vivimos en un momento de competitividad, individualidad, y lo mejor sería que los chicos supiesen la riqueza que es trabajar junto.

¿Por qué no ofrecemos una técnica tan especial a los niños? El yoga es una técnica fantástica para aumentar la calidad de vida, las relaciones entre las personas y la salud. Tendremos que ofrecer a nuestros alumnos las herramientas necesarias a una nueva forma de vida, con ejercicios que van ciertamente proporcionar éxitos en su rendimiento escolar.

La práctica del yoga en clase es una manera de despertar en los alumnos sus potencialidades, su confianza y seguridad, porque el yoga además de hacer efectos muy positivos en el cuerpo físico también proporciona beneficios a la mente. Es una filosofía de vida donde la salud física y mental caminan juntas. Por eso la utilización de técnicas corporales, ejercicios respiratorios, actividades de purificación, relajamiento y ejercicios de concentración en clase, se reconoce como una excelente forma de crear un clima de amistad y armonía en el grupo, porque cuando una persona está feliz, con pensamientos positivos va transmitir para las personas que están a su alrededor y el yoga tiene mucho que ofrecer a esta generación de niños cansados, sin ganas y bombardeados por esta sociedad de consumo.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Como practicante de yoga a unos cuatro años no conocía ningún trabajo como ese, utilizando ejercicios del yoga en clase. Como estudiante pude observar que para unos momentitos para realizar algunos ejercicios corporales, unos ejercicios respiratorios me hizo dinamizar aun más mi aprendizaje, porque durante esos pocos minutos yo concientizaba lo que aquellos ejercicios especiales estaban realmente haciendo en mi cuerpo y mente. Procuraba sentir con mucha profundidad la importancia de la posición que estaba ejecutando y el beneficio que estaba trayendo para mi vida personal.

Conociendo esta nueva aplicación de las técnicas melnares del yoga pude concluir que realmente es una forma de tornar la enseñanza más placentera, tornando el cuerpo y el cerebro listos y receptivos para recibir las informaciones fornecidas por el profesor.

3. ¿ Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

¡Ciertamente! Como profesora yo aplicaría estas técnicas de yoga por comprender la importancia y la finalidad de utilizar las técnicas en clase. Yo como estudiante ya pude sentir los efectos producidos en mi cuerpo y quiero ciertamente proporcionar toda esa calidad para mis futuros alumnos. La aplicación del yoga en clase es una herramienta maravillosa para mantener los niños más atentos, con más energía y disposición para estudiar y eso reflejará en su desempeño en las actividades propuestas en clase.

Es muy importante enfatizar al niño ejercicios que mejoren su postura, manteniendo las espaldas siempre rectas para no sufrir más tarde con dolores de espalda y además de mantener la salud de la columna y órganos internos, el niño también estará en una posición más receptiva, con el pecho más abierto y la cabeza más arriba.

Como profesora yo aplicaría estas técnicas pero creo que permaneciendo más tiempo en la posición y no repitiendo hace con que el cuerpo vaya acostumbrando a la posición y va aumentando en nivel de flexibilidad. Creo que son útiles para algunas posiciones y ciertamente en algunos ejercicios es esencial la repetición como la "limpieza de la casa". Ya ejercicios como por ejemplo la "media luna", pueden ser hechos con más permanencia, ejecutando tapas, en sánscrito auto superación, para que el niño también gane más seguridad de su capacidad y cada día el niño va sintiendo que su cuerpo se afloja más y aumenta su poder de flexibilidad lateral de la columna. Los ejercicios también deben ser bien acompañados con una consciente respiración, yo sé que algunos tipos de yoga no enfatizan la respiración durante los ejercicios físicos, pero creo que sea muy bueno utilizar con los alumnos, así como ya hicimos con profesor Diego posiciones físicas aliadas a la respiración.

4. ¿ Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y práctica del yoga educacional?

¡Sería maravilloso! Porque pocas personas conocen esta metodología, y sería una manera de proporcionar también a aquellos que ya conocen, un estudio más profundizado de las técnicas. Ofrecer una optativa es también una forma de divulgar del yoga, para que las personas tengan conocimiento de lo que es realmente el yoga, que no es una religión, no está asociado al misticismo, ni es una gimnasia, sino que es una filosofía de vida que tiene el objetivo de unir las personas y mejorar la calidad de vida.

El yoga educacional es bien contemporáneo pero creo que cuando las personas empezaren a conocer la importancia de las técnicas van utilizar con muchas ganas en sala de clase. Ofreciendo esta optativa es una de las maneras de mostrar a esas personas que nunca tuvieron contacto con el yoga, y mucho menos el yoga educacional, un nuevo concepto de aprendizaje, donde se preocupa no solamente con las notas que tiene este niño, sino también como está emocionalmente y físicamente.

23. Alumna : Fernanda Silveira

1. Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de Yoga en la clase?

Los objetivos de la práctica del Yoga son la unión del cuerpo y la mente, que es posible a través de ejercicios acompañados de una respiración correcta y concentrada, alcanzándose vía ésta mayor

flexibilidad y equilibrio. La aplicación de técnicas de Yoga en la clase puede ayudar al alumno a evitar su estrés cotidiano, ya que de esta manera la mente estaría en un estado más tranquilo para la absorción de los conocimientos.

2. Comente que efecto sintió como estudiante al practicar ejercicios de Yoga en la clase.

Después de realizar los ejercicios con el profesor me sentí con mi cuerpo más relajado y con la mente tranquila. En muchas veces ese estado de relajación limitó con el estado de somnolencia, que se disipó al aplicarse respiración más fuerte y profunda.

3. Aplicaría estas técnicas como profesora?

La aplicación en clase de las técnicas me parecieron interesantes y provechosas. Tanto así que, considero como una opción a ser aplicada en mis clases, incluso para ofrecer al alumno la oportunidad y la costumbre de energizarse en pro de su salud y de una vida con más calidad.

4. Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del Yoga educacional?.

Sería interesante disponer de esta opción, ya que vivimos en un mundo de estrés continuo y aprender como enfrentar este problema aplicando debidamente una técnica para amenizarlo sería altamente provechoso; no sólo para el área educativa sino para todas las áreas profesionales.

5. Otros comentarios.

El proyecto, aunque siendo de una naturaleza bastante interesante, tal vez sea una propuesta inviable por ciertos motivos referentes a los tiempos de las clases, no siempre siendo tan largas en su duración. En los colegios públicos, las clases tienen duración como máximo de cuarenta y cinco minutos, por lo que este método no funcionaría correctamente porque tanto el objetivo de la práctica de yoga como también las clases se verían afectados.

24. Aluna: Carolina Amaral de Oliveira

1) ¿Cuáles son los fundamentos y objetivos de practicar ejercicios de yoga en la clase?

Como la palabra yoga significa unión del cuerpo, de la mente y de las Emociones, el objetivo de practicar el yoga en las escuelas es traer un equilibrio a los alumnos en el aula. Trabajando la importancia de la respiración, de la postura y un relajamiento es importante pues, con la respiración visamos mantener la calma, y también con los ejercicios podemos eliminar tensiones y pensamientos negativos para una clase, además aprendemos a vivir juntos, a convivir con los amigos de la clase. Finalmente intentamos estudiar mejor, entrenar la concentración y la atención en la clase.

2) ¿Qué efectos sintió al practicar los ejercicios en el aula?

El mejor efecto de los ejercicios de yoga practicados en el aula es el relajamiento para empezar una clase, los ejercicios son simples y pude amenizar la ansiedad antes de las clases. Para practicar el ejercicio tenemos una atención, esa trasladamos para la clase, intentamos quedarnos concentrados en

la clase, para de esa manera aprender y estudiar mejor.

3) ¿Aplicaría estas técnicas como profesora?

Sí. La mayor dificultad para aplicarlas es que son jóvenes, y en algunas aulas son clases con casi cuarenta alumnos, donde es difícil para estos jóvenes comprender que el simple ejercicio de respiración va a pre calmarlos ante una prueba o una tarea.

4) ¿La UFSC debería ofrecer una materia optativa sobre yoga en la clase?

Sí. Una materia un poco distinta de lo que vemos en el curso de Letras tenemos literaturas, gramáticas, etc. Es interesante, estaremos preparándonos para leer y discutir asuntos diversos, y con los ejercicios de yoga vamos a concentrarnos mejor para hacer esas actividades.

25. Aluno: Rosani Rogéria Flôr

1) ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga hace la persona alcanzar la tranquilidad y bienestar. El uso del yoga en las clases de español ayuda a los alumnos a poseer buenos hábitos de postura y respiración eliminando la tensión física, mental y emocional de nuestro día a día.

2) Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

He sentido una sensación de bienestar. Sin embargo, una mala disposición mental para concentrarme. Me encantó mucho hacer los ejercicios de yoga en las clases de español.

3) ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

Sí, porque el yoga es algo nuevo y distinto de lo que los alumnos están acostumbrados a hacer en las clases. Además, los ejercicios de yoga dejan los alumnos relajados y más receptivos a los asuntos de las clases.

4) ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Sería muy interesante la UFSC ofrecer el yoga como disciplina optativa en la graduación. Es una ciencia que ayudaría al alumno en la vida académica, sacando el estrés, cansancio físico y mental.

26. Aluna : Ornella Rizzo

1) Los objetivos son de llevar al alumno conocimientos básicos del yoga y hacerlo relajar cuando esté muy activo o estimular cuando esté demasadamente relajado hasta el punto que el alumno encuentre un equilibrio con su cuerpo y mente haciendo [con] que la clase sea más productiva.

2) Dependió de los ejercicios. Los que teníamos que estar de pie y hacer movimientos más rápidos me sentía bien y más experta. Los ejercicios con los ojos cerrados y movimientos lentos me daban mucho sueño, es decir, me sentía relajada demás.

3) Yo aplicaría estas técnicas sí y estaría segura que sería más productiva la clase, por la atención y estímulo que iban a tener ellos después de las aplicaciones de los ejercicios.

4) Sí, sería maravilloso estudiar un semestre todo el yoga y además de los ejercicios, un poco de la teoría que está por detrás de todo eso.

27. Aluna: Nilva Inez Turatti da Cunha

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Los objetivos son bastante claros, pues siempre son comentados en la clase, sirven para el relajamiento y para mejorar la concentración. Las técnicas del Yoga, aplicados en la escuela, nos ayudan a relajar, concentrar, olvidar los ruidos a nuestro alrededor, mejorar o olvidar al cansancio de todo el día y principalmente para centrar nuestras energías en que estamos haciendo trabajos escolares.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Por primero me llamó la atención para qué servía los ejercicios y el Yoga en sí y después las técnicas distintas utilizadas para distintos objetivos. Por ejemplo, la limpieza de la casa sirve para alargar el cuerpo y ayuda en el bienestar físico y mental, ya la técnica El Leñador sirve más para relajamiento antes de una prueba o alguna situación de tensión que necesita concentración.

Me siento bastante bien después de los ejercicios y siempre que me siento tensa, por el día a día, me quedo mucho tiempo concentrada en mí trabajo, después salgo rápido para la universidad, y todo esto cronometrado, con tempo de ir y volver. Siento que tengo la necesidad de hacer alongamiento y acabo por utilizar algunas técnicas aprendidas en estas clases en mí trabajo, antes de dormir y en otros momentos que siento la necesidad.

Pienso que las técnicas que estamos aprendiendo pueden y deben ser utilizadas, por toda la vida, en nuestro día a día, sin restricción. Con certeza nuestro cuerpo agradece.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

Pienso que sí, pero tendría que conciliar los tipos de ejercicios de español que aplicaré en las clases, con el tiempo de cada uno de los ejercicios del yoga, pues las clases en las escuelas secundarias son cortos. Eso para que se tenga un buen provecho y utilización, tanto de las clases de español como del aprendizaje del yoga.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Me parece interesante, yo incluso tengo lo mayor interés, pero en este momento solamente haría las asignaturas obligatorias, justamente porque salgo de mí trabajo para las clases y por esto no podría abusar.

En el futuro próximo, después de recibir, tengo la intención de permanecer en la UFSC, entonces, tengo interés en hacer asignaturas que me hagan crecer en la vida, que me ayuden con mi bien estar, tanto físico como mental...

5. Otros comentarios:

Pienso que se podría poner a disposición de los alumnos materiales referentes al yoga, postura, ejercicios para aplicar con los alumnos, etc. No es mi caso, primero porque no estoy ministrando clase y por último porque hago ejercicios diarios en mi trabajo. Pero pienso que a las chicas que dan clase, quizá, sea interesante tener varios ejercicios a las manos, para que pueda elegir conforme las clases que están ministrando.

28. Alumna: Adriana Carvalho

1. ¿Cuales son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

De acuerdo con las discusiones que hemos hecho en clase, basándose en las teorías y experimentos de Micheline Flak y nuestro profesor, Diego Arenaza, los objetivos de utilizar técnicas de yoga en clase son, en primer lugar, el mejor aprendizaje y convivencia de los alumnos, sea individualmente, sea colectivamente. Esto es fundamentado en la teoría de que para alcanzar estos objetivos es fundamental que nos encontremos bien físicamente y mentalmente, algo que nos proporciona el yoga.

Como todos sabemos, el cotidiano nuestro es caracterizado por la velocidad que nos exige esta sociedad capitalista cuyo objetivo es producir lo máximo que se puede. Los resultados no son buenos como el estrés, la falta de tiempo para el divertimento, para la familia, etc. Y los chicos, infelizmente, no están fuera de esta lógica. Así, además de los problemas de la propia escuela, los alumnos que los educadores encuentran en clase generalmente se encuentran sin condiciones para cualquier aprendizaje. Al revés de muchos discursos que se hace llamando a los alumnos de envíeles cuando estos no aprenden, la dificultad de aprender se explica sí por el mal estar físico y emocional. Entonces, dolores en el cuerpo, mala respiración por el nerviosismo, sueño, angustias, tensión, desconcentración son problemas que afectan el aprendizaje, que por su vez, exige muchísima tranquilidad y concentración. Lógicamente, y esto es preciso tener claridad, que estos problemas tienen diversos orígenes, incluso socio-económicas, que no serán solucionadas por el yoga, pero estos ejercicios pueden darles un alivio emergente.

¿Cómo se puede llegar a esta conclusión? Investigaciones hechas a cerca del yoga han demostrado que sus ejercicios alivian dolores, nos enseñan a respirar, a sentarse y a caminar mejor, o sea, son actividades que permiten que nuestro cuerpo funcione mejor, incluso para oxigenar nuestro cerebro. En fin, con el yoga conquistamos las condiciones básicas para que, de hecho, aprendamos lo que no es enseñado.

En conclusión, la cultura, el conocimiento es vital para una persona, para un pueblo. Tener el acceso a estas necesidades no es algo tan simple, necesitamos de las herramientas expuestas arriba. Entonces, si muchas veces no las tenemos, y la adquisición definitiva de ellas solo será posible con el fin de problemas mayores que son socio-económicos, pero pueden ser alcanzadas a partir del yoga, es indispensable que este se encuentre presente en las clases. Así, además de aumentar el autoestima de los estudiantes, permitiéndoles una colectividad mayor, el acceso al conocimiento, a la cultura, hace que se piense de manera más profundizada sobre los problemas por no tenerse éxito en la enseñanza y en el aprendizaje.

2. Comente que efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Las conclusiones que he podido llegar sobre los efectos del yoga son resultados no solo de las lecturas teóricas pero también por la lectura de la práctica que tuvimos.

Casi en todas las clases he llegado con prisa y pensando en los problemas que había dejado fuera de la aula, esto me causaba una tensión y nerviosismo muy grande, quedando mala mi respiración y contraídos mis nervios. Resultado final: me quedaba en las clases desconcentrada y impaciente, no consiguiendo, así, alterar mi estado de tristeza que muchas veces me encontraba. Al hacer los ejercicios de yoga, lo que he sentido fue exactamente un alcance mayor de tranquilidad, que me llevó a una mayor concentración y consecuentemente a un mayor aprendizaje. Lógicamente que ellos no me dejaron condiciones de perfección, pero aliviaron el mal estar en que me encontraba.

3.. ¿Aplicaría estas técnicas como profesora?

Con el mínimo de conocimiento que ahora tengo del efecto del yoga, en teoría y en práctica, puedo decir que aplicaría sus técnicas en clase. Esto porque considero que no será distinta la realidad que encontraré respecto a la enseñanza y aprendizaje en las escuelas, y porque, de hecho, para mí la educación no puede resumirse a la toma de notas y certificados, pero sí, al alcance y avance del conocimiento, y para esto es necesario que se tenga, por lo menos, condiciones físicas y mentales.

Sin embargo, antes de aplicar las técnicas del yoga en clase, cuidaría de profundizar mi conocimiento sobre ellas.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Considerando los problemas de aprendizaje vistos que enfrentan los alumnos y la contribución que el yoga puede dar para solucionarlos, es fundamental que se profundice el conocimiento sobre la práctica del yoga educacional. En ese sentido, los resultados obtenidos por profesionales de la educación de la UFSC demuestran cómo ésta desarrolla un papel importante para el avance de la educación en su amplitud. Sin embargo, para que se ponga en práctica y se concretice aun más los efectos que puede producir el yoga en la educación, es indispensable que se divulgue más esta idea y de una manera planeada, o sea el ofrecimiento de una materia optativa en esta universidad sobre este asunto será muy válido.

5. Otros comentarios: Profesor solo quiero decirte que es muy interesante que además de las conclusiones que sacas con este trabajo que vienes desarrollando con nosotros, sepas las conclusiones que también, los alumnos, están sacando.

29. Alumno: Orlando Neto

1) Los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase están asociados a las exigencias del mundo moderno en que uno de cada tres niños sufre de depresión debido a la exigencia de los padres para que asistan a determinado colegio, para que sean exitosos y competitivos en sus estudios. Los problemas que tienen en sus casas, más las exigencias actuales ponen los chicos muy estresados desde temprana edad. ¿Cómo evitar esto?, ¿Cómo lograr que los menores se concentren y aprendan más fácilmente y tengan una actitud positiva ante la vida? Una opción para distender los niños es la práctica de ejercicios de yoga en la escuela. No hay necesidad de dedicar

mucho tiempo ni usar un lugar que no sea la misma sala de clases donde diversas actividades y ejercicios que ayudan a eliminar las toxinas y los pensamientos negativos, la agitación propia de las tiernas edades, a relajarse para que se concentren, a adoptar una postura corporal correcta, a aprender a respirar correctamente, todos ejercicios que pueden ser aplicados en la clase.

2) Fueron clases interesantes ya que después de algunas horas de mucha tensión en el trabajo, practicar ejercicios de relajación vienen bien. El hecho de no comenzar una clase como de costumbre en que el profesor llega, saluda e inmediatamente comienza con las actividades intelectuales fue diferente y relajador. Hasta pienso que ayudó a tener un contacto más cercano con el profesor. Digo esto porque al realizar actividades comunes es como si fuese que el alumno y profesor quedaron en un mismo nivel de necesidades y sensaciones, como ser de relajar; oxigenarse; sentirse con fuerzas renovadas para empezar y continuar las tareas del día.

3) El mundo moderno es muy abierto a una gama muy grande de terapias alternativas y eso, de modo general, es positivo. En el campo de la educación existe la misma realidad. Este hecho me lleva a pensar que no solo el yoga sería positivo sino que también muchas otras técnicas o terapias, porque el principal objetivo del educador es facilitar la adquisición del conocimiento a través de diferentes caminos.

Actualmente la técnica del yoga está muy difundida en academias de gimnasia y también en algunas escuelas en la asignatura de educación física.

En mi uso del libre albedrío intentaría aplicar otras técnicas como ser la de Schutz y Dacroze, muy conocidos en fonoaudiología con técnicas de relajación y respiración así como también ejercicios de memoria y risa por citar algunos ejemplos.

4) El nombre universidad significa universo de opciones, totalidad, es decir, no existe excepción de carreras, de conocimientos, de personas y otros. Pienso que la institución debería estar abierta a muchas otras carreras, ideas y eso de forma democrática porque todos gozamos de los mismos derechos.

30. Aluna: Vanessa da Cunha Rodrigues

1) ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Para dejar los alumnos a gusto, más relajados y concentrados en la sala de clase; Para incentivarlos a practicar la meditación y la reflexión, puesto que, con el cerebro oxigenado, las ideas fluyen plenamente.

En forma de guión:

- Para que logren el equilibrio mental, haciendo que el cuerpo y la mente estén en perfecta armonía;
- Para darles seguridad a la hora de practicar las demás actividades, fortalecer el espíritu y hacer que reconozcamos el verdadero valor del ser humano, de nuestras influencias, de nuestra vida;
- Para empezar un trabajo más intenso, intelectual, buscando la perfección entre hechos y pensamientos;

- Para deshacer el mito de lo tradicional; enseñar la diferencia entre la religión y la filosofía;
- Para enseñarles lo fundamental que es el positivismo en la vida de uno;
- Para aprender a mantener una vida saludable, con ejercicios físicos y mentales diarios;
- Para trabajar el orden y la disciplina no solo en la sala de clase, sino en la vida de una persona;
- Para motivar a los alumnos;
- Para volver lo complejo en algo sencillo, o sea, hacer que lo que todos piensan que es muy difícil, quizá imposible de ser practicado, volverse una encantadora filosofía de vida;
- Para trabajar con cada parte del cuerpo, a través de distintas actividades, o sea, trabajar todo el cuerpo, no solo la mente;
- Para desmitificar las más variadas teorías con respecto al yoga;
- Para ayudar al ser humano a ubicarse en el espacio;
- Para señalar el camino de uno para que se de cuenta de lo fundamental de su vida;
- Para aumentar el redimiento de los alumnos, es decir, mejorar la capacidad de entender o interiorizar lo explicado por los profesores;
- Para aprovechar toda la disposición o energía que los alumnos tienen para poner en práctica el yoga, instrumentalizándolo;
- Para despertar su creatividad;
- Para recuperar su autoconfianza, probablemente perdida como consecuencia de vivir en el mundo estresado y competitivo actual;
- Para adoptar una buena postura, sobretodo, entender que ello es fundamental para que uno pueda vivir de manera correcta y agradable;
- Para controlar la respiración;
- Para planear el alma, o sea, entender el real sentido de la vida, su misión en el mundo, y armonizarse para realizar sus tareas;
- Para que uno sepa la importancia de compartir las cosas y sepa vivir en grupo;
- Para eliminar toxinas y descargar los pensamientos negativos;
- Para respirar bien y tener calma siempre;

2) Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Como alumna de metodología estuve un poco sorpresa al primer día de clase en el que el yoga fue "introducido" pero debo confesar que me gustó muchísimo esa idea. A lo largo del presente semestre,

yo y la gran mayoría de mi turma practicamos el yoga todas las clases y ello a mí me encanta. Soy sospecha para hablar del yoga pues a cada día siéntome más apasionada, fascinada por ese "arte" de equilibrar tres componentes básicos a la existencia humana: el cuerpo, la mente y las emociones.

Los ejercicios practicados en la sala de clase son rebuenos para mí, tanto que empecé a practicarlos en mi propia casa diariamente. Como mi profesor Diego ya sabe, estive gravemente enferma en dos regiones extremas de mi cuerpo: la garganta y las piernas. Éstas se quedaron terriblemente inchadas, febriles, con grandes hematomas por más de cuarenta días. Fui obligada, incluso, a caminar algunos cuantos días con el apoyo de mulletas, para que no perdiera clases. En resumen, una de las cosas que aceleraron mi mejoría fue la práctica diaria de fisioterapia junto al yoga. De cierta manera, puedo afirmar que he empezado a practicar los ejercicios como una obligación, algo impuesto pero, a cada día, conocía algo más con respecto a esa filosofía de vida y consecuentemente no podría reaccionar de otra manera sino encantándome con el yoga. Actualmente, ya hacen parte de mi rutina los ejercicios que he encontrado en un sitio en internet, otros más que me fueron enseñados por mi fisioterapeuta, además de los aprendidos y practicados en las clases de metodología.

3) ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

No solo las aplicaría como ya lo hago, diariamente, con mi alumno particular. Trabajo con él nada menos que siete horas diarias, hace casi un mes, vamos a quedarnos juntos hasta dos semanas más, así que el yoga ya hace parte de mi vida.

4) ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Yo pienso que no solo es posible que se aplique esa idea sino que el yoga realmente debería ser ofrecido en la graduación en la UFSC. La justificativa para mi respuesta está justo en el enunciado de esa misma pregunta puesto que el yoga como una disciplina optativa sería un excelente recurso o medio disponible a la gente para que pudieran profundizar sus conocimientos, es decir, sería una manera de desmitificarlo.

31. Aluna: Cleide Garcia

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

La aplicación de yoga en las clases tiene como objetivo mejorar el rendimiento de sus alumnos procurando balancear las energías, focalizar la atención, disminuir las tensiones físicas y mentales y crear un mejor ambiente para trabajar en clase. Sus fundamentos están en la unión del cuerpo, de la mente y de las emociones en el sentido de obtener un equilibrio entre estos tres aspectos enfatizando la buena postura del cuerpo, la posición correcta de la columna y el control de la respiración para conseguir una mayor armonía mental y física.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Al principio de las clases me sentía muy bien y despierta haciendo quedarme más dispuesta a las clases, pero después de algún tiempo los ejercicios pasaron a dejarme con mucho sueño. Creo que tiene que ver con el "estado de espíritu" de cada persona. También por causa de la "tendinite" hay algunos ejercicios que no consigo hacer y cuando intento acabo sentido mucho dolor, como por ejemplo: quedarse con los brazos por algún tiempo extendidos.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

Sí. Primeramente buscaría más información y experiencia para poder aplicar en mis clases. Después, el objetivo de yoga en la educación es algo que solo puede traer beneficios para una buena clase, aunque no se va a atingir a todos los alumnos y como ya pude verificar como alumna, los resultados son muy buenos.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Sí. Por lo que pude verificar con mis colegas de clase, hay muchas personas que realmente se interesaron por esta actividad y también es algo que puede facilitar mucho nosotros futuros profesores. Creo que siendo una materia de la universidad, los ejercicios estarán más enfocados a la educación y eso con certeza nos ayudará en nuestras futuras clases.

5. Otros comentarios:

Para mí el yoga, además de una buena experiencia y más una información para expansión de mis conocimientos, es una alternativa para mejorar mi vida y profesionalmente, mis futuras clases.

32. Aluna: Vanesa Polidoro

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

Creo que la practica de los ejercicios de yoga en sala de clase es muy interesantes. Además de crear un ambiente confortable al alumno, donde la clase se torna menos formal propiciando un bienestar mayor para todos, la practica de los ejercicios de yoga ayuda en el relajamiento y ,a largo plazo, posibilita una facilidad mayor en concentrarse. Es importante que el alumno se sienta bien y relajado para lograr asimilar el contenido de la clase y contribuir con su conocimiento también.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Creo que los efectos que empecé a sentir con la practica de los ejercicios de yoga son positivos. En sala de clase, cuando estamos haciendo los ejercicios, noto que me quedo mas relajada, pero aún no logre una mejor concentración. Mientras practicamos los ejercicios me quedo más relajada y logro concentrarme olvidándome de otros pensamientos y problemas que no tienen que ver con la clase pero después de algún tiempo que acabamos de hacerlos vuelvo a distraerme.

Afuera de la clase de metodología yo practico el ejercicio de las siete posturas de la columna y principalmente el ejercicio de la limpieza de la casa, a veces practico luego que me despierto y a veces en el final del día. El ejercicio de la limpieza de la casa me parece uno de los mejores y lo hago generalmente cuando llego a casa en el final del día pues mis pies siempre duelen y aprovecho para relajarlos.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a ?

Si yo supiera como enseñar los ejercicios a mis alumnos yo aplicaría pues me parece ideal para amenizar el estrés y crear un ambiente más tranquilo y armonioso. Yo incluso les pediría que abriesen las ventanas y mirasen los árboles o el cielo, o sea, la naturaleza, para que pudiesen sentirse

más calmos y en paz.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Creo que sería interesante una materia optativa que profundizase el conocimiento y la practica de yoga. Esa materia podría enseñar a los futuros profesores como enseñar yoga a sus alumnos y podría ser ministrada a veces en sala de clase y a veces en un sitio abierto cerca de los árboles donde los alumnos podrían practicar los ejercicios de respiración y sentir el aire.

33. Aluna : Dulcemar Kroin

1. ¿ Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

El yoga es una ciencia milenaria cuyos fundamentos fueron compilados por Patanjali en su Yoga Sutra. En este texto se describen las 8 etapas que conducen "al ser humano a la plena posesión de su salud física y mental."

En cuanto a la introducción del yoga en la escuela se recomienda ejercitar con los alumnos las etapas 1 a 6. Estas gradaciones son definidas como: 1. Vivir juntos; 2. Eliminar toxinas y pensamientos negativos; 3. Adoptar la postura correcta; 4. Respirar bien para mantener la calma; 5. Saber relajarse para mantener un buen nivel de energía; 6. Concentrar las fuerzas cual rayo láser.

La gradación de Patanjali subraya que el aprendizaje resulta de la interdependencia entre el cuerpo y la mente. A causa de esta concepción se utilizan en las clases la práctica de ejercicios físicos denominados por ejemplo: El pizarrón, Limpieza de la casa, Postura de la montaña, Respiración conciente, El leñador, Palabras en cadena. Estas técnicas ayudan a los estudiantes a mantener la concentración en las tareas propuestas por el profesor enseñándoles un nuevo modo de vivir con menos estrés y más creatividad.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Practicar ejercicios de yoga en nuestras clases de Metodología para mí fue inicialmente una sorpresa. Nunca había oído ni visto una experiencia semejante.

Sin embargo a medida que progresábamos en su aprendizaje he comprobado los efectos positivos de este conocimiento nuevo . Por ejemplo, la relajación que sentía al terminar la secuencia de ejercicios, un bienestar que permanecía conmigo hasta después del término de la clase. Me parecieron importantes también las posturas que estimulaban la unión del grupo. A pesar de que los buenos resultados prevalecieran, he sentido un poquito de mareo al ejercitar la Limpieza de la casa cuando meneaba la cabeza.

Otra consecuencia de esta enseñanza es que he incorporado a mi día a día algunas prácticas de yoga aprendidas en la aula. Empecé a utilizar técnicas de relajación y respiración en mi casa y hasta caminando por la calle.

3. ¿ Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

Sí, aunque para aplicar las técnicas de yoga en mis clases necesito estudiarlas más. Principalmente los objetivos de la gradación de Patanjali con respecto a la educación.

4. ¿ Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Incluir el yoga educacional como una disciplina optativa en la UFSC me parece una excelente ocasión para presentarla a la comunidad académica. Por otro lado, posibilitará a la personas que ya conocen esta práctica profundizarse en sus conceptos.

34. Alumna: Sandra Barbosa Gonçalves

1. ¿Cuáles son los objetivos y fundamentos de aplicar técnicas de yoga en la clase?

En el mundo de hoy, donde todo parece correr siempre y las cosas son hechas de manera mecánica, es imprescindible que se sepa desacelerar el ritmo de la

vida y concentrarse en una de las funciones básicas del cuerpo, la respiración. El yoga en la clase es una oportunidad rica para esa desaceleración. Es un momento donde el alumno tiene la posibilidad de desarrollar las técnicas de relajamiento que promueven la buena

respiración y postura, resultando en un consecuente desarrollo de la concentración en sí mismo. De estas clases llevamos el conocimiento para saber cuando relajar en momentos difíciles y concentrarse en la solución.

2. Comente qué efectos sintió, como estudiante, al practicar ejercicios de yoga en la clase.

Percibí que los ejercicios de yoga practicados en la clase generó en los alumnos un momento de relajamiento físico y mental que reflejó en todo el día. La práctica de ejercicios como los ejecutados en la "limpieza de la casa", posibilita a nosotros la oportunidad de mover el cuerpo eliminando una parte del estrés de la rutina de todos los días. Considerando que en estos tiempos muchos de los trabajos son hechos sentados por atrás de una mesa, los ejercicios mejoran incluso la circulación sanguínea. No puedo dejar de citar las prácticas colectivas de respiración, donde todos juntos intentamos respirar como un único ser, una única célula, actuando unidos en un mundo donde la competición es más frecuente. Sin duda, el yoga en la clase nos trae mucho más disposición para aguantar el día.

3. ¿Aplicaría estas técnicas como profesor/a?

La aplicación de técnicas que puedan ayudar al profesor a mejorar el rendimiento del alumno, aumentando su concentración y participación en la clase, son imprescindibles para el éxito de este profesor, facilitando el aprendizaje. Yo aplicaría, dentro de las posibilidades que la escuela ofrezca, todos los métodos posibles para que los alumnos logren desarrollarse no solo como estudiantes, sino también como personas.

4. ¿Le parece que la UFSC debería ofrecer una materia optativa para profundizar el conocimiento y la práctica del yoga educacional?

Sí, pues yo creo que para aplicarse alguna técnica en la clase, es necesario que en primer lugar se sepa lo suficiente sobre esta técnica y que se tenga el dominio de los métodos para aplicarlos. Una asignatura optativa sería de gran importancia para que el yoga sea una herramienta útil en el desarrollo de las actividades de cualquier profesor.

5. Otros comentarios:

Conocer mejor el Yoga, su filosofía, técnicas y aplicaciones, llevan al profesor usufruir de todos los beneficios de esta importante herramienta. De la correcta aplicación de los ejercicios se logra un buen ambiente de trabajo, donde se benefician el profesor y los alumnos.

[Voltar](#)