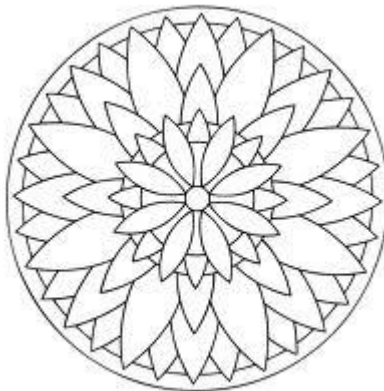


**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**  
**DEPARTAMENTO DE METODOLOGIA DE ENSINO**  
**YOGA NA APRENDIZAGEM I (MEN 5106)**  
**PROF. DIEGO ARENAZA VECINO (MEN/CED)**  
**ALUNA: CARLA SOUSA DA SILVA**



**PROJETO DE LEITURA E RELAXAMENTO**

Carla Sousa da Silva

**Florianópolis**

**2015**

## **Introdução**

Preparar o corpo e a mente para vivenciar plenamente as experiências do aqui e agora e, com isso, alcançar um estado de harmonia. Esse é um princípio simples que traz inúmeros benefícios para a saúde e o bem estar de qualquer ser humano. Como aliado na busca por esse equilíbrio existe uma técnica milenar que nos últimos anos tem ganhado força na sociedade moderna: o Yoga.

O legado dessa prática indiana ultrapassa a questão física. Dentro da filosofia do Yoga o que se busca é a união do ser integral, a comunhão com o todo. Para se chegar a esse estado, um dos meios seria o Hatha Yoga, que nas palavras do professor Hermógenes é uma espécie de “educação psicossomática” (2007, p. 38).

Hermógenes deixa bem clara a diferença entre a ginástica ocidental e o Hatha Yoga, e a define como “ginástica estática” (207, p. 46). Diante disso, qualquer pessoa pode se beneficiar com essa prática que devolve ao corpo a energia necessária para o equilíbrio e reestabelecimento da saúde.

O Yoga de acordo com essa visão pode ser aplicado em diversos contextos, dentre eles na sala de aula como aliado no processo de ensino-aprendizagem. Pensando nessa integração, surgiu na França na década de 70, o Yoga na Educação, tendo como precursora a professora Micheline Flak, doutora em Ciências da Educação pela Sorbonne e fundadora do movimento denominado RYE – Recherche sur le Yoga dans l'Education (Pesquisa de Yoga na Educação).

A professora francesa desenvolve um trabalho de yoga para a sala de aula desde a década de 70 e hoje essas técnicas vêm sendo amplamente divulgadas e aplicadas através do movimento “Pesquisa de Yoga na Educação” no Brasil e em outros países. Esse movimento possui sede na UFSC e tem como coordenador o professor Diego Arenaza Vecino, que ministra as disciplinas de Yoga na Aprendizagem I e II, espaço no qual foi pensado este projeto.

No entanto, preparar o corpo e a mente com as técnicas propostas pelo Yoga na Educação também pode ser uma etapa para outras atividades fora do espaço de sala de aula. Em ambientes de leitura, a exemplo das bibliotecas, por exemplo, seria muito propícia a aplicação de práticas de yoga para preparar o estudante para a prática da leitura.

As bibliotecas também estão associadas com o processo de ensino-aprendizagem, mas, além disso, é um espaço onde a leitura ganha outras dimensões, tão importantes quanto a aprendizagem. A leitura pode ser vista sob uma perspectiva de entretenimento, de puro prazer e até mesmo levando em conta seus aspectos terapêuticos. Neste trabalho, será dado um enfoque maior na leitura sob este último aspecto, leitura enquanto terapia, conhecida como Biblioterapia.

Sob o ponto de vista etimológico, a palavra Biblioterapia não deixa muitas dúvidas em relação ao seu significado. Resultado da junção de dois termos gregos, *biblion* (livro) e *therapeia* (terapia) o significado da palavra é entendido como terapia por meio dos livros.

Por mais que esse termo cause certo estranhamento em algumas pessoas, a Biblioterapia não é uma novidade. Como afirma Ouaknin (1996, 27): “Quanto mais longe remontarmos na história, mais encontraremos esta intuição da virtude terapêutica do livro e da narrativa”.

Desde a antiguidade a leitura já era vista como um remédio. Prova disso é que o faraó Ramsés II mandou escrever na entrada da sua biblioteca a famosa inscrição: 'Tesouro dos Remédios da Alma'. Esta é uma indicação de que aquele espaço guardava muito mais do que objetos de leitura.

O simples ato de ler, em especial textos ficcionais, possibilita um bem estar que transcende o corpo físico. Isso ocorre porque a leitura de ficção aciona processos mentais conscientes e inconscientes no leitor, dentre eles: a catarse, a identificação e a introspecção.

Se o envolvimento com a história produzir a catarse, a identificação ou a introspecção (não necessariamente concomitante ou sucedâneas), tal história cumpriu o propósito terapêutico, mesmo que isso não fique visível ou não seja facilmente detectado. De fato, no mais das vezes, apenas o atingido sabe em que medida o texto permitiu-lhe trabalhar as emoções, ativar a imaginação ou fazer uma reflexão. (CALDIN, 2010, p. 121)

No entanto, para Caldin (2010), muito mais do que simples terapia através dos livros ou da leitura, a Biblioterapia configura-se como o cuidado com o ser. Esse cuidado ocorre numa perspectiva do ser integral, físico, mental e emocional, que também é levado em conta pela filosofia do Yoga.

As emoções provocadas pela leitura, a partir da linguagem própria da literatura, principalmente das metáforas, agem num nível sutil do ser e de forma inconsciente provocam diversas sensações. Segundo Caldin (2010, p.114), “há que se possibilitar o balanço dos sentimentos posto que isso irá se refletir no balanço fisiológico, haja vista que o ser é uno”.

Além de utilizar o texto como meio terapêutico, a autora afirma que a Biblioterapia também está alicerçada no relacionamento interpessoal de ajuda e confiança entre os envolvidos no processo terapêutico a partir do texto. Logo, a postura daquele que aplica a Biblioterapia é de fundamental importância. “Na Biblioterapia, considera-se a fala cortês, o olhar gentil, o toque carinhoso e o abraço amigo como altamente terapêutico para esse corpo sofrido que é o nosso” (CALDIN, 2010, p. 58).

A terapia através da leitura como busca de equilíbrio para o ser é uma técnica que pode ser aplicada para qualquer público de forma individual ou em grupo. É muito comum esse tipo de atividade estar voltada para aqueles que já têm algum tipo de desequilíbrio manifestado. No entanto, ela é válida para todas as pessoas tanto para o doente diagnosticado quanto para aquele “que não percebe, de fato, como seu equilíbrio está comprometido, mas sente que lhe falta algo – essa falta indica que não está são e, portanto, necessita recuperar o equilíbrio, pois somente o ser são está completo” (CALDIN, 2010, p. 62).

Atualmente não são poucos aqueles que carregam consigo esse sentimento de falta. No entanto, por não saber aquilo que lhes falta pouco ou quase nada é feito, pois não existe um mapa para a cura. E de fato, não existem mapas para a cura. Cada um faz seu próprio caminho em busca de si mesmos. O conforto na maioria das vezes está dentro do ser e não fora.

Esse retorno para dentro é uma das propostas que a filosofia do Yoga apresenta com ferramentas como as práticas corporais (os *asanas*), técnicas de respiração (*pranayamas*) e relaxamento. Na Biblioterapia o meio é o próprio texto ficcional selecionado de forma adequada para o público.

Desta forma, é possível relacionar Yoga e Biblioterapia como sendo duas técnicas que possibilitam o bem estar e o equilíbrio do ser em sua totalidade e que levam ao autoconhecimento.

Nesse contexto, este projeto propõe a aplicação das técnicas de Yoga na Educação num contexto em que serão trabalhados textos ficcionais que possibilitam um diálogo com a técnica de Biblioterapia apresentada anteriormente. O público-alvo escolhido para esse projeto são os universitários da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

## **Objetivo**

Aplicar as técnicas propostas no Yoga na Educação em sessões de Biblioterapia na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) com o objetivo de potencializar os elementos terapêuticos da leitura e oferecer aos estudantes um momento de relaxamento.

## **Justificativa**

O Yoga na Educação tem sido aplicado com grande êxito principalmente com crianças. As técnicas descritas por Micheline Flak são grandes aliadas no processo de aprendizagem das crianças. Mas, sem dúvida, as técnicas utilizadas com os pequenos também podem contribuir para uma melhora de vários aspectos dos estudantes adultos, nesse caso os universitários.

Aplicar o Yoga no ambiente acadêmico é uma forma de acalmar a mente dos estudantes universitários, muitos dos quais dividem a vida entre estudo, trabalho e responsabilidades familiares. Tudo isso cria um ambiente muito desfavorável para o adulto, em termos de saúde física e mental.

Além disso, aliar Yoga e Leitura é uma forma de potencializar os efeitos de ambas as técnicas. Utilizando como mecanismo o próprio corpo e a mente, deixando de lado por alguns instantes tudo que seja artificial e tecnológico, é possível perceber que cada um já traz em si tudo que precisa.

Nesse sentido, vale ressaltar que momentos como esse proposto neste projeto não se configuram como uma fuga da realidade. Em relação à leitura e seus aspectos terapêuticos, ou seja, a catarse, a introspecção e a identificação, Caldin (2010) deixa isso bem claro.

Tais estratégias não se configuram como uma fuga da realidade, mas consistem na utilização de certos mecanismos de enfrentamento da realidade, tais como a catarse literária, a identificação com as personagens ficcionais e a introspecção. Por meio de tais mecanismos o ser humano procura restabelecer o precário equilíbrio da sua existência, pois ao envolver-se na leitura esquece-se do rolo compressor da tecnologia e volta-se para si mesmo como fonte de conhecimento (pela introspecção); procura harmonizar-se com a essência de existir (pela identificação com as personagens) e se libera (pela catarse). Ao assim fazer, cuida de si. (CALDIN, 2010, p. 65)

Tanto o Yoga quanto a leitura terapêutica são técnicas simples que podem ser praticadas individualmente em qualquer ambiente. Logo, os participantes do projeto terão em mãos algumas ferramentas simples para poderem se beneficiar de momentos de relaxamento e bem estar a partir das técnicas que serão passadas nas sessões. Tais técnicas não irão focar o intelecto, mas sim outros aspectos do ser, quase sempre esquecidos, mas que sem dúvida, contribuirão no processo de aprendizagem.

Como afirma Flak (2007, p. 14): “no sentido amplo do termo são ‘exercícios’: educam para uma nova maneira de viver e destilam quintessências permanecendo ao mesmo tempo, simples como um bom dia”.

## **Metodologia**

As sessões de Leitura e Relaxamento terão a duração de 50 minutos e serão divididas em dois momentos. Nos primeiros 20 minutos serão aplicados alguns exercícios de Yoga focando nas etapas descritas por Micheline Flak: viver juntos, eliminar toxinas e os pensamentos negativos, colocar-se numa boa postura, respirar bem para manter a calma, saber relaxar para manter um bom nível de energia e concentrar suas forças. Esses exercícios irão preparar o participante para a leitura e o diálogo que ocorrerão no segundo momento da sessão, dedicado à Biblioterapia.

A seguir seguem algumas sugestões de exercícios que contemplam as etapas descritas por Flak (2007) e os seus benefícios:

<b>ETAPA</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>BENEFÍCIOS</b>
<b>Viver juntos</b>	Respirar juntos	Calmante, regenerativo, une o grupo
<b>Eliminar toxinas e pensamentos negativos</b>	O Lenhador	Libera as tensões, traz consciência corporal, fortalece a musculatura abdominal
<b>Adotar uma boa postura</b>	Candelabro	Tonifica as costas, aumenta a capacidade respiratória, desenvolve a confiança
<b>Respirar bem</b>	A árvore que cresce	Oxigena o cérebro, favorece a atenção e a memória, alivia a ansiedade
<b>Relaxamento</b>	Abelha	Retração dos sentidos, relaxamento das tensões, concentração
<b>Concentração</b>	O vento que varre as nuvens	Purifica a mente, estimula a imaginação, proporciona calma interior

Na sequência dos exercícios propostos no quadro acima segue o momento dedicado à leitura terapêutica. Para trabalhar esse aspecto da leitura serão lidos textos curtos, a exemplos de contos, crônicas e poesias, previamente selecionados e que possam despertar os elementos terapêuticos que foram descritos por Caldin (2010), tais como a catarse, a identificação e a introspecção. Após a leitura, haverá um espaço

dedicado ao diálogo entre os participantes para que possam compartilhar suas impressões sobre o texto lido na sessão e os pensamentos e emoções que surgiram a partir da leitura.

## **Referências**

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Biblioterapia: um cuidado com o ser**. São Paulo: Porto de Idéias, 2010.

\_\_\_\_\_. Biblioterapia: atividades de leitura desenvolvidas por acadêmicos do Curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina. **Biblios**, Lima, año 6, n. 21/22, p. 13-25, Ene./Ago. 2005. Disponível em: <<http://www.Bibliosperu.com/arbitraje.shtml?x=43>> Acesso em: 03 mar. 2015.

HERMÓGENES. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 47 ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

FLAK, Micheline. **Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: comunidade do saber, 2007.

OUAKNIN, Marc-Alain. **Biblioterapia**. São Paulo: Loyola, 1996.