

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

CURSO DE PEDAGOGIA

DISCIPLINA: YOGA NA APRENDIZAGEM II (MEN 5118)

PROFESSOR: DIEGO ARENAZA

ACADÊMICA: NAIARA LENI ROMANO VIANNA



**Notas da experiência com a**

**Mahatma Meditação Paz nas Escolas**

**com crianças do CEI Flor do Campus (UFSC).**

Esta proposta aconteceu no decorrer do ano letivo de 2015, na instituição de educação infantil CEI Flor do Campus em Florianópolis, dentro do campus da UFSC.

No ano de 2015 tive a oportunidade de frequentar as aulas das disciplinas Yoga na Aprendizagem I e II, oferecidas pelo curso de Pedagogia no Centro de Ciências da Educação da UFSC. Com as aulas fui me apropriando dos ensinamentos do yoga e seus benefícios na educação.

Depois de uma palestra da Dra. Anmol, fundadora do projeto “Mahatma Paz nas Escolas” que acontece em mais de 300 escolas no Brasil todo, indicada pelo professor Diego Arenaza, ministrante das disciplinas Yoga na Aprendizagem I e II no curso de Pedagogia da UFSC, conheci o projeto e seus benefícios com prática de meditação nas escolas. Encantei-me com o projeto encorajando-me a cruzar o conhecimento que já tinha apropriado com as aulas de yoga com a prática de meditação que conheci através

da palestrante Dra. Anmol Arora, para assim apresentar as crianças na instituição CEI Flor de Campus, onde eu sou professora.

Eu e minha companheira de trabalho resolvemos por em pratica no grupo de crianças que sou professora composta por crianças de 3 a 4 anos, por serem crianças pequenas aparentamos o yoga de maneira lenta e lúdica, com apenas algumas brincadeiras de imitar bichos utilizando o corpo. Essas brincadeiras foram bem aceitas, fazíamos em um tapete na frente de um espelho onde as crianças conseguiam ver além de seus colegas sua própria imagem. Percebi que estas brincadeiras traziam para as crianças uma consciência de si mesmo e de seus corpos. Ficamos uns três meses fazendo essas brincadeiras semanalmente e sempre percebemos um super envolvimento das crianças.

Em conversa com a minha companheira de trabalho achamos que em algum momento já podíamos experimentar a prática da meditação com o grupo. Foi em um instante não planejado previamente em que as crianças estavam muito agitadas no refeitório para almoçar resolvemos utilizar da meditação para observar o resultado. Chamei atenção do grupo e pedi pra todos ficarem sentados mais retos possível, apoiando as mãos na mesa, fechar os olhos e repetir as frases do mantra. Nas primeiras frases algumas crianças faziam repetições altas e com muita agitação. A partir da terceira frase pude perceber que os pequeninos já estavam mais calmos. No final do mantra mudei o meu tom de voz e fiz as repetições em voz baixa, assim o grupo gradativamente também adotou um timbre mais baixo. Quando terminamos abrimos os olhos e falei que ia contar um segredo no ouvido deles e repeti no ouvido de cada criança a frase “Eu estou em paz”. Os resultados forma ótimos, as crianças ficaram mais calmas e falaram mais baixo. Durante a refeição as crias repetiram muitas vezes que estavam em paz. Para as crianças está proposta não passa de uma brincadeira e os benefícios ainda não são conscientes nesta faixa etária. Por tanto de a consciência vai aparecendo com o tempo da pratica.

Depois deste dia repetimos muitas vezes esta meditação, em diferentes ambientes e posições e em todas elas grande parte do grupo se envolvia por completo. Utilizamos está proposta até o final do ano, as crianças na maioria das vezes envolviam-se por completo.

Com as informações da professora Rosângela Martins, que já estava usando está proposta em Florianópolis sobre a meditação com crianças, me alertei para ter alguns cuidados, como não vincular a meditação com nenhuma religião e crença neste sentido. Acredito que esses cuidados que tivemos foram fundamentais para uma boa aceitação tanto da instituição quanto para os familiares das crianças. Alguns questionamentos foram surgindo ao longo do ano tanto pela instituição quanto por parte das famílias, porém sempre que os mesmos surgiam apresentava os objetivos da proposta e os benefícios já alcançados todos ficavam interessados. Alguns colegas de trabalho pediram dicas e utilizavam “recortes” da proposta com suas turmas.

Essa experiência trouxe para as crianças um significado mais objetivo do conceito de paz, pude observá-las em vários momentos pedindo paz para seus amigos e apontando ocasiões que seus familiares não estavam em paz. Para nós professoras foi gratificante sentir que com a prática do mantra estávamos criando para o grupo uma “cultura de paz”.

Namastê!

### **Referências bibliográficas:**

- Dra. Anmol Arora. *Mahatma Paz nas Escolas*, em:

<http://www.mahatmapaznasescolas.com/metodologia>

- Martins, Rosângela. *Escola no Sul da Ilha trabalha técnicas de meditação e yoga com alunos*. Vídeo RBS, Florianópolis (Julho 2015), em: <http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/jornal-do-almoco/videos/t/florianopolis/v/escola-no-sul-da-ilha-trabalha-tecnicas-de-meditacao-e-yoga-com-alunos/4307114/>