

Yoga na Educação

RELATÓRIO MÓDULO I

O CORPO NA APRENDIZAGEM

Professora convidada: Graciela Laport (RYE – UY)



IVANA CRISTINA CODO CUSTÓDIO
MARÇO/2010

Justificativa:

Como professora do Ensino Fundamental I há 15 anos, sempre procurei alternativas que pudessem auxiliar meus alunos a avançarem em seus conhecimentos e os ajudassem a controlar o stress do dia a dia. Há muitos anos aplico o relaxamento em sala de aula porque acho importante silenciar a mente em alguns momentos do dia. Praticando yoga há 2 anos senti necessidade de me aprofundar nas técnicas que pudesse levar para sala de aula. Faço atividades com meus alunos desde 2009 e como acompanho a sala em 2010, praticar alguns exercícios em sala de aula já virou rotina e meus alunos adoram.

Através desses momentos de “pausa”, a sala tornou-se mais tranqüila, concentrada, participativa e conseqüentemente houve melhora no rendimento escolar.

I – Yama - Viver juntos, formar o espírito de equipe e de ajuda mútua.

Objetivos:

- Favorecer a aprendizagem através da criação de uma atmosfera de alegria e amizade;
- Exercitar o trabalho em grupo;
- Vivenciar a solidariedade humana;
- Despertar a consciência de si mesmo mantendo-se atento ao outro;
- Criar um espírito de equipe;
- Desenvolver em cada criança o senso de responsabilidade frente a seu ambiente.

Atividades desenvolvidas:

Uma das atividades desenvolvidas foi o vaso do Faraó. As carteiras da sala estavam dispostas em U e pedi para que ficassem atrás de suas carteiras.

Segui os passos sugeridos no livro “Yoga na educação”:

Na exalação os dorsos das mãos tocando-se um no outro, os braços estendidos na frente do corpo, palmas das mãos viradas para fora. Na inspiração, os braços eram levantados a sua frente com cotovelos dobrados e em seguida abertos para cima em forma de um vaso. Depois a respiração era retida com os pulmões cheios e os braços cruzados trazidos para frente do peito com os punhos fechados. Na última etapa do exercício deveriam exalar abrindo os braços a frente com as palmas das mãos para cima, dirigindo este gesto e olhar para um ponto fixo a sua frente.

Percebi que os alunos procuraram se concentrar e realizar o exercício de forma correta, se preocupando com a postura e respiração. Eles gostaram bastante e fizeram comentários positivos ao final da atividade.

Nossas fotos:





II – Niyama – Limpar a casa, eliminar toxinas, cultivar o pensamento positivo.

Objetivos:

- Auxiliar o indivíduo a estabelecer uma boa relação consigo mesmo, como meio para estabelecer um clima de paz a sua volta;
- Promover a purificação diária do corpo, através da eliminação de toxinas;
- Desbloquear e suavizar sistematicamente as articulações;
- Cultivar o pensamento positivo para acalmar a mente e alivia-la de seu fardo de medos e ansiedade;
- Desbloquear, abrir e irrigar o cérebro através de exercícios;
- Contribuir para que o corpo funcione como um trampolim, para tornar eficazes as técnicas de aprendizagem.

Atividades desenvolvidas:

Normalmente aplico essas atividades em momentos que os alunos estejam agitados, logo após a Educação Física, após o intervalo ou antes de iniciar uma avaliação bimestral. É um momento muito aguardado por todos, pois permite que silenciem, aliviem seus medos e ansiedades e conseqüentemente criem atitudes e pensamentos positivos.

Nesse momento podemos executar movimentos variados. Movimentos de pés, mãos, cabeça e pescoço, ombros e braços. Todos realizados de forma consciente, sincronizando movimento e respiração.

Nossas fotos:







Outros momentos:





