

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE METODOLOGIA DE ENSINO
DISCIPLINA: MEN5106 – YOGA NA APRENDIZAGEM I
PROFESSOR: DIEGO ARENAZA VECINO
ACADÊMICA: KATIA SAKAMOTO

**RELATO DE IMPLEMENTAÇÃO DE TÉCNICAS DE YOGA NA
CRECHE DIAMANTINA DA REDE MUNICIPAL DE FLOIANÓPOLIS:
“UMA VIVÊNCIA COM A TURMA DA FLORESTA ENCANTADA”**

Ao desenvolver o trabalho de prática pedagógica junto ao grupo de crianças de cinco anos, na creche Diamantina, da Rede Municipal de Florianópolis, cujo objetivo maior foi o de proporcionar momentos lúdicos através da exploração de histórias, acrescentando valores da não violência (Ahimsa), da verdade (Satya), integridade (Asteya), desapego (Aparigraha), limpeza (Saucha)...

Realizamos alguns momentos em sala com a parceria da professora de educação física Eunice e também da auxiliar de sala Maria Lucia. O tempo foi de aproximadamente 20 minutos.

O espaço físico da sala está organizado com três mesas pequenas com seis lugares, desse modo temos dezoito cadeiras, duas estantes pequenas, um armário e prateleira da própria sala (embutido). Também faz parte do espaço a construção de um dinossauro feito com as crianças através da papietagem, onde as crianças exploram através das brincadeiras.

A sala tem acesso direto para a parte externa (parque), para o banheiro das crianças, e para o corredor (hall de entrada). Janelas bem ventiladas com sol pela manhã e à tarde.

Como embasamento teórico utilizamos a seguinte bibliografia: Yoga na Educação de Micheline Flak, editora Comunidade do Saber; Yoga para a Infância de Logue William Zorn, editora Pensamento; Vamos Brincar de Estátua? de Marcia de Luca e Lucia Barros, editora Companhia das Letrinhas.

A metodologia utilizada está baseada na proposta do livro Yoga na Educação de Micheline, sendo 6 etapas:

- Viver juntos

A criança é concebida enquanto um ser coletivo, que irá compartilhar de momentos em grupo. Os exercícios de Yoga despertam a consciência de si mesmo e, ao mesmo tempo, a de se manter atento ao outro.

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.

- Eliminar toxinas e pensamentos negativos/ Limpar a casa

Este segundo ponto 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.

- Adotar postura correta

A coluna vertebral foi denominada de “árvore da vida”. Seu alinhamento e cuidado diário terão uma influência decisiva sobre o nosso comportamento psíquico e saúde física.

- 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 aos 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.

- Relaxamento

Tal como as fotos são desenvolvidas em uma câmara escura, as informações são gravadas na massa cerebral graças ao descanso. Por isso a pausa é tão importante na aprendizagem. Se concedermos pausas em nosso tempo pedagógico, permitiremos que o educando possa reestruturar as informações que foram compartilhadas. Desse modo, pequenos espaços de relaxamento proporcionados sob diferentes formas, tornam-se elementos facilitadores ao processo de cognição.

- Concentração

É nessa etapa que podemos construir uma qualidade de aprendizagem em nosso ensino: concentrar-se, ser capaz de prestar atenção, escutar, demonstrar envolvimento.

Nesse sentido, ao encaminhar uma proposta de trabalho respalda em tais etapas, podemos observar o efeito calmante sobre as crianças e adultos, através dos movimentos ritmados, assim como a sincronização da respiração, conseqüentemente oxigenando todo o corpo, cérebro e trazendo maior clareza ao pensamento. Cito como exemplo no exercício 2: respirar juntos, página 25 do livro Yoga na Educação de Micheline Flak.

Também podemos mencionar os efeitos da segunda etapa: Eliminar toxinas e pensamentos negativos. No exercício do lenhador, onde há liberação das tensões acumuladas no nível do plexo solar, bem como, fortifica a musculatura abdominal. (página 34, Yoga na Educação).

Na terceira etapa: Adotar uma boa postura, temos a tonificação das costas inteiras e região dorsal, alargando a caixa torácica, conseqüentemente aumentando o volume respiratório. Exercício 8: candelabro, página 45, Yoga na Educação.

Como quarta etapa temos, Respirar bem, ter calma. A respiração completa permite uma melhor oxigenação do cérebro e favorece a atenção, memória. Ela é uma das bases da higiene física e mental. Deve ser feito sempre que o corpo estiver contraído pelas tensões. Exploração dos estágios respiratórios: a Árvore que Cresce, página 51, Yoga na Educação.

Quinta etapa: Relaxamento. Como efeito temos o descanso e a revitalização do cérebro, os batimentos cardíacos tornam-se mais lentos e ao sentir conscientemente as partes do corpo. Exercício 12: A Pequena Saudação ao Descanso, página 58, Yoga na Educação.

Sexta etapa diz respeito à concentração. Esta prática modifica a atmosfera do ambiente. Sendo um meio de purificar a mente. Combina respiração e visualização de imagens. Exercício 15: O Vento que Varre as Nuvens, página 66, Yoga na Educação.

Desse modo, tivemos uma vivência de momentos em parcerias onde outros profissionais foram convidadas a participar, os quais mencionaram a alegria e principalmente o bem estar percebido por elas, assim como, as crianças manifestaram envolvimento de modo lúdico e prazeroso.

A seguir apresentamos uma história construída pela professora Katia, para o grupo “Turma da Floresta Encantada”.

Era uma vez numa Floresta Encantada, onde moravam animais da terra, da água e do ar.

Certa manhã uma música se ouvia ao longe... parecia até que os animais daquela lugar estavam cantando: todo dia o sol levanta e a gente canta o sol de todo dia... (exercício do Respirar juntos - pagina 24)

- Na inspiração, você vai abrir e erguer os braços, lentamente, como uma flor que se abre.
- Na exalação, você vai juntar os braços na frente do peito e baixar a cabeça, como uma flor que se fecha. No final da exalação, os ante-braços estão cruzados na frente do tronco. (Aqui dissemos: *vamos guardar um pouquinho da luz e do calor do sol dentro do nosso coração!*)
- Atenção para que os movimentos da respiração e dos braços sejam bem sincronizados.



E assim fomos entrando na floresta encantada, vimos árvores, plantas e animais limpando cada um a sua casa. E quando eles nos viram disseram: vamos todos juntos limpar nossa casa, o nosso corpo... Comecem pelos pés, (exercício página 31). A limpeza da casa:

- 1. Pés – faça algumas rotações: cinco vezes no sentido horário e cinco vezes no sentido contrário
- 2. Mãos – abrir e fechar as mãos alternadamente sem colocar o polegar dentro da mão fechada e estender os dedos ao abri as mãos: cinco vezes. Depois girar os punhos(fechados) polegares para fora: cinco vezes no sentido horário, cinco vezes no sentido contrário. Em seguida estender os braços para frente, elevar e abaixar as mãos: cinco vezes.
- 3. Ombros e braços – rotação dos ombros
Flexão -extensão do antebraço: inspiração lenta – estender o antebraço para frente.
Exalação lenta – flexionar o antebraço até a mão tocar o ombro. Fazer cinco vezes

- Pescoço – flexão: para frente e para trás
 - torção: para direita, depois para esquerda
 - flexão lateral: sobre o ombro direito e depois esquerdo
 - rotação: o nariz descreve círculos lentos no sentido horário e depois anti-horário.

E ao caminharmos pela floresta, encontramos galhos, troncos de árvores que haviam caído pela estrada, após uma forte tempestade. Então alguém teve uma ideia e nos disse: tragam os machados e vamos limpar esse caminho!



E após cortarmos a lenha na floresta, continuamos caminhando, quando de repente... surgiu no meio da mata, um índio chamado candelabro – "aquele que traz a luz", e nos disse: vamos iluminar nossos caminhos! (exercício da página 46) candelabro

1. Exale bem
2. Na inspiração, flexione os antebraços e leve as mãos sobre os ombros, cotovelos fechados ao lado do tronco. Exale na mesma posição.
3. Inspire elevando os cotovelos para os lados, braços paralelos ao chão, ponta dos dedos se tocando. Exale nessa posição
4. Na inspiração, eleve os antebraços formando um ângulo reto com os braços. Leve o queixo bem para trás em

- direção da garganta e aproxime as escápulas um da outra, estendendo os cotovelos para trás.
5. Inspire e mantenha os braços na posição do candelabro.
 6. Na exalação, traga as mãos sobre os ombros e inspire nessa posição.
 7. Exale colocando os cotovelos novamente ao longo do corpo e inspire nessa posição.
 8. Exale baixando os antebraços.



E assim fomos seguindo pela floresta adentro, iluminando cada pedacinho da terra, das plantas, dos rios, cachoeiras, pedras, rochas... e ao avistarmos pelo caminho, uma árvore encantada que estava crescendo... (Exercício da página 51 – a Árvore que Cresce).

1. Na exalação, incline a cabeça para frente, flexione o tronco e se for necessário, os joelhos. Solte os braços em direção ao chão, os dorsos das mãos se tocam.
2. Na inspiração, eleve o tronco mantendo os joelhos levemente flexionados. Ao final do movimento, os antebraços são trazidos para frente do peito, um próximo do outro, os cotovelos encostando nos joelhos. As palmas das mãos estão abertas e apontando para frente. Exalem nesta posição.
3. Na inspiração, estenda as pernas e junte as pontas dos dedos com a palma da mão para baixo. Na mesma inspiração, abram os braços em cruz. Exalem nesta posição.
4. Na inspiração, estenda os braços para o alto sem rigidez. Cuidado para não se curvar.
5. Exalem desenhando o contorno da árvore: vocês vão abaixar os braços pelos lados num movimento lento e

contínuo. No final a exalação, os braços estão novamente juntos ao corpo.



Ficamos alegres em conhecê-la... depois nos despedimos da árvore encantada e fomos caminhando até a beira de um lindo lago.

Sentimos nosso corpo cansado e então, sentamos e como se fosse uma tartaruga que recolhe em sua carapaça tantos os membros, quanto à cabeça, nos recolhemos também para o nosso descanso... (adaptação do exercício 12 da página 58 - A Pequena Saudação ao Descanso):



1. Na próxima exalação, abaixe a cabeça curvando as costas. Descanse a testa sobre as mãos. Coloque-se o mais relaxado possível nesta posição para que não sinta vontade de se mexer durante alguns momentos.
2. Sinta as partes do corpo que vou nomear e repita mentalmente (*pense sem falar*): pés; pernas; costas; braços; cabeça; todo o corpo; todo o corpo; todo o corpo. Sinta seu corpo muito pesado descansando. (Pausa).
3. Mexam agora os dedos (pausa) a cabeça (pausa) os braços. (Pausa) pernas (pausa) e vamos voltar a sentar bem devagarzinho.



Estamos saindo da floresta encantada, voltando para nossa sala, onde estamos sentados... (exercício 15 da página 66 – O Vento que Varre as Nuvens):

Sintam bem seus pés... suas pernas... nádegas em contato com o tapete e todo seu corpo no espaço da sala.

Escutem o barulho de sua respiração.

Vamos agora imaginar nuvens cinza, escuras lá no céu...

Vocês estão ouvindo, dentro de vocês, a cada exalação, um vento que começa a soprar e afastar as nuvens. Daqui a pouco, aparece um pedacinho do céu azul no meio das nuvens. Este buraco azul no céu começa a aumentar um pouco mais a cada respiração. (Pausa)

Imaginem o céu totalmente azul e o sol está brilhando no azul profundo e quando vocês estão felizes, o sol resplandece dentro de vocês. A cada inspiração vocês estão aspirando o sol; a cada exalação, vocês distribuem alegria e luz em seu coração. (pausa).

E assim essa história chegou ao fim, que ela fique em seu coração e também em sua memória!

Depois todas as crianças bateram palmas e se abraçaram.

Breves considerações:

Devo relatar que em outros momentos realizamos brincadeiras, jogos, faz de conta, cuja a proposta foi de oportunizar experiências lúdicas com as

posturas (asanas), onde observamos a curiosidade, alegria e envolvimento do grupo.

Também fizemos uso da bolinha de sabão, no qual sugerimos um modo diferenciado de soprar, sendo através da respiração nasal, foi diferente e divertido, assim como, no momento do descanso, colocar um bichinho (no caso aqui eles escolheram os pequenos dinossauros) sob a barriga e somente com a respiração bem tranqüila e profunda, poderíamos observar o movimento do “ninar” desses animais.

É interessante também acrescentar que dentro dessa proposta, podemos perceber a relação com o cuidado ao outro, aos animais, a si mesmo, ao nosso planeta.

Desse modo, estaremos desenvolvendo esse senso de “*guardiões da natureza*”, do respeito a todos os seres vivos. Pois as posturas (asanas) trazem a figura de vários animais, dos elementos da natureza, assim como, algumas regras que se resumem em dez princípios fundamentais como ética para nossa vida, onde nos ensinam o que devemos evitar (os chamados yamas) e o que devemos procurar fazer (conhecidos como nyamas).

Penso que construir um trabalho de educar, não é uma tarefa individual, mas sim de uma ação coletiva, compartilhada, de modo que todos os sujeitos sintam-se acolhidos, participativos.

E assim na união entre as instituições que tem como função desenvolver e ampliar conhecimentos, cujo objetivo maior seja o crescimento do ser humano, acredito que ao participar desse curso levo comigo alguns ensinamentos essenciais que farão parte do meu fazer pedagógico.

Referências

ARENAZA, Diego. Pesquisa de Yoga na Educação. Disponível em:
www.ced.ufsc.br/yoga

ARENAZA, Diego. Relatório de pesquisa: O yoga na escola. Disponível em:
www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes

ARENAZA, Diego. <http://yoga.ced.ufsc.br/etapas-de-patanjali/>

LUCA, Marcia De. Vamos brincar de estátua? Ioga para crianças. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

FLAK, Micheline ; DE COULON, Jacques. Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

ZORN, Willian. Ioga para a Infância. São Paulo: Editora Pensamento, 1973.