

**Universidade Federal de Santa Catarina**  
**Centro de Ciências da Educação / Departamento de Metodologias de Ensino**  
**Disciplina: Yoga na Aprendizagem I (MEN 5106)**  
**Ministrante: Diego Arenaza**  
**Acadêmica: Tainá Postingher Artuso**  
**Florianópolis, julho de 2016.**

**Relato de experiência das aulas de Yoga no Colégio Policial Militar Feliciano Nunes Pires.**

A possibilidade de dar aulas de yoga no Colégio Militar, surgiu a partir do conhecimento da psicóloga da escola, Ana, que ficou sabendo do projeto de extensão na UFSC da Carla Souza: Leitura e Relaxamento. O colégio estava com um tempo livre dedicado a leitura, mas Ana percebeu que raramente era usado para isso, então entrou em contato com Carla no início do mês de maio de 2016 e propôs a ela fazer um projeto similar nesta escola. Quando Carla comentou com seu orientador sobre este possível projeto e da necessidade de ter mais alguém para acompanhá-la, eu estava junto e me dispus a iniciarmos juntas.

Eu iniciei a aproximação com os professores e diretores da Colégio dia 18 de maio, quando fomos convidadas para uma reunião ordinária para realizarmos uma prática de 20 minutos com eles. Ocorreu tudo bem e eles já se sentiram confiantes para aplicar algumas técnicas com seus alunos.

Devido ao tempo reduzido dedicado para este projeto, decidimos conjuntamente que faríamos somente a prática do *Hatha Yoga*, embasadas por *Micheline Flack* em seu livro: *Yoga na Educação* e por *Swami Satyananda Saraswati* em seu livro: *Yoga Education for Children*. Na primeira hora das quartas-feiras, assim que as duas turmas do terceiro ano entram na sala de aula, como primeira atividade foi proposto esta prática por 20 minutos durante um mês e meio.

Dia 25 de maio, quarta-feira, à 7:20 da manhã iniciamos cada instrutora numa sala de aula com cerca de 33 alunos cada. As salas são quadradas, amplas, com janelas, mas com muitas mesas e cadeiras. Percebemos logo que a melhor prática era com os alunos sentados, pois em pé o espaço ficava um pouco reduzido para alguns exercícios. Para esta implementação, recorreremos com frequência às técnicas de limpeza da casa (*pawanamuktasana*), consciência das 3 fases da respiração, respiração completa, respirar juntos, postura correta em pé (*tadasana*), estiramento lateral da coluna (*tiryaka tadasana*), pequena saudação ao descanso (com rotação da consciência nas diferentes partes do corpo) e visualização: o vento que varre as nuvens. Por duas aulas, tivemos a oportunidade de praticar todas as turmas juntas no ginásio da escola. Neste dia praticamos a saudação ao sol, sopro HÁ, lenhador e relaxamento deitado.

O objetivo com esta prática era proporcionar exercícios iniciais para o desbloqueio das articulações, correção postural e consciência respiratória, mas tivemos algumas dificuldades nesta implementação. O pouco tempo e frequência que conseguimos destinar à prática (20 minutos por semana) foi o que mais dificultou conseguir estabelecer uma conexão pessoal com os alunos, pois notamos que eles não demonstravam o que sentiam, nem davam *feedbacks* à respeito da prática. Também encontrei dificuldade no pouco espaço para os exercícios em pé dentro da sala de aula e por não haver colchonetes suficientes para todos deitarem no ginásio, o que acabou restringindo as práticas neste local. Percebemos que eles não estavam acostumados a ficar algum tempo em silêncio, pois gerava desconforto e logo acionavam algumas brincadeiras como forma de “fuga” para não trabalhar a introspecção necessária.

Na penúltima aula que demos juntas no ginásio para 6 turmas (2 turmas do 1º, 2º e 3º anos), percebemos que os 3º anos já estavam acostumados com algumas práticas e conseguiram se concentrar mais que os outros alunos do 1º e 2º anos que praticavam pela primeira vez. Todas os professores, monitores (militares) e as duas psicólogas sempre nos receberam e nos acolheram muito bem, contribuindo bastante para dar todo o apoio e inclusive para sugerir as aulas no ginásio com as turmas juntas.



Dia 6 de julho, encerramos as práticas de yoga do semestre, pois a próxima semana seria de gincanas e não teriam este período livre, após entrariam em férias.

Nesta última aula, eu e Carla nos propomos a reduzir para 10 minutos de prática e destinar os 10 minutos restantes para a reflexão e resposta por escrito de duas perguntas:

- Como você se sente com a prática?
- Você gostaria de continuar a praticar yoga?

Enfatizamos que respondessem com autenticidade a partir do coração, sem escrever seu nome e obtivemos respostas interessantes: dos 66 alunos presentes nas duas turmas de 3º ano, 48 deles disseram que se sentiram bem e que gostariam de continuar a praticar. 7 alunos se sentiram bem mas não querem continuar a praticar. 8 alunos se sentem desconfortáveis e não querem continuar a prática. E para 3 alunos é indiferente.

Exemplos que se destacaram:

Como você se sente com a prática?

“Acho que isso é para quem acredita, pois é mais trabalho mental do que um trabalho com realmente estudo científico.”

Você gostaria de continuar a praticar yoga?

“Não.”

Como você se sente com a prática?

“Sinto-me um pouco mais leve, pois tenho uma jornada durante a semana que é difícil e as aulas tem ajudado de certa forma.”

Você gostaria de continuar a praticar yoga?

“Sim.”

Como você se sente com a prática?

“Um momento para “não pensar em nada”.

Só com o nosso próprio corpo.

Uma paz de espírito.”

Você gostaria de continuar a praticar yoga?

“Sim, gostaria.”

Após analisarmos todas as 66 respostas, eu e Carla ficamos surpresas com o relato da grande maioria sentir diferença no relaxamento mental, disposição física e até na atenção durante o resto do dia. Também consideramos o relato de alguns quanto à trocar o dia da semana, pois na quarta-feira estão de farda militar, o que “não ajuda a ficar totalmente relaxada”. E percebemos esta diferença quando praticamos no ginásio com todas as turmas. Os que estavam de farda não fizeram os exercícios adequadamente e alguns se encostaram na parede se negando a fazê-los.

Concluimos este trabalho com a sensação da alegria do desafio cumprido. Pois era a primeira vez que trabalhávamos com adolescentes e neste sentido foi fácil trabalhar com eles nas diretrizes de um colégio militar, pois estão muito acostumados a ter um comportamento adequado e obedecer às ordens da escola. Este colégio é bastante exigente a partir do mérito destes adolescentes estudarem num ambiente bastante concorrido e, neste sentido, percebemos que o yoga veio mostrar uma forma de viver mais tranquila sem competições e cobranças.

*Namastê*