

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE CIÊNCIAS EM EDUCAÇÃO

Disciplina: Yoga na aprendizagem I (MEN5106)

Professor: Diego Arenaza

Acadêmica: Tilara Lopes de Campos



Yoga é coisa de criança!

Quando se trabalha e estuda todos os dias da semana, parece que junto com a energia dos músculos, a energia da mente, da criatividade, da vontade de realizar novas coisas também se esvai. Com a intenção de conhecer melhor meu corpo junto com a necessidade de fazer um exercício físico resolvi me matricular na disciplina optativa de Yoga na Aprendizagem (MEN 5106) oferecida pelo curso de Pedagogia do Centro de Ciências da Educação (CED) da Universidade Federal de Santa Catarina.

No primeiro semestre de 2018 trabalhava no espaço de recreação de um co-working. Recebia em média 5 crianças por manhã, com idades que variavam entre 0 e 5 anos. Era um trabalho desgastante, levando em conta que eu ficava sozinha com as crianças e não estava bem de saúde. Porém era um espaço que eu tinha

muita liberdade para propor brincadeiras e exercícios para as crianças, além de ter um espaço físico muito propício para desenvolver diversas atividades.

Na maioria das manhãs as crianças se repetiam, portanto eu tive oportunidade de criar laços com elas, o que facilitava muito o meu trabalho, por diversos aspectos. Conseguimos criar um ritmo, regras eram respeitadas com mais tranquilidade, conhecemos os limites um dos outros, as personalidades. Então era possível criar, mas o quê? O que eu, aluna da segunda fase de pedagogia poderia sugerir aquelas crianças? Minhas propostas já não eram mais tão atrativas, eu que sempre fui muito ligada às artes, sugeria tintas, papéis, massinhas. Mas e o corpo? Percebia uma agitação grande e um pouco incontrolável, minha e das crianças, quando tentávamos desenhar, no chão, na mesa, o lugar pouco importava. Eu sentia que eles precisavam se mexer.

Com o andamento das aulas da disciplina de Yoga, comecei a fazer alongamentos mais completos, pelo menos três vezes na semana. Alongava pernas, braços, pescoço, coluna, fazia a saudação ao sol, a asana do dançarino e algumas posições que sentia que meu corpo estava precisando. Aproveitava os tatames da sala do corpo, um dos espaços onde as crianças brincavam, para me alongar. E foi num desses dias que houve contato das crianças com a Yoga. Começou sem querer, comigo sugerindo a elas que imitassem alguns animais, então fizemos os asanas do gato, do tigre, da borboleta, do leão. Fiquei impressionada que a atenção das crianças para com aquela atividade durou muito mais que eu imaginava. E surpreendentemente todos os dias que sugeria que praticássemos yoga eles topavam e até começaram a me pedir. Então fui aproveitando para introduzir novos asanas, começamos com a limpeza da casa (nosso corpo) e seguíamos com as posições, como a da árvore, do dançarino, da criança, da vela, da ponte, até ensinei a saudação ao sol e eles amaram. Se cumprimentavam com Namastê com uma leveza e doçura que só eles poderiam ter. Eu me impressionei, eram crianças de 3 anos!

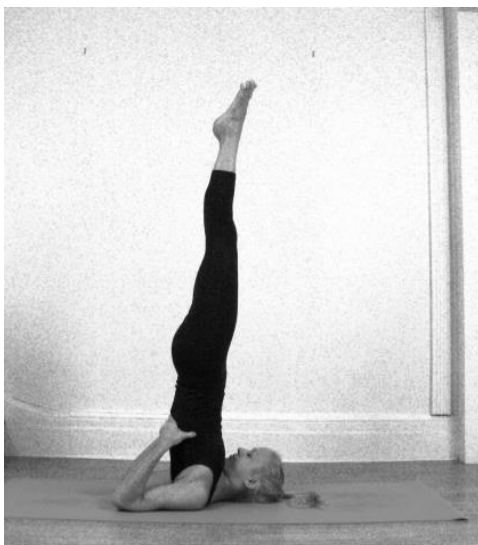


Postura do gato



Postura da árvore

Postura da criança



Postura da Vela



Saudação ao Sol

As experiências foram muito além, experimentei um momento de relaxamento com eles. Inventei uma história sobre um ratinho, que gostava de conhecer novos lugares. Com eles todos deitados na sala do corpo, escureci um pouco a sala, abaixei a voz, controlei a respiração e então fui guiando o ratinho pelo fio da imaginação dos pequenos. O ratinho cheirava nossos pés, caminhava pelas nossas pernas, achava abrigo em nossas barrigas, passeava pelos braços e mãos e conheceu cada centímetro do nosso rosto. Consegui um silêncio e uma atenção que não esperava. O resultado foram crianças mais tranquilas e com mais clareza nas ideias naquele final de manhã, um horário crítico para crianças de 3 e 4 anos, já que estão adquirindo novos hábitos sobre os sonos diurnos.

Além desses acontecimentos mais esporádicos, conquistamos o costume de todos os dias, antes do lanche fazer pequenos alongamentos e se atentar a respiração. Após lavar as mãos para comer, já sentados à mesa, fazíamos como os gatos que sobem em muros, nos esticamos para um lado, para o outro, alongando toda a coluna, tentávamos cada dia alcançar algo novo no céu, uma estrela, o sol, a lua e depois era a vez do pescoço. O pescoço nos permitia ver o mundo por outros ângulos - "Vamos ver o mundo de lado?" eu sugeri – E a imaginação simplesmente fluía - "Olha lá no céu, o que vocês conseguem ver? E no chão? Quais bichos

caminham junto ao chão? ”- E ainda brincávamos com a respiração, enchendo a barriga e fazendo um balão. A partir daí tínhamos lanches mais calmos, mais fluidos e tranquilos.

Enfim, a prática lúdica de exercícios de yoga virou brincadeira e ganhou o coração daquelas crianças. Pude perceber o desenvolvimento motor e corporal de cada fase deles, descobri sobre a capacidade de entendimento de copiar movimentos que eram observados por eles. Achei lindo perceber que autoconhecimento é construído e desenvolvido ao longo de nossas vidas, que quando somos pequenos não sabemos como encher a barriga de ar, assim como não sabemos controlar nossos impulsos e vontades. Acredito que Yoga é capaz de trazer muito mais que uma boa forma física e uma mente limpa e bem organizada. Aprendi que yoga é viver juntos, é concentração, relaxamento, é ter uma boa postura, respirar bem, aprender a se concentrar e principalmente a prática da não violência, consigo e com o mundo. É autoconhecimento e muito respeito.

Como educadora, graças a prática de yoga eu tive força e motivação para seguir durante tal semestre onde minha saúde física e mental estavam completamente debilitada.. Ela me abriu a mente e possibilitou meu corpo de realizar novas experiências que não achei que seria capaz. Tive o prazer de proporcionar aquelas crianças algo novo, que explorava seus sentidos e mexiam com aqueles pequenos corpos que recém se descobriram no mundo e no espaço.