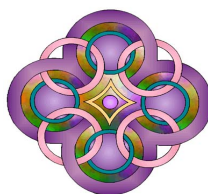


Yoga em sala de aula: possibilidades e limites



“Nunca lhe dão um desejo sem também lhe darem o poder de realizá-lo.

Você pode ter de trabalhar por ele, porém”. Richard Bach

Introdução

Este trabalho tem por finalidade relacionar a Yoga com a prática efetiva em sala de aula. Para isto tomar-se-á por base obras de autores que vem pesquisando temas afins: Micheline Flak e William Zorn.

Com a obra: **“Niños que Triunfan. El yoga en la escuela”**. Micheline Flak possibilita-nos reflexões sobre as possibilidades de tal prática vinculada a benéficas melhorias na aprendizagem educacional. O objetivo principal de sua obra – colocada em prática em um estabelecimento educacional de Santiago, no Chile – refere-se a uma alternativa metodológica utilizando exercícios simples de respiração e relaxamento, próprios do yoga, para lidar com o estress, falta de concentração e agressividade dos adolescentes.

William Zorn apresentou-nos com a obra: **“Ioga para a infância”**. Seu enfoque foi direcionar a prática de exercícios de yoga para as crianças, preocupando-se com suas necessidades e capacidades. Sua obra intitula-se também como própria para crianças asmáticas.

Com base nestas obras citadas anteriormente pretendo desenvolver a prática do Yoga em sala de aula, percebendo possibilidades e lidando com os limites da mesma. Para isto tomei como campo de pesquisa a 2ª série do ensino fundamental da Escola de Educação Básica Mª Hortência Pereira Furtado no Município de São José, SC, onde leciono. Este trabalho destina-se a relatar esta experiência no campo educacional.

Desenvolvimento

Flak sabiamente embasou sua proposta pedagógica nas etapas da prática de yoga de Patañjali, estas caracterizavam-se por:

1. Viver juntos;
2. Eliminar toxinas e pensamentos negativos;
3. Adotar uma postura correta;
4. Respirar bem. Ter calma;
5. Relaxamento;
6. Concentração.

Além destas a prática evidenciava mais duas etapas relacionadas ao aperfeiçoamento humano, porém, desvinculadas desta proposta pedagógica.

Com base na bibliografia de Flak e devidamente empolgada com a proposta, aventurei-me a instigar meus alunos à prática de yoga. Para iniciar utilizei-me de uma proposta um tanto lúdica: após algumas explicações prévias sobre minhas intenções solicitei que as crianças ficassem de pé, espaçadas pela sala, imaginassem que seus pés estavam presos ao chão como a raiz de uma árvore que se balança ao vento, inspirassem e expirassem lentamente.

Esta experiência da prática de yoga com a turma ocorreu em meados de abril e foi um verdadeiro desastre! As crianças começaram a machucar-se e empurrar-se. Faz-se importante relatar que a turma na qual leciono é caracterizada por uma atividade e agressividade muito grandes, razão pela dediquei-me a desenvolver a experiência da yoga com eles.

Com esta primeira experiência senti-me um tanto desmotivada, no entanto, pude perceber que o caminho inicial não deveria ser bem este. Desde o início do ano trabalhamos com a questão do respeito ao outro, decidi então conversar com eles sobre as etapas do Patañjali, citadas anteriormente, motivando-os a compreender a importância da nossa formação como grupo. Claro que este processo será lento e contínuo no decorrer deste ano letivo.

Algumas semanas depois, preocupada com a agressividade e falta de concentração do grupo, tomei a decisão de trabalhar diariamente algumas práticas, precisava acreditar que era possível.

A segunda experiência já foi mais motivadora:

“A pequena saudação ao descanso:

Posição inicial

Os alunos, que já estão trabalhando há muitas horas, estão sentados. O professor lhes pede que larguem lápis e canetas. Diz: Já trabalharam bastante, agora vão descansar um momento. Abram o livro na página... Depois do descanso vão ler seu texto em silêncio.

Desenvolvimento

1. Com a próxima exalação baixem a cabeça curvando as costas. Ponham suavemente a fronte sobre a mesa e deixem os braços pendurados pelos lados da cadeira. Acomodem-se o melhor possível nesta posição para que não sintam vontade de mover-se por alguns instantes.
2. Sintam as partes do corpo que vão sendo nomeadas mentalmente depois de mim: pés sobre o chão; pernas; glúteos sobre a cadeira; costas; braço direito; braço esquerdo; os dois braços; parte de trás da cabeça; frente e mesa; nariz; língua na boca; dentes; paladar; garganta; cabeça e pescoço; peito; abdômem; todo o corpo; todo o corpo; todo o corpo; Sintam este corpo muita pesado que descansa.
3. Agora mexam os dedos (pausa). Mexam os dedos dos pés dentro dos sapatos (pausa). Levantem devagar inspirando (pausa). Abram os olhos, olhem uma cor que esteja perto de vocês sem falar (pausa). Comecem o trabalho que havíamos combinado fazer antes do relaxamento".
(FLAK, 1997: 82, 83).

Obviamente, após uma experiência um tanto trágica, optei por uma atividade em que as crianças permanecessem em suas carteiras. Cabe salientar que este exercício, segundo Flak, proporciona a irrigação do cérebro que descansa e se revitaliza, acalma a atividade sensorial, os batimentos cardíacos se tornam mais lentos e, ao sentir as partes do corpo, permite que o intelecto preste atenção ao corpo que é uma alternativa benéfica. Após o término da atividade questionei-lhes sobre o que sentiram. As respostas foram comuns: senti sono, gostei, não gostei. Apesar disto, foi uma boa experiência. Percebi o grupo mais interessado na atividade proposta para a aula daquele dia.

A partir deste dia nossas experiências com a prática de yoga em sala de aula começaram a tornar-se mais interessantes. Levei a obra de Zorn para a sala e comecei a prática de algumas seqüências propostas pelo autor. Como tal obra é direcionada para crianças suas atividades são lúdicas e simples. Permiti ao grupo folhear as páginas do livro, este contato visual motivou-lhes a solicitar-me sempre: "vamos fazer yoga professora". Fiz as seguintes práticas com o grupo:

"Exercício Respiratório

Começemos com o primeiro exercício. De pé, bem direito, com as pernas unidas, levante lentamente os braços, enquanto você inspira lenta e profundamente. Seus pulmões estarão cheios justamente quando os braços estiverem esticados para o alto. Agora, solte o ar, baixando lentamente os braços. Repita três vezes (...). Procure respirar sempre pelo nariz, a não ser que encontre dificuldade. Talvez seja bom assoar o nariz antes de começar o exercício.

Círculo de ombros

Execute grandes círculos com o ombro direito. Primeiro num sentido; pare, e execute os círculos em sentido contrário. Descanse um pouco e faça o mesmo com o ombro esquerdo nos dois sentidos.

Círculos

Agora fique parado com as pernas bem abertas, e com as mãos na cintura. Descreva com a parte superior do corpo, dois círculos para a direita, e depois dois círculos para a esquerda". (ZORN, 1973:20,21,22,23,24 e 25).

Nos primeiros momentos da prática algumas crianças ainda mostravam-se um tanto indiferentes à atividade. Porém, talvez pelo aspecto lúdico, todo o grupo participou da experiência deste dia.

Em outro dia realizamos outras prática propostas no livro:

"O Moinho

Você agora faz de conta que é um moinho, e balança os braços, descrevendo grandes círculos. É divertido!

Flexão de pernas

Mãos na cintura, pernas unidas. Primeiro, levante-se na ponta dos pés, e depois dobre devagarinho os joelhos. Estenda as pernas lentamente, levantando o corpo, sempre nas pontas dos pés. Se não for muito difícil, faça três flexões". (ZORN, 1973:28,29,30 e 31).

Logicamente que nem todas as atividades podem ser tranquilas, sendo assim não seria a minha turma, mas, o grupo aproveitou muito a prática de yoga. Estas foram as atividades realizadas até o presente momento com um grupo de crianças na faixa etária de oito anos de idade.

Conclusão

A experiência em sala ainda é pequena para tirar grandes conclusões. No entanto, apesar das limitações do grupo, ocasionadas pela agressividade do mesmo, compreendi que vale a pena tentar, que as boas conseqüências superam as dificuldades.

Existem boas possibilidades de esta prática trazer benefícios à aprendizagem, uma vez que hora acalma, hora desperta o grupo, conforme a necessidade do momento.

Por fim concluo que a prática da yoga vinculada a teoria tão necessária para a compreensão da mesma é, além de boa, necessária.

Bibliografia

FLAK, Micheline. **Niños que triunfan: el yoga en la escuela**. Santiago de Chile: editorial Cuatro Vientos:1997.

ZORN, Willian. **loga para a infância**. São Paulo: Editorial Pensamento, 1973.