

Acadêmica: Silene Águeda Etge sileneagueda@yahoo.com.br

Trabalho apresentado à disciplina de Yoga na Aprendizagem (MEN 5106), do Curso de Pedagogia, do Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, junho de 2005.

Professores: Diego Arenaza (MEN/CED) Markus J. Weininger (DLLE/CCE)



Yoga na Educação Infantil

Justificativa

Desde que conheci algumas práticas de yoga, tentei aplicá-las com crianças de cinco e seis anos, com as quais pudesse desenvolver o trabalho. Percebi que determinadas técnicas são primordiais para trabalhar a concentração, logo estaria paralelamente trabalhando a respiração, postura e convivência em grupo. Acreditando no potencial interno de cada criança, o qual talvez estivesse tumultuado pelas relações familiares e sociais, busquei nessas técnicas de yoga, despertar e desenvolver tais potenciais os quais são fundamentais para o crescimento humano.

Breve descrição do grupo

Ao iniciar os trabalhos do ano letivo de 2005, as vinte crianças, de cinco e seis anos, foram apresentadas pelo coordenador pedagógico como um dos grupos com maior problemas sentimentais, afetivos, dificuldade de concentração, baixa auto-estima e falta de consciência da importância de cada uma delas para o grupo. Estas crianças vivem em uma região paupérrima, em estrutura física e relações humanas.

Acredito que a estrutura escolar pode ter contribuído para que as crianças chegassem á instituição expressando as mais diversas rejeições, uma vez que demonstravam estar mais "livres e felizes" quando trafegavam em sua comunidade. E foi a leitura destas expressões que me levou refletir o modo de acolher e trabalhar com crianças tão especiais.

"S" cinco anos, menino, não permitia ser tocado, fugia de todos e só se aproximava do grupo nas horas das refeições. A família chamava-o por "macaco", pelo fato de ser negro e não parar quieto.

"C" cinco anos, menina, tinha a chupeta como a válvula de escape, não aceitava as atividades propostas e quando chamada a participar de algum jogo não permitia que perdesse as disputas, reagindo com agressões físicas e verbais.

"E" cinco anos, menino, choramingava a manhã toda, "pipocava" de uma atividade para outra sem concentração alguma.

"D" cinco anos, não se concentrava nas atividades propostas, quando possível "grudava" na janela e fazia de conta que estava soltando pipas, e nesta brincadeira permanecia até algum adulto interferir.

Os casos acima eram os mais preocupantes e justamente pelo fato desta heterogeneidade de crianças comporem um grupo, foi preciso o uso de múltiplas linguagens e práticas pedagógicas as quais trabalhasse e atendessem as necessidades básicas num todo. E ao utilizar as técnicas da yoga foi possível sensibilizar, atrair, acalmar, concentrar e despertar o grupo, dentro dos limites que o trabalho pedagógico permite.

Como as técnicas da yoga contribuíram para o grupo

A primeira técnica trabalhada foi pautada no que diz Micheline Flak, em *Viver Juntos*, teve como objetivo, despertar na criança a sensação de pertencer a um grupo.

Com o auxílio de fitas coloridas e a música clássica de Brahms, Symphony No, tentei colocar ao grupo a importância de todos ouvirem a música e sacudir as fitas conforme o ritmo da mesma.

Em princípio (primeira quinzena de abril) o grupo ficou disperso pela sala e encantados com o agitar das fitas mas sem ritmo algum. Após uma conversa sobre a maravilha em se formar um grupo que fizesse uma coreografia estimulada pela suavidade da música, o grupo passou a entrar em sintonia com a música e o ritmo descreveu de forma encantadora o movimento das fitas. Esta prática foi repetida várias vezes e hoje (junho) é uma atividade solicitada pelas crianças e feita com muita naturalidade.

Percebo que o grupo se erradia com uma energia contagiante e tranqüilizante, onde todos entram em um mesmo ritmo. A criança passa a perceber que seus movimentos surtem um efeito especial, com o simples movimento ritmado de fitas com cores diferenciadas. Isto parecer ser muito simples para quem conhece seu potencial, mas para um número de crianças que não tinha a percepção da presença do "outro", na sua vida e num determinado espaço, (formando assim um grupo, essa foi uma técnica que conseguiu juntar percepção auditiva, respeito com o a apresentação do "outro" e concentração).

Histórias imaginárias permitiram que fosse trabalhadas a respiração, concentração e posturas do grupo sem que enfatizasse qual o objetivo central e isto trouxe benefícios principalmente para aquelas crianças que tinham dificuldades de concentração e compreensão de regras. Como a maioria das crianças gosta de animais, imitá-los é além de fantasiar com a imaginação, permitir as mais variadas posturas e controle das respirações no decorrer dos movimentos. Por isto, esticar o corpo como golfinho, cachorro, gato, dobrar pernas como sapo, ser alto como girafa, devagar como tartaruga, foram técnicas que cativaram o grupo. Para o educador é gratificante saber que o trabalho é benéfico para o grupo e feito com prazer.

Para **Massagens**, como material utilizamos tapetes, fundo musical que emitia o canto dos pássaros, movimento das folhas, das águas, ou silêncio. Esta técnica causou (abril) timidez com o toque do colega, risos, e um pouco de distração pois as mãos dos colegas tocando suavemente era algo talvez nunca percebido e feito com certo preconceito. Aos poucos esta atividade passou a ser feita uma ou duas vezes por semana e se tornou uma atividade prazerosa para todos. Hoje (junho) costumo reservar uns minutos para esta pratica, após atividades no pátio, parque ou outras atividades agitadas. É emocionante sentir que estas crianças com tantos problemas de afetividade se tornaram tão amáveis. Se "S" como já descrito, não permitia um abraço da educadora, muito menos de um colega, hoje oferece seu colo para que outro colega receba de suas mãos um carinho ou melhor uma massagem. Isto é fantástico! A auto-estima de "E" que choramingava a manhã toda, hoje faz questão de ficar no colo da educadora, de auxiliar na organização da sala, de expressar com formas reconhecíveis aquilo que antes não passavam de rabiscos.

Os **relaxamentos** foram algumas das técnicas da yoga que possibilitou que o grupo passasse a ter como prática diária para permitir uma recentragem nas atividades.

As técnicas do fôlego, ondas do mar, abelha, flor, são as mais praticadas e as quais realmente trazem uma harmonia para o grupo e permitem que as atividades propostas posteriormente tenham maior êxito, já que a criança está realmente calma e concentrada.

Conclusão

Trabalhar na educação infantil requer mais do que agilidade, criatividade artística, dinamismo ou uma listagem "x" de atividades para ocupar a criança. É preciso múltiplos olhares para as reais necessidades de cada uma das crianças dentro do grande grupo e trabalhar esta necessidade de forma lúdica. Transmitindo também energia de confiança, tranquilidade, auto-estima, e muito carinho em cada atividade. Pois este carinho é o elo de segurança pelo qual o educador consegue cativar e fortalecer a relação com seu educando. Acredito que as técnicas da yoga possibilitaram para a criança o reconhecimento de seu potencial e o desenvolvimento significativo quando falo em concentração, auto-estima, e vivência de grupo. Enfim, além de meu modo de relação com os colegas educadores ter se tornado mais humano, desde que conheci a yoga, confesso que o projeto de trabalho que desenvolvo no grupo, tornou-se mais dinâmico, significativo e está se desenvolvendo com mais envolvimento dos educandos.

IMAGENS DA EXPERIÊNCIA



VIVER JUNTOS / NO RITMO DA MÚSICA



A MÚSICA DE BRAHMS



AFETIVIDADE / MASSAGENS / RELAXAMENTO



O MENINO, "S", QUE NO COMEÇO DO ANO NÃO PERMITIA SER TOCADO



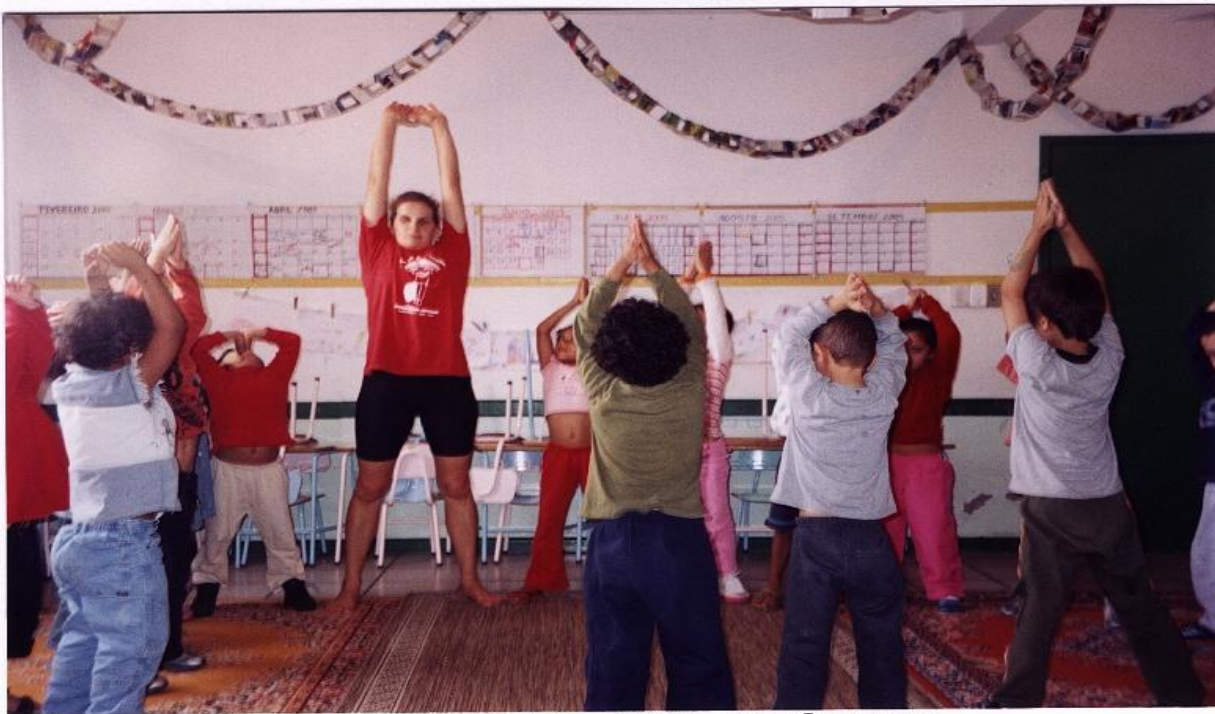
RESPIRAÇÃO / MOVIMENTO / IMITAÇÃO / ENERGIA



HISTÓRIA IMAGINÁRIA / GOLFINHO



RESPIRAÇÃO / CONCENTRAÇÃO / OUVINDO AS ONDAS DO MAR



RELAXAMENTO / RESPIRAÇÃO / IMITANDO AS GIRAFAS