

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA-CED**

GISELE APARECIDA ORTIZ PRADO

**O YOGA EDUCACIONAL E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A
ATUAÇÃO DOCENTE**

**FLORIANÓPOLIS
2014**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CURSO DE PEDAGOGIA**

Gisele Aparecida Ortiz Prado

**O YOGA EDUCACIONAL E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A
ATUAÇÃO DOCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a banca examinadora do Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para a obtenção do título de licenciatura em Pedagogia.

Orientador: Prof^o Ms. Diego Ernesto Arenaza.

FLORIANÓPOLIS
2014

Gisele Aparecida Ortiz Prado

**O YOGA EDUCACIONAL E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A ATUAÇÃO
DOCENTE**

Este trabalho de conclusão de curso foi julgado adequado para obtenção do grau de Licenciado em Pedagogia, e aprovado em sua forma final pela Coordenação do Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 18 de julho de 2014.

Prof^a. Dra. Maria Sylvia Cardoso Carneiro
Coordenadora do Curso de Pedagogia

Banca examinadora:

Orientador: Prof^o. Ms. Diego Ernesto Arenaza
CED-UFSC

Membro: Prof^a. Dra. Luciana P. Marcassa
CED-UFSC

Membro: Prof^a. Ms. Cristiane Ker de Melo
CDS-UFSC

Suplente: Prof^o. Dr^o. Alexandre Vaz
CED-UFSC

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço à Deus pelo dom da vida, uma vida com saúde, uma vida com muitas alegrias e também muitas pessoas especiais que conheci durante esse tempo e que me incentivaram durante esse processo da vida acadêmica.

Agradeço aos meus pais, pela educação e os esforços que fizeram para que eu tivesse uma infância sadia e divertida, aos meus irmãos e, um agradecimento especial para minha mãe querida, que por muitas vezes chorou pelas escolhas que fiz, mas que hoje se orgulha em dizer que sua filha é “professora de criança”.

À professora Patricia Laura Torriglia que esteve presente e sempre se mostrou disposta a orientar, discutir e a sanar as dúvidas que eram muitas em minha cabeça, até a conclusão deste trabalho.

Ao meu professor orientador Diego Ernesto Arenaza que esteve disposto e paciente durante todo o processo, me orientou, sugeriu leituras, pesquisas e indicou quais os caminhos que este trabalho deveria tomar. MUITO OBRIGADA!

Um agradecimento especial às minhas amigas Andréa Lopes e Paula Tuany, pelas infinitas conversas e discussões sobre os trabalhos, sobre a vida particular, sobre a Pedagogia, e também as muitas risadas, estímulos e força que uma sempre deu à outra! OBRIGADA MENINAS!

E um último agradecimento muito, muito, muito especial é para meu esposo Salvino Augusto Rojas, que sempre esteve ao meu lado durante essa jornada universitária, me apoiando, me confortando nos momentos de nervosismo, que me fez sorrir para me descontrair das tensões, e que me impulsionou até agora, neste momento. Com muita paciência e algumas noites mal dormidas, me ouvindo, às vezes até debatendo textos, ou apenas sentado ao meu lado, você esteve sempre por perto, durante a construção deste trabalho, obrigada meu AMOR!!

Gisele Prado

“Se a educação sozinha não pode transformar a sociedade, tampouco sem ela a sociedade muda.”

Paulo Freire

RESUMO

Prado, Gisele Aparecida Ortiz. **O Yoga educacional e suas contribuições para a atuação docente.** 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação)- Curso de Pedagogia. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

O presente trabalho busca apresentar as contribuições que o Yoga pode promover na formação e atuação docente, como fonte de estímulo e concentração para os docentes e também para os alunos do ensino fundamental e médio. Neste trabalho buscamos contextualizar brevemente a criação da disciplina de Yoga na Aprendizagem no Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Santa Catarina e apresentar como esta disciplina é ofertada no curso. Apresentamos também uma bibliografia sobre a trajetória de Micheline Flak, precursora do movimento do Yoga na Educação. A pesquisa ainda aborda temas sobre a Educação do corpo, bem como o lugar que o corpo ocupa nas escolas e como podemos entrelaçar alguns conceitos das técnicas de Yoga para a sala de aula.

Palavras-chave: Yoga na educação. Pedagogia. Formação docente. Educação do Corpo.

ABSTRACTO

Prado, Gisele Aparecida Ortiz. **El yoga educacional y su contribución a el desempeño del profesorado.** 2014. De completar la pauta de trabajo formación pedagógica. Universidad Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2014.

Este estudio tiene como objetivo presentar las contribuciones que el yoga puede promover en la formación del profesorado como una fuente de estímulo para los profesores y para los estudiantes de educación primaria y secundaria. En este trabajo se contextualiza brevemente la creación de la disciplina del Yoga en el Aprendizaje impartido para la carrera de Pedagogía en la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Federal de Santa Catarina. También presentará una bibliografía sobre la trayectoria de Micheline Flak, precursora del movimiento de Yoga en la Educación. La encuesta también abarca temas sobre la educación del cuerpo, así como el lugar que el cuerpo recibe en las escuelas y cómo podemos tejer algunos de los conceptos de las técnicas de Yoga para el aula.

Palabras-clave: Yoga en la educación. Pedagogía. La formación del profesorado. Cuerpo educación.

LISTA DE SIGLAS

NADE- Núcleo de Aprofundamento Diversificado de Estudos

T.Y.E- Técnicas de Yoga Educacional

SUMÁRIO

1-INTRODUÇÃO.....	10
1.1-PROBLEMATIZAÇÃO.....	11
1.2-OBJETIVOS.....	12
1.2.1-Objetivos gerais.....	12
1.2.2-Objetivos específicos.....	12
1.3-METODOLOGIA.....	13
1.4-JUSTIFICATIVA.....	14
2-UM BREVE HISTÓRICO DO YOGA NA EDUCAÇÃO E DA PROF ^a MICHELINE FLAK.....	15
2.1-O YOGA EDUCACIONAL DENTRO DO CURSO DE PEDAGOGIA DA UFSC.....	17
3-A EDUCAÇÃO DO CORPO E O YOGA NA ESCOLA.....	19
3.1-APRESENTAÇÃO DAS ETAPAS DE PATANJALI COMO FUNDAMENTO DIDÁTICO.....	22
4-A EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO E A APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE YOGA NA SALA.....	28
5-CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
6-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35

1-INTRODUÇÃO:

O presente trabalho tem como objetivo trazer algumas considerações que a pedagogia do Yoga na Educação pode proporcionar na atuação dos futuros docentes tendo como base as disciplinas de Yoga na Aprendizagem I e II (MEN 5106 e Nade-MEN 5118) do curso de Pedagogia da Universidade Federal de Santa Catarina.

A disciplina Yoga na Aprendizagem é oferecida no curso de Pedagogia da UFSC como disciplina optativa. Foi criada em 2004 e é ministrada pelo professor Diego Ernesto Arenaza, que realizou diversos cursos e estudos sobre a técnica em países como Uruguai, Chile, França, Portugal e Brasil. A disciplina contém dois níveis: Yoga na Aprendizagem I e Yoga na Aprendizagem II. O primeiro nível visa buscar os fundamentos da metodologia do Yoga Educacional (T.Y.E) e a introdução da prática da Hatha Yoga. Já no segundo nível o foco é o aprofundamento e a implementação das técnicas do Yoga Educacional (T.Y.E) e o aprofundamento das práticas da Hatha Yoga.

Na apresentação da disciplina já se pode visualizar alguns aspectos em relação à contribuição do Yoga para o corpo e a mente. Ela nos fala que o Yoga Educacional apresenta-se como uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e as tensões causadas pela correria do dia-a-dia. O Yoga nos mostra algumas ferramentas para balancear as energias, focalizar a atenção e melhorar as tensões físicas e mentais. Assim, com este trabalho pretendemos compreender e analisar como esta disciplina pode favorecer o trabalho docente e como pode auxiliar na melhoria das práticas educacionais.

Em 1973, a Dr^a Micheline Flak, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne em Paris, realizou as primeiras experiências de aplicação de exercícios de Yoga numa sala de aula, visando aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos alunos. O que o Yoga educacional tem proporcionado aos docentes e estudantes que estão utilizando as técnicas é a apresentação de um método concreto de exercícios de Yoga para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia. Desta maneira os alunos aprendem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e a

ganhar autoconfiança.

Com as práticas das técnicas de yoga o docente poderá se concentrar melhor em seu trabalho, focalizar a atenção nos alunos além de tornar a aula mais dinâmica. Envolvendo os alunos, permite-se o reconhecimento do outro, o conforto e o relaxamento que às vezes se faz necessário para fixar o aprendizado e recarregar as energias. O Yoga Educacional contribui para a promoção da afetividade e melhor convivência das diferenças que nos deparamos em sala de aula, promovendo o bom convívio.

Através da realização desta pesquisa busquei compreender como as técnicas de Yoga educacional podem contribuir na atuação docente e quais os efeitos são esperados nos alunos assim como nos docentes.

1.1-PROBLEMATIZAÇÃO:

A partir das aulas da disciplina de Yoga na Aprendizagem I, e da leitura de algumas literaturas como, por exemplo, o livro de Micheline Flak e Jacques de Coulon *Yoga na Educação integrando corpo e mente* que tive durante o percurso de minha formação acadêmica e ainda o contato com bibliografias relacionadas à Educação do Corpo foi que iniciei um processo de reflexão sobre o Yoga Educacional e como essa metodologia pode contribuir na atuação docente. A partir dessa reflexão surgiram algumas questões:

1-Como as técnicas do Yoga Educacional podem auxiliar nas práticas educacionais?

2-Como as práticas dessa metodologia podem contribuir para a relação professor/aluno?

3-Quais são os efeitos que as práticas podem provocar nos docentes e alunos?

1.2 OBJETIVOS:

A partir das indagações realizadas pretendo explicitar as contribuições que a implementação de técnicas de Yoga Educacional pode fornecer ao trabalho docente. Considerando que as contribuições podem ser no âmbito da sala de aula, auxiliando o docente com técnicas de concentração e relaxamento das crianças, assim como no âmbito pessoal/profissional com as purificações, respirações e posturas de relaxamento corporal e mental para o professor.

1.2.1-OBJETIVOS GERAIS:

- Compreender e analisar como o Yoga Educacional pode favorecer o trabalho docente e como pode auxiliar na melhoria das práticas educacionais.

1.2.2-OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Contextualizar a disciplina Yoga na Aprendizagem dentro do curso de Pedagogia da Universidade Federal de Santa Catarina;
- Apontar questões relativas à Educação do Corpo e o lugar que o corpo ocupa dentro da escola;
- Analisar as contribuições do Yoga para a atuação dos docentes.

1.3-METODOLOGIA:

Para a construção do presente trabalho foi utilizada a metodologia exploratória descritiva a partir de análises bibliográficas e a análise de relatório de estágio dos Anos Iniciais da acadêmica. A escolha pela pesquisa exploratória ocorreu pelo fato de ser definido quanto aos fins, segundo VERGARA (2000), é caracterizada pelo pouco conhecimento científico acumulado de um determinado assunto. Por tratar-se de uma pesquisa que busca explorar conceitos e fatos de pouca bibliografia, além disso, por sua natureza de sondagem, não comporta hipóteses que poderão surgir durante a pesquisa ou ao seu final. Complementando isso utilizo a pesquisa descritiva, que expõe características de determinada população ou determinado fenômeno, ela não tem compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para algumas explicações.

A análise bibliográfica tem por finalidade colocar o pesquisador em contato com o que já se produziu e registrou a respeito do seu tema de pesquisa, no caso do presente trabalho também foram feitas pesquisas no sítio virtual disponibilizado no site da Universidade Federal de Santa Catarina, onde são encontradas diversas informações sobre a Pesquisa de Yoga na Educação, publicações e artigos.

Desta maneira é possível compreender que a presente pesquisa tem como metodologia um estudo de diferentes bibliografias acerca dos conhecimentos sobre a prática de Yoga e suas contribuições para a educação, assim como também uma análise sobre as experiências a partir dos registros de estágio.

1.4-JUSTIFICATIVA:

Durante minha formação acadêmica no curso de Pedagogia sempre senti muita curiosidade e vontade de compreender sobre o espaço do corpo dentro da sala de aula, sabendo de todos os prováveis desafios que enfrentaria ao adentrar na escola, me questionava sobre como lidar com a necessidade do movimento e da liberdade que as crianças, assim como nós, necessitamos para nos sentir melhor e aprender os conteúdos ensinados. Dentro do currículo do curso de Pedagogia foram poucas as disciplinas que me auxiliaram nesse processo de conhecimento acerca do corpo foi então que decidi cursar a disciplina de Yoga na Aprendizagem I no ano de 2013, e foi com o auxílio dessa disciplina que obtive alguns conhecimentos para, logo em seguida no mesmo ano, incluir algumas técnicas do Yoga Educacional nas aulas de estágio obrigatório dos anos iniciais. Durante esse período frequentando as aulas da disciplina de Yoga na Aprendizagem I, percebi a necessidade em saber como seria praticar com as crianças e quais as contribuições que eu, como docente naquele momento, teria. Procuro também relatar como foi essa experiência desenvolvida no estágio obrigatório e como o Yoga auxiliou no caminhar dessa trajetória.

2-UM BREVE HISTÓRICO DO YOGA NA EDUCAÇÃO E DA PROF^a MICHELINE FLAK

Segundo informações disponibilizadas no blog da própria da autora, Micheline Flak é doutora em Letras Americanas pela Sorbonne e começou a introduzir técnicas de Yoga em suas aulas em 1973. Foi professora de Ciências da Educação no Institut Supérieur de Pédagogie Paris XII de 1985 a 1994 em Sorbone na França. Diplomada em Yoga pela Fédération Française de Hatha Yoga e pela Bihar School of Yoga, na Índia, é especialista na técnica de relaxamento YOGA NIDRA, de Swami Satyananda Saraswati. Há 50 anos viaja anualmente para a Índia onde renova suas energias e aprendizado com seu mestre.

Em 1973, Micheline Flak ensinava inglês em uma escola parisiense e ministrava aulas de yoga em suas horas livres. Assim, adquiriu um sólido conhecimento de yoga e descobriu que os bons efeitos das práticas estavam se revelando na sua maneira de ensinar inglês. Ela se questionava se a formação tradicional para professores estava bem adaptada às necessidades das crianças que ensinava, ou se ocorriam perdas no processo de aprendizagem.

Nesta circunstância ela percebeu que, ao mudar a si mesma, começou a ensinar de maneira diferente, para sua satisfação e de seus alunos, e assim ela começou a refletir sobre como o processo cognitivo ocorre. Com base nesta pesquisa, a professora Flak fez experiências em suas aulas, o que a levou a incorporar técnicas de yoga em seu método de ensinar e, desta maneira obteve ótimos resultados. Nas palavras da autora:

O ser humano, quando chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida (FLAK, 2007, p.15).

Desta maneira em 1978, foi criada o RYE (Recherche sur Le Yoga dans l'Education) “Pesquisa de Yoga na Educação”, fundada por educadores para

educadores, onde são apresentadas técnicas especialmente adaptadas para a sala de aula e que conta com profissionais de diversas áreas como educação, yoga, saúde, esportes, artes, música e dança. No mundo inteiro compartilham-se ideias e experiências que transformam o cotidiano de ensinar e aprender, possibilitando a professores e alunos tornarem-se seres humanos abertos, criativos, com uma percepção diferenciada do cotidiano e das relações humanas. Na França, em 2013, o Yoga na Educação foi reconhecido oficialmente e incorporado à educação nacional francesa. Em Barcelona no ano de 2014 foi reconhecido pelo Departamento da Educação da Generalitat de Catalunya, o curso de Yoga na Educação para professores, ministrado por Lúdia Lopez Serra da Faculdade de Educação da UAB.

Como se pode perceber, o RYE (Recherche sur Le Yoga dans l'Éducation) com o passar dos anos, foi evoluindo e ganhando espaço na educação. Um exemplo disso foi o programa feito para a Educação Integral com a supervisão do MEC*, elaborado pela Universidade Federal de Santa Catarina, que conta com um texto escrito por Diego Arenaza que é professor do Centro de Ciências da Educação-UFSC (fundador e presidente do RYE Brasil) e com o relato de duas experiências de discentes do Curso de Pedagogia que introduziram o yoga em suas aulas.

A partir destas informações podemos observar que o Yoga na Educação vem ganhando precedentes como uma nova alternativa metodológica para a escola da atualidade. Existem fatores que estão facilitando a recepção desta metodologia como, por exemplo, a diminuição do preconceito contra as técnicas de Yoga, além da situação em que se encontra a educação, enfrentando diversos desafios desde seu sucateamento até uma crescente desvalorização do trabalho docente, a educação exige novas técnicas de se trabalhar em sala de aula, que atendam a atual realidade. Neste sentido Coulon e Flak citam que, “para os professores que vivem a difícil realidade da educação de hoje, a proposta de aplicar técnicas e princípios do Yoga em sala de aula veio na hora certa” (2007, p. 11).

*Sobre a questão da Educação Integral consta na Lei de Diretrizes e Bases da Educação 9394/96 nos seus artigos 34 e 87, e ela também é citada no Programa Mais Educação instituído pela Portaria Interministerial nº 17/2007 e regulamentado pelo Decreto 7.083/10, constitui-se como estratégia do Ministério da Educação para induzir a ampliação da jornada escolar e a organização curricular.

2.1-O YOGA EDUCACIONAL DENTRO DO CURSO DE PEDAGOGIA DA UFSC

Como presidente do movimento “Pesquisa de Yoga na Educação” (RYE), Micheline Flak visitou o Uruguai em 1990, estabelecendo contato com diversos autores do sistema educativo, e em setembro de 2001 houve a primeira oficina abordando este tema aqui no Brasil, realizada no Colégio de Aplicação, da Universidade Federal de Santa Catarina, esta oficina contou com a participação de mais de cem pessoas na sua maioria docentes. A partir do ano de 2004 foi implantada a disciplina de Yoga na Aprendizagem I no curso de Pedagogia da Universidade Federal de Santa Catarina, como disciplina optativa, ministrada pelo professor Diego Ernesto Arenaza, algum tempo depois foi criado o segundo nível da disciplina.

A disciplina em síntese pretende discutir os fundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de Yoga, assim como também, os fundamentos do Yoga na sua dimensão filosófica e prática. O plano de ensino da disciplina apresenta três eixos norteadores que são basicamente,

- Praticar, analisar e discutir a ampliação de técnicas de Yoga nas atividades de ensino e aprendizagem, com base na abordagem do modelo desenvolvido pela Prof^a Micheline Flak;
- Introduzir fundamentos e técnicas básicas da prática do Yoga;
- Introduzir elementos básicos da filosofia do Yoga;

Tomando por base os fundamentos estudados no primeiro nível da disciplina pude perceber que o Yoga Educacional vem para nos mostrar que dentro da sala de aula podemos fazer a diferença, ensinando às crianças e jovens a importância do respeito e do reconhecimento do outro com a prática de suas técnicas. Sabe-se que o cotidiano das salas de aula nos dias de hoje não estão fáceis e que cada dia mais encontramos diferentes contextos e vidas dentro de um mesmo grupo, desta maneira acredito que as práticas de Yoga podem auxiliar a ação da professora e dos alunos, uma vez que, os exercícios propostos contribuem para a atuação da professora que refletirá na turma.

O professor tem uma árdua missão de ensinar e transferir seus conhecimentos á um grupo com diferentes identidades, o que para muitos se torna um obstáculo em sua aula, pois este não se sente preparado ou não sabe como agir diante de algumas situações, em relação a isso acredito que a formação de professores deveria incluir exercícios de conhecimento do corpo e alma.

É importante destacar que dentro do currículo do curso de Pedagogia existem algumas disciplinas que fazem uma aproximação sobre questões relativas ao corpo, como por exemplo, *Diferença, Estigma e Educação, Infância e Educação do corpo* e algumas outras, contudo somente o embasamento teórico destas disciplinas não foi suficiente para poder compreender o lugar do corpo na sala de aula, analiso que o corpo, por muitas vezes, perde o seu valor e fica de lado no momento do planejamento do professor que não percebe que este necessita do seu espaço e tempo dentro das práticas escolares.

O curso de Pedagogia da UFSC poderia abarcar mais disciplinas sobre metodologias que tratassem de questões relativas à Educação do Corpo, sobre práticas corporais, sobre as técnicas de Yoga na Educação, pois foi a partir da elaboração deste trabalho que notei que nossa formação ainda é desfalcada sobre tais temas e que são esses temas que nós docentes convivemos e recebemos como desafio na escola o tempo todo. Contudo procurei buscar diversas informações sobre o tema do presente trabalho e através dela explorar um pouco mais sobre essa metodologia e as suas contribuições para o trabalho docente.

3- A EDUCAÇÃO DO CORPO E O YOGA NA ESCOLA

Na escola os professores lidam com questões relativas ao corpo o tempo todo, mas, nem sempre esse corpo recebe a atenção e o espaço devido. Ao longo da história, ao exemplo da Idade Média, a igreja condenava o culto ao corpo, alegando que os fiéis estariam em situação de pecado, surge assim, uma necessidade de disciplinar o corpo segundo padrões que seriam aceitáveis pela sociedade.

Portanto é desde a Educação Infantil que o docente tem o papel de promover aventuras, descobertas, criar desafios e aprendizagens que envolvam movimentos físicos. Pensamos então que trabalhar com a educação requer mais do que agilidade, criatividade artística, dinamismo ou uma determinada “linguagem”, é preciso ampliar os olhares para as necessidades reais das crianças, fazendo um trabalho de maneira lúdica, transmitindo além de conhecimentos, carinho, confiança e tranquilidade, fortalecendo a relação entre educadores e educandos. A partir deste pensamento e para melhor compreender a relação do Yoga na escola, iniciamos uma reflexão sobre a Educação do Corpo que acontece nos ambientes escolares.

Para exercer essa reflexão partimos da realidade de que o movimento humano se concretiza através do corpo do homem, e que este movimento integra uma totalidade, compreendendo não só o ato motor, mas toda e qualquer ação humana, que vai desde a expressão dos sentimentos até o gesto mecânico. Portanto, não é apenas o corpo que entra em ação, mas é o homem todo que age e que se movimenta. Sendo assim, quando se pensa em um projeto educacional devemos partir da realidade sócio cultural, em busca de um corpo teórico de conhecimentos que esteja vinculado ao homem em movimento num verdadeiro sentido de corporeidade.

De acordo com Santim (apud, BRUEL, 1991, p.1), corporeidade significa o homem em sua totalidade. O homem é um todo indivisível, dentro de uma realidade espaço temporal. A concepção de Santim vem ao encontro do significado de Yoga que em sânscrito significa *união* e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito, portanto, o Yoga é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é implementado Yoga na Educação. Segundo Arenaza (2003, p.02): “O

corpo é o instrumento e o recinto da mente e do espírito, e deve ser afinado para desempenhar harmoniosamente suas funções”.

Sobre a questão da corporeidade Santim (1994) buscou a etimologia da palavra e encontrou o termo latino *corporietas*, já no dicionário Aurélio consta qualidade daquilo que é corpóreo (GUERRA, apud Santim, 1997, p.177). O mesmo autor ainda cita que a antropologia também contribuiu para a construção do significado desta palavra, reservou um sentido específico, garantindo assim que se tenha uma imagem do ser humano, “um dos componentes da essência humana é o corpo entendida como uma parte da totalidade” (GUERRA, apud Santim, 1997, p. 177).

A corporeidade se estende para além dos limites da física e da biologia ela alcança a esfera da consciência e do espírito (Santim, 2001, p. 123) na mesma perspectiva Nóbrega considera que:

A mente não é uma entidade “des-situada”, desencarnada ou um computador, também a mente não está em alguma parte do corpo, ela é o próprio corpo. Essa unidade implica que as tradicionais concepções representacionistas se enganam ao colocar a mente como uma entidade interior, haja vista que a estrutura mental é inseparável da estrutura do corpo (NÓBREGA, 2005, p. 607).

Desta maneira nossa reflexão é necessária para se pensar o espaço que o corpo tem na escola, além disso, quando pensamos em corpo em movimento, podemos analisar que o movimento não é apenas um suporte que permite ao educando a aquisição de conceitos abstratos, “o movimento constitui um meio e uma condição para as experiências objetivas na vida das pessoas” (KUNZ, 2010, p.2), visto que desenvolve também sensações e percepções, proporcionando-lhe o conhecimento deste complexo instrumento que é seu corpo. Este corpo que se relaciona, cria, vibra, sofre repressões, possibilita todo seu ser como veículo de expressão “o movimento é uma manifestação primeira é a nossa entrada no mundo”(KUNZ, 2010, p.6).

Ainda segundo Vaz “a preocupação com o corpo tem a idade do próprio corpo, ou seja, a preocupação com o corpo se dá desde que se percebe que se era e que se tinha

um corpo” (2002, p. 88), isto nos faz pensar sobre o porquê da necessidade de disciplinamento dos corpos nas escolas já que é por meio das rotinas estabelecidas pelo docente, que os corpos das crianças são treinados, moldados e marcados pela disciplina. Porém o papel das práticas corporais tem mudado ao longo do tempo através de estudos de diversas áreas como a Pedagogia, a Sociologia, a Educação Física, a Antropologia e outras áreas das Ciências Sociais e Humanas.

A educação tem por missão, por um lado, transmitir conhecimentos sobre a diversidade da espécie humana e, por outro, levar as pessoas a tomar consciência das semelhanças e da interdependência entre todos os seres humano. Desde a tenra idade a escola deve, pois, aproveitar todas as ocasiões para esta dupla aprendizagem, os métodos de ensino não devem ir contra este reconhecimento do outro, assim consta no Relatório para a UNESCO no capítulo sobre os Quatro Pilares da Educação. Esse relatório contém diversas informações que a Comissão Internacional de Educação para o século XXI pensou e especificamente neste capítulo, fala sobre os princípios que a educação deve se pautar para promover conhecimentos que se relacionam também com a Educação do Corpo. Então assim que se notou os efeitos benéficos do Yoga, Micheline Flak começou a aplicá-los e pesquisá-los sistematicamente como recurso pedagógico. Como resultado, ela fundou em 1978 a associação RYE esta associação introduz a aplicação de técnicas do Yoga nos centros de ensino como uma proposta pedagógica alternativa.

Segundo Flak, os exercícios de Yoga beneficiam a atividade cerebral, aumentando a concentração e a memória. Tendo em vista as dificuldades de concentração e estresse causadas aos jovens, adultos e crianças na vida tumultuada e corrida que levamos hoje, o Yoga na sala de aula busca melhorar e balancear as energias para que possamos aprender de forma clara e prazerosa.

Os cuidados com o corpo podem e devem ser tematizados nas diferentes práticas educativas propostas nos currículos e viabilizados por diferentes disciplinas, proporcionando um aprendizado pautado nas vivências e experiências de cada aluno e respeitando suas singularidades. Os exercícios de Yoga despertam a consciência de si mesmo e ao mesmo tempo, a de se manter atento ao outro, visto que atualmente é preciso exercitar o trabalho em grupo, pois muitas manifestações de agressividade e

tensões que as crianças expressam em sala de aula são representações do que se vê na televisão.

Sendo assim, acreditamos que a Educação do Corpo e o Yoga Educacional se entrelaçam em alguns conceitos e que o espaço que o corpo tem na escola é pouco explorado, talvez por, durante sua formação acadêmica, os docentes terem aproximações ainda limitadas com estudos relativos a essa questão, ou ainda, seja porque nossa educação está centrada muito no intelecto e não no indivíduo como um todo.

Neste sentido o Relatório para a UNESCO orienta:

Para poder dar resposta ao conjunto das suas missões, a educação deve organizar-se em torno de quatro aprendizagens fundamentais que, ao longo de toda a vida, serão de algum modo para cada indivíduo, os pilares do conhecimento: *aprender a conhecer*, isto é adquirir os instrumentos da compreensão; *aprender a fazer*, para poder agir sobre o meio envolvente; *aprender a viver juntos*, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas; finalmente *aprender a ser*, via essencial que integra as três precedentes (MEC, 2008, p.89-90).

Dentre os conceitos apresentados no presente trabalho, destacamos a relevância de se tratar de uma fonte que fundamenta o Yoga Educacional, que são as etapas de Patanjali levando em consideração que essas etapas foram traduzidas com toda sua essência por Micheline Flak e o RYE para o desenvolvimento das técnicas de Yoga em sala de aula.

3.1-APRESENTAÇÃO DAS ETAPAS DE PATANJALI COMO FUNDAMENTO DIDÁTICO

O sábio Patanjali foi quem escreveu, em uma data incerta, os Yoga Sutra composto por 196 aforismos, este é o texto que fundamenta a filosofia do Yoga.

Patanjali deixou um legado fabuloso ao compilar e mapear procedimentos e reações psicológicas que são válidos até hoje. Através dos Yoga Sutra Patanjali nos diz que “o corpo e o mental longe de serem separados, são manifestações de uma energia que vai do denso ao sutil”.

A fim de compreender a relação Yoga-escola, pensando dentro da escola outra relação entre aluno-professor, apresento as seis etapas que são: viver juntos, eliminar toxinas, boa postura, respirar bem, relaxamento e concentração. Para cada etapa o professor pode sugerir um exercício diferente e também realizá-lo de forma lúdica, contando histórias que remetam os alunos a imitar sons, a imaginar lugares ou também, o professor poderá sugerir a reprodução de movimentos de certos animais.

Para melhor entendimento do que são as seis etapas do Yoga educacional busco descrever brevemente todas elas e os efeitos que cada uma poderá refletir nos alunos e docentes. De acordo com Flak e Coulon “o desbravamento de nossas potencialidades se faz por etapas cuidadosamente programadas” (2007, p. 19), então saliento que as etapas de Patanjali são oito, mas o Yoga educacional utiliza somente seis delas já que as duas últimas não cabem ao trabalho pedagógico por envolverem a vida interior do adulto é “a esfera privada de cada um”.

Com isso temos as seguintes etapas:

- **Viver juntos:** pretende-se formar o espírito de equipe, desenvolvendo o sentido de responsabilidade. Os educadores devem transmitir à criança um sentimento de pertença num grupo. Os exercícios que encontramos nesta etapa aproximam alunos e professores e são indicados no início do ano ou do semestre, época onde o acolhimento é essencial para o sucesso do trabalho docente. Sobre essa questão, refletimos com Flak e Coulon onde,

As descobertas recentes da psicologia, bem como as tradições de sabedoria, insistem na importância do prazer de se estar junto. Quando o aluno se sente integrado na sala de aula e na família, ele retoma a confiança. Este é o momento de insistir na importância das matérias artísticas. Elas oferecem a possibilidade de criar juntos (2007, p.29).

Como nesta etapa os alunos sentem prazer em estar juntos, sentem tranquilidade e controle, a tendência é que a sala se torne um ambiente harmônico e acolhedor.

- **Eliminar toxinas:** refere-se ao pensamento positivo. Ao cultivá-lo, a mente se acalma e ocorre o desenvolvimento da confiança. Nesta etapa são realizados, segundo Flak “exercícios de desbloqueio, de abertura e de irrigação do cérebro”, fazendo com que todos os envolvidos sintam paz interior. Nesta etapa podemos perceber nosso papel como professores, cultivando em nós mesmos o hábito de ter pensamentos positivos em relação aos nossos alunos, pois assim através de nosso estado de espírito poderemos ajudar as crianças a gostar do estudo e melhorar os resultados escolares.
- **Boa postura:** o cuidado com a coluna no dia-a-dia influenciará no comportamento psíquico e na saúde física. Assim, uma postura ereta estimulará a autoconfiança dos alunos e também permitirá um melhor movimento do diafragma, gerando melhor oxigenação para o cérebro.

A primeira medida a ser tomada pelo professor será de ensinar às crianças a se manterem alinhadas na postura sentada e em pé. Existe uma relação entre o bom funcionamento do intelecto e a verticalidade das costas. Ouve-se melhor com as costas retas (FLAK e COULON, 2007, p.40).

- **Respirar bem:** com os exercícios desta etapa o professor pode acalmar os alunos, equilibrá-los ou energizá-los. É o domínio da respiração que trabalhamos nesta etapa, e a partir da tomada de consciência de respiração amplificada, pode-se oxigenar o cérebro, acalmar ou esvaziar a mente. Em seu livro *Yoga na educação integrando corpo e mente na sala de aula* Micheline Flak cita que “de acordo com os yoguis, existe uma relação entre o despertar da inteligência e a passagem da respiração pelo nariz” (2007, p.55), por isso no Yoga a respiração consciente é o marco inicial e fundamental para o bem estar de quem o pratica.
- **Relaxamento:** é uma importante etapa que contribui para o aprendizado. Segundo o caderno *Cultura e educação na escola de tempo integral: formação de educadores*, “pequenos espaços de relaxamento, injetados no curso sob diferentes formas, permitem ao cérebro digerir e assimilar as informações

recebidas” (ARENAZA, 2010, p. 68). Assim pensamos que se realizarmos pequenas pausas em nosso trabalho pedagógico, nossos alunos poderão assimilar melhor o conteúdo transmitido.

Precisamos canalizar a energia, muitas vezes em desordem, das crianças, que querem ver tudo, tocar tudo, entender tudo e questionar tudo, ao mesmo tempo. Para elas, é uma necessidade primordial. O ser jovem enclausurado por nove meses no útero deve, para atingir sua plenitude, lançar as antenas para fora para explorar melhor o mundo. Respeitemos esta atividade de despertar na criança e encorajemo-la, educando seus sentidos (FLAK e COULON, 2007, p. 57).

- **Concentração:** aqui é o ponto onde aprendemos a nos concentrar no que está sendo apresentado, escutando melhor para que o aprendizado seja fixado. A concentração é feita em duas etapas, o primeiro a se fazer é acalmar a mente e fazer com que ela se concentre num único ponto. Na segunda etapa, o objetivo é permanecer consciente para reproduzir internamente as sensações ou conceitos apresentados pelo professor, é como estabelecer um mapa mental do que foi apresentado na aula daquele dia. É justamente aqui nesta etapa que o Yoga pode nos apresentar condições para conservar ou melhorar a concentração de nossos alunos.

A concentração de fato apenas é possível quando se consegue unificar as tendências dispersas da mente tendo em vista alcançar um objetivo único e preciso. O objetivo é juntar os feixes dispersos de atenção, habitualmente divididos entre os campos sensoriais, para focalizá-los num ponto central que se torna o alvo (FLAK e COULON, 2007, p. 63).

É possível encontrar nestas etapas o uso do corpo atrelado a um trabalho com a mente dentro da sala de aula, promovendo de forma peculiar o uso do mesmo, respeitando a singularidade e fazendo com que o docente também sinta e reflita sobre os benefícios que as técnicas do Yoga provocam inclusive nele próprio. Para os docentes

que muitas vezes chegam tensos na sala de aula, o Yoga permite um momento importante de relaxamento e ajuda a focalizar a atenção. O Yoga na sala de aula estabelece o equilíbrio e a percepção da própria presença, assim os alunos tornam-se capazes de se reconhecer em um ambiente escolar que proporciona autoestima e confiança.

É fundamental que o professor tenha em mente que para apresentar todas essas etapas onde são envolvidas diversas posturas, ele deve levar em conta primeiramente que as crianças gostam de se movimentar, e que estar em sala de aula sentando, tendo que realizar exercícios e prestando atenção em determinados conteúdos, muitas vezes sufoca o aluno que não se sente parte daquele espaço por esta razão a partir do momento que o docente consegue perceber e proporcionar espaços dentro dessa rotina para o movimento e ampliação do conhecimento acerca do corpo o aluno irá sentir-se mais motivado a aprender. O segundo aspecto importante é o docente ter consciência do seu papel de ensinar a criança a não violentar seu corpo, ou seja, cada postura deverá ser realizada sem dor, “a dor é um sinal vermelho” nos alerta Flak (2007, p.42), esse é um ponto que considero muito importante, pois e, por fim, devemos ensinar as crianças a acostumarem seu corpo a praticar movimentos conscientes, “mais vale o elevar de braços sincronizado com a respiração do que a manutenção forçada em uma postura difícil para impressionar” (FLAK, 2007, p.42) e assim receberemos todas as contribuições desta arte milenar o Yoga.

Contudo o professor não pode somente guiar seu trabalho a partir do aluno, considero importante também que o professor aplique algumas práticas de yoga em sua própria rotina, pois é grande parte do conhecimento que irá transmitir deve primeiramente estar claro em sua mente. São recorrentes os casos em que o professor não consegue transmitir aquilo que está planejado, por que ele não está concentrado em sua prática, acredito ser fundamental que o professor mostre credibilidade e confiança no que está ensinando, analiso que quando o professor mostra interesse e envolvimento no seu conteúdo a aula se tornará mais atraente. Sobre isso cito Palmer (2012):

Segundo o entendimento clássico, a Educação é a tentativa de “começar” de dentro da individualidade um núcleo de sabedoria que tem o poder de resistir á falsidade e viver a luz da verdade; não segundo normas externas, mas segundo uma autodeterminação raciocinada e reflexiva (PALMER, 2012, p. 47).

A partir dessa importância acerca do autoconhecimento, confiança e concentração necessários ao bom desempenho do professor é que pondero relevante a prática de yoga para a rotina do professor, muitas das etapas apresentadas para se realizar em sala o professor pode realizar individualmente para se sentir mais seguro e relaxado para entrar em sala.

Diante disso procurei colocar em prática meu conhecimento acerca da Yoga no meu estágio obrigatório tentando observar quais as contribuições dessa prática no cotidiano escolar. No próximo capítulo descrevo um pouco sobre minha experiência e quais conclusões alcancei nessa prática.

4-A EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO E A APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE YOGA EM SALA

O meu estágio obrigatório foi realizado em uma escola municipal localizada no bairro Costeira do Pirajubaé, com uma turma de quarto ano. Este bairro é composto por famílias na sua maioria de baixa renda e a área onde fica localizado é considerada de risco social, devido a movimentação de tráfico de drogas, pois assim começamos o período de observação das crianças em sala e levamos em conta todo esse contexto que essas crianças estavam inseridas. Nessa turma tínhamos crianças em idades que variavam entre 10 e 12 anos, depois de uma semana de observação pude perceber, juntamente com a minha parceira de estágio, a acadêmica Paula Tuany, que seriam necessárias intervenções diferenciadas para aquelas crianças, elas eram muito agitadas e se concentravam pouco diante das atividades propostas pela professora, mas gostavam muito de desenhar e brincar.

Passamos um tempo refletindo sobre toda a situação que presenciamos durante a semana de observação e chegamos à conclusão que era preciso novas dinâmicas, novas brincadeiras, pois apesar de estarem em uma idade onde se está passando para a fase da adolescência, aquelas crianças ainda gostavam de brincar, e segundo Kishimoto:

“O brincar é uma ação livre, que surge a qualquer hora, iniciada pela criança; dá prazer, não exige como condição um produto final; relaxa, envolve, ensina regras, linguagens, desenvolve habilidades e introduz a criança no mundo imaginário” (2010, p.01).

Diante desse reconhecimento, em buscar técnicas diferenciadas para um grupo de crianças agitadas e que pouco se concentravam nas atividades propostas e com as práticas aprendidas com a disciplina de Yoga na Aprendizagem I, decidimos então aplicar algumas técnicas de Yoga na sala de aula com a turma. Focamos principalmente

naquelas técnicas em que a concentração e a aceitação do outro estariam presentes, pois uma das observações feitas por nós foram exatamente neste ponto, as crianças estavam juntas durante o período de aula mais brigavam muito entre elas. Também percebemos uma carência de toque, diversas vezes fomos surpreendidas com abraços apertados, beijos carinhosos, mas o carinho entre elas era pouco, elas não se tocavam ou se abraçavam a não ser àquelas que já tinham laços de amizade estabelecidos a tempo.

Então durante a elaboração do nosso planejamento disponibilizamos três dias para realizar as práticas de Yoga com as crianças do quarto ano, estes dias foram alternados, pois iríamos realizar o estágio em três semanas e desta maneira ficou reservado um dia a cada semana para a prática. Levamos em consideração também que as crianças poderiam não gostar de praticar ou até mesmo estranhar o “formato” da aula.

Então pensamos em realizar primeiramente os exercícios da etapa viver juntos, que foi o mais difícil para as crianças, pois muitas delas como já relatei acima não tinham costume do contato um com outro, não se tocavam. Esse foi um exercício onde percebemos que o professor deve fazer a mediação para que não se torne um momento de tensão entre as crianças. Algumas delas não gostaram e não realizaram a prática, mesmo com o nosso convite e com a gente realizando os exercícios, aceitamos e respeitamos quem não quis participar. E depois nos sentamos com elas e conversamos um pouco sobre os desentendimentos que estavam frequentes na turma, explicamos que aquela proposta de exercício tinha ligação com o Yoga, que nós já tínhamos participado de aulas de Yoga e que iríamos numa outra ocasião praticar outros exercícios com elas, e assim nós expomos nossa intenção propor uma aula diferente daquela que elas estavam acostumadas.

A segunda vez em que aplicamos técnicas de Yoga educacional foi de uma maneira mais lúdica, contamos uma história onde existiam muitas cores, sabores e cheiros diferentes, mediante a visualização do conto, aqui ativamos a etapa da concentração nas crianças, e o resultado foi muito melhor, desta vez todos participaram, pois realizamos as técnicas do Yoga através da contação de história, e isso fez com que aceitassem melhor a dinâmica. Ficamos mais satisfeitas e felizes com o resultado, logo depois desse exercício as crianças ficaram mais calmas e mais dispostas a continuar as atividades propostas por nós. A dinâmica de visualização do conto se dá pela mediação do professor, através da contação de histórias ele deverá indicar para as crianças o

momento em que elas deverão se concentrar e focalizar sua atenção, por exemplo, nas cores das flores, ou no cheiro de algum alimento ou até mesmo provocando as crianças a representarem o movimento de algum animal da história.

A terceira prática foi realizada durante o próprio momento da aula e aqui foi possível verificar que são possíveis pequenas pausas, pois, o relaxamento se mostra um aliado ao ensino, como já nos dizia a professora Flak em seus estudos. Foram necessários 20 minutos, para toda a turma se acalmar, pedimos então para as crianças abaixarem suas cabeças na mesa, os braços soltos ao lado da cadeira, o corpo bem sentado e relaxado, e pausa para todos. O silêncio era necessário e preciso e aos poucos uma criança alertava a outra que era preciso fazer isso e assim permanecemos, e quando voltamos a realizar a atividade o clima já era mais sereno. Para nós que estávamos na condição de docente naquele momento foi importante essa pausa, relaxamos juntamente com as crianças e voltamos mais concentradas na realização das atividades daquele dia, confirmando que:

Pequenos períodos de relaxamento inseridos nas aulas em diferentes formas são paradas durante as quais o cérebro pode digerir e assimilar as informações recebidas. Há um tempo para tudo (FLAK e COULON, 2007, p.56).

Depois dessa experiência vivida em sala pude perceber e analisar que os efeitos e contribuições que o Yoga pode trazer ao docente são diversos, efeitos relativos à postura como muitas vezes permanecemos muito tempo sentados ou então em pé, mas com a coluna não alinhada e também efeitos no campo emocional, melhorando a nossa concentração nas tarefas a serem realizadas em sala, principalmente em uma época onde a escola se tornou responsável por questões que vão além da transmissão de conhecimentos científicos. À educação cabe fornecer, de algum modo, os mapas de um mundo complexo e constantemente agitado e, ao mesmo tempo, a bússola que permita navegar através dele (MEC, 2008, p.89), ainda nesse mesmo documento encontramos que “ os quatro pilares do conhecimento” devem ser objeto de atenção igual por parte do ensino estruturado, a fim de que a educação apareça como uma experiência global (MEC, 2008, p.90).

O cenário da maioria das escolas brasileiras atualmente gera nos docentes e alunos desinteresse e descontentamentos, a maioria dos alunos ficam estressados e com baixa autoestima. Assim encontramos no Yoga Educacional uma alternativa pedagógica onde são trabalhados conceitos diversos que fortalecem a relação entre educadores e educandos, buscando mudar esse panorama atual.

Refletindo um pouco sobre o caminho percorrido até agora no curso de Pedagogia e com a realização deste trabalho eu percebi que por se tratar de um curso de formação de professores ainda existem lacunas quanto a questões sobre a metodologia do Yoga na Educação e sobre a Educação do Corpo.

As vivências que ocorreram durante meu estágio obrigatório também não são suficientes para determinar conclusões precisas sobre os efeitos das práticas nas crianças, mas gostaria de registrar aqui que notamos que depois da realização das práticas as crianças ficaram mais calmas, participaram das propostas e no fim do estágio nós pudemos perceber que elas já não brigavam tanto e passaram a respeitar mais um ao outro e para nós naquele momento como docentes percebemos que nossa atenção e concentração foram mais bem direcionadas para a verdadeira função de estar em sala com as crianças.

A professora Flak também nos alerta sobre essa questão da formação docente, dizendo que durante a formação, “os professores deveriam aprender a desenvolver a confiança em si e a calma interior, isso seria um trampolim para uma melhor relação com o outro” (20017, p. 134). Para melhor ilustrar meu relato, coloco na tabela a seguir algumas considerações sobre os problemas encontrados na escola pelo docente e como através do Yoga Educacional, o professor poderá relevar ou até encerrar alguns desses conflitos, baseando-me principalmente em algumas questões observadas durante meu estágio obrigatório:

DIFICULDADES ENCONTRADAS EM SALA:	CONTRIBUIÇÕES DO YOGA EDUCACIONAL:
Conflitos entre alunos e agressividade.	Através dos exercícios da etapa Viver juntos podemos obter a conscientização da presença do outro e sensibilizar as crianças para realização de trabalhos em grupo, melhorando a convivência.
Falta de concentração ou atenção dispersada em outras fontes.	Ensinando as crianças a se concentrarem por meio de exercícios onde a mente fica calma como, por exemplo, colorir mandalas.
A falta de postura correta e baixa autoestima.	A postura correta aumenta a confiança em si mesmo e também evita futuros problemas na coluna vertebral. A partir de variações dos exercícios poderão ser feitos em duplas, também ajudando na socialização das crianças e jovens,
Angustia e tensões antes das provas e testes.	Focar na respiração, respirar consciente e calmamente, e manter pensamentos alegres faz com que as tensões sejam esquecidas.

Essas são algumas das muitas contribuições que o docente pode encontrar com o Yoga Educacional. Sendo assim, é fácil perceber que atualmente nossa formação no curso de Pedagogia da UFSC poderia realizar maiores esforços para que todos pudessem descobrir esses benefícios e se apropriarem deles para construir uma educação de qualidade, pautada no respeito com outros e consigo mesmo.

5-CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Este trabalho não põe fim a uma nova expectativa que surge para melhoria da educação, pelo contrário, este trabalho vem para nos mostrar o quanto à educação ainda tem que caminhar para melhorar e para respeitar os profissionais e todos que estão nela envolvidos.

A prática das técnicas de Yoga Educacional auxilia na melhoria do estresse provocado pelas tensões do dia-a-dia, ajuda no contato com o próximo e melhora a concentração das crianças. Devemos fazer uso desses exercícios como forma de dinamizar as aulas e potencializar a capacidade de nossas crianças.

Além de tudo, gostaria de registrar aqui que o processo pelo qual eu passei durante a minha experiência de estágio colocando em prática algumas das técnicas aprendidas na disciplina de Yoga na Aprendizagem I, foram limitadas para obter resultados e elaborar conclusões mais precisas. Contudo pude perceber que é possível implantar as técnicas de Yoga apresentadas pela professora Flak em escolas, mas é necessário antes de tudo que o docente conheça as técnicas, que pratique hatha yoga assiduamente para incorporar seus fundamentos para aplicá-los com conhecimento, e principalmente, que ele respeite o ritmo de cada criança que estará em sala dividindo essa nova experiência pedagógica.

Lembrando que Yoga em sânscrito significa união, almejamos fazer com que a educação seja o tesouro da atualidade valorizando não somente o intelecto, mas integrando também o corpo e a mente de cada aluno e professor que participa da construção deste valor.

Portanto percebo que o Yoga Educacional contribuiu na minha formação como docente, me mostrando que a realização das técnicas em sala de aula ajudou a me concentrar também no que eu gostaria de fazer com as crianças, outra contribuição que as técnicas de Yoga me proporcionaram foram questões relativas ao convívio em grupo, a satisfação em estar com as crianças foi retribuída através da relação harmoniosa que construímos durante o período de estágio obrigatório.

Portanto pensamos que uma nova concepção de educação devia fazer com que todos pudessem descobrir e revelar o tesouro escondido em cada um de nós, respeitando as diferenças isto supõe que se ultrapasse a visão puramente instrumental da educação e se passe a considerá-la em toda a sua plenitude. E que o Yoga Educacional ajude a promover a cada dia mais e mais contribuições para o docente e que todos que acreditam neste tesouro que é “a educação”, e que possam desfrutar dessas contribuições.

6-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ARENAZA, Diego. *Pesquisa de Yoga na educação*. Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br/>. Acesso em 02 de abril de 2014.

ARENAZA, Diego. Relatório de pesquisa *O Yoga na aprendizagem*. 2004.

Disponível em: http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/Projeto-de-Pesquisa_-O-Yoga-na-Aprendizagem.pdf. Acesso em 04 de abril de 2014.

ARENAZA, Diego, ETGES, Silene A., CHAVES, Ana Paula. *Técnicas de Yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicações*. In: Cultura e educação na escola de tempo integral: formação de educadores. Cadernos de pesquisa. Organizadora: Ilana Laterman. 2010. NUP/UFSC.

Biografia de Micheline Flak. Disponível em: <http://michelineflakbh.blogspot.com.br/>. Acesso em 04 de abril de 2014.

BRASIL. *Lei de Diretrizes e Bases 9394/96*. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/ldb.pdf>. Acesso em 07 de julho de 2014.

BRASIL. *Programa Mais educação MEC*. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=16690&Itemid=1113. Acesso em 07 de julho de 2014.

BRASIL. *Educação um tesouro a se descobrir- Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre a educação do século XXI*. 1998. MEC/ UNESCO

BRUEL, Maria Rita. *O corpo em movimento eixo norteador de uma proposta curricular*. Revista Motrivivência. Ano III, n.3, novembro/1990. P. 11-15.

FLAK, Micheline. *Como tudo começou*. Disponível em:
<http://ryeminas.blogspot.com.br/2010/04/como-tudo-comecou.html>. Acesso em 02 de abril de 2014.

GUERRA, Antonio Fernando Silveira. *Sentir, pensar, vivenciar nosso corpo e o ser*. Perspectiva. Florianópolis. V. 15, nº 27, p. 175-204. Jan/Jun 1995.

NOBREGA, Terezinha Petrucia. *Qual o lugar do corpo na educação? Notas sobre conhecimento, processos cognitivos e currículo*. Edu. Soc., Campinas, v.26, n.91. P.599-615, maio/ago. 2005.

Disponível em: <http://www.cedes.unicamp.br>. Acesso em 24 de abril de 2014.

PALMER, Parker J. *A coragem de ensinar: explorando a paisagem interior da vida de um professor*. Editora Da boa Prosa. São Paulo. 2012.

SANTIM, Silvino. *Educação Física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento*. EST Edições terceira edição ampliada. Porto Alegre. 2001.

VAZ, Alexandre Fernandez. *Ensino e formação de professore e professoras no campo das práticas corporais*. In: Educação do corpo e formação de professores reflexões sobre a prática de ensino de educação Física. VAZ, Alexandre F., SAYÃO, Débora T., PINTO, Fábio M.(org.). Florianópolis. Editora da UFSC. 2002.

