

## A INTEGRAÇÃO DAS PRÁTICAS DO YOGA À EDUCAÇÃO

Estamos vivendo um momento em nosso planeta em que profissionais de diversas áreas como medicina, tecnologia, administração, enfim todos aqueles que estão preocupados com o futuro de nosso planeta, buscam formas mais humanizadas e sustentáveis para a preservação do mundo em que vivemos, e nós, professores-educadores e responsáveis pela formação desses profissionais devemos ser os primeiros a levantar essa bandeira.

Nossa responsabilidade é imensa, pois em uma época em que os pais delegam a nós, praticamente a obrigação de educar seus filhos, temos que estar preparados de todas as formas possíveis, não esquecendo também que essa educação deve vir acompanhada do compartilhamento dos conhecimentos adquiridos com essas crianças e adolescentes.

As atuais possibilidades educacionais devem ir além da formação acadêmica. A escola deve ter como uma das suas metas principais formar cidadãos preocupados em descobrir mais sobre si e sobre o universo em que vive. A Integração corpo/mente que define a Ciência do Yoga, nos faz ver que esse corpo e essa mente não pertence somente a nós, e que não estamos sozinhos. Somos um todo e essa ligação nos faz acreditar que se, estamos em harmonia, trazemos harmonia ao meio em que vivemos.

As seções de Yoga, integradas ao currículo acadêmico das crianças e adolescentes trarão a elas uma nova atmosfera no ambiente escolar fazendo com que possam assimilar melhor os conteúdos e conviver melhor nesse ambiente.

Rolf Gelewski, dançarino e coreógrafo alemão naturalizado brasileiro, afirma:

Educar significa ajudar a acordar, ajudar a encontrar no próprio ser o ímpeto e a vontade de movimentar-se, de buscar, de descobrir, de crescer, de progredir. Educar significa também aprender a lutar, aprender a intensificar a existência e a cumpri-la com decisão e consciência. Educar, basicamente, é ajudar a assumir a vida; é levar o ser a procurar e a aspirar à verdade, a sentir e chamar a luz e a força encoberta nele mesmo; fazê-lo perceber a grande possibilidade que a vida é, e o que com ela recebemos. É aprender, conscientemente, a querê-la e a vivê-la (GELEWSKI, 2006).

Na Índia as crianças são tradicionalmente introduzidas para a prática do Yoga na idade de oito, nove ou dez anos (SARASWATI, 2006 p 22). Segundo alguns estudiosos nessa fase, a glândula pineal que está ligada ao Ajna Chakra (região entre

as sobrancelhas denominada pelos yogues e místicos como terceiro olho) começa a degenerar-se.

Ajna significa “monitorar”, “comandar” e chakras são centros de energia. Quando a glândula pineal que é minúscula e fica localizada no alto da coluna vertebral começa sua degeneração, é a época em que a criança começa sua mudança hormonal, ou seja, é o princípio da adolescência, a fase em que ela vai começar a deixar de ser criança.

Para a Teoria do Desenvolvimento Humano de Jean Piaget (1973) essa fase estaria relacionada mais ou menos ao período das Operações Concretas que vai dos 7 a 11 ou 12 anos e compreende:

- Início da capacidade de utilizar a lógica;- Número, conservação de massa e noção de volume;
- Operações matemáticas, gramática, capacidade de compreender e se lembrar de fatos históricos e geográficos;
- Auto análise, possibilidade de compreensão dos próprios erros;
- Planejamento das ações;- Compreensão do ponto de vista e necessidades dos outros;
- Coordenação de atividades, jogos em equipe, formação de turmas de amigos (no início de ambos os sexos, no fim do período mais concentrada no mesmo sexo);
- Julgamento moral próprio que considera as intenções e não só o resultado (p.ex. perdoar se foi “sem querer”). Menos peso à opinião dos adultos. JEAN PIAGET (1973).

Segundo Piaget, é nessa fase que as crianças começam a ver o mundo com mais clareza. O real toma o lugar do imaginário e elas já conseguem assimilar regras sociais, morais e éticas. Algumas crianças podem não conseguir lidar bem com essa fase e passam a demonstrar mudanças em seu comportamento como dispersão, desinteresse, nervosismo, porém ao mesmo tempo podem passar a dar maior valor a grupos de amigos, ao compartilhamento e a liderança.

Encontramos no livro “Psicologia do Desenvolvimento”, mais características sobre essa fase da criança.

Nessa etapa da vida da criança há uma plena integração do corpo, com maior equilíbrio da força muscular e aperfeiçoamento crescente das habilidades, adquiridas anteriormente como, por exemplo, a coordenação motora fina, o reconhecimento da lateralização no outro e a temporalidade bem definida, expressa na identificação do

passado, presente e futuro. (SANTOS, M.S.; XAVIER, A.S.; NUNES A.I.B.L. s.d. p. 48).

Em todos os lugares do mundo, educadores estão percebendo a necessidade de um sistema de educação adequado para o desenvolvimento dessas crianças e por lidarem com os mais variados tipos de comportamento é fundamental a busca por uma educação mais humanizada, que permita ao educador contribuir de modo positivo na formação desses seres em transformação.

A integração do Yoga na sala de aula poderá contribuir para um desenvolvimento mais harmonioso das crianças participantes e ajudar a torná-las mais saudáveis, equilibradas, concentradas, felizes, tranquilas, criativas e éticas.

Quando apresentamos as posturas de Yoga para as crianças elas ficam surpresas, pois geralmente gostam de mímicas e imitações e é por isso que as aulas de Yoga para elas devem ser diferentes das aulas para os adultos, pois crianças costumam não apreciar o ritmo lento exigido nas posturas tradicionais.

O professor deve usar a imaginação para criar práticas lúdicas, interessantes e variadas em suas aulas, pois segundo Carr, (1995), é importante que as crianças sintam-se felizes quando participam de uma aula de Yoga e é essa felicidade que as aulas proporcionam quando as crianças participam das imitações de animais, árvores, montanhas ou guerreiros.

As aulas de Yoga para crianças chegam a elas recheadas de benefícios. Com as aulas, as crianças conseguem respirar melhor, alongar o corpo, melhorar a postura, melhorar a cognição, ficar mais calmas, mas o mais importante é que as aulas de Yoga fazem com que elas entrem em contato com diversos tipos de brincadeiras, narração de histórias, mímicas, faz de conta...

Podemos apresentar as aulas de Yoga às crianças, interdisciplinalizando com todas as matérias como Ciências quando falamos do corpo humano, dos animais, das plantas, da alimentação; com a matemática quando falamos de posturas denominadas de triangulo, roda ou, quando trabalhamos lateralidade. Inclusive esquerda e direita, é o que sempre trabalhamos nas aulas de Yoga.

A narração de histórias pode ser feita nas aulas de Português, quando vamos contando a história e pedindo para que as crianças pratiquem os asanas (posturas). Nas aulas de Ciências e Matemática as posturas relativas ao assunto também são praticadas.

Os relaxamentos e as meditações que fazemos com as crianças também são fontes de integração com a didática de ensino, pois as visualizações podem fazer com que as crianças entrem em contato com a geografia, história e tudo de um modo bastante lúdico.

Ao final de algumas práticas de relaxamento ou meditação com as crianças, pedimos para que elas façam desenhos e geralmente esses desenhos nos surpreendem, pois são bem detalhados e coloridos demonstrando que a criança concentrou-se naquele momento e que ele foi importante para ela. Além, disso, depois dessas práticas as crianças costumam ficar mais comportadas e gentis.

Como facilitadores da Ciência do Yoga, somos responsáveis por trazer aos adultos e crianças uma nova filosofia de vida que faz com que eles entrem em contato com seu corpo integrando-o a mente, e sentindo as diversas formas de movimentos que fazem com ele.

Conforme Leandro; e Covolan (2009, p.11), o ato de brincar sempre esteve presente na vida do ser humano. Através da brincadeira acontecem aprendizagens espontâneas e inconscientes, onde o indivíduo se desenvolve de uma maneira natural e prazerosa.

Para as crianças as posturas, relaxamentos e meditações que realizam nas aulas de yoga são uma forma de brincadeira, mas observamos que alguns adultos também se divertem com esses movimentos e isso é muito gratificante para nós professores de Yoga, pois a brincadeira, a ludicidade, pode modificar o comportamento humano, fazendo com que esses adultos ou futuro adulto tornem-se mais felizes e harmonizados, e em consequência dessa felicidade e harmonia tornem-se mais humanizados.

Portanto, as atitudes saudáveis em relação ao corpo e a mente, como a boa alimentação, os exercícios respiratórios (pranayamas), as posturas (asanas), os cuidados com o meio ambiente, as boas relações humanas e as atitudes éticas que fazem parte de uma aula de Yoga, ajudarão na transformação desses educandos, preparando-os para o mundo que os espera.

Lúcia Valéria da Silva é Pedagoga com Especialização em Ciência do Yoga na Universidade das Américas e Instituto de Ciência Cultura e Filosofia Hindu. Terapeuta Naturopata capacitada pelo Curso de Naturopatia realizado no Instituto de Homeopatia do Ceará. Terapeuta em Reiki nível 2 e cursa atualmente especialização em Gestão Escolar e Coordenação Pedagógica na Universidade das Américas.

## REFERÊNCIAS

CARR, R.. Ioga para crianças. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

GELEWSKI, R. Educação, Um guia para o conhecimento e o desenvolvimento integral do nosso ser – Casa Sri Aurobindo, 2006.

LEANDRO, J. R.; COVOLAN, V.V. OS JOGOS E BRINCADEIRAS: Instrumentos pedagógicos para aprendizagem na Educação Infantil. Agudos – SP 2010. <http://www.faag.com.br/faculdade/biblioteca/pedagogia2010/Juliane%20e%20Valkiria.pdf> Acesso: 14.06.2010

PIAGET, J. Psicologia e Epistemologia: Por uma teoria do conhecimento. Trad. Agnes Cretella. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1973.

SANTOS, M.S.; XAVIER, A.S.; NUNES A.I.B.L. Psicologia do Desenvolvimento. Liber Livro, s. d.

SARASWATI, Satyananda. Yoga e Educação para Crianças – Yoga Publications Trust, 2006.

SILVA, L. V. Yoga e Educação – Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Pedagogia do Centro de Educação da Universidade Estadual Vale do Acaraú, 2012.

