

INTRODUÇÃO

O Yoga para quem bem o conhece e pratica sabe que ele proporciona além de condicionamento físico e de estética corporal, benefícios de natureza emocional e espiritual.

Vários são os seus benefícios, e várias pesquisas científicas evidenciam a importância do Yoga na saúde do ser humano, e nesse trabalho, especificamente em relação às crianças, será demonstrado através de referências de vários autores, a importância de iniciar o Yoga na infância.

Como cita CASTILHO:

“Da amplitude dos seus benefícios, deduz-se a relevância do seu aspecto educativo. Platão dizia que “a educação visa a reforçar o corpo e aperfeiçoar a alma”, o que demonstra a grande afinidade entre os objetivos da educação e os objetivos do Haṭha Yoga, visto que este último se caracteriza por abrir caminho para o aperfeiçoamento da parte imaterial do homem por meio de uma ação direta sobre a sua parte física.”¹

O Yoga é uma ciência e tem por fim o autoconhecimento, como será explicitado nos capítulos posteriores. O Yoga é uma forma de viver em harmonia consigo mesmo e com o universo em que está inserido. Dessa forma se formos educados desde a infância a buscar o autoconhecimento e a viver de maneira equilibrada, os resultados alcançados em longo prazo serão maiores e de melhor qualidade para nossa vida e o meio em que vivemos.

Partindo desse conceito, este trabalho tem como objetivo demonstrar aspectos ligados ao Yoga para crianças, teoria e prática, bem como demonstrar sua importância, seus benefícios, e sua relevância no aspecto educacional.

Inicialmente será conceituado o Yoga, e o Yoga em relação à criança, mostrando como é necessário e importante despertar na criança valores e virtudes que desenvolvam a generosidade, o respeito por si e por todos os seres, ajudando-a no processo de sua formação física, social, cognitivo-afetivo e espiritual, como também entender que o objetivo do Yoga é integrar corpo, mente e espírito.

Os oito passos do Yoga-Sūtra de Patañjali, que são eles: Yamas (disciplina externa); Niyamas (disciplina interna); Āsanās (posturas); Prānāyama (controle da respiração); Pratyāhāra (abstração dos sentidos); Dhāraṇa (concentração); Dhyāna (meditação) e Samādhi (integração) serão analisados a seguir, mostrando o Caminho do Yoga a ser trilhado, esse caminho único conhecido como Aṣṭāṅga-Yoga, que leva o praticante de Yoga a cultivar boas qualidades e superar as barreiras.

“Ao seguir esse caminho de oito partes, o homem alcança a saúde do corpo e o controle sobre sua mente. Ele se torna sábio e compassivo”.²

1- CASTILHO, Maria Celeste. Rata Yoga: uma introdução ao Haṭha Yoga para crianças. p.11

2- CHANCHANI, Swati. Ioga para crianças, p.20.

1 – YOGA E CRIANÇAS

Yoga é a união consigo mesmo, a volta do ser ao seu natural e a sua união consigo mesmo, como diz Iyengar: “*Yoga é a verdadeira união de nossa vontade com a vontade de Deus*”.¹

Dentro dessa mesma concepção, PACKER cita que o Yoga “*nos propõe fazer o caminho de volta, de união, de reintegração com o princípio Criador, dentro e fora de nós mesmos*”.²

Quando trabalhamos com Yoga para crianças, o principal objetivo que queremos atingir é despertar na criança a consciência do todo, e de fazê-la entender e compreender o sentido da totalidade, de união, a relação consigo mesmo, com o outro, com o ambiente, o que possibilitará uma cooperação com tudo que está ao seu redor para poder viver bem e em harmonia.

Vários estudos mostram como as crianças de hoje são levadas a altos níveis de estímulo, desencadeando muito stress. Desde o nascimento, as crianças estão sendo submetidas a muitas informações que prejudicam seus delicados sentidos, além de muitas tarefas e atividades. As tensões, resultantes de tantos compromissos e horários, a falta de afeto compensada pelo excesso de materiais (o ter, acima do Ser).

Sendo assim, muitas conseqüências podem ser bastante desfavoráveis, levando a criança a adquirir sérios problemas, como inquietação, agressividade, obesidade, depressão, hiperatividade, desânimo e outros.

Para HERMÓGENES, as aulas para as crianças podem se transformar numa abençoada traquinagem “yóguica”, ou seja, “*brincando vão aprender a respirar, a ficar quietinho, sem tagarelar, sentados e brincando de meditar*”.³

No Yoga através de exercícios de respiração, movimentos saudáveis, consciência corporal, práticas de relaxamento e técnicas meditativas, adaptados à idade infantil, inicia-se um contato da criança com esta filosofia na forma de jogos e ludicidade.

Yoga com crianças não é recreação, como diz HOFFMANN, “*é a estruturação do ego, da personalidade. A criança é fruto do meio, além da hereditariedade*”.⁴

Vários são os benefícios numa prática de Yoga, como: percepção do corpo e da mente, desenvolvimento da concentração, criatividade, imaginação, auto-estima, equilíbrio, agilidade, autoconfiança, liberação e organização da energia muscular e mental, o que proporcionará maior alívio interior, bem-estar e serenidade.

Com a prática, cita SALEM, as crianças recebem e descobrem ferramentas que poderão auxiliá-la a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade, de crescer com saúde física e mental, promovendo a tranqüilidade, prevenindo problemas de posturas e respiratórios.⁵

Comprova-se, portanto, o quanto uma criança pode-se beneficiar com as práticas de Yoga, porém, este processo de transformação poderá ser percebido ao longo dos anos, e

para isso será preciso aos pais entender que não será somente com as aulas que ocorrerá a transformação, que requer uma consciência de toda a família e suas relações de cotidiano.

Segundo SLAVIERO, *“o Yoga, baseia-se na busca da felicidade e no aperfeiçoamento do SER, que possibilita à criança um contato com o espaço interno de paz, auto-percepção e responsabilidade com o meio”*. 6

- 1- IYENGAR, B.K.S. A luz da Ioga, p.17.
- 2- PACKER, Maria Laura. A Senda do Yoga, p.22.
- 3- HERMÓGENES, José. Autoperfeiçoamento com Haṭha Yoga, p.366.
- 4- HOFFMANN, Lucy Naid Carvalho. Apostila do curso de Yoga para crianças, p.
- 5- SALEM, Maurício. Apostila do curso de formação para Crianças e adolescentes, p.3
- 6- SLAVIERO. Vânia Lucia. De bem com a vida na Escola, p.16.

2- YAMAS E NIYAMAS

O Yoga prestigia valores que são próprios da criança, como simplicidade, ingenuidade, pureza, contentamento, verdade, retidão, amor, paz e não violência. Quanto mais cedo pudermos ensinar para nossas crianças que violência, mentira e forças da ganância são nocivas para nós e para o mundo, mais rápido conseguiremos transformar a nossa sociedade, tornando-a mais saudável.

Como diz MASSOLA, ensinar hábitos sadios, os pais ensinam, e sabemos que o exemplo é a melhor forma de educar. Assim desde o princípio, a criança que está praticando Yoga, precisa observar, e principalmente praticar em sua vida, valores e virtudes que desenvolvam a generosidade, o respeito por si e por todos os seres. ¹

Yamas e Niyamas são preceitos éticos que atuam no indivíduo e na sociedade. Vivendo-se em harmonia com os preceitos, diz SALEM, cria-se uma vida em sociedade mais leve e branda, o que ajudará a reduzir as turbulências da consciência para o Yogī. ²

2.1- YAMAS

Yamas, são os mandamentos morais universais, as atitudes a serem evitadas (ética).

São eles:

- Ahimsa – não violência (ação física, falada ou mentalizada);
- Satya – verdade (oral e mental);
- Asteya – não roubar;
- Brahmacharya – autocontrole;
- Aparigraha – criar desapego, tornar a vida mais simples possível.

A criança aprende muito mais pelo exemplo do que por outros meios, cita GUIMARÃES, durante a aula de Yoga podem surgir conflitos, e nesses momentos que podemos trabalhar com os Yamas. ³

Praticar esses preceitos é manter a mente com menos perturbações, mais calma e tranqüila, então, para as crianças, podemos iniciar as aulas explicando de uma forma prática cada um dos preceitos, deixando de ter aquilo que chamamos de “peso na consciência”, vamos observar pensamentos e atitudes positivas que nos encham de alegria!

1- MASSOLA, Maria Ester Azevedo. Vamos praticar Yoga? Yoga para crianças, pais e professores, p.27.

2- SALEM, Maurício. Apostila do curso Yoga para crianças e adolescentes, p.44.

3- GUIMARÃES, Elaine Vargas. TCC do curso livre de formação de yoga (O Yoga no universo infantil: abrindo as portas e janelas para o olhar interno e externo), p.11

2.1.1- Ahimsa

É o primeiro dos Yamas e significa não violência, ou seja, respeitando a si mesmo e a todos os seres em pensamento, principalmente, em nossas ações.

Segundo MASSOLA, uma pessoa que representa muito bem Ahimsa é Mahatma Gandhi que, dedicou sua vida a não violência e à verdade, sem usar armas ou até mesmo praticar qualquer ação violenta, conseguiu reunir o povo rumo à independência da Índia frente aos ingleses, na primeira metade do século XX. 4

O deus Buda também foi um dos maiores pregadores da não-violência.

“Certa vez Buda andava por uma estrada, seguido por diversos discípulos. Seu primo Devadatta, que tinha muito ciúme dele, assim que o viu, soltou um elefante embriagado em sua direção, esperando que o animal pisoteasse Buda até a morte.

Quando o elefante enfurecido entrou pelas ruas, as pessoas correram desordenadamente. Os discípulos de Buda também imploraram que seu mestre fugisse. Este, contudo permaneceu calmo e recusou-se a sair correndo. O elefante furioso ficou ainda mais enraivecido ao ver que Buda permanecia imperturbável e foi direto para cima dele.

Buda calmamente levantou a mão em um gesto de não-violência. “Seu poder de não-violência era tão grande que o animal enfurecido parou de imediato e, humildemente, ajoelhou-se diante dele”.5

2.1.2 - Satya

É o segundo Yama, relembra-nos, dia-a-dia, a buscar a verdade.

Segundo IYENGAR, Satya pressupõe a perfeita veracidade do pensamento, da palavra e da ação, diz o autor: *“Satya é a mais alta regra de conduta ou moralidade”.6*

Viver na verdade é mais que não mentir, e sim sempre se permitindo que a consciência não fique dividida com a inconsciência e não perder a verdadeira identidade com o real. 7

4- MASSOLA, Maria Ester Azevedo. op.cit., p.37.

5- CHANCHANI, Swati, loga para crianças, p.21.

6- IYENGAR, B.K.S. Aluz da loga, p.33.

7- BASSOLI, Rosângela Maria, p.19.

2.1.3 - Asteya

É o terceiro Yama, significa não roubar, ou seja, não só tomar o que pertence a outrem sem permissão, mas também usar algo para um fim diferente do destinado, assim inclui não roubar o tempo dos outros, não roubar a confiança, não tirar o sossego ou a paciência de alguém.⁸

No seu sentido profundo, Asteya, é a ética da simplicidade, sob o qual o praticante passa viver em plenitude máxima, e a utilizar somente aquilo de que precisa; a trabalhar para o seu próprio sustento, ou seja, não se apropriar daquilo que não é seu.

2.1.4 - Brahmacharya

É o quarto Yama, significa autocontrole ou autodisciplina.

Segundo PACKER, Brahmacharya é ter uma vida simples com domínio das energias corpóreas, significa também caminhar com Brahma e para tanto, o estado de domínio das paixões deve ter sido conquistado com vigor e a vitalidade despertada. Com isso, diz autora, surge à compreensão do que é essencial à vida. ⁹

Segundo SALEM, Brahmacharya pode ser também interpretado como não desvirtuar a sexualidade, ter o controle do prazer sensorial.¹⁰

Para MASSOLA *“é fazer as coisas muito bem feitas. Dar o melhor de si, de modo tranqüilo, sem ficar neurótico de querer ser o melhor ou ficar se cobrando para fazer tudo perfeito! É se concentrar bem, fazendo o seu melhor”*.¹¹

2.1.5 - Aparigraha

É o quinto Yama, significa não cobiçar, criar desapego, tornar a vida simples quanto possível, não possuir mais coisas do que realmente necessitamos.

O maior exemplo de desapego vem das abelhas. Após construírem a colméia, abandonam-na. E não a deixam morta, em ruínas, mas viva e repleta de alimento. Todo mel que fabricaram além do que necessitavam é deixado sem preocupação com o destino que terá. Batem asas para a próxima morada sem olhar para trás.

A lição das abelhas vem do seu espírito de doação. Num ato incomum de desapego, abandonam tudo o que levaram a vida para construir. Simplesmente o soltam, sem preocupação se vai para quem for. ¹²

8- MASSOLA, Maria Ester Azevedo, op.cit., p.38.

9- PACKER, Maria Laura, A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica, p.27

10- SALEM, Maurício.op.cit..p.44

11- MASSOLA, Maria Ester Azevedo, op.cit. p.46

12- Boletim de sinais – n 6 - Figueira

2.2- NIYAMAS – Deveres e Observâncias

A palavra Niyama significa disciplina, pode ser entendido como um código de ética do homem para consigo mesmo.

São eles:

- Śauca – pureza
- Santoşa – contentamento
- Tapas – auto-esforço
- Svādhyāya – auto-estudo
- Isvara-praṇidhāna – entrega ao absoluto

2.2.1 - Śauca

No Yoga, todas as práticas são feitas para limpar, purificar: corpo, a mente e o espírito.

O praticante deve buscar o bem-estar começando com a limpeza diária de seu corpo e mente. Segundo SALEM, isso acontece, externamente através de alimentação vegetariana, Kryās e Prāṇāyamas, desta forma o Yogī alcança o desapego em relação ao corpo. Internamente através de cultivo de bons hábitos mentais, o Yogī se livra das impurezas do pensamento, e de distúrbios emocionais, como paixões, ódio, orgulho e luxúria. ¹³

2.2.2 - Santoşa

Santoşa nos ensina o “contentamento”, aceitar e agradecer tudo o que temos e recebemos.

A Bhagavad Gītā II. 38 nos faz reconhecer a importância do Contentamento, cita PACKER, p.28, quando diz: *“Considera iguais o prazer e a dor, o ganho e a perda, a vitória e a derrota, prepara-te para a batalha; assim não incorrerás em pecado”*. ¹⁴

Aceitação do momento presente como um estado de felicidade e plenitude.

2.2.3 - Tapas

No Caminho do Yoga, vamos nos aperfeiçoando aos poucos, sem pressa, sendo assim este preceito nos ensina a ter perseverança, disciplina e auto-esforço.

Deve-se ter força de vontade e paciência, desta forma o praticante desenvolve *“a força do corpo, da mente e do caráter. Ganha coragem e sabedoria, integridade, rápido progresso e simplicidade”*. ¹⁵

13- SALEM, Maurício. op.cit., p.13.

14- PACKER, Maria Laura. op.cit.p,14.

15- idem, p.28.

2.2.4 - Svādhyāya

Significa auto-estudo, autoconhecimento.

O praticante deve estudar o seu SER, ter conhecimento de si próprio e acreditar que a sua energia é a mesma que move o Universo.

Como diz Iyengar, “ a pessoa que pratica Svādhyāya lê seu próprio livro da vida, lendo-o, revisando-o ao mesmo tempo. Há uma mudança em sua atitude para com a vida”.¹⁶

Nos Upaniṣhads, segundo CHANCHANI , há a história de um jovem chamado Nachiketa, que nos dá um bom exemplo de alguém que realmente queria alcançar o autoconhecimento, quando este perguntou a Yama o Deus da morte, o que acontece ao homem após a morte. Yama cedeu ao pedido de Nachiketa, já que este estava muito interessado pelos mistérios da vida e da morte.¹⁷

“A alma continua a existir, apesar de o corpo morrer e se deteriorar, explicou Yama a Nachiketa. A alma é como um cavaleiro, e nosso corpo é como uma carruagem. Sua inteligência é o condutor e seus pensamentos e sentimentos são as rédeas. Seus cinco sentidos, visão, audição, olfato, paladar e tato, são os cinco cavalos que conduzem a carruagem. O mundo ao seu redor é como um campo no qual os cavalos pastam”.

*“Ao praticar Yoga, diz Yama a Nachiketa, você pode ter seus sentidos sob controle, da mesma forma que o condutor tem domínio sobre os cavalos. Assim que você controlar seus sentidos, verá a alma e compreenderá a si próprio”.*¹⁸

2.2.5 – Isvara-praṇidhāna

Este é o último Niyama e significa fé em Deus, entrega ao absoluto ou à consagração divina.

O praticante deve desenvolver-se no caminho espiritual e enriquecer sua vida interior de modo que possa se refletir exteriormente.¹⁹

Segundo PACKER, “quando a real visão surge como fruto de Svādhyāya, então naturalmente desabrocha a Entrega ao Absoluto – Isvara-praṇidhāna, como uma benção para o caminhante. Não há caminho a seguir sem a visão focada aonde chegar. O Absoluto é a meta para o Yogī”.²⁰

16- Iyengar, B.K.S. op.cit.,p.40

17- CHANCHANI, Swati. Op.cit., p.30.

18- idem, p.31.

19- MASSOLA, Maria Ester Azevedo. op.cit.,p.46

20- PACKER, Maria Laura. op.cit.28

3 – YAMAS E NIYAMAS – uma abordagem prática para as crianças

“Não importa por qual preceito você comece a praticar, pois a prática sincera de um leva à prática de outro e ao outro...”²¹

Partindo deste princípio, podemos relacionar algumas idéias práticas durante as aulas de Yoga para crianças.

Através de atividades e jogos não competitivos propostos, adaptados da estrutura do Aṣṭāṅga de Patañjali, desenvolve princípios morais e éticos para a orientação de uma vida e hábitos mentais saudáveis.

Ação correta, respeito, verdade, retidão, paz, amor, não-violência, caráter, generosidade, responsabilidade, auto-estima, espírito de equipe, dedicação, gratidão, ecologia, limpeza, igualdade, dever, desapego, e outros, são exemplos de valores que podemos utilizar como temas durante as aulas.

Toda criança precisa ser direcionada, ter um referencial, uma base sólida para se transformar num cidadão de bem e de caráter.

BASSOLI sugere alguns contos que podem se adequar ao nível de compreensão da criança todos os preceitos éticos do Yoga.²²

Como exemplo: A história do Pinóquio, Rapunzel, O gato de botas, João e Maria, Cinderela.

MASSOLA, também descreve a História do ladrão e sugere alguns jogos como uma forma de se praticar os preceitos éticos como o Jogo do Samurai e Estátua de Gelo.

1- A história do ladrão:²³

Há muito tempo, existia um ladrão que para se sustentar só sabia roubar. Porém, andava meio cansado da sua própria vida. Acordou numa linda manhã e decidiu a mudar de vida. Resolveu então escolher um dos preceitos éticos do Yoga para colocar em prática e mudar sua vida. E pensou: vou começar com *Asteya* (não Roubar), mas minha profissão é roubar, como posso praticar *Asteya*? Não... é melhor eu começar por *Ahimsa* (não-violência), isso mesmo...mas como vou fazer isso, pois às vezes, quando roubo também sou violento! Então, é melhor eu esquecer isso, e começar pela prática de *Satya* (a Verdade). Isso mesmo! Não vou mais mentir! Boa idéia! Naquela noite, havia planejado roubar o grande e belo palácio do Sábio Sultão. Entrou por um buraco na cerca vida do palácio e correu se escondendo entre as imensas árvores do belo jardim real. Nessa mesma noite o Sultão não havia conseguido dormir e resolveu caminhar pelo jardim do palácio. De repente os dois se cruzaram sob uma enorme árvore:

- Quem é você? Perguntou o Sultão?

O ladrão nem imaginava que aquele era o dono do palácio que ele iria roubar, mas ele pensou em mentir, e lembrou-se que decidiu mudar sua vida e praticar *Satya*, a Verdade, e então refletiu:

- Droga, justamente hoje decidi não mentir mais. E respondeu ao Sultão:
- Na verdade eu sou um ladrão e vim aqui roubar esse palácio!

Então o Sultão respondeu:

- Nossa! Que coincidência, eu também vim aqui roubar esse palácio! Que tal trabalharmos juntos? Dividiremos igualmente tudo o que encontrarmos. Como o Sultão conhecia cada palmo do seu próprio palácio, chegaram rapidamente ao local onde estava o cofre real, sem que ninguém os visse. O Sultão abriu o cofre com muita habilidade e sem que o ladrão desconfiasse de quem ele era realmente! Começaram então a dividir as riquezas do cofre: milhares de moedas de ouro, centenas de colares, pulseiras e anéis valiosos, esmeraldas, rubis...até que sobraram apenas três grandes brilhantes.

E então o sultão perguntou ao ladrão:

- E então, o que faremos agora? Têm 3 brilhantes? Como vamos dividi-los?

O ladrão parou, observou e respondeu:

- Minha sugestão é que fique um para mim, um para você e outro para o Sultão, já que roubamos praticamente todo tesouro dele! Os dois concordaram e logo estavam de volta ao jardim e então o Sultão falou:

- Gostei muito de trabalhar com você, e queria poder encontrá-lo novamente, quem sabe podemos fazer novas parcerias? O ladrão respondeu:

- Está bem, quando quiser me envie uma mensagem nesse endereço e nos falamos.

Até mais, tchau! Na manhã seguinte o sultão mandou chamar seu Ministro da Defesa, de quem estava desconfiado, e então lhe disse que havia tido um sonho que dois ladrões haviam entrado no palácio e roubado todo o tesouro, e pediu que fosse verificar o tesouro real.

O Ministro verificou e voltou lhe dizendo:

- Vossa Majestade, seu sonho foi real. Realmente roubaram todo o seu tesouro. E então o Sultão perguntou:

- Tudo mesmo? Não sobrou nada?

E o Ministro voltou a afirmar:

- Sim Majestade. Roubaram tudo, não sobrou nada de seu tesouro.

E foi assim que o Sultão teve a certeza de que seu Ministro era mentiroso e não poderia mais confiar nele. E então resolveu dar uma chance ao seu “novo amigo”, o ladrão! E então mandou chamar o ladrão e ele foi novamente até o palácio. O Sultão o convidou

para ser seu novo Ministro da Defesa, e foi assim, que aquele homem, que tinha sido um grande ladrão, não precisaria roubar mais para viver. Então, além de *Satya* (A Verdade), começou a praticar também *Asteya* (Não Roubar) e em sua nova vida! Aos poucos foi se transformando ainda mais e passou a ser mais gentil e respeitoso com as pessoas, tornando-se pouco a pouco uma pessoa não-violenta, desenvolvendo a prática de *Ahimsa*. A história conta que ele se tornou um grande Sábio, e que pessoas de regiões distantes vinham até o palácio para ouvir suas histórias!

2- O JOGO DO SAMURAI ²⁴



O jogo inicia com a escolha de uma criança para ser o “samurai” e outra para dizer “OK”!

Os outros se deitam no chão, com os olhos fechados, sem falar ou se movimentar para não fazer barulho! O “samurai” vai então, andando bem devagar e suavemente. Os que estão deitados precisam se concentrar em sentir e ouvir por aonde vai o “samurai”.

A outra pessoa escolhida deverá de repente dizer: “OK!” Então, o “samurai” deverá parar imóvel, enquanto todos os demais, ainda de olhos fechados, devem apontar o dedo na direção em que acreditam que ele esteja. Abra os olhos e verifique se você acertou ou chegou perto de onde está o “samurai”!

Na próxima rodada, irá falar “OK”! quem foi “samurai” e uma outra pessoa é escolhida para ser o novo “samurai”. O jogo termina quando todos se revezam para ser o “samurai”.

Neste jogo é preciso máxima concentração, ser sincero para não olhar, nem fazer barulho para não atrapalhar os amigos, assim pratica-se *Satya* e ao mesmo tempo em que segue as regras, não roubando, as crianças estão praticando *Asteya*!

21- MASSOLA, Maria Ester.op.cit., p.48.

22- BASSOLI, Rosângela Maria, op.cit.p.86.

23- ibid. MASSOLA, Maria,pp.49 a 57.

24- idem, pp.58 e 59.

3- O JOGO DA ESTÁTUA DE GELO ²⁵



Uma pessoa é escolhida para dizer: “estátua de gelo”! E, nesse momento todos devem ficar imóveis em alguma postura de Yoga ou mesmo inventar alguma posição corporal bem diferente e criativa. Só vale se mexer para piscar e respirar! Quem se movimentar, deve permanecer sentado uma rodada e voltar mais concentrado na próxima.

Quando ouvirem: “derrete”, todos descansam, amolecem...

Cada criança deve ser sincera com ela mesma e com o grupo, assim estará praticando Satya: cada um deve ser o juiz de si mesmo! Seguindo as regras, pratica-se Asteya!

4- PARCEIROS ²⁶

Nesta atividade, os alunos criam novas posturas, juntando algumas que já aprenderam e inventando outras. É muito importante neste trabalho se lembrar de Ahimsa, principalmente, pois é preciso ter muito respeito e sentir bem o outro para ninguém se machucar. Esta brincadeira só funciona com muita cooperação, não pode haver competição, e cada um precisa esperar, ajudar e sentir o outro, assim muitas posições interessantes os alunos podem criar.



25- idem, pp.60 e 61

.26- idem, pp.117 e 118.

4 – ĀSANAS

Āsanas, segundo PACKER, “são posturas físicas que agem de forma profunda em todos os sistemas orgânicos, centros nervosos e glândulas, garantindo assim uma saúde perfeita”.¹

A prática de Āsanas traz estabilidade, saúde e leveza ao corpo e quando se consegue uma posição agradável atinge-se o equilíbrio mental. ²

Segundo a mitologia Hindu, os Āsanas surgiram do Deus Śiva, que assumia diferentes posições para criar as diversas forma de vida.

Cita CHANCHANI, que cada vez que o Deus Śiva executava um Āsanas, nascia uma nova criatura. Como ele executou 84 milhões de Āsanas, foram criadas 84 milhões de espécies. Os iogues, contudo conhecem e praticam somente alguns desses Āsanas.³

Segundo PACKER, dentre esses Āsanas, somente 84 são os mais importantes, e destes, 32 são considerados muito bons.⁴

Enquanto muitos Āsanas representam coisas vivas, como animais, peixes ou uma ave, existem aqueles derivados de outras formas de vida, outros oriundos de formas naturais, como a montanha ou a lua, outros objetos produzidos pelo homem, barco, arado, fole, ou assemelham as figuras geométricas como triângulo e também alguns são dedicados aos sábios ou aos deuses.⁵

Para executar os Āsanas há a necessidade de se adotar uma postura firme e segura, como diz Patañjali no Yoga Sūtra, “não tão firme que cause tensão, nem tão relaxada que induza ao sono”. ⁶

Na prática de Yoga para crianças, as execuções dos Āsanas são adaptadas às fases do desenvolvimento motor, sendo assim, é possível começar em qualquer idade desde que exista um programa estruturado, fornecem ferramentas para observar e experimentar as transformações em nível de corpo, mente e pensamentos. ⁷

Segundo CHANCHANI, Āsanas é o único ramo que pode ser compartilhado diretamente e se ensinados e praticados devidamente proporcionará às crianças saúde física e mental, levando-as a um crescimento saudável e equilibrado. ⁸

1- PACKER, Maria Laura, op.cit., p.63.

2- IYENGAR, B.K.S. op.cit.p.42.

3- CHANCHANI, Swati. op.cit.,p.33.

4- ibid.,PACKER, Maria Laura, p.64.

5- ibid, CHANCHANI, Swati, p.33

6- MEHTA, Rohit. A arte da integração, p.137.

7- SALEM, Maurício. op.cit.,p.14

8- ibid., CHANCHANI, Swati,p.154.

As crianças são muito ativas e expansivas por natureza, gostam de ação, do movimento e da criatividade que os Āsanas proporcionam, além disso, são seguros, podendo ser facilmente ensinados e corrigidos.

Ao praticar uma diversidade de Āsanas, as crianças podem explorar uma vasta gama de movimentos.

Segundo SALEM, a prática dos Āsanas para as crianças, tem muitos benefícios, mas é importante saber observar quais estruturas de aula a ser ministradas às crianças para que os benefícios possam surgir, entre os quais estão:⁹

- coordenação entre respiração e movimento;
- fortalecimento de perna e braços;
- desenvolve a calma e a concentração;
- ajuda a combater a ansiedade;
- desenvolve um tônus muscular adequado á estrutura óssea da criança;
- cria bases para manter a flexibilidade e alongamento na puberdade e fase adulta;
- melhora significativa na circulação e respiração;
- digestão e eliminação de toxinas;
- melhora da memória;

Para crescer forte e saudável, os Āsanas levam as crianças a resgatar os bons hábitos de postura, principalmente porque, além das crianças carregarem mochilas pesadas, ficam horas sentadas em posições inadequadas na Escola, na frente da TV ou computador, o que favorecerá uma curvatura acentuada da coluna lombar.

A prática dos Āsanas é uma forma de adquirir saúde e uma inteligência corporal para o indivíduo, o que significa que ele poderá agir com muito mais desenvoltura e espontaneidade no convívio social.¹⁰

Segundo CHANCHANI, crianças pequenas devem começar a aprender Āsanas de forma lúdica. Falta-lhes força muscular e não devem ser forçadas. Elas amam os animais e a natureza, e também gostam muito de fazer as posturas inspiradas neles, como exemplo: alongar como um cachorro, dobrar as pernas como um sapo...sentar ereto como uma vara...dar o bote como um jacaré...ser alto como um montanha...afastar os membros como uma tartaruga dormindo...não ser como um navio que naufraga...fazer uso dessas metáforas, incentiva as crianças a manter ou melhorar a postura durante a aula de Yoga.¹¹



9- ibid., SALEM, Maurício, p.15.

10- ibid., SALEM, Maurício, p.16.

11- ibid. CHANCHANI, Swati, p.145

4.1 - Āsanas para as crianças

Segundo CASTILHO, os Āsanas (posturas físicas) devem ser executados em sessões diárias com duração média variando entre trinta minutos e uma hora, na dependência das crianças que estão praticando. ¹²

É importante salientar que os Āsanas a serem executados em cada dia, deverão ser selecionados, pois não é possível e nem conveniente que se faça toda série numa única aula, e para facilitar a escolha dos exercícios, faz-se necessário observar alguns critérios, como:

- 1) Abrangência : escolher posturas que exercitem a maior parte de grupos musculares;
- 2) Complementaridade: Para reduzir a possibilidade de contusões, é preciso sempre realizar movimento compensatório, por exemplo, ao executar uma flexão da coluna para trás deve ser seguido do movimento oposto;
- 3) Flexibilidade: O número e a seqüência dos exercícios a serem executados poderão apresentar uma maior ou menor variedade, dependendo do interesse das crianças àquelas posturas que as crianças demonstraram predileção;
- 4) Aquecimento e relaxamento: Posturas de abertura (aquecimento) e de encerramento (relaxamento) são consideradas obrigatórias.

4.1.2 - Seqüência de exercícios:

Cadeira de balanço: sentado, segure as pernas dobradas abaixo dos joelhos e, a seguir, deixe-se cair para trás, efetuando várias vezes um movimento de vai-e-vem, semelhante ao de uma cadeira de balanço.



Efeitos: aquecimento preparatório para a sessão de Yoga. Massageia principalmente a região dorsal e prepara os movimentos subseqüentes, prevenindo dores e contusões. Obs. No aquecimento além do exercício descrito acima, pode-se utilizar movimentos variados, como saltos, pequenas corridas e o movimento conhecido como “gelatina”, no qual as crianças se movimentam livremente, agitando as mãos e os braços, as pernas e, finalmente, o corpo todo. ¹³

12- ibid., CASTILHO, Maria Celeste. Rata Yoga: uma introdução ao Haṭha yoga para crianças, p.p. 13 a 67.

13- idem, pp.14 e 15.

Cambalhota: sente-se sobre os calcanhares, incline o corpo para frente até apoiar o alto da cabeça no solo, então, estenda os braços para trás, ao lado do corpo. Lentamente, vá transferindo o peso do corpo para a frente, até que o movimento de “cambalhota” ocorra espontaneamente.

Efeitos: além de ser uma forma eficaz de aquecimento, apreciada por um grande número de crianças, a cambalhota apresenta o efeito psicológico de familiarizar o aprendiz com as posturas invertidas, facilitando a prática futura dessas posições.

Obs. Se a criança tiver problemas na região cervical, não deve fazer esse movimento. 14

Camundongo (ou pose da criança): sente-se sobre os calcanhares, apoiando as mãos à frente do corpo, use-as para controlar a sua inclinação para a frente até tocar o solo com a testa. A seguir, mova os braços para trás deixando-os repousar sobre o solo, um de cada lado do corpo.



Efeitos: tem acentuado efeito calmante, além de induzir a reposição das energias física e nervosa, após esforços estafantes. Assim, favorece o relaxamento e o sono reparador. 15

14- idem, pp.14 e 15.

15- idem, pp.18 e 19.

Dança para o sol (ou Saudação ao sol):

Seqüência rítmica de 12 posições, sendo sete diferentes posturas, cinco das quais executadas duas vezes:

1) Coloque-se de pé com as costas retas, os pés unidos e as mãos juntas em posição de prece à altura do peito.



2) Inspire lentamente, erga os braços mantendo as mãos unidas acima da cabeça, e solte o ar, flexionando as costas para trás.



3) Inspire, expirando durante o movimento de flexionar o corpo para a frente até tocar o chão com as mãos.



4) Inspire, erga a cabeça e dobre a perna esquerda enquanto desliza a perna direita para trás. As mãos apóiam-se em cada lado do pé esquerdo.



5) Inspire lentamente, erga os braços mantendo as mãos unidas acima da cabeça, e, solte o ar, flexionando as costas para trás.



6) Inspire lentamente, erga os braços mantendo as mãos unidas acima da cabeça, e, solte o ar, flexionando as costas para trás.



7) A seguir, inspire, abaixe os quadris e deslize o seu corpo para frente, enquanto, com apoio das mãos, levanta bem a cabeça e o tórax, sentindo o abdome em contato com o chão.



8) Solte o ar, volte a erguer os quadris e abaixe o tórax, retorne à posição número 5, com a cabeça pendendo entre os braços.



9) Com mais uma inspiração, dobre o joelho direito, traga o pé para a frente, bem próximo às mãos. Levante bem a cabeça.



Este movimento é o retorno à posição número quatro, com a única diferença que, desta vez, o joelho direito é dobrado à frente e a perna esquerda permanece estendida para trás.

10) Ao expirar, volte à posição número 3, trazendo a perna esquerda para a frente alongada, unindo os pés, a cabeça próxima dos joelhos e os dedos das mãos tocando o chão.



11) Inspire, levante vagorosamente o tronco e eleve os braços acima da cabeça, curvando-se levemente para trás e reassumindo a posição número 2.



12) Solte o ar, e posicione lentamente as mãos junto ao peito, reassumindo a (Posição de Prece) (posição inicial).



Efeitos: Exercita praticamente todos os órgãos, músculos e articulações do corpo, o que lhe confere efeitos positivos de ordem geral e faz dele uma das práticas mais difundidas do Haṭha Yoga. 16

16- idem, pp.20 a 27.

Árvore: a partir da posição ereta, dobre o joelho esquerdo e coloque o pé, bem apoiado, na face interna da coxa direita, procurando manter o equilíbrio. Com as mãos unidas, na altura do peito, inspire e levante os braços, mantendo as mãos juntas acima da cabeça. Permaneça na posição pelo tempo que lhe for possível, respirando livremente e procurando manter o equilíbrio. Desça os braços, sem separar as mãos, alongue a perna e ita para o outro lado.

Efeitos: Proporciona melhor senso de equilíbrio e ajuda a desenvolver hábitos de respiração lenta e profunda. 17



Rei Alegre: partindo da posição de pé, com as costas retas, dobre a perna direita, aproximando o joelho do peito com o auxílio das mãos. A seguir deslize a mão direita para baixo, segurando o tornozelo, e dobre a perna direita para trás o máximo possível, mantendo-a segura pelo tornozelo. Uma vez alcançado o equilíbrio, erga o braço esquerdo vagarosamente como se quisesse alcançar o teto e levante a cabeça, fixando o olhar na mão erguida. Permaneça na posição o máximo que conseguir. Repita com o outro lado do corpo.



Efeitos: O efeito mais destacado deste exercício é o desenvolvimento da capacidade de equilíbrio. 18

Avião e Triângulo: coloque-se de pé, com as pernas bem separadas e, inspirando, abra os braços lateralmente até a altura dos ombros, com as palmas das mãos voltadas para baixo. Incline o corpo para frente, procurando colocá-lo em posição paralela ao chão. Soltando o ar, comece a inclinar o tronco para a direita mantendo os braços abertos e bem estendidos. Escorregue a mão direita pela perna, fazendo-a apoiar-se o mais próximo possível do seu tornozelo. Enquanto isso, o braço esquerdo é erguido acima da cabeça, aproximando-se tanto quanto possível da posição vertical. A cabeça volta-se para cima, fixando-se o olhar na mão erguida. Permaneça na posição por alguns segundos, respirando livremente. Voltando à posição inicial, faça uma respiração completa antes de principiar o movimento para o outro lado.



Efeitos: Melhora o sentido do equilíbrio, fortalecendo e aumentando a flexibilidade dos músculos laterais do tronco e das pernas. 19

18- idem, pp.30 e 31.

19- idem, pp.32 e 33.

Torção sentada: sentado com a coluna reta e as pernas estendidas, dobre a perna direita e apóie o pé direito no chão, no lado esquerdo, na altura do joelho. Apóie o braço esquerdo na altura do joelho direito e gire a coluna para a direita, iniciando um movimento de torção. Acentue o movimento de torção apoiando a mão direita no chão às suas costas e voltando a cabeça na mesma direção. Repita o mesmo movimento do outro lado.



Efeitos: Este Āsanas é conhecido como um estimulante geral, beneficiando, com a sua ação, tanto a parte física quanto a parte mental e emocional do seu praticante. Favorece o melhor alinhamento das vértebras e massageia os órgãos internos das regiões abdominais e pélvicas. ²⁰

Borboleta: sente-se no chão com as costas retas, dobre as pernas e junte as plantas dos pés. As mãos seguram os tornozelos ou cruzam-se em volta dos pés, ajudando a puxá-los contra o corpo. Movimente os joelhos suavemente para cima e para baixo, como a imitar os movimentos das asas de uma borboleta. A cada movimento, procure aproximar os joelhos o máximo possível do chão. Como variação desta postura, pode-se inclinar o corpo para frente, tentando aproximar o rosto dos pés.



Efeitos: Por meio do alongamento dos músculos dorsais e da face interna das coxas, a “borboleta” favorece a flexibilidade dos quadris e a postura correta das costas na posição sentada, além de beneficiar o funcionamento dos órgãos internos das regiões abdominal e pélvica. ²¹

20- idem, pp.34 e 35.

21- idem, pp.36 e 37.

Tartaruga: sente-se com as pernas bem separadas e levemente dobradas. Inclina o corpo para a frente e passe os braços por baixo das pernas, tentando alcançar o chão com o queixo. Mantenha a posição pelo tempo que lhe for conveniente, respirando normalmente. Saia da posição devagar, voltando a erguer o corpo e estendendo as pernas.



Efeitos: provoca intenso alongamento dos músculos das costas e das pernas, além de fortalecer a musculatura abdominal. ²²

Camelo: de joelhos, sente-se sobre as pernas e apóie as mãos nos calcanhares. Curve a coluna para trás, afastando as nádegas das pernas e mantendo o apoio das mãos nos calcanhares. O pescoço também é flexionado para trás, voltando o rosto para cima. Após manter-se na posição pelo tempo que lhe parecer confortável, respirando livremente, volte a sentar-se sobre as pernas, solte os calcanhares e relaxe inclinando-se para frente até alcançar a postura Camundongo



Efeitos: O intenso alongamento da coluna para trás tende a corrigir vícios de postura quando se está de pé ou sentado. Além disso, com a continuidade da prática, o peito se expande, favorecendo a superação de moléstias respiratórias. ²³

22- idem, pp.38 e 39.

23- idem, pp.40 e 41.

Leão: sente-se nos calcanhares, com as mãos espalmadas sobre os joelhos. Inspire profundamente. Incline-se para a frente e expire vigorosamente pela boca tentando imitar o rugido de um leão. Enquanto expira, abra bem a boca, force a língua para fora e para baixo o máximo que puder, arregale os olhos e separe bem os dedos da mãos. Mantenha a posição pelo tempo que lhe parecer confortável e volta à posição inicial.



Efeitos: Esta postura fortalece os músculos da face e do pescoço e estimula a circulação na área dos olhos, da língua e da garganta, mantendo-as em bom estado. Ajuda a eliminar as mucosidades do aparelho respiratório, melhora a voz a facilita a dicção, auxiliando o desenvolvimento de hábitos respiratórios saudáveis. 24

Gato: Coloque-se na posição do gato, com apoio nas quatro “patas” e as costas retas. Inspirando, arqueie as costas para baixo, erguendo a cabeça. Expirando, faça o movimento inverso, arqueando as costas para cima e deixando a cabeça cair entre os braços. Os braços são forçados como se quisessem empurrar o chão, ajudando a baixar os quadris.



Efeitos: O “gato” tem, por efeito principal, o relaxamento do pescoço, dos ombros e da coluna, favorecendo, ainda, o melhor alinhamento das vértebras. 25

24-ídem, pp.42 e 43.
25- ídem, pp.44 e 45.

Cobra: deite-se de bruços, com os braços dobrados e as mãos apoiadas no solo, ao lado do corpo, entre a cintura e as axilas. Inspirando, levante o tronco com o auxílio dos braços, afastando-o do solo até a altura do umbigo. Relaxe os ombros e mantenha a posição até quando puder prender a respiração. Expirando, volta à posição inicial, repetindo o exercício entre duas e três vezes.



Efeitos: Tonifica a região da coluna e dos músculos dorsais, acalma o sistema nervoso e estimula o apetite, além de ajudar a recuperação no caso de moléstias respiratórias. 26

Arco: deite-se de bruços, apóie o queixo no solo, dobre as pernas e segure os tornozelos com os braços estendidos para trás. Os joelhos devem permanecer unidos. Inspire e, com o auxílio dos braços, erga o máximo que puder a cabeça, o eito e as coxas, passando a apoiar-se, exclusivamente, na região abdominal. Mantenha a posição enquanto não sentir desconforto.



Efeitos: Fortalece principalmente a coluna e a musculatura do abdome, exercitando, também, os braços e as pernas. Favorece a boa postura. 27

26- idem, pp.46 e 47.

27- idem, pp.48 e 49.

Gafanhoto: deite-se de bruços com os braços bem estendidos em baixo do corpo e com as mãos fechadas na altura das virilhas. Contraia as nádegas para aliviar o peso das pernas e mantenha o queixo no chão. Inspirando, levante as pernas, mantendo a posição pelo tempo que lhe for possível.

Obs. Antes da elevação das duas pernas juntas, pode-se erguer alternadamente, a perna direita e a perna esquerda, por algumas vezes.



Efeitos: Fortalece os músculos das costas e da cintura, evita dores na região lombar estimula os órgãos do abdome através da pressão exercida sobre o ventre. 28

Folha Dobrada: comece por sentar-se no chão com as pernas juntas estendidas e os braços erguidos ao lado da cabeça. Expirando, curve-se para frente, mantendo os braços erguidos e em linha reta com o corpo, alongando assim, os músculos posteriores das costas e das pernas. Inspirando, volte à posição inicial. Repita uma ou duas vezes esse movimento de vai-e-vem. Na última inclinação, acentue o movimento, baixando os braços e procurando segurar os tornozelos. Mantenha esta última posição enquanto se sentir confortável, respirando livremente.



Efeitos: Esta posição de flexão da coluna para frente tem, como principal objetivo, um efeito calmante. Além disso, ajuda a aumentar a flexibilidade da coluna e dos músculos posteriores das pernas e das costas. 29

Ponte: deite-se de costas, com os joelhos dobrados. Leve os braços para trás e dobre também os pulsos, para apoiar as palmas das mãos no solo, com os dedos voltados para os seus pés. Soltando o ar, erga o corpo de forma a apoiar-se apenas nos pés e nas mãos. Após manter-se nessa posição por alguns segundos, comece a voltar à posição anterior, apoiando o alto da cabeça no chão para auxiliar o movimento de descida do corpo (que deve ser lento e controlado), até que você volte a deitar-se. Estenda as pernas, alinhe os braços ao longo do corpo e descanse.



Efeitos: Aumenta a flexibilidade da coluna, estimulando a energia do corpo e combatendo o cansaço. 30

29- idem, pp.52 e 53.

30- idem, pp.58 e59.

Vela: deitado de costas, com as pernas estendidas, inspire, levantando as pernas e levando-as na direção do chão, atrás da cabeça. Os braços ficam estendidos ao longo do corpo, auxiliando o movimento das pernas. Vá até onde conseguir sem sentir desconforto. Mantenha-se alguns instantes nessa posição (ver postura do livro fechado). A seguir, volte a erguer as pernas até que o peso de seu corpo fique apoiado nas mãos, agora colocadas à altura da cintura. Fique mais alguns instantes nessa posição. Aos poucos, volte a elevar as pernas na direção do teto, sempre com o apoio das mãos, que agora estarão colocadas pouco acima da cintura, com os cotovelos bem firmes no chão. Permaneça assim enquanto se sentir confortável.



Efeitos: Esta é uma das posturas mais apreciadas pelos praticantes do Yoga por causa dos benefícios que pode trazer. Por inverter a ação da gravidade, repousa todos os órgãos internos e membros inferiores, e promove aumento da circulação e da oxigenação do cérebro. Além disso, a posição “travada” do pescoço estimula a glândula tireóide, cujo funcionamento adequado é essencial para a saúde do corpo humano. ³¹

Livro Fechado: deitado de costas, com as pernas estendidas, inspire e levante as pernas juntas, levando-as na direção do chão, atrás da cabeça. Os braços colocam-se ao longo do corpo com as mãos bem apoiadas no chão. Permaneça na posição enquanto não sentir desconforto. Volte lentamente à posição inicial, dobrando as pernas sobre o peito e baixando-as vagarosamente até o chão.



Efeitos: Através do intenso alongamento das costas e da musculatura posterior das pernas, alivia as tensões nessa região, proporcionando maior flexibilidade. ³²

Peixe: deitado de costas, com as mãos sob as nádegas, palmas voltadas para baixo, apóie a parte posterior da cabeça no chão, solte os ombros e levante bem o peito.



Efeitos: Fortalece a região dorsal por meio do estiramento da coluna; aprofunda a respiração e fortalece os pulmões, combatendo as moléstias do aparelho respiratório e da garganta.³³

31- idem, pp.54 e 55.
32- idem ,pp. 56 e 57.
33- idem, pp.60 e 61.

Dorminhoco: deitado de costas, a cabeça no mesmo nível do resto do corpo, os olhos fechados e a respiração cadenciada e profunda, procure relaxar todos os músculos.

Efeitos: O “Dorminhoco” visa efeitos semelhantes aos da postura de “Lótus”, com a única diferença de que, por ser executado em posição deitada, facilita a obtenção do relaxamento muscular, intensificando a recuperação das energias física, mental e emocional.³⁴



Flor de lótus: sentado na posição de lótus, com as pernas cruzadas, olhos fechados, costas retas e mãos relaxadas apoiadas sobre os joelhos. A atenção procura acompanhar o ritmo da respiração que deve ser compassada e tranqüila: na inspiração, a barriga se projeta para a frente; na expiração, a barriga se contrai.

Obs. Sentar-se sobre a borda de uma almofada ou de um cobertor dobrado ajuda a manter as costas retas na posição do lótus.



Efeitos: Pose de relaxamento, que induz à quietude física, mental e emocional, favorecendo a iniciação em práticas de concentração. ³⁵

Namaste: trata-se de um desdobramento da “Pose de Prece” (de pé ou sentada), com as mãos postas à altura do peito. Inclinando-se a cabeça e o tronco para frente, demonstra-se reverência ao Deus presente no outro, sendo o reconhecimento desse Deus manifestado através da saudação “Namaste”, pronunciada respeitosamente.



Obs. A expressão “Namaste” significa: “O Deus em mim saúda o Deus em ti”, reconhecendo que somos, todos, diferentes manifestações da mesma Divindade.

Efeitos: Esta pose é basicamente, uma saudação com sentido místico, desenvolvida e utilizada, há séculos, na Índia. ³⁶

***“Deus está dentro de mim,
dentro de você também.
Está em todos, assim,
Sem esquecer de ninguém.
Por isso, ao receber
Alguém que o vem visitar,
Não esqueça de dizer
O que vou recomendar:
“Namaste!”, diga à visita,
Para significar:
“O Deus que em mim habita,
O Deus em ti quer saudar”!***

34- idem, pp. 62 e 63.

35- idem, pp. 64 e 65.

36- idem, pp.66 e 67.

5 - PRĀṆĀYAMAS

Aprender a respirar bem é uma das formas mais eficazes de revitalizar o corpo, a mente e as emoções. Os benefícios dos exercícios respiratórios são de longo alcance.

Para SARANANDA, ao provocar a maximização da entrada de oxigênio e livrar o corpo das impurezas, eles estimulam o sistema corporal ajudando-o a se sentir mais vibrante e relaxado e a manter a mente calma nos momentos de tensão.¹

A filosofia do Yoga ensina que a respiração é a manifestação física da energia vital que lhe dá a habilidade de viver e respirar, interagindo melhor com o mundo. É essa força que permite pensar, digerir a comida, ouvir sons, rir, espirrar e desempenhar a numerosas atividades em que nos envolvemos a cada momento, consciente ou inconscientemente.

A energia vital que anima todo SER, descrita em muitas filosofias orientais, é conhecida na Índia como Prāṇa. Diz SARANANDA, *“embora não seja de natureza material, o Prāṇa flui por todas as partes do corpo, penetrando cada célula como a água embebe uma esponja”*.²

Das necessidades da vida, a respiração é a mais imediata. A pessoa razoavelmente saudável consegue passar cerca de seis semanas sem comida e alguns dias sem água, mas se ficar sem respirar, não sobreviverá por mais de alguns minutos. Ao ensinar exercícios respiratórios, se faz necessário demonstrar a conexão íntima entre o corpo, a respiração e a mente, pois se sabe que todos os pensamentos, ações e emoções influenciam a respiração.

Nas aulas de Yoga, a conexão corpo-respiração-mente já está sendo reajustada pelos exercícios de Prāṇayama – palavra sânscrita que significa “extensão da respiração e seu controle, e é o quarto estágio apontado por Patañjali.³

Prāṇa é a energia que dá a vida, enquanto ayama, significa extensão, portanto, Prāṇayama, significa “a capacidade de estender o Prāṇa, através de um controle involuntário”.⁴

Segundo IYENGAR, esse controle é exercido sobre todas as funções da respiração, são eles: inspiração (puraka), expiração (rechaka) e retenção (kumbhaka).⁵

Quando os pulmões levam ar para dentro, o oxigênio entra no corpo fornecendo-lhe um dos ingredientes essenciais da vida, ao exalar o fluxo de ar que sai dos pulmões expelle resíduos gasosos impuros, como o dióxido de carbono – os pulmões, portanto atuam como órgão excretor.⁶

A ausência da inspiração ou expiração (retenção) é a transição entre essas duas ações, ou seja, quando inalamos e seguramos a respiração, o ritmo de troca de gases nos pulmões cresce em função do aumento de pressão, o que significa que mais oxigênio sai dos pulmões para a corrente sanguínea, e mais dióxido de carbono e outros gases tóxicos passam do sangue para os pulmões, prontos para serem eliminados com a expiração.

1- SARANANDA, Swami. Os segredos da respiração: técnicas para aumentar o bem-estar, p.08.

2- idem, p.

3- Iyengar, B.K.S. A luz da loga, p.45

4- PACKER, Maria Laura. A senda do Yoga, p.278.

5- Ibid., Iyengar, B.K.S. p.45

6- Ibid., SARANANDA, Swami, pp.14 e 15.

5.1 - PRĀṆĀYAMAS E CRIANÇAS

Aprender a respirar significa ser mais saudável e feliz. As emoções como irritabilidade, mágoa, ansiedade, raiva, serenidade e felicidade exercem um efeito poderoso sobre os padrões respiratórios. ⁷

A maioria das crianças tem uma respiração inadequada aspirando muitas vezes pela boca, o que prejudica suas funções orgânicas.

Como diz HERMÓGENES, a dificuldade de respirar pelo nariz começa quase sempre na infância, e é quando por tal motivo, se forma o hábito de respirar pela boca.⁸

Quando se respira pelo nariz o ar está sendo, pois o mesmo é revestido por pelos microscópicos conhecidos como cílios, esses filtros limpam o ar inalado pela poeira, pólen, germes transportados pelo ar e poluição. Respirar pelo nariz protege o sistema respiratório, umedecendo o ar que entra a fim de que as membranas mucosas que revestem o nariz, a garganta e as vias respiratórias permaneçam úmidas.

Dentro dessa consciência, utilizam-se os Prāṇāyamas para promover na criança uma percepção de suas dificuldades respiratórias corrigindo os maus hábitos. Os Prāṇāyamas melhoram a oxigenação no cérebro, eliminam as impurezas da mente, permitindo um alívio nos estados emocionais. ⁹

Como a prática de Prāṇayama é um trabalho que exige muita concentração, e para não torná-la desestimulante, usam-se as brincadeiras para ensinar as técnicas.

Com crianças menores de sete anos, o trabalho respiratório é um preparatório para estas etapas, com exercícios e atividades para coordenar as etapas da respiração, baixa ou abdominal, média e alta. ¹⁰

7- BASSOLI, Rosângela. Yoga para crianças, p.31.

8- HERMÓGENES, José. Autoperfeição com Haṭha Yoga, p.100.

9- ibid., BASSOLI, Rosângela, p.32.

10- SALEM, Maurício. Apostila do curso de formação de Yoga para crianças e adolescentes, pp.22.

Para estimular a criança é necessário fazer variações, isto é, posturas diferentes pedindo para ela observar seu padrão respiratório. BASSOLI sugere o seguinte exercício: em pé, inspirar elevando os braços à frente, cessar a movimentação dos braços e expirar descendo e relaxando-os ao longo do corpo; inspirar novamente erguendo os braços à frente; inspirar e girar os braços em sentido contrário; ainda em pé, inspirar elevando os braços na linha dos ombros; inspirar cruzando os braços rapidamente à frente e cruzando-os de volta à linha dos ombros. ¹¹

Outros exemplos de exercícios respiratórios:

- **Respiração da “escada”**: na inalação a criança sobe os degraus pausadamente e pode descer por uma “rampa” (exalação continuada) ou vice-versa, “subir pela rampa” e descer pela “escada”;

- **Respiração do “canudinho”**: a expiração é prolongada.

- **Respiração da “gaita”**: dedos médios se tocam no nível da cintura, ao inspirar os dedos se afastam a gaita se abre, e ao expirar, os dedos se aproximam, a gaita se fecha;

- **Respiração do “Popeye e do Tarzan”** : braços elevados na altura dos ombros, com os cotovelos flexionados, mãos fechadas para cima, ao inspirar contrair os bíceps, cotovelos para trás, ao expirar traz as mãos fechadas na altura do peito.(Traz força e energia);

- **Respiração para energizar o corpo**: giro polarizado

- **Respiração da “bexiga”**: deitados com as mãos sobre o abdômen, imaginar que a barriga é como uma bexiga de aniversário, inspirar profundamente, sentindo que as mãos sobem quando o ar entra e quando ao expirar, a bexiga esvazia bem devagar, sentindo que as mãos descem na expiração;

- **Respiração do “dobro”**: deitados, estabelecer um ritmo com a respiração. Quando inspirar, contar até três mentalmente, 1,2,3, enquanto o ar entra e ao expirar contar de 1 a 6 no mesmo ritmo anterior, 3:6. Aumentar o ritmo se estiver fácil para 4:8, ou seja, conte de 1 a 4 para inspirar e de 1 a 8 para expirar e gradativamente aumentar o ritmo para 5:10, 6:12 ou 7:14. Sempre expirando no dobro do tempo que usou para inspirar.

- **Respiração do “quadrado”**: deitados ou sentados, com a coluna ereta, imaginar um quadrado e observar quatro etapas deste exercício:

- 1- Inspiração
- 2- Pausa com ar
- 3- Expiração
- 4- Pausa sem ar

Neste exercício, manter o ritmo sempre o mesmo, por exemplo, começar com 3:3:3:3, ou seja, inspirar contando até 3; pausa com ar – segure o ar dentro do peito, novamente em 3 tempos; expirar, mantendo o ritmo até 3; pausa sem ar – permanecer sem ar por mais 3 tempos.Repetir deste modo por 5 a 10 vezes, com o treinamento ir aumentando para 4:4:4:4, até conseguir 7:7:7:7.

11- ibid.,BASSOLI, Rosângela,p.33.

- **Brincadeiras de estátua** – com enfoque na inspiração e expiração;
- **Utilizar canudinhos e bolas de isopor** (com enfoque na expiração).

Estes são alguns exemplos de exercícios respiratórios para aplicar numa aula de Yoga para crianças, porém, deve-se tomar muito cuidado. Segundo CHANCHANI, a prática do Prāṇayama exige segurança, seriedade e profunda observação, e as crianças são brincalhonas, travessas e inquietas por natureza.

No plano mental, diz a autora, *“a prática de Prāṇayama é um trabalho monótono e desestimulante para crianças e não fornece nenhum escape para sua criatividade, consideram o Prāṇayama pouco expressivo e não conseguem perceber os resultados práticos e nem entender seus objetivos”*.¹²

Fisiologicamente, o Prāṇayama não é apropriado para crianças, o Bhastrika, por exemplo, é perigoso para elas, “pois pode danificar definitivamente seus delicados vasos sanguíneos e células cerebrais”.¹³

Então, como podemos preparar as crianças para a prática de Prāṇayamas, conscientizando-as da importância dessa prática para sua vida futura?

Segundo CHANCHANI, se durante a prática dos Āsanas houver uma conscientização das crianças mais velhas a respeito de seu padrão respiratório, isso já será preparação suficiente.

SALEM, cita que se faz necessário verificar o histórico da criança, ou da turma das crianças para poder inserir a técnica mais adequada e que o ideal, é manter por um período regular esta técnica, para depois avançar para outros graus.¹⁴

12- CHANCHANI, Swati. Yoga para crianças: um guia completo e ilustrado de Yoga, incluindo manual para pais e professores, p.162.

13- *ibid.*, CHANCHANI, Swati, p.162.

14- *ibid.*, SALEM, . Maurício, p.162.

6 – MEDITAÇÃO

A meditação corresponde ao sétimo passo na visão de Patañjali, no Yoga Sūtra.

“Meditação (Dhyāna) é o fluxo ininterrupto de pensamento voltado para o objeto da concentração.”Yoga Sūtra,III.2 in PACKER. ¹

É apenas um prolongamento do Dhāraṇa (concentração), ou seja, a mente se fixa num determinado objeto de concentração, evitando que os estímulos externos desviem o estado de contemplação.²

Como diz o prof. Manoha Gharote, in MASSOLA : *“o princípio básico que envolve a meditação é o desenvolvimento da consciência interna. A condição do corpo influencia enormemente a qualidade da meditação. A respiração regular é um grande auxílio na prática da meditação. Pureza da mente e meditação andam lado a lado, e uma apóia a outra.”* ³

Não se aprende a meditar, diz RODRIGUES ROJO in MASSOLA, a meditação chega naturalmente para aquele que pratica yoga na sua totalidade, com persistência e competência, o desenvolvimento da meditação é lento e progressivo. ⁴

Na meditação, aprendemos a estar em contato com a nossa sabedoria interior ao acalmarmos nossos corpos, nossos sentimentos e nossos pensamentos, palavras e atitudes que desenvolvam cuidados e respeito consigo mesmo, com todos os seres e com nosso planeta.

6.1 - MEDITAÇÃO E CRIANÇAS

Quando se inicia a prática de meditação com as crianças, deve-se introduzir lentamente e com duração bem reduzida, até que a capacidade de concentração se torne mais desenvolvida.

De acordo com KRITIKÓS, in BASSOLI, deve-se respeitar a faixa etária das crianças, pois o período máximo de concentração delas varia de acordo com a sua idade.⁵

Apesar de curto, no início, diz GUIMARÃES, este período de relaxamento profundo, já traz um estado de paz interior. ⁶

1- PACKER, Maria Laura. A senda do Yoga, p.290.

2- BASSOLI, Rosângela Maria. Yoga para crianças, p.22.

3- MANOHA GHAROTE, in MASSOLA, Maria Ester,Vamos praticar Yoga? p.154.

4- RODRIGUES ROJO, in ibid.,MASSOLA, p.157.

5- KRITIKÓS, in ibid., BASSOLI, p.157.

6- GUIMARÃES, Elaine Vargas. TCC do curso de formação de instrutores de Yoga– O Yoga no universo infantil: abrindo portas e janelas para o olhar interno e externo,p.26.

É possível que as crianças meditem, mesmo sendo difícil, diz ROZMAN in GUIMARÃES, e isso só é possível com autodisciplina. A criança que medita cria uma auto-imagem positiva, torna-se mestre de si mesma, ao perceber que conseguiu acalmar seu corpo, suas emoções e seus pensamentos, mantém o contato direto com o Eu verdadeiro, então, reconhece a sua personalidade, sua forma de interagir com o mundo, sem perder o sentido de unidade, de essência. 7

Existem vários métodos para a prática de meditação, e o sentar-se ereto, relaxado, imóvel, mantendo a atenção em um único foco (objeto de meditação), é o que há de comum entre eles, este objeto pode ser uma respiração, uma imagem, um som, uma palavra, um sentimento...o importante é manter-se concentrado no objeto escolhido durante um certo período de tempo.



Enquanto medita, a criança desenvolve outro instrumento importante: a concentração, denominada em sânscrito de Dhāraṇa, que é o primeiro passo, e a meditação, definida como Dhyāna, é o segundo.

Para crianças de 06 a 10 anos, já é mais fácil manter a mente atenta, adoram desafios, mesmo que sua mente não esteja completamente desenvolvida, como cita ROZMAN in GUIMARÃES. 8

Elas se relacionam através de seus próprios sentimentos, através da absorção inconsciente dos sentimentos dos outros, através da imitação dos adultos e de outras crianças, através de assimilação inconsciente de impressões e de seus cinco sentidos.

Daí a importância da concentração e até da visualização na meditação, envolver a audição, olfato, paladar e tato.

Como exemplo:

- Audição: sentados com as pernas cruzadas, mãos apoiados nas pernas, ouvir barulhos de pássaros, palmas, conversas distantes, buzinas, crianças sorrindo, alguém batendo palmas, barulho das ondas do mar;

- Olfato: dar para as crianças saquinhos com vários cheiros, pedir para fechar os olhos, distribuir os saquinhos e identificar através do cheiro, guardar na memória até compartilhar com o grupo. Trocar os saquinhos entre elas e repetir o exercício;

- Visão: observar na sala, 3 formas geométricas (quadrado, triângulo e círculo), sentar com os olhos fechados e mentalmente visitar o lugar onde os encontrou, abrir os olhos e conferir;

- Tato: em duplas, um aluno de olhos vendados e outro guiando. O guia conduz o amigo, direcionando a mão do companheiro para objetos interessantes, ou até mesmo, o professor coloca em uma caixa vários objetos e pede para o aluno que está com os olhos vendados identificá-los.

Os exercícios devem ser variados para manterem o interesse. Muitos são os jogos e exercícios que podemos utilizar para trabalhar o centramento com as crianças, porém, é necessário estar atento para perceber as necessidades delas.

Segundo MARASCA, para trabalhar meditação com as crianças, é interessante iniciar com exercícios externos, ou seja, de observação do ambiente e gradativamente se deslocam para o ambiente interior, esse tipo de exercício ajuda a aprimorar a concentração e a consciência do que nos cerca. Após esse trabalho com práticas mais externas introduzir os exercícios “internos”, que nos ensinam a lidar com os pensamentos dispersivos e sentimentos negativos e também a cultivar emoções positivas. 9

A verdadeira meditação só pode ser iniciada quando a criança é capaz de concentrar-se, e para concentrar-se ela precisa acalmar o corpo e mente. Portanto é recomendado exercícios físicos, depois um exercício de concentração, seguido da meditação. A meditação não se ensina, ela é uma conquista individual.

Algumas técnicas para meditar:

1- **“Filmadora na cabeça”** – Exercício de observação e atenção do ambiente. Essa prática pode ser feito em qualquer lugar, mas o ideal é que se ofereça um local em contato com a natureza.

Como fazê-lo: Sente-se em posição confortável e imagine que sua cabeça é uma filmadora. Em seguida, calmamente, comece a “filmar” tudo o que vê diante de você. Lembre-se de que uma filmadora não pensa naquilo que vê, apenas registra as coisas. Assim, se você vê uma árvore, por exemplo, não se ponha a julgar se é bonita ou feia nem se gostaria de subir em seus galhos. Apenas filme a árvore e nada mais. Procure olhar todas as coisas como se as visse pela primeira vez. Mesmo que seja alguém que você conhece não se distraia com pensamentos, nem sentimentos a respeito dessa pessoa. Apenas registre o que ela faz.

7- ROZMAN, in *ibid.* GUIMARÃES, Elaine, p.27.

8- *ibid.* ROZMAN, in GUIMARÃES, p.72.

9- MARASCA, Ivete Terezinha. TCC – curso livre de formação de instrutores de Yoga, p.32.

Continue sua observação por mais um ou dois minutos. Quando se familiarizar com o exercício poderá praticá-lo por mais tempo. Vire-se agora para o lado oposto e “edite” o que acabou de filmar contando a seu parceiro ou anotando todas as coisas que viu. Quando adquirir maior habilidade nesse jogo, passe a examinar as coisas mais detalhadamente. Observe por exemplo, cada folha de relva, cada fibra do tapete ou os pequeninos poros da pele de uma pessoa próxima. Existe a sua volta uma infinita riqueza de detalhes, olhar é tudo o que precisa fazer. Como variação desse exercício, você pode optar por um jogo de memória no quais diferentes objetos são arranjados numa bandeja que deve ser mostrada a um grupo de pessoas durante pelo menos um minuto.

Os participantes terão de lembrar-se do maior número possível de objetos que conseguiram “filmar”.

2- **“Submarino amarelo”** – Esse exercício é similar à filmadora na cabeça com exceção do fato de que agora, você terá “todo ouvido” em vez de “todo olhos”. Vai perceber como é espantosa a imensa variedade de ruídos que ocorre em torno de você e até mesmo dentro de você e se sentirá muito bem para ouvi-los.

Como fazê-lo: Ponha as mãos em concha sobre os olhos e imagine que está num grande submarino amarelo. Como submarinos que dependem do equipamento de sonar, sua única forma de receber informações do mundo exterior é por meio dos sons. E tal como sonares, que apenas registram os sons numa tela sua tarefa é registrar os sons sem pensar neles. Não reaja aos diversos tipos de som classificando-os de agradáveis ou desagradáveis, simplesmente ouça sem comentários. Você precisará de um parceiro nas duas fases seguintes desse exercício.

Peça ao seu parceiro que toque um disco (por que não o yellow submarine dos Beatles?). Agora “ligue” seu sonar e deixe o som fluir dentro de você. Logo seu parceiro vai abaixar o volume até que mal se possa ouvir a canção e você terá de continuar concentrado no som, por mais baixo que esteja. Há também uma variação desse exercício: seu parceiro tocará uma série de canções em volume muito baixo e, em seguida, você deverá “editar” os nomes de todas elas.

Na segunda parte do exercício, apenas sente-se confortavelmente e feche os olhos, se quiser. “Ligue” o sonar e preste atenção nos ruídos que vem do interior da sala (provocado por seu parceiro para que você os identifique). Quantos tipos de som você consegue ouvir? Amplie agora sua atenção além do recinto em que está. Que sons vêm de fora? Não se distraia com eles nem com os pensamentos que lhe provocam. Não perca tempo em julgar se os sons são agradáveis ou monótonos apenas deixe que venham e passem. Qual é o som mais baixo ou distante que pode ouvir?

Na última fase do submarino amarelo, você deve voltar o sonar para si mesmo e ouvir a própria respiração. Fique tão calmo e quieto quanto possível e se não conseguir ouvir sua respiração torne-a mais intensa e escute o ar quando passa pelo nariz. Depois reduza aos poucos a intensidade dela e tente ouvir o som. Procure em seguida acompanhar o ritmo da sua respiração, que flui e reflui como as ondas sobre a areia da praia.¹⁰

10- idem, p.p.32 e 33.

3- **“Meditando na Respiração”**: o objeto da meditação é a respiração. Sentados com a coluna alinhada, em uma posição bem confortável, relaxe bem os ombros, os braços, as mãos. Suavize bem o rosto (pausa), observe a sua respiração (pausa).

Vá somente acompanhando a sua inspiração e a sua expiração, sem interferir (pausa).

Sinta a temperatura do ar entrando pelas suas narinas e a temperatura do ar saindo.

Mantenha sempre a atenção na sua respiração. Caso se desconcentre, o que é normal acontecer, volte suavemente a se concentrar na sua respiração (pausa).

Continue por alguns minutos seguindo o movimento do ar entrando e saindo de seu corpo suavemente (grande pausa – silêncio).

Quando for terminando este exercício, respire mais profundamente, movimente devagar o seu corpo, vá abraçando seus joelhos, descansando a cabeça entre eles...

Ao término da meditação, perguntar aos alunos :como se sente? Foi fácil, mais ou menos ou difícil manter-se concentrado em sua respiração?¹¹



4- **“Meditando com a imagem”**:

Sentados com a coluna ereta, numa posição confortável, respire algumas vezes devagar e profundamente. Relaxe bem o corpo, da cabeça aos pés.

Pense com calma e escolha uma imagem que lhe seja agradável, lhe traga alegria, bem-estar.

Pode ser a imagem de um lugar que você goste muito, de uma foto, de um filme, de uma viagem ou mesmo de um lugar de sua imaginação. Pode ser a imagem de uma pessoa querida, um animal de estimação, uma flor ou algum acontecimento que lhe traga sensações muito agradáveis.

Então fixe sua atenção nessa única imagem (pausa).

Observe bem as cores, as formas que aparecem (pausa).

Toda vez que sua mente se distrair, traga sua atenção suavemente de volta para essa imagem agradável (pausa).

Permaneça concentrado nessa imagem por alguns minutos.

(Grande pausa – silêncio)

Ao término da meditação, perguntar aos alunos: Como se sente? Como está sua mente? ¹²

11-ibid., MASSOLA, Maria Ester. P.p.161 a 163.

12- idem, p.p. 164 a 166.

5 – “Meditando com mandala”:

Escolha o desenho de uma mandala de que você goste, ou faça você mesmo a sua. Desenhe um círculo e coloque um ponto bem no centro.

Esta é uma mandala universal; você pode usá-la desta forma na sua meditação. Se quiser, pode também pintá-la como achar mais bonito.

Sente-se em uma posição confortável, no chão ou em uma cadeira, com a coluna ereta. Respire algumas vezes mais devagar e profundamente. Contemple a mandala colocada a sua frente, à altura dos olhos. Somente observe-a, sem nenhum esforço, com toda a sua atenção.

Toda vez que seu pensamento se desviar daquilo que está olhando (o que é bem normal), volte simplesmente sua consciência para o centro da mandala (pausa).

Depois de alguns minutos, feche os olhos e observe-se: sensações que aparecem, cores, pensamentos, imagens interiores. Mantenha sua atenção, sem querer julgar ou classificar. Simplesmente observe-se. (grande pausa – silêncio)

Com a prática, vá aumentando o tempo de concentração em sua mandala e também o quanto pode permanecer de olhos fechados, observando-se.

Você também pode colocar uma música de que goste e usar como objeto de meditação, por exemplo, um dos instrumentos musicais para seguir concentrado.¹³

6- “**Visualização no fundo do mar**”: você é o peixe e os pensamentos são anzóis, se você se prender a um pensamento será fisgado. Você tem três chances, quando for fisgado pela quarta vez deite de barriga para cima simbolizando que morreu.

7- “**Balões**”: esse exercício de meditação nos ensina que não há necessidade de ficarmos prisioneiros de nossos pensamentos e emoções. Podemos nos livrar deles se quisermos, assim como soltamos um balão e o observamos enquanto se afasta.

Como fazê-lo: De olhos fechados, imagine que você flutua num imenso céu azul, cercado de ar por todos os lados. Esse céu infinito está dentro de você. Os Yogīs o chamam de “coração-mente” – e está sempre puro e cheio de paz. Relaxe profundamente nesse espaço durante alguns minutos. Permita a si mesmo sentir-se em casa, perfeitamente seguro.

Imagine que seus pensamentos e suas emoções são como balões que flutuam nesse claro céu azul. Quando sentir que um deles se vai, segure-o pelo fio e observe-o por alguns momentos. Ele é muito grande? Qual é a sua cor? É brilhante ou opaco? Não precisa ser redondo, poderia ser quadrado ou triangular – poderia ter ainda qualquer forma que você quisesse dar a ele. Seu balão está firmemente preso no fio ou flutua com suavidade? Como você se sente tão perto dele? Depois de observar bastante o balão, solte o fio e deixe-o ir embora, flutuando no céu. Cada vez que você respira, o balão se afasta mais – até desaparecer de sua consciência. Agora espere tranquilamente que o balão-pensamento se aproxime.

Se preferir, em vez de soltar o balão você pode furá-lo com um alfinete imaginário. No entanto, não faça isso se o som da explosão lhe parecer desagradável. ¹⁴

13- idem, p.p. 167 a 170.

14-- ibid.,MARASCA, Ivete,p.35.

8- **“Para afastar as nuvens”**: é um exercício similar ao dos balões, pois ajuda as pessoas a libertarem-se dos pensamentos negativos, como dúvidas, preocupações, raiva, tristeza e medo. Pratique-o sempre que se sentir perturbado ou deprimido por qualquer problema.

Como fazê-lo: Imagine como no exercício anterior, que você está flutuando num imenso céu azul (feche os olhos para facilitar essa mentalização). Lembre-se de que esse “céu” azul é sempre de paz, pois se encontra em seu mundo interior, e você pode retornar a ele quando quiser.

Pense nos sentimentos negativos como se fossem nuvens que cruzam o céu. Sente-se calmamente e observe essas nuvens por um momento, sua forma, suas cores e texturas. Talvez lembrem a fisionomia de alguém, talvez se transformem diante de seus olhos. Tente conhecê-las melhor. Lembre-se: por maiores e mais ameaçadoras que sejam as nuvens passam sem alterar o céu interior. Da mesma forma, emoções fortes como dúvidas, raiva, tristeza e medo não podem ferir você.

Quando estiver pronto para deixar partir suas nuvens de pensamentos, diga-lhes “adeus” e imagine que se dispersam e desaparecem cada vez que você respira. Pouco a pouco, o céu se torna novamente azul e brilhante e você se sente bem, feliz e livre das ações negativas. ¹⁵



15- idem, p.36

7 - YOGA-NIDRĀ - RELAXAMENTO

O Yoga-nidrā é um método sistemático para induzir o completo relaxamento físico, mental e emocional. Durante a prática de Yoga-nidrā, nós parecemos estar dormindo, mas a consciência está funcionando em um nível profundo de conhecimento. Por este motivo, o Yoga-nidrā é normalmente mencionado como o sono médio ou relaxamento profundo com consciência interior. Neste estado de limiar entre sono e despertar, o contato com as dimensões do subconsciente e do inconsciente ocorre espontaneamente. ¹

No Yoga-nidrā, o estado de relaxamento é alcançado voltando-se para o interior, longe de experiências de fora.

Segundo SALEM, no Rāja-Yoga de Patañjali, há um estado chamado de Pratyāhāra onde a consciência mental e espiritual são desassociadas dos canais sensoriais. O Yoga-nidrā é um aspecto do Pratyāhāra que leva ao mais elevado estado de concentração e Samādhi. ²

Yoga-nidrā é o momento de relaxamento, e esse momento é muito importante, pois quando fechamos os olhos, o cérebro se recompõe e as glândulas harmonizam-se. O peso do corpo se reequilibra e a saúde e a serenidade começam a fazer parte do dia-a-dia.

Relaxar também é um aprendizado, ou uma recordação, já que quando bem pequenos somos capazes de relaxar profundamente em pouco tempo. Aos poucos as crianças percebem que atividade e repouso caminham juntos e quando conseguem relaxar completamente adormecem, sentem os benefícios e prazer.

Para atingirmos o estado pleno de relaxamento precisamos aprender primeiro a desconectar-nos das correntes que nos prendem. Após o cumprimento das tarefas diárias, ou durante um intervalo entre elas, acostume-se a praticar a entrega a si mesmo.

Existem pessoas que têm medo até de fechar os olhos, sentem-se inseguras e bloqueiam-se de tal forma no relaxamento que mal conseguem aproveitá-lo. Essas pessoas, cita SUMAR,, não respiram direito, têm insônia, são irritadas e inquietas. Com a prática do Yoga, pouco a pouco, vão dissolvendo essas couraças, fazendo com que sua mente se torne mais tranqüila e receptiva. ³

O relaxamento só é possível, cita BARRETO, “com a concentração e isso por si só possui um grande alcance na educação de crianças dispersivas, na reeducação de crianças hiperativas e na terapia de pessoas ansiosas”. ⁴

1- SALEM, Maurício. Apostila do curso de formação de yoga para crianças e adolescentes, p.26.

2- idem.

3- SUMAR, Sivakani Sônia. Yoga para a criança especial, p.131.

4- BARRETO, Sidirley de Jesus. Psicomotricidade: educação e reeducação, p.65.

Segundo SLAVIERO, “o descanso refaz as nossas células muito mais rapidamente, repõe as energias, renova os reflexos dos nossos sentidos, aguça a percepção sensorial, extra-sensorial, a criatividade e a intuição”.⁵

O tempo do Yoga-nidrã para crianças deve ser reduzido, respeitando sua maturidade física, mental e emocional.

O relaxamento é benéfico para todas as crianças. Há crianças que relaxam com mais facilidade, outras ficam impacientes, por isso o tempo de duração varia muito. O relaxamento é um meio de conscientizar o equilíbrio do ritmo do corpo.

Exercícios que envolvam visualizações de forma simples auxiliam as crianças a desenvolver a memória visual e seu efeito calmante facilita a concentração e ajuda a compreender instruções verbais.

Para CASTILHO, o professor deve estar ciente de que o relaxamento pode ser a parte mais difícil da aula, isto porque o temperamento da criança saudável é naturalmente avesso à quietude e à passividade – e o relaxamento autêntico é quietude e passividade levadas ao extremo.⁶

Para motivar as crianças a realizar o relaxamento, CASTILHO recomenda o uso de algum equipamento, como uma lanterna a pilhas e uma boneca de pano das bem flexíveis, que parece ter membros desarticulados, para se mostrado às crianças como exemplo de uma estrutura perfeitamente relaxada.⁷

Outra idéia, é usar uma bola grande dura (usada em aulas de Pilates), e colocar o nome nessa bola de “Tatu Bola”, e pedir para que as crianças deitam em decúbito ventral, dessa forma, o professor vai calmamente passando essa bola por todas as crianças massageando suas costas e isso permite uma melhor execução do relaxamento.



5- SLAVIERO, Vânia Lúcia. De bem com a vida, p.116.

6- MASSOLA, Maria Ester Azevedo. Vamos praticar Yoga? p.p.124 a 128.

7- CASTILHO, Maria Celeste, op.cit.,p.68.

7.1 - POSTURAS PARA RELAXAMENTO

1-Śavāsana (Postura do Cadáver ou Morto)

Execução: Deite-se em decúbito dorsal, com o corpo totalmente relaxado e solto, e as palmas das mãos voltadas para cima. Observe a linha que divide seu corpo ao meio. Afaste devagar as pernas e braços, a uma pequena distância dessa linha central. Feche suavemente os olhos e procure se sentir bem confortável.

Efeitos: Relaxa profundamente o corpo físico removendo a fadiga e levando à calma emocional e mental. Propicia sensação de paz profunda.

Cuidados: Com crianças com fobia, pânico e depressão profunda.

Sugestões: Imitar uma pessoa morta, boneco de pano, papel, papelão e esqueleto.

2- Śavāsana Lateral (Postura do Morto em Decúbito Lateral)

Execução: deite-se em decúbito lateral, apoiando a cabeça no braço, sobre o cotovelo dobrado ou sobre uma almofada. Flexione o joelho da perna que está por cima, apoiando no chão ou sobre uma almofada. O outro braço fica solto, apoiando a mão na frente do tronco.

Efeitos: Alivia tensão da musculatura das costas e coluna, tem efeito calmante sobre o sistema nervoso central.

3- Śavāsana Ventral (Postura do Morto em Decúbito Ventral)

Execução: Deite-se em decúbito ventral, com o corpo relaxado, as pernas estendidas e a testa apoiada nas mãos.

Efeitos: Relaxa profundamente, sendo indicada para alunos inquietos, dispersos, nervosos e hipersensíveis.

Cuidados: Não há.

Sugestões: Imitar uma pessoa descansando numa sombra, boneco de pano, papel e papelão.

7.2 - RELAXAMENTO

“Escolha uma postura para o relaxamento, feche os olhos e procure se sentir bem confortável. Agora só vale se mexer para respirar!”



Vá relaxando seus pés, pernas, a região atrás dos joelhos e também suas coxas.

(Pausa)

Solte o quadril, as costas, relaxe bem o abdômen e o seu tórax.

(Pausa)

Sinta sua respiração suave e tranqüila. Vá alargando seus ombros, largue os braços e as mãos, relaxando cada um dos dedos.

(Pausa)

Observe seu pescoço, relaxe principalmente a região da nuca. Solte todo o peso da sua cabeça no chão.

(Pausa)

Vá suavizando o seu rosto, relaxando a testa, os olhos, as bochechas. Deixe o maxilar inferior solto, a boca entreaberta, relaxando seus lábios e a língua.

(Pausa)

Observe, sem interferir, o movimento da sua respiração. O ar entrando e saindo...inspirando e expirando...

(Pausa)

O que se movimenta enquanto você respira? Acompanhe suavemente este calmo movimento.

(Pausa maior – silêncio)

Permaneça assim mais um pouco, observando a sua respiração e mantendo-se quieto e tranqüilo.

(Pausa)

Quando for terminar este exercício, comece a respirar mais profundamente. Devagar movimente os dedos dos pés e das mãos. Vá se espreguiçando suavemente, ainda com os olhos fechados.

Como se sente agora?

É importante observar-se antes e depois do relaxamento para poder comparar as sensações. Assim, você vai se conhecendo melhor e pode também ir avaliando como está sua prática.

Uma boa idéia é escolher uma palavra para representar como se sente antes do relaxamento. No final desta prática, escolha outra palavra (ou a mesma se estiver sentindo do mesmo jeito). Compare as duas, é bem interessante!” 8

8- MASSOLA, Maria Ester Azevedo, op.cit.,p.p.125 a 128.

- Viagem do relaxamento:

“Imagine que você está em um lugar bem sossegado, onde se sente muito bem, alegre e tranqüilo! Pode ser em sua casa, ou talvez um lugar para onde você tenha viajado.

Quem sabe um local de um filme ou alguma foto? Ou então algum lugar especial da sua imaginação? (Pausa)

Pensou?

Observe as cores à sua volta. (Pausa)

Sinta os cheiros desse lugar. (Pausa)

Ouçã atentamente os sons. (Pausa)

Uma sensação muito agradável vai tomando conta de você, de todo o seu corpo, de sua mente, de seu coração. (Pausa)

Uma calma profunda dentro de você... (Pausa)

Permaneça assim parado, quieto, imaginando-se nesse lugar, pelo maior tempo que puder.

Quanto mais você praticar, mais tempo vai conseguir ficar!

Quando for voltar desta “viagem”, comece aprofundando sua respiração devagar, movimentando os dedos das mãos e dos pés. Vã virando devagar a cabeça de um lado para o outro, e depois comece a se espreguiçar, voltando lenta e suavemente.

Observe-se.

Como se sente?” 9



8 - YOGA E CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS INFANTIS

Desde que a humanidade se entende por cultura organizada, todas as sociedades têm suas histórias e lendas, diz SALEM, elas têm a função de ajudar e ilustrar na composição dos hábitos pessoais, de higiene, conduta social e entretenimento. ¹

As histórias ajudam a desenvolver a espiritualidade e a proporcionar o crescimento individual das crianças, jovens e adultos, como também é o principal método para ensinar valores humanos às crianças, que poderão se inspirar e desenvolver o bom caráter.

Segundo BASSOLI, o conto pode ser clássico ou familiar, passado de pais para filhos, contado de um jeito especial. Pode-se destacar vários animais, elementos da natureza, gestos, sentimentos, sensações, que permitem que a criança represente pelas posturas do Yoga, todo esse material.²

A criança participa ativamente dos contos nos quais consegue perceber em seus hábitos, as mensagens finais de cada um deles, ou seja, a moral da história. São mensagens pertinentes aos valores humanos que se encaixam diretamente nos preceitos éticos do Yoga (Yamas e Niyamas).

Os contos de fadas têm sempre uma mensagem a ser assimilada, e os pequeninos a entendem diferentemente em cada momento de sua vida e também de acordo com a sua individualidade. Por isso, também, a responsabilidade na escolha das historinhas e no que vai ser apresentado para as crianças.

A utilização da contação de histórias em uma aula de Yoga deve ser agradável para o grupo de crianças e à faixa etária que se destina.

Os contos de fada e as histórias têm a função também de fazer com que a criança manifeste seus desejos, anseios, angústias e frustrações.

Quando ela se coloca na pele de um personagem corajoso, ou de um dragão que luta e vence o inimigo, ela sente esse poder de vencer também, mesmo que de maneira lúdica!

Durante as aulas de yoga para crianças, eles aprendem a se conhecer mais através dessas historinhas que eles mesmos criam ou escolhem encenar naquele momento! E vão praticando as posturas junto com a contação da história!

Por isso, é muito importante saber ouvir os pequenos, o que eles querem contar, criar e principalmente, o que eles querem e gostam de ouvir!

1- SALEM, Maurício. Apostila do curso de formação de Yoga para crianças e adolescentes, p.32.

2- BASSOLI, Rosângela Maria. Yoga para crianças, p.85.

Criança aprende por repetição, então, é comum que peçam a mesma história por algumas vezes, até que os novos elementos daquele contexto façam sentido para eles.

Quando uma criança é incentivada a criar, ela desenvolve a auto-estima, faz mais conexões e sinapses cerebrais e amplia sua capacidade de lidar melhor com os diferentes tipos de emoções que todos nós adultos enfrentamos durante nossa caminhada.

8.1 - A MÚMIA DA GRANDE PIRÂMIDE (AULA PARA 8 A 10 ANOS) - Por João Soares

A Múmia da Grande Pirâmide

Colocamos nosso tapetinho em círculo.

- Nessa aula vamos fazer uma viagem cheia de aventuras e com muitos desafios. Vamos para o Egito.

Alguém já ouviu falar desse país?

Que tal nos prepararmos realizando a Saudação ao Sol?

Para essa viagem precisamos ter muita concentração, força e equilíbrio.

Então, em pé, fechamos os olhos e nos concentramos, sentindo a força, a atenção e o equilíbrio dentro de nós.

O professor tocará um sininho ou algum instrumento mágico.

Agora estamos prontos para a grande viagem.

Abrindo os olhos lentamente percebemos que estamos indo para o Egito.

Somos um grupo de guerreiros. Somos fortes, valentes e lutamos pelo bem! (guerreiro 1 e 2).

Para chegarmos mais rápido podemos até voar! (Guerreiro 3)

Quem sabe como são as pirâmides? O seu formato parece grandes triângulos.

Vamos fazer uma postura que se parece com uma grande triângulo? (Adho Mukha Śvānāsana)

Mas tivemos que pousar longe das pirâmides, quem sabe o nome do animal que é muito comum no Egito e que pode nos levar até as pirâmides?

Qual a diferença entre Camelo e Dromedário?

Vamos fazer a postura do camelo?

Depois de andar tanto, que tal descansar um pouquinho? (balāsana, essa postura serve como uma pequena compensação)

Agora estamos vendo um Oásis. Que bom que encontramos, pois estamos com muita sede.

Mas o Oásis é uma ilusão, ainda bem que trouxemos nosso cantil! Vamos imaginar como é gostoso beber uma água fresquinha quando estamos com sede.

Passamos por um rio muito lindo. O nome desse rio é Rio Nilo, Podemos nadar nesse rio?

É Melhor nadamos para trás, sabem por quê? (nadar para frente e para trás) / (ir nadando para outros tapetes até parar e voltar de costas para o próprio tapete)

Porque está nadando em nossa direção um animal que tem uma boca enorme: é o crocro...(postura do crocodilo)

Então é melhor atravessarmos o rio Nilo com nossa canoa (Eka pada Jatarasana).

Que tal irmos de barco para chegarmos mais rápido? (Nāvāsana)

Melhor ainda é remarmos em dupla, é sempre muito legal poder contar com ajuda de um amigo, não é mesmo? (Nāvāsana em Dupla)

Por fim chegamos e percebemos que as pirâmides são enormes! Vamos fazer a grande pirâmide?

Teremos que trabalhar com muita concentração. (Pirâmide de adho Mukha Svanasa)

Montamos várias pirâmides, escolhemos uma para passarmos por baixo até que todos passem.

Mas na frente da pirâmide existe uma grande Esfinge. Ao tentarmos entrar na pirâmide ela nos diz que só podemos entrar se decifrarmos um grande enigma. (Postura da esfinge e postura do Leão)

Deitados de bruço, o professor diz que a Esfinge possui muitos poderes. Ela só permite entrar na pirâmide quem decifrar um grande enigma. O professor entregará vários papéis que montarão uma frase para que os alunos completem a frase .

Agora é um momento especial, devemos usar a respiração do triângulo.

(explicar que o nariz é um triângulo, junto com a inspiração e expiração).

As crianças se concentram com a respiração e montam a frase: “O grande tesouro está no sarcófago da múmia, para encontrá-lo é preciso de muita coragem.”

Então vamos encarar a grande aventura?

(Enfaixamos uma das crianças, menos nos olhos, em suas articulações)

Brincamos de pega-pega, temos que montar uma postura para entrarmos no pique.

Depois da brincadeira, a múmia desistiu de nos pegar.

O Sarcófago pode ser o Dandāsana, todos passam por baixo.

Encontramos um grande tesouro.

O tesouro estará em uma caixinha, dentro dela encontraremos frases positivas e cada criança tirará uma.

E com o tesouro na mão repetimos mentalmente a frase e vamos pensar um pouco sobre ela, depois não pensamos mais, só sentimos.

Agora ficamos em silêncio. (meditação).

Após encontrarmos o tesouro vamos voltando. Como nosso tapete é mágico voltaremos através da nossa imaginação, e logo estamos em nossa sala.

Agora podemos descansar dessa grande aventura.

Relaxamento corporal e pedimos para que mentalmente as crianças repitam a frase (sankalpa).

Links que podemos fazer com a aula

Podemos ressaltar a importância das articulações na aula seguinte e conversar sobre os cuidados com o corpo.

Podemos montar um quebra cabeça de pirâmides, trazer outras informações sobre o Egito, pedir para as crianças pesquisarem sobre o Egito.

Podemos estipular conversas sobre esse país e sua cultura, sugerir que as crianças assistam, com os pais, o filme de Moisés, da Disney, etc.. ³

3- SOARES, João. Texto retirado da internet: yogacomhistorias.com.br.

8.2- O GATO DE BOTAS

Com a morte do pai, três irmãos viram-se diante da tarefa de partilhar a herança. O mais velho ficou com a casa, o do meio, com a plantação e o mais novo, chorava feito criança: o gato foi sua herança!]

Olhava o animal, desanimado:

-Que farei com esse gato desengonçado? Estou bem arrumado!

Porém ao ouvir o que se segue: *“YAMA/APARIGRAHA – O desaparego”*

- Arranje um par de botas e um saco para que eu carregue... Vou provar a você que sorte maior você não poderia ter... *“NIYAMA/TAPAS – Disciplina”*

O rapaz preferiu não duvidar: tratou de providenciar o que o gato lhe pediu. O Gato calçou as botas, ajeitou-se, pegou o saco e partiu.

“MĀRJĀRĪYĀSANA – Postura do Gato

No bosque perto dali, armou com o saco uma armadilha. Atraiu um belo coelho e seguiu para o castelo, todo matreiro. Assim que entrou no palácio, dirigiu-se ao rei e pediu:

- Aceite, majestade, este presente que trago, com os cumprimentos de meu amo, o Marquês de... Carabás, o gentil. (O título e o nome ele acabara de inventar).

“NAMASKAR MUDRĀ OU PRAṆĀMA MUDRĀ – Gesto de saudação”

O rei ficou admirado, pois era o coelho mais robusto que já se viu...

No outro dia, porém, o Gato voltou a atacar: caçou belas perdizes para o rei jantar...

- Receba esta oferenda que meu gentil amo, o Marquês de Carabás, mandou lhe entregar.

- Onde mora, esse seu patrão? – indagou o rei – Dele eu nunca tinha ouvido falar...

O Gato apressou-se em buscar uma explicação:

“MARJARIASANA – Postura do gato”

- O rico marquês é tímido, não gosta de exposição...

Nos dias que se seguiram, ao palácio real o Gato sempre voltava, e uma bela oferenda, ao rei ele entregava.

O jovem herdeiro ficava sem entender...

- Confie em mim, meu amigo...Eu sei o que vou fazer...E o Gato era mesmo seguro daquilo que dizia. *“CHIN MUDRĀ – Gesto do saber”*

Restava ao jovem “marquês”, cumprir aquilo que ele pedia... Certa tarde de outono, os dois caminhavam pelo campo, quando o gato avistou uma carruagem se aproximando.

“CHAKRĀSANA – Postura da roda”

Era o transporte real e um plano urgente ganhou forma na cabeça daquele gato inteligente:

- Tire as roupas, meu amo, e entre na lagoa...

- Enlouqueceu, Gato? Não vou me molhar à toa... “

“JÑĀNA MUDRĀ – Gesto da sabedoria ou conhecimento da atitude intuitiva”

- Faça apenas o que digo e não vai se arrepender...

“NIYAMA/TAPAS – Disciplina”

O jovem entrou na água, e tremia de frio:

- Acudam, gritava o Gato! O ladrão fugiu!

Assim que chegaram perto do local da gritaria, o rei e princesa mandaram o cocheiro parar e era de pasmar o que se ouviu:

- Meu amo foi assaltado! Roubaram suas ricas roupas e o deixaram nessa situação desconfortável...

Na mesma hora o rei, reconhecendo o Gato, mandou que abrissem sua bagagem: tirou dela belas roupas. E ofertou-as ao jovem, para que se vestisse de maneira apresentável...

A beleza de seu corpo não passou despercebida, a princesa sorria toda enrubescida...

Onde fica seu palácio? – quis saber o rei

- Palácio? – gaguejou o moço...

- Fica ali logo adiante. Siga-me, que eu sei! – e o esperto gato, que já tinha outro plano para não decepcionar nem ao rei nem ao seu amo!

Nas paragens adiante, o gato seguia em frente. Aos camponeses do caminho dizia todo imponente:

- Se o rei lhes perguntar de quem é essa plantação, digam que é do Marquês de Carabás, ou receberão uma lição!

Ao passar com a carruagem por aquelas terras cultivadas, logo perguntava o rei:

- Diga-me, camponês, a quem pertencem estas terras bem tratadas?

- ao marquês de Carabás, pelo que sei.

O rapaz sorria amarelo, enquanto o rei e a princesa não viam a hora de chegar ao castelo. Deveria ser também uma beleza!

O Gato dirigia-se a um palácio maravilhoso, mas que pertencia a um feiticeiro poderoso. Ele era famoso por conseguir se transformar em qualquer animal. Nunca se viu poder igual!

A magia, porém, perderia para a esperteza. O Gato desafiou o feiticeiro: foi a maior moleza:

“SUKHĀSANA – Postura fácil”

- Ouvi dizer que seu poder é de se admirar... Duvido que se transforme num leão desses de arrepiar!

“SIMHĀSANA – Postura do Leão”

O feiticeiro, provocado, quis logo se mostrar. Transformou-se num belo leão e pôs-se desfilando.

- Incrível, que bela demonstração. Mas se transformar em coisa grande não é tão difícil assim. Quero ver se você saberia virar um ratinho pequenininho assim. E o Gato mostrava com as garras o tamanho sugerido.

Imediatamente o leão virou um ratinho, que num salto ágil e eficiente, foi pelo Gato engolido...

O Gato alertou a todos os serviçais do castelo:

- De hoje em diante o palácio pertence ao meu patrão, o Marquês de Carabás, que está chegando com a noiva para o jantar.

Naquela noite o banquete era também o noivado: em breve, com a princesa, o Marquês estaria casado. E o plano do gato astuto deu muito certo afinal. O jovem que herdara um Gato agora era um príncipe real! E o gato é seu conselheiro, seu amigo mais leal!

“YOGA MUDRĀ – gesto de união” 4

4-Texto adaptado por Renata Adrião D'Angelo, in BASSOLI, pp.101 a 104.

9- SUGESTÕES IDÉIAS E ELEMENTOS PARA UMA AULA DE YOGA PARA CRIANÇAS

Segundo SALEM, uma aula de Yoga deve ser agradável, estimulante e estudada para o grupo e faixa etária de crianças a que se destina a prática, seja ela na escola ou em centros de Yoga. A seguir algumas dicas segundo o autor: ¹

- Iniciar com o mantra OM, movimentando os braços enquanto se realiza, deixando que o silêncio apareça naturalmente;
- Utilizar cantigas de roda ou músicas da realidade da criança;
- Colocar āsanas e músicas onde a letra ensine a correta execução de uma postura;
- Criar uma história cantada e executar āsanas no seu desenrolar, fazer um som com a postura, inspirar pelo nariz e exalar pela boca para que o professor possa ouvir a velocidade da exalação, ensinar a respirar pelo nariz também;
- Fazer exercícios de coordenação respiratória, utilizando alguns elementos como: bolas de sabão, bolas de encher, bolinhas de isopor, etc..;
- Criar jogos não competitivos com os Āsanas;
- Utilizar a visualização criativa para crianças no relaxamento e na meditação, prolongar os momentos de silêncio;
- Com crianças pequenas, (de 02 a 04 anos), sabendo-se que a dispersão nesta idade é algo normal, é necessário prender a atenção delas com algo interessante, como exemplo, utilizar um boneco(a), uma história, e outros;
- Utilizar o yoga do som para produção de vogais ou fonemas estimulando o Viśuddha chakra, intercalando com Kryās respiratórios, feito de forma curta, com o intuito apenas de limpeza das vias aéreas;
- Músicas para sentar;
- Brincadeiras de estátuas – com enfoque na inspiração e expiração;
- Música sem palavras, utilizando murmurinhos e sons de abelhas;
- Mandalas, desenhada e colorida;
- Mantras com as vogais (a,e,i,o,u);
- Yoga do riso;

1- SALEM, Maurício. Apostila do Curso livre de formação em Yoga para crianças e adolescentes, pp.38 e.39.

- Exercícios para os pés;



- Jogos de cartas dos Āsanas, podendo utilizar dados e um jogo;
- Jogos de crescimentos com o uso de fitas métricas e metros;
- Jogo dos cheiros e gostos;
- Jogos dos sons;
- Āsanas com bolas;
- Uso de Yoga em duplas;



- Jogos do cego;
- Relaxamento com massagem (duplas);
- Relaxamento com (bonecos e papel);
- Meditação (uso de velas);

Obs. A adaptação das estruturas de práticas será condizente com a idade dos alunos, cita SALEM, quanto mais novos mais lúdico.

CONCLUSÃO

Este trabalho foi muito importante para mim, pois aumentou ainda mais a minha vontade de continuar a explorar esse universo infantil ligado ao Yoga que é tão desafiador.

Durante 17 anos trabalhei como professora de Educação Física, e sempre com crianças. Por motivos pessoais e de saúde, tive que me ausentar por um tempo das minhas atividades e foi quando resolvi a praticar o Yoga. Depois de um tempo de prática, resolvi fazer um curso de formação de Haṭha-Yoga, onde moro, e foi daí que encontrei outro caminho.

Comecei a trabalhar com Yoga em uma academia e no condomínio onde moro, somente com adultos. Depois de um tempo, algumas crianças (filhos dos meus alunos) queriam participar das aulas, e foi quando resolvi abrir uma turma com crianças no condomínio onde moro.

A procura foi grande, mas sabia que seria desafiante, mesmo sendo professora de Educação Física com experiência com crianças, me questionava a todo o momento, como conseguiria motivar essas crianças a participar sempre das aulas, e transmitir a elas o verdadeiro objetivo do Yoga, que é o de unir corpo-mente-espírito, deixando de lado algumas práticas que motivam as crianças, principalmente as que visam competição.

Este trabalho foi iniciado há quase um ano, com crianças de 06 a 11 anos, e depois de alguns meses, percebendo a necessidade e vendo as diferenças em determinadas faixas etárias, separei os grupos, com uma turma de 06 a 09 anos e uma de 10 a 12 anos.

A principal dificuldade que senti, foi a pouca bibliografia existente, que aborda o Yoga para crianças. O início do meu trabalho foi inspirado no livro “Vamos praticar Yoga?” de Maria Ester Azevedo Massola, que coloca e incorpora com muita clareza, os preceitos éticos do Yoga (Yama e Niyama), de uma forma prática e essencial num início de trabalho de Yoga para Crianças, como também utilizei o livro “Ioga para Crianças – um guia completo e ilustrado de Ioga incluindo manual para Pais e Professores” de Rajiv Chanchani e Swati Chanchani.

Também fiz um curso em Florianópolis, de Yoga para crianças, com o Maurício Salem, que tem um trabalho muito rico com crianças há algum tempo, e com ele consegui aprender e a escolher outros recursos para incorporar no meu trabalho com as crianças.

Estou adorando o trabalho com essas crianças, pois além de ser desafiador, e de ser algo novo para mim, bem diferente de uma aula de Educação Física (não desmerecendo o valor da Educação Física), sinto-me na necessidade de estar sempre criando coisas novas, pois as crianças pela suas características, curiosas, espontâneas, verdadeiras, criativas, inteligentes, sinceras, e outras mais, precisam a todo o momento a serem estimuladas a buscar dentro de si, forças que ajudam a se libertar das amarras que a sociedade lhes impõe, de dissolver em si o espírito competitivo e a necessidade de querer ser sempre o melhor.

Por tudo que foi mostrado neste trabalho, acredito que um dos caminhos para criarmos pessoas dignas, felizes, e em paz consigo mesmas, é o Yoga. Seria muito importante que

o Yoga fizesse parte da grade curricular das escolas, pois, como disse GHAROTE, in MASSOLA, “nunca é cedo demais para que as crianças aprendam que, se pretendem ser felizes na vida, devem adotar certas condições humanas que permitam a felicidade dos outros e o bem-estar da sociedade como um todo. Dessa forma, muitos dos problemas que afligem a humanidade poderiam ser erradicados, e poderíamos viver melhor e assegurar esse benefício às gerações posteriores.”¹

Para finalizar, cita MASSOLA:

*“Cada pessoa precisa construir seu caminho, dando direção e sentido à sua vida. Cabe a cada um escolher e desenvolver o que precisa para participar na vida da melhor maneira possível, contribuindo de forma positiva para si mesmo e para toda a sociedade”.*²

Namaste!

Daia

1- GHAROTE, in MASSOLA, Maria Ester. Vamos praticar Yoga? p.173

2- MASSOLA, Maria Ester, p.172.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, Sidirley de Jesus. *Psicomotricidade : educação e reeducação*. Editora Odorizzi, Blumenau, 1998.

BASSOLI, Rosângela Maria. *Yoga para crianças*. Editora Átomo, Campinas, 2008.

CASTILHO, Maria Celeste. *Rata Yoga: uma introdução ao Haṭha Yoga para crianças*. Editora Evoluir, São Paulo, 2006.

CHANCHANI, Swati. *Ioga para crianças: um guia completo e ilustrado de ioga: incluindo manual para pais e professores*. Tradução de Selma Borghesi Muro. Editora Madras, São Paulo, 2006.

GUIMARÃES, Elaine Vargas. *O Yoga no universo infantil: abrindo portas e janelas para o olhar interno e externo*. Trabalho de conclusão de curso (Curso livre de formação de instrutores de Yoga- coord. Maria Laura Packer), Joinville, 2005.

HERMÓGENES, José. *Autoperfeição com Haṭha Yoga*. Nova Era, Rio de Janeiro, 2009.

IYENGAR, B.K.S. *A luz da Ioga*. Editora Cultrix, São Paulo, 1980.

IYENGAR, B.K.S. *Luz na vida: a jornada para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema*. Tradução de Silvana Vieira. Editora Summus, São Paulo, 2007

MASSOLA, Maria Ester Azevedo. *Vamos praticar Yoga? Yoga para crianças, pais e professores*. Editora Phorte, São Paulo, 2008

PACKER, Maria Laura Garcia. *A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica*. Editora Nova Letra, Blumenau, 2009.

SALEM, Maurício. *Apostila do curso de formação em Yoga para crianças e adolescentes*. Florianópolis, 2010.

SARANANDA, Swami. *Os segredos da respiração: técnicas e exercícios para aumentar o bem-estar*. Tradução de Adriana Marcolini. Editora Publifolha, São Paulo, 2009..

SLAVIERO, Vânia Lúcia . *De bem com a vida na escola*. Editora Ground, São Paulo, 2004.

SUMAR, Sivakami Sônia. *Yoga para a criança especial*. Editora Ground, São Paulo, 1994.