

DESPERTANDO A CONSCIÊNCIA CORPORAL POR MEIO DO YOGA NA ESCOLA

¹ Margarete Marcolino Cordeiro Marinero

² Sérgio Luiz Carlos dos Santos - PhD

RESUMO: Este presente estudo foi fundamentado na revisão de literatura e na observação direta da prática do yoga e deu suporte a pesquisa qualitativa de campo, caracterizada por uma observação participante. Teve por objetivo analisar a receptividade dos alunos com relação à prática de yoga na escola para um desenvolvimento da consciência corporal, através da auto-observação para construção do autoconhecimento dos participantes. Geralmente, no ambiente escolar encontramos uma série de problemas relacionados com a falta de atenção dos alunos, a agressividade, a dificuldade de concentração e a ansiedade. Portanto este estudo tornou-se importante e pertinente para entender e propor a yoga como uma nova metodologia para reduzirmos esta problemática. Com base nestes argumentos, surgiu a questão norteadora: Como o yoga pode contribuir para despertar a consciência corporal na escola? Nossa proposta foi à criação espaços e momentos que oportunizaram aos estudantes vivenciarem e expressarem seus corpos de maneira mais reflexiva. Inicialmente observou-se a dificuldade para a realização das posturas pela dispersão, timidez e a preocupação exacerbada com a crítica do outro. No decorrer do projeto, os alunos demonstraram maior disponibilidade de participação, interesse e envolvimento pela prática. Encontramos que 80,7% dos participantes denotaram interesse à apreciação pela prática. Conclui-se ainda, que é viável o trabalho do yoga para criar a consciência corporal dos participantes do projeto, desde que adaptado ao seu ambiente, buscando uma reflexão crítica da manifestação da cultura corporal.

Palavras-chave: Consciência corporal, yoga, asanas, relaxamento

ABSTRACT: This present study was based in the literature revision and direct observation of the yoga practice which gave support for the qualitative research of field, characterized by a participant observation. It had for objective analyze the students' receptivity regarding yoga practice in the school for the corporal conscience development, through the self- observation for the construction of the participants' self knowledge.

Usually, we have found a series of problems in the school atmosphere related with the lack of the students' attention, the aggressiveness, the concentration difficulties and the anxiety. Therefore this study became important and pertinent to understand and to propose yoga as a new methodology for us to reduce these problems. With base in these arguments, it has emerged the subject: how can yoga contribute to awake the corporal conscience in the school? Our proposal was the creation spaces and moments that gave the opportunity to the students to live, feel and express their bodies in a more reflexive way. Initially the difficulty was observed for the accomplishment of the postures because of the dispersion, shyness and the concern exacerbated with the criticism of the others. In elapsing of the project, the students demonstrated larger participation readiness, interest and involvement for the practice. We have found that 80, 7% of the participants devoted interest the appreciation for the practice. It is still concluded, that it is viable the work of the yoga for the awakening of the corporal conscience in the school, since adapted to its atmosphere, looking for a critical reflection of the manifestation of the corporal culture.

Keywords: Corporal conscience, yoga, asanas, relaxation.

1 Professora Especialista em Educação Física – SEED Paraná

2 Physical Education Department of University of Paraná - Director
CURITIBA - BRASIL

INTRODUÇÃO

O presente estudo foi fundamentado na revisão bibliográfica e também observação direta da prática do yoga nas turmas escolhidas e deu suporte a pesquisa qualitativa de campo, caracterizada por uma observação participante.

Teve por objetivo analisar a receptividade dos alunos com relação à prática de yoga na escola para um desenvolvimento da consciência corporal, através da auto-observação para construção do autoconhecimento dos participantes.

Geralmente, no ambiente escolar encontramos uma série de problemas relacionados com a falta de atenção dos alunos, a agressividade, a dificuldade de concentração e a ansiedade. Portanto esse estudo tornou-se importante e pertinente para entender e propor a prática da yoga como uma nova metodologia para reduzirmos esta problemática.

De outra forma, verificou-se que o aluno está condicionado a ver a Educação Física apenas como um espaço para o esporte. Com base nestes argumentos, surgiu a questão norteadora:

Como o yoga pode contribuir para despertar a consciência corporal dos alunos participantes do projeto, na escola?

Nossa proposta foi à criação espaços e momentos que oportunizaram aos estudantes vivenciem e expressem seus corpos de maneira mais reflexiva. Inicialmente observou-se a dificuldade para a realização das posturas pela dispersão, timidez e a preocupação exacerbada com a crítica do outro. No decorrer do projeto, os alunos demonstraram maior disponibilidade de participação, interesse e envolvimento pela prática. De acordo com os dados coletados, encontramos que 80,7% dos participantes denotaram interesse e apreciação pela prática do yoga.

MARCO TEÓRICO

O CORPO E CORPOREIDADE

Falar do corpo e da corporeidade significa repensar o projeto antropológico no discurso da imagem do ser humano construído desde os gregos, consagrados pelos teólogos medievais, confirmado pelos filósofos modernos e aceito pelos pensadores contemporâneos (SANTIN, 1996).

A corporeidade é parte da síntese de um longo e milenar discurso da imagem do ser humano que fala e anuncia uma mensagem construída durante milênios nas diferentes línguas das culturas ocidentais. Ela tem a responsabilidade de garantir uma imagem do homem. Não se trata de construir uma imagem de homem, mas torná-la mais expressiva, mais original, mais humana ou, simplesmente, devolver-lhe a originalidade primordial, assegurando-lhe maior fidelidade, começando por libertar-se de certos limites que lhe foram impostos pelos projetos culturais do passado, denunciando os desvios de compreensão da corporeidade.

Conforme menciona Santin (1996, p. 95),

A escuta da palavra da corporeidade revela que um dos componentes da essência humana é o corpo, entendido como uma parte da totalidade: alma e corpo ou psique e soma.

Merleau-Ponty quem formulou, primeiramente e de maneira mais expressiva, a questão da corporeidade fora da antropologia de nossa herança filosófica. A imagem de corpo não se forma mais do confronto entre sujeito e objeto, mas da figura de uma mão que toca outra mão, ou da circunstância de que o corpo é, ao mesmo tempo, vidente e visto. Aqui não se dá distinção entre um corpo sujeito e um corpo objeto do conhecimento. Portanto, não se pode falar de um corpo que vê distinto do corpo que é visto; ou da mão que toca e da mão que é tocada.

Há uma totalidade simultânea e inseparável. O tocante-tocado ou o

vidente-visto constituem uma estrutura que existe em um só órgão. Parece ter chegado o momento de pensar a corporeidade a partir do corpo vivente. Precisamos apelar para outras maneiras de pensar.

Santin (1996, p. 94) entende que,

Será preciso deixar que o corpo fale do corpo. A razão já falou durante muito tempo do corpo, segundo as regras da racionalidade. Precisamos apelar para outras maneiras de pensar, esta só será alcançada quando for revelada pela fenomenologia do corpo, organismo vivo e vivente. O corpo precisa falar de si mesmo, segundo as regras da corporeidade ou da fenomenologia corporal.

O autor continua afirmando que,

(...) dando um passo conclusivo podemos afirmar com certa segurança que a corporeidade é a condição humana, ou seja, o modo de ser do homem (p. 95).

Esse projeto caracteriza-se por ser uma proposta diferenciada em que a Educação Física que foi, primeiramente, focada na prática dos esportes deve dar lugar a uma formação humana do aluno em amplas dimensões, possibilitando a tomada de consciência dos educandos, sobre seus próprios corpos, mas especialmente em relação ao meio social em que vivem, resgatando e preservando sua cultura corporal.

Para Teilhard de Chardim,

A corporeidade se estende para além dos limites da física e da biologia. Ela alcança a esfera da consciência e do espírito; e, é bom lembrar, não exclui as possibilidades da transcendência, conforme exigência da fé religiosa. O que se pretende expor aqui é a não-aceitação de um corpo como recipiente de uma consciência ou de um espírito, mas entendê-lo dentro de um processo evolutivo cujo resultado é a compreensão de um corpo conscientizado e, até, espiritualizado (Teilhard de Chardim apud SANTIN 1996, p. 98).

Fica claro que o fenômeno de espiritualização é um resultado que acontece na matéria viva dentro de uma operação de transformação e em evolução de todas as espécies. Ainda em consonância com Teilhard de Chardim: *Assim, o fenômeno espiritual não é, portanto um tipo de breve clarão na noite: ele traz uma passagem gradual e sistemática do inconsciente ao consciente, e do consciente ao "self-conscious"* (Teilhard de Chardim p, 255 apud SANTIN, 1996, p. 98).

Este pensamento reflete a filosofia oriental que sustenta o princípio de uma unidade cósmica, bem diversa das posições analíticas e dualistas das filosofias ocidentais. Ao compreendermos a corporeidade vivenciada num processo de construção humana, mediante as ações vividas longe dos conceitos abstratos, apenas, passaremos a entendê-la no organismo vivo em que se manifesta, e esta corporeidade precisa falar o corpo, por tanto, precisa ser a expressão da realidade corporal, ela necessita ser vivenciada e não simplesmente repetir um discurso sobre o seu próprio corpo.

De acordo com Santin (1987)

(...) corporeidade é a vivência do corpo nas dimensões: física, espiritual, cultural, social, ideológica. Política e econômica; na qual o entendimento do corpo se dá a partir de elementos internos, vivenciais e espirituais.

Embora essas dimensões sejam inseparáveis pensar numa Educação Física escolar como um espaço propício para a vivência da corporeidade, é privilegiar sistematicamente nestas aulas, um trabalho que valorize todas essas dimensões.

Para Oliver (1995, p. 37),

O que marca o ser humano são as relações dialéticas entre esse corpo, essa alma e o mundo no qual se manifestam relações que transformam o corpo humano, numa corporeidade, ou seja, numa unidade expressiva da existência.

E completa: o conceito de corporeidade situa o ser humano como um “corpo no mundo”, como uma totalidade que age movida por intenções (OLIVER, 1995).

CONSCIÊNCIA CORPORAL: CONSCIÊNCIA

A consciência refere-se a algo interior, assim quando se fala de tomada de consciência, referimo-nos à presença interna de qualquer acontecimento externo.

Houaiss, (apud Freire, 2003, p. 119) define consciência como

“sentimento ou conhecimento que permite ao ser humano vivenciar, experimentar ou compreender aspectos ou a totalidade de seu mundo interior”.

Para efeitos deste estudo, consciência corporal é reconhecer-se em toda sua totalidade, conhecer como seu corpo é formado, suas estruturas, anatomia e seu funcionamento. É sentir seu corpo, sua reação como ele pode estar tenso ou relaxado, é sentir sua respiração, seu ritmo, é perceber as alterações de um estado de tranqüilidade para outro agitado. Perceber seus sentidos e sua relação com o meio. E esta percepção de si deve se estender a qualquer situação do dia-a-dia.

Souza (1992, p. 54) descreve a consciência corporal

(...) como o estado de ser consciente do ser, e conscientização corporal como um processo para atingir a consciência, sendo esta, a consciência extremamente importante para que o indivíduo possa assumir as rédeas da sua vida.

Não se pode falar de consciência corporal sem abordar e refletir sobre a consciência em si. A consciência corporal permite o conhecimento de si mesmo, da nossa expressão no mundo e da nossa comunicação com outros corpos.

Vayer (1991 apud Souza 1992, p. 19) menciona,

(...) a consciência do corpo deve ser considerada como a consciência dos meios pessoais de ação, ela é resultado da experiência corporal, experiência reorganizada permanentemente, graças à novidade que o indivíduo deve assumir.

Souza (1992) declara que o objetivo da consciência corporal é despertar a sensação, resgatar o prazer e promover a auto-realização do indivíduo, e para isso propõe uma mudança de valores em relação ao corpo, ao movimento humano e a Educação Física. Buscar um trabalho que englobe a consciência de si, a reeducação postural, o toque, a saída do estado de estresse, o relaxamento, o respeito ao ritmo individual e a obtenção do prazer no movimento, pois assim estaremos construindo uma Educação Física que privilegie e promova o ser humano.

No que se refere à prática, Souza (1992, p. 18) acredita que,

A Educação Física deve dar prazer a quem a executa, proporcionando infinitas experiências de movimento, deve favorecer para que o indivíduo conheça seu corpo, a nível anatômico e funcional, reconhecendo sua ossatura e musculatura, identificando suas tensões e sabendo relaxá-las. Deve levá-lo a conhecer suas limitações e possibilidades, reconhecendo, aceitando e gostando do seu corpo, mesmo que este não espelhe os padrões de beleza impostos pela sociedade.

Corpo e consciência não são causalidades distintas, mas uma unidade expressa pela dinâmica da experiência do corpo em movimento. “O corpo assim compreendido revelará o sujeito que percebe assim como o mundo percebido” (Merleau-Ponty, 1994, p.110 apud Nóbrega,1999).

Assim, também Freitas diz:

... O corpo é o que possibilita a dialética da consciência e do mundo; ele é o que torna viável a presença de um sujeito intencional e a consciência é o que permite que o corpo se torne um corpo vivo, um corpo humano, um corpo no mundo. A consciência corporal é o pivô de todas as dialéticas (FREITAS, 1999, p. 87)

A ESCOLA *VERSUS* EDUCAÇÃO

Não se pode ter um olhar imparcial, simplesmente como mero observadores. É na escola que as coisas acontecem e é nossa responsabilidade ética enquanto professores e professoras, despertar este olhar diferenciado em nosso estudante.

Freire (1996, p. 57) afirma que,

“(...) escola é lugar de fazer amigos...” é educar para cidadania, para autonomia. Só se constrói a autonomia conhecendo a si mesmo. Da alegria de ser professora, de compartilhar felicidade. Os alunos percebem quando há esta complexidade quando perguntam, ao te avistar: “professora o que você tem hoje, parece que está triste? Eles lêem em seu rosto, por que existe esta complexidade”.

Só uma educação verdadeiramente integral poderá fazer viver o homem total, esse complexo de matéria e espírito, em trânsito pelo tempo a caminho da eternidade (MARQUES, 1957, p. 33).

Cultivar, exercitar, desenvolver, fortificar e polir todas as faculdades

psíquicas, intelectuais, morais, físicas e religiosas que constituem na criança e adolescente a natureza e a dignidade humana, dando sua perfeita integridade. Dignificando a vida presente. Tal são a obra e o fim da educação.

A educação consiste na formação do homem integral e autônomo.

E o que vem a ser autonomia? Segundo (FREIRE, 2003). É a capacidade de se autogovernar. E quantos de nós poderíamos hoje ter essa capacidade de se autogovernar, de tomar decisões com independência de acordo com nossa própria consciência, sem, contudo, realizar ações contrárias à vida e ao mundo que nos rodeia? Como integrar nossas atitudes as atitudes das outras pessoas que convivem em uma coletividade, para que esta seja conduzida com autonomia?

A educação para a autonomia deve ser construída, ela não se concretiza como mágica, é preciso que a formação das pessoas seja diversificada o suficiente para que elas possam fazer concorrer entre si comportamentos autônomos, de modo chegar à vida madura com uma atitude geral de autonomia.

Só se pode aprender autonomia tendo atitudes autônomas. Compete à escola e ao professor, portanto, criar condições ambientais favoráveis para que o aluno possa agir com autonomia.

Como diz Freire (2003, p. 116),

...Ora, se só é possível aprender a andar andando, se só é possível, aprender a amar amando, que outra coisa se poderia aprender sem tomar atitudes correspondentes? Portanto, educar a atitude, para que o aluno aprenda com ela. Deveria ser o ponto central de toda a pedagogia.

Assim quando nos referimos em tomada de consciência, também vale para a tomada de atitudes autônomas: é preciso ter consciência dessas atitudes, para que a autonomia seja um predicado extensivo aos círculos ambientais cada vez mais amplos. Estabelecer ligações cada vez maiores entre tais conhecimentos e o mundo fora da escola.

A ligação entre a escola e outros ambientes, assim como entre os

vários ambientes escolares, só poder ser feita por meio da tomada de consciência. Se o aluno não puder se conscientizar de suas próprias ações, não haverá nenhuma garantia de que o conhecimento desenvolvido em uma determinada situação se estenda a outras (FREIRE, 2003).

Instruir *versus* Educar

Instruir é ministrar conhecimento, sejam eles quais forem. Educar é fornecer ao homem os elementos de aperfeiçoamento e formar-lhe, corpo e alma, de tal modo que ele conhecendo a si mesmo, a ao próximo, saiba o caminho a trilhar na vida, para alcançar a felicidade. Por que a educação não visa só o presente. “A instrução visa somente o intelecto, a educação trabalha simultaneamente para formar a inteligência, o caráter e a consciência” (D’Insengard apud em MARQUES, 1957, p. 34)

A EDUCAÇÃO FÍSICA

Sob uma nova abordagem, a Educação Física escolar, a partir da década de 80, apontou novas possibilidades de compreensão e de intervenção sobre o movimento humano, promovendo sua transformação para que esta pudesse se legitimar no contexto escolar, vinculada às concepções críticas de educação e da cultura corporal (coletiva de Autores, 1992 - apostila).

Feldenkrais (1977) acredita que agimos de acordo com nossa auto-imagem, a qual consiste em: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Para ele, o ser para melhorar sua auto-imagem, precisa primeiro valorizar-se como indivíduo e a escola na qual a ação é a principal ferramenta para promover um auto-aperfeiçoamento. Segundo este autor, uma auto-imagem completa envolve plena consciência de todas as articulações e da superfície inteira do corpo, e que a execução de uma ação não significa que saibamos o que estamos fazendo ou como estamos fazendo. Para ele, a consciência é a

base para o autoconhecimento do ser. E lhe fornece meios potenciais de dirigir sua vida, o que de acordo com o autor, poucos realizam (FELDENKRAIS, 1977).

Santin, (1987) acredita que o ser é corporeidade, isto é, movimento, gesto, expressividade, presença:

O homem é movimento, o movimento que se torna gesto, o gesto que fala, quem instaura a presença expressiva, comunicativa e criadora. Aqui, justamente neste espaço, está a Educação Física. Ela tem que ser gesto, o gesto que se faz. Que fala. Não o exercício ou movimento mecânico, vazio, ritualístico. O gesto falante é o movimento que não se repete, mas que se refaz, é feito dez, cem vezes, tem sempre o sabor e a dimensão de ser inventado, feito pela primeira vez. A repetição criativa não cansa, não esgota o gesto, pois não é repetição, mas criação. Assim ele é sempre movimento novo, diferente, original. Ele é arte.

Quando se tem esta visão nítida da completude do corpo, passa-se a compreender que somos um corpo expresso no mundo e que não temos um corpo. Pois enquanto pensamos que temos um corpo, esta visão não é consciente, têm coisas, objetos e quando somos só podemos viver e sentir.

A Educação Física trabalha de maneira diversificada o corpo, esportes, jogos, lutas e a dança, porém permanece uma lacuna, na qual a yoga vem completar este espaço, trabalhando de maneira diferenciada e, onde o professor de Educação Física não está para adestrar, nem tão pouco para incentivar gestos mecânicos e repetitivos, mas para orientar, trata-se, portanto de uma reviravolta, uma nova maneira de pensar a prática pedagógica. “O professor não dá ordens a seus alunos para obter seqüências que lhes são impostas do exterior, mas torna-se um guia que os orienta para uma descoberta pessoal de suas faculdades” (BERGE, 1986).

SOBRE O YOGA

O yoga está em concordância com a psicologia e pedagogia moderna, quando afirma que uma boa relação do indivíduo consigo mesmo é o melhor meio para estabelecer um clima de paz e serenidade a sua volta (FLAK,

1985, p. 30) com pensamentos positivos. Muitas pessoas desconhecem que vários problemas psíquicos poderiam ser evitados por um simples desbloqueio das energias do corpo, através de pensamentos positivos e maior atenção para o corpo. Bloqueios estes auto-criados por pensamentos e atitudes inadequadas.

Segundo Chanchani, (2006) estudiosos e profissionais de Yoga acreditam que é possível, usando essa técnica milenar, transformar os sentimentos negativos das crianças e adolescentes em formas positivas de energias, canalizando seus pensamentos e as transformando em cidadãos responsáveis. A adolescência é um estágio entre a infância e a maturidade. Neste período, a criança alcança a puberdade. Intensas mudanças biológicas ocorrem, freqüentemente ultrapassando o crescimento psicológico. (CHANCHANI, 2006). As glândulas endócrinas, em particular sofrem mudanças importantes, e o aumento de seu funcionamento estimula novos padrões de crescimento e evolução.

O yoga ajuda a criança a “surfear na maré da chegada da puberdade e, conseqüentemente, a direcionar e canalizar a energia do crescimento” (CHANCHANI, 2006, p. 1561).

Alguns benefícios fisiológicos e físicos importante das posturas de yoga (asana) são:

Benefícios fisiológicos:

- Melhora a circulação vital para o devido funcionamento do corpo.
- Alimentam, estimula e mantêm o balanço vital das glândulas endócrinas.
- Ajudam a estabelecer um círculo menstrual tranqüilo e regular.
- Melhoram as funções digestivas e respiratórias de forma que sobra mais energia para a criança em crescimento.
- Aumentam o suprimento de sangue oxigenado para o cérebro, incrementando a capacidade mental.

- Fortalece os nervos, melhorando a resistência.
- Promove um adequado desenvolvimento estrutural, por meio do trabalho com as articulações.

Benefícios psicológicos:

- Ajudam a criança e a ter autocontrole e a ser menos inclinada a comportamentos extremos (que ocorrem na adolescência).
- Refreiam a agressividade e a excitação excessivas, pela regularização das glândulas supra-renais.
- Melhoram os estados meditativos e melancólicos das meninas, regulando as funções das glândulas pituitárias e pineais.
- Refreiam a preguiça e a letargia que algumas vezes caracterizam essa fase.
- Estabelecem autoconfiança. Eliminam timidez e proporcionam autoconhecimento.
- Direcionam a nova energia despertada para fins criativos.

Além destes benefícios, algumas posturas específicas de yoga ajudam nos períodos de provas, onde as crianças devem exercitá-las, pois ajudam a estimular a aliviar as tensões. A torção lateral de coluna tira dor nas costas e no pescoço. Na prática de yoga na escola deve incluir (asanas) posturas que eliminam o cansaço e o estresse mental. A partir de uma reflexão filosófica oriental, destaca-se uma contribuição desta sabedoria, à reflexão ocidental, de um modo geral, e, em particular, para a compreensão da corporeidade ao considerar a unidade mente corpo como princípio filosófico existencial e transcendente. Merleau-Ponty, (1991, p. 153 apud Nóbrega 1999) afirma esta sabedoria oriental quando diz:

... As filosofias da Índia e da China procuram, mais do que dominar a existência, ser o eco ou o ressonador de nossa relação com o ser. A filosofia ocidental pode aprender com elas a reencontrar a relação com o ser, a opção inicial de que nasceu, a medir as possibilidades para as quais nos fechamos tornando-nos ocidentais, e, talvez, reabri-las....

Firmino (2004, p. 13) conceitua yoga como:

O yoga é uma antiga filosofia de vida que se originou na Índia, há mais de 5000 anos. É uma palavra masculina e de origem sânscrita, Yug, que significa unir. Não obstante, ele figura em todo o mundo como o mais antigo e holístico sistema para colocar em forma o corpo e a mente.

Em um mundo dominado pelo estresse, pelo desassossego e pelos diversos conflitos, o antigo conhecimento da ioga é mais relevante hoje do que jamais foi na história da humanidade, e muitas pessoas estão percebendo este fato. A palavra Yoga deriva do radical sânscrito *yuj*, quer dizer fusão ou união. Pode ser caracterizada como um processo de autoconsciência e meditação, para integrar mente, corpo e espírito na conquista da harmonia.

Patanjali apud Chanchani, (2006) descreveu a Yoga como o meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranqüila e livre de todas as distrações. Ele, que viveu duzentos anos antes de Cristo, é chamado o pai do Yoga, por ter sido o primeiro a escrever o que antes era passado oralmente do mestre (*guru*) ao discípulo (*chela*). Este homem extraordinário, reconhecido por seus ensinamentos e sabedoria, foi autor de três trabalhos brilhantes: a gramática sânscrita, o tratado sobre a Ayurveda, a antiga medicina indiana, e os Yogas Sutras. Esta é a obra básica sobre Yoga, consiste em cento e oitenta e cinco aforismos que expõem as disciplinas necessárias para que a união com o Divino seja alcançada, (CHOPRA, 1997). O caminho é descrito em função de oito ramificações, como se segue:

1. Yama: Refere-se aos grandes ensinamentos universais: não-violência, verdade, não roubar, autocontrole e altruísmo.
2. Nyama: Diz respeito às disciplinas pessoais: Transparência, contentamento, grande esforço, autoconhecimento, fé em Deus.
3. Asana: Significa postura.
4. Pranayama. É o controle da respiração.
5. Pratyahara: Refere-se ao controle dos sentidos (paladar, tato,

olfato, visão e audição).

6. Dharana: Significa concentração.

7. Dhyana: Representa meditação.

8. Samadhi: Alcance do estado de plenitude interior.

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 (CHANCHANI, 2006).

Para as crianças e adolescentes, contudo, somente os três primeiros passos da Yoga são importantes: yama, niyama e asana.

As posturas iogas e os exercícios de respiração e relaxamento podem ser usados por todos os que desejarem melhorar suas condições físicas e mentais e também uma oportunidade de resgatar a essência do ser, buscando a harmonia e o equilíbrio da estrutura psicofísica e o domínio emocional, inteiramente dedicada ao cuidado minucioso do corpo humano e de todas as suas funções: da respiração à eliminação, (Devi, 1961, p. 14).

Segundo Devi (1961, p. 14),

A teoria da loga tem uma divisão inteiramente dedicada ao cuidado minucioso do corpo humano e de todas as suas funções: da respiração à eliminação.

Existem diversas formas de yoga. A mais utilizada no ocidente é a Hatha Yoga, o yoga físico. Devi (1961) menciona que os métodos são diversos das outras modalidades de atividade física, pois seu objetivo é, em primeiro lugar, o de remover as verdadeiras causas das moléstias, tais como: oxigenação insuficiente, alimentação inadequada e a toxidez produzida pela má eliminação dos restos orgânicos. Em segundo lugar, através da respiração rítmica, concentração relaxamento e regularização das funções metabólicas, a Yoga pode aumentar nossa capacidade mental. Deve-se assim, aguçar os sentidos e ampliar os horizontes fundamentando-os na prática de posturas e equilíbrio da respiração.

Na prática do yoga não há comparação, nem competição, pois cada ser humano é único. Cada momento é único também. Hoje posso ter facilidade na execução de uma asana, esta mesma pode já não ser tão facilmente executada em outro momento. Por isso, o respeito com o outro e primeiramente consigo mesmo.

A construção da postura é realizada passo a passo, onde cada detalhe dos pés, mãos, quadris, pescoço, cabeça o indivíduo busca estar consciente do benefício que ele mesmo está produzindo em seu corpo e na sua vida. Como dizem alguns professores de Yoga: (...) *com a prática do Yoga você começa a fazer uma poupança de energia e saúde, que estará disponível para resgate no momento necessário.*

Neste universo de saúde, o aluno passa a se conhecer melhor através da observação de seu corpo, percebendo se este está solto ou travado, sentindo a diferença entre o lado direito e o esquerdo, observar a leveza ou não do seu movimento, os músculos que estão sendo contraídos ou alongados, se sua respiração flui livremente ou está bloqueada durante a realização da ásana. Através desta observação, que a consciência corporal despertada.

As asanas iogas ou posturas procuram normalizar as funções de todo o organismo, e afetam cada aspecto da fisiologia humana, regularizando o processo respiratório, metabólico, circulatório, digestivo e eliminatório. Agem sobre todo o sistema glandular e orgânico, assim como sobre os nervos e o cérebro. Isto é conseguido fazendo-se respiração profunda durante as diferentes posturas.

Resumindo, estas posturas corporais trazem saúde e bem estar e servem para harmonização energética e muscular também contribuem para administrar o estresse físico e mental.

Cada uma delas tem determinado efeito sobre o comportamento do organismo. Através dos exercícios, muitos dos quais copiam os movimentos de animais, trazem uma sensação de equilíbrio e vitalidade. Na loga, o

relaxamento é ensinado com arte, à respiração como ciência e o controle mental do corpo como um meio de harmonizá-lo com a mente e o espírito.

RESPIRAÇÃO/ PRANAYAMAS

Respirar é viver. Deve ser livre, fluir naturalmente.

Em muitas culturas do mundo, a respiração tem sido associada à força vital. A palavra grega para respiração é *pneuma*, que também significa alma ou espírito. Na China, esta energia vital é chamada de *Chi*, e no Japão, de *Ki*. Os cristãos a chamam de Espírito Santo.

Na Índia, durante milhares de anos ela é conhecida como *prana*, e na filosofia iogue diz-se que o conhecimento e o controle do *prana* pessoal são a chave para a tranquilidade mental, a resistência física e o sucesso intelectual (CHOPRA, 1988).

Embora a existência desta força vital, ou *prana*, ainda não tenha sido verificada pelos instrumentos científicos – e talvez as suas qualidades sejam excessivamente sutis para que um dia possam ser medidas pelos métodos científicos quantitativos normais -, sua existência e seus efeitos são, no entanto, bastante conhecidos.

O *prana*, a força vital, procede da energia cósmica universal, a essência de toda matéria, e flui para nós através da comida, da água e do ar, tornando-se a força vital do nosso corpo. Embora ela seja carregada para o sistema pelo oxigênio, pela água e pelos alimentos, ela em si não é nenhum deles.

Quando respiramos pelo nariz, o *prana*, que é conduzido pelo oxigênio, penetra nas cavidades nasais. O ar, enquanto está no nariz, é preparado para uma troca no pulmão, mas diz-se que o *prana* se dirige ao cérebro, que quando ativado e energizado por ele, é capaz de se coordenar com qualquer parte do corpo para suas diversas funções.

Uma respiração defeituosa provoca dores de cabeça, cansaço, tristeza. Tomar consciência da respiração. Respirar de maneira consciente. Desobstruindo as narinas, oxigenado igualmente os dois lados do cérebro, trás paz e serenidade.

METODOLOGIA

Este projeto foi implantado no primeiro bimestre letivo do ano de 2009 na Escola Estadual Aline Picheth, no município de Curitiba, Estado do Paraná, tendo como participantes os alunos da oitava série B e alunos da quinta série A do ensino fundamental.

As vivências foram realizadas no salão do Clube Urca, no campo de punhobol e em sala de aula da escola.

As ações utilizadas buscaram atingir os objetivos propostos na pesquisa realizada, tendo como complemento o Material Didático Pedagógico produzido no ano letivo de 2008, em forma de unidade didática, no qual apresentamos textos sobre Yoga, histórico, curiosidades, definições, conceitos, atividades relacionadas ao tema, utilização do esqueleto didático, e utilizamos músicas para relaxamento e meditação.

Alguns encontros foram fotografados, e foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas para avaliação final. Para manter a integridade dos alunos ao serem mencionados neste trabalho somente foi registrada a inicial de seus nomes ou nomes fictícios. Todas as posturas de yoga (asanas) que foram realizadas tiveram como objetivo propiciar maior percepção corporal. As atividades foram destinadas aos alunos da 8ª série e 5ª série.

PROCESSO PEDAGÓGICO DE IMPLANTAÇÃO DA METODOLOGIA.

OBJETIVO GERAL

Este projeto tem por objetivo privilegiar e analisar o desenvolvimento da consciência corporal por meio da prática do yoga, junto a alunos da quinta série e oitava série no ensino fundamental da Escola Estadual Aline Picheth, em Curitiba.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Vivenciar práticas corporais com alunos da 5ª série e 8ª série do ensino fundamental da Escola Estadual Aline Picheth;
- Conhecer os benefícios da prática do yoga na escola, por meio de uma investigação junto aos alunos da 5ª série e 8ª série do ensino fundamental da Escola Estadual Aline Picheth;
- Promover o despertar a corporeidade dos alunos da 5ª série e 8ª série do ensino fundamental, através da auto-observação para o autoconhecimento;
- Observar a receptividade dos alunos com relação à prática de yoga na escola.

Ações desenvolvidas na execução da proposta pedagógica. As ações apresentadas à continuação foram utilizadas como processos metodológicos para atingirmos os objetivos propostos no presente trabalho:

1ª ação: Apresentação do programa PDE, e a proposta do projeto junto aos professores, equipe pedagógica e direção.

2ª ação: Apresentação e convite para participação dos alunos da quinta e oitava série junto ao projeto.

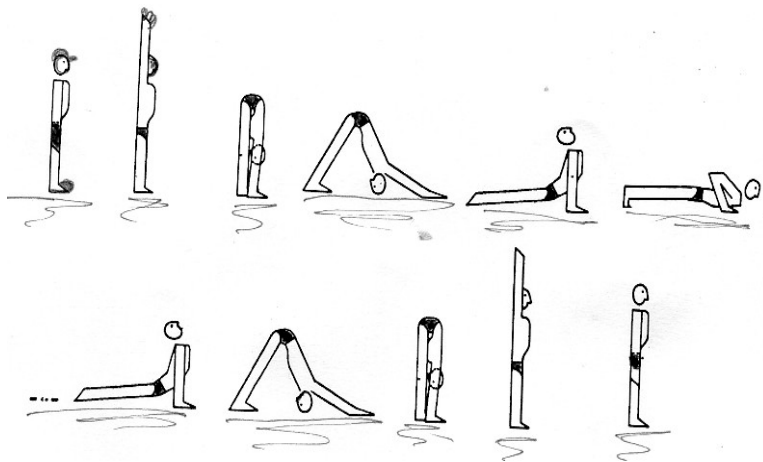
3ª ação: Realizamos avaliação diagnóstica, através de entrevistas para averiguação dos conhecimentos prévios dos alunos sobre o tema.

4ª ação: Apresentação da teoria sobre Yoga, história, conceito, definição.

5ª ação: Iniciou-se as aulas práticas com a metodologia da Hatha Yoga.

6ª ação: Durante as sessões, utilizamos material anatômico, para explicar as principais articulações utilizadas na prática.

7ª ação: Realização de Surya Namascar (realização dinâmica das asanas estáticas, onde cada movimento é interligado um com o outro, trazendo uma abordagem mais dinâmica em forma de “coreografia”, como explica a figura número 1 a seguir:



Fonte: Chanchani, (2006)

8ª ação: Realizamos as cinco (5) asanas (posturas), as quais se iniciaram com exercícios respiratórios, as posturas e o relaxamento.

9ª ação: Nesta sessão utilizamos as asanas em pé e exercícios respiratórios, percepção da respiração abdominal, focando o conhecimento do sistema respiratório e da musculatura nele envolvida.

10ª ação: Iniciamos essa sessão com relaxamento conduzido e música específica. Ainda trabalhamos as quatro (4) asanas (meia lua, flexão do tronco a frente, flexão posterior do tronco) no chão: danurasa, bujangasana

mais respiração. A importância de uma respiração tranquila e equilibrada. Na prática foi encerrada com a respiração polarizada.

11ª ação: Oportunizamos relaxamento realizado sentados em cadeira na formação de círculo. Isto objetiva demonstrar a possibilidade de realizar os relaxamentos em vários momentos do cotidiano

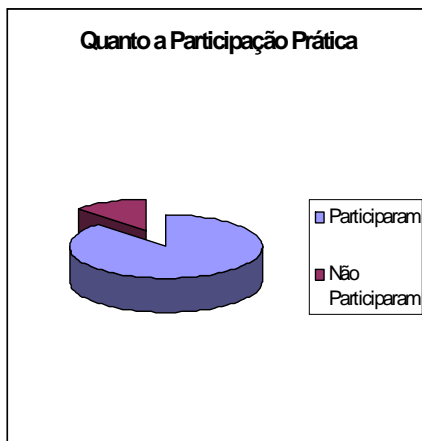
12ª ação: Também trabalhamos atividades de concentração e memória, e realizamos avaliação do projeto até o momento.

13ª ação: Nesta sessão as posturas (asanas) foram realizadas em duplas.

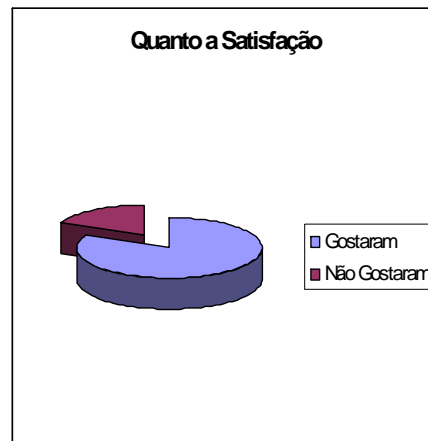
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados iniciais foram de dispersão, falta de interesse, que foram modificados à *posteriori*, a partir do momento em que os alunos começaram a entender o yoga, como benefício físico e mental. A seguir apresentamos relatos de alunos, denotando os resultados descritos no questionário:

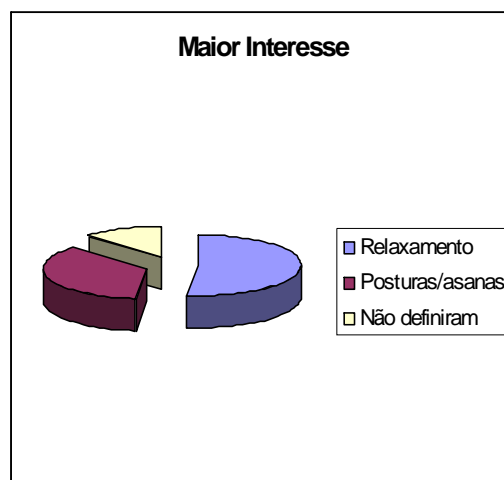
Apresentação de gráficos para visualização dos resultados



Fonte: Dados coletados pela autora.



Fonte: Dados coletados pela autora.



Fonte: Dados coletados pela autora.

Conclusão

Nossa pesquisa comprovou que a utilização de metodologias distintas das convencionais (quatro bols) são muito bem aceitas e interpretadas como motivadoras para a busca da consciência corporal, e o relaxamento apareceu de maneira sobressalente no quesito de controle emocional, da agressividade da ansiedade e na melhora da concentração.

Encontramos em 80,7% dos alunos a aprovação do yoga como meio para o desenvolvimento da consciência corporal.

Entendemos que se houver a implantação de aulas de Yoga, no currículo escolar, poderíamos contribuir sobremaneira para a redução da agressividade, da ansiedade através do relaxamento, como encontramos nos dados coletados em nossos questionários.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, Sérgio R. **A relevância dos jogos cooperativos na formação dos professores de educação física**: uma possibilidade de mudança paradigmática. Dissertação de mestrado. 2004.
- BERTHERAT, Thérèse e BERNSTEIN, Carol. **O correio do corpo**: novas vias da antiginástica. Tradução de: Estela dos Santos Abreu. 6ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1986. Tradução: Courier Du corps. 1980.
- BROTTO, Fábio Otuzi. **Jogos cooperativos**: se o importante é competir o fundamental é cooperar. Ed. Re-Novada. Santos,SP. 1997.
- CAVALARI, T. A. **Consciência corporal na escola**. São Paulo: [s.n], 2005.
- CAPRA, Fritjof. **O ponto de mutação**. Tradução de: Álvaro Cabral. São Paulo: Cultrix, 2006. Tradução de: The turning point. 1982.
- CHANCHANI, Rajiv e Chanchani, Swati. **Ioga para crianças**. um guia completo e ilustrado de ioga: incluindo manual para pais e professores. São Paulo. Madras Editora Ltda. 2006. Tradução de: Selma Borghesi Muro. Yoga for children
- CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais do sucesso**. Tradução de: Vera Caputo. 20ª ed. São Paulo: Best Seller, (círculo do livro) 1998. Tradução de: The seven Spiritual laws of success. 1994
- CHOPRA, Krisna. **O Segredo da saúde e da longividade**: como integrar mente, corpo e espírito na conquista da harmonia. Tradução de: Claudia Gerpe Duarte. 2.ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2001.
- COLETIVO DE AUTORES. Carmen Lúcia Soares Celi Nelza Zulke Taffarel, Elizabeth Varjal, Lino Castellani Filho, Micheli Ortega Escobar, Valter Bracht. Metodologia do Ensino de Educação Física / coletivo de autores. São Paulo: Cortez, 1992. (Coleção magistério 2º grau série formação do professor).
- DANUCALOV, Marcelo Árias Dias e SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da meditação**: investigações científica no yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade. São Paulo: Phorte, 2006.
- DEVI, Indra. **Hatha ioga**: paz e saúde. Tradução de: Cléo Marcondes Silveira. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira S.A., 1961. Tradução: Yoga for Americans.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. Trad. Daisy A. C. Souza. São Paulo: Summus, 1977.
- FREIRE, João Batista e SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003. (Pensamento e ação no magistério).
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 28ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS, Giovanina Gomes de. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Ijuí: Ed. UNIJUI, 1999. (coleção educação física).

FIRMINO, Suely. **Yoga: mente, corpo, emoção**. São Paulo: Madras, 2004.

FLAK, Micheline e Coulon, Jacques de. **Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula**. Tradução de: Markus J. Wëninger e Noêmia G. Soares. Florianópolis: Comunidade do saber, 2007. Tradução de: Des Enfants qui réussissent: Le yoga à l'école. Paris: Desclée de Brouwer, 1985.

GUERREIRO, Laureano. **A educação e o sagrado: a ação terapêutica do educador**. Rio de Janeiro: Lucerna, 2003. (Educação e Transdisciplinaridade: v. 3).

HERMÓGENES, José de Andrade. **Yoga para nervosos**. 21ª ed. Rio de Janeiro: Editora Record,

MARQUES, Agenor N. **Catequista ideal: pedagogia catequética**. 2ª ed. São Paulo: Edições Paulinas, 1957.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. **Para uma teoria da corporeidade: um diálogo com Merleau-Ponty e o pensamento complexo**. Tese de Doutorado. Piracicaba.SP.1999.

OLIVER, Giovanina Gomes de Freitas. **Um olhar sobre o esquema corporal, imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Dissertação de mestrado, FEF, 1995.

MELLO, A. da S. **Cultura corporal: pressupostos, representações sociais e reflexões acerca desta proposta pedagógica**. Curitiba/PR: SEED, 2008.

SANTIN, Silvino. **Educação física: uma abordagem filosófica da Corporeidade**. Ijuí: Liv. Unijuí, 1987

SANTIN, Silvino. **Educação física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento**. 2ª ed. Porto Alegre: Edições EST/ESEF-UFGS. 1996.

SLAVIERO, Vânia Lúcia. **De bem com a vida na escola: relaxamento corpo – mente e emoções em sala de aula**. São Paulo: Ground, 2004.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **A busca do autoconhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência**. Campinas, 1992. Dissertação mestrado. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas, 1992.

YVONNE, Berge. **Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento**. Tradução de: Estela dos Santos Abreu e Maria Eugênia de Freitas Costa. 3ª ed. Brasileira. São Paulo: Martins Fontes Editora, 1986. Tradução de: Vivre son corps: pour une pédagogie Du mouvement. 1975.

