



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

FLÁVIA LUCIANA CADORIM

**O CONCEITO DE AHIMSA (NÃO VIOLÊNCIA) COMO FUNDAMENTO ÉTICO
DA PEDAGOGIA DO YOGA NA EDUCAÇÃO:
POSSIBILIDADES PARA SALA DE AULA**

FLORIANÓPOLIS

2014

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

FLÁVIA LUCIANA CADORIM

**O CONCEITO DE AHIMSA (NÃO VIOLÊNCIA) COMO FUNDAMENTO ÉTICO
DA PEDAGOGIA DO YOGA NA EDUCAÇÃO: POSSIBILIDADES PARA
SALA DE AULA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Pedagogia, do Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Pedagogia, realizado sob a orientação do Professor Diego Arenaza Vecino e coorientação da Professora Dra. Adriana Alves da Silva.

FLORIANÓPOLIS

2014

Flávia Luciana Cadorim

**O CONCEITO DE AHIMSA (NÃO VIOLÊNCIA) COMO FUNDAMENTO (ÉTICO) DA
PEDAGOGIA DO YOGA NA EDUCAÇÃO: POSSIBILIDADES PARA SALA DE
AULA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do grau de Licenciado em Pedagogia, e aprovado em sua forma final pelo Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 02 de julho de 2014.

Prof.^a Dr.^a Maria Sylvia
Coordenadora do Curso de Pedagogia

Banca Examinadora:

Prof.^o Diego Arenaza Vecino
Orientador

Prof.^a Dr.^a Adriana Alves da Silva
Coorientadora

Prof.^a Dr.^a Cristiane Ker de Mello

Prof.^a Dr.^a Maria Hermínia Lage Fernandes Laffin

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, que me deu força e fé para seguir minha jornada e acreditar na humanidade.

Agradeço muito ao meu orientador Diego Arenaza Vecino pela sua disposição, paciência, orientações e ensinamentos a cerca da Yoga na Educação.

À minha coorientadora Adriana Alves da Silva que contribuiu muito para minha formação de pesquisadora, orientando, acreditando e me apoiando nos momentos de necessidades.

Aos membros da banca, Cristiane Ker de Mello, Maria Hermínia Lage Fernandes Laffin, que se dispuseram a participar e avaliar este trabalho.

À meu esposo Welinton, que inúmeras vezes incentivou-me na carreira acadêmica, não deixando me desistir dos meus propósitos.

À minha filha amada Isaura, que mesmo muito pequena ensinou me a ver com outros olhos a vida, que na minha ausência física ou psicológica se conformou com a falta da mãe.

À minha mãe Luciana, que foi a pessoa em qual me espelho enquanto ser humano, mãe e principal responsável pela construção deste trabalho de conclusão de curso.

À meu padrasto Jean, meus irmãos Fábio, Oscar, Guilherme, Natália e meus primos e primas, que foram imprescindíveis para minha formação.

Ao curso de Pedagogia, Professores, que me possibilitaram formar enquanto educadora e da mesma forma, contribuíram para minha formação humana.

A todos os amigos que me ajudaram com esclarecimentos, incentivos, orações. Em especial a Roberta Consiglio, Arlene Gonzaga, Amanda Prado.

*"Não existe um caminho para a paz, a paz é
o caminho".*

(Mahatma Gandhi)

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso apresenta reflexões sobre a Ahimsa (não violência) conceito ético da Yoga na Educação, como possibilidade de ser praticada em sala de aula, contribuindo assim para o Viver Juntos neste contexto. Através de uma breve revisão bibliográfica e a experiência do exercício docente nos Anos Iniciais, chegam-se as seguintes conclusões: A violência presente em nossa sociedade e refletida na escola evidencia-se como um problema capaz de dificultar a aprendizagem em sala de aula. O Viver Juntos da Yoga na Educação como metodologia de ensino que trabalha o ser humano em sua formação integral é uma possibilidade viável de ser trabalhada a não violência e o Viver Juntos em sala de aula.

Palavras Chave: Violência. Yoga na Educação. Viver Juntos.

ABSTRACT

This paper presents a course completion reflections on Ahimsa (non-violence) ethical concept of Yoga in Education, as a possibility to be practiced in the classroom, thus contributing to Live Together in this context. Through a brief literature review and the experience of teaching year in the first years, arriving the following conclusions: The present in our society and reflected in school violence is evidenced as a problem may impair learning in the classroom. The Yoga of Living Together in Education as a teaching methodology that works the human being in their integral formation is a viable possibility to be worked nonviolence and Living Together in the classroom.

Keywords: Violence. Yoga in Education. Living Together.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	09
1.1. Procedimentos Teóricos Metodológicos	11
1.2. Problematização e Justificativa.....	13
1.3. Objetivo Geral	15
1.3.1. Objetivos Específicos.....	15
2. Alguns Fundamentos Teóricos.....	17
2.1. Yoga na Educação: Contribuições para sala de aula.....	17
2.1.1. Sobre a Aprendizagem, Educação, Infância e Criança	20
2.2. Violência x Aprendizagem	22
2.3. Ahimsa: Viver juntos na sala de aula	25
2.3.1 Sobre o Conceito de Ahimsa.....	28
3. Contribuições: Aprender a Viver Juntos.....	31
3.1. Contribuições do Trabalho Pedagógico.....	31
3.2. Praticando o Viver Juntos na Sala de Aula	33
3.3. Considerações Finais	38
Referências Bibliográficas	40
Bibliografia Recomendada	42
ANEXO A – Plano de Ensino Yoga na Aprendizagem I.....	43
ANEXO B – Plano de Ensino Yoga na Aprendizagem II.....	49

1 - INTRODUÇÃO

Desde o dia em que ao mundo chegamos
 Caminhamos ao rumo do sol
 Há mais coisas pra ver
 Mais que a imaginação
 Muito mais que o tempo permitir

E são tantos caminhos pra se seguir
 E lugares pra se descobrir
 E o sol a girar sobre o azul deste céu
 Nos mantém neste rio a fluir

É O Ciclo Sem Fim
 Que nos guiará
 A dor e a emoção
 Pela fé e o amor
 Até encontrar
 O nosso caminho
 Neste ciclo, neste ciclo sem fim

(Elton John)¹.

O Trabalho de Conclusão de Curso chegou, e em minha memória muitas lembranças de momentos de aprendizagem, de momentos curiosos, de aprendizagens, vivências e indagações, que me moviam e me movem em busca de novos saberes. A Universidade Federal de Santa Catarina e mais especificamente o Curso de Pedagogia, deixou em mim conhecimentos valiosos que jamais esquecerei, pois aprendi e hoje fazem parte de mim, intrínsecos ao meu ser, assim, espero poder ensinar ou contribuir na aprendizagem de muitos outros. Pois, aprender, é este “ciclo sem fim”, como canta Elton John, na trilha sonora do Rei Leão (desenho animado, 1994).

Nesse ciclo sem fim de conhecer o mundo, que nos guia a caminhos nunca antes trilhados, nos movendo sempre à procura de outros conhecimentos que nos inquietam e nos movem em busca de novos caminhos. Penso que isto também faz parte da educação, ensinar aos estudantes a pesquisar, ser sujeito ativo no seu

¹ Fonte: JOHN, Elton; RICE, Tim. *Ciclo sem fim*. O Rei Leão (1994). Disponível em: <http://letras.mus.br/o-rei-leao/1104073/> acesso em: 12 de maio de 2014.

processo de aprendizagem, questionar o que está posto, instigando sempre à busca de novos conhecimentos.

Trilhando o meu caminho no curso de Pedagogia, a Yoga surge na minha formação no momento certo, para acalmar minha pressa e ansiedade, que tumultuavam tanto a formação quanto a vida. Os primeiros contatos foram através da disciplina Yoga na Aprendizagem. Ali compreendi sua importância para a educação.

Com este trabalho busco compreender e justificar o uso da Ahimsa (não violência), através de exercícios e atividades de viver juntos, da Yoga na Educação como sugestão para diminuir a violência na sala de aula. Gostaria de esclarecer que quando falo em sala de aula, me refiro ao Ensino Fundamental e, mais especificamente, os Anos Iniciais.

A experiência do Estágio de Docência nos Anos Iniciais me fez visualizar a violência na escola e, principalmente, como esta afeta as crianças em suas aprendizagens. Pude refletir sobre as consequências dela na sala de aula. Surgiu desta experiência a necessidade de praticar Ahimsa através do Viver Juntos proposto pela Yoga na Educação, para minimizar a violência nestes contextos educacionais.

Estruturo este trabalho apresentando dois capítulos com reflexões e fundamentos teóricos. No primeiro capítulo sobre: Yoga na Educação: Contribuições para a Sala de Aula, Violência x Aprendizagem, Ahimsa: Viver juntos na sala de aula. E no segundo capítulo: Contribuições: Aprender a Viver Juntos; Contribuições do Trabalho Pedagógico, Atividades de Ensino para o Viver Juntos em Sala de Aula e Considerações Finais.

No primeiro capítulo no subitem da Yoga na Educação: Contribuições para a sala de aula, apresento sobre o que é Yoga, Yoga na Educação, e quais suas contribuições para sala de aula. A seguir no subitem Violência x Aprendizagem coloco de forma concisa o que é violência e como esta se apresenta como um fator que dificulta a aprendizagem dos alunos. Já no subitem Ahimsa: Viver Juntos na Sala de aula, apresento o conceito de Ahimsa segundo alguns autores da área da Yoga.

No capítulo seguinte *Contribuições: Aprender a Viver Juntos*, apresento no primeiro subitem: *Contribuições para o Trabalho Pedagógico* algumas sugestões para as professoras e para o trabalho pedagógico em sala de aula, cultivando o Viver juntos neste espaço. Já no subitem *Praticando o Viver Juntos em Sala de Aula*, coloco algumas possibilidades de Exercícios para possibilitar o Viver Juntos. Nas *Considerações Finais* apresento as conclusões e sugestões acerca da pesquisa.

1.1. Procedimentos Teóricos e Metodológicos

O exercício de pesquisadora não é fácil, pois a atividade da pesquisa envolve muito o pensar e principalmente a desenvolver uma posição crítica em relação ao tema pesquisado. A escolha de uma problemática que seja relevante para área educacional, também se faz importante para a aplicabilidade da pesquisa.

Todavia proponho-me a realizar uma pesquisa bibliográfica e análises das possibilidades, através de uma experiência empírica (concreta) de prática com o estágio docente. Nessa pesquisa bibliográfica, foi realizada também uma pesquisa exploratória ainda que superficial, sobre a área de Yoga na Educação, com base em teses, livros, documentos, entre outros.

Segundo, (MARCONI; LAKATOS, 2012, p.12) “é um apanhado geral sobre os principais trabalhos realizados, revestidos de importância por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema”. Assim:

Para Manzo (1971:32), a bibliografia pertinente “oferece meios para definir, resolver, não somente problemas já conhecidos, como também explorar novas áreas onde os problemas não se cristalizaram suficientemente”, e tem por objetivo permitir ao cientista “o reforço paralelo na análise de suas pesquisas ou manipulação de suas informações” (Trujillo, 1974:30). Dessa forma, a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras (MANZO; TRUJILLO, apud, MARCONI; LAKATOS, 2012, p. 57)

A partir da experiência elejo este tema como possibilidade para se pensar a Yoga na Educação através de uma experiência concreta desenvolvida durante a “Disciplina de Educação e Infância VIII: Exercício de Docência nos Anos Iniciais”. Experiência esta que também me motivou a escolha deste tema.

O estágio docente dos Anos Iniciais foi vivenciado por mim e Roberta Consiglio de Souza, na Escola de Educação Básica Jurema Cavallazzi, localizada no Morro do maciço da Cruz, na Rua Professor Aníbal Nunes Pires, s/n.º, no Bairro José Mendes, município de Florianópolis.

A escola é mantida pelo Estado de Santa Catarina e administrada pela Secretaria de Estado da Educação e Inovação. A Disciplina Educação e Infância VIII: Exercício de Docência nos Anos Iniciais foi ministrada pela professora Adriana da Silva, durante o segundo semestre de 2013.

A turma escolhida para praticar a docência foi a do 4º ano, a qual era rotulada como uma “turma difícil”, por muitos profissionais da escola, pelo fato de ter já havido muitos episódios de violências na sala de aula, entre estudantes e entre estudantes e professoras, ainda de estudantes com outros profissionais da escola.

No estágio percebemos (CADORIM;SOUZA, 2013), através do nosso olhar observador, quanto a violência na sociedade se reflete na sala de aula, manifestado pelas preocupações das crianças sobre conflitos em casa, na rua, com amigos e também na escola. As crianças acabavam por reproduzir as violências que sofriam, muitas vezes violência familiar, na escola. Percebemos que elas se manifestavam agitadamente, sem concentração e, a consequência acabava sendo a não aprendizagem dos conteúdos e/ou, também, novos conflitos entre crianças e entre professores e crianças.

Essa experiência foi fundamental para entender a necessidade e importância da Yoga na educação para a sala de aula, principalmente no contexto da Escola onde se desenvolveu o estágio.

Segundo Meksenas [...] “*A pesquisa não é uma atividade neutra, mas política: pode estar a serviço da reprodução ou da transformação social na qual o pesquisador está inserido*” (MEKSENAS, 2002, p.51).

Portanto, irei dialogar com os autores pesquisados, sobre aspectos que enriquecem o contexto escolar e pedagógico, contribuindo para o Viver Juntos em sala de aula para a não violência.

Sabemos que toda pesquisa é voltada para a construção de conhecimentos a cerca de uma problemática pesquisada. Para Meksenas a

[...] Pesquisa é mais que um ato voltado para a produção de conhecimentos: é também uma atividade inseparável do ato de educar. Todo resultado de pesquisa, quando socializado, modifica o público que tem acesso a ele. Essa modificação, além de traduzir-se em mudanças do “ponto de vista” a respeito do real investigado, conduz a alterações das práticas sociais diante desse real (MEKSENAS, 2002, p.162).

Para tanto, espero que esta pesquisa tenha contribuições para a pesquisa no campo da educação, sendo como ponto de partida para muitos professores da Educação Fundamental e outros profissionais da educação, pensar e transformar a sala de aula em um ambiente harmonioso, através da pratica do viver juntos.

1.2. Problematização e Justificativa

Muitas são as problemáticas que se encontram na sala de aula, mas escolhi esta pergunta para refletir: Será que o Viver Juntos da Yoga na Educação poderá contribuir para a não violência em sala de aula? Mas por que o viver juntos da Yoga na Educação para diminuição da violência em sala de aula?

A Universidade Federal de Santa Catarina oferece através do Centro de Ciências da Educação no Departamento de Metodologia do Ensino as Disciplinas de

Yoga na Aprendizagem I e II, no qual seu ministrante é o Professor Diego Arenaza Vecino.

Como discente do curso de pedagogia tive o privilégio de cursar as Disciplinas de Yoga na Aprendizagem I e II e, com prazer pude comprovar os benefícios que a yoga propõe ao desenvolver o ser humano de maneira integral. Contudo, compreendi que a Educação aliada a Yoga formam um dupla importante para a aprendizagem das crianças. Mas, por quê? Podemos perceber que a Yoga na Educação ensina respeitando o ser humano como um todo. Ela ensina conhecimentos, potencializa a concentração, relaxa e ativa o corpo quando precisa, acalma e harmoniza o grupo quando há a necessidade. Foi isto que me aproximou da Yoga e fez apaixonar, por essas práticas, que já está presente em minha vida e pretendo que faça parte também da minha futura docência.

Descobri durante as aulas que a Yoga na Educação e tudo o que a engloba, contribuía para formação humana, na medida em que ela ensina, a respeitar o outro e, principalmente, a nos respeitarmos. As aulas de Yoga na Aprendizagem eram as mais esperadas do meu dia, esperava as posturas que revigoravam meu corpo, a música e o silêncio que me acalmavam, o professor e as leituras que me ensinavam, as lendas que me concentravam e conscientizava, e aos poucos me transformava e, acima de tudo, me humanizava.

O estágio de docência nas séries iniciais me fez perceber e entender que o “clima” da sala de aula a todo o momento era interrompido por algum conflito entre estudantes ou, até mesmo, por estudantes e professoras na própria sala de aula ou em outros espaços escolares, como evidencia o relato da vivência no exercício docente:

Enquanto estivemos inseridas no contexto escolar percebemos que em nossa formação faltou conteúdos que abordassem a violência dentro da escola e também fora dela, visto que isto se reflete no cotidiano escolar. Em sua totalidade as oito disciplinas que se propuseram a falar sobre Educação e Infância, não nos deram subsídios para atuar em um contexto de violência, onde as crianças são vítimas das complicadas e injustas relações de poder existentes na sociedade capitalista, e que de certa forma se mostram presentes

a todo instante nas relações no interior da escola (CADORIM;SOUZA, 2013, p. 04).

Os conflitos sempre deixavam um clima pesado, estudantes e professora nervosos, atrapalhando a aprendizagem dos estudantes. Então durante umas aulas de exercício de docência, aplicamos algumas práticas de posturas da Yoga na educação, entre elas pintamos mandalas com as crianças e apesar de novo para a turma, foi aceito com muita curiosidade e concentração.

A partir daquele momento entendi que trazer a Yoga na Educação para a sala de aula é mais do que preciso, além de enriquecer as aulas. Compreendi também ser possível trabalhar “o viver juntos para a não violência” em sala de aula, melhorando significativamente a aprendizagem dos estudantes.

Diante de tanta violência na sociedade e, todavia na sala de aula, chego a determinadas perguntas. Onde podemos buscar energia e paz para mantermos pacientes e confiantes em sala de aula? Como conduzir a aula de maneira harmoniosa e proveitosa que mova os estudantes ao conhecimento?

Parece não ter resposta para estas perguntas, mas creio que existem sim, e um conjunto de fatores pode contribuir para que elas se efetivem em sala de aula.

Na busca de entender a violência na sociedade, refletida no interior da escola, unido com os benefícios da Yoga na educação, cheguei a seguinte questão: *Será que o Viver Juntos da Yoga na Educação, poderá contribuir para a não violência (Ahimsa) na sala de aula?* Nos capítulos seguintes, irei refletir e dialogar com alguns autores sobre esta questão.

1.3. Objetivo Geral

Meu objetivo principal é compreender se o Viver Juntos da Yoga na Educação poderá contribuir para a não violência (Ahimsa) em sala de aula.

1.3.1. Objetivos Específicos:

- ॐ Investigar se o conceito de Ahimsa (Não Violência) pode ser utilizado em sala de aula para diminuir a violência;
- ॐ Conhecer as contribuições da Yoga na Educação, em específico a etapa do Viver Juntos;

2. ALGUNS FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. YOGA NA EDUCAÇÃO: Contribuições para a Sala de Aula

A Yoga, segundo Iyengar (2005, p.11) surgiu por volta do ano 200 a. C. com o primeiro livro que sistematiza esta prática os *Yoga Sutras*² de Patanjali. Mas sabemos de registros de práticas de Yoga há muito mais tempo, como nos afirma: LE PAGE (2003, p.18), "6000 anos atrás, povoações ao longo do rio Indus, fabricavam celos em argila, representando praticantes de meditação em posturas de Yoga".

“Yoga é um sistema integral de educação, não apenas do corpo e da mente ou do intelecto. O Yoga educa e desenvolve a pessoa inteira – a cabeça, o corpo e o coração” (SARASWATI apud FLAK; COULON, 2007, p.09).

A metodologia da Yoga na Educação³ surge em 1973 na França tendo como precursora a Professora Doutora Micheline Flak⁴. Desde então a Yoga na educação tem se espalhado por muitos países⁵ até os dias atuais.

A Disciplina de Yoga na Aprendizagem é oferecida como disciplina optativa curricular do curso de Pedagogia para alunas e alunos de licenciaturas ou docentes. Ministrada pelo Professor Diego Arenaza, e tem como ementa: “Aprofundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de yoga, em sala de aula, como estímulo ao processo de Ensino-Aprendizagem. Planejamento de aulas e avaliação. Aprofundamentos do Yoga na sua dimensão filosófica e prática” (ARENAZA, 2013, p.01).

A Disciplina de Yoga na Aprendizagem I⁶ e II⁷ se baseia-se na Yoga na Educação apresentada por Flak & Coulon(2007), através do livro *Yoga na*

² Yoga Sutras é uma obra clássica de cento e oitenta e cinco lacônicos aforismos, coligida, coordenada e sistematizada por Patañjali (IYENGAR, 2005).

³ Referências bibliográficas: RYE. Recherche Sur Le Yoga Dans L' Education. Apresentação. Histórico. RYE França, História 2014. Disponível em: <http://www.rye-yoga.fr/presentation/historique>. Acesso em: 16 de junho de 2014.

⁴ Micheline Flak (aluna de Swami Yogabhakti Saraswati), fundadora e diretora da Instituição R.Y.E. Recherche Sur Le Yoga Dans L' Education – Pesquisa sobre Yoga na Educação (FLAK; COULON, 2007).

⁵ Países onde possuem RYE internacional: Itália, Bélgica, Argentina, Israel, Chile, Portugal, Brasil, Bulgária, Espanha, Reino Unido e Uruguai.

⁶ Anexo A: Plano de Ensino de Yoga na Aprendizagem I (MEN 5106).

Educação: Integrando corpo e mente em sala de aula, que utiliza e interpreta as etapas de Patañjali para a utilização da Yoga na Escola.

A Yoga na sala de aula permite estabelecer o equilíbrio introduzindo uma dimensão esquecida, a da vida interior, do silêncio e da *própria presença*. Seus momentos são curtos e mais ainda preciosos. Eles permitem que se destruam os efeitos da agitação ambiente. No momento em que o excesso de fracassos escolares preocupa todas as mentes, esses momentos de volta ao centro favorecem, ao mesmo tempo, o equilíbrio nervoso e o trabalho de sala. Eles preparam os momentos importantes da aprendizagem e tonificam a saúde (FLAK; COULON, 2007, p.74).

Explicarei então quem é Patañjali, que para muitos estudiosos ele foi o criador, compilador do *Yoga Sutras*, porém existe também uma lenda hindu que explica o nascimento de Patañjali:

Há uma história interessante sobre o nascimento de Patañjali. Sua mãe Gonika, era muito devota. Um dia, enquanto se banhava no rio, Gonika orou ao deus Sol, “Ó, senhor, por favor, conceda-me um filho glorioso”. Em resposta às suas preces, o deus Sol ordenou que a sábia serpente Shesha (ou Ananta) nascesse como filho de Gonika. No mesmo instante, a grande Shesha transformou-se em uma pequena serpente e pulou para as palmas das mãos de Gonika, que se fecharam em forma de concha. A serpente então se transformou em um lindo menino. Gonika ficou encantada e deu a criança o nome de Patañjali. Pata significa cair e anjali quer dizer palmas das mãos unidas (CHANCHANI, 2006, p.18).

Sabe-se que foi Patañjali o autor de três obras brilhantes, e entre elas o *Yoga Sutras* que são um trabalho extraordinário que por meio de 185 aforismos, que explica claramente o que é yoga (CHANCHANI, 2006, p.18).

O livro *Yoga na Educação*, apresenta as etapas de Patañjali adaptado para a utilização da Yoga na Educação, são elas: 1ª Viver juntos; 2ª Eliminar as toxinas e os pensamentos negativos; 3ª Adotar uma boa postura; 4ª Respirar bem para manter a calma; 5ª Saber relaxar para manter um bom nível de energia; 6ª Como um raio laser, concentrar suas forças; 7ª Ampliar sua consciência; 8ª colocar-se no mesmo comprimento de onda que a fonte de toda energia.

⁷ Anexo B: Plano de Ensino de Yoga na Aprendizagem II (MEN 5118).

Estas duas últimas etapas dizem respeito a vida interior do adulto, que segundo Flak; Coulon (2007, p.20), [...] “É a esfera privada de cada um, seja qual for sua idade e seu grau de prática de Yoga. Este campo não será abordado aqui, pois não é forçosamente necessário quando se pratica Yoga”.

Em relação a 1ª etapa do *Viver Juntos*, objeto deste trabalho: orienta que precisamos exercitar o trabalho em grupo e a relação com o outro, desenvolvendo o espírito de equipe. Conforme Flak; Coulon (2007, p.22), “Os exercícios de Yoga despertam a consciência de si mesmo e, ao mesmo tempo do outro.”

As descobertas recentes da psicologia, bem como as tradições da sabedoria, insistem na importância do prazer de se estar junto. Ele governa toda a progressão em direção a um objetivo comum. Docentes e pais bem sabem que momento de graça pode ser vivido quando as crianças aceitam de bom grado as tarefas que lhes são propostas. Quando o aluno se sente integrado na sala de aula e na família, ele retoma a confiança. A partir daí, proezas que ninguém acreditava possíveis foram alcançadas. Há olhares que nos empurram para o abismo e outros que nos levam para além de nós mesmos (FLAK; COULON, 2007, p.29).

Esta 1ª etapa de Patañjali, o *Viver Juntos*, traz algumas atividades de Yoga em grupo que contribui para uma relação pedagógica harmoniosa e sem violências.

Na 2ª etapa *Eliminar as toxinas e os pensamentos negativos*, Flak; Coulon (2007, p.30), reconhecem a importância de estabelecer uma boa relação consigo mesmo, como melhor meio de conseguir um clima de paz a sua volta.

Esta etapa nos convida à limpeza da casa (nosso corpo) através da eliminação das toxinas, ou seja, exercícios que ajudam a desbloquear e suavizar sistematicamente as articulações. Outro ponto essencial é o cultivo de pensamentos positivos, pois ao cultivá-lo, acalmamos a mente, aliviando o fardo de medos e ansiedade.

A 3ª etapa que é *Adotar uma boa postura*, segundo Flak; Coulon (2007, p.39), sinalizam que “a coluna vertebral é chamada de “árvore da vida”. Seu alinhamento e

sua manutenção diária vão interferir positivamente em nosso comportamento psíquico e nossa saúde física.” A yoga acredita ser importante ensinar as crianças a manterem a coluna ereta e a saberem ficar de pé e sentados, uma vez que existe uma relação entre o bom funcionamento do intelecto e a verticalidade das costas.

Já na 4ª etapa *Respirar bem para manter a calma* Flak; Coulon (2007, p.47-48), a respiração para a Yoga é associada à energia vital. A respiração correta é essencial para o bem-estar e a manutenção da saúde, além da respiração consciente oxigenar o cérebro.

Na 5ª etapa *Saber relaxar para manter um bom nível de energia*, Flak; Coulon (2007, p.56), apresenta o relaxamento como forma de repouso para as crianças processarem as informações aprendidas na aula, sendo comprovado cientificamente que o repouso ajuda o cérebro a digerir e assimilar as informações recebidas.

A 6ª etapa *Concentre suas forças como um raio laser*, Flak; Coulon (2007, p.62), Os professores cada vez mais precisam utilizar maneiras de conduzir a atenção do aluno ao conteúdo, devido a estimulação excessiva da vida moderna. Mas a Yoga nos possibilita condições para mantermos a concentração.

2.1.1. Sobre a Aprendizagem, Educação, Infância e Criança

Importante situar também qual concepção de aprendizagem e educação que tenho. Acredito na perspectiva da teoria Histórico-Cultural, que compreende o modo como aprendemos a ser humanos.

Com a Teoria Histórico-Cultural, aprendemos a perceber que cada criança aprende a ser um ser humano. O que a natureza lhe provê no nascimento é condição necessária, mas não basta para mover seu desenvolvimento. É preciso se apropriar da experiência humana criada e acumulada ao longo da história da sociedade. Apenas na relação social com parceiros mais experientes, as novas gerações internalizam e se apropriam das funções psíquicas tipicamente humanas – da fala, do pensamento, do controle sobre a própria vontade, da imaginação, da função simbólica da consciência –, e formam e desenvolvem sua inteligência e sua personalidade. Esse

processo – denominado processo de humanização – é, portanto, um processo de educação (LEONTIEV apud MELLO, 2007, p. 88).

Com base em todos os autores que tenho estudado durante minha formação acadêmica da pedagogia, conheci e aprendi sobre muitos conceitos, com destaque: o da educação, criança e Infância, que são importantes e fundamentais conceitos a serem evidenciados nesta pesquisa. Sobre a criança: O documento das diretrizes Curriculares para a Educação Infantil:

A criança, centro do planejamento curricular, é sujeito histórico e de direitos que se desenvolve nas interações, relações e práticas cotidianas a ela disponibilizadas e por ela estabelecidas com adultos e crianças de diferentes idades nos grupos e contextos culturais nos quais se insere. Nessas condições ela faz amizades, brinca com água ou terra, faz-de-conta, deseja, aprende, observa, conversa, experimenta, questiona, constrói sentidos sobre o mundo e suas identidades pessoal e coletiva, produzindo cultura (BRASIL, 2009, p.6).

Segundo Sonia Kramer (2007) a infância é entendida como uma categoria social e da história humana e é entendida também como um período da história de cada um, que vai do nascimento até 10 anos de idade.

Já sobre a educação remeto a Charlot (2000), o qual nos fala da obrigatoriedade da educação, para ele, nascer significa ver-se obrigado a aprender, aprender a construir-se, tornar-se homem singular e tornar-se membro de uma sociedade partilhando seus valores e ocupando um lugar nela, ou seja, é uma relação em que eu me construo e sou construído pelos outros, num movimento longo, complexo e inacabado, que é chamado educação. Nesse sentido,

A educação é uma produção de si por si mesmo, mas essa auto produção só é possível pela mediação do outro e com sua ajuda. A educação é produção de si por si mesmo; é o processo através do qual a criança que nasce inacabada se constrói enquanto ser humano, social e singular. Ninguém poderá educar-me se eu não consentir de alguma maneira (CHARLOT, 2000, p.54).

Mas a educação a qual me refiro diz respeito à educação formal, na qual percebemos que hoje a educação escolar tem priorizado mais o conhecimento intelectual do que o conhecimento corporal ou artístico, entre outros. Podemos entender que segundo Arroyo, “Há uma super alfabetização e matematização de nossas crianças. Nossa escola superestima o domínio da linguagem escrita porque esquece outras linguagens. Esquece outras dimensões” (ARROYO, 1994, p.92).

Os currículos escolares em sua maioria priorizam a educação intelectual e com isso esquecem da educação corporal e, principalmente, da educação ética, não lembrando que o individuo é um ser de múltiplas linguagens, ou seja, integral. Arroyo afirma a necessidade da aprendizagem da linguagem corporal, ao dizer: “Somos seres corpóreos tanto quanto matemáticos. Temos a linguagem corpórea, tanto quanto a linguagem e escrita e ambas tem que ser aprendidas, e não só uma em função da que é prioritária” (ARROYO, 1994, p.92).

Posso compreender a partir dos autores citados acima que não basta à educação do intelecto, devemos buscar o equilíbrio da formação integral do ser humano. Justamente o que a Yoga propõe a união/integração entre corpo, mente e intelecto.

2.2. VIOLÊNCIA X APRENDIZAGEM

Como identifiquei no Estágio obrigatório de Exercício de Docência nos Anos Iniciais, a violência atrapalha significativamente os alunos, desconcentrando-os, ferindo seus direitos e, principalmente, atrapalhando sua aprendizagem, dentre muitos outros aspectos.

A violência está cada vez mais presente na sociedade e, por consequência, na sala de aula. Não podemos educar alguém em uma atmosfera de violência, segundo nos alerta FLAK; COULON, (2007):

A violência que se infiltra na escola e cresce a cada ano é um inimigo temível do espírito de ajuda mutua. Durante a escola básica e até mais cedo às vezes, a disputa entre grupos ou simplesmente os

conflitos entre alunos destroem o bom entendimento na sala de aula. Ora, nossa experiência mostra o quanto uma atmosfera de alegria e amizade favorece a aprendizagem (FLAK; COULON, 2007, p.22).

As crianças ou estudantes em geral necessitam e gostam de interagir e socializar entre si, porém podemos notar atualmente os inúmeros casos de violência entre estudantes e/ou estudantes e professores. Por que há tanta violência escolar? Como a percebemos nas rotinas escolares? Segundo estudo realizado pela pesquisadora Ana Maria Borges Sousa, as crianças identificam a escola como:

[...] um lugar violento, onde há “brigas”, onde os educandos são “xingados e botados de castigo”, onde aprender é visto como um dever e nunca como direito, onde o fracasso na aprendizagem é assimilado como incapacidade pessoal, nutrida pela ideologia do não-esforço. Perder o direito ao lanche, à convivência do recreio, ser humilhado publicamente por seu não-saber requisitado, cumprir rotinas mecanizadas, experimentar os rótulos e as várias segregações, os preconceitos, as imolações pedagógicas, são algumas das peças que compõem as manifestações de violência que a escola também produz (SOUZA, 2006, p. 11).

Para FLAK; COULON, (2007, p.82) “é uma revolta inconsciente contra o ideal materialista que nossa sociedade propõe para os jovens. O consumo exagerado desperta nossos instintos animais.”

Percebemos cada vez mais presente a violência na nossa sociedade, ou seja, à medida que cresce o consumismo, cresce a violência na sociedade. Mas que violência é essa? O que quer dizer a palavra violência? O que sabemos sobre a violência?

A palavra violência vem do latim *vis*, força, e significa: 1) tudo o que age usando a força para ir contra a natureza de algum ser (é desnaturar); 2) todo ato de força contra a espontaneidade, a vontade e a liberdade de alguém (é coagir, constranger, torturar, brutalizar); 3) todo ato de violação da natureza de alguém ou de alguma coisa valorizada positivamente por uma sociedade (é violar); 4) todo ato de

transgressão contra aquelas coisas e ações que alguém ou uma sociedade define como justas e como um direito; 5) conseqüentemente, violência é um ato de brutalidade, sevícia e abuso físico e/ou psíquico contra alguém e caracteriza relações intersubjetivas e sociais definidas pela opressão, intimidação, pelo medo e pelo terror (CHAUÍ, 2011, p. 379).

De que forma praticamos a violência em sala de aula? Que modos de violência encontramos na sala de aula? Muitas são as formas de violência que encontramos na sala de aula, algumas delas são: preconceito racial, sexual, preconceito contra os desfavorecidos economicamente, entre outros.

Para pensar essas questões me apoio na perspectiva da teoria histórica cultural, compreendendo que o sujeito se constitui nas relações sociais, mediada pela cultura da sociedade no qual o sujeito está inserido, pois:

[...] a Teoria Histórico-Cultural vê o ser humano e sua humanidade como produtos da história criada pelos próprios seres humanos ao longo da história. No processo de criar e desenvolver a cultura, o ser humano formou sua esfera motriz – o conjunto dos gestos adequados ao uso dos objetos e dos instrumentos – e, com a esfera motriz, criou também as funções intelectuais envolvidas nesse processo. Ao criar a cultura humana – os objetos, os instrumentos, a ciência, os valores, os hábitos e costumes, a lógica, as linguagens –, criamos nossa humanidade, ou seja, o conjunto das características e das qualidades humanas expressas pelas habilidades, capacidades e aptidões que foram se formando ao longo da história por meio da própria atividade humana (MELLO, 2007, p.86).

Penso que é nesse contexto cultural que as crianças acabam absorvendo a violência vivida em diversos espaços e tempos que vivencia, acabando por fazer parte daquela criança, muitas vezes o único meio que aprendeu para se comunicar e sobreviver, que acabará por reproduzir a violência que sofreu ou viveu de certa forma na sala de aula. Espaço esse em que trago discussão sobre a relação de violência.

Percebemos um forte meio que difunde a violência de maneira subliminar, são as mídias, pois:

[...] estudos sobre a recepção das mídias, principalmente por crianças, demonstram que o consumo costumeiro de cenas de violência provoca um processo de aprendizagem dos comportamentos violentos (RIVOLTELLA, 2001; BELLONI, 2004; LURÇAT, 1995; GIRARDELLO, 2001). Ou, pelo menos, da sua naturalização, que, através da fascinação e imobilização, forma pessoas para o papel de expectoras passivas de situações de violência para além da telinha (LAPA & BELLONI, 2010, P. 26).

Como podemos observar nas mídias a violência dos professores contra os alunos e, vice-versa, também são questões para se discutir e refletir sobre as práticas pedagógicas e violências. Assim para se refletir sobre as práticas pedagógicas que assumam um trabalho de desenvolvimento do Viver Juntos para a não violência, o qual pode ser realizado mediante a metodologia do Yoga na Educação.

2.3. AHIMSA: Viver Juntos em Sala de Aula

[...] o amor é a emoção basilar na história da raiz hominídea, a qual nos diz respeito e a vida só se conserva por interações de amor, onde se desenvolve a possibilidade de reconhecer a legitimidade do outro (SOUZA, 2006, p. 05).

Para diminuir a violência precisamos aprender a viver juntos, a conviver com o outro, respeitar suas opiniões, ser paciente, ter empatia com o próximo, entre outras coisas. As crianças nascem e nós famílias, escola e sociedade a educamos, dando exemplos a todo o momento em tudo que fazemos, cada ação que realizamos é vivenciada pela criança. E esta não demorará muito a reproduzir esses atos em seus contextos de brincadeira e em suas relações com outras pessoas. Nesta direção:

A Yoga está totalmente de acordo com a psicologia moderna. Reconhece que uma boa relação do individuo consigo mesmo é o melhor meio para se estabelecer um clima de paz a sua volta (FLAK; COULON, 2007, p.30).

Podemos notar que ao praticarmos a Yoga, tanto sozinhos, como em conjunto com colegas, nos fornece uma energia revigorante e calma que permite pensar com clareza antes de agir. Todavia,

Os exercícios de Yoga despertam a consciência de si mesmos e, ao mesmo tempo, a de se manter atento ao outro. Na verdade, estas práticas remetem a gestos alcançados em conjunto, a respirações harmonizadas e a um ideal simbolizado pelo centro [...] (FLAK; COULON, 2007, p.22).

Gestos, palavras e ações se não pensadas podem violentar alguém em seus direitos. Mas se pensarmos um pouco com clareza um gesto pode acarinhar, uma palavra pode acalmar e uma ação pode mudar a vida de uma pessoa.

Não podemos esquecer que o professor deve estar atento e conhecer o grupo para propor e, às vezes, não propor nenhum exercício. Também, respeitar as singularidades dos estudantes. Os gostos e os caminhos não são os mesmos para chegarmos ao conhecimento.

É inegável que, em certos momentos, um grupo não está disposto a fazer exercícios de Yoga. Cabe ao professor sentir se eles são bem vindos ou não. Um pouco de intuição entra nessa apreciação. Uma coisa é certa: a atitude do professor é primordial no que se refere ao acolhimento que será dado as suas propostas (FLAK; COULON, 2007, p.124).

Importante também é não só o professor conhecer, mas também praticar a Yoga rotineiramente, uma vez que: “[...] Através de uma prática assídua, parece-nos perfeitamente possível que uma pessoa venha a se transformar a ponto de seu crescimento interior se manifestar positivamente em relação ao outro.” (FLAK; COULON, 2007, p.86).

Para o documento da UNESCO, *Educação: um Tesouro a Descobrir: Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação do século XXI*, “Aprender a viver juntos desenvolvendo a compreensão do outro e a percepção das

interdependências — realizar projetos comuns e preparar-se para gerir conflitos — no respeito pelos valores do pluralismo, da compreensão mútua e da paz” (UNESCO, 1998, p. 102).

O mesmo documento ainda propõe a utilização de métodos de ensino que promovam a descoberta de si e do outro, como forma de ajudar a aprender a viver juntos, por uma educação para a paz.

Uma vez que nos constituímos na presença do outro e a presença do adulto serve como espelho para os demais, devemos cada vez mais prestar atenção em nossas ações e pensamentos para a não violência, logo para a paz. Pois elas serão espelho para as crianças, adolescentes ou estudantes de qualquer idade.

O primeiro espelho da criança é o adulto; em todas as fases de sua vida ele vai modulando suas experiências e isso não é absoluto, nem inexorável, nem linear, é uma possibilidade tecida na complexidade de ser e de se fazer humano na presença do outro (SOUSA, 2002, p.182).

A educação vive um período em que a violência se mostra cada vez mais presente nas relações educacionais, familiares e em geral na sociedade como um todo. Compreendi ao longo da formação acadêmica que a tríade formada por professores, família e sociedade, tem o dever enquanto responsáveis pela educação e pela aprendizagem das crianças.

Faz se importante lembrar e pensar sobre os direitos das crianças e nas possibilidades de que a escola cumpra sua parte nesse papel de reconhecimento e realização destes direitos. Na Convenção dos direitos da criança de 1989, sobre os três P's, (que por diversas vezes falamos durante o curso de pedagogia), portanto considero apropriado aqui mencionar:

- 1) Direitos relativos à **provisão**: direitos sociais das crianças, como saúde, educação, segurança social, cuidados físicos, vida familiar, recreio, cultura.
- 2) Direitos relativos à **proteção**: direitos da criança de ser protegida contra discriminação, abuso sexual e físico, exploração, injustiça e conflito.

3) Direitos relativos à **participação**: direitos civis e políticos, como nome e identidade, direito de ser consultada e ouvida, de ter acesso à informação, à liberdade de expressão e opinião, de tomar decisões em seu proveito (PINTO, 2007, p. 96).

Pensar e garantir esses direitos são expressão da busca da não violência, ou seja, Viver Juntos para uma formação integral do ser humano.

2.3.1 Sobre o conceito de Ahimsa

Para compreendermos o conceito de ahimsa, precisamos saber um pouco sobre a filosofia da Yoga e como esse conceito se encaixa dentro desta filosofia. Patanjali enumera oito estágios da Yoga, são eles:

1. Yama (mandamentos morais universais); 2. Niyama (autopurificação pela disciplina); 3. Asana (postura); 4. Prannaiama (controle rítmico da respiração); 5. Pratihara (remoção e emancipação da mente do domínio dos sentidos e de objetos exteriores); 6. Dharana (concentração); 7. Dhyana (meditação); e 8. Samadhi (estado de supraconsciência alcançado através da meditação, em que o aspirante individual (sadhaka) torna-se uno com o objeto de sua meditação – Paramatma ou o Espírito Universal (IYENGAR, 2005, p.19-20).

Com base em Iyengar (2005, p. 20), os Yamas⁸ e os Niyamas⁹ (são estágios que controlam as paixões e emoções do Yogue e o mantém em harmonia com seus semelhantes. A ahimsa, prática da não violência, é o primeiro mandamento do Yama e quem segue este mandamento, acaba por seguir e ou cumprir os demais mandamentos.

Segundo Feuerstein, para a Yoga o mais fundamental de todos os preceitos morais é o da não violência. A palavra *ahimsâ* é traduzida muitas vezes por não matar, mas essa tradução não transmite o pleno sentido do termo. *Ahimsâ*, na verdade, é a não violência em pensamentos e ações (FEUERSTEIN, 2006, p. 306).

⁸ Yamas (disciplinas éticas) - os grandes mandamentos que transcendem credo, país, idade, ou época. São eles: Ahimsa (não-violência), satya (verdade), asteya (não roubar), brahmacharya (continência) e aparigraha (não cobiçar). (IYENGAR, 2005, p. 31).

⁹ Niyamas- são as regras de conduta que se aplicam à disciplina individual, ao passo que o yama é ilimitada em sua aplicação. Os cinco niyamas relacionadas por Patanjali são: sucha (pureza), santosha (contentamento), tapas (ardor ou austeridade), svadhyaya (estudo do Eu) e Ishvara pranidhana (dedicação ao senhor) (IYENGAR, 2005, p. 37).

Para Gandhi a Ahimsa (não violência) é situada pela UNESCO, como:

Em 1920, Gandhi traduz para o inglês a palavra sânscrita *ahimsa* pela expressão *no violence* – não violência –, recolhida da literatura hinduísta, jainista e budista, formada pelo prefixo negativo *a* e pelo substantivo *himsa*, que significa o desejo de prejudicar, de causar violência a um ser vivo. *Ahimsa* é, portanto, o menosprezo e a renúncia ao desejo de violência que se encontra em todos os lugares, e que nos conduz a excluir, afastar, eliminar, matar outro homem. Quando tenta definir a não violência, Gandhi enuncia inicialmente uma proposição negativa: “A não violência perfeita é a total ausência de animosidade em relação a tudo que vive.” Em seguida, pensa na forma positiva: “Em sua forma ativa, a não violência se expressa como cordialidade em relação a tudo o que vive. Ausência de animosidade, vontade de cordialidade.”(UNESCO,2010,p. 80)

Podemos, assim vivenciar com as crianças através da prática do Viver Juntos em sala de aula, situações sobre a não violência de pensamentos e ações, despertando e construindo nelas pensamentos e ações de não violência. Há dessa forma, uma possibilidade do ensino se tornar mais produtivo e harmonioso amenizando, as práticas de violência. Buscando não só a ausência de violência, mas também a vontade de cordialidade.

Percebe-se também que há um “movimento” nacional que afirma a necessidade de se ensinar a não violência na educação, como podemos perceber em outro documento da Unesco, citado abaixo:

É de louvar a idéia de ensinar a não-violência na escola, mesmo que apenas constitua um instrumento, entre outros, para lutar contra os preconceitos geradores de conflitos. A tarefa é árdua porque, muito naturalmente, os seres humanos têm tendência a supervalorizar as suas qualidades e as do grupo a que pertencem, e a alimentar preconceitos desfavoráveis em relação aos outros. Por outro lado, o clima geral de concorrência que caracteriza, atualmente, a atividade econômica no interior de cada país, e sobretudo em nível internacional, tem tendência de dar prioridade ao espírito de competição e ao sucesso individual. De fato, esta competição resulta, atualmente, numa guerra econômica implacável e numa tensão entre os mais favorecidos e os pobres, que divide as nações do mundo e exacerba as rivalidades históricas. É de lamentar que a educação contribua, por vezes, para alimentar este clima, devido a uma má interpretação da idéia de emulação (UNESCO, 1998, p. 97).

Claro que o exemplo do educador é importante, mas mostrar práticas alternativas de se relacionar também é importante e neste Trabalho de Conclusão de Curso mostro algumas alternativas de exercícios para o professor trabalhar o viver juntos na sala de aula. Brincadeiras, dinâmicas, estratégias, Asanas (posturas) e pranayamas (respirações), são sugestões que trago, como possibilidades para amenizar a violência em sala de aula.

Dialogar com as crianças sobre os contextos de violência é muito importante, principalmente quando surge na sala de aula alguma situação, seja ela física ou moral. Mas isto por si só não basta, precisamos praticar a Ahimsa para que seja internalizado em nosso ser a não violência, ou melhor, o viver juntos. Praticar de que forma? Através de posturas, exercícios de yoga, atividades artísticas individuais e em grupos, brincadeiras, por que a criança brincando aprende a se relacionar com o outro, com os objetos e com o mundo que a cerca. Aprendendo a viver juntos é um passo significativo para diminuir a violência na sala de aula. Vamos então à prática da não violência e viver juntos.

3. CONTRIBUIÇÕES: APRENDER A VIVER JUNTOS

3.1. Contribuições do Trabalho Pedagógico

“Você tem que ser o espelho da mudança que está propondo. Se eu quero mudar o mundo, tenho que começar por mim.” (Mahatma Gandhi¹⁰)

Quando me refiro a professoras penso em todos os que trabalham como professores, com as crianças do Ensino Fundamental, que em sua maioria são mulheres. As crianças aprendem quando se relacionam socialmente, por isto destaco a necessidade das professoras darem o exemplo em sala de aula e, principalmente, ter a consciência desse processo de educação, uma vez que:

As significações daquilo que somos, falamos, sentimos e pensamos, passou primeiramente pelo outro, pelo externo; portanto, são de origem social. É por meio do outro que o mundo começa a adquirir significação, o que atribui a esse outro o papel de mediador da criança com o mundo (SCHMITT, 2008).

A professora tem papel fundamental na aprendizagem da criança, uma vez que mobiliza para o conhecimento. A importância de o professor conhecer suas crianças, ter um olhar sensível, para reconhecer o outro e percebê-lo em seus contextos de aprendizagem, em suas necessidades, sugerindo brincadeiras e experiências que enriqueçam seus repertórios culturais, que ensinem outras formas de se relacionar que envolva o viver juntos na sala de aula.

Que o adulto seja elemento integrante das brincadeiras, ora como observador e organizador, ora como personagem que explicita, questiona e enriquece a trama, ora como elo de ligação entre as

¹⁰ Fonte: GANDHI, Mahatma. Pensador blog [internet]. Brasil: Silvana Cláudia.2005[citado em: 2014,julho]. Disponível em: <http://pensador.uol.com.br/frase/MTQ0NzM5/>.

crianças e objetos – sendo assim um elemento mediador entre as crianças e o conhecimento (FANTIN, 2000, p. 99).

Sabemos então, que o ato de ensinar constitui-se em organizar situações para que a aprendizagem se efetive, ajudando as crianças no seu processo de formação humana. A profissão docente tem por objetivo social de integração dos sujeitos na comunidade, dotando-os de conhecimentos que lhe permitirão conhecer parte de um conjunto de saberes que fazem parte da cultura da sociedade em que vive, assim:

Normalmente, o educador dá muita importância à matéria, mas se esquece da pessoa que está aprendendo, que é o mais importante, porque se a pessoa não está bem, com dor no corpo, ou triste, ou estressada, como vai aprender bem? Então a gente se ocupa da matéria, mas também do sujeito. Essa é a grande diferença (FLAK; ARENAZA, 2009, p. 04).

De comum acordo com os autores acima gostaria de salientar, que realmente muitos educadores acabam por esquecer-se de dar importância ao corpo daquele aluno que reclama de dor, que não consegue se concentrar devido muitas vezes as violências sofridas em casa, na escola, ou até mesmo na rua e outros espaços de convivência.

Durante o curso de pedagogia aprendi que à medida que iríamos conhecendo sobre a infância, as crianças e as práticas pedagógicas aprendemos também sobre a importância da observação para podermos conhecer as crianças, praticando o olhar sensível sobre a criança, para conhecer seus *móviles* (CHARLOT, 2000), necessidades e interesses delas com relação aos saberes que desejam aprender.

Com base nisto se faz importante que o planejamento das práticas pedagógicas, seja focado na necessidade da criança e considerar o brincar, uma vez que a criança brincando aprende, experimenta, e amplia seus repertórios culturais. Mais uma vez observo que só há benefícios em incluir a Yoga na educação e o Viver juntos nas brincadeiras, fortalecendo sua aprendizagem pela brincadeira.

A Yoga na Educação não beneficia só as crianças, mas o professor também, pois tudo que se pratica com as crianças as professoras praticam também, tornando assim um processo vantajoso, tanto para as crianças como para as professoras.

Importante também defender na formação de professoras o trabalho contra a violência em sala de aula, sendo preparado também para ensinar seus estudantes sobre a violência, para que os alunos saibam lidar ou pelo menos conhecer a violência quando se manifestar. O diálogo com os alunos é essencial para o bom entendimento em sala de aula e para a aprendizagem dos conteúdos, deixando-os participarem ativamente de seu processo de aprendizagem.

Percebo que não só o professor é responsável e facilitador do processo de aprendizagem de não violência, mas a escola também em seu currículo e cultura escolar. Quando a escola proporciona vivências que possibilitam o aprender a viver juntos e a não violência em sala de aula, quando ela inclui esses pressupostos em seu Projeto Político Pedagógico da escola, essas ações se potencializam e irradiam a todos os protagonistas da escola, pois:

Ainda acredito que a escola é a instituição, por excelência, responsável pela gestão do cuidado na formação humana e na capacitação de crianças e jovens. É especialmente na escola que esses sujeitos aprendem, pela convivência, a construir mundos possíveis, pautados em relações éticas de prestígio do outro em sua legitimidade, constituído por diferenças, singularidades, limites e possibilidades e, ainda, constituído por impregnações estéticas que lhes fazem desenvolver um sentimento de grupo à medida que desenvolvem, no processo pedagógico, o sentimento de pertencimento à coletividade (SOUZA, 2002, 184-185).

3.2. Praticando o Viver Juntos na sala de aula

Através da prática da Ahimsa há uma possibilidade de se construir uma escola e ainda melhor, pessoas conscientes sobre a situação da violência. Nada melhor que explicar e incorporar experiências, exercícios de postura de yoga, respirações e, principalmente, viver juntos em sala de aula.

No livro de FLAK; COULON (2007) são apresentados exercícios que estimulam o Viver Juntos. Nos exercícios abaixo podemos visualizar e sentir a presença do outro durante a sequência das atividades.

O Espelho

Sequência do exercício

Primeira etapa

2. Esfreguem suas mãos com força até que fiquem bem quentes.
3. Aproximem as palmas das mãos uma da outra sem que se toquem. Sintam a energia criada pela ação de esfregar as mãos e depois as afastem mais e mais até que não sintam mais este campo vibracional. Embora seja invisível aos olhos, esta energia pode ser sentida fortemente no nível dos dedos e das mãos.

Segunda etapa

1. Agora vocês vão repetir a experiência em duplas: esfreguem novamente suas mãos e sentem-se frente a frente com um colega.
2. Coloquem suas duas mãos esquerdas uma em frente a outra, sem que as palmas se toquem. Afastem sua mão de forma lenta e progressiva da mão de seu parceiro sempre sentindo a sensação de vibração da mão que se afasta.
3. Repitam este exercício com a mão direita.
4. Façam os mesmos exercícios agora com as duas mãos.

Terceira etapa

Antes do exercício começar, será estabelecido que um dos dois parceiros será o espelho: ele seguirá com os olhos fechados os gestos com as mãos executados pelo líder que move suas mãos lentamente na frente do “espelho”.

1. Esfreguem as suas mãos e coloquem suas mãos esquerdas uma diante da outra.
2. O “espelho” fecha os olhos. O outro move sua mão na direção que quiser, bem devagar, e o “espelho” tenta acompanhar a mão guiado pela sensação da vibração dela, porém sem tocar nem olhar.
3. Agora troquem os papéis (FLAK; COULON, 2007, p.23-24).

Respirar Juntos

Posição inicial

Os alunos se colocam em grupos de quatro e ficam em pé durante toda a duração do exercício.

Sequência do exercício

Primeira etapa

Num primeiro momento, sem se preocupar com seu vizinho, você vai seguir o ritmo da sua própria respiração e acompanhá-lo com um movimento dos braços.

1. Na inspiração, você vai abrir e erguer os braços, lentamente, como uma flor que se abre.
2. Na exalação, você vai juntar os braços na frente do peito e baixar a cabeça, como uma flor se fecha. No final da exalação, os ante-braços estão cruzados na frente do tronco. Cuide para que os movimentos da respiração e dos braços sejam bem sincronizados.

Segunda etapa

Sem falar, quando eu der o sinal, vocês farão o movimento dos braços em conjunto, todos os quatro. Dentro do mesmo grupo, os braços se abrem e se fecham ao mesmo tempo. Vamos lá.

Terceira etapa

O mesmo exercício, mas agora todos os grupos harmonizam seus gestos: a turma inteira respira ao mesmo tempo (FLAK; COULON, 2007, p.25-26).

O vaso do Faraó

Posição inicial

Os alunos formam um círculo, se possível. De qualquer maneira, o olhar e a intenção dirigem-se para um ponto ou no centro ou na frente deles.

Sequência do Exercício

1. Na exalação, coloquem os dorsos das mãos tocando-se um no outro, com os braços, estendidos na frente do corpo, palmas das mãos viradas para fora.
2. Na inspiração, levantem os braços a sua frente, com os cotovelos dobrados, e abram os braços para cima na forma de um vaso. Os cotovelos ficam levemente flexionados.
3. Retendo sua respiração com os pulmões cheios, tragam os braços cruzados para a frente do peito com os punhos fechados.
4. Exalem abrindo os braços a sua frente com as palmas das mãos para cima, dirigindo este gesto e seu olhar para o ponto no centro definido no início.

5. Repetir a partir de 2 (FLAK; COULON, 2007, p.26-28).

Mandala

O que é uma mandala? Esta palavra de origem sânscrita significa “círculo” e, de maneira mais geral, designa toda figura organizada em torno de um centro, quer se trate de quadrados, de triângulos ou outros (FLAK; COULON, 2007, p.88).

Podemos usar as mandalas para muitas atividades em sala de aula, na pintura em grupo ou duplas, sozinhos, construção de mandalas desenhos, elementos da natureza, e objetos.

Durante o Estágio de Docência praticamos com as crianças algumas propostas da Yoga na Educação, entre elas posturas e pintura de mandalas, estas mandalas foram pintadas por eles e organizadas em móveis por nós.



Figura 1: Mandalas pintadas pelas crianças, durante o Exercício de Docência nos Anos Iniciais. Fonte: FLÁVIA; ROBERTA (2013).

A Yoga na Educação e, mais especificadamente a etapa do Viver Juntos, favorece a aprendizagem uma vez que nestas atividades a criança aprende a conviver com as outras e a se relacionar de outras formas, respeitando as diferenças. Pois, suas posturas, respirações, viver juntos, não violência, unidas ao ensino é claro, são fatores que enriquecem a educação e são viáveis, principalmente, para a não violência, ou seja, o viver juntos em sala de aula.

3.3. Considerações Finais

“O amor é a força mais abstrata, e também a mais potente, que há no mundo.”

Mahatma Gandhi

Percebo que esta discussão não acaba por aqui, mas me foi significativa para pensar sobre violência, tema complexo “de se digerir”, para mim. Penso que estas reflexões são pequenos fragmentos de uma rede bem maior em qual estamos presos, em malhas e quase sem opções de fuga. Para minha formação foi essencial não só, para me formar enquanto pesquisadora e como pré-requisito essencial para minha formatura no curso de Pedagogia. Mais ainda para compreender melhor sobre as violências e, principalmente, aprender a Viver Juntos em sala de aula.

Compreendo que ao pesquisar sobre a violência, percebi o quanto este tema se faz necessário na nossa formação pedagógica. Relembrando sobre o que foi estudado durante o curso, percebi que tudo que tinha acessado era pouco para compreender sobre este tema tão abrangente como é a violência.

Percebo que todas as alternativas disponibilizadas acerca de medidas preventivas e paliativas para a violência são urgentemente necessárias em uma maior divulgação. Tais aspectos são fundamentais, principalmente para a formação de professoras e professores que já se encontram em sala de aula, lutando contra as violências e pela aprendizagem dos seus alunos.

Uma vez que a questão da violência é tão imersa no contexto social, indico em relação à violência e ao cuidado, o NUVIC – Núcleo de Vida e Cuidado, criado em 2002, é um espaço interinstitucional vinculado ao Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina (CED/UFSC). Este núcleo realiza estudos e pesquisas sobre violência. Este se configura como um grupo importante que poderá ajudar e muito na formação de professores. Importante também justificar a necessidade de pelo menos uma disciplina no curso de pedagogia voltada para a compreensão e divulgação de propostas para a diminuição da violência na escola.

Com relação à Yoga na Educação, acredito veemente que é uma grande aliada para a aprendizagem dos alunos na escola e também como forma de diminuir

a violência não só na sala de aula, mas também na escola como um todo. Mas para que isso aconteça, precisamos divulgar seus saberes e até mesmo disponibilizá-los em caráter essencial para a formação pedagógica. Percebo através de falas e mesmo por experiência própria o quanto esta disciplina se fez necessária na minha formação e foi para muitos colegas de graduação que tiveram o privilégio de cursá-la. Compreendendo o ser humano como indivíduo integral, de múltiplas dimensões. Reafirmo mais uma vez a necessidade de formação dos professores na área da Yoga na educação, tornando-se essencial a meu ver esta disciplina no currículo do Curso de pedagogia, como também para cursos de formação de professores e licenciaturas. Fortalecendo e enriquecendo estes profissionais para encarar os desafios contemporâneos educacionais, sendo que a violência é um dos maiores desafios da educação.

A Yoga na Educação, em particular o Viver Juntos favorece a aprendizagem? Acredito que sim, uma vez que nesta perspectiva a criança aprende a conviver com as outras e a se relacionar de outras formas, respeitando as diferenças.

A Yoga na Educação traz para sala de aula posturas, exercícios e fundamentos que ajudam os professores e seus alunos a chegar de maneira prazerosa ao conhecimento e pode ser também uma possibilidade para diminuir a violência na sala de aula. A aplicabilidade da Yoga na Educação como metodologia de Ensino, na busca de uma educação integral do ser humano. Viabilizando técnicas e atividades que contribuem significativamente para aprendizagem e o Viver Juntos dos alunos, para a não violência na sala de aula.

Referências Bibliográficas

ARENAZA, Diego Vecino. *PMEN5118: Yoga na Aprendizagem II*. Florianópolis, [2013]. Plano de ensino Departamento de Metodologia do Ensino, Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2013.

ARROYO, Miguel Gonzalez. *O Significado da Infância; I Simpósio Nacional de educação Infantil*, Brasília, 1994.

BRASIL. Ministério da educação. Conselho nacional de educação: *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil*, 2009.

CADORIM, Flávia Luciana; SOUZA, Roberta Consiglio. *Relatório Sobre O Exercício Docente Nos Anos Iniciais Do Ensino Fundamental*. Relatório de Exercício de Docência nos Anos Iniciais, 2013, 36 p. Graduação em pedagogia, Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2013.

CHANCHANI, Swati. *Ioga Para Crianças: um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores*. São Paulo: Madras, 2006.

CHARLOT, Bernard. *Da relação com o saber: elementos para uma teoria*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

CHAUI, Marilena. Artigo: *Ética e Violência no Brasil*. São Paulo: Revista Bioétikus, 2011.

FANTIN, Mônica. *No mundo da brincadeira: jogo, brinquedo e cultura na educação infantil*. Florianópolis: Cidade Futura, 1999.

FEUERSTEIN, G. *A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática*. São Paulo: Pensamento, 2006.

FLAK, Micheline e De Coulon, Jacques. *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FLAK, Micheline; ARENAZA, Diego Vecino. *Entrevista: Yoga na aprendizagem: muito além da educação formal*. São Paulo, 2009.

GANDHI, Mahatma. Pensador blog [internet]. Brasil: Silvana Cláudia. 2005, [citado em: 2014, julho]. Disponível em: < <http://pensador.uol.com.br/frase/MTQ0NzM5/> >. Acesso em: 10 de Jul. 2014.

IYENGAR, B.K.S. *A luz da ioga*. São Paulo: Cultrix, 2005.

KRAMER, Sônia. *Ensino fundamental de nove anos : orientações para a inclusão da criança de seis anos de idade: A Infância e sua Singularidade*. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, Brasília, 2007.

LAPA, Andrea Brandão; BELLONI, Maria Luiza. *Introdução à educação a distância: Gestão do cuidado: uma escola que protege*. Florianópolis:UFSC/CED/NUP,2010.

Disponível em:

<http://gestaodocuidadosaoleopoldo.pbworks.com/f/Int_EaD_Impresso.pdf>. Acesso em: 06 de jun 2014.

LE PAGE, Joseph. Manual de Yoga Integrativa. In: curso de formação em Yoga Integrativa, Garopaba/SC, maio 2003.

MARCONI, Marina de Andrade;LAKATOS, Eva Maria. *Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados*. 7ª Ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MEKSENAS, Paulo. *Pesquisa social e ação Pedagógica: Conceitos, Métodos e Prática*. São Paulo:Loyola, 2002.

MELLO, Suely Amaral. *Infância e humanização: algumas considerações na perspectiva histórico-cultural*. Florianópolis: Perspectiva, 2007.

PINTO, Maria Raquel Barreto. Tempos e Espaços escolares: o (des)confimamento da infância. In: QUINTEIRO, Jucirema; CARVALHO, Diana Carvalho de (org). *Participar, brincar e aprender: exercitando os direitos da criança na escola*. Araraquara, SP: Junqueira & Marin; Brasília, DF: CAPES, 2007.

SCHMITT, Rosinete V. *Mas eu não falo a língua deles! As relações sociais de bebês em creche*. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

SOUSA, Ana Maria B. *Educação Biocêntrica: tecendo uma compreensão*.

Pensamento Biocêntrico, v. 5, p. 04-20, 2006. Disponível em:

<http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/ed05_art01.php>. Acesso em: 05 de mai. 2014.

SOUSA, Ana Maria Borges. *Violência e Fracasso Escolar: a negação do outro como legítimo o outro*. 2002. Disponível em:

<http://www.perspectiva.ufsc.br/pontodevista_0304/14_tendencias.pdf>. Acesso em: 08 de Mai. 2014.

UNESCO. Educação: um Tesouro a Descobrir: Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação do século XXI. 1998. Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/RonilsondeSouzaLuiz/livro-e-unesco-e-jaques-delors>>. Acesso em: 18 de jun. 2014.

UNESCO. *Cultura de Paz: Da reflexão a Ação*. 2010. Disponível em:

<<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001899/189919por.pdf>>. Acesso em: 18 de jun. 2014.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

ARENAZA, Diego (2001) *Pesquisa de Yoga na Educação*. Disponível em: <yoga.ced.ufsc.br>

ARENAZA, Diego (2002) *Relatório de pesquisa: O yoga na escola*. Disponível em: <<http://yoga.ced.ufsc.br/>>

ARENAZA, Diego e HABKOST, Nestor M.. DVD: *Yoga na Educação: Jornada com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

ARENAZA, Diego. O yoga na sala de aula, em *Cadernos de Yoga*, No. 01, pág.48-53, 2004. Disponível em: <yoga.ced.ufsc.br>

- ARENAZA, Diego (2004) *Relatório de pesquisa: O yoga na aprendizagem*. Disponível em: <yoga.ced.ufsc.br>

- ARENAZA, Diego; SILENE Agueda Etger. O Yoga na Aprendizagem. Em Maria de Fátima Sabino Dias, Suzani Cassiani de Souza e Izabel Christine Seara (Orgs) *Formação de professores: experiências e reflexões*. Florianópolis: Letras Contemporâneas- Oficina Editorial Ltda, 2006.

ARENAZA, Diego. DVD: *Jornadas de Yoga na Educação com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2006.

ARENAZA, Diego (2008) *Yoga en las aulas "Las emociones y el cuerpo también entran al salón"*. Disponível em: <yoga.ced.ufsc.br>

ARENAZA, Diego. DVD: *Palestra da Micheline Flak: A integração do Yoga na Educação*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

ARENAZA, Diego. Técnicas de yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicações, em Ilana Laterman (Org.) *Cultura e Educação na Escola de Tempo Integral: Formação de Professores*, pág.66-77. Florianópolis: Núcleo de Publicações do CED/UFSC. 2010. Disponível em: <yoga.ced.ufsc.br>

ANEXO A – Plano de Ensino Yoga na Aprendizagem I

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

Centro de Ciências da Educação

Departamento de Metodologia de Ensino

Plano de Ensino 2014-1**DISCIPLINA:** Yoga na Aprendizagem I (MEN 5106)**CÁRGA HORÁRIA SEMANAL:** 04**CARGA HORÁRIA TOTAL:** 72**HORÁRIO:** Segundas e quartas feiras, às 18.30 horas**PÚBLICO ALVO:** alunos das licenciaturas ou docentes**MINISTRANTE:** Prof. Diego Arenaza Vecino (CED)

EMENTA: Fundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de yoga, em sala de aula, como estímulo ao processo de Ensino-Aprendizagem. Fundamentos do Yoga na sua dimensão filosófica e prática.

OBJETIVOS:**Geral:**

- Desenvolver profissionalmente professores mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula
- Contextualizar a aplicação do Yoga no ensino, em termos teóricos e práticos

Específicos:

- Praticar, analisar e discutir a aplicação de técnicas de yoga nas actividades de ensino/ aprendizagem, com base na abordagem do modelo desenvolvido pela Prof^a Micheline Flak (RYE – Université de la Sorbonne, Paris)
- Introduzir fundamentos e técnicas básicas da prática do Yoga

- Introduzir elementos básicos da filosofia do Yoga

CONTEÚDO/ATIVIDADES:

1. Apresentação da pesquisa do R.Y.E (Recherche sur le Yoga dans l'Education)

1.1 Yoga: definição

1.2 Por que yoga na escola?

1.3 As etapas de Patánjali como fundamento metodológico

1.4 Relação entre yoga e outras metodologias holísticas

2. Aplicação do yoga numa aula curricular

2.1 Viver juntos

2.2 Eliminar toxinas e pensamentos negativos

2.3 Adotar uma postura correcta

2.4 Respirar bem, ter calma.

2.5 Relaxamento

2.6 Concentração

2.7 Os cinco Koshas

2.8 Mandalas na aprendizagem

3. Prática e fundamentos filosóficos do Yoga

3.1 Exercícios psico-físicos (posturas)

3.2 Exercícios respiratórios

3.3 Técnicas de concentração

3.4 As etapas de Patánjali na prática do Yoga

AValiação

Redação de uma resenha crítica

Um diário de prática

Apresentação escrita de um projeto de implementação de técnicas de yoga na educação

Participação em sala de aula

BIBLIOGRAFIA:

- ANDREWS, Madeline Susan. *O círculo de Amor: Para Abrir o Coração*. São Paulo: Instituto Visão Futuro, 2006

- ARENAZA, Diego (2001) *Pesquisa de Yoga na Educação*. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br

- ARENAZA, Diego (2002) *Relatório de pesquisa: O yoga na escola*.

Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br/>

- ARENAZA, Diego e HABKOST, Nestor M.. DVD: *Yoga na Educação: Jornada com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

- ARENAZA, Diego. O yoga na sala de aula, em *Cadernos de Yoga*, No. 01, pág.48-53, 2004. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br

- ARENAZA, Diego (2004) *Relatório de pesquisa: O yoga na aprendizagem*. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br

- ARENAZA, Diego e SILENE Agueda Etger . O Yoga na Aprendizagem. Em Maria de Fátima Sabino Dias, Suzani Cassiani de Souza e Izabel Christine Seara (Orgs.) *Formação de professores: experiências e reflexões*. Florianópolis: Letras Contemporâneas- Oficina Editorial Ltda, 2006

- ARENAZA, Diego. DVD: *Jornadas de Yoga na Educação com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2006.

- ARENAZA, Diego (2008) *Yoga en las aulas "Las emociones y el cuerpo también entran al salón"*. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br

- ARENAZA, Diego. DVD: *Palestra da Micheline Flak: A integração do Yoga na Educação*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

- ARENAZA VECINO, Diego. Técnicas de yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicações, em Ilana Laterman (Org.) *Cultura e Educação na Escola de Tempo Integral: Formação de Professores*, pág.66-77. Florianópolis: Núcleo de Publicações do CED/UFSC. 2010. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br

- BUZAN, Tony. *El Poder de la Inteligencia Creativa*. Barcelona: Ediciones Urano S.A., 2003

- CHANCHANI, Swati. *Ioga Para Crianças: um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores*. São Paulo: Madras, 2006.
- CHOPRA, Deepak. *As sete leis espirituais do sucesso*. São Paulo: Best Seller, Círculo do Livro, 1998.
- COLEGIO IDEJO. *El Mandala un camino al corazón*. Montevideo: Instituto Idejo, 2002.
- DAHLKE, RÜDIGER. *MANDALAS Formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina*. São Paulo: Editora Pensamento, 1995.
- DE COULON, JACQUES. *Clés pour apprendre; réussir grâce à la sagesse égyptienne*. France: Editions Saint-Augustin, 2000.
- DE COULON, JACQUES. *La philosophie pour vivre heureux !* Suíça : Éditions Jouvence, 2007.
- DE COULON, JACQUES. *Petite Philosophie de l'éducation*. Paris : Éditions Desclée de Brouwer, 2007.
- FEUERSTEIN, G. *A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática*. São Paulo: Pensamento, 2001.
- FLAK, MICHELINE ET DE COULON, JACQUES. *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.
- FLAK, MICHELIN. *Learning through Yoga, A brief introduction*. Paris: RYE-France, 2006.
- FURLAN, ELISABETTA. *Brincando com o Yoga*. São Paulo: Ground, 2008.
- GANDHI, MAHATMA. *Reflexiones sobre la verdad*. Buenos Aires: Longseller, 2004.
- GANDHI, MOHANDAS KARAMCHAD MAHATMA. *El Bhagavad gita de acuerdo a Gandhi*. Buenos Aires: Kier, 2007.
- HERMOGENES . *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.
- HERMÓGENES. *Setas no caminho de volta: Sugestões para o Filho Pródigo: Coletânea de artigos do Professor Hermógenes*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2001.
- HERMÓGENES, JOSÉ. *Iniciação ao Yoga*. Rio de Janeiro: Record, 1997
- HERMÓGENES, JOSÉ. *PAZ, AMOR Y SALUD*. Buenos Aires, Editorial KIER, S.A., 1994
- HERMÓGENES, JOSÉ. *Yoga: caminho para Deus*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

- HERMÓGENES, JOSÉ. Convite à não violência: Em paz com o mundo. Rio de Janeiro, Record: Nova Era, 2000.
- HOURST, Bruno. *Au bom plaisir d'apprendre*. Paris: InterEditions, 1997.
- IYENGAR, B.K.S. *A luz da ioga*. São Paulo: Cultrix, 2005.
- KARVEN, Ursula. *Léa et le chat Yogui*. Sète: Éditions La Plage. 2008
- KENT, Howard. *Ioga para o deficiente*. São Paulo: Editora Manole, 1986.
- KRITIKÓS, Georg (Sarvânanda). *Yoga para Crianças*. Rio de Janeiro : Distribuidora Record.
- KUPFER, P. *Yoga Prático*. Florianópolis: Dharma, 2001.
- LUSK, Julie. *Yoga para la oficina*. Barcelona: Ediciones ONIRO, 1998.
- MARAN, Júlio. *Yoga e Montessori: Perspectivas Humanas*. São Paulo: Edições Loyola, 1979.
- NEVES, Roberto Inácio. *Yoga para os Olhos. Um olhar diferente*. São Paulo: Jornal alternativo, 2008.
- OSHO. *MEDITACION, La primera y última libertad*. Buenos Aires: Editorial Mutuar, 1990.
- OSHO. *Intuición: el conocimiento que trasciende la lógica*. Buenos Aires: Debate, 2002.
- OSHO. *Nem Água, Nem Lua: Dez Discursos Sobre Histórias Zen*. São Paulo, Editora Cultrix, 1999.
- PENNAC, Daniel. *Chagrin d'école*. Paris: Gallimard, 2007
- PINTO MAISANO RIBEIRO, CLAUDIA REGINA. *Yoga: para uma educação de qualidade*. São Paulo, 2010.
- PONCE, Gustavo. *YOGA La Ciencia del Cuerpo y del Alma*. Santiago de Chile: Gustavo Ponce, 1999.
- PRÉ, Marie. *Mandalas y pedagogía – Acercamiento teórico y práctico*. Barcelona: mtm editores, 2004.
- PRÉ, Marie. *Mandalas de bolsillo*. Buenos Aires: V& R., 2005.
- R.Y.E. *Recherche sur le Ioga dans l'Education*. [Http://rye.free.fr](http://rye.free.fr)
- R.Y.E *Las técnicas R.Y.E : propuesta para una metodología de yoga adaptada a la escuela*. Montevideo: R.Y.E., 2001.
- R.Y.E. *L'YX: Bulletin du RYE*. Paris: RYE.

- SALAZAR, Maude. *Yoga da Voz*. São Paulo: TahYu Edições.0, 2007.
- SATCHIDANANDA, S. *Os Sutrás do Yoga de Patanjali*. Belo Horizonte: Editora e Gráfica Del Rey, 2000.
- SATYANANDA PARAMAHANSA. *Yoga education for children: a manual for teaching yoga to children*. England: Whitstable Litho. Ltd., 1985.
- SATYANANDA PARAMAHANSA. *Yoga Nidra: Técnica para la relajación profunda*. Santa Fe de Bogotá: Academia de Yoga Satyananda, 1996...
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI. *ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA*. Paris: Satyanandashram, 2010.
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI. *Surya Namaskara La Salutation au Soleil Technique de revitalisation solaire*. France : SWAM Editions, 2008.
- SLAVIERO, Vânia Lúcia. *De bem com a vida na escola*. São Paulo: Ground, 2004.
- SUMAR, Sonia. *Yoga para excepcionais*. São Paulo: Editora Ground Ltda., 1987.
- VERAS, Karin María. Por que Yoga para crianças? Em *Cadernos de Yoga*, Edição 3, inverno 2004, pág. 29-34, 2004..
- TENZIN-DOLMA, LIZA *Mandalas da natureza: 30 novas meditações para você ampliar a consciência e encontrar paz de espírito nas belezas naturais*. São Paulo: Editora Pensamento, 2007.
- ZAMPETTI, ANA PAULA TONIOLO. *Virando Bicho com Yoga*. Porto Alegre: Editora Nova Prova, 2008.
- ZEER, Darrin. *loga no trabalho*. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- ZORN, William. *loga para a infância*. São Paulo: Editora Pensamento, 1973.

ANEXO B – Plano de Ensino Yoga na Aprendizagem II

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

Centro de Ciências da Educação

Departamento de Metodologia de Ensino

Plano de Ensino 2013-2

DISCIPLINA: Yoga na Aprendizagem II (MEN 5118)

CÁRGA HORÁRIA SEMANAL: 04

CARGA HORÁRIA TOTAL: 72

HORÁRIO: Segundas e quartas feiras, às 18.30 horas

PÚBLICO ALVO: alunos das licenciaturas ou docentes

MINISTRANTE: Professor Diego Arenaza Vecino (CED)

EMENTA: Aprofundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de yoga, em sala de aula, como estímulo ao processo de Ensino-Aprendizagem. . Planejamento de aulas e avaliação. Aprofundamentos do Yoga na sua dimensão filosófica e prática.

.

OBJETIVOS:

Geral:

- Desenvolver profissionalmente professores mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula
- Contextualizar a aplicação do Yoga no ensino, em termos teóricos e práticos.

Específicos:

- Praticar, analisar e discutir a aplicação de técnicas de yoga nas atividades de ensino/ aprendizagem, com base na abordagem do modelo desenvolvido pela Prof^a Micheline Flak (RYE – Université de la Sorbonne, Paris)

- Aprofundar fundamentos e técnicas básicas da prática do Yoga
- Aprofundar elementos básicos da filosofia do Yoga

CONTEÚDO/ ATIVIDADES:

4. Aplicação do yoga numa aula curricular

4.1 A atenção

4.2 O centramento

4.3 A educação pela paz

4.4 O cérebro e os sentidos sutis

4.5 O Mapa Mental como ferramenta na aprendizagem

4.6 Mandalas na aprendizagem

4.7 O modelo dos cinco koshas

4.8 O planejamento e a implementação das técnicas de yoga na sala de aula

5. Prática e aprofundamentos filosóficos do Yoga

2.1 Fundamentos éticos do Yoga: yamas e niyamas

2.2 Exercícios psicofísicos: asana

2.3 Exercícios respiratórios: pranayama

2.4 O relaxamento: pratyahara

2.5 Técnicas de concentração: dhárana

2.6 A meditação: dhyana

AValiação:

Apresentação de aula implementando técnicas de yoga na educação (TYE)

Diário de prática: planejamento de prática autônoma

Uma resenha crítica de livro

Participação em sala de aula

BIBLIOGRAFIA:

- ANDREWS, Madeline Susan (2006) *O círculo de Amor: Para Abrir o Coração*. São Paulo: Instituto Visão Futuro
- ARENAZA, Diego (2001) *Pesquisa de Yoga na Educação*. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga>
- ARENAZA, Diego (2002) *Relatório de pesquisa: O yoga na escola*.
Disponível em <http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>
- ARENAZA, Diego e HABKOST, Nestor M. (2002) *Vídeo: Yoga na Educação: Jornada com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina
- ARENAZA, Diego (2003) O yoga na sala de aula, em *Cadernos de Yoga*, Número 01, pág.48-53 (2004)
- ARENAZA, Diego (2004) *Relatório de pesquisa: O yoga na aprendizagem*. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>
- ARENAZA, Diego e SILENE Agueda Etger (2006). O Yoga na Aprendizagem. Em Maria de Fátima Sabino Dias, Suzani Cassiani de Souza e Izabel Christine Seara (Orgs.) *Formação de professores: experiências e reflexões*. Florianópolis: Letras Contemporâneas- Oficina Editorial Ltda, pág.29-36
- ARENAZA, Diego (2006) DVD: *Jornadas de Yoga na Educação com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina
- ARENAZA, Diego (2008) *Yoga en las aulas “Las emociones y el cuerpo también entran al salón”*. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>
- ARENAZA, Diego (2008) DVD: *Palestra da Micheline Flak: A integração do Yoga na Educação*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina
- ARENAZA VECINO, Diego. Técnicas de yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicações, em Ilana Laterman (Org.) *Cultura e Educação na Escola de Tempo Integral: Formação de Professores*, pág.66-77. Florianópolis: Núcleo de Publicações do CED/UFSC. 2010.
- BUZAN, Tony (2003) *El Poder de la Inteligencia Creativa*. Barcelona: Ediciones Urano S.A.

- CHANCHANI, Swati (2006) *Ioga Para Crianças: um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores*. São Paulo: Madras
- CHOPRA, Deepak (1998). *As sete leis espirituais do sucesso*. São Paulo: Best Seller, Círculo do Livro.
- COLEGIO IDEJO (2002) *El Mandala un camino al corazón*. Montevideo: Instituto Idejo
- DAHLKE, RÜDIGER (1995) *MANDALAS Formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina*. São Paulo : Editora Pensamento
- DE COULON, JACQUES (2000) *Clés pour apprendre; réussir grâce à la sagesse égyptienne*. France: Editions Saint-Augustin.
- DE COULON, JACQUES (2007) *La philosophie pour vivre heureux !* Suíça : Éditions Jouvence.
- DE COULON, JACQUES (2007) *Petite Philosophie de l'éducation* . Paris : Éditions Desclée de Brouwer
- FEUERSTEIN, G. (2001) *A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática*. São Paulo: Pensamento
- FLAK, Micheline e De Coulon, Jacques (2007). *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis: Comunidade do Saber.
- FLAK, Micheline (2006). *Learning Through Yoga, A brief introduction*. Paris: RYE-France.
- HERMOGENES, JOSÉ (2007) *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era
- HERMÓGENES, JOSÉ. *Setas no caminho de volta: Sugestões para o Filho Pródigo: Coletânea de artigos do Professor Hermógenes*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2001.
- HERMÓGENES, JOSÉ. *Iniciação ao Yoga*. Rio de Janeiro: Record, 1997
- HERMÓGENES, JOSÉ. *PAZ, AMOR Y SALUD*. Buenos Aires, Editorial KIER, S.A., 1994
- HOURST, Bruno (1997) *Au bom plaisir d'apprendre*. Paris: InterEditions.
- IYENGAR, B.K.S. (2005) *A luz da ioga*. São Paulo: Cultrix.
- KARVEN, Ursula (2008) *Léa et le chat Yogui*. Sète: Éditions La Plage
- KENT, Howard (1986) *IOGA PARA O DEFICIENTE*. São Paulo: Editora Manole.
- KUPFER, P. (2001) *Yoga Prático*. Florianópolis: Dharma

- LUSK, Julie (1998) *Yoga para la oficina*. Barcelona: Ediciones ONIRO.
- NEVES, Roberto Inácio (2008) *Yoga para os Olhos. Um olhar diferente*. São Paulo: Jornal alternativo
- OSHO (1990) *MEDITACION, La primera y última libertad*. Buenos Aires: Editorial Mutuar
- OSHO (2002) *Intuición: el conocimiento que trasciende la lógica*. Buenos Aires: Debate.
- PARAMAHANSA YOGANANDA (2008) *Autobiografía de um yogui*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- PENNAC, Daniel (2007) *Chagrin d'école*. Paris: Gallimard
- PONCE, Gustavo (1999) *YOGA La Ciencia del Cuerpo y del Alma*. Santiago de Chile: Gustavo Ponce
- PRÉ, Marie (2004) *Mandalas y pedagogía – Acercamiento teórico y práctico*. Barcelona: mtm editores
- PRÉ, Marie (2005) *Mandalas de bolsillo*. Buenos Aires: V& R.
- R.Y.E. *Recherche sur le loga dans l'Education*. [Http://rye.free.fr](http://rye.free.fr)
- R.Y.E (2001) *Las técnicas R.Y.E : propuesta para una metodología de yoga adaptada a la escuela*. Montevideo: R.Y.E.
- R.Y.E. *L'YX: Bulletin du RYE*. Paris: RYE.
- SALAZAR, Maude (2007) *Yoga da Voz*. São Paulo: TahYu Edições.0
- SATCHIDANANDA, S. (2000) *Os Sutras do Yoga de Patanjali*. Belo Horizonte: Editora e Gráfica Del Rey
- SATYANANDA PARAMAHANSA (1985) *Yoga education for children: a manual for teaching yoga to children*. England: Whitstable Litho. Ltd.
- SATYANANDA PARAMAHANSA (1996) *YOGA NIDRA Técnica para la relajación profunda*. Santa Fe de Bogotá: Academia de Yoga Satyananda..
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI (2010) *ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA*. Paris: Satyanandashram
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI (2008) *Surya Namaskara La Salutation au Soleil Technique de revitalisation solaire*. France : SWAM Editions
- SLAVIERO, Vânia Lúcia (2004) *De bem com a vida na escola*. São Paulo: Ground
- SUMAR, Sonia (1987) *Yoga para excepcionais*. São Paulo: Editora Ground Ltda.

- VERAS, Karin María (2004) Por que Yoga para crianças? Em *Cadernos de Yoga*, Edição 3, inverno 2004, pág. 29-34.
- TENZIN-DOLMA, LIZA (2007) *MANDALAS DA NATUREZA 30 novas meditações para você ampliar a consciência e encontrar paz de espírito nas belezas naturais*. São Paulo: Editora Pensamento
- ZEER, Darrin (2002) *Yoga no trabalho*. Rio de Janeiro: Sextante.
- ZORN, William (1973) *Yoga para a infância*. São Paulo: Editora Pensamento