

# YOGA PEDAGÓGICO E SEUS VALORES UTILIZADOS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Vanessa Félix Guilherme<sup>1</sup>

## RESUMO

É de suma importância tratar a criança com respeito e valorizar sua história de vida para que ela se sinta segura e amada no âmbito escolar, tudo isso voltado para uma dimensão mais afetiva, onde se devem considerar os fatores sócio-emocionais dentro de uma sociedade com dificuldades de relações interpessoais desestruturadas que gera a ansiedade, o individualismo e o estresse, entre outros fatores considerados prejudiciais ao ver da biopsicologia. Contudo, este artigo está baseado na questão da afetividade e do respeito dentro do sistema escolar na busca por uma melhor qualidade de vida para nossas crianças da educação infantil através do yoga pedagógico, que visa valorizar assim a harmonia e o amor na relação professor-aluno e aluno-aluno dentro do ensino infantil através do yoga em sala de aula.

**Palavras-chave:** yoga pedagógico, dimensão afetiva, relação professor-aluno.

## ABSTRACT

It is very important to treat the child with respect and value her life story to make her feel secure and loved in the school, all aimed at a more affective dimension, which must consider the socio-emotional in a society with difficulties in interpersonal relationships dysfunctional that generates anxiety, individualism and stress among other factors considered prejudicial to see the biopsychology. However, this article is based on the question of affection and respect within the school system seeking a better quality of life for our children from kindergarten through yoga teaching, which aims to enhance the harmony and love in the teacher-student and student-students in the kindergarten through yoga in the classroom.

**Keywords:** yoga teaching, affection, teacher-student relationship

---

<sup>1</sup> Graduada em Pedagogia pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). E-mail: van.ufal@hotmail.com

## **INTRODUÇÃO**

O presente artigo analisa que entre alguns problemas que atrapalham o bom desenvolvimento escolar dos alunos do ensino infantil levando a um fracasso escolar está à falta de concentração e a falta de autoconfiança que acaba se perdendo com a atual educação, onde nos deparamos com diversas dificuldades, principalmente os problemas emocionais trazidos pelos alunos para sala de aula. Por isso falar do yoga na educação infantil, pois ele nos dá ferramentas necessárias para enfrentar essa crise do ensino, podendo ser aplicado como uma metodologia pedagógica, favorecendo assim o ensino-aprendizagem no plano cognitivo e emocional. A proposta é de apresentar exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do yoga na sala de aula. Através desses exercícios práticos, o aluno aprenderá a controlar esses sentimentos, e assim, crescerá a sua criatividade e ele poderá desenvolver sua autoconfiança, ou seja, é uma forma de se libertar das limitações que as crianças guardam para si através das relações interpessoais com a família, na relação professor-aluno e aluno-aluno. Tudo isso, será trabalhado através de embasamentos teórico-prático, onde será inserido o elemento emocional e a afetividade como ponto de partida para o bom desenvolvimento do aluno no seu processo de ensino-aprendizagem, pois como já dizia Chalita (2004, p.230) “[...] O grande pilar da educação é a habilidade emocional. Não é possível desenvolver a habilidade cognitiva e a social sem que a emoção seja trabalhada”, ou seja, a partir desse conceito pode-se dizer que se deve haver uma verdadeira transformação sócio-emocional que envolva os alunos como um todo, para que haja de fato um bom resultado da prática de yoga e do ensino em geral na educação infantil.

### **1. BREVE HISTÓRICO SOBRE O YOGA**

O yoga significa união em sânscrito, e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito, é uma filosofia que considera o ser humano como um todo e, além disso, é um caminho para a transformação pessoal, cultural e universal. Podemos considerá-lo como a ciência da educação integral, sendo um processo que

possibilita despertar, descobrir e transformar o ser humano em todos os seus aspectos<sup>2</sup>.

### 1.1 A origem do yoga

A origem do yoga perde-se no tempo. Foram encontrados registros em pedrasabão que datam de 4.000 a 3.000 a.c, na Índia. A civilização pré-ariana que ocupou o vale do Indo (2.500 a 1.500 a.c) pouco se sabe e sua linguagem até hoje não foi decifrada. A invasão ariana ocorreu em 500 a.c e deu origem a atual cultura hinduísta. O período pré-clássico do yoga data de milênios antes de Cristo e foram sintetizados em obras como: os Vedas e o Mahabharat que datam aproximadamente de 1.500 a.c neste período há de práticas ascéticas e da religião jainista<sup>3</sup>

### 1.2 As partes do yoga:

- Yama: mandamentos universais / ahimsa (não violência) paz / satya (verdade);
- Niyama: disciplinas pessoais / saucha (transparência) santosha (contentamento);
- Asanas: posturas, exercícios psicofísicos;
- Pranayama: É o controle da respiração;
- Pratyahara: abstração dos sentidos;
- Dharana: representa meditação;
- Samadhi: É a meta do yoga, em que o praticante encontra-se e liberta-se de suas limitações.

## 2. O YOGA PEDAGÓGICO

O principal motivo de falarmos do yoga pedagógico é a importância que isso tem no aprendizado das emoções. Isso acontece de forma associativa, onde o professor aprende a “ler” o corpo de seus alunos causando o impacto sobre as funções cognitivas e intelectuais. Ele tem ainda a função de identificar as emoções e suas expressões não verbais, ou seja, sentimentos afetivos e assim ajudando e

---

<sup>2</sup> Para saber mais, ler origem e história do yoga, módulo 15 do curso Yoga Pedagógico e Neuroaprendizagem. Instituto Educacional de Bem com a Vida, 2012.

<sup>3</sup> Fonte: [http://www.anaenello.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=72&Itemid=34](http://www.anaenello.org/index.php?option=com_content&task=view&id=72&Itemid=34)

compreendendo as emoções mais complexas dessas crianças que são inseridas desde cedo na escola, levando seus medos e apreensões mais profundas.

### 2.1 Os benefícios do yoga:

O aluno da educação infantil hoje tem a possibilidade de fazer yoga, que antes era exclusivo dos adultos, tudo isso graças ao yoga lúdico que pode ser iniciado com crianças a partir de dois anos. Os alunos tornam-se mais calmos, sem perderem a espontaneidade da infância. Sendo assim, a prática pode ser adaptada ao universo infantil através da imitação, serve também para alunos hiperativos onde eles poderão interagir mais em sala de aula e até mesmo em casa com seus pais.

Os exercícios respiratórios, movimentos imitando os animais e a natureza, e outros movimentos trabalhados respeitam a realidade motora e sensorial dos alunos e eles brincam e aprendem de forma lúdica e prazerosa.

Além disso, os benefícios trazidos por ele favorecem a concentração, disciplina a postura e a respiração. Esse conjunto de benefícios é capaz de melhorar o desempenho escolar, pois as crianças da educação infantil vão percebendo que tudo que elas façam com concentração será melhor para elas e assim aproveitará mais e prestará mais atenção trazendo calma para sala de aula.

Temos ainda, a ética do yoga, que também se faz presente através de histórias lúdicas que trazem as posturas, isso significa muito para os alunos que mesmo sendo da educação infantil, levam para sala de aula uma sobrecarga forte onde não tem tempo suficiente para relaxar.

## 3. O YOGA NA SALA DE AULA

Sabendo que a ação emocional depende de processos cognitivos, é que podemos falar de yoga na sala de aula, de forma lúdica é claro, pois no período da educação infantil é bastante complexo falarmos de comportamento emocional, já que este depende de relações interpessoais que surge num comportamento social onde nesta fase da vida da criança existe um forte laço de amor e necessidade de contato e proximidade física que une de forma recíproca a criança a outras pessoas próximas. Para Chalita (2004, p.245) “O aluno precisa de afeto, de atenção. A

família cada vez mais desestruturada gera filhos ainda mais complicados, tristes, ressequidos, carentes de um mestre que estenda a mão e não tenha medo de dar amor”.

Valendo-se da idéia de Chalita, ficam claras as relações que permeiam entre alunos-professores, pais-alunos e alunos-alunos. Dessa perspectiva, o yoga na sala de aula irá ajudar como parte do ensino transdisciplinar, envolvendo os alunos através de exercícios de expressão corporal que lida com os movimentos do corpo e assim ampliando esses movimentos para uma consciência do corpo-mente. Com isso, esses alunos serão capazes de trabalhar como um todo, ou seja, poderá está melhorando entre outras coisas, a concentração, a autoconfiança e sua autoestima.

Nesse processo de aplicação e estimulação do yoga na sala de aula, é importante saber que tudo requer um planejamento prévio de um programa de atividades corporais que responda a conceitos claros e objetivos definidos, pois a metodologia buscará permitir ao aluno viver e participar na criação dessas experiências significativas e concretas. Para isso, é preciso usar o ensinamento de Patanjali<sup>4</sup>, onde dividido em etapas se tornará mais fácil e prático inserir o yoga em sala de aula.

### 3.1 As etapas de Patanjali

- Viver juntos: O objetivo é conseguir que o aluno viva a sensação de pertencer a um grupo, ou seja, pretende-se formar o espírito de equipe, desenvolvendo o sentido de responsabilidade diante do contexto.
- Eliminar toxinas e pensamentos negativos: Refere-se ao pensamento positivo, ao cultivá-lo, a mente acalma-se e alivia-se de seu fardo de temores e angústias.
- Adotar uma postura correta: Seu alinhamento e cuidado diário terão uma influência decisiva sobre o nosso comportamento psíquico e saúde física.
- Respirar bem, ter calma: Exercícios respiratórios adequados conseguem tanto acalmar os alunos quanto energizá-los.
- Relaxamento: Se concedermos pausas em nosso tempo pedagógico permitiremos que o aluno processe a informação que acabamos de entregá-lhes. Pequenos espaços de relaxamento.

---

<sup>4</sup> Patanjali: Um sábio que traçou o itinerário e balizou o caminho que leva o ser humano á posse plena de sua saúde física e mental.

- **Concentração:** É neste nível que se joga a qualidade de aprendizagem em nosso ensino. Concentrar-se, ser capaz de prestar atenção, escutar para reter o que devemos lembrar.

#### **4. CIRCULO DO AMOR E SUA DIMENSÃO AFETIVA**

A primeira formação que o ser humano adotou no desenvolvimento da vida grupal e social foi a roda. As danças circulares sempre estiveram presentes na história da humanidade, celebrando a união entre as pessoas e refletindo a necessidade de comunhão, ou seja, descartando qualquer tipo de discriminação nas relações interpessoais.

Ao reviver a dança de roda na educação infantil podemos inseri-la como uma prática de disseminação de valores humano-éticos--sociais, pois ao tecer essa prática, salienta-se que se faz necessário a construção de um ambiente fortalecedor de vínculos afetivos e, além disso, é uma forma de expressar o corpo e aquietar a mente.

Sendo assim, o círculo do amor é baseado nesta integração da antiga sabedoria com a ciência moderna, sendo uma atividade realizada de forma coletiva e lúdica, favorecendo a identidade pessoal de cada aluno, cada família e cada educador.

A partir disso, a proposta do círculo do amor tem como objetivo construir um ensino-aprendizagem que defina a infância, a coletividade, a diversidade, a cultura e a afetividade dentro de atividades muito divertidas baseada no yoga, onde o aluno tem um momento lúdico e recreativo, e que agrega tudo isso a estímulos à aprendizagem motora, cognitiva e afetivo-social, possibilitando uma auto-observação e conhecimento de si mesmo.

É importante lembrar ainda que “o círculo do amor” traz uma abordagem lúdica, através de histórias, brincadeiras e jogos com veículos de aprendizagem infantil, ou seja, trabalha o aluno dentro de seus aspectos físicos, emocional e mental, tudo isso brincando em sala de aula.

Já dizia Wallon que dedicou grande parte do seu trabalho ao estudo da afetividade:

“meios de ação sobre as coisas circundantes, razão porque a satisfação das suas necessidades e desejos tem de ser realizada por intermédio das pessoas adultas que a rodeiam. Por isso, os primeiros sistemas de reação que se organizam sob a influência do ambiente, as emoções, tendem a realizar, por meio de manifestações consoantes e contagiosas, uma fusão de sensibilidade entre o indivíduo e o seu entourage” ( Wallon, 1971, p.262).

O enfoque apresentado por Wallon sobre a afetividade está relacionado com esse projeto, pois, justifica essa melhor compreensão e interação que o aluno é capaz de ter consigo mesmo e com os demais, disseminando assim habilidades corporais que segundo Gardner<sup>5</sup> é também o recipiente do senso de eu do indivíduo, e seus sentimentos e aspirações mais pessoais.

Exemplo retirado do livro “Círculo de Amor” do projeto Educação, de Andrews (2006, p. 21-22):

**Chave do coração:** “Sente-se de forma confortável... Sinta-se bem e em paz... Respire profundamente, e sinta o amor que há dentro do seu coração... Você é amor! Agora, coloque sua mãozinha em seu coração, respire fundo e sinta-o bater, cheio de amor. Existe carinho em seu coração, em sua mente e em cada parte do seu corpo... É tanto amor que você vai espalhá-lo por todo o mundo... Agora imagine que você tem uma porta com fechadura no seu coração... Pegue a chave do seu coração, coloque-a na fechadura , gire-a e abra seu coração. Ele está transbordando, despejando amor... Está cheio de luz... Quando você exalar o ar, o carinho vai sair do seu coração como a luz do sol em direção às pessoas que você ama... Respire, e mande amor pra todos nós aqui onde estamos, pra todos que cuidam de você com muito carinho – para sua mãe, seu pai, seus irmãos e irmãs, seus amigos e amigas... Para todas as crianças do mundo! E mande também para toda a natureza: pássaros, animais, plantas, flores, água, céu, estrelas, fogo, vento, terra, sol... E finalmente envie amor pra si mesmo. Comece o dia essa sensação: que suas brincadeiras, seus atos, seus pensamentos, sua aprendizagem e suas palavras estejam envolvidos com carinho... Agora abra seus olhos e veja amor em tudo e em todos ao seu redor...”

Essa é basicamente a conceito que o círculo do amor nos traz, ou seja, se trata de uma abordagem que cria a unidade da turma de forma prazerosa, visualizando o mundo em sua volta com uma óptica diferente, aquela que faz o ser

---

<sup>5</sup> Para saber mais, ler: Estruturas da mente: A teoria das inteligências múltiplas (Howard Gardner), Porto Alegre, 1994.

humano ser melhor para si e para o próximo. Além disso, a afetividade está em primeiro lugar, criando um ambiente harmonioso dentro da sala de aula.

## 5. A IMPORTÂNCIA DOS ÁSANAS

Os ásanas referem-se à posturas que dão conforto físico e compostura mental, ou seja, afetam as glândulas, os nervos, os músculos e todos os órgãos do corpo. Não devemos esquecer ainda que o ásana deve ser estável e confortável, pois assim a prática facilitara a concentração e a meditação, preparando a mente do aluno para o seu próprio autoconhecimento.

Lilly Hastings nos ressalta que:

“A prática de ásanas é baseada no conhecimento não apenas da anatomia visível de nosso corpo físico, mas também da anatomia energética do corpo. E com este conhecimento – que não sabemos exatamente como surgiu – os ásanas desencadeiam no corpo físico descargas de energia vital purificadora e restauradora. Também desencadeiam uma espécie de “desconstrução” de amarras endurecidas em torno de nossos cinco corpos. Isso nos liberta de boa parte dos nossos sofrimentos e nos aproxima de nossa verdadeira natureza, como um resgate” (Extraído da internet, site [http://yogajournal.terra.com.br/show\\_yoga.php?id=872](http://yogajournal.terra.com.br/show_yoga.php?id=872)).

Assim podemos analisar melhor a importância da prática dos ásanas na escola que pode ser feito também de forma mais lúdica, já que nosso intuito é trabalhar com alunos do ensino infantil. Logo abaixo, no anexo está exposto um plano de aula no qual foi trabalhado alguns ásanas para alunos do jardim II, de 4 a 5 anos, são posturas simples, mais que resulta num resultado satisfatório de calma, concentração e equilíbrio do corpo e da mente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredito que a escola é um espaço privilegiado que tem papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, e tudo isso inclui o yoga pedagógico que é referencia de melhor qualidade de vida para o ser humano em geral, mas principalmente para os nossos alunos que desde cedo sofre com a sobrecarga que a sociedade impõe com toda sua desestrutura. É importante salientar ainda que a escola hoje oferece condições de educação muito amplas, ou seja, é um espaço de

convívio, onde eles devem receber os variados estímulos adequados, bem como os cuidados que eles requerem por começar tão precocemente na educação infantil.

Os contatos sociais diversificados dentro de sala de aula envolvendo a relação professor-aluno e aluno-aluno possibilita ver o yoga pedagógico como uma ferramenta de novas experiências na vida sócio-afetiva desses alunos, e assim olhar o mundo como um todo com uma nova óptica.

Deste modo, seria interessante que essa nova modalidade de ensino da habilidade corporal fizesse parte do currículo escolar, pois é de suma importância para o desenvolvimento cognitivo, motor e emocional de nossos alunos do ensino infantil.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ANDREWS, Susan. **O círculo de amor para abrir o coração**. São Paulo: Instituto Visão Futuro, 2006.

CHALITA, Gabriel. **Educação: A solução está no afeto**. São Paulo: Editora Gente, 2004.

WALLON, Henri. **As Origens do Caráter na Criança**. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1971.

[http://yogajournal.terra.com.br/show\\_yoga.php?id=872](http://yogajournal.terra.com.br/show_yoga.php?id=872), acesso em 29/07/2012.