

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS SOCIAIS**

HELENA LUZ BARBOSA

Yoga nas escolas:

Uma experiência para além da cognição.

Porto Alegre

2019

HELENA LUZ BARBOSA

Yoga nas escolas:

Uma experiência para além da cognição

Trabalho de Conclusão de Curso final,
apresentado à UFRGS, como parte das
exigências para a obtenção do título de
licenciatura em Ciências Sociais.

Orientadora: Prof. Luciana Fernandes
Marques

Porto Alegre
2019

AGRADECIMENTOS

Saúdo à Shiva, criador do Yoga, que tanto me inspira e me transforma.

À Grande Deusa Shakti e suas diversas manifestações do feminino, onde busco força.

Shrii Anandamurti, B.K.S Iyengar, Yogananda, Krishnamacharya e tantos outros mestres e mestras, sábios antigos, que preservaram os ensinamentos da tradição do Yoga.

Grata à minha mãe Celina pelo amor e incentivo.

Ao meu companheiro Kaiã, pela parceria e partilha da vida e o apoio para concluir esse ciclo.

As amigas que me inundam de alegria e que de diversas formas contribuíram para a minha caminhada: Ina, Flora, Bella, Rafa e Luiza.

Por fim, agradeço a Professora Luciana, por acolher meu projeto e por respeitar meu tempo durante todo o processo da escrita desse trabalho.

Onde está a escola que toma providências definidas para desenvolver a natureza integral do ser, ensinando-lhe a verdadeira arte de viver e qualificando-o a passar nos vários testes menores até defrontar-se com a prova final da vida? Há necessidade urgente de tais escolas, que ensinem as artes e as ciências do crescimento integral.

(Yogananda, 1975)

RESUMO

O Yoga está cada vez mais em destaque no Ocidente, seus benefícios para o corpo e a mente já são comprovados cientificamente. Em várias partes do mundo, inclusive no Brasil, a ciência do Yoga e suas técnicas já têm sido levadas para dentro das salas de aula. Ao olhar para escola, compreende-se que a educação formal vem perdendo sentido aos sujeitos escolares. Portanto, o objetivo do trabalho é aprofundar o estudo sobre de que forma o Yoga pode ser um recurso valioso neste espaço, indo ao encontro a uma educação que não se restrinja apenas ao ensino intelectual, mas que se ocupe também de contribuir para o desenvolvimento integral do ser no processo ensino-aprendizagem.

Palavras chaves: yoga; yoga escolar; yoga educativa.

ABSTRACT

Yoga is more and more highlighted in the western world, its benefits to the body and mind are already scientifically proven. In many parts of the world, including Brazil, the Science of Yoga and its techniques are already being taken into school classrooms. When one looks at the school, it's understood that the regular education has been losing its meaning to the school subjects. Therefore, the objective of this work is to deepen the study about how Yoga can be a valuable resource in that space, meeting and education that won't only be restricted to the intellectual teaching, but also be acting to contribute to the complete development of the being in the teaching-learning process.

Keywords: yoga; school yoga; educational yoga.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1. YOGA	10
1.1. Definição	10
1.2. Contextualização	12
1.3. Ocidentalização do Yoga	14
2. YOGA NAS ESCOLAS	17
2.1. O Yoga como instrumento no contexto escolar	17
2.2. “How-To-Live”	18
2.3. Movimento “Pesquisa de Yoga na Educação”	20
3. EXPERIÊNCIA PARA ALÉM DA COGNIÇÃO	22
3.1. Lacuna no currículo escolar da vivência do próprio corpo	22
3.2. Perspectiva fenomenológica	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

Introdução

Origem do TCL sobre Yoga nas escolas

“Como a maioria das pessoas modernas separou sua mente de seu corpo e sua alma foi banida de sua vida cotidiana, elas esquecem que o bem-estar de todos os três (corpo, mente e espírito) são intimamente conectados como as fibras de nossos músculos. A saúde começa com firmeza no corpo, se aprofunda com a estabilidade emocional, e então leva à clareza intelectual, sabedoria e, finalmente, ao vislumbre da alma.”(IYENGAR, B.K.S.)

A escolha desse tema relaciona-se com minha própria experiência como estudante, onde pude sentir, observar e perceber, durante os anos escolares e acadêmicos, a falta que me fizeram práticas que envolvessem a interação entre corpo e mente e a importância que as mesmas possuem no sentido de sanar ou ao menos amenizar conflitos e dificuldades que enfrentamos na escola e no seu ensino tradicional.

Reflexo de um sistema escolar limitado, somos educados e socializados preconizando certos saberes em detrimento de outros. Existe uma hierarquia de disciplinas nas grades curriculares onde não há espaço para o desenvolvimento emocional e espiritual ou para disciplinas que inspirem autoconhecimento e relaxamento.

A instituição escolar, salvo raras exceções, segue conservadora, rígida e atrelada a antigos padrões, pela dificuldade que o próprio sistema social lhe impõe. Em um mundo globalizado e acelerado como o nosso, onde a competição e o status material imperam, é necessário revisitar a forma como se educa e se adaptar para oferecer um ambiente de ensino que torne o processo de aprendizagem prazeroso e favoreça relações harmoniosas, que visem à descontração e a cooperatividade ao invés da repressão e a competitividade.

Através da minha experiência como praticante e instrutora de Yoga tenho visto ao longo dos anos a transformação positiva que esta prática exerce na vida de inúmeras pessoas, de todas as idades, gêneros, raças e credos.

O presente trabalho tem como objetivo realizar um estudo sobre a inserção do Yoga nas Escolas. A proposta dessa pesquisa surge da reflexão sobre a inserção

dessa prática e sua relação com a lacuna nos currículos escolares: a falta de disciplinas que estimulem os sujeitos escolares a aprender com o corpo e as emoções e não apenas com a mente.

Esse estudo foi feito através de pesquisa bibliográfica, foram realizados levantamentos sobre conceitos importantes com respeito ao Yoga e sua história, preceitos, benefícios e aplicação da prática em determinadas escolas.

1. Yoga

1.1 Definição

A palavra Yoga tem sua raiz na palavra *yuj*, do sânscrito, que significa atar, reunir, ligar, juntar. Juntar como fundir, comungar, unir. É a união da consciência individual com a consciência cósmica. Em todos os sentidos, com o corpo, a mente, a respiração, o coração e a alma.

Segundo B.K.S. Iyengar (2016, p. 243),

“Yoga é um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia indiana. Foi compilado, organizado e sistematizado por Patañjali em sua obra clássica, os Yoga Sutras, composta por 185 aforismos. Segundo o pensamento indiano, tudo é permeado pelo Espírito Universal Supremo (Paramatma ou Deus), do qual o espírito humano individual (jivatma) faz parte. O sistema é denominado yoga porque ensina os meios pelos quais jivatma pode unir-se a ou estar em comunhão com Paramatma e assim assegurar a libertação (moksa).”

Yoga é uma ciência que através de várias disciplinas e técnicas, busca reintegrar às partes de nosso próprio ser, mente, corpo, órgãos, sentidos, mental e emocional.

Patanjali, em seu Yoga Sutras, define Yoga como “*cittavrittinirodhah*”, ou restrição (nirodhah) das flutuações (vritti) da mente (citta). É como se desidentificar dos objetos dos sentidos e se identificar com a consciência pura.

Iyengar citatambém o que está descrito como Yoga no Kathopanisad (2016, p. 24),

“Quando os sentidos se aquietam, quando a mente está em repouso, quando o intelecto não oscila, então, dizem os sábios, o estágio mais elevado é alcançado. Este imperturbável controle dos sentidos e da mente foi definido como Yoga. Aquele que o atinge torna-se livre da ilusão.”

No sexto capítulo do BhagavadGita (2014, p. 354), Arjuna questiona Krisna sobre o controle da mente:

“Ó Krisna, falaste-me do Yoga como uma comunhão com Brahman (o Espírito Universal), que é sempre uno. Mas como esta comunhão pode ser permanente, se a mente é tão inquieta e inconsistente? A mente é impetuosa e obstinada, forte e voluntariosa, tão difícil de domar quanto o vento”. Sri Krisna responde: “Sem dúvida, a mente é inquieta e difícil de controlar. Mas pode ser treinada pela prática constante (abhyasa) e pelo desprendimento dos desejos

(vairagya). Um homem que não possa controlar sua mente vai encontrar dificuldades para alcançar esta divina comunhão; mas o homem que tem autocontrole pode atingi-la, se ele se empenhar tenazmente e dirigir sua energia pelos meios apropriados”.

No Bhagavad Gita também consta (II:50): Yogahkarmashukaushalam: “Yoga é perfeição na ação“. Não quer dizer uma perfeição específica, pois a perfeição é um conceito relativo, mas antes dar atenção total a cada ato, estar consciente a todo instante, viver a vida cotidiana de forma plena, com propósito e zelo, como se cada momento, cada respiração, fosse sagrada. Desbloquear o corpo, focar a mente, disciplinar os sentidos, buscando a excelência em todos os aspectos da vida. Para que cada gesto, pensamento ou fala se torne uma comunhão com o cosmos e uma oferenda à existência.

A prática do Yoga favorece o desenvolvimento integral do ser humano e apesar de ter como objetivo último o despertar da consciência, traz com sua prática inúmeros benefícios mais palpáveis. Na sua forma mais superficial atua sobre o corpo intensamente, ajudando a limpar e fortalecer o organismo, além de trazer conhecimento de suas capacidades latentes e de suas limitações. O Yoga faz do corpo um amigo e nos ensina a olhar pra ele de forma carinhosa. Ajuda a recuperar e preservar a saúde. Fornece consciência e posterior controle da respiração e consequentemente do sistema nervoso, a qual está associada.

Cultiva, com o tempo, a habilidade de refrear, absorver e redirecionar os sentidos, favorecendo a concentração da mente, seja para meditar ou para qualquer outra atividade que se empreenda. A prática dedicada contribui para desfazer no indivíduo a noção de ego ou de ser algo separado do todo e limitado por seus preconceitos, forjando pouco a pouco um ser humano cósmico, ciente da essência primordial inerente a todos os seres e, portanto mais integrado a sociedade e ao mundo, insuflando sentido e propósito a vida de quem o pratica e servindo como ferramenta para o cultivar deste mesmo propósito.

Como ciência do ser, tido de forma integral, constitui uma ferramenta preciosa para o bem estar e a felicidade de quem pratica e a médio e longo prazo da sociedade como um todo.

O Yoga é um método milenar que objetiva através de várias técnicas a libertação do indivíduo, cultivando autonomia e autoconhecimento em um plano global.

Em termos filosóficos e sociais, o Yoga se alicerça nos Yamas e Niyamas, pilares de fundamental valor ético, um conjunto de princípios que visam cultivar a bem aventurança, ajudando a conquistar liberdade em relação a lei de causa e efeito, sendo o principal deles “ahimsa” (a não violência), trazendo ao indivíduo consciência de sua ação no mundo, promovendo relações mais harmônicas entre os seres e a natureza.

Por fim, as práticas mais profundas despertam a mente para a essência da criação e a percepção da união que existe entre todas as partes, da unidade em meio a dualidade e a essência uma independente da forma, contribuindo para a integração das pessoas e povos em um mundo fragmentado, sendo portanto ferramenta preciosa para o bem estar e a felicidade de quem pratica e a médio e longo prazo da sociedade como um todo.

É instrumento capaz não só de esculpir um corpo sadio, mas também talhar uma mente focada e um coração altruísta.

1.2. Contexto

Achados arqueológicos no Vale do Indo, no subcontinente indiano sugerem a presença do Yoga presença a mais de 7.000 anos. Surge portanto muito antes da existência do texto e era na sua origem uma prática transmitida oralmente (parampara) de mestre para discípulo.

Conforme Kupfer (2001), o Yoga é inerente ao ser humano e esteve sempre vivo na memória da Humanidade. Sabe-se que as crianças fazem espontaneamente técnicas de Yoga, sempre de brincadeira, sempre de forma instintiva. Isto, porque ele faz parte da nossa essência. O Yoga nasce a partir da compreensão das manifestações externas da Natureza e suas influências subjetivas sobre a consciência humana.

Manifesta-se como um sistema de práticas integral, que pode auxiliar o indivíduo tanto na sua vida mundana, disciplinando corpo e caráter, como no seu contato com a “divindade”, desenvolvendo até os aspectos mais sutis do ser.

A partir da necessidade dos primeiros sábios de transmitir seus conhecimentos para as futuras gerações surge o embasamento filosófico da prática. Os primeiros textos que citam esta ciência são os Vedas. O Rig Veda, escrito em torno de 6000 a.C, é o texto mais antigo de que se tem conhecimento, fruto da civilização védica, que estava na época em seu apogeu, discorre a respeito de vários temas, desde saúde e alimentação até rituais e práticas de Yoga.

De acordo com Kupfer (2001),

“Veda significa aquilo que foi visto. Os Vedas são a forma de literatura mais antiga da Índia e da Humanidade: são textos sânscritos revelados que constituem o embasamento da tradição hindu. Os Vedas são quatro: Rig, Yajur, Sama e Atharva. Foram compostos mais de 4000 anos antes da nossa era. Estes mantras aparecem escritos na forma da mais fina poesia e mostram, entre outras coisas, as crenças, costumes e formas de vida deste povo, incluindo fórmulas mágicas, encantamentos e orações dirigidas às forças da Natureza. Constituem uma excepcional obra literária de inusitada profundidade, que contém em forma embrionária todas as formas de pensamento que abalizaram a Índia ao longo da História, dando origem ao brahmanismo e, posteriormente, ao hinduísmo, incluindo o Yoga. Como todas as religiões, a do povo védico originou-se como um culto animista em que os fenômenos naturais adquiriam uma personalidade própria, a quem se podia invocar. Porém, os Vedas são muito mais do que isso: constituem uma impressionante estrutura cosmogônica que finca profundamente suas raízes na astronomia e no cálculo matemático.”

Em torno de 1500 AC, surge o Bhagavad Gita, poema que faz parte do grande épico Mahabharata, onde é retratado o diálogo entre o guerreiro Arjuna e Krishna. Arjuna questiona Krishna a respeito de diversos temas universais e este por sua vez lhe responde, instruindo-lhe a respeito de Karma, Jnana e Bhakti Yoga, respectivamente os caminhos da ação desapegada, do discernimento e da devoção.

Em torno de 200 AC, um sábio chamado Patanjali compila os Yoga Sutras, através de versos sistematiza pela primeira vez a Yoga e discorre tanto do ponto de vista filosófico como prático, alerta também sobre os obstáculos que o praticante encontra pelo caminho e como pode supera-los.

Na sua sistematização, Patanjali divide a Ciência do Yoga em oito partes ou angas, descrevendo passo a passo os aspectos que o praticante deve cultivar de forma gradativa até atingir a liberação. Os angas seguem uma sequência específica, de forma que um leva ao outro, da base ou fundação até a obra completa. Patanjali

separa os oito angas em duas partes. Uma externa, que trata da relação com nós mesmos e com o mundo a nossa volta, incluindo o controle do corpo físico e do fluxo da energia vital. E uma interna, que aborda o caminho em direção a própria essência, a ciência da meditação.

Desde a sistematização de Patanjali até o século 20 pode-se dizer que esta grande árvore que é o Yoga e que, nos primórdios, era uma ciência completa, no sentido de desenvolver todos os aspectos do ser até sua plenitude, sofre diversas ramificações, sendo cada uma destas ramas uma linha ou caminho do Yoga, desde os quatro principais, raja, karma, bakhti e jnana até um cem número de escolas mais modernas onde, em cada uma, o enfoque é dado para um determinado aspecto da prática. Pode-se dizer que nessa jornada o Yoga se afastou de suas raízes, mas também que vem atravessando os tempos se adaptando a civilização moderna e sua forma de encarar a vida e o mundo.

1.3 Ocidentalização do Yoga

Com as primeiras grandes viagens ao oriente e as Índias, em torno de 1600, o Yoga começa a ser conhecido de forma exótica e mistificada, sob a visão eurocêntrica muitas vezes carregada de preconceitos dos colonizadores europeus. No entanto, apenas no final do século 19, é que um mestre de Yoga indiano coloca pela primeira vez os pés nas terras do Sol poente. Swami Vivekananda se apresenta com memorável discurso no Parlamento das Religiões do Mundo, em Chicago, 1893, contribuindo enormemente para a introdução do Vedanta e do Yoga entre os Ocidentais.

Após as grandes guerras, especialmente a partir dos anos 60, com o despertar da geração hippie, o “desbunde” da sociedade americana e o movimento de contra cultura é que o Ocidente estende o tapete para os mestres do Oriente. Com o avanço do capitalismo e da globalização e o ser humano sentindo-se cada vez mais sobrecarregado de uma vida apinhada de superficialidades e vazia de significância, oprimido e constrangido a viver de forma mecanizada em uma

sociedade cada dia mais apática e, conseqüentemente, necessitada de novas correntes de pensamento e formas alternativas de se encarar a vida, muitas pessoas se voltam para o Yoga, seja como terapia para o corpo e a mente, promessa de plena saúde ou ginástica capaz de trazer tônus e alongamento.

Com o tempo, o “mercado” percebe o valor da Yoga enquanto produto e então se criam muitas “linhas”, desde ramificações honestas que apesar de suas adaptações preservam a tradição desta ciência, até fusões de métodos que se distanciam das raízes e de Yoga acabam por levar só o nome. Surgem cursos de formação por todos os lados, formando novos instrutores a cada novo ano.

Atualmente, o Yoga está por toda parte, sendo ensinado em casas especializadas, academias, empresas, escolas e parques ao ar livre.

Frawley (2014, p. 45), em sua obra *Vedantic Meditation*, discorre sobre a vinda do Yoga para o ocidente e o decorrente distanciamento de suas raízes.

“Os primeiros professores que trouxeram o Yoga para o Ocidente vieram com os ensinamentos profundos do Vedanta como seu maior tesouro para compartilhar com o mundo. Eles apresentaram o Vedanta como uma filosofia de autorrealização e o Yoga como uma metodologia para alcançá-la. Tais grandes mestres iniciaram com Swami Vivekananda no final do século dezenove e continuaram com Swami Rama Tirtha, Paramahansa Yogananda e vários discípulos de Swami Sivananda de Rishikesh. Eles chamaram seus ensinamentos de Yoga-Vedanta, que consideravam como uma ciência completa de crescimento espiritual. Entretanto, com o passar do tempo, ásana ou posturas de Yoga ganharam mais popularidade no Ocidente, que é mentalmente direcionado para o físico, e os aspectos Vedânticos dos ensinamentos foram relegados a um plano secundário, particularmente nos últimos vinte anos. O resultado é que hoje em dia, poucos professores de Yoga americanos conhecem o que o Vedanta é ou podem explicá-lo para os outros. Se possuem algum interesse em meditação, geralmente olham para o Zen ou Vipassana, desconhecendo que a meditação é a fundação natural do Yoga clássico e suas tradições relacionadas.”

Satyananda, na introdução ao *Hatha Yoga Pradipika* (1993, p.23) também lamenta o apego demasiado ao aspecto externo do Yoga e o esquecimento de seu objetivo central, defendendo o resgate da ciência clássica e a sua importância para a humanidade:

“Nos tempos antigos, o Hatha Yoga era praticado por muitos anos como uma preparação para os mais elevados estados de consciência. Agora, entretanto, o propósito real desta grande ciência está sendo esquecida na totalidade. As práticas de Hatha Yoga, criadas pelos rishis e sábios da antigüidade para a evolução da espécie humana, estão hoje sendo entendidas e utilizadas em um sentido muito limitado. Com freqüência ouvimos alguém dizer, ‘Não pratico meditação, somente pratico Yoga físico, Hatha Yoga’. Agora chegou o momento de corrigir este ponto de vista. Hatha Yoga é hoje uma ciência muito importante para a humanidade...”

Pode-se dizer que o Yoga nasceu nas regiões onde hoje se encontram a Índia e o Paquistão e que hoje se tornou Universal. Na verdade, os mestres que a trouxeram para o Ocidente sabiam ser uma ciência do ser humano e que portanto deveria ser compartilhada com o mundo todo, pra que o maior número de pessoas pudesse colher seus benefícios.

2. Yoga nas Escolas

2.1. O Yoga como metodologia e instrumento no contexto escolar

Com o esforço da Ciência em desmistificar o Yoga, este tem sido encarado com maior receptividade pela instituição escolar.

A prática de Yoga tem sido incluída em algumas escolas de maneiras variadas e em diversos contextos socioculturais. Suas técnicas desconstruem a noção dualista de que mente e corpo sejam coisas separadas, favorecendo assim uma abordagem menos mecanicista em relação ao indivíduo, contemplando e estimulando outras áreas menos exploradas do ser, como a expressão e o relaxamento do corpo e da mente.

O Yoga é significativo para a área da educação por possibilitar um olhar para o ser em sua totalidade no ambiente escolar, estimulando a compreensão das relações simultâneas entre sentir, pensar e se expressar no mundo. Seu caráter laico favorece sua inclusão em qualquer instituição escolar visto que não interfere no ensino religioso dos sujeitos escolares.

As práticas de Yoga desenvolvem o praticante de forma integral, alongando e fortalecendo músculos e demais tecidos. As articulações, normalmente rígidas devido às cadeiras e a postura descuidada, são soltas e lubrificadas. O sistema endócrino e as glândulas mestras do corpo têm seu funcionamento equilibrado, normalizando a secreção de hormônios e por consequência regulando os humores do corpo. A respiração é enfatizada, se aprende a respirar calma e profundamente, trabalhando com todas as áreas do pulmão de forma plena. Uma respiração profunda e consciente traz oxigênio ao sangue, energia vital ao corpo e estabilidade a mente.

O diferencial da prática desportiva como atividade física, em relação à prática da loga é que esta traz no seu aporte, além da prática física corporal, a prática de atividades que envolvem o trabalho com as emoções e pensamentos de forma integralizada e indissociada. (RAMACHARAKA,1995)

Além dos benefícios físicos que o Yoga proporciona, as atividades buscam desenvolver a memória, o silêncio e especialmente o reconhecimento das emoções. (RAMACHARAKA, 1995). Consiste, portanto em um caminho tanto para professores quanto para alunos, para equacionar a situação no ambiente escolar, tendo em vista que a aprendizagem não é meramente cognitiva, mas global.

Diante de um quadro promissor em relação à prática de Yoga nas escolas, tendo em vista que esta pode proporcionar maior qualidade de vida e bem-estar, emerge o interesse de seu uso no ambiente escolar, lugar em que devido as atuais dificuldades, habitualmente estes atributos não estão relacionados as práticas educativas.

O Yoga no ambiente escolar é uma prática disseminada em diversos países, mas ainda não faz parte dos sistemas escolares, exceto casos particulares. Há fatos isolados da presença do Yoga em escolas primárias e secundárias no Brasil, que é o que pretendo abordar no próximo capítulo.

2.2 “How-To-Live”: a ciência do Yoga na arte de educar

O mestre indiano e iogue Paramahansa Yogananda foi precursor ao criar uma escola que integra os fundamentos da ciência do Yoga as disciplinas convencionais.

Paramahansa Yogananda (1946, p. 135), em sua autobiografia, descreve a experiência de fundação da primeira escola “How-To-Live” na cidade de Ranchi, na Índia, no ano de 1917, “Decidi fundar uma escola onde os meninos pudessem se desenvolver até sua plena estatura de homens. Nesse sentido, dei meu primeiro passo, tendo comigo sete crianças em Dihika, pequena localidade rural de Bengala.”

O autor, crítico quanto ao sistema educacional moderno, reconhece:

“Educação adequada para a juventude era um ideal que eu sempre acalentara em meu coração. Via claramente os áridos resultados da instrução comum que visa apenas ao desenvolvimento do corpo e do intelecto. Os valores morais e espirituais, sem cujo apreço nenhum homem pode encontrar a felicidade, ainda estavam ausentes dos programas acadêmicos.” (YOGANANDA, 1946, p.135)

O mestre conta como apresentou uma pedagogia orientada para uma

educação do Ser Integral.

“Organizei os programas para os cursos primário e secundário. Incluíam matérias agrícolas, industriais, comerciais e clássicas. Adotando os ideais educativos dos rishis (cujos ásbams na floresta foram as antigas cátedras de cultura, tanto secular como religiosa, para a juventude da Índia), providenciei para que a maior parte das aulas fosse dada ao ar livre. Aos estudantes de Ranchi ensina-se, além da meditação iogue, um sistema sem paralelos para o desenvolvimento da saúde e do corpo, Yogôda, cujos princípios descobri em 1916.” (YOGANANDA, 1946, p. 135)

Passado o primeiro ano letivo da escola baseada na filosofia “How-To-Live”, o número de candidatos à matrícula chegava a dois mil. Nos anos seguintes, a escola recebeu visitas ilustres, como a de Mahatma Gandhi e Rabindranath Tagore. A escola expandiu-se até se tornar uma instituição reconhecida em Bihar e em Bengala, muitos de seus departamentos são ainda hoje sustentados por contribuição voluntária de pessoas que apoiam os ideais educativos dos rishis.

“Dominando a inquietude de corpo e mente pelas técnicas de concentração, atingiram-se resultados assombrosos: em Ranchi, não é novidade ver uma atrativa figurinha, de nove ou dez anos, sentada por uma hora ou mais, em equilíbrio ininterrupto, o olhar imóvel dirigido ao olho espiritual.” (YOGANANDA, 1946, p.136).

Em 1920, Yogananda vai para os Estados Unidos com o propósito de ensinar, em uma linguagem acessível, a antiga filosofia iogue da Índia e suas técnicas científicas de meditação. Passados mais de 30 anos nos Estados Unidos, estendeu os ensinamentos da filosofia “How-To-Live”, compartilhando a essência da ciência iogue para o mundo contemporâneo e ocidental. Atualmente, são quase cem escolas na Índia a utilizarem essa metodologia. No contexto brasileiro, concebe a Escola Arte de Ser, a primeira experiência de uma escola que se inspira no mestre e educador Paramahansa Yogananda e no currículo “How-To-Live”. A Escola Arte de Ser, fundada em 2008, em São Paulo, acolhe a ciência do Yoga no seu currículo para a área da Educação Infantil e tem atuado como um projeto pioneiro para a disseminação dessa metodologia no Brasil. É uma escola associativa, criada e gerida por pais e voluntários, apoiada também nas pedagogias Waldorf e Montessori.

A filosofia “How-To-Live” é dividida em quatro partes que atravessam o ser em todas as suas dimensões: corporal, mental, social e espiritual. “Para essa abordagem, as quatro dimensões do ser são os pilares da escola: ciência do corpo, engenharia mental, artes sociais e ciência espiritual aplicada”, explica Maeve Vida,

coordenadora pedagógica da Arte de Ser.

2.3. Movimento *Pesquisa de Yoga na Educação*

Como proposta pioneira de Yoga em sala de aula, vale ressaltar o movimento “Pesquisa de Yoga na Educação”, concebido pela professora de inglês Micheline Flak, na França. Segundo Arenaza (2003), em 1973, a Dra. Micheline Flak, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, Paris, realizou suas primeiras experiências de aplicação de exercícios de Yoga numa sala de aula, visando aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos alunos.

Micheline Flak é criadora do movimento RYE (Recherchesur Le Yoga dansl’Education) traduzido como “Pesquisa de Yoga na Educação”. Foi uma das primeiras a realizar experiências utilizando exercícios com fundamentos de Yoga combinados com o currículo padrão. No Collège Condorcet de Paris, na França, passou a utilizar as técnicas e fundamentos do Yoga no seu cotidiano escolar como um instrumento pedagógico. O movimento se estendeu pela Europa e América e hoje há representantes no Brasil, Alemanha, Itália, Bélgica, Grécia, Israel, Uruguai, Chile, entre outros. A estruturação do método levou, em 1978, à criação da RYE (Pesquisas sobre Yoga na educação), associação hoje presente em 11 países, entre os quais o Brasil.

Diego Arenaza, um dos coordenadores do RYE Brasil, professor de metodologia de ensino do Centro de Ciências da Educação da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina), criou um curso na universidade para ensinar professores de qualquer disciplina a aplicar em salas de aula a metodologia sistematizada por Micheline Flak.

Nas palavras de FLAK (2018), no blog oficial do RYE:

“Eu comecei a refletir sobre como o processo cognitivo trabalha e, com base nestas suposições, fiz experiências em minhas aulas, que me conduziram a incorporar técnicas de yoga em meus métodos de ensinar. Não se pode dizer que minhas aulas se tornaram uma aula de yoga na escola. Antes, as crianças aprenderam inglês com a ajuda de métodos de yoga. E adivinhe? Os alunos amaram! Eles passaram a ver suas lições de inglês de uma forma positiva, e a sala de aula virou um local alegre e agradável.”

A associação "Pesquisa de Yoga na Educação" introduz a aplicação de técnicas do Yoga em escolas como uma proposta pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e pode ser aplicada pelos próprios professores. Segundo Prado (2014, p.14), o RYE foi fundado por educadores para educadores, onde são apresentadas técnicas especialmente adaptadas para a sala de aula e que conta com profissionais de diversas áreas como educação, yoga, saúde, esportes, artes, música e dança. No mundo inteiro compartilham-se ideias e experiências que transformam o cotidiano de quem ensina e aprende, possibilitando a professores e alunos tornarem-se mais presentes e receptivos, com uma percepção diferenciada do cotidiano e das relações humanas.

Os exercícios de Yoga podem despertar a consciência de si mesmo e, simultaneamente, manter a atenção no outro, desenvolvendo o senso de responsabilidade com o ambiente em que o aluno está inserido. (FLAK & COLLON, 2007). Dessa forma, o processo de formação do RYE consegue levar aos professores, diretamente em sala de aula, técnicas do Yoga focadas em desenvolver consciência corporal, alinhamento postural, aumento da capacidade respiratória e do equilíbrio emocional, adaptadas ao universo educacional. Arenaza (2003) ressalta que a proposta é a de apresentar um método concreto de exercícios de yoga para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia. Relaxando quando for necessário e escutando melhor, os alunos aprendem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e a ganhar a autoconfiança frequentemente perdida em face à concorrência implacável do mundo atual.

Segundo informações disponibilizadas pelo próprio blog do RYE, no contexto brasileiro, existem unidades em São Paulo, Salvador, Florianópolis, Belo Horizonte, onde são oferecidos cursos de formação em Técnicas de Yoga na Educação. Vale ressaltar que o desenvolvimento do campo do Yoga na educação no Brasil é fortemente associado ao desenvolvimento de pesquisas em universidades públicas.

3. Experiência para além da cognição

3.1 Lacuna no currículo escolar da vivência do próprio corpo

A escola é uma instituição que produz representações sobre o corpo e identidades, portanto, é significativo que se problematize a forma como essa temática vem sendo tratada, a fim de que outras possibilidades de pensar e discutir o corpo possam emergir nas escolas. Nesse sentido, Louro (2000, p. 60) sustenta que “o corpo parece ter ficado fora da escola”. Pois, além de não haver identificação por parte dos estudantes com o corpo que lhes é exposto, enfatiza-se a noção dicotômica corpo e mente. Professoras e professores entram em sala de aula como se apenas a mente estivesse presente. De acordo com a autora, “no ‘sagrado’ campo da educação não apenas separamos mente e corpo, mas, mais do que isso, suspeitamos do corpo. Aparentemente estamos, nas escolas e universidades, tratando tão somente com ideias e conceitos que de alguma forma fluem de indivíduos incorpóreos”. Desconsideram-se os corpos dos sujeitos escolares e as subjetividades inscritas nesses corpos.

De modo geral, não há nos currículos escolares disciplinas que inspirem tanto alunos quanto professores a se auto observarem, refletirem sobre si mesmos e desenvolverem equilíbrio interno. Sendo predominante a supervalorização dos conhecimentos dito intelectuais em detrimento de outras linguagens. Por causa dessa concepção de que a escola só deve mobilizar a mente, o corpo é podado e quanto mais quieto estiver, menos atrapalhará. Na prática de Yoga, o corpo e a mente devem ser entendidos como componentes que integram um único organismo. Ambos devem ter assento na escola, não um (a mente) para aprender e o outro (o corpo) para transportar, mas ambos para se emanciparem.

Segundo Silva (2013, p. 18), é fato que na escola não existe disciplina que se preocupe com o despertar da consciência individual. Também falta na escola projetos e oficinas que promovam o autoconhecimento.

De acordo com Arenaza (2003), o ensino tradicional desvincula o corpo e a mente no processo de aprendizagem. Mas o Yoga, por definição, se fundamenta nesta união. Assim, o corpo age como um trampolim para a aprendizagem da mente.

A prática de Yoga certamente não é a resolução para os conflitos que se avolumam nas instituições escolares, todavia, com as apropriadas fundamentações pode ser, como em algumas escolas onde foi incluída tem sido, uma base, entre outras, para trabalhar a socialização, as emoções, a troca de experiências e a cooperação entre todos os envolvidos com a educação.

3.2 Uma perspectiva fenomenológica

A temática do corpo atravessa o pensamento de Merleau-Ponty, mediante um cunho antropológico, onde busca romper com a concepção de que o corpo é meramente um objeto. De outro modo, coloca-o como um corpo-sujeito, onde o corpo é o instrumento do ser no mundo, faz-se presente em um contexto, integrando-se a ele.

Segundo o autor, em sua obra fenomenologia da percepção (1999), a concepção fenomenológica procura uma valorização dos sentidos; onde as percepções são tratadas como uma dimensão da existência humana. Essa prática perceptiva é exteriorizada pelos sentidos e pelo experienciar, entendendo que pela percepção tudo se compreende. O sujeito percebe o ambiente através dos seus sentidos, interiorizando-o, o que permite que o mesmo reconheça e interprete o mundo. A noção de sujeito está intimamente ligada à interação entre o indivíduo e os outros seres e seus contextos.

A partir de uma perspectiva fenomenológica, o uso do corpo nas experiências educacionais é essencial na construção do conhecimento, pois o corpo assume um elemento fundamental para compreender a educação. Sendo a consciência não meramente mental, mas também resultante da conexão corporal do ser com seu contexto, aflora a reflexão sobre os desdobramentos sensoriais que os sujeitos escolares estabelecem com o mundo a sua volta, considerando importante para os processos de aprendizagem tanto as experiências cognitivas como também as físicas.

Nesse sentido, Merleau-Ponty ressalta que para educar é preciso reconhecer verdadeiramente o corpo, valorizando a sensibilidade e a percepção. É importante partir dos próprios sujeitos escolares, acolhendo-os (seus corpos, inseridos em contextos socioculturais e com suas distintas subjetividades).

O Yoga no contexto escolar considera o corpo em sala de aula, que expressado pelo movimento, se desloca, constrói uma realidade, relaciona-se com o outro, com o mundo, percebendo e utilizando seus sentidos integrados com as emoções.

“Eu não sou o resultado ou o entrecruzamento de múltiplas causalidades que determinam meu corpo e meu “psiquismo”, eu não posso pensar-me como uma parte do mundo, como o simples objeto da biologia, da psicologia e da sociologia, nem fechar sobre mim o universo da ciência. Tudo aquilo que sei do mundo, mesmo por ciência, eu o sei a partir de uma visão minha ou de uma experiência do mundo sem a qual os símbolos da ciência não poderiam dizer nada. Todo o universo da ciência é construído sobre o mundo vivido, e se queremos pensar a própria ciência com rigor, apreciar exatamente o seu sentido e seu alcance, precisamos primeiramente despertar essa experiência do mundo da qual ela é a expressão segunda. A ciência não tem e não terá jamais o mesmo sentido de ser que o mundo percebido, pela simples razão de que ela é uma determinação ou explicação dele”. (MEARLEAU PONTY, 1996, p.03)

Levando isto em consideração, entende-se que não cabe mais uma prática educativa que desconsidere as práticas corporais na escola. Pela experiência do Yoga nas escolas é possível uma abordagem integral do ser no âmbito escolar, rompendo e superando as barreiras impostas, compreendendo a importância de viver o mundo por meio da consciência corporal. Nesse sentido, o aprendizado não ficará limitado apenas às salas de aula, mas sim incorporado na vivência e realidade da própria pessoa em sociedade.

Considerações Finais

O Yoga que por definição, se fundamenta na união, quando associado à educação pode oportunizar uma relação harmoniosa e dialética entre corpo e mente, com consideráveis benefícios no aspecto educacional. Assim, a partir das referências e do estudo apresentado acima, conclui-se que o corpo age como um catalizador para a aprendizagem, favorecendo a absorção do conhecimento de forma integral e oferecendo tempos de assimilação dos aprendizados que raramente são ofertados nas rotinas escolares. Acredita-se que incluir o Yoga no contexto escolar é praticar a conexão corpo-mente na busca de um desenvolvimento pleno dos sujeitos escolares. Ainda que a prática de Yoga seja incluída em muitas escolas como um instrumento para melhorar o desempenho escolar, na medida em que favorece os processos cognitivos, a proposta vai bem além das notas e de um acúmulo de conhecimento, se revelando como uma experiência para além da cognição.

Acredita-se que a educação não deve abster-se de educar o corpo e da expressividade através da linguagem corporal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENAZA, Diego. O Yoga na Sala de Aula. Florianópolis: Centro de Ciências da Educação. Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

ARENAZA, D. E. M.. 2002. Relatório de Pesquisa: O Yoga na Escola.

FLAK, Micheline. Niños que Triunfan: El Yoga em La Escuela. Editorial Cuatro Vientos, Santiago del Chile, 1997

FLAK, Micheline & COULON, Jacques. Yoga na Educação-Integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Editora Comunidade do Saber, 2007.

FRAWLEY, David. Vedantic Meditation: Lighting the Flame of Awareness. Estados unidos: North Atlantic Books, 2014.

IYENGAR, B. K. S. Luz sobre o Yoga. Edição integral. São Paulo: 2016.

KUPFER, Pedro. História do Yoga. 24 jul. 2000. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/historia-do-yoga/>. Acesso em: 3 dez. 2019.

LOURO, G. L. (2000). Corpo, escola e identidade. Revista Educação & Realidade, Produção do corpo, Vol. 25 (2), p. 59-75.

MERLEAU-PONTY, Maurice, Fenomenologia da Percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

FLAK, Micheline. COMO TUDO COMEÇOU. 16 mar. 2018. Disponível em: http://ryesp.blogspot.com/2018/03/como-tudo-comecou_16.html. Acesso em: 4 dez. 2019.

MUKTIBODHANANDA, Swami. Hatha Yoga Pradipika, 1993.

PRADO, Gisele Aparecida Ortiz. O Yoga educacional e suas contribuições para a atuação docente. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação)- Curso de Pedagogia. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

PRABHUPADA, A.C. Bhaktivedanta Swami. Bhagavad Gita: Como Ele É. São Paulo, 2014.

RAMACHARAKA, Yogue. Bhagavad Gita, a mensagem do mestre. Tradução de Francisco Valdomiro Lorenz. Editora Pensamento, São Paulo, SP. 1995.

SATYANANDA, S. S. Yoga e Educação para crianças. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, 2006.

SILVA, J. A. IOGA: como disciplina na grade curricular das escolas. 2013. 82f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

YOGANANDA, Paramahansa. A Eterna Busca do Homem, Self-Realization Fellowship, 1975.

YOGANANDA, Paramahansa. Autobiografia de um Iogue. Self-Realization Fellowship, 1946.