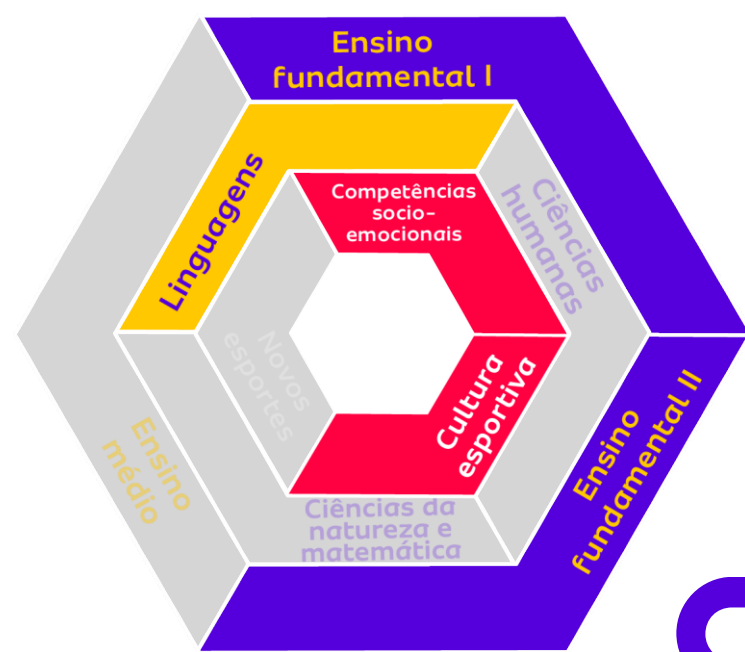




impulsiona

educação esportiva

Realização: **instituto
península**



O

RI

Yoga e Meditação

Jogue o estresse para escanteio



Este conteúdo está relacionado à BNCC!

➤ Competências Gerais:

- ✓ Conhecimento
- ✓ Repertório cultural
- ✓ Autoconhecimento e autocuidado
- ✓ Empatia e cooperação
- ✓ Autonomia e responsabilidade

➤ Educação Física:

- ✓ Unidade temática de esportes

Objetivos

1. Apontar a origem e os fundamentos do yoga
2. Apresentar posturas que podem ser aplicadas na escola
3. Relacionar a prática do yoga com a meditação
4. Descrever os benefícios do yoga e da meditação

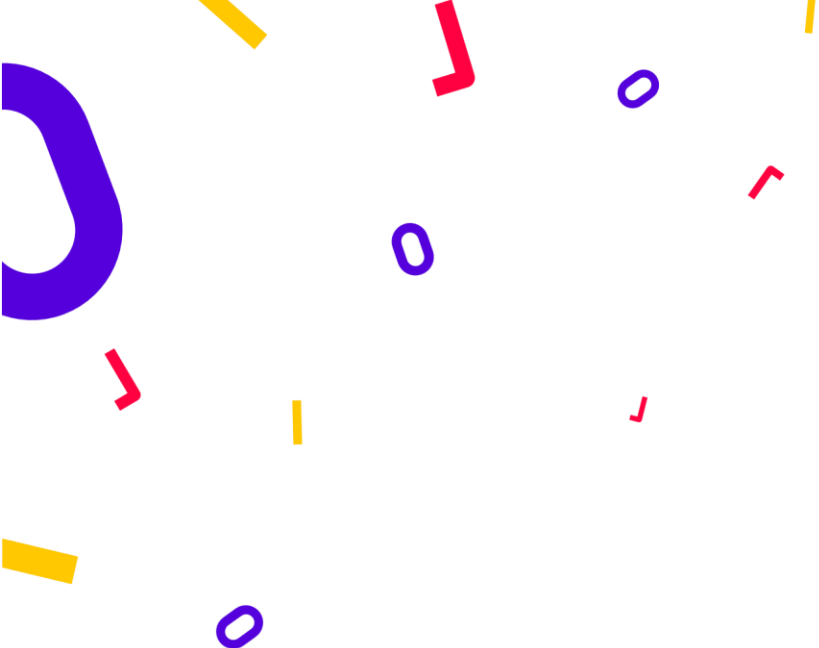
Pontapé Inicial

É notório que os adultos vivem mergulhados em agitação, estão sempre com pressa, pensando na próxima tarefa e se sentem estressados por conta disso tudo. As crianças e os adolescentes são influenciados pelo mundo dos adultos e também experimentam essas sensações.

Vivemos em uma sociedade recheada de estímulos que causam excitação, raiva, estresse e tristeza. Como consequência, nossas mentes estão constantemente agitadas e isto atrapalha na concentração, além de dificultar que os relacionamentos fluam com amorosidade.

As consequências de toda essa agitação no universo infanto-juvenil são experimentadas pelos pais e pelos professores, com prejuízos nos relacionamentos e na aprendizagem.

O yoga e a meditação são técnicas ancestrais que possuem uma proposta de aquietação da mente. Que tal incluir suas práticas na escola visando melhorar a concentração dos alunos, ajudando-os a encontrar equilíbrio?



1. O que é yoga?

Afinal, o que é yoga?

Quando falamos em yoga, qual a primeira imagem que vem à sua mente?



Normalmente, as pessoas imaginam alguém, sobre um tapetinho, fazendo posturas difíceis, ou sentado com as pernas cruzadas e com as mãos sobre os joelhos.

Mas yoga é muito mais do que isso!



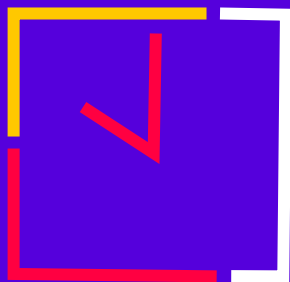
Saiba mais

A palavra yoga tem origem no sânscrito, uma antiga língua indiana, e significa **união**. Trata-se de um complexo sistema de preceitos éticos e práticas físicas, respiratórias e meditativas.

O principal objetivo do yoga é fazer com que nos reconectemos com a nossa verdadeira essência a partir da plena integração entre corpo e mente.

Por isso, diz-se que a prática do yoga proporciona:

- conhecer melhor a si mesmo;
- perceber seu corpo, sua respiração e suas emoções;
- reconhecer suas aptidões, seus medos e seus limites.



Relembrando

Uma das competências gerais a serem desenvolvidas na escola, de acordo com a BNCC, é **autoconhecimento e autocuidado**.

O objetivo desta competência socioemocional é auxiliar os alunos no cuidado de sua saúde física e

emocional, de modo que aprendam a lidar com suas emoções e com a pressão do grupo.

Repare que a prática de yoga proporciona exatamente estes conhecimentos aos alunos!

Como tudo começou?

Não há estudos conclusivos sobre a **origem do yoga**, apenas especulações. Os primeiros registros também não possuem uma data específica. Entretanto, é possível traçar os seguintes marcos para sua evolução:

Especula-se que o yoga tenha surgido há mais de 5000 anos, na Índia (3500 a 2000 a.C.).

Sua tradição foi sendo passada oralmente de professor para aluno ao longo de milhares de anos.



Entre os séculos 2 a.C. e 5 d.C (a data é incerta). surge o primeiro registro: o intelectual indiano **Patañjali** compilou em um livro as principais práticas e teorias do yoga de seu tempo.



Este livro ficou conhecido como **Yoga Sutra** e possui 196 aforismos conhecidos como os "oito membros do yoga". Este é reconhecido como o **yoga clássico**. Os adeptos atuais do yoga praticam alguma variação deste sistema.

Atenção!

O yoga chegou ao Brasil por volta de 1936, com a vinda do francês Swami Asuri Kapila para Porto Alegre.

Em 1947, aconteceu, no Rio de Janeiro, um Congresso sobre yoga que contou com a presença de mais de 5000 pessoas.

Atualmente, o yoga é bastante difundido no país, principalmente em academias. Somente na

cidade de São Paulo, as seis maiores academias calculam ter, juntas, aproximadamente 3000 alunos.

Além disso, o yoga é tema de diversos cursos universitários, de extensão e de pós-graduação.

Existem diversos projetos que visam incluir a prática do yoga nas escolas, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio.

Dia Internacional do Yoga

O dia **21 de junho** é reconhecido pela ONU como o **Dia Internacional do Yoga** desde 2014.

Esta data marca o reconhecimento de que o yoga proporciona uma abordagem holística da saúde e do bem-estar. Além disso, ressalta que uma maior conscientização sobre os benefícios da prática de yoga seria benéfica para a saúde da população mundial.



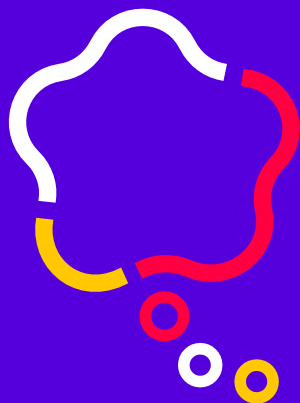


Dica

Para conhecer os pilares do yoga, seus estilos e ter acesso a uma lista de vídeos e a uma bibliografia recomendada para iniciantes nesta prática, [clique aqui](#).

Uma forma interessante de apresentar o yoga para seus alunos é através de vídeos.

[Este aqui](#) traz um breve histórico da origem e dos fundamentos do yoga, sendo ideal para introduzir o assunto com crianças e com adolescentes.



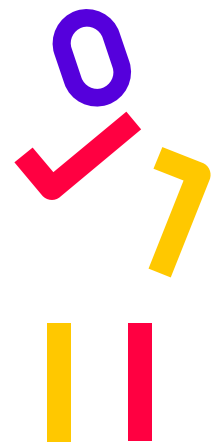
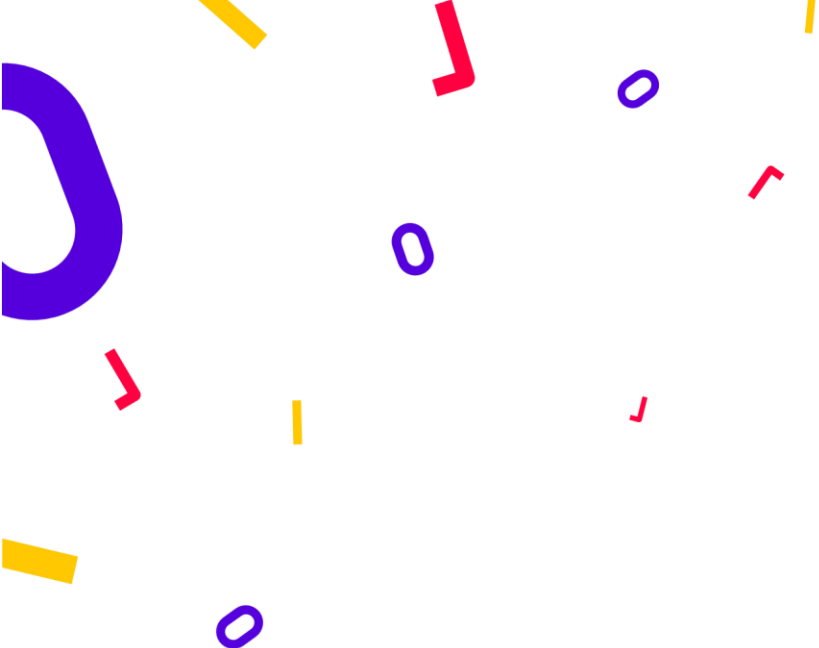
Para refletir

Quando alguém pratica yoga, está experimentando o conhecimento acumulado e evoluído através de muitos séculos.

Além disso, conhecer a filosofia que embasa o yoga, permite ter contato com a cultura indiana.

A partir destes dois aspectos, percebemos que incluir o yoga no planejamento escolar permite trabalhar mais duas competências gerais previstas na BNCC:

- **Conhecimento;** e
- **Repertório cultural.**



2. Yoga na escola



A escola se preocupa em ensinar às crianças e aos adolescentes noções básicas de higiene e de saúde visando melhorar sua qualidade de vida e seu bem-estar físico.

Esta aula é convite para você, professor(a), também **proporcionar aos seus alunos o conhecimento de uma técnica que permite limpar as toxinas mentais, favorecendo, por um outro viés, a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.**

Yoga e ambiente escolar

A prática de yoga na escola tem sido considerada como um recurso valioso para trazer equilíbrio em diversos aspectos. Confira:



Para os educadores

Auxilia nas relações com os pais, com os alunos e com seus pares, além de favorecer o controle do estresse.



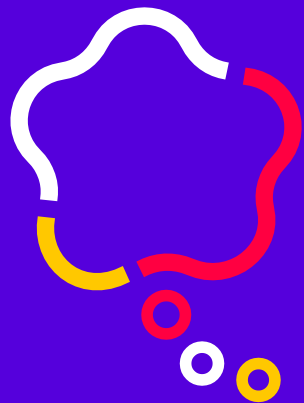
Para os alunos

Favorece o equilíbrio das emoções e ajuda na melhora dos relacionamentos, da atenção e da aprendizagem.



Para todos

Desperta as habilidades socioemocionais adormecidas em cada um.



Para refletir

Muitas crianças com dificuldade de concentração e excesso de agitação costumam ser medicadas, desde muito cedo, como recurso para “acalmar”.

O uso indiscriminado de medicamentos, sem o devido cuidado, tem acontecido tanto em escolas públicas quanto particulares.

Mas existe outra alternativa, menos nociva à saúde e com resultados a longo prazo, para atingir os

mesmos objetivos: o ensino de técnicas de harmonização como as que o yoga e a meditação propõem.

E qual seria a grande vantagem do yoga e da meditação sobre os medicamentos?

Uma vez adquirido, o autoconhecimento vale para sempre. Uma criança que aprende a lidar com suas emoções, certamente será um adulto mais equilibrado e mais seguro.



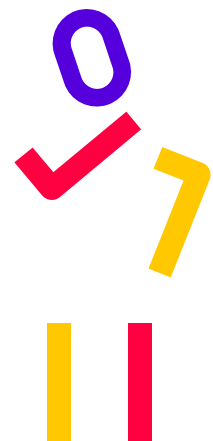
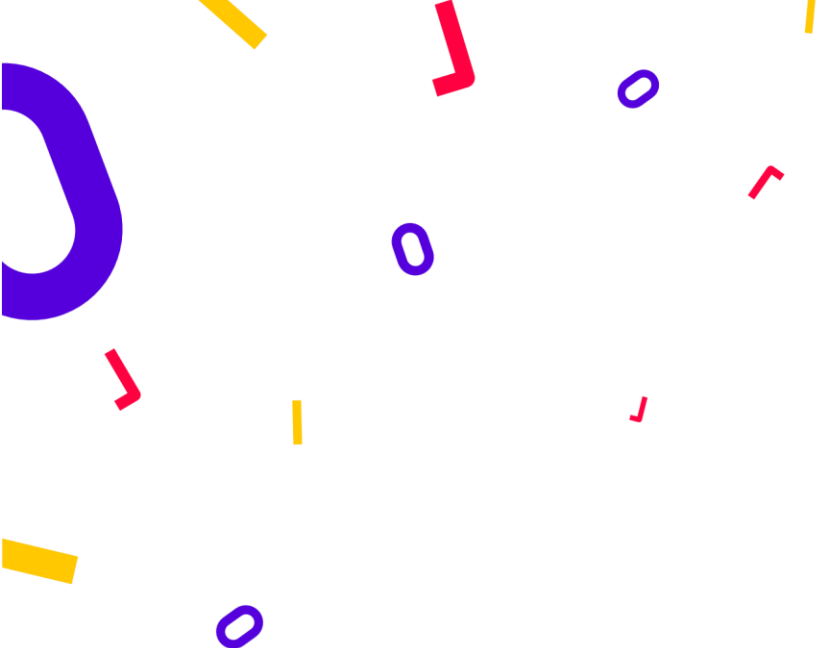
Saiba mais

Em 2016, a Unesco incluiu o **yoga** na lista do **Patrimônio Imaterial da Humanidade**.

Este é o reconhecimento da importância do yoga não só para a Índia, onde está presente nos mais variados segmentos da vida da população (saúde, educação, religiosidade e artes), mas também para os países ocidentais.

Em um tweet dedicado ao tema, a Unesco declarou:

“Elaborada para ajudar indivíduos a desenvolver autorrealização, aliviar sofrimentos e permitir um estado de libertação, o yoga é praticado por crianças, jovens, adultos e idosos, sem discriminação de gênero, classe ou religião.”



3. Praticando yoga

Passo a passo

Uma típica sessão de yoga dura de 40 a 60 minutos, mas o tempo pode ser ajustado de acordo com a disponibilidade e os objetivos a serem alcançados.

Explique aos alunos, de acordo com a faixa etária da turma, o que eles farão naquela aula. Oriente-os a ter consciência de cada postura, movimento, sensações e pensamentos.

Fale sobre a importância da consciência respiratória. O aluno deve prestar atenção em si mesmo e na própria respiração.

Neste ponto, pode-se iniciar a prática das posturas. É importante que os alunos saibam que não é para sentir dor ou desconforto e que os limites devem ser respeitados.

Terminadas as posturas, é hora de os alunos experimentarem um profundo relaxamento consciente e orientado pelo professor.

Por fim, os alunos realizam uma meditação guiada pelo professor. O tempo de meditação pode aumentar conforme os alunos avancem nas práticas e sintam-se mais confortáveis com o silêncio.

Um caso real, para inspirar

Conheça a experiência realizada por Luciana Polloni: o objetivo dela era trabalhar com as crianças das séries iniciais do Ensino Fundamental habilidades como tolerância, compreensão, confiança, verdade, disciplina, gentileza, respeito, aceitação das diferenças e equilíbrio das emoções.

Para isto, Luciana utilizou uma metodologia lúdica, baseada em experiências que conduziram as crianças a observar e absorver a **presença**.

Para saber mais sobre este trabalho, [clique aqui](#).



A seguir, fique por dentro de duas práticas simples compartilhadas por Luciana.

1. Estado de presença

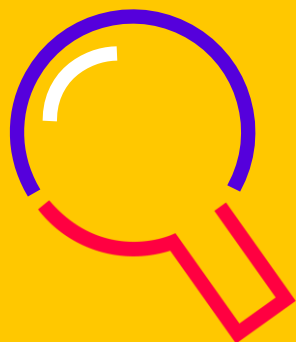


- Chame seus alunos para sentarem-se de forma confortável. Pode ser de pernas cruzadas, de pernas estendidas ou sentados sobre os calcanhares. Como se sentirem bem.
- Neste instante, peça que repousem as mãos nos joelhos e fechem os olhos.
- Leve a imaginação deles para o lúdico associando a inspiração com o “cheirar uma flor” e a expiração com “assoprar uma vela”.
- Faça isso por uns 5 minutos, inspirando e expirando, sugerindo essas imagens. A brincadeira está na imagem lúdica associada à ação de respirar.
- Todos ficarão mais atentos e presentes nas próximas atividades.

2. Estado de concentração

- Quando seus alunos estiverem ativos em excesso, com falta de concentração, convide-os para brincar de estátua e permanecerem como estão na mesma posição em que estão na atividade.
- Eles ficarão como uma estátua, movendo apenas o braço.
- Peça que eles estiquem um braço, fechem a mão e deixem o polegar estendido à frente do seu nariz.
- Olhando apenas para a ponta do polegar, cada criança se concentrará em olhar apenas o seu dedo se movendo para cima e para baixo, para cada lado, sem que a cabeça se mova.
- Lembre-se: eles são uma estátua. Apenas os olhos seguirão o polegar.
- Esta é uma técnica que conquista um estado de concentração e percepção do ambiente (como estava antes e como ficou calmo depois).





Saiba mais

[Acesse este link](#) para conhecer mais uma experiência real de yoga na escola. Neste caso, a professora Aura Gabriela conta como criou um projeto para incluir aulas de yoga e de meditação para crianças e jovens da periferia de Olinda, em Pernambuco.

A seguir, confira uma lista de vídeos que podem te ajudar com as posturas de

yoga e com ideias de como realizá-las com crianças, mesmo as mais pequenas:

- [Posturas de saudação ao sol](#)
- [Circuito de Asanas](#)
- [Yoga para quem nunca praticou](#)
- [8 posições de yoga para fazer diariamente](#)

Atenção!

Lembra que yoga é mais do que simplesmente realizar as posturas?

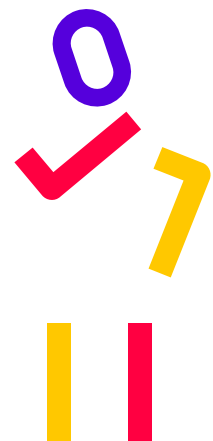
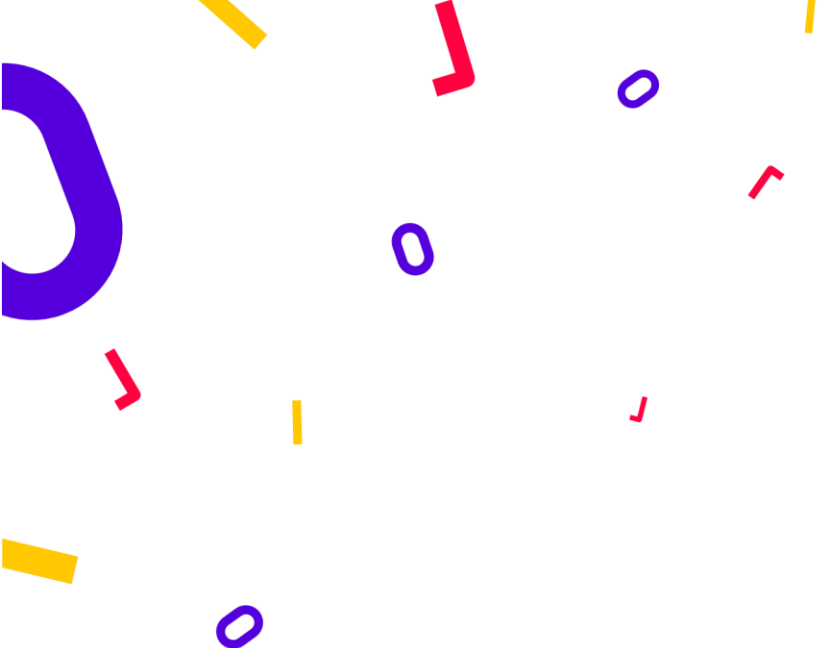
Então, praticar yoga requer, também, aprender sua filosofia, conhecer sua história e evolução, saber o significado de cada postura, compreender os benefícios para o corpo e perceber os benefícios para a mente.

Além disso, é importante que os alunos saibam que o objetivo final do yoga é

preparar o corpo e a mente para a meditação.

As posturas favorecem o fortalecimento do corpo e a respiração aquieta a mente. Depois de uma sequência de yoga, o corpo está relaxado e a mente em estado ideal para a meditação.

Conheça, a seguir, algumas técnicas de meditação que podem ser utilizadas para completar a prática de yoga.



4. Meditação

O que é meditar?

Meditar é concentrar-se em algo, de forma a realizar uma longa e profunda reflexão.

Parece difícil? Saiba que meditar é mais simples do que parece e extremamente gratificante.

A **meditação** é pode ser realizada em qualquer ambiente, inclusive na própria sala de aula.





Para entender o que é e saber como iniciar a prática de meditação, [clique aqui](#) e assista a um vídeo. Ele também pode ser utilizado para introduzir a conversa com os alunos sobre o assunto.

[Este outro vídeo](#) apresenta a origem da meditação e explica seus benefícios. Também é interessante apresentá-lo aos alunos, sobretudo aos alunos das séries finais do Ensino Fundamental.

Yoga e meditação

Você viu que **a meditação é o objetivo final e mais sutil da prática de yoga**. Mas porque? O yoga tem o poder de aumentar a capacidade do corpo em afetar a mente, e vice-versa. Isto ocorre a partir da compreensão de que corpo e mente estão interligados. Confira:

Nossas tensões emocionais podem ser somatizadas e transformadas em tensões físicas.

Além disso, o nosso ritmo respiratório reflete o nosso estado de espírito e o nosso humor.

O relaxamento e a consciência do corpo podem levar a um relaxamento da mente e a uma maior consciência dos pensamentos e emoções.

A prática de exercícios respiratórios melhoram o humor, o estado de espírito e reduzem as tensões físicas.

Passo a passo

Você, professor(a), deve ser exemplo para seu aluno. Aja com compostura e com calma. Os alunos tendem a imitar os comportamentos e as atitudes dos seus pais e dos seus professores.

Pratique meditação antes de propô-la para seus alunos. Perceba os benefícios de meditar em seu corpo e em sua mente.

Conheça meditações guiadas e aplique-as com seus alunos ao final das aulas de yoga ou em outros momentos estratégicos (como, por exemplo, antes de provas). Ajude os alunos a perceberem seu estado de espírito e de humor antes e depois das aulas de yoga e das práticas de meditação.



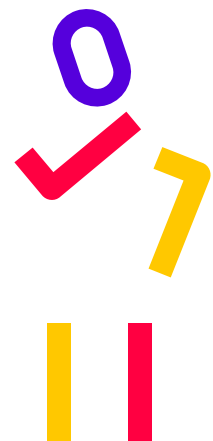
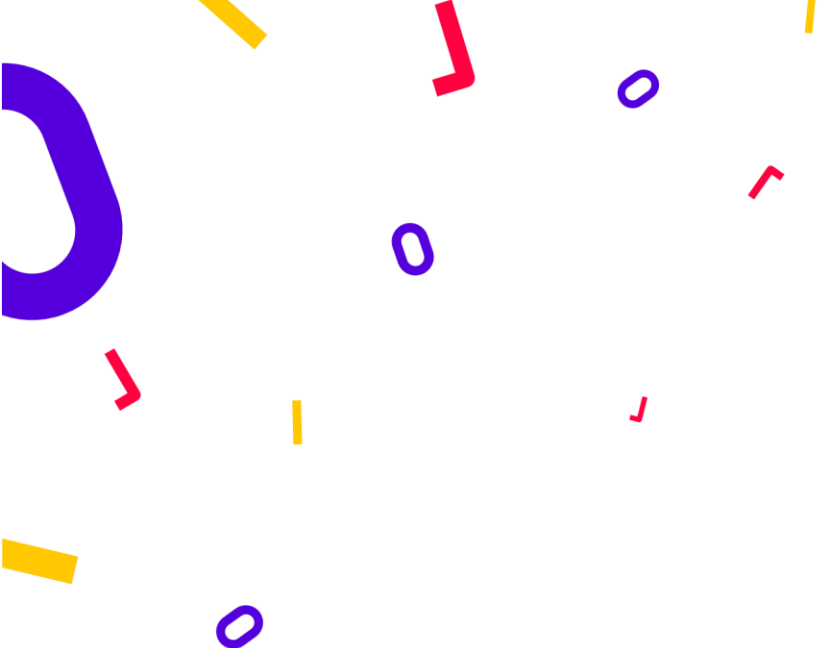
Dica

Será que existe uma postura específica para a meditação? [Clique aqui](#) e veja uma explicação sobre as posturas que podem ser utilizadas para meditar e como ajudar os alunos a escolher a melhor posição para cada um.

[Conheça o programa Mente Viva](#), que apresenta diversas propostas e exercícios

práticos de meditação que podem ser aplicados em sala de aula, com alunos de todas as idades.

Atualmente existem diversos aplicativos gratuitos que podem ser baixados em celulares com meditações guiadas. Vale a pena conhecer alguns e usar o mais adequado para sua realidade escolar.



5. Benefícios do yoga e da meditação

A ciência já comprovou muitos dos benefícios adquiridos com a prática do yoga e da meditação. A seguir, listamos alguns deles:



A qualidade de vida escolar da criança dá um salto. Não necessariamente em notas, mas em aproveitamento e aprendizado.



Redução da ansiedade e do estresse, aumento da capacidade de concentração e da empatia.



Melhora na oxigenação do cérebro e aumento da circulação sanguínea.



Melhora da socialização, da autoestima, da coordenação motora e da flexibilidade.



A prática na escola favorece o aprimoramento da relação aluno-professor.



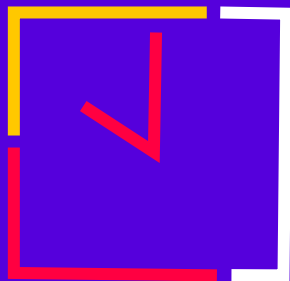
Aquisição de auto-conhecimento e de calma para lidar com problemas e desconfortos emocionais.



Aprender a lidar com as emoções e as sensações que elas causam é essencial pra construção de um mundo onde pedimos por mais companheirismo e mais colaboração com, e para com, o outro.



As crianças passam a perceber que o estresse não é um estado natural e se sentem aliviadas quando conseguem controlá-lo.



Relembrando

O yoga e a meditação favorecem o desenvolvimento e o aprimoramento de inúmeras competências socioemocionais adormecidas em cada um, conforme citado anteriormente e demonstrado ao longo desta aula.

Observando a lista de benefícios comprovados da prática de yoga e de meditação, percebemos

que mais duas das competências gerais previstas na BNCC estão contempladas:

- **Empatia e cooperação;** e
- **Autonomia e responsabilidade.**

Estas competências são desenvolvidas na medida em que o respeito e a solidariedade se evidenciam como habilidades adquiridas.

Conclusão

Ao longo desta aula, você conheceu o yoga e a meditação, viu que é possível incluir suas práticas na escola e aprendeu quais são os seus benefícios para você e para seus alunos.

Além disso, você pôde perceber que tanto o yoga quanto a meditação auxiliam e favorecem o desenvolvimento de diversas competências socioemocionais, inclusive algumas previstas na Base Nacional Comum Curricular.

Esperamos que esta aula te encoraje a iniciar o yoga e a meditação com seus alunos!



Ficha catalográfica



Título: Yoga e Meditação: deixe o estresse de escanteio

Assunto: O que é yoga? Como incluir a prática de yoga na escola? Quais os benefícios da yoga e da meditação?

Palavras-chave: yoga; meditação; benefícios; prática na escola

Imagens: Pixabay / PNG Tree / Visual Hunt / The Noun Project / Blog Cultura da Paz

Versão: Julho/2019

Produção: Impulsiona / Instituto Península

www.impulsiona.org.br

Compartilhe sua
experiência com este
conteúdo:



[/impulsionaorg](https://www.facebook.com/impulsionaorg)



[@impulsionaorg](https://www.instagram.com/impulsionaorg)