YOGA NA ESCOLA
UMA PRÁTICA PARA A LIBERDADE

CATIA ALVES DE SENNE

RESUMO
O presente trabalho visa pensar a atividade de yoga dentro das escolas públicas, como uma prática pedagógica que busca visa bem-estar, autoconfiança e autonomia dos estudantes. Pretendemos fazer uma breve discussão acerca da relação mestre-aluno dentro do universo do Yoga relacionando-o com a pedagogia crítica, que há alguns anos pensa a sala de aula e a escola como um local de transgressão e transformação social, ou seja, a escola é vista para além de um local de transmissão de conhecimentos, mas sim como local que visa contribuir para a formação integral dos estudantes, em todos os seus aspectos – cognitivo, intelectual, social, cultural, emocional e físico. Discorreremos brevemente sobre os benefícios da prática de Yoga dentro do ambiente escolar. Por fim, concluímos que a prática de Yoga pode servir como uma importante ferramenta para transgredir o modo tradicional de lecionar e de transmitir conhecimento, como uma prática que visa o bem-estar, a autoconfiança e a autonomia dos estudantes, contribuindo não somente para o relaxamento e o desenvolvimento de foco ou atenção para que o processo de aprendizagem aconteça, mas como uma ferramenta que os auxilie a refletir sobre seu lugar no mundo, sobre seu eu interior e para que tenham condições de decidir qual caminho gostariam de seguir quando saírem da escola. Vemos dessa forma o verdadeiro papel da prática docente, qual seja, formar seres humanos para a vida, cidadãos críticos e atuantes.
PALAVRAS-CHAVE: Yoga; pedagogia crítica; escola pública; autonomia; formação integral.

1. INTRODUÇÃO

Estamos vivendo em um mundo cada vez mais estressante, seja para os adultos, seja para as crianças. O excesso de informações advindas das telas e suas redes sociais estão levando a todos a um estado de cansaço mental frequente. Estamos conectados à internet e desconectados de nós mesmos e dos que convivem ao nosso redor. Estamos rodeados de pessoas e nos sentimos sozinhos. E mesmo com muitos avanços em várias áreas da saúde, estamos adoecendo.

A prática de Yoga surgiu na Índia há milhares de anos e pode contribuir muito para que possamos parar um pouco e acalmar o turbilhão de nossa mente. Trazida para o Ocidente no final do século XIX e começo do século XX, a Yoga pode ser uma ferramenta muito importante no contexto atual para nos fazer parar e concentrar a nossa atenção, que anda dispersa devido ao grande acúmulo de estímulos e informações.

Dentro do ambiente escolar pode ser valiosa no processo de ensino e aprendizagem com os alunos. Alguns estudos já foram feitos e demonstram diversos benefícios da prática de Yoga nas escolas em crianças e adolescentes. Pretendemos com esse artigo fazer uma revisão bibliográfica sobre o assunto e contribuir para que possamos pensar em formas de auxiliar os nossos estudantes a se conectarem consigo mesmos, desenvolverem empatia com os demais colegas e conseguirem relaxar, desenvolver o foco e a atenção. A prática de Yoga, com seus métodos de meditação, respiração e posturas, traz bem-estar, autoconfiança e autonomia aos praticantes.

Trataremos inicialmente da relação mestre-discípulo que é um preceito chave dentro da prática de Yoga. A partir daí podemos pensar a relação aluno-professor dentro da chamada pedagogia crítica, que parte dos conhecimentos prévios dos alunos, sua visão de mundo, para alcançar o aprendizado. A pedagogia crítica tem seu maior expoente o pedagogo Paulo Freire e propõe que a sala de aula seja um local de transgressão e transformação social, ou seja, a escola é vista para além de um local de transmissão de conhecimentos, mas sim como local que visa contribuir para a formação integral dos estudantes, em todos os seus aspectos – cognitivo, intelectual, social, cultural, emocional e físico.

Discorreremos brevemente sobre os benefí-

cios da prática de Yoga dentro do ambiente escolar. Por fim, concluímos que a prática de Yoga pode servir como uma importante ferramenta para transgredir o modo tradicional de lecionar e de transmitir conhecimento. Vemos dessa forma o verdadeiro papel da prática docente, qual seja, formar seres humanos para a vida, cidadãos críticos e atuantes. A prática de Yoga em sala de aula se coloca como uma prática de liberdade.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. O Yoga e a relação mestre-discípulo

No termo Yoga cabem múltiplas definições. Trata-se de um conceito flexível que pode ser interpretado e aplicado de diversas maneiras.

A definição mais comum e de mais fácil compreensão para o termo Yoga é a de que se trata de uma união entre corpo, mente e espírito. Entretanto, uma definição mais técnica leva em conta de que Yoga "refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana". Ou seja, trata-se de um nome que se refere a várias formas encontradas pelos indianos para chegar à transcendência espiritual. O Yoga congrega uma tecnologia que visa e se realiza na própria transcendência (FEUERSTEIN, 2006, p. 38).

Georg Feuerstein nos diz que a aspiração à transcendência é algo inerente à vida humana, ou seja, está presente em diversas culturas de povos distintos ao longo da nossa história. No Ocidente, desenvolvemos ao longo dos séculos formas diferentes de entender e enxergar a realidade, ou seja, de chegarmos à transcendência espiritual, e que deram origem a religiões monoteístas, em sua maioria. Atualmente, vivemos um modo de vida baseado em uma ideologia materialista que tem como princípios a objetividade, desenvolvida pela ciência dos últimos séculos. Esse modo de vida visa a objetividade, mas no fundo ocupa o papel que antes cabia às religiões, ao buscar entender e interpretar o mundo: "a ciência, como qualquer outra atividade humana, leva no seu bojo à aspiração à transcendência" (FEUERSTEIN, 2006, p. 27). Ao fim da Idade Média, com o início do sistema capitalista e as expansões marítimas levada a cabo pelos povos europeus, o Ocidente encontrou o Oriente e outras formas de ver, existir e interpretar o mundo. Esse encontro foi violento e por muito tempo o Oriente e sua cultura foram desqualificados como sendo menos civilizados ou mesmo atrasados. Atualmente, com a crise que abarca todos os aspectos de nossa vida, o Ocidente se volta para o Oriente em busca de ferramentas para compreender a Realidade em que vivemos e a nossa eterna busca pelo Eu interior. Feuerstein vê como positivo esse encontro, o diálogo entre as duas metades do planeta, que no fundo se trata de um diálogo interno de cada um de nós, dentro de nossas mentes e corações.

Uma das bases fundamentais do Yoga é a relação mestre-discípulo. Essa relação se refere à orientação de um iniciado de um lado e de outro um mestre dotado de experiência e conhecimento dos fundamentos do caminho yogue. De acordo com Feuerstein o sistema iniciático de mestres e discípulos é muito antigo, datado de mais ou menos 4.500-2.500 a.C. e se baseava na instrução do iniciado desde a sua infância nas escrituras consideradas sagradas, geralmente na casa do mestre. Cabia ao mestre orientar o discípulo em seus estudos, assim como cuidar de seu bem-estar. Ao discípulo, por sua vez, cabia zelar pelo seu mestre, honrando-o como faria ao seu próprio pai. Cumpria com atividades estipuladas e permanecia com seu mestre até completar seus estudos. Destacamos que esse sistema de ensino mestre-discípulo continuou sendo o modelo tradicional de educação na Índia.

No caso do mestre, cabe salientar que este deveria ser um preceptor ou adepto plenamente realizado, ou seja, que tenha compreensão da realidade do Espírito, do Ser Consciência-Felicidade transcendente. Do contrário, não poderá levar seu discípulo pelos caminhos da verdadeira libertação.

A relação mestre-discípulo pode ser comparada a dedicação de um pai ou uma mãe com seu filho, no sentido de orientação, preparo, dedicação e ensinamentos para a vida, ou seja, uma relação de amor que envolve

confiança, paciência e disposição de ambas as partes para com o processo (FEUERSTEIN, 2006, p. 16).

O Yoga então se trata de uma prática milenar surgida na Índia, com foco disciplina e concentração meditativa, que foi ao longo do tempo se aprimorando, se desenvolvendo e dessa forma não pode ser considerado um todo homogêneo. Reflete as próprias mudanças vividas pelo passar do tempo e é importante destacar que seu legado foi transmitido ao longo dos séculos por meio da relação mestre-discípulo. Sendo assim, trata-se de um universo multifacetado, com caminhos e teorias diversas, mas que visam em última instância a libertação.

O Hatha-Yoga, do ponto de vista histórico, é considerado uma escola e um sistema clássico, estruturado por Patanjali no século II d.C., tendo o Yoga-Sutra o seu texto fundamental, que nos diz que "a meta última do esforço yóguico é a união com a Realidade Transcendente". Patanjali define o Yoga como a "restrição dos turbilhões da consciência" (FEUERSTEIN, 2006, p. 36). O Hatha Yoga possui uma doutrina teórica filosófica que visa o desenvolvimento do potencial do corpo humano, trabalhá-lo e fortalecê-lo objetivando a realização do Si Mesmo, pois os estados de êxtase, como o samadhi, não são realidades puramente mentais, mas sim atuam sobre nosso corpo em geral, sistemas nervoso, hormonal, dentre outros, "a própria iluminação é algo que acontece com o corpo inteiro" (FEUERSTEIN, 2006, p. 66).

Foram definidos oito passos do caminho do Yoga, a saber: yamas, nyamas, ásanas, pranayamas, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Os yamas e nyamas se referem a disciplinas internas e externas relacionadas a valores e princípios éticos e morais, como a não violência, a verdade, o desapego, o autoestudo, a disciplina, o contentamento, entre outros. Os "ásanas são posturas psicofísicas; os pranayamas são técnicas de controle de respiração; pratyahara é a abstenção dos sentidos; dharana refere-se à concentração; dhyana é definida como a meditação e o oitavo e último passo, samadhi como integração" (SIMÕES et. Al. 2019).

O Yoga foi desenvolvido tendo como base tradições culturais, espirituais e culturais da sociedade indiana de modo tão complexo que não há dúvidas quanto ao seu potencial de possibilidades visando o aprimoramento humano e melhores formas de convívio consigo mesmo e com o mundo. Quando transportado para o Ocidente, temos que relevar suas mudanças, transformações, ou podemos dizer adaptações, para que possa ser praticado na nossa cultura, tão diversa da indiana. O sincretismo religioso, algo tão interessante no contato entre culturas diferentes é uma consequência e gostaríamos de destacar seu lado positivo. Sendo assim, o Yoga já é praticado no Brasil há muitos anos e a cada ano ampliam o número de seus praticantes. Diversas pesquisas indicam seus benefícios amplos para a saúde física e mental e para o convívio social. A prática do Yoga se expande em diversos locais, hoje compondo além de escolas com uma ampla variedade de linhas teóricas e práticas, faz parte do sistema de saúde pública, o SUS, compondo as práticas integrativas visando a saúde o bem-estar . Destacamos que a prática de Yoga pode ser destinada a diversas faixas etárias, inclusive com as crianças, servindo como importante ferramenta para contribuir para o desenvolvimento integral em sua formação.

Gostaríamos com esse trabalho de contribuir de alguma forma com a discussão sobre as possibilidades da prática de Yoga para crianças no período escolar, dentro das escolas públicas. Para isso vamos fazer um breve percurso na proposta da pedagogia crítica, que vem sendo desenvolvida nas escolas há alguns anos e nos abre diversas possibilidades de diálogos e práticas visando o aprimoramento humano de nossas crianças para uma vida em sociedade mais plena.

2.2. A pedagogia crítica e a educação como prática para a liberdade

Há muito tempo que a prática escolar desenvolvida vem sendo discutida e repensada sobre novas bases, valores e propósitos. Desde que o modelo ocidental de escola foi criado, a discussão sobre sua eficácia e metodologia existe. O modelo no qual a sala de aula é disposta em formato de carteiras voltadas para frente, no qual os alunos não de-

vem conversar ou interagir entre si, devem se comportar por meio de um modelo de disciplina autoritária e a posição do professor é colocada como o depositário de todo o conhecimento que devem receber sem questionar. Esse modelo de educação, conhecido por educação bancária, no qual o professor deposita o conhecimento nos alunos e estes apenas absorvem, e ao final de um período são cobrados pelo que foi apreendido, como em um banco, há muito é criticado, tendo como um dos principais intelectuais críticos desse modelo, o patrono da educação brasileira, Paulo Freire, que possui diversos livros e é reconhecido no mundo todo por seus trabalhos voltados para uma educação voltada para a liberdade, autonomia e livre de qualquer opressão.

Trata-se de um modelo que é criticado por diversas razões, primeiro porque não se enquadra no objetivo da escola que seria desenvolver o estudante em todos os seus aspectos, em toda a sua integralidade psíquico-física, social, cultural, etc. Além de que é um modelo que não respeita a criança em seu desenvolvimento cognitivo, que depende de interação com seus adultos cuidadores e com outras crianças. E, principalmente, não visa desenvolver o pensamento crítico, para que reconheça formas de autoridade, violência e não prepara o estudante para a vida em comunidade.

Faremos um breve percurso sobre o papel do professor e da escola, e principalmente da relação professor-aluno pelo viés da pedagogia crítica, utilizando como base o estudo de bell hooks, intitulado "Ensinando a transgredir – A educação como prática da liberdade" . Esse trabalho trata do papel do professor e sua função social e pode ser relacionado com a prática do Yoga, no sentido de que ambos visam a nossa liberação, a nossa liberdade; ambos visam auxiliar o ser humano em sua formação, a se reconhecer como pessoa, a definir sua identidade no mundo e transcendê-la, isso com o auxílio de um professor/mestre.

bell hooks destaca nesse trabalho que a educação como prática para a liberdade é uma vocação com um aspecto sagrado, no qual o professor não partilha somente informações, mas sim participa do desenvolvimento intelectual e espiritual de seus alunos. Baseada na pedagogia crítica de Paulo Freire, hooks acredita que os alunos precisam ser participantes ativos, não consumidores passivos. A sala de aula deve ser vista como um ambiente onde professores e alunos interagem como seres humanos integrais, desenvolvendo não somente o "conhecimento que está nos livros, mas também o conhecimento acerca de como viver no mundo" (hooks, 2017, p. 27).

Para que isso aconteça a autora destaca que os professores precisam ter um

"compromisso ativo com um processo de autoatualização que promova seu próprio bem-estar. Só assim poderão ensinar de modo a fortalecer e capacitar os alunos. Thich Nhat Hanh ressalta que 'a prática do curador, do terapeuta, do professor ou de qualquer profissional de assistência deve ser dirigida primeiro para ele mesmo. Se a pessoa que ajuda estiver infeliz, não poderá ajudar a muita gente'". (hooks, 2017, p. 28)

Ou seja, pouco se valoriza o cuidado com quem ensina, o bem-estar espiritual do professor, o cuidado com a alma. E se este está doente, como poderá ajudar outras pessoas? E a autora vai além, destaca que a educação tradicional estimula que professores se coloquem nesse papel de intelectuais destituídos de corpos, de emoções, com uma cisão entre mente, corpo e espírito. hooks salienta que foi a obra de Paulo Freire que a fez refletir e pensar estratégias alternativas de aprender e ensinar. A pedagogia crítica proposta pela autora propõe uma educação como prática para a liberdade que parte de uma premissa de que os professores se autoatualizem, ou seja, busquem formas de romper com a cisão entre mente e corpo, busquem o seu bem-estar, encontrem formas de se realizarem consigo mesmos antes de entrarem em sala de aula (hooks, 2017, p. 31).

Outra questão importante de sua reflexão passa pelo papel do aluno. Uma pedagogia engajada passa pela valorização da expressão do aluno, que é visto como um ser ativo no processo de ensino e aprendizagem.

“Quando a educação é a prática da liberdade, os alunos não são os únicos chamados a partilhar, a confessar. A pedagogia engajada não busca simplesmente fortalecer e capacitar os alunos. Toda sala de aula em que for aplicado um modelo holístico de aprendizado será também um local de crescimento para o professor, que será fortalecido e capacitado por esse processo.” (hooks, 2017, p. 35)

Ou seja, os professores ao praticarem uma pedagogia engajada, saem da posição de única voz dentro da sala de aula e compartilham experiências e diferentes narrativas e convidam dessa forma os alunos a se expressarem. A autora reforça que os professores precisam praticar estar presentes em mente, corpo e espírito, e que para isso precisam se autoatualizar, somente assim conseguirão aumentar sua capacidade de viver profunda e plenamente, e proporcionar aos alunos essa visão mais ampla de suas formações na escola (hooks, 2017, p. 36).
Quando a autora fala em autoatualização do professor, como um processo que é necessário para uma educação como prática de liberdade, faz referência à capacidade de nós seres humanos compreendermos nosso papel no mundo, nossas identidades, nossas emoções, ou seja, nos voltarmos para nosso interior, visando compreender como nossa mente funciona, como nossos corpos reagem, em uma conexão corpo, mente e espírito, ou seja, se trata de uma busca por nosso Eu transcendente, do qual Feuerstein nos comentou acima, como critério básico para que um mestre possa instruir um aluno, sem isso, o preceptor não poderá ajudar o seu discípulo no processo de enfrentamento do “oceano da existência fenomênica”. O autor destaca ainda que a relação entre mestre e discípulo “envolve a confiança, o amor e a disposição de ser posto à prova e transpor os limites impostos pela própria imaginação” (FEUERSTEIN, 2006, p. 16 e 42). Como podemos pensar no processo de aprendizagem onde não há essa relação de confiança, onde há um distanciamento entre professor e aluno, onde não há sentimentos, trocas, no fundo, amor?
Sabemos que a relação mestre-discípulo que ocorre no Yoga há milhares de anos não pode ser transposta assim literalmente para relação professor-aluno desenvolvida no Ocidente. Mas podemos pensar em modos de melhorar o processo de ensino-aprendizagem em um mundo tão caótico em que vivemos por meio da prática de Yoga, uma tecnologia que pode servir para auxiliar no processo educativo em nossas salas de aula. Nossa proposta não seria pensar somente nos benefícios que a prática de Yoga pode trazer aos alunos, no processo de melhorar suas capacidades cognitivas, sociais, físicas e de atenção, mas também na capacidade de os alunos e os professores conseguirem se conectar consigo mesmos em primeiro lugar para poderem estabelecer relações mais profundas que auxiliem no percurso educativo que passam em salas de aula durante as suas infâncias e adolescências.
A educação integral é um conceito que não significa mais tempo das crianças na escola e sim uma prática que visa um trabalho pedagógico que leve em consideração todas as dimensões da vida dos envolvidos: intelectual, social, cultural, emocional e física. A perspectiva da educação integral tem como objetivos emancipar o sujeito e torná-lo livre para as suas escolhas futuras, visa também reduzir a desigualdade social, a luta pelos direitos humanos e pela justiça social. No Brasil, essa perspectiva possui amparo legal na Constituição de 1988, na Lei de Diretrizes e Bases da Educação, nas Diretrizes Curriculares da Educação Básica e faz parte do Currículo da Prefeitura de São Paulo, como política pública de educação .
Sendo assim, gostaríamos de contribuir com esse trabalho nesse processo de desenvolvimento integral da criança das escolas públicas. Para isso pensamos que o Yoga pode ser uma importante ferramenta nesse processo, desde que adaptado às condições e à realidade das escolas e das crianças.

2.3. Os benefícios do Yoga na sala de aula

Os estudos científicos desenvolvidos no Ocidente com relação aos benefícios que a prática de Yoga proporciona aos praticantes já existem há algum tempo e tem despertado interesse dos cientistas a cada dia. Já os es-

tudos sobre os benefícios da prática de Yoga na sala de aula das escolas com crianças e adolescentes são mais recentes e escassos, necessitam mais aprofundamento, mas já nos indicam diversas benesses com relação à disciplina, foco, desenvolvimento integral da criança e adolescente, em todos os aspectos sejam físicos, sociais, emocionais, comportamentais, espirituais e mentais.

Os trabalhos recentes sobre o assunto destacam o potencial do Yoga para a melhora da capacidade cognitiva e comportamental dos alunos praticantes, na redução nos sintomas de ansiedade e depressão em jovens e crianças e na contribuição para o relaxamento e consciência desse estado do ser.

Destacaremos dois trabalhos de revisão de literatura sobre esse tema realizados no Brasil. O primeiro trabalho de SIMÕES, B. B.; MIZUNO, J.; ROSSI, F . realiza uma pesquisa em diversas plataformas de publicação de trabalhos científicos sobre o tema Yoga para crianças. O estudo realizou um recorte temporal de 2007 a 2017 e encontrou apenas 16 trabalhos relacionados à temática. Destaca que o Yoga pode ser adaptado à infância e ao contexto escolar por meio de diversas práticas, como jogos e brincadeiras, que estudos indicam uma variedade de benefícios da prática, entretanto há preconceito, por ser confundido com religião, o que cria diversas barreiras ainda para a sua aplicação. O estudo conclui que no geral diversos benefícios à criança foram confirmados pelos trabalhos analisados, sejam "físicos, motores, psicológicos, sociais, comportamentais, espirituais e mentais, contribuindo assim, para a formação do ser integral" e destacam a potencialidade da prática no contexto escolar, além de que novos estudos precisam ser feitos visando democratizar o Yoga e criar uma "cultura do Yoga na infância".

O segundo trabalho que destacamos foi o de FREITAS, M . Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado em 2022 para a conclusão do curso de Educação Física e que fez uma revisão bibliográfica demonstrando a importância do Yoga, especificamente do Hatha-Yoga, no ambiente escolar. Esse trabalho fez uma seleção mais específica dos estudos em plataformas digitais e com as palavras-chave: Yoga, Hatha-Yoga, Criança, Respiração e Meditação. Encontrou 14 artigos, mas seu processo de pesquisa a fez se debruçar sobre quatro. Concluiu que há uma escassez de trabalhos referentes ao Hatha-Yoga na área científica e acadêmica e dos trabalhos analisados pela autora há claras evidências que a prática do Hatha-Yoga e suas técnicas de posturas, meditação, respiração e sua filosofia proporcionam diversos benefícios ao desenvolvimento da criança, que passam pela parte física como desenvolvimento motor, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e até questões mentais e psicológicas como lidar com as emoções, ansiedade e stress, ou seja, conclui que se trata de importante ferramenta para o desenvolvimento integral da criança e a possibilidade de uma vida plena.

Percebemos a imensa contribuição do Yoga para a educação nas conclusões dos trabalhos acima. Por fim, gostaríamos de concluir com um trabalho que realizou uma pesquisa prática visando detectar a percepção das crianças e de seus responsáveis quanto aos efeitos da prática regular de Yoga realizada na escola. CORRÊA, E.M e COSTA, P.H.L no artigo "Yoga nas escolas: percepção de crianças e seus responsáveis sobre seus efeitos" também concluíram que o Yoga trouxe melhoras na calma, concentração e qualidade das relações sociais após 12 semanas de prática regular de Yoga na escola. Entretanto, gostaríamos de destacar uma outra conclusão, muito importante, que trata da adaptação da prática de Yoga para a sua aplicabilidade na realidade das escolas públicas. Sendo assim, o estudo se dedicou a estudar a percepção das crianças e de seus responsáveis sobre os efeitos da prática do Yoga no comportamento infantil em uma escola pública localizada na periferia da cidade de São Paulo.

O estudo foi baseado em entrevistas realizadas após um período de 12 semanas de prática regular entre os alunos e os seus responsáveis. Os autores discutem que há evidências de que a prática de Yoga aumenta a capacidade de planejar e executar tarefas cognitivas e que isso foi comprovado com os resultados da pesquisa: "os responsáveis afirmaram perceber seus filhos/as mais tranquilos, concentrados e as crianças rela-

taram que as aulas de Yoga lhes trouxeram calma e uma sensação de bem-estar". Outro resultado foi a melhora nas relações interpessoais durante o período de prática, autoconfiança, segurança e autoestima, o que os autores destacam de extrema importância já que o estudo foi baseado em crianças em vulnerabilidade social, e a prática de Yoga os auxiliou a lidar com situações adversas, ou seja, atuou na mudança de comportamento. (CORRÊA; COSTA, 2021).

As autoras expõem, por fim, que o estudo foi feito com um grupo pequeno e assim não podem garantir a generalização dos resultados e que a prática de Yoga foi realizada no contraturno escolar ou seja, fora do horário de aula, o que dificultou o interesse e assiduidade, o que as autoras concluem não ser o mais recomendado.

Concluem que o estudo foi orientado para a o que transcendia a realização em si, por meio de posturas, exercícios respiratórios e meditação. Abordavam também questões ligadas a comportamentos éticos, alimentação saudável, autoconhecimento, respeito ao meio ambiente, senso de coletividade, a consciência de si e do outro. Ou seja, a prática de Yoga transcende os muros da escola e reforça que se volta para a formação integral das crianças.

Sabendo do amplo espectro de benefícios e das dificuldades de se inserir a prática dentro das escolas públicas as autoras propõem uma solução que passa por se pensar estratégias de se inserir alguns elementos do Yoga no cotidiano escolar, como práticas respiratórias e de concentração, em sessões de curta duração e com frequência diária, não somente nas aulas de Educação Física. Para isso haveria a necessidade de formação dos professores da rede pública, com aprovação das Secretarias de Educação, para serem capacitados a ministrar a prática. O estudo demonstrou com muita eficácia por meio de seus resultados que o Yoga pode ser um instrumento importante para contribuir para a formação e saúde integral das crianças.

3. Conclusão

Depois desse percurso nas bases do Yoga e da pedagogia crítica e sabendo dos diversos benefícios da prática de Yoga não somente para crianças, mas para todos, concluímos que a democratização do acesso às práticas de Yoga serviria para o bem-estar de toda a humanidade. E vimos que não há lugar melhor para inserimos o Yoga do que nas escolas públicas, como forma de transgredir as práticas tradicionais de educação e podermos pensar na formação integral dos estudantes. Principalmente no contexto atual, de tanto adoecimento mental e psíquico advindo do excesso no uso de telas e diminuição do convívio social.

Os seres humanos em sua vida em coletividade reforçam práticas sociais ao mesmo tempo que as transcendem, as transmutam. O Yoga é um belo exemplo disso. Trata-se de uma prática milenar, que tomou diversos vieses e que se espalhou pelo mundo, mas sabemos que sua essência continua a mesma, qual seja, a transcendência espiritual.

A educação pública brasileira possui diversas dificuldades, mas quando abordamos o papel do professor e a aura que envolve a docência, percebemos sua capacidade de poder mudar o mundo. Cabe a nós adultos, não somente à escola, guiarmos nossas crianças nessa trajetória maluca que é a vida. Concluímos que a Yoga é uma importante ferramenta para nos ajudar a viver melhor, por isso destacamos a importância da democratização do acesso a essa ferramenta, que auxiliaria a escola a se colocar como um lugar de transformação social, conforme nos legou os ensinamentos de Paulo Freire – a educação como prática de liberdade e autonomia. Deve-se a isso o verdadeiro papel da prática docente, qual seja, formar seres humanos para a vida, cidadãos críticos e atuantes. A Yoga dentro do ambiente escolar pode ser uma prática de liberdade e autonomia.

Referências Bibliográficas

bell hooks. Ensinando a transgredir – A educação como prática da liberdade. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2017.

CORRÊA, E.M.; COSTA, P.H.L. "Yoga nas escolas: percepção de crianças e seus responsáveis sobre seus efeitos". Revista Pensar a Prática, v. 24, 2021.

FEUERSTEIN, Georg. A tradição do Yoga – História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Editora Pensamento, 2006.
FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia – saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Editora Paz e Terra, 2002.
FREITAS, M. "A importância do Yoga no ambiente escolar: estudo de revisão bibliográfica". Repositório Universitário da Ânima (RUNA). Jun, 2022.
SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Educação Integral: política São Paulo educadora. São Paulo: SME/COPED, 2020. SIMÕES, B. B.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. "Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura Yoga". Revista Cocar, v. 13, n. 27, set./dez. 2019.