

INTRODUÇÃO

O Yoga para quem bem o conhece e pratica sabe que ele proporciona além de condicionamento físico e de estética corporal, benefícios de natureza emocional e espiritual.

Vários são os seus benefícios, e várias pesquisas científicas evidenciam a importância do Yoga na saúde do ser humano, e nesse trabalho, especificamente em relação às crianças, será demonstrado através de referências de vários autores, a importância de iniciar o Yoga na infância.

Como cita CASTILHO:

“Da amplitude dos seus benefícios, deduz-se a relevância do seu aspecto educativo. Platão dizia que “a educação visa a reforçar o corpo e aperfeiçoar a alma”, o que demonstra a grande afinidade entre os objetivos da educação e os objetivos do Haṭha Yoga, visto que este último se caracteriza por abrir caminho para o aperfeiçoamento da parte imaterial do homem por meio de uma ação direta sobre a sua parte física.”¹

O Yoga é uma ciência e tem por fim o autoconhecimento, como será explicitado nos capítulos posteriores. O Yoga é uma forma de viver em harmonia consigo mesmo e com o universo em que está inserido. Dessa forma se formos educados desde a infância a buscar o autoconhecimento e a viver de maneira equilibrada, os resultados alcançados em longo prazo serão maiores e de melhor qualidade para nossa vida e o meio em que vivemos.

Partindo desse conceito, este trabalho tem como objetivo demonstrar aspectos ligados ao Yoga para crianças, teoria e prática, bem como demonstrar sua importância, seus benefícios, e sua relevância no aspecto educacional.

Inicialmente será conceituado o Yoga, e o Yoga em relação à criança, mostrando como é necessário e importante despertar na criança valores e virtudes que desenvolvam a generosidade, o respeito por si e por todos os seres, ajudando-a no processo de sua formação física, social, cognitivo-afetivo e espiritual, como também entender que o objetivo do Yoga é integrar corpo, mente e espírito.

Os oito passos do Yoga-Sūtra de Patañjali, que são eles: Yamas (disciplina externa); Niyamas (disciplina interna); Āsanās (posturas); Prānāyama (controle da respiração); Pratyāhāra (abstração dos sentidos); Dhāraṇa (concentração); Dhyāna (meditação) e Samādhi (integração) serão analisados a seguir, mostrando o Caminho do Yoga a ser trilhado, esse caminho único conhecido como Aṣṭāṅga-Yoga, que leva o praticante de Yoga a cultivar boas qualidades e superar as barreiras.

“Ao seguir esse caminho de oito partes, o homem alcança a saúde do corpo e o controle sobre sua mente. Ele se torna sábio e compassivo”.²

1- CASTILHO, Maria Celeste. Rata Yoga: uma introdução ao Haṭha Yoga para crianças. p.11

2- CHANCHANI, Swati. Ioga para crianças, p.20.

1 – YOGA E CRIANÇAS

Yoga é a união consigo mesmo, a volta do ser ao seu natural e a sua união consigo mesmo, como diz Iyengar: “*Yoga é a verdadeira união de nossa vontade com a vontade de Deus*”.¹

Dentro dessa mesma concepção, PACKER cita que o Yoga “*nos propõe fazer o caminho de volta, de união, de reintegração com o princípio Criador, dentro e fora de nós mesmos*”.²

Quando trabalhamos com Yoga para crianças, o principal objetivo que queremos atingir é despertar na criança a consciência do todo, e de fazê-la entender e compreender o sentido da totalidade, de união, a relação consigo mesmo, com o outro, com o ambiente, o que possibilitará uma cooperação com tudo que está ao seu redor para poder viver bem e em harmonia.

Vários estudos mostram como as crianças de hoje são levadas a altos níveis de estímulo, desencadeando muito stress. Desde o nascimento, as crianças estão sendo submetidas a muitas informações que prejudicam seus delicados sentidos, além de muitas tarefas e atividades. As tensões, resultantes de tantos compromissos e horários, a falta de afeto compensada pelo excesso de materiais (o ter, acima do Ser).

Sendo assim, muitas conseqüências podem ser bastante desfavoráveis, levando a criança a adquirir sérios problemas, como inquietação, agressividade, obesidade, depressão, hiperatividade, desânimo e outros.

Para HERMÓGENES, as aulas para as crianças podem se transformar numa abençoada traquinagem “yóguica”, ou seja, “*brincando vão aprender a respirar, a ficar quietinho, sem tagarelar, sentados e brincando de meditar*”.³

No Yoga através de exercícios de respiração, movimentos saudáveis, consciência corporal, práticas de relaxamento e técnicas meditativas, adaptados à idade infantil, inicia-se um contato da criança com esta filosofia na forma de jogos e ludicidade.

Yoga com crianças não é recreação, como diz HOFFMANN, “*é a estruturação do ego, da personalidade. A criança é fruto do meio, além da hereditariedade*”.⁴

Vários são os benefícios numa prática de Yoga, como: percepção do corpo e da mente, desenvolvimento da concentração, criatividade, imaginação, auto-estima, equilíbrio, agilidade, autoconfiança, liberação e organização da energia muscular e mental, o que proporcionará maior alívio interior, bem-estar e serenidade.

Com a prática, cita SALEM, as crianças recebem e descobrem ferramentas que poderão auxiliá-la a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade, de crescer com saúde física e mental, promovendo a tranqüilidade, prevenindo problemas de posturas e respiratórios.⁵

Comprova-se, portanto, o quanto uma criança pode-se beneficiar com as práticas de Yoga, porém, este processo de transformação poderá ser percebido ao longo dos anos, e

para isso será preciso aos pais entender que não será somente com as aulas que ocorrerá a transformação, que requer uma consciência de toda a família e suas relações de cotidiano.

Segundo SLAVIERO, *“o Yoga, baseia-se na busca da felicidade e no aperfeiçoamento do SER, que possibilita à criança um contato com o espaço interno de paz, auto-percepção e responsabilidade com o meio”*. 6

- 1- IYENGAR, B.K.S. A luz da Ioga, p.17.
- 2- PACKER, Maria Laura. A Senda do Yoga, p.22.
- 3- HERMÓGENES, José. Autoperfeição com Haṭha Yoga, p.366.
- 4- HOFFMANN, Lucy Naid Carvalho. Apostila do curso de Yoga para crianças, p.
- 5- SALEM, Maurício. Apostila do curso de formação para Crianças e adolescentes, p.3
- 6- SLAVIERO. Vânia Lucia. De bem com a vida na Escola, p.16.

2- YAMAS E NIYAMAS

O Yoga prestigia valores que são próprios da criança, como simplicidade, ingenuidade, pureza, contentamento, verdade, retidão, amor, paz e não violência. Quanto mais cedo pudermos ensinar para nossas crianças que violência, mentira e forças da ganância são nocivas para nós e para o mundo, mais rápido conseguiremos transformar a nossa sociedade, tornando-a mais saudável.

Como diz MASSOLA, ensinar hábitos sadios, os pais ensinam, e sabemos que o exemplo é a melhor forma de educar. Assim desde o princípio, a criança que está praticando Yoga, precisa observar, e principalmente praticar em sua vida, valores e virtudes que desenvolvam a generosidade, o respeito por si e por todos os seres. ¹

Yamas e Niyamas são preceitos éticos que atuam no indivíduo e na sociedade. Vivendo-se em harmonia com os preceitos, diz SALEM, cria-se uma vida em sociedade mais leve e branda, o que ajudará a reduzir as turbulências da consciência para o Yogī. ²

2.1- YAMAS

Yamas, são os mandamentos morais universais, as atitudes a serem evitadas (ética).

São eles:

- Ahimsa – não violência (ação física, falada ou mentalizada);
- Satya – verdade (oral e mental);
- Asteya – não roubar;
- Brahmacharya – autocontrole;
- Aparigraha – criar desapego, tornar a vida mais simples possível.

A criança aprende muito mais pelo exemplo do que por outros meios, cita GUIMARÃES, durante a aula de Yoga podem surgir conflitos, e nesses momentos que podemos trabalhar com os Yamas. ³

Praticar esses preceitos é manter a mente com menos perturbações, mais calma e tranqüila, então, para as crianças, podemos iniciar as aulas explicando de uma forma prática cada um dos preceitos, deixando de ter aquilo que chamamos de “peso na consciência”, vamos observar pensamentos e atitudes positivas que nos encham de alegria!

1- MASSOLA, Maria Ester Azevedo. Vamos praticar Yoga? Yoga para crianças, pais e professores, p.27.

2- SALEM, Maurício. Apostila do curso Yoga para crianças e adolescentes, p.44.

3- GUIMARÃES, Elaine Vargas. TCC do curso livre de formação de yoga (O Yoga no universo infantil: abrindo as portas e janelas para o olhar interno e externo), p.11

2.1.1- Ahimsa

É o primeiro dos Yamas e significa não violência, ou seja, respeitando a si mesmo e a todos os seres em pensamento, principalmente, em nossas ações.

Segundo MASSOLA, uma pessoa que representa muito bem Ahimsa é Mahatma Gandhi que, dedicou sua vida a não violência e à verdade, sem usar armas ou até mesmo praticar qualquer ação violenta, conseguiu reunir o povo rumo à independência da Índia frente aos ingleses, na primeira metade do século XX. 4

O deus Buda também foi um dos maiores pregadores da não-violência.

“Certa vez Buda andava por uma estrada, seguido por diversos discípulos. Seu primo Devadatta, que tinha muito ciúme dele, assim que o viu, soltou um elefante embriagado em sua direção, esperando que o animal pisoteasse Buda até a morte.

Quando o elefante enfurecido entrou pelas ruas, as pessoas correram desordenadamente. Os discípulos de Buda também imploraram que seu mestre fugisse. Este, contudo permaneceu calmo e recusou-se a sair correndo. O elefante furioso ficou ainda mais enraivecido ao ver que Buda permanecia imperturbável e foi direto para cima dele.

Buda calmamente levantou a mão em um gesto de não-violência. “Seu poder de não-violência era tão grande que o animal enfurecido parou de imediato e, humildemente, ajoelhou-se diante dele”.5

2.1.2 - Satya

É o segundo Yama, relembra-nos, dia-a-dia, a buscar a verdade.

Segundo IYENGAR, Satya pressupõe a perfeita veracidade do pensamento, da palavra e da ação, diz o autor: *“Satya é a mais alta regra de conduta ou moralidade”.6*

Viver na verdade é mais que não mentir, e sim sempre se permitindo que a consciência não fique dividida com a inconsciência e não perder a verdadeira identidade com o real. 7

4- MASSOLA, Maria Ester Azevedo. op.cit., p.37.

5- CHANCHANI, Swati, loga para crianças, p.21.

6- IYENGAR, B.K.S. Aluz da loga, p.33.

7- BASSOLI, Rosângela Maria, p.19.

2.1.3 - Asteya

É o terceiro Yama, significa não roubar, ou seja, não só tomar o que pertence a outrem sem permissão, mas também usar algo para um fim diferente do destinado, assim inclui não roubar o tempo dos outros, não roubar a confiança, não tirar o sossego ou a paciência de alguém.⁸

No seu sentido profundo, Asteya, é a ética da simplicidade, sob o qual o praticante passa viver em plenitude máxima, e a utilizar somente aquilo de que precisa; a trabalhar para o seu próprio sustento, ou seja, não se apropriar daquilo que não é seu.

2.1.4 - Brahmacharya

É o quarto Yama, significa autocontrole ou autodisciplina.

Segundo PACKER, Brahmacharya é ter uma vida simples com domínio das energias corpóreas, significa também caminhar com Brahma e para tanto, o estado de domínio das paixões deve ter sido conquistado com vigor e a vitalidade despertada. Com isso, diz autora, surge à compreensão do que é essencial à vida. ⁹

Segundo SALEM, Brahmacharya pode ser também interpretado como não desvirtuar a sexualidade, ter o controle do prazer sensorial.¹⁰

Para MASSOLA *“é fazer as coisas muito bem feitas. Dar o melhor de si, de modo tranqüilo, sem ficar neurótico de querer ser o melhor ou ficar se cobrando para fazer tudo perfeito! É se concentrar bem, fazendo o seu melhor”*.¹¹

2.1.5 - Aparigraha

É o quinto Yama, significa não cobiçar, criar desapego, tornar a vida simples quanto possível, não possuir mais coisas do que realmente necessitamos.

O maior exemplo de desapego vem das abelhas. Após construírem a colméia, abandonam-na. E não a deixam morta, em ruínas, mas viva e repleta de alimento. Todo mel que fabricaram além do que necessitavam é deixado sem preocupação com o destino que terá. Batem asas para a próxima morada sem olhar para trás.

A lição das abelhas vem do seu espírito de doação. Num ato incomum de desapego, abandonam tudo o que levaram a vida para construir. Simplesmente o soltam, sem preocupação se vai para quem for. ¹²

8- MASSOLA, Maria Ester Azevedo, op.cit., p.38.

9- PACKER, Maria Laura, A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica, p.27

10- SALEM, Maurício.op.cit..p.44

11- MASSOLA, Maria Ester Azevedo, op.cit. p.46

12- Boletim de sinais – n 6 - Figueira

2.2- NIYAMAS – Deveres e Observâncias

A palavra Niyama significa disciplina, pode ser entendido como um código de ética do homem para consigo mesmo.

São eles:

- Śauca – pureza
- Santoşa – contentamento
- Tapas – auto-esforço
- Svādhyāya – auto-estudo
- Isvara-praṇidhāna – entrega ao absoluto

2.2.1 - Śauca

No Yoga, todas as práticas são feitas para limpar, purificar: corpo, a mente e o espírito.

O praticante deve buscar o bem-estar começando com a limpeza diária de seu corpo e mente. Segundo SALEM, isso acontece, externamente através de alimentação vegetariana, Kryās e Prāṇāyamas, desta forma o Yogī alcança o desapego em relação ao corpo. Internamente através de cultivo de bons hábitos mentais, o Yogī se livra das impurezas do pensamento, e de distúrbios emocionais, como paixões, ódio, orgulho e luxúria. ¹³

2.2.2 - Santoşa

Santoşa nos ensina o “contentamento”, aceitar e agradecer tudo o que temos e recebemos.

A Bhagavad Gītā II. 38 nos faz reconhecer a importância do Contentamento, cita PACKER, p.28, quando diz: *“Considera iguais o prazer e a dor, o ganho e a perda, a vitória e a derrota, prepara-te para a batalha; assim não incorrerás em pecado”*. ¹⁴

Aceitação do momento presente como um estado de felicidade e plenitude.

2.2.3 - Tapas

No Caminho do Yoga, vamos nos aperfeiçoando aos poucos, sem pressa, sendo assim este preceito nos ensina a ter perseverança, disciplina e auto-esforço.

Deve-se ter força de vontade e paciência, desta forma o praticante desenvolve *“a força do corpo, da mente e do caráter. Ganha coragem e sabedoria, integridade, rápido progresso e simplicidade”*. ¹⁵

13- SALEM, Maurício. op.cit., p.13.

14- PACKER, Maria Laura. op.cit.p.14.

15- idem, p.28.

2.2.4 - Svādhyāya

Significa auto-estudo, autoconhecimento.

O praticante deve estudar o seu SER, ter conhecimento de si próprio e acreditar que a sua energia é a mesma que move o Universo.

Como diz Iyengar, “ a pessoa que pratica Svādhyāya lê seu próprio livro da vida, lendo-o, revisando-o ao mesmo tempo. Há uma mudança em sua atitude para com a vida”.¹⁶

Nos Upaniṣhads, segundo CHANCHANI , há a história de um jovem chamado Nachiketa, que nos dá um bom exemplo de alguém que realmente queria alcançar o autoconhecimento, quando este perguntou a Yama o Deus da morte, o que acontece ao homem após a morte. Yama cedeu ao pedido de Nachiketa, já que este estava muito interessado pelos mistérios da vida e da morte.¹⁷

“A alma continua a existir, apesar de o corpo morrer e se deteriorar, explicou Yama a Nachiketa. A alma é como um cavaleiro, e nosso corpo é como uma carruagem. Sua inteligência é o condutor e seus pensamentos e sentimentos são as rédeas. Seus cinco sentidos, visão, audição, olfato, paladar e tato, são os cinco cavalos que conduzem a carruagem. O mundo ao seu redor é como um campo no qual os cavalos pastam”.

*“Ao praticar Yoga, diz Yama a Nachiketa, você pode ter seus sentidos sob controle, da mesma forma que o condutor tem domínio sobre os cavalos. Assim que você controlar seus sentidos, verá a alma e compreenderá a si próprio”.*¹⁸

2.2.5 – Isvara-praṇidhāna

Este é o último Niyama e significa fé em Deus, entrega ao absoluto ou à consagração divina.

O praticante deve desenvolver-se no caminho espiritual e enriquecer sua vida interior de modo que possa se refletir exteriormente.¹⁹

Segundo PACKER, “quando a real visão surge como fruto de Svādhyāya, então naturalmente desabrocha a Entrega ao Absoluto – Isvara-praṇidhāna, como uma benção para o caminhante. Não há caminho a seguir sem a visão focada aonde chegar. O Absoluto é a meta para o Yogī”.²⁰

16- Iyengar, B.K.S. op.cit.,p.40

17- CHANCHANI, Swati. Op.cit., p.30.

18- idem, p.31.

19- MASSOLA, Maria Ester Azevedo. op.cit.,p.46

20- PACKER, Maria Laura. op.cit.28

3 – YAMAS E NIYAMAS – uma abordagem prática para as crianças

“Não importa por qual preceito você comece a praticar, pois a prática sincera de um leva à prática de outro e ao outro...”²¹

Partindo deste princípio, podemos relacionar algumas idéias práticas durante as aulas de Yoga para crianças.

Através de atividades e jogos não competitivos propostos, adaptados da estrutura do Aṣṭāṅga de Patañjali, desenvolve princípios morais e éticos para a orientação de uma vida e hábitos mentais saudáveis.

Ação correta, respeito, verdade, retidão, paz, amor, não-violência, caráter, generosidade, responsabilidade, auto-estima, espírito de equipe, dedicação, gratidão, ecologia, limpeza, igualdade, dever, desapego, e outros, são exemplos de valores que podemos utilizar como temas durante as aulas.

Toda criança precisa ser direcionada, ter um referencial, uma base sólida para se transformar num cidadão de bem e de caráter.

BASSOLI sugere alguns contos que podem se adequar ao nível de compreensão da criança todos os preceitos éticos do Yoga.²²

Como exemplo: A história do Pinóquio, Rapunzel, O gato de botas, João e Maria, Cinderela.

MASSOLA, também descreve a História do ladrão e sugere alguns jogos como uma forma de se praticar os preceitos éticos como o Jogo do Samurai e Estátua de Gelo.

1- A história do ladrão:²³

Há muito tempo, existia um ladrão que para se sustentar só sabia roubar. Porém, andava meio cansado da sua própria vida. Acordou numa linda manhã e decidiu a mudar de vida. Resolveu então escolher um dos preceitos éticos do Yoga para colocar em prática e mudar sua vida. E pensou: vou começar com *Asteya* (não Roubar), mas minha profissão é roubar, como posso praticar *Asteya*? Não... é melhor eu começar por *Ahimsa* (não-violência), isso mesmo...mas como vou fazer isso, pois às vezes, quando roubo também sou violento! Então, é melhor eu esquecer isso, e começar pela prática de *Satya* (a Verdade). Isso mesmo! Não vou mais mentir! Boa idéia! Naquela noite, havia planejado roubar o grande e belo palácio do Sábio Sultão. Entrou por um buraco na cerca vida do palácio e correu se escondendo entre as imensas árvores do belo jardim real. Nessa mesma noite o Sultão não havia conseguido dormir e resolveu caminhar pelo jardim do palácio. De repente os dois se cruzaram sob uma enorme árvore:

- Quem é você? Perguntou o Sultão?

O ladrão nem imaginava que aquele era o dono do palácio que ele iria roubar, mas ele pensou em mentir, e lembrou-se que decidiu mudar sua vida e praticar *Satya*, a Verdade, e então refletiu:

- Droga, justamente hoje decidi não mentir mais. E respondeu ao Sultão:
- Na verdade eu sou um ladrão e vim aqui roubar esse palácio!

Então o Sultão respondeu:

- Nossa! Que coincidência, eu também vim aqui roubar esse palácio! Que tal trabalharmos juntos? Dividiremos igualmente tudo o que encontrarmos. Como o Sultão conhecia cada palmo do seu próprio palácio, chegaram rapidamente ao local onde estava o cofre real, sem que ninguém os visse. O Sultão abriu o cofre com muita habilidade e sem que o ladrão desconfiasse de quem ele era realmente! Começaram então a dividir as riquezas do cofre: milhares de moedas de ouro, centenas de colares, pulseiras e anéis valiosos, esmeraldas, rubis...até que sobraram apenas três grandes brilhantes.

E então o sultão perguntou ao ladrão:

- E então, o que faremos agora? Têm 3 brilhantes? Como vamos dividi-los?

O ladrão parou, observou e respondeu:

- Minha sugestão é que fique um para mim, um para você e outro para o Sultão, já que roubamos praticamente todo tesouro dele! Os dois concordaram e logo estavam de volta ao jardim e então o Sultão falou:

- Gostei muito de trabalhar com você, e queria poder encontrá-lo novamente, quem sabe podemos fazer novas parcerias? O ladrão respondeu:

- Está bem, quando quiser me envie uma mensagem nesse endereço e nos falamos.

Até mais, tchau! Na manhã seguinte o sultão mandou chamar seu Ministro da Defesa, de quem estava desconfiado, e então lhe disse que havia tido um sonho que dois ladrões haviam entrado no palácio e roubado todo o tesouro, e pediu que fosse verificar o tesouro real.

O Ministro verificou e voltou lhe dizendo:

- Vossa Majestade, seu sonho foi real. Realmente roubaram todo o seu tesouro. E então o Sultão perguntou:

- Tudo mesmo? Não sobrou nada?

E o Ministro voltou a afirmar:

- Sim Majestade. Roubaram tudo, não sobrou nada de seu tesouro.

E foi assim que o Sultão teve a certeza de que seu Ministro era mentiroso e não poderia mais confiar nele. E então resolveu dar uma chance ao seu “novo amigo”, o ladrão! E então mandou chamar o ladrão e ele foi novamente até o palácio. O Sultão o convidou

para ser seu novo Ministro da Defesa, e foi assim, que aquele homem, que tinha sido um grande ladrão, não precisaria roubar mais para viver. Então, além de *Satya* (A Verdade), começou a praticar também *Asteya* (Não Roubar) e em sua nova vida! Aos poucos foi se transformando ainda mais e passou a ser mais gentil e respeitoso com as pessoas, tornando-se pouco a pouco uma pessoa não-violenta, desenvolvendo a prática de *Ahimsa*. A história conta que ele se tornou um grande Sábio, e que pessoas de regiões distantes vinham até o palácio para ouvir suas histórias!

2- O JOGO DO SAMURAI ²⁴



O jogo inicia com a escolha de uma criança para ser o “samurai” e outra para dizer “OK”!

Os outros se deitam no chão, com os olhos fechados, sem falar ou se movimentar para não fazer barulho! O “samurai” vai então, andando bem devagar e suavemente. Os que estão deitados precisam se concentrar em sentir e ouvir por aonde vai o “samurai”.

A outra pessoa escolhida deverá de repente dizer: “OK!” Então, o “samurai” deverá parar imóvel, enquanto todos os demais, ainda de olhos fechados, devem apontar o dedo na direção em que acreditam que ele esteja. Abra os olhos e verifique se você acertou ou chegou perto de onde está o “samurai”!

Na próxima rodada, irá falar “OK”! quem foi “samurai” e uma outra pessoa é escolhida para ser o novo “samurai”. O jogo termina quando todos se revezam para ser o “samurai”.

Neste jogo é preciso máxima concentração, ser sincero para não olhar, nem fazer barulho para não atrapalhar os amigos, assim pratica-se *Satya* e ao mesmo tempo em que segue as regras, não roubando, as crianças estão praticando *Asteya*!

21- MASSOLA, Maria Ester.op.cit., p.48.

22- BASSOLI, Rosângela Maria, op.cit.p.86.

23- ibid. MASSOLA, Maria,pp.49 a 57.

24- idem, pp.58 e 59.

3- O JOGO DA ESTÁTUA DE GELO ²⁵



Uma pessoa é escolhida para dizer: “estátua de gelo”! E, nesse momento todos devem ficar imóveis em alguma postura de Yoga ou mesmo inventar alguma posição corporal bem diferente e criativa. Só vale se mexer para piscar e respirar! Quem se movimentar, deve permanecer sentado uma rodada e voltar mais concentrado na próxima.

Quando ouvirem: “derrete”, todos descansam, amolecem...

Cada criança deve ser sincera com ela mesma e com o grupo, assim estará praticando Satya: cada um deve ser o juiz de si mesmo! Seguindo as regras, pratica-se Asteya!

4- PARCEIROS ²⁶

Nesta atividade, os alunos criam novas posturas, juntando algumas que já aprenderam e inventando outras. É muito importante neste trabalho se lembrar de Ahimsa, principalmente, pois é preciso ter muito respeito e sentir bem o outro para ninguém se machucar. Esta brincadeira só funciona com muita cooperação, não pode haver competição, e cada um precisa esperar, ajudar e sentir o outro, assim muitas posições interessantes os alunos podem criar.



25- idem, pp.60 e 61

.26- idem, pp.117 e 118.

4 – ĀSANAS

Āsanas, segundo PACKER, “são posturas físicas que agem de forma profunda em todos os sistemas orgânicos, centros nervosos e glândulas, garantindo assim uma saúde perfeita”.¹

A prática de Āsanas traz estabilidade, saúde e leveza ao corpo e quando se consegue uma posição agradável atinge-se o equilíbrio mental. ²

Segundo a mitologia Hindu, os Āsanas surgiram do Deus Śiva, que assumia diferentes posições para criar as diversas forma de vida.

Cita CHANCHANI, que cada vez que o Deus Śiva executava um Āsanas, nascia uma nova criatura. Como ele executou 84 milhões de Āsanas, foram criadas 84 milhões de espécies. Os iogues, contudo conhecem e praticam somente alguns desses Āsanas.³

Segundo PACKER, dentre esses Āsanas, somente 84 são os mais importantes, e destes, 32 são considerados muito bons.⁴

Enquanto muitos Āsanas representam coisas vivas, como animais, peixes ou uma ave, existem aqueles derivados de outras formas de vida, outros oriundos de formas naturais, como a montanha ou a lua, outros objetos produzidos pelo homem, barco, arado, fole, ou assemelham as figuras geométricas como triângulo e também alguns são dedicados aos sábios ou aos deuses.⁵

Para executar os Āsanas há a necessidade de se adotar uma postura firme e segura, como diz Patañjali no Yoga Sūtra, “não tão firme que cause tensão, nem tão relaxada que induza ao sono”. ⁶

Na prática de Yoga para crianças, as execuções dos Āsanas são adaptadas às fases do desenvolvimento motor, sendo assim, é possível começar em qualquer idade desde que exista um programa estruturado, fornecem ferramentas para observar e experimentar as transformações em nível de corpo, mente e pensamentos. ⁷

Segundo CHANCHANI, Āsanas é o único ramo que pode ser compartilhado diretamente e se ensinados e praticados devidamente proporcionará às crianças saúde física e mental, levando-as a um crescimento saudável e equilibrado. ⁸

1- PACKER, Maria Laura, op.cit., p.63.

2- IYENGAR, B.K.S. op.cit.p.42.

3- CHANCHANI, Swati. op.cit.,p.33.

4- ibid.,PACKER, Maria Laura, p.64.

5- ibid, CHANCHANI, Swati, p.33

6- MEHTA, Rohit. A arte da integração, p.137.

7- SALEM, Maurício. op.cit.,p.14

8- ibid., CHANCHANI, Swati,p.154.

As crianças são muito ativas e expansivas por natureza, gostam de ação, do movimento e da criatividade que os Āsanas proporcionam, além disso, são seguros, podendo ser facilmente ensinados e corrigidos.

Ao praticar uma diversidade de Āsanas, as crianças podem explorar uma vasta gama de movimentos.

Segundo SALEM, a prática dos Āsanas para as crianças, tem muitos benefícios, mas é importante saber observar quais estruturas de aula a ser ministradas às crianças para que os benefícios possam surgir, entre os quais estão:⁹

- coordenação entre respiração e movimento;
- fortalecimento de perna e braços;
- desenvolve a calma e a concentração;
- ajuda a combater a ansiedade;
- desenvolve um tônus muscular adequado á estrutura óssea da criança;
- cria bases para manter a flexibilidade e alongamento na puberdade e fase adulta;
- melhora significativa na circulação e respiração;
- digestão e eliminação de toxinas;
- melhora da memória;

Para crescer forte e saudável, os Āsanas levam as crianças a resgatar os bons hábitos de postura, principalmente porque, além das crianças carregarem mochilas pesadas, ficam horas sentadas em posições inadequadas na Escola, na frente da TV ou computador, o que favorecerá uma curvatura acentuada da coluna lombar.

A prática dos Āsanas é uma forma de adquirir saúde e uma inteligência corporal para o indivíduo, o que significa que ele poderá agir com muito mais desenvoltura e espontaneidade no convívio social.¹⁰

Segundo CHANCHANI, crianças pequenas devem começar a aprender Āsanas de forma lúdica. Falta-lhes força muscular e não devem ser forçadas. Elas amam os animais e a natureza, e também gostam muito de fazer as posturas inspiradas neles, como exemplo: alongar como um cachorro, dobrar as pernas como um sapo...sentar ereto como uma vara...dar o bote como um jacaré...ser alto como um montanha...afastar os membros como uma tartaruga dormindo...não ser como um navio que naufraga...fazer uso dessas metáforas, incentiva as crianças a manter ou melhorar a postura durante a aula de Yoga.¹¹



9- ibid., SALEM, Maurício, p.15.

10- ibid., SALEM, Maurício, p.16.

11- ibid. CHANCHANI, Swati, p.145

4.1 - Āsanas para as crianças

Segundo CASTILHO, os Āsanas (posturas físicas) devem ser executados em sessões diárias com duração média variando entre trinta minutos e uma hora, na dependência das crianças que estão praticando. ¹²

É importante salientar que os Āsanas a serem executados em cada dia, deverão ser selecionados, pois não é possível e nem conveniente que se faça toda série numa única aula, e para facilitar a escolha dos exercícios, faz-se necessário observar alguns critérios, como:

- 1) Abrangência : escolher posturas que exercitem a maior parte de grupos musculares;
- 2) Complementaridade: Para reduzir a possibilidade de contusões, é preciso sempre realizar movimento compensatório, por exemplo, ao executar uma flexão da coluna para trás deve ser seguido do movimento oposto;
- 3) Flexibilidade: O número e a seqüência dos exercícios a serem executados poderão apresentar uma maior ou menor variedade, dependendo do interesse das crianças àquelas posturas que as crianças demonstraram predileção;
- 4) Aquecimento e relaxamento: Posturas de abertura (aquecimento) e de encerramento (relaxamento) são consideradas obrigatórias.

4.1.2 - Seqüência de exercícios:

Cadeira de balanço: sentado, segure as pernas dobradas abaixo dos joelhos e, a seguir, deixe-se cair para trás, efetuando várias vezes um movimento de vai-e-vem, semelhante ao de uma cadeira de balanço.



Efeitos: aquecimento preparatório para a sessão de Yoga. Massageia principalmente a região dorsal e prepara os movimentos subseqüentes, prevenindo dores e contusões. Obs. No aquecimento além do exercício descrito acima, pode-se utilizar movimentos variados, como saltos, pequenas corridas e o movimento conhecido como “gelatina”, no qual as crianças se movimentam livremente, agitando as mãos e os braços, as pernas e, finalmente, o corpo todo. ¹³

¹²- ibid., CASTILHO, Maria Celeste. Rata Yoga: uma introdução ao Haṭha yoga para crianças, p.p. 13 a 67.

¹³- idem, pp.14 e 15.

Cambalhota: sente-se sobre os calcanhares, incline o corpo para frente até apoiar o alto da cabeça no solo, então, estenda os braços para trás, ao lado do corpo. Lentamente, vá transferindo o peso do corpo para a frente, até que o movimento de “cambalhota” ocorra espontaneamente.

Efeitos: além de ser uma forma eficaz de aquecimento, apreciada por um grande número de crianças, a cambalhota apresenta o efeito psicológico de familiarizar o aprendiz com as posturas invertidas, facilitando a prática futura dessas posições.

Obs. Se a criança tiver problemas na região cervical, não deve fazer esse movimento. 14

Camundongo (ou pose da criança): sente-se sobre os calcanhares, apoiando as mãos à frente do corpo, use-as para controlar a sua inclinação para a frente até tocar o solo com a testa. A seguir, mova os braços para trás deixando-os repousar sobre o solo, um de cada lado do corpo.



Efeitos: tem acentuado efeito calmante, além de induzir a reposição das energias física e nervosa, após esforços estafantes. Assim, favorece o relaxamento e o sono reparador. 15

14- idem, pp.14 e 15.

15- idem, pp.18 e 19.

Dança para o sol (ou Saudação ao sol):

Seqüência rítmica de 12 posições, sendo sete diferentes posturas, cinco das quais executadas duas vezes:

1) Coloque-se de pé com as costas retas, os pés unidos e as mãos juntas em posição de prece à altura do peito.



2) Inspire lentamente, erga os braços mantendo as mãos unidas acima da cabeça, e solte o ar, flexionando as costas para trás.



3) Inspire, expirando durante o movimento de flexionar o corpo para a frente até tocar o chão com as mãos.



4) Inspire, erga a cabeça e dobre a perna esquerda enquanto desliza a perna direita para trás. As mãos apóiam-se em cada lado do pé esquerdo.



5) Inspire lentamente, erga os braços mantendo as mãos unidas acima da cabeça, e, solte o ar, flexionando as costas para trás.



6) Inspire lentamente, erga os braços mantendo as mãos unidas acima da cabeça, e, solte o ar, flexionando as costas para trás.



7) A seguir, inspire, abaixe os quadris e deslize o seu corpo para frente, enquanto, com apoio das mãos, levanta bem a cabeça e o tórax, sentindo o abdome em contato com o chão.



8) Solte o ar, volte a erguer os quadris e abaixe o tórax, retorne à posição número 5, com a cabeça pendendo entre os braços.



9) Com mais uma inspiração, dobre o joelho direito, traga o pé para a frente, bem próximo às mãos. Levante bem a cabeça.



Este movimento é o retorno à posição número quatro, com a única diferença que, desta vez, o joelho direito é dobrado à frente e a perna esquerda permanece estendida para trás.

10) Ao expirar, volte à posição número 3, trazendo a perna esquerda para a frente alongada, unindo os pés, a cabeça próxima dos joelhos e os dedos das mãos tocando o chão.



11) Inspire, levante vagarosamente o tronco e eleve os braços acima da cabeça, curvando-se levemente para trás e reassumindo a posição número 2.



12) Solte o ar, e posicione lentamente as mãos junto ao peito, reassumindo a (Posição de Prece) (posição inicial).



Efeitos: Exercita praticamente todos os órgãos, músculos e articulações do corpo, o que lhe confere efeitos positivos de ordem geral e faz dele uma das práticas mais difundidas do Haṭha Yoga. 16

16- idem, pp.20 a 27.

Árvore: a partir da posição ereta, dobre o joelho esquerdo e coloque o pé, bem apoiado, na face interna da coxa direita, procurando manter o equilíbrio. Com as mãos unidas, na altura do peito, inspire e levante os braços, mantendo as mãos juntas acima da cabeça. Permaneça na posição pelo tempo que lhe for possível, respirando livremente e procurando manter o equilíbrio. Desça os braços, sem separar as mãos, alongue a perna e ita para o outro lado.

Efeitos: Proporciona melhor senso de equilíbrio e ajuda a desenvolver hábitos de respiração lenta e profunda. 17



Rei Alegre: partindo da posição de pé, com as costas retas, dobre a perna direita, aproximando o joelho do peito com o auxílio das mãos. A seguir deslize a mão direita para baixo, segurando o tornozelo, e dobre a perna direita para trás o máximo possível, mantendo-a segura pelo tornozelo. Uma vez alcançado o equilíbrio, erga o braço esquerdo vagarosamente como se quisesse alcançar o teto e levante a cabeça, fixando o olhar na mão erguida. Permaneça na posição o máximo que conseguir. Repita com o outro lado do corpo.



Efeitos: O efeito mais destacado deste exercício é o desenvolvimento da capacidade de equilíbrio. 18

Avião e Triângulo: coloque-se de pé, com as pernas bem separadas e, inspirando, abra os braços lateralmente até a altura dos ombros, com as palmas das mãos voltadas para baixo. Incline o corpo para frente, procurando colocá-lo em posição paralela ao chão. Soltando o ar, comece a inclinar o tronco para a direita mantendo os braços abertos e bem estendidos. Escorregue a mão direita pela perna, fazendo-a apoiar-se o mais próximo possível do seu tornozelo. Enquanto isso, o braço esquerdo é erguido acima da cabeça, aproximando-se tanto quanto possível da posição vertical. A cabeça volta-se para cima, fixando-se o olhar na mão erguida. Permaneça na posição por alguns segundos, respirando livremente. Voltando à posição inicial, faça uma respiração completa antes de principiar o movimento para o outro lado.



Efeitos: Melhora o sentido do equilíbrio, fortalecendo e aumentando a flexibilidade dos músculos laterais do tronco e das pernas. 19

18- idem, pp.30 e 31.

19- idem, pp.32 e 33.

Torção sentada: sentado com a coluna reta e as pernas estendidas, dobre a perna direita e apóie o pé direito no chão, no lado esquerdo, na altura do joelho. Apóie o braço esquerdo na altura do joelho direito e gire a coluna para a direita, iniciando um movimento de torção. Acentue o movimento de torção apoiando a mão direita no chão às suas costas e voltando a cabeça na mesma direção. Repita o mesmo movimento do outro lado.



Efeitos: Este Āsanas é conhecido como um estimulante geral, beneficiando, com a sua ação, tanto a parte física quanto a parte mental e emocional do seu praticante. Favorece o melhor alinhamento das vértebras e massageia os órgãos internos das regiões abdominais e pélvicas. ²⁰

Borboleta: sente-se no chão com as costas retas, dobre as pernas e junte as plantas dos pés. As mãos seguram os tornozelos ou cruzam-se em volta dos pés, ajudando a puxá-los contra o corpo. Movimente os joelhos suavemente para cima e para baixo, como a imitar os movimentos das asas de uma borboleta. A cada movimento, procure aproximar os joelhos o máximo possível do chão. Como variação desta postura, pode-se inclinar o corpo para frente, tentando aproximar o rosto dos pés.



Efeitos: Por meio do alongamento dos músculos dorsais e da face interna das coxas, a “borboleta” favorece a flexibilidade dos quadris e a postura correta das costas na posição sentada, além de beneficiar o funcionamento dos órgãos internos das regiões abdominal e pélvica. ²¹

20- idem, pp.34 e 35.

21- idem, pp.36 e 37.

Tartaruga: sente-se com as pernas bem separadas e levemente dobradas. Inclina o corpo para a frente e passe os braços por baixo das pernas, tentando alcançar o chão com o queixo. Mantenha a posição pelo tempo que lhe for conveniente, respirando normalmente. Saia da posição devagar, voltando a erguer o corpo e estendendo as pernas.



Efeitos: provoca intenso alongamento dos músculos das costas e das pernas, além de fortalecer a musculatura abdominal. ²²

Camelo: de joelhos, sente-se sobre as pernas e apóie as mãos nos calcânhares. Curve a coluna para trás, afastando as nádegas das pernas e mantendo o apoio das mãos nos calcânhares. O pescoço também é flexionado para trás, voltando o rosto para cima. Após manter-se na posição pelo tempo que lhe parecer confortável, respirando livremente, volte a sentar-se sobre as pernas, solte os calcânhares e relaxe inclinando-se para frente até alcançar a postura Camundongo



Efeitos: O intenso alongamento da coluna para trás tende a corrigir vícios de postura quando se está de pé ou sentado. Além disso, com a continuidade da prática, o peito se expande, favorecendo a superação de moléstias respiratórias. ²³

22- idem, pp.38 e 39.

23- idem, pp.40 e 41.

Leão: sente-se nos calcanhares, com as mãos espalmadas sobre os joelhos. Inspire profundamente. Incline-se para a frente e expire vigorosamente pela boca tentando imitar o rugido de um leão. Enquanto expira, abra bem a boca, force a língua para fora e para baixo o máximo que puder, arregale os olhos e separe bem os dedos da mãos. Mantenha a posição pelo tempo que lhe parecer confortável e volta à posição inicial.



Efeitos: Esta postura fortalece os músculos da face e do pescoço e estimula a circulação na área dos olhos, da língua e da garganta, mantendo-as em bom estado. Ajuda a eliminar as mucosidades do aparelho respiratório, melhora a voz a facilita a dicção, auxiliando o desenvolvimento de hábitos respiratórios saudáveis. 24

Gato: Coloque-se na posição do gato, com apoio nas quatro “patas” e as costas retas. Inspirando, arqueie as costas para baixo, erguendo a cabeça. Expirando, faça o movimento inverso, arqueando as costas para cima e deixando a cabeça cair entre os braços. Os braços são forçados como se quisessem empurrar o chão, ajudando a baixar os quadris.



Efeitos: O “gato” tem, por efeito principal, o relaxamento do pescoço, dos ombros e da coluna, favorecendo, ainda, o melhor alinhamento das vértebras. 25

24-ídem, pp.42 e 43.
25- ídem, pp.44 e 45.

Cobra: deite-se de bruços, com os braços dobrados e as mãos apoiadas no solo, ao lado do corpo, entre a cintura e as axilas. Inspirando, levante o tronco com o auxílio dos braços, afastando-o do solo até a altura do umbigo. Relaxe os ombros e mantenha a posição até quando puder prender a respiração. Expirando, volta à posição inicial, repetindo o exercício entre duas e três vezes.



Efeitos: Tonifica a região da coluna e dos músculos dorsais, acalma o sistema nervoso e estimula o apetite, além de ajudar a recuperação no caso de moléstias respiratórias. 26

Arco: deite-se de bruços, apóie o queixo no solo, dobre as pernas e segure os tornozelos com os braços estendidos para trás. Os joelhos devem permanecer unidos. Inspire e, com o auxílio dos braços, erga o máximo que puder a cabeça, o eito e as coxas, passando a apoiar-se, exclusivamente, na região abdominal. Mantenha a posição enquanto não sentir desconforto.



Efeitos: Fortalece principalmente a coluna e a musculatura do abdome, exercitando, também, os braços e as pernas. Favorece a boa postura. 27

26- idem, pp.46 e 47.

27- idem, pp.48 e 49.

Gafanhoto: deite-se de bruços com os braços bem estendidos em baixo do corpo e com as mãos fechadas na altura das virilhas. Contraia as nádegas para aliviar o peso das pernas e mantenha o queixo no chão. Inspirando, levante as pernas, mantendo a posição pelo tempo que lhe for possível.

Obs. Antes da elevação das duas pernas juntas, pode-se erguer alternadamente, a perna direita e a perna esquerda, por algumas vezes.



Efeitos: Fortalece os músculos das costas e da cintura, evita dores na região lombar estimula os órgãos do abdome através da pressão exercida sobre o ventre. 28

Folha Dobrada: comece por sentar-se no chão com as pernas juntas estendidas e os braços erguidos ao lado da cabeça. Expirando, curve-se para frente, mantendo os braços erguidos e em linha reta com o corpo, alongando assim, os músculos posteriores das costas e das pernas. Inspirando, volte à posição inicial. Repita uma ou duas vezes esse movimento de vai-e-vem. Na última inclinação, acentue o movimento, baixando os braços e procurando segurar os tornozelos. Mantenha esta última posição enquanto se sentir confortável, respirando livremente.



Efeitos: Esta posição de flexão da coluna para frente tem, como principal objetivo, um efeito calmante. Além disso, ajuda a aumentar a flexibilidade da coluna e dos músculos posteriores das pernas e das costas. 29

Ponte: deite-se de costas, com os joelhos dobrados. Leve os braços para trás e dobre também os pulsos, para apoiar as palmas das mãos no solo, com os dedos voltados para os seus pés. Soltando o ar, erga o corpo de forma a apoiar-se apenas nos pés e nas mãos. Após manter-se nessa posição por alguns segundos, comece a voltar à posição anterior, apoiando o alto da cabeça no chão para auxiliar o movimento de descida do corpo (que deve ser lento e controlado), até que você volte a deitar-se. Estenda as pernas, alinhe os braços ao longo do corpo e descanse.



Efeitos: Aumenta a flexibilidade da coluna, estimulando a energia do corpo e combatendo o cansaço. 30

29- idem, pp.52 e 53.

30- idem, pp.58 e59.

Vela: deitado de costas, com as pernas estendidas, inspire, levantando as pernas e levando-as na direção do chão, atrás da cabeça. Os braços ficam estendidos ao longo do corpo, auxiliando o movimento das pernas. Vá até onde conseguir sem sentir desconforto. Mantenha-se alguns instantes nessa posição (ver postura do livro fechado). A seguir, volte a erguer as pernas até que o peso de seu corpo fique apoiado nas mãos, agora colocadas à altura da cintura. Fique mais alguns instantes nessa posição. Aos poucos, volte a elevar as pernas na direção do teto, sempre com o apoio das mãos, que agora estarão colocadas pouco acima da cintura, com os cotovelos bem firmes no chão. Permaneça assim enquanto se sentir confortável.



Efeitos: Esta é uma das posturas mais apreciadas pelos praticantes do Yoga por causa dos benefícios que pode trazer. Por inverter a ação da gravidade, repousa todos os órgãos internos e membros inferiores, e promove aumento da circulação e da oxigenação do cérebro. Além disso, a posição “travada” do pescoço estimula a glândula tireóide, cujo funcionamento adequado é essencial para a saúde do corpo humano. 31

Livro Fechado: deitando de costas, com as pernas estendidas, inspire e levante as pernas juntas, levando-as na direção do chão, atrás da cabeça. Os braços colocam-se ao longo do corpo com as mãos bem apoiadas no chão. Permaneça na posição enquanto não sentir desconforto. Volte lentamente à posição inicial, dobrando as pernas sobre o peito e baixando-as vagarosamente até o chão.



Efeitos: Através do intenso alongamento das costas e da musculatura posterior das pernas, alivia as tensões nessa região, proporcionando maior flexibilidade. 32

Peixe: deitado de costas, com as mãos sob as nádegas, palmas voltadas para baixo, apóie a parte posterior da cabeça no chão, solte os ombros e levante bem o peito.



Efeitos: Fortalece a região dorsal por meio do estiramento da coluna; aprofunda a respiração e fortalece os pulmões, combatendo as moléstias do aparelho respiratório e da garganta.³³

31- idem, pp.54 e 55.
32- idem ,pp. 56 e 57.
33- idem, pp.60 e 61.

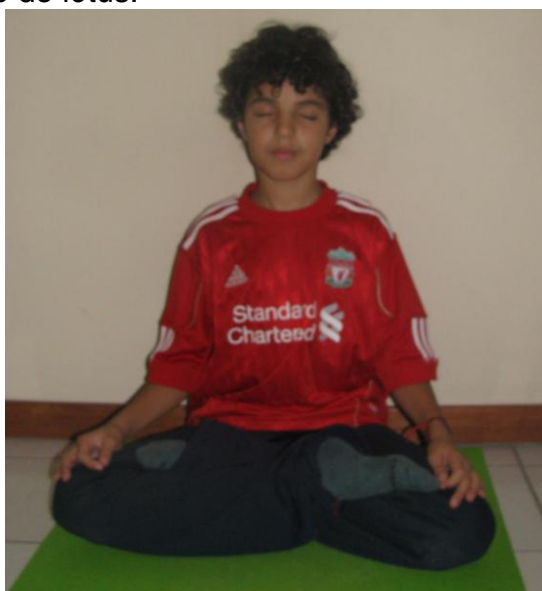
Dorminhoco: deitado de costas, a cabeça no mesmo nível do resto do corpo, os olhos fechados e a respiração cadenciada e profunda, procure relaxar todos os músculos.

Efeitos: O “Dorminhoco” visa efeitos semelhantes aos da postura de “Lótus”, com a única diferença de que, por ser executado em posição deitada, facilita a obtenção do relaxamento muscular, intensificando a recuperação das energias física, mental e emocional.³⁴



Flor de lótus: sentado na posição de lótus, com as pernas cruzadas, olhos fechados, costas retas e mãos relaxadas apoiadas sobre os joelhos. A atenção procura acompanhar o ritmo da respiração que deve ser compassada e tranqüila: na inspiração, a barriga se projeta para a frente; na expiração, a barriga se contrai.

Obs. Sentar-se sobre a borda de uma almofada ou de um cobertor dobrado ajuda a manter as costas retas na posição do lótus.



Efeitos: Pose de relaxamento, que induz à quietude física, mental e emocional, favorecendo a iniciação em práticas de concentração. ³⁵

Namaste: trata-se de um desdobramento da “Pose de Prece” (de pé ou sentada), com as mãos postas à altura do peito. Inclinando-se a cabeça e o tronco para frente, demonstra-se reverência ao Deus presente no outro, sendo o reconhecimento desse Deus manifestado através da saudação “Namaste”, pronunciada respeitosamente.



Obs. A expressão “Namaste” significa: “O Deus em mim saúda o Deus em ti”, reconhecendo que somos, todos, diferentes manifestações da mesma Divindade.

Efeitos: Esta pose é basicamente, uma saudação com sentido místico, desenvolvida e utilizada, há séculos, na Índia. ³⁶

***“Deus está dentro de mim,
dentro de você também.
Está em todos, assim,
Sem esquecer de ninguém.
Por isso, ao receber
Alguém que o vem visitar,
Não esqueça de dizer
O que vou recomendar:
“Namaste!”, diga à visita,
Para significar:
“O Deus que em mim habita,
O Deus em ti quer saudar”!***

34- idem, pp. 62 e 63.

35- idem, pp. 64 e 65.

36- idem, pp.66 e 67.

5 - PRĀṆĀYAMAS

Aprender a respirar bem é uma das formas mais eficazes de revitalizar o corpo, a mente e as emoções. Os benefícios dos exercícios respiratórios são de longo alcance.

Para SARANANDA, ao provocar a maximização da entrada de oxigênio e livrar o corpo das impurezas, eles estimulam o sistema corporal ajudando-o a se sentir mais vibrante e relaxado e a manter a mente calma nos momentos de tensão.¹

A filosofia do Yoga ensina que a respiração é a manifestação física da energia vital que lhe dá a habilidade de viver e respirar, interagindo melhor com o mundo. É essa força que permite pensar, digerir a comida, ouvir sons, rir, espirrar e desempenhar a numerosas atividades em que nos envolvemos a cada momento, consciente ou inconscientemente.

A energia vital que anima todo SER, descrita em muitas filosofias orientais, é conhecida na Índia como Prāṇa. Diz SARANANDA, *“embora não seja de natureza material, o Prāṇa flui por todas as partes do corpo, penetrando cada célula como a água embebe uma esponja”*.²

Das necessidades da vida, a respiração é a mais imediata. A pessoa razoavelmente saudável consegue passar cerca de seis semanas sem comida e alguns dias sem água, mas se ficar sem respirar, não sobreviverá por mais de alguns minutos. Ao ensinar exercícios respiratórios, se faz necessário demonstrar a conexão íntima entre o corpo, a respiração e a mente, pois se sabe que todos os pensamentos, ações e emoções influenciam a respiração.

Nas aulas de Yoga, a conexão corpo-respiração-mente já está sendo reajustada pelos exercícios de Prāṇayama – palavra sânscrita que significa “extensão da respiração e seu controle, e é o quarto estágio apontado por Patañjali.³

Prāṇa é a energia que dá a vida, enquanto ayama, significa extensão, portanto, Prāṇayama, significa “a capacidade de estender o Prāṇa, através de um controle involuntário”.⁴

Segundo IYENGAR, esse controle é exercido sobre todas as funções da respiração, são eles: inspiração (puraka), expiração (rechaka) e retenção (kumbhaka).⁵

Quando os pulmões levam ar para dentro, o oxigênio entra no corpo fornecendo-lhe um dos ingredientes essenciais da vida, ao exalar o fluxo de ar que sai dos pulmões expelle resíduos gasosos impuros, como o dióxido de carbono – os pulmões, portanto atuam como órgão excretor.⁶

A ausência da inspiração ou expiração (retenção) é a transição entre essas duas ações, ou seja, quando inalamos e seguramos a respiração, o ritmo de troca de gases nos pulmões cresce em função do aumento de pressão, o que significa que mais oxigênio sai dos pulmões para a corrente sanguínea, e mais dióxido de carbono e outros gases tóxicos passam do sangue para os pulmões, prontos para serem eliminados com a expiração.

1- SARANANDA, Swami. Os segredos da respiração: técnicas para aumentar o bem-estar, p.08.

2- idem, p.

3- Iyengar, B.K.S. A luz da loga, p.45

4- PACKER, Maria Laura. A senda do Yoga, p.278.

5- Ibid., Iyengar, B.K.S. p.45

6- Ibid., SARANANDA, Swami, pp.14 e 15.

5.1 - PRĀṆĀYAMAS E CRIANÇAS

Aprender a respirar significa ser mais saudável e feliz. As emoções como irritabilidade, mágoa, ansiedade, raiva, serenidade e felicidade exercem um efeito poderoso sobre os padrões respiratórios. ⁷

A maioria das crianças tem uma respiração inadequada aspirando muitas vezes pela boca, o que prejudica suas funções orgânicas.

Como diz HERMÓGENES, a dificuldade de respirar pelo nariz começa quase sempre na infância, e é quando por tal motivo, se forma o hábito de respirar pela boca.⁸

Quando se respira pelo nariz o ar está sendo, pois o mesmo é revestido por pelos microscópicos conhecidos como cílios, esses filtros limpam o ar inalado pela poeira, pólen, germes transportados pelo ar e poluição. Respirar pelo nariz protege o sistema respiratório, umedecendo o ar que entra a fim de que as membranas mucosas que revestem o nariz, a garganta e as vias respiratórias permaneçam úmidas.

Dentro dessa consciência, utilizam-se os Prāṇāyamas para promover na criança uma percepção de suas dificuldades respiratórias corrigindo os maus hábitos. Os Prāṇāyamas melhoram a oxigenação no cérebro, eliminam as impurezas da mente, permitindo um alívio nos estados emocionais. ⁹

Como a prática de Prāṇayama é um trabalho que exige muita concentração, e para não torná-la desestimulante, usam-se as brincadeiras para ensinar as técnicas.

Com crianças menores de sete anos, o trabalho respiratório é um preparatório para estas etapas, com exercícios e atividades para coordenar as etapas da respiração, baixa ou abdominal, média e alta. ¹⁰

7- BASSOLI, Rosângela. Yoga para crianças, p.31.

8- HERMÓGENES, José. Autoperfeição com Haṭha Yoga, p.100.

9- ibid., BASSOLI, Rosângela, p.32.

10- SALEM, Maurício. Apostila do curso de formação de Yoga para crianças e adolescentes, pp.22.

Para estimular a criança é necessário fazer variações, isto é, posturas diferentes pedindo para ela observar seu padrão respiratório. BASSOLI sugere o seguinte exercício: em pé, inspirar elevando os braços à frente, cessar a movimentação dos braços e expirar descendo e relaxando-os ao longo do corpo; inspirar novamente erguendo os braços à frente; inspirar e girar os braços em sentido contrário; ainda em pé, inspirar elevando os braços na linha dos ombros; inspirar cruzando os braços rapidamente à frente e cruzando-os de volta à linha dos ombros. ¹¹

Outros exemplos de exercícios respiratórios:

- **Respiração da “escada”**: na inalação a criança sobe os degraus pausadamente e pode descer por uma “rampa” (exalação continuada) ou vice-versa, “subir pela rampa” e descer pela “escada”;

- **Respiração do “canudinho”**: a expiração é prolongada.

- **Respiração da “gaita”**: dedos médios se tocam no nível da cintura, ao inspirar os dedos se afastam a gaita se abre, e ao expirar, os dedos se aproximam, a gaita se fecha;

- **Respiração do “Popeye e do Tarzan”** : braços elevados na altura dos ombros, com os cotovelos flexionados, mãos fechadas para cima, ao inspirar contrair os bíceps, cotovelos para trás, ao expirar traz as mãos fechadas na altura do peito.(Traz força e energia);

- **Respiração para energizar o corpo**: giro polarizado

- **Respiração da “bexiga”**: deitados com as mãos sobre o abdômen, imaginar que a barriga é como uma bexiga de aniversário, inspirar profundamente, sentindo que as mãos sobem quando o ar entra e quando ao expirar, a bexiga esvazia bem devagar, sentindo que as mãos descem na expiração;

- **Respiração do “dobro”**: deitados, estabelecer um ritmo com a respiração. Quando inspirar, contar até três mentalmente, 1,2,3, enquanto o ar entra e ao expirar contar de 1 a 6 no mesmo ritmo anterior, 3:6. Aumentar o ritmo se estiver fácil para 4:8, ou seja, conte de 1 a 4 para inspirar e de 1 a 8 para expirar e gradativamente aumentar o ritmo para 5:10, 6:12 ou 7:14. Sempre expirando no dobro do tempo que usou para inspirar.

- **Respiração do “quadrado”**: deitados ou sentados, com a coluna ereta, imaginar um quadrado e observar quatro etapas deste exercício:

- 1- Inspiração
- 2- Pausa com ar
- 3- Expiração
- 4- Pausa sem ar

Neste exercício, manter o ritmo sempre o mesmo, por exemplo, começar com 3:3:3:3, ou seja, inspirar contando até 3; pausa com ar – segure o ar dentro do peito, novamente em 3 tempos; expirar, mantendo o ritmo até 3; pausa sem ar – permanecer sem ar por mais 3 tempos.Repetir deste modo por 5 a 10 vezes, com o treinamento ir aumentando para 4:4:4:4, até conseguir 7:7:7:7.

11- ibid.,BASSOLI, Rosângela,p.33.

- **Brincadeiras de estátua** – com enfoque na inspiração e expiração;
- **Utilizar canudinhos e bolas de isopor** (com enfoque na expiração).

Estes são alguns exemplos de exercícios respiratórios para aplicar numa aula de Yoga para crianças, porém, deve-se tomar muito cuidado. Segundo CHANCHANI, a prática do Prāṇayama exige segurança, seriedade e profunda observação, e as crianças são brincalhonas, travessas e inquietas por natureza.

No plano mental, diz a autora, *“a prática de Prāṇayama é um trabalho monótono e desestimulante para crianças e não fornece nenhum escape para sua criatividade, consideram o Prāṇayama pouco expressivo e não conseguem perceber os resultados práticos e nem entender seus objetivos”*.¹²

Fisiologicamente, o Prāṇayama não é apropriado para crianças, o Bhastrika, por exemplo, é perigoso para elas, “pois pode danificar definitivamente seus delicados vasos sanguíneos e células cerebrais”.¹³

Então, como podemos preparar as crianças para a prática de Prāṇāyamas, conscientizando-as da importância dessa prática para sua vida futura?

Segundo CHANCHANI, se durante a prática dos Āsanas houver uma conscientização das crianças mais velhas a respeito de seu padrão respiratório, isso já será preparação suficiente.

SALEM, cita que se faz necessário verificar o histórico da criança, ou da turma das crianças para poder inserir a técnica mais adequada e que o ideal, é manter por um período regular esta técnica, para depois avançar para outros graus.¹⁴

12- CHANCHANI, Swati. *Yoga para crianças: um guia completo e ilustrado de yoga, incluindo manual para pais e professores*, p.162.

13- *ibid.*, CHANCHANI, Swati, p.162.

14- *ibid.*, SALEM, . Maurício, p.162.

6 – MEDITAÇÃO

A meditação corresponde ao sétimo passo na visão de Patañjali, no Yoga Sūtra.

“Meditação (Dhyāna) é o fluxo ininterrupto de pensamento voltado para o objeto da concentração.”Yoga Sūtra,III.2 in PACKER. ¹

É apenas um prolongamento do Dhāraṇa (concentração), ou seja, a mente se fixa num determinado objeto de concentração, evitando que os estímulos externos desviem o estado de contemplação.²

Como diz o prof. Manoha Gharote, in MASSOLA : *“o princípio básico que envolve a meditação é o desenvolvimento da consciência interna. A condição do corpo influencia enormemente a qualidade da meditação. A respiração regular é um grande auxílio na prática da meditação. Pureza da mente e meditação andam lado a lado, e uma apóia a outra.”* ³

Não se aprende a meditar, diz RODRIGUES ROJO in MASSOLA, a meditação chega naturalmente para aquele que pratica yoga na sua totalidade, com persistência e competência, o desenvolvimento da meditação é lento e progressivo. ⁴

Na meditação, aprendemos a estar em contato com a nossa sabedoria interior ao acalmarmos nossos corpos, nossos sentimentos e nossos pensamentos, palavras e atitudes que desenvolvam cuidados e respeito consigo mesmo, com todos os seres e com nosso planeta.

6.1 - MEDITAÇÃO E CRIANÇAS

Quando se inicia a prática de meditação com as crianças, deve-se introduzir lentamente e com duração bem reduzida, até que a capacidade de concentração se torne mais desenvolvida.

De acordo com KRITIKÓS, in BASSOLI, deve-se respeitar a faixa etária das crianças, pois o período máximo de concentração delas varia de acordo com a sua idade.⁵

Apesar de curto, no início, diz GUIMARÃES, este período de relaxamento profundo, já traz um estado de paz interior. ⁶

1- PACKER, Maria Laura. A senda do Yoga, p.290.

2- BASSOLI, Rosângela Maria. Yoga para crianças, p.22.

3- MANOHA GHAROTE, in MASSOLA, Maria Ester,Vamos praticar Yoga? p.154.

4- RODRIGUES ROJO, in ibid.,MASSOLA, p.157.

5- KRITIKÓS, in ibid., BASSOLI, p.157.

6- GUIMARÃES, Elaine Vargas. TCC do curso de formação de instrutores de Yoga– O Yoga no universo infantil: abrindo portas e janelas para o olhar interno e externo,p.26.

É possível que as crianças meditem, mesmo sendo difícil, diz ROZMAN in GUIMARÃES, e isso só é possível com autodisciplina. A criança que medita cria uma auto-imagem positiva, torna-se mestre de si mesma, ao perceber que conseguiu acalmar seu corpo, suas emoções e seus pensamentos, mantém o contato direto com o Eu verdadeiro, então, reconhece a sua personalidade, sua forma de interagir com o mundo, sem perder o sentido de unidade, de essência. 7

Existem vários métodos para a prática de meditação, e o sentar-se ereto, relaxado, imóvel, mantendo a atenção em um único foco (objeto de meditação), é o que há de comum entre eles, este objeto pode ser uma respiração, uma imagem, um som, uma palavra, um sentimento...o importante é manter-se concentrado no objeto escolhido durante um certo período de tempo.



Enquanto medita, a criança desenvolve outro instrumento importante: a concentração, denominada em sânscrito de Dhāraṇa, que é o primeiro passo, e a meditação, definida como Dhyāna, é o segundo.

Para crianças de 06 a 10 anos, já é mais fácil manter a mente atenta, adoram desafios, mesmo que sua mente não esteja completamente desenvolvida, como cita ROZMAN in GUIMARÃES. 8

Elas se relacionam através de seus próprios sentimentos, através da absorção inconsciente dos sentimentos dos outros, através da imitação dos adultos e de outras crianças, através de assimilação inconsciente de impressões e de seus cinco sentidos.

Daí a importância da concentração e até da visualização na meditação, envolver a audição, olfato, paladar e tato.

Como exemplo:

- Audição: sentados com as pernas cruzadas, mãos apoiados nas pernas, ouvir barulhos de pássaros, palmas, conversas distantes, buzinas, crianças sorrindo, alguém batendo palmas, barulho das ondas do mar;

- Olfato: dar para as crianças saquinhos com vários cheiros, pedir para fechar os olhos, distribuir os saquinhos e identificar através do cheiro, guardar na memória até compartilhar com o grupo. Trocar os saquinhos entre elas e repetir o exercício;

- Visão: observar na sala, 3 formas geométricas (quadrado, triângulo e círculo), sentar com os olhos fechados e mentalmente visitar o lugar onde os encontrou, abrir os olhos e conferir;

- Tato: em duplas, um aluno de olhos vendados e outro guiando. O guia conduz o amigo, direcionando a mão do companheiro para objetos interessantes, ou até mesmo, o professor coloca em uma caixa vários objetos e pede para o aluno que está com os olhos vendados identificá-los.

Os exercícios devem ser variados para manterem o interesse. Muitos são os jogos e exercícios que podemos utilizar para trabalhar o centramento com as crianças, porém, é necessário estar atento para perceber as necessidades delas.

Segundo MARASCA, para trabalhar meditação com as crianças, é interessante iniciar com exercícios externos, ou seja, de observação do ambiente e gradativamente se deslocam para o ambiente interior, esse tipo de exercício ajuda a aprimorar a concentração e a consciência do que nos cerca. Após esse trabalho com práticas mais externas introduzir os exercícios “internos”, que nos ensinam a lidar com os pensamentos dispersivos e sentimentos negativos e também a cultivar emoções positivas. 9

A verdadeira meditação só pode ser iniciada quando a criança é capaz de concentrar-se, e para concentrar-se ela precisa acalmar o corpo e mente. Portanto é recomendado exercícios físicos, depois um exercício de concentração, seguido da meditação. A meditação não se ensina, ela é uma conquista individual.

Algumas técnicas para meditar:

1- **“Filmadora na cabeça”** – Exercício de observação e atenção do ambiente. Essa prática pode ser feito em qualquer lugar, mas o ideal é que se ofereça um local em contato com a natureza.

Como fazê-lo: Sente-se em posição confortável e imagine que sua cabeça é uma filmadora. Em seguida, calmamente, comece a “filmar” tudo o que vê diante de você. Lembre-se de que uma filmadora não pensa naquilo que vê, apenas registra as coisas. Assim, se você vê uma árvore, por exemplo, não se ponha a julgar se é bonita ou feia nem se gostaria de subir em seus galhos. Apenas filme a árvore e nada mais. Procure olhar todas as coisas como se as visse pela primeira vez. Mesmo que seja alguém que você conhece não se distraia com pensamentos, nem sentimentos a respeito dessa pessoa. Apenas registre o que ela faz.

7- ROZMAN, in *ibid.* GUIMARÃES, Elaine, p.27.

8- *ibid.* ROZMAN, in GUIMARÃES, p.72.

9- MARASCA, Ivete Terezinha. TCC – curso livre de formação de instrutores de Yoga, p.32.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "II – Yoga e crianças"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).