

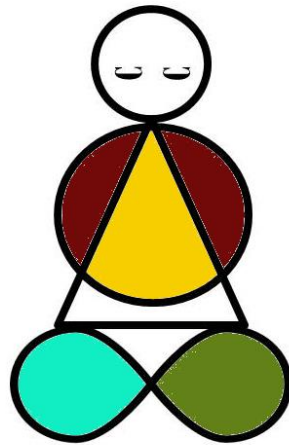
Versão Online ISBN 978-85-8015-094-0  
Cadernos PDE

VOLUME II

**OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE  
NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE  
Produções Didático-Pedagógicas**

**2016**

# Unidade Didática



## Meditação Laica Educacional Nas Aulas da Educação Física

**Silvio César Prestes Prado**

**Área/Disciplina:** Educação Física

**Linha de Estudo:** Cultura Corporal: Pontes de Análise

**NRE:** Ponta Grossa

**IES vinculada:** Universidade Estadual de Ponta Grossa

**Professor Orientador IES:** Professor Dr. Nei Alberto Salles Filho

**Escola de Implementação:** Colégio Estadual 31 de Março - Ensino Fundamental e Médio

**Município:** Ponta Grossa

**Público objeto da intervenção:** Alunos do Ensino Fundamental

**Ano:** 2016/2017

**A UTILIZAÇÃO DA MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

## **AGRADECIMENTO**

**Especial ao Professor Nei Alberto Sales Filho pela orientação, generosidade, confiança e compreensão em todo o caminho percorrido.**

## **DEDICATÓRIA**

**Dedico esta produção às minhas filhas Eloah Prestes Prado e Beatriz Prestes Prado.**

# APRESENTAÇÃO

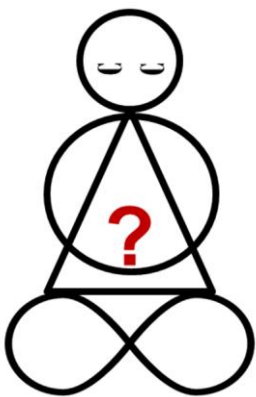
**E**m uma das propagandas sobre as olimpíadas (Rio 2016) a atleta paraolímpica *Terezinha Guilhermina* faz uma ponte entre disciplina, atenção e respeito; com o tempo gasto pelo professor em sala de aula. Ela diz: **“O professor gasta mais de 20% com indisciplina em sala de aula”**. Sua fala é baseada em uma pesquisa internacional de aprendizagem que coletas dados sobre o ambiente de aprendizagem e as condições de trabalho dos professores nas escolas de vários países, TALIS. (INEP, 2016)

**S**abemos que essa porcentagem geralmente é gasta com questões administrativas como controle de presença (chamada) e indisciplina. Penso ser este um dos grandes desafios enfrentados pelos professores na atualidade, o tempo gasto com indisciplina (descontrole emocional) e violência em sala de aula e nas aulas práticas da educação física.

**C**omo educador e professor, pensando nestas questões que não são as únicas dentro da complexidade da educação, mas que servem para refletir questiono:

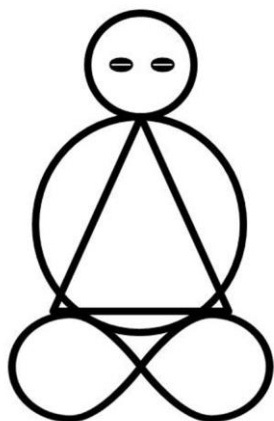
\_\_\_ ***Será que a meditação como pratica pedagógica, voltada a um conceito holístico pode favorecer o bom clima da sala de aula?***

**M**uitas escolas que vem desenvolvendo a meditação em seu currículo estão mudando a rotina dos alunos e da escola. Os benefícios são muitos: *maior criatividade,*



Sua escola desenvolve práticas pedagógicas diferenciadas que valorizam a educação integral dos alunos?

## IMPORTANTE



## ESTADO LAICO

“É vedado à União, aos Estados, ao Distrito Federal e aos Municípios: I – estabelecer cultos religiosos ou igrejas, subvencioná-los, embarcar-lhes o funcionamento ou manter com eles ou suas representantes relações de dependência ou aliança, ressalvada, na forma da lei, a colaboração de interesse público”.

**Constituição Federal artigo 19, I**

*concentração, foco, melhora o relacionamento com colegas e professores; reduz do nível de estresse e ansiedade.*

**A**o falarmos da meditação como possibilidade voltada para uma educação integral do aluno, não podemos cometer confusões relacionadas à meditação e o que se pretende alcançar com sua prática. **\_\_\_A meditação não é uma técnica para resolver problemas ou meditar sobre determinada situação. Não é contemplação passiva de um conceito religioso e nem apenas divagar a mente. A meditação busca o apaziguamento da mente, a centralização e o equilíbrio do Eu.**

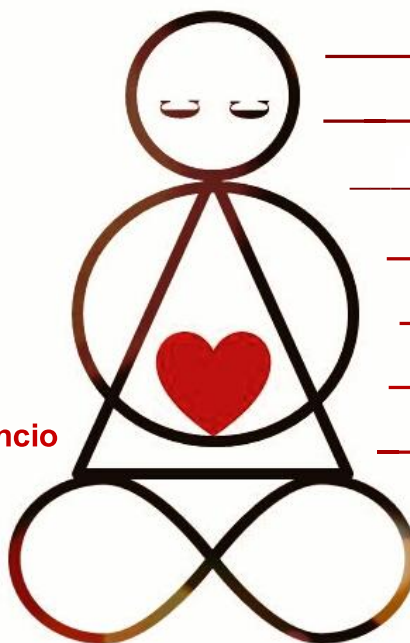
**P**ortanto a meditação, quando desenvolvida dentro do ambiente escolar, deverá ser laica e educacional, proporcionando autoconhecimento e equilíbrio emocional, requisitos essenciais para uma boa aprendizagem.

**N**este sentido, a disciplina de Educação Física se torna a oportunidade perfeita para uma abordagem holística que trabalhe mente e corpo de forma profunda através de uma **meditação laica**, pois tem entre seus saberes questões sobre o corpo, a saúde o bem-estar que, pensados de forma integral ratifica a proposta.

**N**esta linha de pensamento, vou procurar viabilizar a prática da meditação laica na escola nas aulas de educação física para alunos do ensino fundamental, baseando sua prática nas técnicas da meditação laica educacional, mindfulness e exercícios básicos de yoga (yoga pra criança).

# SUMÁRIO

<b>1- INTRODUÇÃO</b>	<b>05</b>
<b>2- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	<b>07</b>
2.1- Educação Holística	07
2.2- Corpo Integral	11
2.3- Meditação Laica Educacional	12
2.4- Mindfulness	14
2.5- Yoga para Crianças	15
2.6- Meditação e a Ciência	17
<b>3- A PRÁTICA</b>	<b>19</b>
3.1- ANTES DE MEDITAR	19
3.1.1- Escolha do local	19
3.1.2- O corpo	20
3.1.3- A preparação e o silêncio	20
<b>4- AS TÉCNICAS</b>	<b>20</b>
1- Focalização da Atenção	21
2- Monitoramento Aberto	21
3- Autotranscedência Automática	21
<b>5- CRONOGRAMA</b>	<b>22</b>
<b>6- AS AULAS</b>	<b>24</b>
6.1- ESTRATEGIAS PARA ENSINAR A MEDITAR	24
6.2- SESSÕES DE MEDITAÇÃO	27
6.2.1- Aulas voltadas às técnicas de monitoramento aberta	27
6.2.2- Aulas voltadas às técnicas de focalização da atenção	29
6.2.3- Aulas voltadas às técnicas de autotranscedência automática	31
6.2.4- Aulas voltadas às técnicas de mindfulness	33
6.2.4- Aulas voltadas às técnicas de yoga para crianças	35
<b>7- REFERÊNCIAS</b>	<b>40</b>





# 1- INTRODUÇÃO

**E**m um primeiro momento pretendo através de questionários pré-estabelecidos apontar a intensidade de comportamentos e opiniões específicos de determinados grupos de alunos do ensino fundamental e o tempo gasto com questões administrativas (chamada) e com indisciplinas (descontrole emocional) em sala de aula. O questionário será desenvolvido para alunos e professores destes grupos em específico. A partir deste momento, complementando a coleta dos dados, pretendo no decorrer do projeto, através de observações e entrevistas com professores e alunos, observar as motivações dos grupos de alunos em relação à questão-problema apresentada pelo grupo de professores. O período da pesquisa será em conformidade ao cronograma pré-estabelecido no projeto de pesquisa.



**P**enso em viabilizar uma meditação laica voltada para um conceito de educação holística, baseando sua prática nas técnicas da meditação laica educacional e mindfulness, onde, além da prática em si, vivenciaremos outros aspectos da meditação como: **respiração, relaxamento, movimentos básicos de yoga, agitação corporal, valorização das relações, valores humanos.** Procurando desta forma, relacionar os conteúdos específicos da educação física com

as diferentes dimensões que compõem a escola e o próprio aluno.

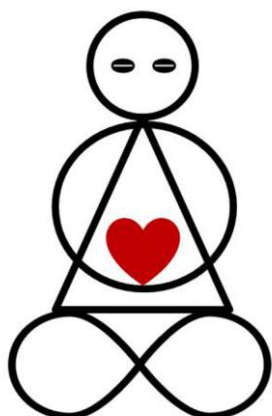
**A** proposta é que a prática pedagógica da meditação laica seja desenvolvida ao início das aulas práticas e teóricas, em sala de aula ou em outros ambientes, avançando em torno de quinze minutos. Este tempo deverá ser adequado à meditação, portando desprovido de qualquer responsabilidade burocrática ou indisciplina dos alunos. Será estabelecido um acordo (contrato) entre Alunos e Professor. **\_\_\_ Temos plena consciência da necessidade que os alunos têm das aulas práticas da educação física, pois, dentro da realidade das escolas, é um dos únicos momentos que tem para sentir-se pleno. Porém o tempo gasto com questões burocráticas (chamada) e indisciplina pode comprometer o tempo adequado para uma boa aula prática ou teórica. O acordo seria a de substituir o tempo gasto com as questões burocráticas e indisciplina que comprometem em muito o tempo de aula, pela prática da meditação laica.**

#### ACORDO FIRMADO



**H**oje muitas escolas estão participando do projeto piloto de Registro de Classe On-line (RCO), sistema informatizado que permite também administrar o registro de frequência de forma online substituindo o livro registro de classe. O Colégio 31 de Março é uma dessas escolas. Penso que com essa nova dinâmica, viabilizaria ainda mais a proposta, haja vista que não haveria comprometimento em relação aos registros.

## PARA LEMBRAR



Sempre que possível os alunos deveram falar sobre o que sentiram depois da prática.

**A** prática da meditação laica, voltada a um conceito holístico e a realidade da escola, deverá dentro do tempo acordado (15min), abordar, além das técnicas de meditação, conceitos voltado a uma educação emocional.

**C**ontudo, para além do tempo estabelecido para a prática, deverão ser desenvolvidas aulas inteiras voltadas ao tema, projetos de meditação, como: palestras, projetos com cartazes, meditação em diferentes ambientes, além do envolvimento da escola como um todo.

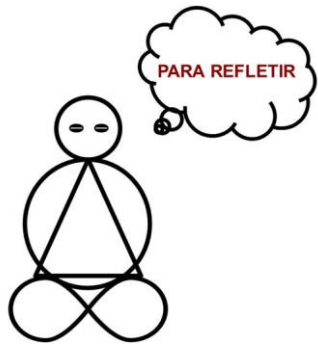
## 2- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

**O** presente projeto pretende estudar a prática da meditação na escola dentro de um conceito holístico, baseando suas práticas nas técnicas da meditação laica educacional desenvolvida pela Professora Claudiah Rato e nas técnicas do mindfulness.

**P**ensando desta forma, a meditação como prática pedagógica alternativa a qual procura estabelecer relações entre todas as partes que compõe o corpo e a escola.

### 2.1- EDUCAÇÃO HOLÍSTICA

**É** difícil uma definição universal sobre educação holística, por isso podemos começar com seu significado etimológico a qual esta relacionado com a palavra HOLISMO que vem do grego *HOLON*, que faz referencia a um universo



Um currículo holístico explora a relação entre corpo e mente, de forma que o estudante sinta conexão entre ambos. A relação pode ser explorada pelo movimento, pela dança, pela dramatização e os exercícios de concentração e de relaxamento. YUS, R. (2002, p 15).

integrado que não pode ser reduzida a soma das partes.

Para YUS:

O centro de atenção da educação holística está nas relações, como a relação entre o pensamento linear e a intuição, a relação entre a mente e o corpo, as relações entre os diversos domínios de conhecimento e a relação entre o eu e o EU. (YUS, 2002, p 17 *apud* MILLER, 1996).

**A**tualmente podemos observar, em muitos momentos, uma educação fragmentada onde os alunos, principalmente os anos iniciais (6ºanos), sentem dificuldades em relacionar os diferentes conhecimentos que lhe são apresentados com as expectativas da sua própria realidade; onde o desenvolvimento tecnológico e a dinâmica das suas vidas diferem ou se desconectam dos conteúdos apresentados em sala de aula. YUS comenta sobre essa fragmentação, partindo de todas as esferas sociais, mas também presente na realidade das escolas.

Essa fragmentação ultrapassa os muros das escolas e exige delas sua produção. Devido a isso, nossas escolas transpiram fragmentação por todos os poros: organização (tempos, espaços) compartimentada e hierarquizada, profissionais especializados e desconectados, conhecimento fragmentado em disciplinas, unidades e lições isoladas, sem possibilidade de ver a relação dentre e entre elas, e entre estas e a realidade que os alunos vivem. Tudo isso prepara e educa para a fragmentação. (YUS, 2002, p 14)

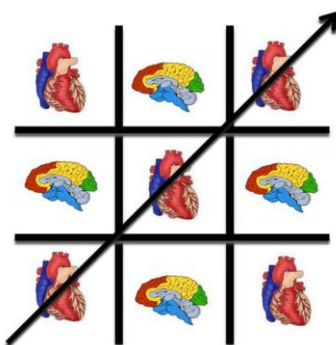
**S**entimos, nesse contexto a necessidade de uma educação mais integral, voltada ao equilíbrio emocional e ao autoconhecimento; em uma metodologia diferenciada na prática escolar. A **Educação Holística** busca estabelecer essas conexões, cujas bases pedagógicas caracterizam

pele equilíbrio, a inclusão e a conexão; características também inseridas no conceito da meditação, onde o equilíbrio e a relação entre corpo e mente está presente.

**N**este sentido, busco através da meditação, explorar tais características. Penso que esse conhecimento milenar deve ser tratado de forma séria e relevante, haja vista que nossos alunos já são subestimados e ignorados por práticas fechadas e fragmentadas dentro das escolas, onde a inteligência lógica e verbal é alimentada dentro de uma visão fragmentada da realidade sobrepondo-se ao desenvolvimento emocional. **\_\_\_Alunos não são apenas cérebros onde devam absorver o conhecimento e reproduzi-los de forma sistemática e sem realmente relacionar os conhecimentos e ignorando todos os outros aspectos: emocionais, corporais, e todas as mudanças que estão passando.** A meditação laica voltada a uma educação holística poderia neste sentido ser uma alternativa como prática pedagógica, relacionado e reconciliando a mente, o corpo e a escola.

**A**s aulas de educação física, talvez seja, infelizmente, o único espaço dedicado ao estudo do corpo. Apesar de que em muitos casos, seja vítima desta fragmentação que envolve a todos. No entanto quando desenvolvida dentro de uma visão holística pode ser bastante relevante e contribuir para a plena educação do aluno.

A pesquisa psicológica mostra que, como os pré-adolescentes experimentam uma inclinação para a autoexpressão e a autoconfiança, assim como o aumento em sua autoconsciência, um currículo



holístico elaborado para eles pode incentivar tanto o desenvolvimento intrapessoal quanto o interpessoal, animando-os a criar ou melhorar conexões consigo mesmo e também com seus colegas. (YUS, 2002 *apud* BOSACKI, 2002, 197p).

**P**ara viabilizar a meditação e as aulas de educação física, voltadas a uma proposta holística, podemos estabelecer algumas estratégias para essa proposta, são elas:

- a) **Ambiente confortável.** Partindo do princípio holístico de que o ensino e a aprendizagem são processos que se reforçam mutuamente, os programas psicoeducativos viam tanto o facilitador de grupo/professor quanto os participantes/estudantes como co-aprendizes que compartilhavam crenças, metas e intenções para formar uma cultura. Deste modo, os participantes são incentivados a se envolver em uma relação colaborativa e dialógica, em um ambiente acolhedor, atento e de apoio.
- b) **Um currículo para o eu interior:** o currículo holístico considera a pessoa individual como a fonte da aprendizagem e acredita que ela participa de uma viagem cíclica de autodesenvolvimento. Como a adolescência é considerada o momento da autodefinição e da autodiferenciação, os modelos de currículos holísticos que ressaltam a importância da autointegração compartilhando a história pessoal de cada um, parecem particularmente relevantes. O pré-requisito para a aquisição desse autoconhecimento é a habilidade para ouvir os demais, negando suas próprias vozes internas.
- c) **Equilíbrio corpo/mente:** O conceito de equilíbrio ou habilidade de manter as diferentes energias e qualidades na proporção correta marca todos os aspectos da educação holística. Essa “educação do equilíbrio” procura ajudar as crianças em seu autodesenvolvimento com a integração de corpo, mente e alma. Nesta visão, o desenvolvimento intelectual da criança tem uma relação apropriada com seu desenvolvimento social, emocional, físico e espiritual. A educação holística vê a mente e o



corpo como algo conectado e inter-relacionado, defendendo um equilíbrio entre a cognição e a emoção e, mais especificamente, entre o uso da razão/lógica científica e a intuição/pensamento narrativo. (YUS, 2002, p. 198 *apud* BOSACKI).

**E**ssas estratégias criam um vínculo com a prática da meditação, trilhando um caminho viável para uma educação física voltada a uma educação holística.

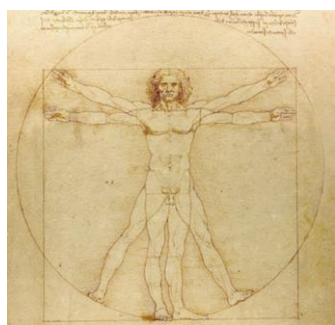
## 2.2- CORPO INTEGRAL

**A**o pensarmos em uma educação holística, é fundamental pensarmos no corpo como um todo, integral (físico, cognitivo, espiritual, emocional). Podemos encontrar muitas teorias e muitas leis as quais regem a educação e a educação física, voltadas a essa abordagem.

Desenvolver o conhecimento ajustado de si mesmo e o sentimento de confiança em suas capacidades afetiva, física, cognitiva, ética, estética, de inter-relação pessoal e de inserção social, para agir com perseverança na busca de conhecimento e no exercício de cidadania. (PCN, 2002).

**P**EREIRA e HANNAS (2000, p 116) falam: “Na nova visão de pessoa, o corpo é percebido como o receptáculo da consciência (alma, espírito) nesse estágio da evolução”.

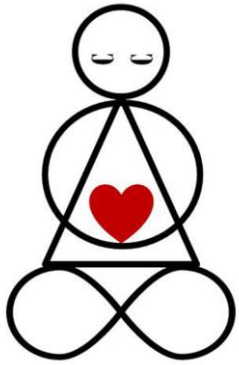
**A** proposta desta prática de meditação laica escolar percorre, portanto, dentro de uma visão de corpo em sincronia com uma educação holística, redimensionando a prática da meditação a uma visão mais abrangente da realidade escolar. Uma visão integral do corpo se torna imprescindível para diminuirmos a barreiras que são



**HOMEM VITRUVIANO**

Desenho de Leonardo da Vinci

“Uma nova educação deve estar aberta a aceitar a realidade corporal como instrumento de uma realidade mais ampla e ensinar a ter compaixão ao próprio corpo, a amá-lo, a conhecer-lhe os segredos e sua capacidade de ser não só porta, mas templo de vida.” CELANO, S. 1999, 45p.



A Meditação Laica Educacional é uma técnica criada para funcionar como estratégia didático-pedagógica dirigida à Educação Emocional.

**Meditação Laica, 2016**

impostas na escola, e assim criarmos condições adequadas nas aulas para uma melhor aprendizagem.

**N**este sentido penso que a meditação laica educacional é a oportunidade perfeita para o estudante testar a imensidão de seus recursos internos e conhecer a si mesmo de forma mais adequada e equilibrada, melhorando o ambiente em sala de aula, seu equilíbrio emocional e conseqüentemente sua aprendizagem.

### **2.3- MEDITAÇÃO LAICA EDUCACIONAL**

**D**esenvolvida pela Professora Claudiah Rato, a meditação laica educacional, trata-se de uma proposta que objetiva a formação integral do indivíduo, enfatizando a educação emocional e o seu equilíbrio. A laicidade da proposta assegura essa característica, facilitando a prática de uma meditação educacional voltada para tornar nossa mente calma e pacífica.

Este termo ou conceito visa garantir a prática da meditação na escola como técnica de desenvolvimento de uma habilidade humana que em nada se restrinja a esta ou aquela linha de pensamento, cultura, filosofia ou crença. (RATO, C. 2011, p 24).

**S**ua proposta de estudo dividiu os processos de meditação em três tipos:

**1- TÉCNICAS DE FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO:** É a focalização da atenção em estímulos sensoriais. Quando estamos escutando ou lendo atentamente, estamos focalizando nossa consciência em certo conjunto de



vibrações que nos chegam através de um órgão sensorial específico, como os olhos ou os ouvidos. Segundo RATO:

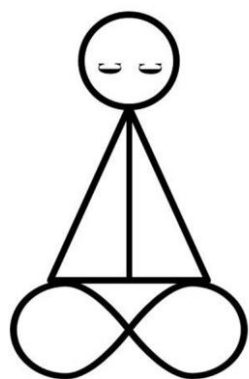
As práticas de meditação que se utilizam principalmente de técnicas de focalização da atenção, como as do budismo tibetano, tradições chinesa e védica, ativam ondas beta e atividade gama. As ondas beta referem a um estado desperto e alerta e são emitidas quando os neurônios transmitem as informações muito rápido, permitindo-se atingir por um estado de concentração, portanto, indicam que o cérebro esta sendo trabalhado no sentido de desenvolver a atenção, a concentração e a cognição. (RATO, 2011, p 88 e 89)

**N**este sentido, não podemos confundir a atenção focada, a um estado de contemplação. Quanto à atenção focada é objetiva, utilizando-se dos sentidos para concentrar-se, a contemplação é subjetiva.

Em estado de contemplação, focalizamos nossa consciência no raciocínio, recordações, imaginação; em outras palavras: em ideias que já estão na consciência ou que estão sendo reagrupadas em novas disposições. (ORDEM SOUZA CRUZ, 2016).

**2- TECNICAS DE MONITORAMENTO ABERTO:** É a técnica de auto-observação corporal e mental, sem julgamentos, reação ou retenção. Entre as práticas de meditação que se utilizam da proposta podemos citar a meditação Vipassana.

Vipassana é um caminho de autotransformação através da auto-observação. Focaliza-se na profunda interconexão entre mente e corpo, que pode ser experimentada diretamente pela atenção disciplinada às sensações físicas, que formam a vida do corpo e que se interconectam continuamente e condicionam a vida da mente. (VIPASSANA MEDITAÇÃO, 2016).



## TÉCNICAS

**1-FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO:** É a focalização da atenção em estímulos sensoriais;

**2-MONITORAMENTO ABERTO:** É a técnica de auto-observação corporal e mental;

**3-AUTRASCENDÊNCIA AUTOMÁTICA:** Isenta de processamento cognitivo controlado.

**E**ssa técnica ativa as ondas cerebrais teta as indicam uma atividade cerebral baixa, quando as memórias antigas podem ser acessadas, propiciando o desenvolvimento da criatividade.

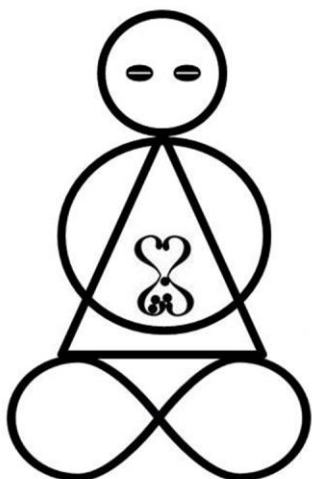
**3- AUTOTRASCENDÊNCIA AUTOMÁTICA:** Trata-se de uma técnica objetiva. Este tipo de técnica descreve práticas desenhadas para ir além da própria atividade mental, permitindo a mente transcender ao processo da meditação.

**E**nquanto a concentração e a monitorização aberta requerem graus de esforço ou um foco direto para manter a atividade da meditação, esta abordagem é isenta de esforço, pois não há nela uma tentativa de dirigir a atenção, ou seja, não há processamento cognitivo controlado.

## 2.4- MINDFULNESS

**M**indfulness é uma técnica de meditação e exercícios que objetiva o foco no **presente**, usando para isso, principalmente a respiração e a atenção plena. O não julgamento, reação e retenção também são características dessa técnica.

**E**ssa prática tem seus primeiros registros em Vedas, Índia, perpassando pelos ensinamentos de Buda entre outros. No século 20, o biólogo americano Jon Kabat-Zinn, fez uma nova releitura da técnica. O que ele fez foi, adaptar essa



### CRONOGRAMA

Ao fazer aulas com roteiro e marcar um tempo de tratamento, definimos condições observáveis, algo essencial para a ciência.

técnica milenar em um programa de **oito semanas**, podendo com isso recolher dados observáveis.

**N**a prática, manter-se no presente, contribui em muito para a saúde mental. Inúmeras pesquisas vêm se desenvolvendo ao longo das duas últimas décadas, provando seus benefícios.

**IMPORTANTE:** Contrariando a crença popular, mindfulness (atenção plena) não procura esvaziar a sua mente de pensamentos ou emoções, trata-se de prestar atenção ao momento presente, sem ficar apegado ao passado ou sem se preocupar com o futuro.

## 2.5- YOGA PARA CRIANÇAS

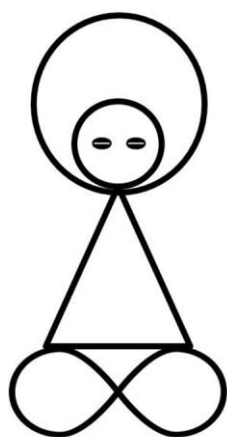
**A** palavra yoga significa “UNIÃO”, referindo-se à união do corpo, da mente e das emoções, no sentido de obter equilíbrio entre estes três aspectos. Neste sentido a prática da yoga torna-se importante para uma real efetivação de uma educação integral do aluno. Podemos compor o estudo da ioga no ambiente escolar através de seis partes (elementos): YAMAS, NYAMAS, ÁSANAS, PRANAYAMAS, MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO.

### 1. YAMAS (disciplina externa)

- não violência; verdade; não roubar; autocontrole; desapego.

### 2. NYAMAS (disciplina interna)

- pureza; contentamento; disciplina; autoconhecimento.



## YOGA NA ESCOLA

O Yoga pode ajudar a oferecer uma educação holística, e manter o corpo e a mente saudável. Ajuda a equilibrar vários aspectos da personalidade humana; e a escolar é o local apropriado para desenvolver estes aspectos. Prepara o corpo e a mente para lidar com novas situações e circunstâncias, e ajuda a cultivar as habilidades de adaptação e adequação.

### 3. ÁSANAS (posturas)

- Coordenação dos impulsos neuromusculares para que o praticante se mantenha imóvel com o menor esforço possível.

### 4. PRANAYAMAS (controle da respiração)

- Técnicas respiratórias.

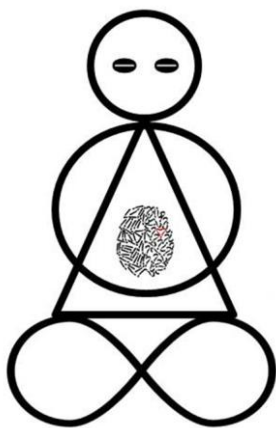
### 5. MEDITAÇÃO

- Técnicas da meditação laica educacional e mindfulness.

### 6. RELAXAMENTO

- O relaxamento é um método sistemático para induzir o completo relaxamento físico, mental e emocional.

**A** metodologia a ser utilizado na Yoga em ambiente escolar deverá estar de acordo com a faixa-etária dos alunos. Serão desenvolvidas através de histórias, músicas, jogo e relaxamento. Ensinaamentos como: viver em sociedade, educação emocional, respeito à natureza e aos animais, diversão com respeito ao outro; respiração correta, coordenação dos movimentos com a música, desenvolvimento da concentração deverão sempre estar presentes. Mas o principal, e o mais importante de tudo, é fazer de uma aula de yoga um momento divertido, onde o aluno se sinta respeitado, seguro e feliz.



## FATOS

### COMPROVADOS

Em 2005, uma equipe liderada pela neurocientista Sara Lazer fez testes de ressonância magnética em um grupo de meditadores e não meditadores. Pela 1ª vez encontraram diferenças marcantes na estrutura física do cérebro.

Em 2013, um grupo de psicólogos de Harvard confirmou que, além das mudanças neuronais, a meditação podia reforçar comportamentos positivos, como a compaixão.

(REVISTA SUPERINTERESSANTE. ed 365. 2016).

## 2.6- MEDITAÇÃO E A CIÊNCIA

**H**oje com o avanço das tecnologias, da neurociência e outras áreas da física e química, podemos comprovar, não mais de forma empírica, mas com respaldos científicos sérios, os benefícios da meditação.

**S**egue abaixo alguns links de artigos e reportagens que abordam a temática da meditação com respaldos científicos:

**Meditar cura? Novo estudo sugere que meditação pode mudar seu corpo em um nível celular**  
<http://hypescience.com/meditar-cura/>

**Depressão: meditação é um remédio eficaz?**  
<http://hypescience.com/depressao-meditacao-cura/>

**Meditação pode afetar seus genes? Clique e descubra!**  
<http://hypescience.com/meditacao-pode-afetar-genes/>

**Meditação modifica seu cérebro em apenas um mês**  
<http://hypescience.com/meditacao-modifica-seu-cerebro-em-apenas-um-mes/>

**Meditação melhora sistema imunológico**  
<http://hypescience.com/meditacao-melhora-sistema-imunologico/>

**Meditação aumenta a capacidade de atenção**  
<http://hypescience.com/meditacao-aumenta-a-capacidade-de-atencao/>



**Neurocientista da Harvard: Meditação não apenas reduz estresse, ela muda o seu cérebro**  
<http://www.nowmaste.com.br/neurocientista-da-harvard-meditacao-nao- apenas-reduz-estresse-ela-muda-o-seu-cerebro/>

**P**ortanto, os estudos da meditação que eram tidos como experimentais, pois se tratava de processos internos, hoje, com o avanço das tecnologias e as pesquisas da física quântica, neurociência e das energias sutis; mais e mais confirmações do que já se sabia em relação à meditação vem à tona.

**E**ssas pesquisas mostram que ocorrem mudanças não somente em nossas mentes, mas na própria estrutura cerebral e corporal; estabelecendo à meditação, assim como a aquisição de conhecimentos acadêmicos e tarefas motoras, o poder de levar a mudanças significativas nessas estruturas.



## 3- A PRÁTICA

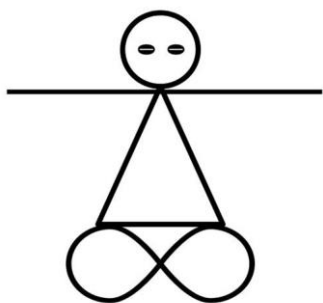
**A** proposta para a prática da meditação no ambiente escolar será desenvolvida dentro de uma concepção holística, utilizando-se para isso, além das técnicas da meditação laica educacional e mindfulness, movimentos básicos de yoga e dinâmicas corporais.

**A** proposta é que a prática pedagógica da meditação laica seja desenvolvida ao início das aulas práticas e teóricas, em sala de aula ou em outros ambientes, avançando em torno de quinze minutos (15min). Também serão viabilizadas aulas inteiras (50min), cujo objetivo será a consciência corporal.

### 3.1- ANTES DE MEDITAR

**A** meditação laica, dentro de uma concepção holística, procura relacionar todas as partes que compõe o todo, para tanto, antes do início da prática propriamente dita, devemos atentar a algumas sugestões:

**3.1.1- Escolha do local (Suas particularidades e sua relação com a prática):** O local adequado para a prática da meditação tem que ser colaborativa e dialógica, em um ambiente acolhedor, atento e de apoio. Usar regulamente o local da meditação, evitando mudar o local a cada nova meditação. Procurar um local agradável na luminosidade e temperatura. No caso das escolas, a própria sala de aula.



## CORPO

Ao pensarmos em uma educação holística, é fundamental pensarmos no corpo como um todo, integral (físico, cognitivo, espiritual, emocional).

**3.1.2- O corpo (suas diferentes dimensões):** Aqui devemos focar na postura e as razões fisiológicas que apontam para um melhor fluxo de energia com a coluna ereta, o movimento, alongamento a agitação corporal, o modo de sentar; a consciência corporal, a corporeidade, movimentos básicos de yoga.

**Dicas:** Procurar se posicionar de maneira confortável podendo ser na própria cadeira escolar. A ênfase no posicionamento correto da coluna é essencial para o processo respiratório, harmonizando a respiração e dessa forma contribuindo para acalmar a mente.

**3.1.3- A preparação** (abandono de toda atividade e pensamento): A respiração, relaxamento mental e corporal, a reconciliação mente/corpo serão fundamentais para uma meditação adequada, por isso é essencial que os alunos estejam envolvidos de forma verdadeira e comprometida com a proposta. Por fim: **O silêncio!**

## 4- AS TÉCNICAS

**A**o percorrermos pela concepção de uma educação holística, pelas técnicas da meditação laica educacional e mindfulness, percebe-se, dentro de uma visão científica, a necessidade de delimitarmos um cronograma adequado para a prática, para podermos desta forma, coletar dados para a proposta da pesquisa. Assim sendo, utilizaremos para o nosso estudo um programa de **oito semanas**, semelhante ao programa de tempo da mindfulness.



**D**ividiremos o estudo da meditação no ambiente escolar em **três propostas:**

### **1-TECNICAS DE FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO:**

Focalização da atenção através dos em estímulos sensoriais, audição, visão, olfato, paladar e tato.

**OBS:** Sempre que possível estimular os alunos a comentarem o que sentem.

### **2- TECNICAS DE MONITORAMENTO ABERTO:**

Auto-observação corporal e mental, evidenciando a respiração.

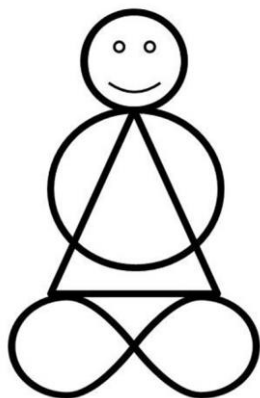
Ao tomar sua respiração consciente, traz sua atenção momento presente. Com isso o estado de ansiedade tende a diminuir.

**OBS:** Sempre que possível estimular os alunos a comentarem o que sentem.

### **3- AUTOTRASCENDÊNCIA AUTOMÁTICA:**

Como a técnica é objetiva, esta abordagem é isenta de esforço, pois não há nela uma tentativa de dirigir a atenção, ou seja, não há processamento cognitivo controlado como nas técnicas anteriores. Apenas observa o pensamento, deixando ir e vir, sem julgamento, reação ou retenção.

## **VAMOS FAZER?**



## **INSPIRA, EXPIRA!**

- 1- Sinta o peito dilatar e, em seguida, expire pela boca. Repita três vezes e então feche os olhos, voltando ao jeito natural de respirar;
- 2- Observe o jeito sutil de subida e descida provocada pelo corpo;
- 3- Se ajudar, apoie a mão ou objeto à barriga, conte até dez e repita.

(Revista Superinteressante, ed 365, p 30.)

**OBS:** Sempre que possível estimular os alunos a comentarem o que sentem.

**CONSIDERAÇÃO:** Lembramos que a proposta para a prática da meditação laica no ambiente escolar, dentro de uma concepção holística, além das técnicas da meditação laica educacional, deverá se possível, vivenciar **movimentos básicos de yoga.**

## 5- CRONOGRAMA (OITO SEMANAS)

**U**tilizaremos para o nosso estudo um programa de oito semanas divididas em dezesseis sessões com quatro turmas do Ensino Fundamental, totalizando uma carga horaria de 32 horas.

**AS** técnicas ensinadas durante esse período deverão estar seguras através do acordo (código de disciplina) firmado entre professor e alunos, as quais ficam comprometidas com esses dois passos:

**1<sup>o</sup>- Substituir o tempo gasto com as questões burocráticas e indisciplina pela prática da meditação laica educacional;**

**2<sup>a</sup>- Refletir sobre condutas morais e valores humanos.**

“No decorrer do programa o aluno deverá estar desenvolvendo o domínio da mente aprendendo a fixar a atenção plena”.



**E**ste simples código de conduta moral serve para acalmar a mente que de outra forma estaria muito agitada para executar a tarefa de auto-observação.

**N**o decorrer do programa acredita-se que o aluno deva estar mais calmo e mais focado, estando mais bem preparado para a prática da meditação laica educacional:

“Observar as sensações por todo o corpo, compreender a sua natureza e desenvolver a equanimidade ao aprender a não reagir e julgar”.

**A**qui cabe lembrar que toda a prática é, na verdade, um treino mental. Tal como usamos exercícios físicos para melhorar a saúde do nosso corpo, a meditação pode ser utilizada para desenvolver uma mente saudável.

**C**laro que os resultados vêm gradualmente pela prática contínua. Não é realista esperar que todos os problemas sejam resolvidos em oito semanas. Durante esse tempo, contudo, o essencial da meditação laica educacional pode ser aprendido de forma a ser aplicado na vida diária. Quanto mais se pratica as técnicas, mais seus objetivos são vivenciados.



## 6- AULAS

**A**s primeiras aulas terão como objetivos apresentar a proposta da meditação laica educacional aos alunos e iniciar a prática das suas técnicas.

**O**s alunos deverão desenvolver o domínio da mente aprendendo a fixar a atenção no foco acordado.

**A** princípio fixar a atenção na realidade do fluxo da respiração, sempre em mudança, enquanto entra e sai das narinas. Com o tempo a mente deverá estar mais calma e focada, estando mais bem preparada para empreender:

- As práticas da técnica de monitoramento aberto e observar as sensações de todo o corpo, compreender a sua natureza e desenvolver a equanimidade (tranquilidade) ao aprender a não julgar ou reagir, melhorando sua capacidade criativa.
- As práticas da técnica de focalização da atenção e observar os sons internos e externos de forma a ampliar sua capacidade de atenção, concentração e cognição.
- Finalmente, as técnicas de autotranscedência automática e observar o pensamento, deixando ir e vir, sem julgamentos, reação ou retenção, promovendo o autoconhecimento.

### 6.1- ESTRATEGIAS PARA ENSINAR A MEDITAR

**Q**uando ensinamos a meditação para as crianças, temos que escolher técnicas apropriadas para a idade dos nossos

pequenos alunos. Damos aqui algumas dicas e estratégias para orientar este ensinamento:

### **Dê o exemplo**

**S**e você quer ensinar uma criança a meditar é necessário que ela o veja meditando ou que saiba que você medita. Dessa forma você despertará a curiosidade das crianças. As crianças mais velhas podem até mesmo identificar o efeito positivo que a meditação trouxe para a sua vida.

**U**ma vez que a criança tenha um interesse genuíno e natural pela meditação, você será capaz de guiá-la para uma melhor compreensão e para promover a sua própria prática.

### **Parceiros da respiração**

**T**odas as pessoas que praticam e ensinam a meditação sabem que a respiração é o início e o final de todos os tipos de meditação. Nós levamos a nossa respiração conosco em todos os momentos. Portanto, a respiração se torna uma ancoragem, ela nos ajuda a nos concentrarmos no aqui e agora.

**A**s crianças podem aprender isso simplesmente observando a sua respiração, observando como seu peito ou seu abdômen se movimentam com a inspiração e expiração. Isso os ajuda a estar no momento presente, concentrados na sua respiração e não em outros lugares.



**DÊ O EXEMPLO**

Meditem juntos e os dois estarão ancorados nesse tempo, o que também irá fortalecer o vínculo entre vocês.

### Aprenda a adaptar-se

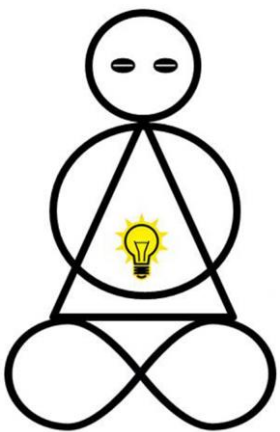
**E**nsinar meditação para crianças é uma jornada pessoal para eles e para você. As crianças nem sempre respondem da maneira como os adultos esperam. Com a meditação também é assim. Podemos orientá-los a respeito como devem se sentar, fechar os olhos e todos os passos que devem seguir, mas se eles não quiserem, não podemos forçá-los.

**V**ocê deve encontrar estratégias para se conectar com seus interesses, fornecer ferramentas para ajudá-los a se acalmar e relaxar. Muitas crianças têm dificuldade para ficarem quietas ou tranquilas, o que não é ruim, mas é um desafio.

### Use a sua imaginação

**O**s adultos gastam muito tempo pensando de forma racional e analítica, mas a meditação é um momento para **ser** criativo e deixar a sua imaginação fluir para criar um lugar tranquilo e seguro que as crianças vão adorar.

**E**m todo caso, você pode encontrar muitos livros com meditações específicas para crianças que o ajudarão a criar um ambiente favorável. Você pode usá-las como elas estão no livro e, a partir daí, criar o seu próprio ambiente ou



**SEJA CRIATIVO**

deixar que a criança também colabore na criação da meditação.

### **Prepara-se para uma dose extra de paciência**

**A** ideia de ensinar as crianças a meditar pode parecer maravilhosa, mas não é fácil. Na verdade, pode ser muito frustrante se você não se concentrar a partir de uma perspectiva flexível e paciente. Deixe a criança desenvolver a sua própria curiosidade, deixe que se sinta livre quando você propuser as meditações e que observe e manipule a situação.

**C**om as crianças que são muito inquietas é especialmente interessante colocar a meditação como uma ferramenta para que elas se apropriem da sua própria energia e possam canalizá-la corretamente.

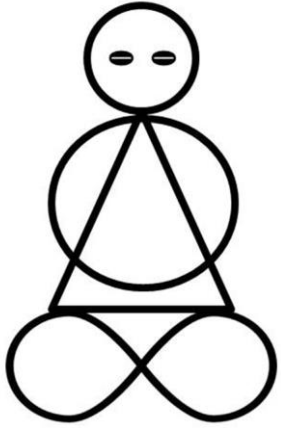
**OBS:** Essas estratégias foram tiradas do site: <http://amenteemaravilhosa.com.br/ensinar-as-criancas-a-meditar/>

## **6.2- SESSÕES DE MEDITAÇÃO (DEZESSEIS SESSÕES)**

### **6.2.1- AULAS VOLTADAS ÀS TÉCNICAS DE MONITORAMENTO ABERTA**

#### **1º Sessão: Parceiros Da Respiração**

**A**uto-observação corporal e mental, evidenciando a respiração ajuda a manter o foco no presente. Aqui você



## RESPIRÇÃO

Observe a respiração, concentre-se no ar fresco que entra pelas suas narinas, percorre o seu corpo e sai aquecido. Não precisa interferir no ritmo, só observar, recomenda. Não lute contra os pensamentos. Quando se distrair, reconduza o foco tranquilamente para a respiração.

pode motivar a prática distribuindo um brinquedo (ou outro objeto pequeno) para cada aluno ou a própria mão. Se o espaço permitir, fale para os alunos deitarem-se no chão e coloque o objeto em suas barrigas. Diga-lhes para respirarem em silêncio por um minuto e observarem como o seu amigo de respiração se move para cima e para baixo, e quaisquer outras sensações que notarem. Diga-lhes para imaginarem que os pensamentos que entram em suas mentes se transformam em bolhas e flutuam. A presença do amigo de respiração faz com que a meditação seja um pouco mais amigável, e permite que as crianças percebam como uma atividade lúdica não tem necessariamente que ser agitada.

## 2º Sessão: Meditação Relaxante

**E**nquanto os alunos estão sentados com os olhos fechados, diga-as para sentirem, apertarem e espremerem cada músculo de seus corpos o mais forte que puderem. Diga-lhes para esmagarem seus dedos e pés, apertarem os músculos de suas pernas até seus quadris, apertarem suas mãos e elevarem os ombros até suas cabeças. Fale para se manterem nessas posições durante alguns segundos e, em seguida, liberarem-se totalmente e relaxarem. Esta é uma ótima atividade para “soltarem” o corpo e a mente, e também uma maneira totalmente acessível para entenderem a arte de “estar presente”.



### **3º Sessão: Exercício Da Pulsação Do Coração**

**F**ale para as crianças pularem para cima e para baixo durante um minuto. Então devem se sentar e colocar suas mãos em seus corações. Diga-lhes para fecharem os olhos e sentirem seus batimentos cardíacos, sua respiração, e ver o que mais notam em seus corpos.

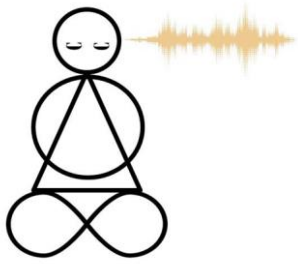
### **4º Sessão: Meditação Budista Da Respiração**

**F**echе os olhos e comece a se tornar consciente do ritmo natural da sua respiração. Permaneça por alguns minutos observando a sua respiração sem tentar controlar, permitindo que ela se torne cada vez sutil e sem esforço. Após alguns momentos você pode focar sua atenção no diafragma. O diafragma é o musculo que faz com que os pulmões se encham e se esvaziem com o ar. Esse método, com o tempo de prática, torna consciente o praticante, da íntima conexão existente entre o seu EU e a força nutriente na qual ele esta imerso.

## **6.2.2- AULAS VOLTADAS ÀS TÉCNICAS DE FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO**

### **5º Sessão: Meditação Tibetana Do Som**

**S**entados com os olhos fechados e a espinha ereta, procure se conscientizar dos sons que ocorrem ao seu redor. Esses sons podem se originar do próprio ambiente onde se encontram, do lado de fora deste ambiente ou



## **OUÇA ATENTAMENTE**

A qualquer momento que seja conveniente, tente. A gente se acostuma a uma série de sons que estão ao nosso redor e rapidamente começa a ignorar. Se você mora na cidade, pode haver sirenes da polícia, latidos, buzinas, uma música ao longe. No campo poderia haver árvores farfalhando, pássaros cantando ou o ranger do portão.

dentro de si mesmo, das funções fisiológicas do próprio corpo. Leve sua consciência para qualquer som que seja perceptível, mas sem julgamentos. Procura tomar coincidência não só dos sons como também dos silêncios existentes entre os sons.

### **6º Sessão: Escuta O Sino**

**T**oque um sino e peça às crianças para ouvirem atentamente a vibração do som. Diga-lhes para permanecerem em silêncio e levantarem as mãos quando já não ouvirem o som do sino. Em seguida, diga-lhes para permanecerem em silêncio durante um minuto e prestarem muita atenção para os outros sons que ouvem depois que o sino parou. Depois, sentem-se em círculo e peça às crianças para te dizerem todos os sons que notaram nesse minuto. Este exercício não é apenas para divertir e animar as crianças para compartilharem suas experiências com os outros, mas realmente ajuda a conectar-se ao momento presente e à sensibilidade de suas percepções.

### **7º Sessão: Cheire E Sinta**

**P**asse algo perfumado para cada criança, como um pedaço de casca de laranja fresca, um raminho de lavanda ou uma flor de jasmim. Peça-lhes para fecharem os olhos e respirarem o perfume, concentrando toda a sua atenção apenas no cheiro desse objeto. Perfume pode realmente ser uma ferramenta poderosa para o controle da ansiedade (entre outras coisas!).

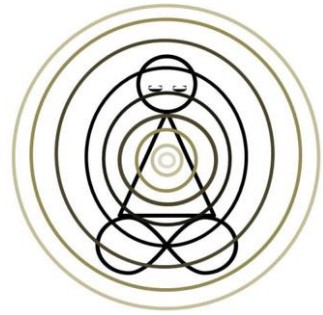
## 6.2.3- AULAS VOLTADAS ÀS TÉCNICAS DE AUTOTRASCEDÊNCIA AUTOMÁTICA

### 8º Sessão: Observe Os Pensamentos

**F**echе os olhos e, por uns poucos minutos, observe o interior da sua mente. Tente descobrir onde exatamente nascem os pensamentos e onde eles voltam a desaparecer. Há alguns minutos atrás você não estava pensando em ir à praia, por exemplo, e agora está? De onde surgiu esse pensamento? Você sabe que daqui a alguns instantes ele terá desaparecido - acompanhe-o atentamente e veja para onde ele vai. Após alguma prática essa técnica lhe trará alguns tesouros, como o de saber (não só intelectualmente, mas de fato) que, se você mantém a sua atenção na mente, os pensamentos simplesmente não surgem e você experimenta um profundo estado de paz. Há outras riquezas além dessa; descubra por si mesmo.

### 9º Sessão: Sem Forçar

**E**scolha uma posição confortável (de preferência sem se deitar) e permaneça imóvel, apenas acompanhando sua respiração - sem interferir com ela, simplesmente observando-a. Você logo será distraído por muitos pensamentos, imagens, sons e sensações do seu corpo. Você até mesmo se esquecerá de que está praticando! Não tem importância, isso acontece mesmo. Volte a acompanhar a sua respiração tantas vezes quantas forem



“Escaneie” o corpo de cima a baixo e repare nas partes mais tensas. Não tente mudá-las. Agora observe nas partes relaxadas. Repare nos pensamentos se alterá-los.

necessárias. E, principalmente, não tente impedir que seus pensamentos ou a distração aconteça, não tente se concentrar, nem conversar com Deus ou imaginar luzes douradas, pois meditação não é um fazer, não é esforço. Também não é necessário que você converse internamente consigo mesmo, comente ou avalie sua experiência. Apenas se entregue à sua respiração e permita que essa seja uma experiência sem palavras. Após algum tempo, experimente observar também a sua mente - o incessante tráfego de pensamentos, imagens, lembranças, fantasias... Apenas observe sem se envolver.

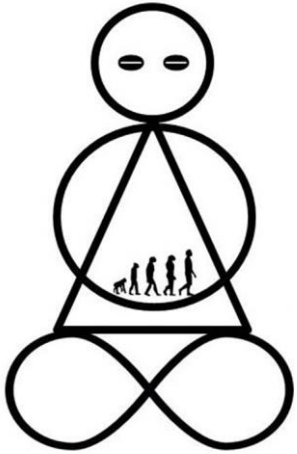
### **10º Sessão: De Coração Para Coração**

**N**este exercício, o significado de “coração” é menos literal. Em outras palavras, essa atividade também poderia ser chamada de “Vamos falar sobre sentimentos.” Então sente e confortavelmente peça aos alunos para falarem sobre seus sentimentos. Quais sentimentos estão sentindo? Como sabem que estão sentindo esses sentimentos? Onde eles os sentem em seus corpos? Pergunte-lhes de quais sentimentos gostam mais.

**E**m seguida, pergunte-lhes o que podem fazer para se sentirem melhores quando não estão sentindo seus sentimentos preferidos. Lembre-lhes que eles podem praticar sempre transformar seus pensamentos em bolhas se eles estiverem chateados, podem fazer a meditação relaxante se precisarem se acalmar, e também podem tirar

alguns minutos para ouvirem sua respiração ou batimentos cardíacos se precisarem relaxar.

**ESSAS FERRAMENTAS PODEM SER USADAS A QUALQUER MOMENTO. PARA SE ACALMAREM, DESACELERAREM E SE SENTIREM QUANDO ESTIVEREM PRECISANDO.**



### **CAMINHANDO**

Dez a quinze minutos de caminhada. Trata-se de focalizar a atenção. No início, as pessoas costumam se concentrar na sensação de seus pés tocando o chão. Você pode facilmente se concentrar na sua respiração ou mover a atenção em torno de seu corpo, parte por parte. A chave, porém, é desenvolver um tipo de atenção relaxada. Quando sua mente divagar para longe, traga de volta suavemente, sem julgar a si mesmo.

#### **6.2.4- AULAS VOLTADAS ÀS TÉCNICAS DE MINDFULNESS**

##### **11º Sessão: Inspire E Expire**

- 1-** Sinta o peito dilatar e, em seguida, expire pela boca. Repita três vezes e então feche os olhos, voltando ao jeito natural de respirar.
- 2-** Observe o movimento sutil de subida e descida provocada no corpo.
- 3-** Se ajudar, apoie as mãos na barriga, conte até dez e repita. Um ao inspirar, dois ao expirar, três ao inspirar e assim por diante. Cada vez que a mente se distrair recomece.

##### **12º Sessão: Vigiai Vossos Pensamentos**

- 1-** Transfira a atenção para os pensamentos. Veja como eles surgem na mente feito bolhas de ar.
- 2-** Cada ideia não dura muito tempo. Uma substitui a outra. Tente ver o que carregam: desconforto, vergonha, prazer, calma. Repare nos pensamentos sobre passado e futuro.



## COMO VOCÊ SE SENTE?

Tente estar presente naquele momento. Se a sua mente divagar para tarefas que você tem que completar ou começa a trabalhar sobre as coisas que aconteceram ontem, deixe ir e gentilmente traga o foco da sua mente de volta ao presente. Basta estar onde quer que esteja por alguns momentos.

- 3- Se perder o foco, volte à respiração. Depois de três minutos (o suficiente para não ser arrastado pela maré de ideias), tente descrever seu estado de espírito.

### 13º Sessão: O Som Ao Redor

- 1- De olhos fechados, observe sua postura e sinta: as pernas tocam a cadeira, os pés se apoiam no chão e a roupa toca a pele.
- 2- Repare também nos outros sentidos. Que cheiros podem identificar e qual o gosto da sua boca agora? Faz calor ou frio?
- 3- Não procure por barulho; apenas ouça os sons que chegam ao ouvido. Se há música, preste atenção nas notas e no silêncio entre elas. Imagina as partes da melodia entrando e saindo do seu corpo pelos poros da pele.

### 14º Sessão: Selfie Interna

- 1- Deite-se e feche os olhos. Sinta a barriga subir e descer, e perceba o toque das costas sobre a superfície.
- 2- Então, leve sua atenção para o pé esquerdo, mais especificamente os dedos. Que sensações aparecem? Talvez você diferencie um dedo do outro, talvez não.
- 3- Devagar, migre a atenção para a sola do pé, o calcanhar, o tornozelo. Vá subindo lentamente pela perna, focando nas sensações que encontrar pelo caminho, como coceiras, dores, calor ou relaxamento.
- 4- Percorra o corpo todo dessa forma, lentamente.

## 6.2.5- AULAS VOLTADAS ÀS TÉCNICAS DE YOGA PARA CRIANÇAS

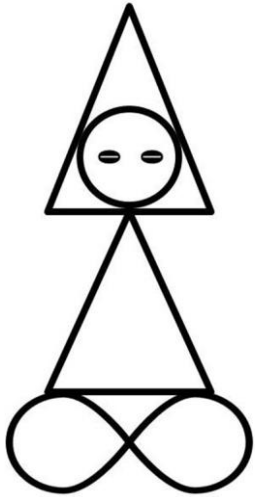
A estrutura de uma aula de yoga para crianças incide em três pontos fundamentais: **ÁSANAS** (posturas), **PRANAYAMA** (respiração) e **RELAXAMENTO**.

### 15º Sessão: Aula De Yoga Para Crianças

**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 repita para o outro lado. Efeitos: Proporciona melhor senso de equilíbrio e ajuda a desenvolver hábitos de respiração lenta e profunda.

**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 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





Basicamente podemos alcançar três objetivos com as crianças:

- Aumento da flexibilidade e coordenação motora;
- Incentivo a concentração e redução do nível de estresse;
- Melhorar a convivência com o meio ambiente.

quadril e a postura correta das costas na posição sentada, além de beneficiar o funcionamento dos órgãos internos das regiões abdominal e pélvica.

**RESPIRANDO E MOVIMENTANDO OS BRAÇOS:** 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 e expirar girando os braços em sentido contrário. Ainda em pé, inspirar elevando os braços na linha dos ombros; expirar cruzando os braços rapidamente à frente, cruzando-os de volta à linha dos ombros.  
**Benefícios:** Tomar consciência da inspiração e da expiração.

#### **RELAXAMENTO:**

**Audição:** sentados com as pernas cruzadas, mãos apoiadas nas pernas, ouvir barulhos de pássaros, palmas, buzinas, crianças sorrindo, barulho das ondas do mar.

**Olfato:** dar para as crianças saquinhos com vários cheiros. Pedir para que elas fechem os olhos e identifiquem o conteúdo através do olfato.

#### **16º Sessão: Aula De Yoga Para Crianças**

**LEÃO:** sente-se nos calcanhares, com as mãos espalmadas sobre os joelhos. Inspire profundamente. Incline-se para 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 das mãos. **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.

**RESPIRAÇÃO DO CACHORRINHO** (Kapalabathi para crianças): colocar a língua para fora da boca e respirar como um cachorrinho cansado. Em seguida, fechar a boca fazendo o mesmo som, mas soltando o ar pelas narinas **Benefícios:** Promove a oxigenação do cérebro, acalma e diminuiu a ansiedade.

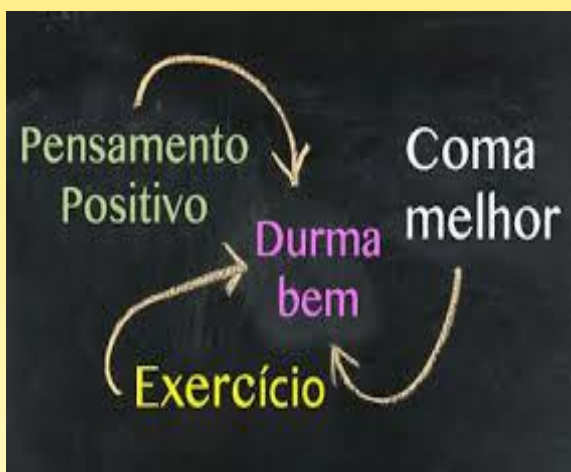
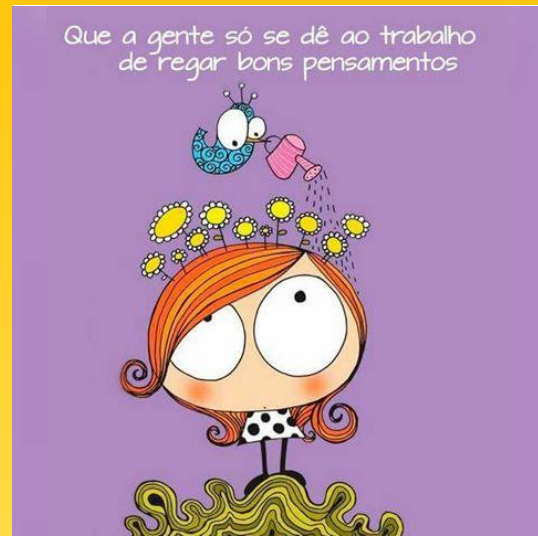
**RESPIRAÇÃO DO “QUADRADO”:** deitado ou sentado, com a coluna ereta, imaginar um quadrado e observar as quatro etapas deste exercício: 1- Inspiração; 2- Pausa com ar; 3- Expiração; e 4- Pausa sem ar.

#### **RELAXAMENTO:**

**Visão:** observar, na sala, formas geométricas. 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. Os exercícios devem ser variados, para manter o interesse.

## FRASES MOTIVACIONAIS PARA MEDITAÇÃO



NÃO BASTA  
**DESEJAR**  
UMA VIDA MELHOR  
—  
VOCÊ DEVE  
**CRIÁ-LA**  
#SENHORTANQUINHO

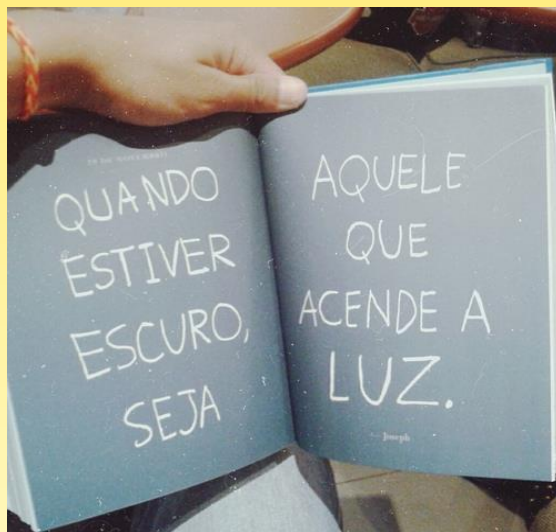
**FOQUE** ♡  
♡ **NAS COISAS**  
**BOAS**  
♡ @kleofa ♡

aí a pessoa  
queria me  
fazer de palhaça,  
**logo eu,**  
a dona do circo!

ferffontes

*Aprenda a  
perdoar*  
PORQUE VOCÊ TAMBÉM ERRA.

ILLOVEMENSAGENS.COM



Fugir pra onde?  
Se tudo vive dentro!

Cuide da sua verdadeira casa...  
... sua mente e o seu coração!

Sapato Fofinho

-desc. autoria-



## 7- REFERÊNCIAS

RATO, Claudiah. **Meditação Laica Educacional:** para uma educação emocional. Jundiaí: ed. Paco Editorial, 2011. 154p.

YUS, Rafael. **Educação Integral:** uma educação holística para o século XXI. São Paulo: ed. Artmed, 2001. 269 p.

CELANO, Sandra. **Corpo e Mente na Educação:** uma saída de emergência. Petrópolis: ed. Vozes, 1999. 111 p.

NATALI, Marcos. **Filosofia Kung Fu:** meditações e ensinamentos espirituais. Brasil: ed. Tecnoprint, 1986. 104 p.

GOLEMAM, Daniel. **FOCO:** A atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Rio de Janeiro: ed. Schwarcz, 2016. 183p.

**PCN.** Terceiro e quarto ciclo do Ensino Fundamental-Educação Física. Brasília, 2002.

**INEP** Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais, Anísio Teixeira. <http://portal.inep.gov.br/web/talis>. Acesso em: 30 jun. 2016.

**MINHA VIDA.** Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/>. Acesso em: 22/08/2016.

**UOL EDUCAÇÃO.** Disponível em: <http://educacao.uol.com.br/>. Acesso em: 30 jun 2016.

**MEDITAÇÃO LAICA.** Disponível em: <http://meditacaonaeducacao.com.br/>. Acesso em: 07/11/2016.

**O SEGREDO.** Disponível em: <https://osegredo.com.br/>. Acesso em: 07/11/2016.

**VIPASSANA MEDITAÇÃO.** Disponível em: <https://www.dhamma.org/pt/about/vipassana>. Acesso em: 08/11/2016.

POESIA

VISU@L.

Disponível

em:

<http://poesiavisualsilvio.blogspot.com.br/>. Acesso em 08/11/2016.

**GONZALES**, Letícia. MINDFULNESS: como domar a sua mente agora. **REVISTA SUPERINTERESSANTE**, São Paulo, ed. 365, p. 26 a 35, setembro/2016.

