

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ
DANIELA LEIKO SATO

YOGA NA ESCOLA

Taubaté – SP
2019

DANIELA LEIKO SATO

YOGA NA ESCOLA

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação apresentado ao Núcleo de Educação a Distância da Universidade de Taubaté como parte dos requisitos para colação de grau no curso de licenciatura em Educação Física.

Orientação: Monica de Castro Mello Teruya

Taubaté – SP

2019

DANIELA LEIKO SATO

YOGA NA ESCOLA

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação apresentado ao Núcleo de Educação a Distância da Universidade de Taubaté como parte dos requisitos para colação de grau no curso de licenciatura em Educação Física.

Data: _____

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. _____ Universidade de Taubaté
Assinatura

Prof. _____ Universidade de Taubaté
Assinatura

Prof. _____ Universidade de Taubaté
Assinatura

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, meu guia, socorro presente na hora das dificuldades, ao meu marido Julio, minha filha Rafaela, minha mãe Norma e irmão Sandro, pessoas que mais posso contar em minha vida. E aos meus amigos que me ajudaram com palavras de incentivo, conforto e amizade. Com muito amor dedico este trabalho a vocês.

“Não se pode falar de educação sem amor “.

Paulo Freire

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem por objetivo mostrar como a prática do Yoga desde os anos iniciais da escola, traz diversos benefícios. Estes estão em torno da melhora da capacidade de concentração, foco, redução da ansiedade, flexibilidade, equilíbrio, respiração correta e postura apropriada. O Yoga adequa-se como uma prática que une corpo, mente e respiração e estão conectados a todo o momento. O excesso de informações do mundo atual tem contribuído para o aumento da dificuldade de concentração e atenção dos alunos durante as aulas e a ausência de brincadeiras relacionadas à idade têm se limitado a brincadeiras tecnológicas acarretando menos movimento corporal no dia a dia das crianças e jovens. A prática regular do Yoga nas aulas de Educação Física traz a consciência deste cuidado com a saúde física e mental que pode aprimorar o bem-estar e levar os alunos a conquistarem uma vida saudável e a atenção e concentração destes alunos para o aprendizado em sala de aula. O Yoga na educação está amparado nos PCN's, pois integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de lazer, de expressão de sentimentos, afetos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde, onde aplica exercícios e técnicas que atendem a estes objetivos, além de trabalhar a não violência. A partir desses estudos, o objetivo é analisar como esta prática pode ser inserida no âmbito educacional, onde para as crianças as aulas devem seguir de maneira lúdica e para os jovens as aulas seguem praticamente como uma aula de adulto. Os professores possuem um papel fundamental no intermédio do Yoga, pois é necessário saber como conduzir e mediar esta prática, importante então, o professor buscar uma formação adequada para estar seguro em planejar uma aula de Yoga na escola. Os resultados obtidos durante o desenvolvimento do deste trabalho, evidenciaram que a aplicação das técnicas como execução de ásanas (posturas físicas), pranayama (respiração), dhyana (meditação) e yoganidra (relaxamento) são efetivos com o processo de ensino-aprendizagem, ao melhorar a atenção e concentração, harmonização entre os espaços de convivências na escola e melhora da saúde em geral.

Palavras-chave: Yoga. Educação. Benefícios e Práticas do Yoga.

ABSTRACT

This Course Conclusion Paper aims to show how the practice of Yoga since the early years of school, brings several benefits. These are around improving the ability to focus, focus, reduce anxiety, flexibility, balance, correct breathing and proper posture. Yoga fits as a practice that unites body, mind and breath and are connected at all times. The excess of information in the current world has contributed to the increased difficulty of concentration and attention of the students during the classes and the absence of games related to the age have been limited to technological games causing less corporal movement in the day to day of the children and young people. The regular practice of Yoga in Physical Education classes brings awareness of this care with physical and mental health that can improve well-being and lead the students to achieve a healthy life and the attention and concentration of these students for the learning in the classroom. class. Yoga in education is supported by PCNs, as it integrates students in the body's movement culture, with leisure purposes, expression of feelings, affections and emotions, maintenance and improvement of health, where it applies exercises and techniques that meet these objectives, in addition to working non-violence. From these studies, the objective is to analyze how this practice can be inserted in the educational scope, where for the children the classes must follow in a playful way and for the young the classes follow practically like an adult class. Teachers have a fundamental role in the middle of Yoga, because it is necessary to know how to conduct and mediate this practice, important then, the teacher to seek appropriate training to be sure to plan a Yoga class at school. The results obtained during the development of this work showed that the application of techniques such as asana (physical postures), pranayama (breathing), dhyana (meditation) and yoganidra (relaxation) are effective with the teaching-learning process, improve attention and concentration, harmonize spaces of coexistence in school and improve health in general.

Keywords: Yoga. Education. Benefits and Practices of Yoga

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
1.1	Problema.....	9
1.2	Objetivos	10
1.2.1	Objetivo Geral.....	10
1.2.2	Objetivos Específicos	11
1.3	Delimitação do Estudo.....	11
1.4	Relevância do Estudo.....	11
1.5	Metodologia.....	12
1.6	Organização do Trabalho	12
2	REVISÃO DA LITERATURA.....	14
2.1	Conceitos do Yoga	14
2.1.1	Caminhos do Yoga	14
2.2	Hatha Yoga	16
2.3	Benefícios do Yoga	17
2.4	Práticas do Yoga	19
2.4.1	Ásana	19
2.4.2	Pranayama	20
2.4.3	Meditação	21
2.4.4	Yoganidra ou relaxamento.....	22
2.4.5	Yamas e Nyamas	23
2.5	Yoga na Escola	24
2.6	Aulas de Yoga na Escola	28
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	33
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38

1 INTRODUÇÃO

O intuito deste trabalho é apresentar um estudo sobre a filosofia e ciência do Yoga e como se aplica no ambiente escolar através de práticas físicas, respiratórias, meditação e relaxamento, por meio das aulas de Educação Física para as crianças do Ensino Fundamental e os jovens do Ensino Médio com a prática do Yoga e evidenciar os benefícios que cada técnica trás para os alunos.

Esse estudo foi feito em forma de referência bibliográfica, foram abordados conceitos importantes sobre o Yoga, trazendo um pouco de sua história, preceitos, benefícios e aplicabilidade da prática nas aulas de Educação Física.

O título Yoga na Escola é uma opção, levando em consideração as práticas e técnicas que trazem benefícios físicos, mentais e autoconhecimento, onde há uma grande relação entre a mente e o corpo. Também pode-se verificar que na escola pública e diretamente nas crianças e nos jovens, a deficiência de uma atividade direcionada a este tipo de aprendizado e a dificuldade que eles têm em vários aspectos que com a aplicação do Yoga, será um grande aliado neste processo e trará melhora nos relacionamentos consigo e com as pessoas ao redor, concentração e foco para executar as atividades dentro e fora da sala de aula, adquire autoconhecimento, aprende a relaxar, que também é importante nos dias de hoje onde há muita cobrança e pressão para o aluno ser o melhor ou então passar no vestibular, auxilia no desenvolvimento corporal e intelectual, fortalece os músculos, melhora da coordenação motora, estimula os sentidos e a memória.

Outra evidência é, a reclamação dos professores devido aos maus comportamentos dos alunos entre eles mesmos e com os próprios professores, dificuldade no aprendizado, falta de concentração e coordenação motora.

Com estas percepções, foi um início com os estudos para este trabalho e a permanência nesta área, pois acredita-se que ao trazer o Yoga para escola, que é um ambiente propício de aprendizado e para ensinar as técnicas do Yoga que trará uma sociedade futuramente mais consciente de si própria e dos cuidados com o meio ambiente, pessoas mais equilibradas, empáticas e afetivas, com mais saúde e vitalidade. O Hatha Yoga, estilo de yoga tratado neste trabalho é o mais praticado no Ocidente por dar ênfase nas posturas físicas, na meditação, respiração e relaxamento. É uma prática prazerosa e que respeita os limites do corpo e que atualmente algumas

escolas já aderiram como parte do currículo escolar. Com a prática regular nas aulas de Educação Física, os alunos se beneficiarão dos resultados que esta prática milenar proporciona.

Vislumbra-se o Yoga como uma possibilidade de mudança nas crianças e nos jovens acerca do âmbito escolar e na sociedade, como uma transformação positiva de qualidade de vida e na construção e reafirmação de valores éticos e morais.

1.1 Problema

Destaco que o ente humano é um ser perfeito e completo, inconsciente de sua perfeição, de sua inconsciência, “está em permanente procura de ser mais” na construção de sua completude. Nesta fragmentária percepção de si mesmo, inseguro de sua existência precisa encontrar a Realidade de seu Ser, ao juntar as partes fundamentais da educação integral aos pilares que apoiam a ciência, a arte, a filosofia e a religião (FREIRE, 1987).

Atualmente as crianças como forma de lazer e divertimento, utilizam na maioria das vezes as tecnologias à disposição em seu cotidiano, como jogos eletrônicos, programas de internet, jogos virtuais e redes sociais, deixando de lado as brincadeiras de crianças como correr, pular, se pendurar, se equilibrar e de se movimentar em sua mais simples forma, sendo essas, atividades importantes para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social. Essa nova forma de lazer pode acarretar em seu desenvolvimento neuropsicomotor, dificuldades relacionadas a coordenação motora, autoconhecimento, concentração, respeito ao colega, dificuldade de socialização, entre outros. Estas atividades naturais do crescimento da criança parecem que ficaram como uma das responsabilidades das aulas de Educação Física nos últimos tempos. Uma alternativa para melhorar este comportamento das crianças e jovens, conseqüentemente, é a inclusão do Hatha Yoga, visando em todos os níveis educacionais (Fundamental e Médio), nas aulas de Educação Física, a prática desta ciência milenar.

Como efeito benéfico da união da mente, corpo e espírito a qual contempla o Yoga, pode-se trabalhar de forma sutil o movimento, o autoconhecimento, o respeito a todos os seres vivos, a empatia, a criatividade, a concentração, a meditação e a

respiração. Percebe-se que estes benefícios trarão para dentro e fora da sala de aula, no relacionamento interpessoal e intrapessoal.

O ponto principal é a inclusão do Hatha Yoga nas aulas de Educação Física para que os alunos tenham os benefícios da prática e percebam as mudanças positivas no comportamento e desenvolvimento no decorrer das aulas.

O Yoga tem uma relação direta com a educação, sua filosofia e prática tem um conjunto de valores e princípios que fazem com que seja um excelente conteúdo para ser apresentado e incluso nas escolas. Trazendo benefícios não só para os alunos, mas para familiares e corpo docente. É uma forma de autoconhecimento e um acesso para chegar até a criança, pois ela apresenta mais identificação com seus próprios sentimentos (FARIA, 2014).

O Yoga é um sistema complexo e completo que teve origem há milhares de anos, na antiga Índia. Conhecido como o mais antigo sistema de desenvolvimento pessoal que integra e equilibra corpo, mente e alma. Neste único método foram criadas técnicas para manter o equilíbrio que combina exercícios ou posturas físicas (ásanas), técnicas de respiração, concentração, de relaxamento e meditação para trazer ao praticante o desenvolvimento integral e a vivência das qualidades de uma boa saúde, paz, amor e contentamento.

Aprender e aplicar estas técnicas e métodos do Yoga desde cedo ajudarão crianças e jovens a enfrentar desafios da vida nas áreas do ser humano, e nas partes corporal, emocional, mental, social e espiritual.

Mudanças positivas ocorrem nos hábitos e comportamentos das pessoas que praticam regularmente o Yoga lhes trazendo uma melhor qualidade de vida.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Apresentar o estilo da prática de Hatha Yoga e para as aulas de Educação Física no Ensino Fundamental e Ensino Médio.

1.2.2 Objetivos Específicos

- a) Tratar as técnicas e condutas éticas e morais do Hatha Yoga: Respiração (Pranayama), Ásanas (Posturas Físicas), Meditação (Dhyana), Relaxamento (Yoganidra), Conduta social (Yamas) e Conduta pessoal Nyamas (Nyamas).
- b) Apresentar os benefícios das práticas do Hatha Yoga para os alunos do Ensino Fundamental e Ensino Médio.
- c) Inspirar os alunos a estabelecer e manter uma vida saudável e ativa fisicamente é também objetivo deste trabalho.

1.3 Delimitação do Estudo

Pretende-se apresentar neste estudo, os benefícios da prática das técnicas do Hatha Yoga na Escola, aos alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental I e Fundamental II, estendendo ao Ensino Médio através das aulas de Educação Física, com intuito de apresentar uma alternativa de aula aliada do processo de ensino-aprendizagem ao longo de todo o ano letivo, aplicando as técnicas Respiração (Pranayama), Ásanas (Posturas Físicas), Meditação (Dhyana), Relaxamento (Yoganidra), Conduta social (Yamas) e Conduta pessoal Nyamas (Nyamas).

1.4 Relevância do Estudo

Este estudo é, sem dúvidas, de suma importância para todos que trabalham na área da educação, professores, alunos e pais de alunos ou para as pessoas que queiram saber como o Yoga pode trazer benefícios na vida de quem pratica esta ciência milenar e como pode influenciar de maneira positiva no ambiente escolar no comportamento dos alunos, trazendo resultados em curto prazo e estendendo-se para uma sociedade mais harmoniosa, pacífica, conscientes de si e com mais saúde mental e física.

Neste século atual onde a globalização, a informação e, conseqüentemente a interação planetária, é ao mesmo tempo um fascínio do mundo moderno, é também um causador de preocupações e estresse cotidiano, assim a necessidade de se estar

informado é um contradição, pois da mesma maneira que é uma fonte de enriquecimento em todos os sentidos, traz uma carga de preocupações.

Então o ambiente escolar é a porta de entrada para uma educação que contribua para uma nova sociedade. Apresentar o Yoga neste cenário é oportunizar que ela seja uma aliada do processo ensino-aprendizagem contribuindo para a melhoria da concentração e da disciplina, proporcionando maior autoconhecimento, estimulando a percepção de si próprio, do outro e do meio ambiente, levando a uma relação mais saudável entre todos dentro da Escola.

As constantes dificuldades apresentadas no ambiente escolar fazem-se acreditar que algo deve ser feito para favorecer no sentido do desenvolvimento de estratégias sistematizadas que possam ser utilizadas para auxiliar alunos e professores no ambiente escolar. Acredita-se que uma das possibilidades para cuidar desta questão, pode estar pautada em técnicas que são oferecidas pela prática do yoga, uma arte milenar que dispõe de metodologia própria, que pode ser adaptada para ser utilizada em ambiente escolar (FEUERSTEIN, 2001).

Com o objetivo de atrair atenção para o tema, o trabalho apontará os benefícios do Yoga associada ao ensino atual, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social.

1.5 Metodologia

Trata-se de pesquisa bibliográfica. Bibliográfica porque foram realizados levantamentos e investigação sobre vários temas tais como: conceitos e história do Yoga, dificuldades atuais no aprendizado na escola, benefícios do Yoga para crianças e jovens, aplicação de Yoga nas aulas de Educação Física, compreensão de ensino, qualidade na docência.

Estas pesquisas foram realizadas através de livros, trabalhos acadêmicos, artigos, sites específicos sobre educação e Yoga.

1.6 Organização do Trabalho

Na primeira seção foram abordados tópicos voltados para a Introdução do

Yoga na Escola, para os alunos do Ensino Fundamental e Médio, do estilo Hatha Yoga para as práticas na escola, de uma forma objetiva e sucinta. Logo após apresenta-se o Problema deste trabalho que mostra o porquê do Yoga ser importante no ambiente escolar e nas aulas de Educação Física. Aborda também os Objetivos Gerais e Específicos do Yoga, destacando de uma forma breve, o estilo da prática de Yoga que será estudada, na sequência quais técnicas serão tratados para as aulas e os benefícios adquiridos aos alunos que praticam. Na Delimitação do tema apresenta-se onde serão aplicados as técnicas e estudos desta ciência milenar. Aborda na Relevância do Estudo a importância na formação de alunos mais harmoniosos, concentrados e equilibrados na escola e na sociedade; nesse sentido, o Yoga é um aliado para a conquista da redução da ansiedade, do estresse e da conquista de desenvolvimento integral do aluno.

Por fim, a Metodologia utilizada para a construção deste estudo, a Referência Bibliográfica.

Na segunda seção pontuou-se na Revisão da Literatura os conceitos e história do Yoga, o Yoga na Escola, Técnicas do Hatha Yoga utilizadas nas aulas de Educação Física e os Benefícios do Yoga para os alunos.

E na terceira seção são discutidos os resultados conquistados através dos estudos da aplicação de aulas de Yoga na Escola.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Conceitos do Yoga

A palavra Yoga vem da raiz sânscrita *yuj*, cujo significado é precisamente jugo, junção, união, comunhão, integração. Yoga também quer dizer unificação de si mesmo. (HERMÓGENES, 2017).

Explicando o Yoga em um sentido mais técnico, Feuerstein (2005, p. 38) nos relata:

[...] refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como fundamento da antiga civilização indiana. Yoga é, portanto, o nome genérico dos vários caminhos indianos de autotranscendência extática, ou de transmutação metódica da consciência até que esta se libere do feitiço da personalidade egóica. É a tecnologia psicoespiritual específica da grande civilização da Índia.

Num sentido restrito, indica o sistema de Yoga Clássico proposto por Patanjali, cuja existência e história apresentam diferentes versões. Patanjali, no início da Era Cristã, 200d.C., foi o codificador dessa tradição milenar, já que era passada oralmente de mestre para discípulo (BORTHOLOTO, 2013).

Patanjali sistematizou o Yoga nos sutras, como se fosse um guia para os yogis. De certo modo, o Yoga Sutra é mais universal do que qualquer outro texto, porque está focado na mente – em quais são suas qualidades e como se pode influenciá-la. O Yoga Sutra de Patanjali é excepcionalmente aberto, e é isso que o torna tão profundo. A noção de Deus não é nem rejeitada e nem imposta a ninguém (DESIKACHAR, 2018).

2.1.1 Caminhos do Yoga

O Yoga possui quatro caminhos principais: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga e Raja Yoga.

- a) **Karma Yoga** é o yoga da ação. É servir o próximo sem esperar nada em troca.

- b) **Bhakti Yoga** é a devoção à Deus. Vê Deus como a personificação do amor.
- c) **Jnana Yoga** é o caminho do conhecimento, sabedoria.
- d) **Raja Yoga** é a ciência do controle da mente e do físico.

Também é chamado de Ashtanga Yoga, que significa “yoga de oito partes” (ashta=oito e anga=partes). Este caminho é o que mais se pratica no Brasil, através do Hatha Yoga.

O Ashtanga Yoga tem como a principal prática a meditação.

Neste caminho é sugerido oito condutas: Yama, Nyama, Ásana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samandhi.

- i. **Yamas** são diretrizes de como agir e interagir com o mundo exterior a nível social, ações a serem evitadas. São cinco as diretrizes:
 - Ahimsa – não violência
 - Satya – veracidade
 - Asteya- não roubar
 - Bramacharya – abstinência
 - Aparigraha – não acumulação
- ii. Os **Nyamas** são diretrizes para a autodisciplina, ações a serem adotadas:
 - Saucha – limpeza
 - Santocha – Contemplação
 - Tapas – austeridade
 - Swadhyaya – estudo
 - Ishwara Pranidhana – entrega
- iii. Os **ásanas** são posturas físicas que trazem boa saúde e preparam o corpo para os próximos passos.
- iv. **Pranayama** é o controle do prana, energia vital através da respiração.
- v. **Pratyahara** é abstração dos sentidos que leva a concentração.
- vi. **Dharana** é a concentração e foco, com a exclusão de pensamentos, a chave para a meditação.
- vii. **Dhyana** é a meditação, o estado de atenção relaxada.

- viii. **Samadhi** é a auto-realização, quando a mente é absorvida na consciência absoluta.

Viver eticamente com base nos ensinamentos de Patanjali é o primeiro passo na jornada do Yoga já que nossa relação com tudo e todos, inclusive com nós mesmos, baseada nestes preceitos, além de realização pessoal, trará muitos benefícios.

2.2 Hatha Yoga

O Hatha Yoga é a linha aplicada a este estudo. “O termo Hatha é composto pelas sílabas sânscritas *Ha* e *Tha*. *Ha* significando o Sol e *Tha*, a Lua, símbolos dos dois polos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém. (HERMÓGENES, 2017).

No século 10d.c. foram escritos os primeiros textos de Hatha Yoga, primeiramente por Goraska-Nãcha, mas seu texto não existe mais. Os principais textos existentes desta linha são o Hatha Yoga Pradipika de Svátmáráná, escrito por volta do século 16d.c., Geranda Samhitá e Shiva Samhita, escritos entre os séculos 17 e 18.

Hatha Yoga, reverência ao venerável Mestre Primordial (Shiva), aquele que ensinou a sabedoria do Hatha-Yoga, que é como uma escada para quem deseja atingir o cume do Raja Yoga. (MARTINS, 2014).

Foram desenvolvidos por diferentes mestres diversas linhas e também métodos de Yoga, porém, recentemente o Hatha Yoga que trabalha as posturas físicas tem ganhando popularidade em todo mundo.

A Hatha Yoga é tecnicamente composta por posturas corporais, controle de respiração, inibição sensorial, concentração e meditação, além de diversas técnicas de limpeza orgânica. Sua prática é capaz de produzir efeitos revigorantes, propiciando ao praticante uma condição de serenidade, autoconfiança, equilíbrio físicos e emocionais, clareza mental e resistência à fadiga, substituindo ansiedade, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos (DALEPRANE, 1999).

Mestres como Paramahansa Yogananda e Sivananda, foram os precursores do Yoga para o Ocidente e chegou na América do Sul através de Indra Devi e posteriormente ao Brasil nos anos 40 através do Professor Caio Miranda.

Baseado nestes preceitos inicia-se a jornada do Yoga e com as práticas constantes, obtém-se a autorrealização e diversos benefícios relacionados a saúde física e mental.

SARASWATI (1990, p. 31), um grande yogi diz: “Praticando Yoga, podemos alcançar uma tranquilidade e um sono restaurador. Podemos elevar nosso nível de energia e conquistar mais vigor, vitalidade, longevidade e uma ótima saúde.”

Dentre os benefícios gerados através dessa prática, a literatura sugere uma repercussão positiva do Yoga em aspectos motores, físicos, cognitivos, mentais, emocionais e sociais (GALANTINO; GALBAY; QUINN, 2008; WOODYARD, 2011; BUBELA; GAYLORD, 2014).

2.3 Benefícios do Yoga

As pessoas buscam o Yoga com o objetivo de obter tranquilidade, equilíbrio, discernimento espiritual e paz interior. Estes são alguns dos benefícios reais do Yoga que a pessoa conquista com a prática constante. Com a vida frenética e caótica que a sociedade vive neste século, alguns hábitos saudáveis ficaram para trás e perdidos no meio deste estresse em que vivem as pessoas, trazendo para suas vidas problemas de saúde, depressão, crises de pânico e ansiedade, problemas cardíacos e demais doenças causadas devido ao estresse. Para amenizar esses sintomas e problemas da vida moderna atual, o Yoga fica em voga devido aos seus altos benefícios físicos, psíquicos, espirituais, sociais, trazendo efeitos sutis sobre a mente, as emoções e o físico. Com a prática do Yoga a pessoa aprende a desenvolver a inteligência espiritual, a afetividade, o autoconhecimento, cuidados físicos e mentais.

Os benefícios da prática do Yoga ocorrem através da interação entre postura, respiração e consciência. Diversos estudos apontam para os benefícios dessa prática em adultos, dentre eles, destacam-se melhorias na saúde física, mental, intelectual e espiritual do sujeito. Todas essas melhoras são notadas através do aumento da força muscular, flexibilidade, da melhora da capacidade cardiorrespiratória, além da redução do estresse, ansiedade e depressão, diminuição de dores crônicas e também de significativas melhoras do sono e no bem-estar geral dos sujeitos (WOODYARD, 2011).

Com tantos benefícios que o Yoga proporciona em uma vida adulta para a busca de tantas melhorias no físico, saúde em geral, psicológico e espiritual, quando tudo parece já estar confuso e obscuro, por que não inserir o Yoga na vida antes mesmo disto acontecer? Por que não inserir as práticas e técnicas do Yoga na educação, no ambiente escolar? A escola, um local propício para o aprendizado, para se relacionar consigo mesmo e com o próximo, local de descobertas, local onde as crianças e jovens serão formadores de opiniões, se depararão com diversos conflitos e dilemas. Ao inserir o Yoga neste ambiente, as crianças e os jovens se beneficiarão de conhecimentos milenares que trarão boa saúde, paz interior, empatia, autoconhecimento, bons relacionamentos com o meio ambiente e todos os seres vivos.

O yoga é um elemento que explora o ser humano em seu sentido completo, corpo-mente, que possibilita ao indivíduo crescer em todos os seus aspectos. A criança pode desenvolver tanto do ponto de vista biológico como social (NUNES, 2008).

Por muitos motivos o Yoga é uma prática perfeita para a escola, pois proporciona qualidade de vida, promove a união do cognitivo e afetivo, trabalha o psicomotor e traz conhecimento acerca de si mesmo e do meio em que o cerca e também porque a escola é um ambiente laico e flexível, cultural e multidisciplinar, e o Yoga se encaixa perfeitamente nesta atmosfera agregando aprendizados, conhecimentos e vivências em diversas disciplinas de todos os níveis escolares do Ensino Fundamental e Ensino Médio.

A prática de Yoga ajuda os estudantes a se libertarem dos males que provocam o bullying, um problema atual, grave e recorrente nas escolas. Muitos estudantes sofrem com ataques de *bullying* e não sabem lidar com a situação e sofrem perante as agressões. O Yoga atua liberando os indivíduos de comportamentos agressivos trazendo a expansão da consciência individual e coloca o estudante no mundo material fortalecendo o lado espiritual, conseqüentemente trazendo mais clareza mental ajudando-os em seus atos e atitudes a serem melhores cada vez mais e aprendem a ser respeitosos e conscientes com todos os seres humanos, com a natureza e com ele próprio.

2.4 Práticas do Yoga

Este trabalho visa os benefícios do Yoga acerca de práticas como: ásanas (posturas físicas), pranayama (respirações), meditação (concentração) e yoganidra (relaxamento), totalmente aplicáveis para os alunos do Ensino Fundamental e Ensino Médio, obviamente adaptados conforme faixas etárias e níveis escolares. Essas técnicas apresentam benefícios conforme segue:

2.4.1 Ásana

Ajuda a ampliar a consciência do corpo, revigora a saúde, mantém um corpo forte, tonificado, sadio, flexível e equilibrado. Promove estabilidade e serenidade, energia e vitalidade. Melhora na digestão, no sono, no funcionamento interno de órgãos e glândulas. Desenvolve a coordenação motora, desperta a força de vontade e autocontrole.

Os ásanas, que entraram em voga no Yoga Brihad Aranyaka Upanishad por volta de 1000^a.C., palavra cuja tradução literal é posição, são posturas facilmente mantidas, exercícios psicofísicos que mexem com músculos, vísceras, articulações, órgãos e glândulas, tornando o corpo forte, flexível e livre de impurezas. A prática dos ásanas melhora significativamente a circulação sanguínea, a respiração, a digestão, a consciência corporal, e a eliminação das toxinas. Ajudam também a melhorar a memória, a concentração, a determinação e a tranquilidade interior (BORTHOLOTO, 2013).

A postura (ásana) deve ser estável e confortável, segundo Patanjali nos Yoga Sutras (FEUESTEIN, 2001).

Compõem basicamente 84 melhores ásanas dos 8.400.000 existentes, conforme as escrituras. Mas poeticamente falando, “os ásanas são tantos quantos seres vivos”, devido as diferenças corporais entre cada pessoa (FEUESTEIN, 2001).

Nas escrituras são poucos os ásanas que são explicados, porém todos são preparativos para se manter na posição de meditação, onde o indivíduo permanece por longos períodos sentado com a coluna ereta e em quietude. Sendo assim, o objetivo principal das ásanas é meditar.

Contudo, a prática de variadas ásanas traz saúde em geral combatendo males físicos que a vida sedentária pode trazer atualmente. Esta prática de ásanas do Yoga, contribui para uma coluna saudável, pois trabalha toda sua extensão e movimento, como rotação, flexão, extensão, extensão lateral e mantendo-a forte com posturas de correção, com isso, ajudará também na correção da má postura dos jovens devido ao uso prolongado de celular, tablete e computadores, onde a tendência é sentar-se de qualquer jeito, projetando os ombros para frente e curvando a coluna e encurtando o alongamento natural desta região. Não somente da região da coluna, como também do quadril, lombar e posterior das pernas.

Os ásanas, assim como todos os outros elementos constitutivos do Hatha Yoga, são desenvolvidos para as crianças de forma lúdica (BORTHOLOTO, 2013).

Já o trabalho das ásanas com os adolescentes não difere muito das aulas de um adulto.

2.4.2 Pranayama

Ajuda no sistema nervoso, movimenta os músculos e ativa as funções cerebrais e mentais.

Pranayama ou práticas de respiração, são importantes não somente para suprir oxigênio fresco e fortalecer os pulmões, mas também porque essas técnicas tem um efeito direto no cérebro e nas emoções. A estabilidade emocional adquirida através do pranayama libera a energia mental criativa de uma maneira construtiva e a criança desenvolve mais consciência de si mesma (SARASWATI, 1990).

A respiração profunda é uma das melhores maneiras de reduzir o estresse e ajuda o corpo a relaxar. Com os exercícios de respiração, consegue-se obter uma boa noite de sono, alivia o estresse, a ansiedade e conseqüentemente melhora a qualidade de vida. A frequência cardíaca e a pressão arterial diminuem à medida que respiramos profundamente.

O prana é a energia vital e está presente em tudo, em nós mesmos, nos alimentos que comemos na natureza e no ar, já yama significa disciplina e com isso o pranayama é o controle do prana através da respiração.

Com a prática do pranayama controla-se esta energia no organismo e regula as funções físicas e emocionais.

Como benefícios ainda pode-se citar a melhora da concentração e do foco. Diminuiu a oscilação mental e intensifica as trocas gasosas que purificam o sangue venoso.

Na parte do controle da emocional, estimula o contato do consciente com o inconsciente.

O indivíduo pode observar sua respiração e melhorá-la, assim como pode melhorar a si próprios.

A Psicocinética e o Yoga buscam a consciência da criança no ato de inspirar e expirar por práticas muito semelhantes e também tem a mesma preocupação e advertência em relação aos exercícios respiratórios (BORTHOLOTO, 2013).

A observação da respiração exercita a atenção. Ao trazer para consciência uma função vital normalmente inconsciente, este exercício, repetido diariamente, exerce uma influência muito feliz sobre o comportamento, ao promover uma maior paz interior e consciência em todos os atos (FLACK & COULON, 2007).

Há várias técnicas de respiração, com retenção de ar na inspiração e na expiração, chamado Bandhas, onde não é utilizada em crianças menores de 12 anos a retenção de ar. A respiração de preferência deve ser feita através das narinas.

Para crianças as técnicas de pranayamas assim como nas ásanas, se trabalha de forma lúdica e para os jovens é aplicada também como as dos adultos, a prática de pranayamas ajuda a manter a calma, reduzir a ansiedade antes de uma prova por exemplo. Também ajuda na clareza mental, melhorando o comportamento dos jovens em questões como, por exemplo, fazer boas escolhas na vida.

2.4.3 Meditação

Os benefícios não se limitam somente a nível emocional, mas também comportamental, social e físico. Traz calma e equilíbrio a todos que incluem a meditação em sua rotina diária. Aumenta a concentração, melhora a autoestima, desenvolve a inteligência emocional. Melhora a disciplina e desenvolve a autoconfiança. Melhora o autocontrole e descobre-se a paz interior.

Na escola, melhora o comportamento em relação aos colegas e professores, quando se pratica a mediação em sala de aula.

Na terminologia yogue, conhecem a meditação como Dhyana, que é literalmente permitir que a mente flua. Pode ser entendida como uma condição de pura concentração, na qual a mente flui como quiser e de modo natural em direção a consciência cósmica. Podemos falar que a meditação é a atividade do silêncio interno, educando o corpo para desligar e relaxar completamente, agregando com o todo (REZENDE, 2013).

Cada vez fica evidenciado cientificamente que a meditação é o melhor modo de evitar doenças e melhor as condições de vida e bem como a relação com a espiritualidade maior do ser. (ZANELLA, 2016).

Todos estes benefícios são adquiridos tanto por adultos como por crianças e jovens, porém seguindo como as ásanas e pranayamas, para as crianças as técnicas de meditação são realizadas de formas lúdicas.

Trabalhar a meditação desde cedo ajuda a construir um mundo melhor.

2.4.4 Yoganidra ou relaxamento

É uma forma de meditação profunda que propõe ao organismo, como uma técnica de meditação que coloca o ser no ritmo mais calmo do corpo.

Com a prática diária alcançam-se benefícios como alívio da pressão alta, estresse, irritabilidade, trata a insônia, esclerose múltipla, previne doenças cardiovasculares e psicossomáticas.

O yoganidra regula a mente ao organismo a trabalharem em sintonia e favorece um contato maior com o próprio corpo, com a respiração e a mente.

Com crianças também se trabalha de forma muito lúdica.

A observação atenta da natureza leva-nos a perceber que o seu ritmo regular é contração/ descontração, tensão/ distensão. A vida cotidiana contemporânea, entretanto, prioriza os estados de tensão e, com isso, vamos nos esquecendo de descontrair ou, até mesmo, desaprendendo (BORTHOLOTO, 2013).

Com a vida corrida nos dias atuais, as pessoas assumem diversos compromissos, trabalham muitas horas por dia, estão completamente imersos a turbilhões de pensamentos. Assim acontece com os jovens, que se sentem pressionados a passar na universidade, horas e horas de estudos e também com crianças que estão dispersando de um bom tempo em celular e tablete, longos

períodos em escolas, pois as mães trabalham fora em alguns casos e assim permanece cheios de atividades e com isso, não relaxam não se entregam ao descanso como realmente deveriam, pois ficam sempre em alerta, ansiosos e estressados.

Os jovens de hoje em dia estão esgotados pela multiplicidade de aparelhos áudio visuais e têm espontaneamente, como os adultos, a necessidade de se protegerem das mensagens que os bombardeiam de todos os lados (FLACK % COULON, pág. 57, 2013),

O relaxamento ou yoganidra é um ótimo momento para se entregar ao descanso e a descontração.

O Yoga ensina que aprender a descontrair é muito necessário. Partindo do princípio de que toda função emocional provoca, consciente ou inconscientemente, uma tensão muscular, o relaxamento consciente desfaz a tensão muscular e, conseqüentemente, trabalha também a emocional (BORTHOLOTO, 2013).

2.4.5 Yamas e Nyamas

Ajudam os praticantes a compreender e respeitar seus mundos interiores e exteriores, para que o equilíbrio exista em todos os aspectos da vida. Os benefícios e a interrelação entre os yamas e nyamas é o cultivo de uma vida melhor, com melhor uso de energia e torna-se consciente de como o corpo e a mente respondem a determinadas situações, assim o indivíduo torna seu comportamento mais adequado, calmo, responsável e verdadeiro perante a sociedade, meio ambiente e perante a si próprio.

Os Yamas objetivam o viver em harmonia com os semelhantes e os Nyamas focam na autodisciplina e visam reestruturar a personalidade.

Os muitos aspectos do Yoga auxiliam a moldar atitudes. Por esse motivo, é importante que a Yoga seja aceita como parte do programa de treinamento das escolas. Nunca é cedo demais para que as crianças aprendam que, se pretendem ser felizes na vida, devem adotar certas condições humanas que permeiam a felicidade dos outros e o bem-estar da sociedade como um todo. Dessa forma, muito dos problemas que afligem a humanidade poderiam ser erradicados e poderíamos viver melhor e assegurar esse benefício às gerações posteriores (GHAROTE, 2002).

2.5 Yoga na Escola

Muitas mudanças aconteceram no decorrer dos anos e com isso, o estilo de vida das crianças também mudou, pois hoje em dia, as crianças despendem de seus tempos vagos na frente da TV, do celular ou de tabletes, jogando games ou assistindo os “Youtubers” do momento, deixando de lado as brincadeiras de rua, que são importantes para o desenvolvimento motor e afetivo da criança. Hoje, as crianças não andam a pé, não andam de bicicleta, pode-se dizer que várias delas se deslocam através de um veículo motor o que reduz suas caminhadas. Sendo assim, estamos diante de grandes facilidades tecnológicas onde se movimenta menos. As crianças brincam menos, em seus lares, brincadeiras de se movimentar, pular, correr e isto compromete todo seu desenvolvimento e suas habilidades físicas, sociais e intelectuais. A escola é o ambiente de esperança, pois é o lugar onde todos depositam sua confiança que lá irá ocorrer o tal de desenvolvimento, onde ela sairá com equilíbrio, forte, coordenada, sociável, inteligente, enfim, sairão completas. Os conceitos vindos da família, sociedade e ambiente escolar precisam de mudança. A prática do Yoga desde cedo trará tantos benefícios as crianças para a sua vida adulta posteriormente e um ambiente propício para dar início a esta jornada é a escola.

Este trabalho sugere a aplicação do Yoga no ambiente escolar, nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental I e II e no Ensino Médio. Mostrando os benefícios aos alunos como: aumento da flexibilidade, tônus muscular, melhora da digestão, sono, fluxo de energia, desenvolvimento da coordenação motora, despertar a força de vontade e autocontrole, consciência corporal, equilíbrio, concentração, foco, melhora nos relacionamentos pessoais, autoconhecimento, tranquilidade, paz e harmonia entre alunos-alunos, alunos-professores, entre a sociedade em geral.

Falar da estima da Educação Física para a criança é o mesmo que falar da importância de ela se alimentar, dormir, brincar, assim sendo prover todas as suas precisões básicas. O desenvolvimento global da criança se dá por meio do movimento, da ação, da experiência e da capacidade criadora, levando-a a obter total consciência de si mesma; da sua realidade corporal que sente, pensa, movimenta-se no espaço, localiza-se com os artifícios e gradualmente abaliza suas formas; e que se conscientiza das relações de si mesma com o espaço e o tempo, interiorizando, dessa maneira, a realidade (BARRETO, 2000).

A Educação Física está descrita nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e foi organizada na área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, onde o desenvolvimento cognitivo e desenvolvimento motor estão associados em todo desenvolvimento humano, afirmativamente os PCN compartilham do mesmo pensamento: "é com o corpo que somos capazes de ver, ouvir, falar, perceber e sentir as coisas. O relacionamento com a vida e com outros corpos dá-se pela comunicação e pela linguagem que o corpo é e possui" (BRASIL, 2000).

Os PCN são documentos oficiais do Ministério da Educação (MEC), a Educação Física deve ser constituída em três pilares: jogos, ginásticas, esportes e lutas; atividades rítmicas e expressivas; e, conhecimentos sobre o corpo.

Atualmente, a cultura corporal vem para possibilitar a formação humana do educando, para que se possa transcender o espaço de fazer pelo fazer que não valida a Educação Física como componente curricular. É possível perceber a mudança da concepção de redução da Educação Física ao físico e ao biológico do indivíduo. Reconhecendo-a como uma docência que envolve importantes aspectos no processo de ensino-aprendizagem, na aquisição de habilidades motoras e na formação sociocultural, que considera o homem como ser integrado por ele e, ao mesmo tempo em novas aprendizagens (SILVA, 2010).

Darido (2009) informa que a Educação Física escolar se apresenta para os alunos como quase a única possibilidade de conhecimento, sistemática, existência e problematização dos saberes referente aos exercícios físicos, em que a Educação Física de qualidade junta o direito social à educação pública.

Aqui, o direito a uma Educação Física de qualidade agrega-se do direito social a educação pública, essa matéria, como os demais conhecimentos escolares, deve constituir um tempo/espço de aprendizagem que pondere a participação de todos na reconstrução como princípio orientador dos atos políticos e cidadania como classe legítima de pertencimento à vida social (NAHAS, 2003).

Para os escritores Vieira, Priori e Frisberg (2002) o exercício físico na juventude pode intrigar o desenvolvimento físico, melhorar a autoestima, relacionamento, gasto de energia, percepção do próprio corpo, contribuindo para o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de melhorias para a saúde e bem-estar.

Quando se fala em evolução humana, antes de tudo, há de ressaltar que é um processo e, portanto, é dinâmico e contínuo, e não estanque e limitado. O desenvolvimento humano implica transformações contínuas que ocorrem através da

interação dos sujeitos entre si e com o meio em que se vivem, estendendo-se por toda a vida.

Nas múltiplas etapas da evolução, a motricidade, a afetividade, a sociabilidade e a inteligência passam por alterações e expõem atributos diferenciados em cada momento. O que difere de pessoa para pessoa é a intensidade rítmica desse desenvolvimento e, por isso, é importante que o professor, reconhecendo o momento histórico da evolução dos estudantes, adapte suas atividades e conteúdos, de maneira a atender às precisões momentâneas de cada um (GADOTTI, 2000).

Pode-se citar também que o Yoga vai de encontro com a Psicomotricidade devido aos conceitos de ambos trabalharem as atividades em comum.

Para Andrade (2013) pode-se utilizar a psicomotricidade para trabalhar o crescimento cerebral e o crescimento afetivo, ligados na criança, para sobressair à afinidade existente entre a motricidade, a mente e a afetividade e facilitar a abordagem global da criança.

Excluindo o aspecto da transcendência do Hatha Yoga, ambos buscam uma educação global, unindo o corpo e mente, pela metodologia da educação do corpo visto não apenas como suporte que reflete as emoções e os sentimentos quando se comunica com o exterior, mas como a própria comunicação, trabalham aspectos funcionais (o corpo saudável, flexível, bem estruturado inserido adequadamente no meio circundante) e os aspectos relacionais (o autoconhecimento-intra-relação-e a emocionalidade na interação com o outro-inter-relação) (BORTHOLOTO, 2013).

Com tantos benefícios que o Yoga proporciona as pessoas, tanto físico, como emocional e espiritual e também por se encaixar com o ambiente escolar e aulas de Educação Física, têm feito com que a prática do Yoga para crianças e jovens ganhe cada vez mais popularidade em escolas de diversos lugares do mundo.

Berger, Silver e Ruth (2009) afirmam que a prática do Yoga pode ser considerada tanto como uma intervenção preventiva, como um meio para melhorar o bem-estar percebido pelas crianças. Além disso, é relevante levar em conta o atual estado de saúde da nossa geração das crianças, a qual se encontra doente em decorrência da inatividade e de péssimos hábitos alimentares e de vida.

Sendo assim, compreende-se a importância da implementação desses programas e práticas contemplativas nas escolas, como forma de integrar a saúde física, mental, intelectual e emocional das crianças (FOLLETO; PEREIRA; VALENTIN, 2016).

O Yoga tem condições para exercer a disciplina de atividade física motora na escola como um componente curricular educacional fundamental e essencial no desenvolvimento físico, emocional e mental. Amparada nos PCN tal como exposto:

A Educação Física, dentro do que se propõem nos Parâmetros Curriculares Nacionais, é a área do conhecimento que introduz e integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de lazer, de expressão de sentimentos, afetos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde. Para tanto, rompe com o tratamento tradicional dos conteúdos que favorece os alunos que já têm aptidões, adotando como eixo estrutural da ação pedagógica o princípio da inclusão, apontando para uma perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem que busca o desenvolvimento da autonomia, da cooperação, da participação social e da afirmação de valores e princípios democráticos. Nesse sentido, busca garantir a todos a possibilidade de usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginástica em benefício do exercício crítico da cidadania (BRASIL, 2000).

O Yoga passa a mensagem das vantagens de progresso calmo e consciente. As crianças são naturalmente ativas e excitáveis e o Yoga não pretende eliminar estes dois aspectos, pois fazem parte do seu crescimento. Os exercícios procuram mostrar à criança que ela é capaz de ampliar suas habilidades e seu conhecimento lhe dando mais confiança. As aulas práticas são feitas através de uma metodologia lúdica e criativa, ou seja, de descontração, espontaneidade, vitalidade e flexibilidade. Explorando o potencial da criança para o seu desenvolvimento psicomotor no ambiente escolar (SANTOS, 2013).

Contrapondo a Educação Física tradicional, o Yoga está em perfeita sintonia com esta nova proposta educativa do desporto escolar, pois seu eixo de atuação sem adaptações está de acordo com os pilares fundamentais do processo cognitivo, tanto colaborando com a aplicação harmoniosa das propostas e métodos pedagógicos da educação holística, como proporcionando diretamente a compreensão de si pela contemplação das diversas camadas da psique como de sua cultura e como da bagagem agregada que traz em si de outras culturas e povos (OLIVEIRA, 2000).

Com a globalização marcante no cenário atual, exige-se que se obtenha um currículo cada vez mais cultural universalmente como ponto importante para uma preparação de uma cidadania globalizada. Este currículo deve valorizar a diversidade cultural existente no mundo.

Quando lançou os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) em 1996 como referencial para renovação e reelaboração da proposta curricular, o MEC – Ministério

da Educação, havia então acompanhado várias tendências mundiais para a democratização do ensino.

Conclui-se que em primeiro momento, para a implantação do Yoga no ambiente escolar, faz-se necessário definir um currículo que contemple todos os ciclos da educação básica, o Ensino Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, com isso o nível básico de ensino fica coberto deste aprendizado importante que seguirá para a vida adulta posteriormente.

O Yoga é uma prática de qualidade de vida perfeita para a escola ocidental, por muitos motivos, um deles é que, ela promove a união do cognitivo e o afetivo, outro a considerar é que, a escola um espaço privilegiado de alteridade, laico e flexível para o fomento multicultural e multidisciplinar. Contudo, segundo Daleprane (1999), os resultados encontrados são estatisticamente significantes e demonstram que a intervenção do Hatha Yoga diminuiu o estresse e ansiedade no grupo experimental após a prática do Hatha Yoga.

2.6 Aulas de Yoga na Escola

As aulas práticas de Yoga para o Ensino Fundamental I e II são simplesmente mediadas pelo professor de forma muito lúdica nestas fases.

As aulas para o Ensino Médio não são diferentes das aulas de Hatha Yoga para adultos, de um modo geral.

O Yoga desperta curiosidade e criatividade na brincadeira (RAMACHARAKA, 1995) com as posições e o professor tem a oportunidade de ensinar o alfabeto do idioma materno em sintonia com o alfabeto corporal, das posições, neste momento a criança aprende espontaneamente a concentrar sua mente, coordenar seus movimentos, relaxar e até recuperar noites mal dormidas.

O grande desafio do professor nesta fase está em desenvolver a inteligência motora do jovem a permanecer imóvel pelo maior tempo possível nas posições, bem como, no relaxamento corporal. O professor deve sempre induzir o jovem na concentração e interiorização mental (RAMACHARAKA, 1995).

Para o Ensino Fundamental, o Yoga deve ser aplicado de forma lúdica, com jogos, dança, músicas, histórias, pintar mandalas, entre outras atividades. Toda

vivência da criança será observada através do exemplo do professor, pois a criança o imita como num jogo lúdico.

Deve alinhar práticas junto às teorias. Ensinar os conceitos e condutas do Yoga através de histórias é uma forma de aprendizado.

Em todas as fases da vida, o ser humano está aprendendo de acordo com o meio em que vive. Absorvendo e descobrindo novas coisas. A infância é a idade das brincadeiras e é através delas que a criança se expressa. Com ela, organiza, constrói, destrói e assimila. O lúdico é a forma mais próxima de inserção na realidade das crianças, pois é algo intrínseco ao universo infantil (DALLABONA E MENDES, 2004).

A disciplina de Educação Física é um agente facilitador com o lúdico, por questões de espaço físico, equipamentos, oportunidade e atividades livres, relevando as circunstâncias e convalidando o espaço lúdico (BRACHT, 1999).

A criança estabelece relações cognitivas com as experiências vivenciadas, bem como relacioná-las as demais produções culturais e simbólicas conforme procedimentos metodológicos compatíveis (TRISTÃO, 2010).

O Yoga na escola assumindo um papel lúdico faria parte de uma pedagogia holística, olhando para o ser individualmente e não deixando também de considerar seu papel na sociedade.

O Yoga para crianças é uma forma de educação integral, utiliza uma linguagem lúdica e ainda uma linguagem corpórea-sensorial como suporte para uma aprendizagem sobre si. Os ásanas desenvolvem o intelecto e os sentimentos, e os nyamas e yamas, princípios éticos como a não violência, o cultivo da verdade e de alegria que falam a alma da criança (MARTINS e CUNHA, 2011).

Deve utilizar bastante a criatividade para as aulas de Yoga para crianças. Devido ao fato das crianças perderem o interesse rapidamente quando uma atividade não está atrativa. Desta forma, podem-se inserir nas aulas atividades, artísticas e manuais, danças, brincadeiras, jogos, contos, histórias, entre outras atividades que o professor possa vir a criar com base na criatividade e relacionada nos conceitos e filosofia do Yoga.

Normalmente as crianças mais novas são mais inquietas, por este motivo as aulas costumam durar cerca de 45 minutos, porém pode-se estabelecer um horário de 60 minutos, mas a prática em si deverá ser entre 30 a 45 minutos, o restante do tempo fica para as atividades de chegada e saída dos alunos.

As aulas para crianças devem ser de uma maneira bem diferente, incorporando posturas e atividades destinadas à atenção dos alunos.

As práticas de meditação para as crianças também devem ser criativas, pois é difícil mantê-las quietas, já com alunos mais velhos se torna mais fácil.

Como as crianças têm as cartilagens e tendões mais fracos ainda não é indicado um esforço contínuo, por este motivo, as posturas são em forma de sequências rápidas e atraentes. As posturas (ásanas) são trabalhadas através de nomes de animais e elementos que contemplam a natureza, como por exemplo, pose da árvore, pose do cachorro olhando pra baixo, pose da cobra, entre outros.

É preciso ensiná-los que o Yoga não é uma competição e que devemos respeitar os limites de seu corpo. Também é importante ensiná-los a incorporar a respiração com os movimentos das posturas físicas.

Segundo Saraswati (1990), a apresentação do Yoga para as crianças deve ser feita através de brincadeiras, jogos e não através de lições.

Ao citar Vygotsky, o autor diz que “o jogo não é a forma predominante de atividade da criança, mas é, em certos casos, uma fonte de desenvolvimento nos anos pré-escolares. Brincar é intencionalmente uma atividade para criança” (SARASWATI 1990).

A educação para crianças é um mecanismo para educar e cuidar delas, atendendo questões de segurança, formação e cuidados básicos. Vai além, já que é um espaço onde elas podem desenvolver habilidades, ter diversos tipos de experiências, afetividade, cognição emoção, psicomotricidade e se relacionar com outras crianças, sempre com a orientação e supervisão de professores e demais educadores (ROCHA, 2014).

É um espaço rico para aprender, a educação para crianças, onde ela pode brincar, socializar e desenvolver, importantes nessa fase e também é um ambiente que se insere o Yoga como um facilitador de aprendizagem dos alunos, ajudando-os com as demais disciplinas.

Uma aula de Yoga para crianças além das atividades de movimento que envolve músicas, jogos, histórias, também contempla o respeito e a dignidade pelo nosso meio ambiente, por nós mesmos e por um pelos outros.

Martins e Cunha (2011) informam que o Yoga para crianças é uma maneira de educar de forma integral, usando a experiência corpóreo-sensorial como estrutura para a aprendizagem. A autora estudou as posturas psicofísicas (ásanas) mais

admiradas por crianças e concluiu que as crianças, por meio da ludicidade, adoraram as sessões de Yoga e se desenvolveram de forma sadia, por um olhar didático-pedagógico.

É importante fazer como qualquer outra aula, um planejamento para adaptar e melhorar as habilidades de ensino constantemente para as aulas com crianças e jovens. Planejar as aulas fará com que a aula seja mais estruturada e trabalhada nos principais eixos do Yoga de acordo com cada nível escolar.

Com os jovens o trabalho dos ásanas pode ser mais desafiador e complexo, pode introduzir práticas respiratórias e bandhas e também abordar mais a parte filosófica através de rodas de conversa, debates e jogos de perguntas e respostas.

Os estudantes do ensino médio se beneficiam com as aulas normais do Hatha Yoga e geralmente são alternadas entre aulas dinâmicas e aulas comuns. As aulas dinâmicas devem sempre usar com predominância as posições e movimentos que trabalham os músculos e tendões, e menos posições que atuam sobre as glândulas endócrinas e células dos sistemas nervosos. Estas aulas devem considerar a expressão corporal artística, a percepção sensorial e desenvolvimento consciente das emoções e sentimentos através dos movimentos. O jovem deve sempre ser desafiado na sua capacidade e limite físico e energético.

Para obter uma estrutura de aula completa é importante priorizar as seguintes etapas:

- a) Acolhimento – acontece a introdução para recebê-los. Pode contar uma história, saber como eles estão ou como estão se sentindo após uma prova, etc.
- b) Exercícios de respiração – prática para acalmar os alunos pode usar balões, bolinha de sabão, canudos. Para jovens pode aplicar exercícios de respiração mais profundos com um pouco de retenção de ar.
- c) Aquecimento – introdução a alguns exercícios físicos para evitar lesões.
- d) Prática de ásanas – iniciar as posturas de acordo com os níveis. Variar as poses, inserir brincadeiras com as ásanas, etc.
- e) Relaxamento – não significa dormir, pode-se deitar desenhar, escutar uma música.
- f) Meditação – inserir um tempo de 5 a 10 minutos de meditação para os jovens e para as crianças um exemplo de meditação é colorir mandas, onde o professor pode imprimir e levar nas aulas com este intuito.

g) Fechamento – uma conversa distraída, ler um conto ou uma reflexão, bom momento para abordar preceitos e conceitos filosóficos.

Para que os alunos se sintam importantes, confiantes e felizes, eles devem ter a oportunidade de participarem de forma mais ativa no seu próprio progresso.

Desta maneira, a aula precisa ser dinâmica e divertida. Estas qualidades a tornam mais atrativas e participativas.

O Yoga é um dos maiores presentes que podemos dar aos alunos. Assim se torna uma ajuda para prepará-los para o futuro, onde eles terão mais equilíbrio, confiança, autoestima e felicidade.

A meditação é uma poderosa ferramenta para trazer quietude e diminuir as flutuações da mente e para as crianças uma forma de trabalhar a meditação é a brincadeira da estátua, aumentando gradativamente o tempo de permanência, através desta prática traz ao aluno a consciência corporal, dando as instruções para mexer os dedos dos pés, o baço, uma perna e assim por diante.

Depois que as crianças desenvolverem um pouco a consciência corporal, pode então ensiná-las a ouvir e seguir os sons externos, a visualizar reinos imaginários ou pode ler histórias que estimulam a imaginação, desta maneira levará cada vez mais os alunos a prática da meditação. Com os jovens a meditação pode ser guiada ou em silêncio.

A inclusão do Yoga no currículo escolar na aula de Educação Física, aplicando a prática e teórica, deve ser com intuito não religioso, laico e como disciplina transdisciplinar e holística acessível aos estudantes da escola, sem ofender nenhuma prática religiosa ou filosófica que estes estudantes por ventura sejam seguidores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante das pesquisas e leituras concluídas acerca da produção para este trabalho, os resultados apresentados nos referenciais foram todos positivos, agregando melhoras em vários campos da vida dos alunos e principalmente, a mudança para o ambiente escolar, local de aplicação da prática do Hatha Yoga. Os resultados destes benefícios foram mudanças em comportamentos dentro da escola, com melhoras na concentração, no foco, nos relacionamentos pessoais e interpessoais, redução da ansiedade, na coordenação motora e equilíbrio, assim interferindo de maneira positiva no processo de aprendizagem dos alunos.

Em uma pesquisa realizada por Silva (2009), ensinou técnicas básicas de Yoga aplicadas à educação em uma escola, com objetivo de diminuir a ansiedade e aumentar a atenção dos alunos e conseqüentemente melhorar a qualidade da aprendizagem.

Com diversas técnicas, tais como a de respiração e a realização de posturas básicas, além de outros exercícios foram entregues questionários da pesquisa sobre os efeitos da ansiedade. Os resultados apontaram que a ansiedade interfere na aprendizagem e que a prática da yoga colabora para sua redução e melhora a qualidade de aprendizagem (Silva 2009).

Em outra referência de literatura, onde o Hatha Yoga converge com a Psicomotricidade, a autora evidencia a similaridade da conduta de ambos e ressalta que a Psicocinética (forma de educação psicomotora) e o Hatha Yoga são aplicados nos alunos de anos iniciais afim de trabalhar a parte psicomotora e constituir uma forma de integração corporal, unificando mente e corpo, trazendo para os alunos o desenvolvimento saudável.

Analisando os objetivos da Psicocinética e do Hatha Yoga, interpretamos que, excluindo os aspectos yôguicos da transcendência, como já dissemos, eles muito se aproximam, já que ambos buscam o desenvolvimento saudável do ser humano frente às necessidades funcionais – modo de reagir ou modificar-se frente aos estímulos do meio – e às relacionais – relações inter e intrapessoal e com o ambiente físico -, acreditando que o desenvolvimento funcional e o relacional interpenetram-se (BORTHOLOTO, 2013).

Foi possível observar os resultados através dos estudos, que as escolas que propuseram a inserir as aulas de Yoga para as crianças e jovens, consideram o Yoga como uma prática legal e divertida, relacionando-a ao alcance da calma e ao bem-estar geral. Aspectos relacionados ao autoconhecimento e a autocorreção de comportamentos, pensamentos e emoções também foram descritos nos resultados destas aulas. Houve relatos que os alunos gostaram muito da prática, valorizando as aprendizagens proporcionadas durante as aulas e levando essas ferramentas em demais contextos e situações de suas vidas.

Há evidências científicas de que a prática regular do Yoga proporciona ao indivíduo maior flexibilidade corporal, cura das doenças psicossomáticas, fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, eliminação do estresse físico e mental, redução de doenças cardiovasculares, emagrecimento, força mental, aumento da memória e felicidade na vida cotidiana. As pesquisas realizadas sobre melhora da memória utilizando a prática do Yoga são categóricas.

Segundo (ANDRADE, 2005), a loga permite melhora da memória, reduz a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade, promove relaxamento e maior sentimento de autodomínio.

O Yoga ajuda os alunos também em outras disciplinas escolares, como por exemplo, na matemática, tornando a mente tranquila e vigorosa, consegue se concentrar mais nos problemas matemáticos e resolução de contas. Nas ciências ajuda o aluno a conhecer e valorizar seu corpo em toda a sua constituição. Na geografia e história foca a consciência na construção de lugar e de sua situação espacial e mental. Ajuda na construção de uma pessoa saudável e ativa. Socialmente, pois o Yoga ajuda na melhora da autoestima e também nos relacionamentos com outras pessoas, com a natureza, priorizando sempre o respeito.

No ambiente escolar, o Yoga resulta aos alunos concepções de calma, sensação de se sentir melhor e tranquilidade.

Com relação à aprendizagem, os alunos dizem que aprenderam a meditar, a se comportar, a se acalmar, a ser feliz, a ter paciência, escutar os colegas, a cuidar da alimentação e que o Yoga faz bem para saúde.

Como resultado disso, observa-se que os alunos compreendem os benefícios do Yoga. Essa compreensão deve-se, em grande parte, ao processo de autoconhecimento e autopercepção proporcionados e desenvolvidos ao longo das

aulas de Yoga (BRODERICK; METZ, 2011; ZELAZO; LYONS, 2012; FARIA et al., 2014; HAGEN; NAYAR, 2014).

Além disso, demais estudos relacionados à prática de Yoga ou práticas contemplativas também destacam alterações positivas em relação a valores de respeito, empatia, compaixão e habilidades sociais nas crianças (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008; DAVIDSON et al., 2012; FARIA et al., 2014).

De um modo geral, os resultados evidenciam que a aula de Yoga na escola é capaz de promover uma melhora no bem-estar geral, na promoção da saúde, na importância do respeito, de respirar fundo, manter a tranquilidade, reduzir a ansiedade, o *bullying*, o estresse e a agitação.

Todos os resultados a partir dos estudos para elaboração deste trabalho foram positivos ao ambiente escolar.

Com tantos meios atualmente que causa a ansiedade e o estresse nas crianças e nos jovens, o Yoga se torna um motivo para praticá-lo, pois suas técnicas como práticas físicas, de respiração, meditação, relaxamento, combatem ou ao menos equilibram estes sentimentos ocasionados nesta era da informação, do imediatismo, dos relacionamentos vazios, da falta de empatia, enfim tantos outros problemas que se iniciam mais cedo na vida das pessoas neste século em que vivemos.

Observa-se que as crianças e os jovens possuem um estilo de vida sedentário e com uma alimentação deficiente de nutrientes saudáveis para seu desenvolvimento devido a não praticar uma atividade física e na maioria das vezes por não brincarem em espaços que os permitem correr, pular, saltar e se pendurar. Este estilo de vida acarreta em problemas como a obesidade infantil, problemas relacionados à saúde como colesterol alterado, diabetes, triglicérides altas, coordenação motora ruim, dificuldade de relacionar, depressão, crises de pânico, dificuldade no aprendizado, na escrita, na leitura. Aumenta a inquietude, a confusão mental e diminuem a capacidade de se concentrarem e manterem o foco em suas atividades.

Estes problemas ocasionaram a preocupação de tomar alguma ação para que este cenário possa mudar. Nos estudos acerca do Yoga, inseri-lo na vida destas crianças e jovens é uma semente que se planta agora para que futuramente os frutos possam ser colhidos, mas que também se colhe os frutos no momento em que estão vivendo.

O Yoga está cada vez mais em destaque no Ocidente, e hoje em dia já escuta mais sobre suas técnicas e seus benefícios. Escuta também que algumas escolas já aderiram aulas para alunos com o intuito de levá-los os benefícios desta pratica que vem de milhares de anos.

Porém muitas pessoas confundem o Yoga com uma religião e por este motivo não dão a oportunidade de conhecê-lo em sua real essência. O Yoga é universal e não remete a nenhuma religião. Seu maior objetivo é a conquista da quietude da mente e do autoconhecimento. A escola em seu conceito laico é totalmente aplicável o Yoga para os alunos.

Para que os alunos se beneficiem do Yoga, há a necessidade do professor realizar um curso e vivenciar as práticas e técnicas em seu dia a dia para que ele possa transmitir com confiança os ensinamentos deixados pelos ancestrais do Yoga.

Importante para o professor buscar esta formação para consolidar com o PCN e o currículo escolar, adaptando as aulas de Yoga para cada ano escolar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui se que utilizando as técnicas do Hatha Yoga nas aulas de Educação Física, o professor terá uma aula de qualidade e irá proporcionar para o seu aluno, uma sensibilidade corporal, emocional e mental, organizando os pensamentos, desfazendo tensões, trabalhado tônus muscular, força, coordenação motora, equilíbrio, vitalidade e um melhor relacionamento com todos do ambiente escolar e com isso permitir uma consciência de se autoconhecer.

Ao conquistar essas consciências, suas funções motoras serão trabalhadas e fixadas através das práticas psicomotoras educativas fundamentais no conteúdo da Educação Física escolar.

O professor terá um papel muito importante nesse processo de ensino de aprendizagem, buscando de forma holística passando por uma devida formação para estar preparado a atuar sobre o desenvolvimento da criança e do jovem.

Pode-se afirmar que o Yoga vem ganhando popularidade recentemente devido aos inúmeros benefícios proporcionados aos praticantes, tanto em aspectos físicos, como em aspectos relacionados à mente, às emoções e ao bem-estar geral. Por esses motivos, a prática de Yoga para crianças e jovens vem ganhando cada vez mais espaço nas escolas e na literatura. Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo apontar os benefícios que se conquista ao aluno que pratica com regularidade as técnicas do Yoga nas aulas de Educação Física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, R. L. et al. Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. **Revista Latino – Americana de Enfermagem**, versão impressa ISSN 0104-1169, Rev. Latino Am. Enfermagem v. 13 n.5 Ribeirão Preto Set.Out. 2005.
- ANDRADE, L.F. **Psicomotricidade na Aprendizagem da criança de 2 a 3 anos**. Psicomotricidade na criança de 2 a 3 anos. Lins-sp. 2013.
- BARRETO, S. J. **Psicomotricidade: educação e reeducação**. 2. ed. Blumenau: Acadêmica, 2000.
- BASSOLLI, R. M. **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3. ed. Campinas. Átomo, 2006.
- BERGER, Deborah; SILVER, Ellen Johnson; RUTH, Stein. Effects of Yoga on Inner-City Children's Well-Being: A Pilot Study. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, v. 15, n. 5, Sept./Oct. 2009.
- BUBELA, Deborah; GAYLORD, Shanya. A Comparison of Preschoolers' Motor Abilities Before and After a 6 Week Yoga Program. **Journal of Yoga and Physical Theraphy**, v. 4, n. 2, 2014.
- BORTHOLOTO, Sandra. **O Yoga na Escola – Educação Corpo e Mente para Pais e Educadores**. São Paulo: Ground, 2013.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. 2000. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>
- BRODERICK, Patrícia C.; METZ, Stacie. Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. **Advances in School Mental Health Promotion**, v. 2, n. 1, Jan. 2011.
- BRACHT, v. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Cadernos do CEDES (UNICAMP)**, Campinas, v. XIX, n.48, p. 69-88, 1999.
- DALEPRANE, Marina Lima. **Efeitos da Intervenção Hatha Yoga nos níveis de ansiedade e estresse de mulheres mastecomizadas**. Dissertação. (Mestrado Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Espírito Santo). Vitória, ES: UFES, 1999.
- DALLABONA, S.R.; MENDES, S.M.S. O Lúdico na Educação Infantil – Jogar, Brincar, uma forma de Educar. **Revista de divulgação técnico – científica do ICPG**, v.1, n.4 p.107-112, mar./2014.
- DARIDO, S.C. **Educação Física na Escola: ações e reflexões**. Araras: Topázio.1999.

DAVIDSON, Richard J. et al. Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, 2012.

DESIKACHAR, T.K.V. **O Coração do Yoga: Desenvolvendo a Prática Pessoal**. São Paulo: Editora Mantra, 2018.

FARIA, A.C. et. Al. **Yoga na Escola: por uma proposta integradora em busca de autoconhecimento**, In: Congresso Iberoamericano de Ciencia, Tecnologia, Innovacion y Educación, ISBN: 978-84-7666-210-6 – Artículo 1519., 2014, Buenos Aires

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 2001.

FLAK, M.; COULON, J. **Yoga na Educação - Integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Editora Comunidade do Saber, 2007.

FOLLETO, Júlia Ceconi, PEREIRA, Keila R. G., VALENTINI, Nadia Cristina. The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. **International Journal of Yoga**, v.9, n.2, 156-162. 2016.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1987.

GADOTTI, M. **Perspectivas atuais da educação**. Porto Alegre, Ed. Artes Médicas, 2000.

GALANTINO, Mary Lou; GALBAVY, Robyn; QUINN, Lauren. Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Literature. **Pediatric Physical Therapy**, v. 20, n. 1, 2008.

GHAROTE, M.L. **Yoga Aplicada: da teoria à prática**. 2ª. Ed. São Paulo: Phorte. 2002.

GULMINI, L. C. et al. **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: CEPUSP, 2003.

HAGEN, Ingunn; NAYAR, Usha S. Yoga for Children and Young People's Mental Health and WellBeing: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga. **Frontiers in Psychiatry**, v. 5, n. 35, 2014.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 50. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2017.

MARTINS, F.S; CUNHA, A.C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico – didático**. In: VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e desenvolvimento pessoal e social. 2011, Braga Portugal.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina. Meidiograf. 2003.

NUNES, Tales da Costa Lima. **Yoga: Do corpo, a consciência; do corpo a consciência em praticantes de Yoga.** Dissertações de Mestrado apresentada a Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Santa Catarina 2008.

OLIVEIRA, Clara Costa. **Holismo: Aprender e Educar.** Identidade e Diferença. Porto, Portugal. Universidade do Porto. 2000.

POWELL, Lesley; GILCHRIST, Mollie; STAPLEY, Jacqueline. A journey of selfdiscovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with emotional and behavioural difficulties attending primary schools. **Emotional and Behavioural Difficulties**, v. 13, n. 3, Sept. 2008.

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

REZENDE, L.C.R.R. **Meditação: O portal para a supra consciência.** São Paulo: Editora Sextante, 2003.

ROCHA, Mariana Duarte. **Meditando e Brincando:** práticas de meditação na educação infantil. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014.

SANTOS, A.G. et. al. Yoga uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.12, n.4, p.135-144, 2013.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Yoga e Educação para crianças.** Yoga Publications, 1990.

SILVA, Leonice M. Kaminski da. Existe uma inteligência existencial/espiritual? O debate entre H.Gardner e R.A. Emmons. **Revista de Estudos de Religião** ISSN 1677-1222 No. 3 / 2001 / pp.47-64.

SILVA, J. A. **loga:** como disciplina na grade curricular das escolas. 2013.. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Universidade de Brasília, Brasília, 2013. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/6271/1/2013_JarioAraujoSilva.pdf

TRISTÃO, M.B. **O lúdico na prática docente.** Trabalho de Conclusão de Curso de Pedagogia na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39549/000825104.pdf>

VIEIRA V.C.R.; PRIORI S.E.; FRISBERG M. **Atividade Física na Adolescência.** Adolescência Latino Americana. Porto Alegre, agosto v.3, n.1. 2002.

WOODYARD, Catherine. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. **International Journal of Yoga**, v.4, n.2, July/Dec.2011.

ZANELLA, Richard. **A Yoga na Educação Física.** Rio de Janeiro: Editora Encontro Cultural, 2016.

ZELAZO, Philip David; LYONS, Kristen E. The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, 2012.