



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E EXATAS
CAMPUS VI - POETA PINTO DO MONTEIRO
LICENCIATURA PLENA EM LETRAS – LÍNGUA ESPANHOLA

NIVANEIDE LINS DE MOURA



A PRÁTICA DO HATHA YOGA NO ESPAÇO EDUCACIONAL: criando caminhos
para o enfrentamento da violência nas relações escolares visando o desenvolvimento
integral do ser/educando



MONTEIRO-PB
Julho/2022

NIVANEIDE LINS DE MOURA

A PRÁTICA DO HATHA YOGA NO ESPAÇO EDUCACIONAL: criando caminhos para o enfrentamento da violência nas relações escolares visando o desenvolvimento integral do ser/educando



Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Licenciatura Plena em Letras – Língua Espanhola – da Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de graduação a ser apresentada à Banca de Defesa.

Área de Concentração: Educação

Orientador: Prof. Me. Adeilson da Silva Tavares

MONTEIRO
Julho/2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M929p Moura, Nivaneide Lins de.

A prática do Hatha Yoga no espaço educacional [manuscrito] : criando caminhos para o enfrentamento da violência nas relações escolares visando o desenvolvimento integral do ser/educando / Nivaneide Lins de Moura. - 2022.
67 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Letras Espanhol) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Humanas e Exatas , 2022.

"Orientação : Prof. Me. Adeilson da Silva Tavares ,
Coordenação do Curso de Letras - CCHE."

1. Prática do Yoga. 2. Relações escolares. 3. Violência. 4.
Desenvolvimento integral. I. Título

21. ed. CDD 371.782

NIVANEIDE LINS DE MOURA

A PRÁTICA DO *HATHA YOGA* NO ESPAÇO EDUCACIONAL: criando caminhos para o enfrentamento da violência nas relações escolares visando o desenvolvimento integral do ser/educando

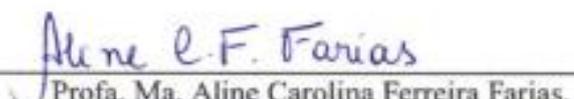
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Licenciatura Plana em Letras – Língua Espanhola – da Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de graduação a ser apresentada à Banca de Defesa.

Área de Concentração: Educação

Aprovada em: 20/07/2022

BANCA EXAMINADORA


Prof. Me. Adeilson da Silva Tavares (Orientador).
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Ma. Aline Carolina Ferreira Farias.
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Ma. Christina Gladys M. Nogueira.
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

A minha mãe Antonieta (em memória), a ausência mais presente em minha vida. Ela foi a minha maior incentivadora para que eu voltasse a estudar. A você mãe, a minha eterna Gratidão.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Severiano Severo de Moura e Antonieta Lins Moura (em memória), pelo presente da vida e pelo amparo em um núcleo familiar, onde pude viver o exercício da mutabilidade para me tornar a pessoa que sou hoje. Agradeço também a minha família e amigos (especialmente a Sandra Amâncio Rodrigues), pessoas que pude conviver e compartilhar experiências e ensinamentos. Em vista disso, as minhas raízes são fortes e sustentam múltiplos florescimentos.

Agradeço à Universidade e ao Projeto de Extensão “Prática Comunitária de Hatha Yoga: integração filosófica entre o corpo e mente” por possibilitar o meu crescimento pessoal, profissional e humano, pois foi a partir do que vivenciei nesses espaços, que pude aliar o Yoga com a Educação. Isso, sem dúvida foi um dos mais valiosos “presentes” que a vida me proporcionou, pois me transformou em uma pessoa melhor e mais humana.

Sou grata também aos meus professores que desde o início até o final do curso, de forma direta e indireta, me ajudaram e também me inspiraram a trilhar esse caminho tão desafiador, que é a Educação. Portanto, todos os momentos compartilhados por mais frequentes ou esporádicos foram uma expressão de acolhimento, na busca por coerência entre viver e educar.

Diante de tudo que vivenciei até aqui, aprendi que o “ato de ser grato” é simplesmente a feliz constatação que não conseguimos nada sozinhos, pois o nosso “PAI” misericordioso e bondoso está sempre nos auxiliando. Mas, só os humildes de coração têm essa compreensão.

A todos, a minha imensa Gratidão.

“A educação moderna redundou em completo malogro, por ter exagerado a importância da técnica. Encarecendo-a em demasia, destruímos o homem. Desenvolvendo capacidades e eficiência, sem a compreensão da vida, sem uma percepção total dos movimentos da mente e do desejo, tornar-nos-emos cada vez mais cruéis, e isso significa fomentar guerras e pôr em perigo nossa segurança física. O exclusivo cultivo da técnica tem produzido cientistas, matemáticos, construtores de pontes e conquistadores do espaço. Compreenderão esses homens o processo total da vida? Pode um especialista experimentar a vida como um todo? Só se deixar de ser especialista.”

(Jiddu krishnamurt).

RESUMO

Este trabalho trata da inserção do Yoga no universo escolar, com a perspectiva de refletir sobre a relação entre essa ciência milenar e a educação. Objetiva-se discutir e avaliar os benefícios dessa prática na vida da escola, como uma ferramenta inovadora, visando o desenvolvimento humano, cognitivo, afetivo e psicológico do educando. Mas, sobretudo fomentar uma cultura de paz, respeito e cidadania. Este estudo foi elaborado, a partir de uma pesquisa de campo e documental realizada através do Projeto de extensão universitária “Prática Comunitária de Hatha Yoga: integração filosófica do corpo e mente”, ofertado pela UEPB, Campus VI, no município de Monteiro/PB, e que, a partir de um olhar inovador, expandiu-se para uma escola estadual no centro da cidade. O presente estudo se justifica por sua atualidade e relevância, no que diz respeito à questão da violência, que é um problema recorrente e crescente em nossa sociedade, e por consequência, se reflete no ambiente escolar, de modo geral. Partindo desse pressuposto, discutiremos que a problemática da violência, nesse contexto, não é algo recente. E que atualmente, se apresenta de diversas formas no cotidiano e nas relações escolares. Este estudo foi iluminado pelos pensamentos de teóricos sociais como: Brandão (1993), Bourdieu (1992), Foucault (2010), Hannah Arendt (2005-2014), entre outros. Nele, argumenta-se a importância da implantação do Yoga, no ambiente educacional, como uma abordagem interdisciplinar, com o propósito de administrar e amenizar as diversas formas de violência, instituídas nas relações escolares. Nesse sentido, vislumbra-se o Yoga como uma possibilidade de mudança comportamental dos jovens educandos, acerca do âmbito escolar, social e universal. A fim de alcançar uma transformação positiva de conduta e qualidade de vida, que possibilite a construção e reafirmação de valores éticos, morais e pacíficos, que estão tão adormecidos em muitos de nós. Desse modo, consideramos que uma instituição de ensino eficaz é aquela que promove uma “Cultura de Paz”, e dá aos seus educandos condições para que eles possam de fato, desenvolverem habilidades humanas, cognitivas e afetivas necessárias para alcançarem a auto/trans/formação e integração social, partindo essencialmente do despertar para o auto-conhecimento. Assim sendo, acreditamos que toda educação deve ser para a vida, mas, para isso o “ato de educar” precisa ser norteado, fundamentalmente por um novo olhar e um novo paradigma de educação, que é a integral e de totalidade no desenvolvimento do ser/educando. Pois assim, poderemos colaborar para a construção de uma nova escola, de uma nova sociedade e um novo mundo mais justo, igualitário e pacífico.

Palavras-chave: Prática do Yoga. Relações escolares. Violência. Desenvolvimento integral.

Resumen

Este trabajo trata de la inserción del Yoga en el universo escolar, con la perspectiva de reflexionar sobre la relación entre esa ciencia milenaria y la educación. Se objetiva evaluar y conocer los beneficios de esa práctica en la vida de la escuela, como una herramienta innovadora, visando el desarrollo humano, cognitivo, afectivo y psicológico del alumno. Más sobre todo, fomentar una cultura de paz, respecto y ciudadanía. Este estudio fue elaborado, a partir de una pesquisa de campo y documental realizada a través del Proyecto de extensión universitaria “Práctica Comunitaria del Hatha Yoga: integración filosófica del cuerpo y mente”, ofertado por la UEPB, Campus VI, en la ciudad de Monteiro-PB. Y que, a partir de una mirada innovadora, se expandió para una escuela estatal, ubicada en el centro de la ciudad. El presente estudio se justifica, por su actualidad y relevancia, en relación a la cuestión de la violencia, que es un problema recurrente y creciente en nuestra sociedad, de modo general. Y consecuentemente, se refleja en el ambiente escolar. Partiendo de esa premisa, discutiremos que la problemática de la violencia, en este contexto, no es algo reciente. Y que actualmente, se presenta de varias maneras en el cotidiano y en las relaciones escolares. Este estudio fue iluminado por los pensamientos de teóricos sociales como: Brandão (1993), Bourdieu (1992), Foucault (2010), Hannah Arendt (2005-2014), entre otros. En él, se argumenta la importancia de la implantación del Yoga en el ambiente escolar como un planteamiento interdisciplinario, con el propósito de administrar y amenizar las diversas formas de violencia, instituidas en las relaciones educacionales. En ese sentido, se vislumbra el Yoga como una posibilidad de cambio comportamental de los jóvenes estudiantes, acerca del ámbito educacional, social e universal. Con el fin, de alcanzar una transformación positiva de conducta y calidad de vida, que posibilite la construcción y reafirmación de valores éticos, morales e pacíficos, que están adormecidos en muchos de nosotros. De ese modo, consideramos que una institución de enseñanza eficiente, es aquella que promueve una “Cultura de Paz”, y dar a los suyos alumnos, condiciones para que ellos puedan de facto, desarrollaren habilidades humanas, cognitivas y afectivas necesarias para alcanzar la auto-trans-formación e integración social, a partir esencialmente del despertar para el autoconocimiento. Por lo tanto, creemos que toda educación, debe ser para la vida, más en esto, el “acto de educar” necesita ser norteado, fundamentalmente por una nueva mirada y un nuevo paradigma de educación, que es la integral y de totalidad en el desarrollo del ser-estudiante. Pues así, podremos colaborar para la construcción de una nueva escuela, de una nueva sociedad y de un nuevo mundo más justo, igualitario y pacífico.

Palabras-clave: Práctica del Yoga. Relaciones escolares. Violencia. Desarrollo integral.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO I	14
1. Trajetória Metodológica da Pesquisa	14
2. Da vivência como monitora à pesquisadora: possibilidades e desafios.	21
CAPÍTULO II.....	23
1. Relações escolares e vida estudantil na E.E.E.F.M. Miguel Santa Cruz: violência e exclusão na comunidade escolar.....	23
2. A visão sobre a violência: diferentes perspectivas.....	24
3. Percepções dos sujeitos da pesquisa sobre os conceitos de violência e conflito ..	31
3.1 Percepções dos sujeitos da pesquisa sobre o Yoga e os seus benefícios	33
CAPÍTULO III	33
1. Contribuição do Yoga na Formação Escolar.....	33
1.1 O Yoga e sua atemporalidade.....	33
2. O Yoga na escola: diferentes experiências	36
3. Uma perspectiva de integração das competências: “Projeto de vida”, na escola com o Yoga.	40
CAPÍTULO IV.....	45
1. O Yoga e o Projeto de Vida na Escola: uma perspectiva multidisciplinar para uma Cultura de Paz.	45
2. Um olhar sobre a Cultura de Paz: da reflexão a ação.	46
3. A Instituição educacional e sua função construtiva de paz	51
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
REFERÊNCIAS	57
APÊNDICE A	61
APÊNDICE B.....	67

INTRODUÇÃO

A visão de educação, segundo Brandão (1981), nos diz que é todo conhecimento adquirido com a vivência em sociedade, seja ela qual for. Sendo assim, o ato educacional ocorre no ônibus, em casa, na igreja, na família, e todos nós fazemos parte desse processo. Em suas palavras, o autor argumenta que não há um modelo pronto de educação, ela é um processo livre e democrático, pois não se restringe apenas ao espaço físico da escola. Ou seja, o ato de educar está presente de várias maneiras no nosso cotidiano, basta quem deseje ensinar, e alguém, disposto a aprender.

No que tange à escola, propriamente dita, esta é um espaço de socialização e aprendizagem, ela têm um papel muito importante na sociedade, não só no aspecto interpessoal, como também no intrapessoal. Por essa razão, é fundamental que o ambiente escolar seja um espaço de bom convívio e harmonia. Nesse sentido, a inserção do Yoga neste espaço de saberes pode oferecer intervenções que permitem trilhar novos caminhos colaborando para a formação integral (holística) dos educandos, pois a prática aplica-se no desenvolvimento integral do ser humano, por meio do autoconhecimento. Partindo dessa perspectiva, Brandão conclui “quando o educador pensa a educação ele, acredita que, entre homens, ela é o que dá a forma e o polimento.” (1981, p.25).

Como perspectiva inovadora e ferramenta pedagógica auxiliar, trazemos para o debate o Hatha Yoga, que é o ramo do Yoga mais conhecido e praticado no Ocidente, e que têm sua existência na prática pedagógica. Essa ciência milenar carrega em si uma cultura de paz, e por essa razão, pode ser uma ferramenta poderosa na formação integral (holística) do ser/educando, pois projeta o ser humano ao desenvolvimento integral. Esse paradigma holístico caracteriza-se pela ênfase do todo, ou seja, é entendido como uma conexão, em que as partes são conectadas formando um todo indiviso. Por esse prisma, na educação a escola tem como papel fundamental a formação plena do indivíduo em relação a si mesmo, à família, à sociedade, à humanidade, ao planeta e ao universo, numa relação de respeito e harmonia.

De acordo com esse contexto, a educação precisa ser pensada de maneira transdisciplinar e não no modelo fragmentado, que impera há décadas na educação brasileira. A educação, numa perspectiva de totalidade, necessita da participação do ser com sua inteireza. Ou seja, corpo, mente e espírito, são partes de um todo, e por essa razão, precisam estar interconectadas entre si, para que o todo seja completo. Visto que a socieda-

de e os jovens estão em constante transformação, à escola precisa acompanhar estas mudanças, os preparando para essa realidade, proporcionando atividades que oportunizem o desenvolvimento de competências e habilidades práticas para o autoconhecimento e o pensamento crítico, levando-os a adquirirem valores éticos e morais, para que possam efetivamente, contribuir e auxiliarem os seus semelhantes, exercendo dessa forma, a verdadeira cidadania. Pois, só um cidadão pleno será capaz de agir na sociedade provocando uma ação transformadora em busca de um mundo melhor e contra formas perversas e violentas que assolam o universo escolar e a sociedade, como um todo. Sendo assim, objetiva-se discutir e avaliar as práticas do Yoga na vida escolar, como instrumento de desenvolvimento humano, cognitivo¹, afetivo e psicológico para a promoção de uma cultura de paz, respeito e cidadania. Para tanto, deseja-se entender e descrever como a estrutura e os aspectos dessas intervenções relacionam-se com seus resultados.

Este estudo se justifica por sua atualidade e grande relevância social, no que diz respeito à questão da violência instituída no ambiente escolar, que não é apenas física, mas que está velada nas ações e relações entre os sujeitos que compõe a comunidade escolar. Desse modo, este estudo tornou-se importante para propor e avaliar o Yoga como uma autoeducação na promoção do desenvolvimento integral dos educandos, visando amenizar e reduzir esta problemática, que tanto assola e atrasa a educação em nosso país. Esta é uma das principais questões norteadoras neste estudo, pois a violência escolar é um fenômeno crescente, que cada vez mais aterroriza a nossa sociedade. O assunto está presente diariamente nos noticiários, nas mídias, no diálogo das pessoas, no cotidiano local. Nos últimos anos, os registros aumentaram assustadoramente. Segundo dados da Revista Educação Pública, mostra que o índice de violência nas escolas, é alarmante. De acordo com Souza (2019) no ano de 2019 cerca de 80 % dos estudantes e 90% dos professores, souberam de casos de violência em suas escolas, no último ano. Ocorrências mais frequentes de violência nas escolas públicas envolveram *bullying*, agressão verbal, agressão física, vandalismo, entre outras.

Por consequência, a escola como instituição social, reflete este cenário atual e hostil em nosso país. De acordo com Bourdieu (2002) os alunos apenas reproduzem a violência, não a aprendem, pois, para aprender deve-se abrir espaço para questionamen-

¹ A partir de agora, sempre que aparecer esta palavra no nosso trabalho estará ligada ao conceito de ensino-aprendizagem na área de educação, e não da psicologia.

to, o qual não ocorre. Portanto, os comportamentos desencadeadores são reproduzidos pelos jovens dentro do ambiente escolar, principalmente nas escolas, cujos bairros são considerados perigosos, onde há carência social, uma menor qualidade de vida e menos acesso a recursos que deveriam ser para todos, como educação, saúde, segurança e lazer.

As práticas do Hatha Yoga foram utilizadas como estratégia pedagógica, visando à autoeducação, com o propósito de criar caminhos para uma educação integral e humanizada, e não apenas técnica. Sobretudo, consideramos que formar tecnicamente é primordial, mas que seja uma educação também voltada para despertar valores humanos, morais e éticos, pautados no autoconhecimento e na autotransformação do ser/educando.

Ainda nessa visão, Brandão conclui que:

a educação ajuda a pensar tipos de homens, mais do que isso, ela ajuda a cria-los através de passar uns para os outros o saber que o constitui e legitima. Produz o conjunto de crenças e ideias, de qualificações e especialidades que envolvem as trocas de símbolos, bens e poderes que, em conjunto constroem tipos de sociedades (1981, p. 11).

Partindo dessa afirmação, consideramos que toda educação deve ser uma preparação para a vida. Nesse sentido, o educador e escritor indiano *Juddi Krishnamurti* (1976) questiona que benefício traz a instrução se no decorrer da vida nos destruímos? Como resposta, podemos afirmar que acreditamos em uma forma de educação, que seja voltada para o desenvolvimento integral dos educandos, onde permeiem valores morais e éticos, visando mudanças de comportamento e o desenvolvimento de uma cultura de paz, respeito, e cidadania no ambiente escolar. Desse modo, não só formaremos para a vida, mas educaremos (traremos à tona) seres mais humanos. E a assim, construiremos e vivenciaremos, não só uma nova escola, mas principalmente, uma sociedade mais justa e igualitária.

Este estudo foi fundamentado na revisão bibliográfica, e desenvolvido na observação direta da prática do yoga com as turmas do Ensino Médio da E.E.E.F.M. Miguel Santa Cruz, no município de Monteiro/PB. Tal escolha nos deu suporte para uma pesquisa qualitativa de campo, caracterizada por uma observação participante. Para tanto, foram realizadas vivências semanais com a prática do yoga, a partir do Projeto de Extensão “Prática Comunitária de Hatha Yoga: integração filosófica do corpo e mente”, ofertado pela UEPB, Campus VI, em Monteiro/PB, há mais de oito anos, a comunidade acadêmica e a comunidade em geral. A ideia de estender o projeto do Hatha Yoga, tam-

bém para as escolas estaduais do nosso município, surgiu no início de 2019, e se concretizou em julho do mesmo ano.

Almeja-se com este estudo, contribuir para propiciar uma reflexão acerca da importância da inserção nas escolas dessa ciência milenar, que é o Yoga, evidenciando as suas dificuldades e possibilidades, como também enfatizar que a sua aplicabilidade é possível, e que pode proporcionar inúmeros benefícios significativos para a formação integral do ser/educando.

CAPÍTULO I

1. Trajetória Metodológica da Pesquisa

Podemos considerar a escola como uma peça de engrenagem que denominamos sociedade. A utilização dessa analogia para representar a esfera escolar é muito simbólica e significativa, pois nos leva a imaginar esse espaço, com sendo uma engrenagem composta por muitas peças. No entanto, para que ocorra um bom funcionamento do todo, depende do movimento articulado entre todas as peças, que o constitui. E quando uma dessas determinadas peças, trabalha em descompasso, toda a engrenagem é prejudicada. Essa simples analogia, nos traz a ideia, do movimento perfeito e articulado, isto é, do todo em harmonia.

Partido dessa analogia, podemos considerar que o constante descompasso no ambiente escolar nos faz acreditar que algo deve ser feito para favorecer o sentido correto para o compasso do desenvolvimento de estratégias sistematizadas que possam ser utilizadas para auxiliar os jovens estudantes no cotidiano escolar. Portanto, ao utilizarmos o Yoga nesse espaço, podemos produzir mudanças no comportamento humano, gerando processos de reflexão, revelando aos jovens a possibilidade de um processo crítico/reflexivo, que possa revelar aos mesmos, um contexto holístico e transformador.

Por essa razão, enxergamos do Yoga como uma maneira de possível mudança, como uma transformação positiva de qualidade de vida. Assim sendo, a inserção do Hatha Yoga na escola têm a perspectiva de melhorar a qualidade de vida dos estudantes, oferecendo uma ampliação do nível de consciência, através do processo do autoconhecimento, para o da auto/trans/formação do ser/educando.

Na construção dos argumentos do tema deste estudo, foram utilizados procedimentos metodológicos que abrangem os caminhos da pesquisa exploratória,

descritiva e qualitativa, pois fazemos uma descrição do projeto primeiramente buscando explorar por meio de métodos e critérios, e assim chegar mais próximo da realidade do universo a ser estudado. Em seguida, busca-se descrever, a partir de uma análise minuciosa do universo estudado, e por fim realiza-se um trabalho de campo. Esse é o momento em que o pesquisador se insere no universo de estudo, a fim de compreender crenças, valores e relações humanas de indivíduos que estão inseridos em um determinado grupo social.

Este estudo iniciou-se a partir do Projeto de Extensão da UEPB, Campus IV, intitulado “Prática Comunitária de Hatha Yoga: integração filosófica entre o corpo e mente”, que teve início no ano de 2013, e foi ofertado por mais de 08 anos a comunidade acadêmica e a comunidade em geral do nosso município. Participavam das aulas práticas cerca de 30 pessoas como: estudantes, professores, donas de casa, comerciantes, militares, médicos, entre outros, com faixa etária entre 18 a 76 anos. As vivências aconteciam no Espaço Ser, que ficava no segundo andar do prédio anexo a universidade, duas vezes por semana, as terças e quintas-feiras no horário das 17 às 18h00min. No entanto, em 2020, por causa da pandemia do Covid 19, teve as suas atividades suspensas. Sobretudo, após todo esse tempo de existência sendo realizado no interior do Campus VI, surgiu à necessidade de se ir mais longe, e trabalhar a temática do Yoga com outros sujeitos.

Antes de iniciarmos, em definitivo, nossa pesquisa do Yoga na educação, desenvolvemos uma vivência experimental, a partir de um convite por parte de alguns professores para ministrarmos uma aula de yoga para à comunidade da ECI, José Leite de Souza, uma escola cidadã de ensino médio integral inovador, no município de Monteiro/PB. Esta aula experimental aconteceu em uma bela manhã de terça-feira, foi ministrada pela monitora do projeto, a aluna bolsista Maria Ivaniete da Silva, do curso de Letras/Espanhol do CCHE, e por mim, monitora voluntária. Nela, tive o despertar da necessidade de trazer as aulas de yoga, também para o espaço escolar.

Recordo-me que, do início ao fim da vivência, o pátio permaneceu lotado por alunos e professores. Todos foram bem receptivos e participativos. A prática fluiu muito bem, e foi um sucesso. A duração foi de aproximadamente 60 minutos, e no final, muitos alunos vieram fazer perguntas, tirar dúvidas e, principalmente, saber quando haveria outra aula de Yoga. Alguns professores vieram agradecer, elogiar e principalmente relatar alguns problemas que enfrentavam diariamente na escola no convívio com os alunos. Citaram por exemplo: a agressividade, a indisciplina, entre

outros. Dois desses professores relataram que estavam com problemas de saúde e fazendo uso de medicamentos controlados por causa do estresse que sofriam, principalmente nas salas de aula. Portanto, foi a partir dessa experiência e desses relatos que pude refletir e entender o quanto seria importante e necessário estender o nosso projeto também para as escolas públicas da nossa cidade, visando promover o desenvolvimento humano e integral dos alunos. E como resultado, a melhoraria da convivência nas relações escolares com a diminuição da violência, que é um dos grandes desafios que permeiam as escolas, não só no nosso município, mas no Brasil e no mundo.

Na definição do universo de pesquisa, planejei alguns caminhos. Nesse sentido, dei o primeiro passo para a realização dessa ideia. Procurei o professor Adeilson da Silva Tavares, que era o coordenador do projeto naquele período, para discutir a possibilidade de levar o projeto de yoga, para além da universidade. Ele concordou e se colocou à disposição para ajudar no que fosse possível para viabilizá-la. O segundo passo, foi procurar a minha professora do curso de Espanhol da UEPB/CCHE, Aline Farias que também fazia parte da comunidade docente da E.E.E.F.M. Miguel Santa Cruz, para propor o projeto nas turmas do Ensino Médio dessa instituição. Ela achou a proposta muito interessante e se dispôs a fazer “a ponte” até a direção da escola e assim, em poucos dias, nos trouxe uma resposta positiva. O terceiro passo foi ir conversar pessoalmente com a diretora na época, a Maria Aparecida, e explicar nossas intenções como o desenvolvimento desse projeto na escola.

Nessa oportunidade, expus o projeto e como poderia ser desenvolvido na escola, e os seus possíveis benefícios para a comunidade escolar. Ela relatou, cabendo coerentemente de acordo com o projeto, que a escola enfrentava muitos problemas comportamentais dos alunos, como: agressividade, indisciplina, *bullying*, evasão, entre outros. E diante disso, sua aprovação foi imediata, por considerar a relevância do desenvolvimento do projeto, para melhoraria da qualidade de vida dos alunos, e conseqüentemente, do ambiente escolar.

A instituição escolhida para o desenvolvimento do estudo a E.E.E.F.M. Miguel Santa Cruz, está localizada na Rua Presidente Getúlio Vargas, 61, centro, Monteiro / PB. Ela oferece desde o Ensino Fundamental II ao Médio. O horário de funcionamento é das 07 às 22h00min, de segunda à sexta-feira. A escolha dessa instituição partiu de uma breve conversa com a minha professora, Aline Farias, que já conhecia o projeto na

universidade, e que por uma feliz coincidência, também trabalhava na escola, há cerca de três anos e meio.

A comunidade escolar do Miguel Santa Cruz é composta por 43 professores e aproximadamente 743 alunos. A escola tem a disposição dos professores TVs de LED e aparelhos de som para auxiliá-los nas aulas. O espaço físico da instituição é muito bom, com corredores largos e arejados. A escola têm 12 salas de aulas espaçosas com ventiladores, sala de diretoria, sala dos professores, sala de leitura com ar-condicionado, laboratório de informática, biblioteca, cozinha com refeitório, área de convivência, jardim, banheiros, quadra coberta, onde acontecem eventos pedagógicos.

As aulas práticas aconteciam na sala de leitura, onde tinha à disposição um aparelho de som e ar condicionado. Eu chegava um pouco mais cedo para organizar a sala e ir retirar os colchonetes que ficavam no almoxarifado. Para isso, contava sempre com a ajuda dos alunos e assim, rapidamente deixávamos a sala pronta para começar as aulas. A professora Aline Farias foi muito acolhedora e colaborativa, estando sempre presente para auxiliar no que fosse necessário, como também para resolver qualquer problema que surgisse durante todo o período de atuação do projeto. Os alunos participantes, também estavam sempre ajudando a organizar a sala para que as aulas acontecessem. Como também alguns funcionários da instituição sempre que solicitados, atendiam de forma muito hábil e gentil.

Portanto, todos, sem exceção, foram imprescindíveis nesse período de vivência na escola. Esse espaço de saberes, que é sempre repleto de desafios, mas que foi também um espaço de experimentações no caminho do desenvolvimento desse estudo de campo. E que, por essa razão, me proporcionou muitas descobertas no âmbito profissional, pessoal e humano. Dessa maneira, de forma direta e indireta, todos contribuíram para que esse período tão importante fosse possível. Eu me senti acolhida, e muito à vontade para realizar este estudo. Dessa forma, o meu sentimento é de imensa Gratidão. O período de atuação do projeto foi de julho a dezembro de 2019. Nele, tive a oportunidade de ministrar as práticas do Yoga para as turmas do Ensino Médio. Participaram da pesquisa cerca de 40 alunos com faixa etária entre 16 e 18 anos. As práticas foram ofertadas uma vez por semana, as quintas-feiras, no horário das 16 às 16h50min.

Este estudo propôs as práticas do Yoga no ambiente escolar, como um instrumento de desenvolvimento humano cognitivo, afetivo e psicológico, implantado a partir de um conteúdo sistematizado e norteado pelos princípios básicos do Hatha Yoga,

visando administrar e amenizar a violência nas relações no cotidiano escolar. Na busca de tal objetivo, foram desenvolvidas intervenções semanais com duração de 50min, ao longo de cinco meses, dividida em dois módulos, o teórico e o prático, com carga horária de aproximadamente 40 horas, integrando teorias e práticas corporais de Yoga, técnicas de respiração, de relaxamento e de auto-observação.

As etapas do projeto ocorreram por meio de práticas que desenvolveram a atenção, concentração, relaxamento, melhora da autoestima, a prática da não violência (*Ahimsa*), proporcionando o autoconhecimento. Tais práticas tiveram como base os conceitos morais e éticos do Yoga que são: *Yamas* (códigos de conduta e disciplina); *Nyamas* (passos para o autodomínio); *asanas* (posturas físicas) *pranayamas* (práticas respiratórias); *Dharana* (técnicas de concentração); *Dhyana* (técnicas de meditação), e *Samadhi* (a iluminação e libertação).

As vivências foram fundamentadas no ramo do Yoga, denominado de Hatha Yoga (Yoga do corpo). Ele é composto de técnicas de respiração controlada, exercícios de alongamento, resistência e de controle motor. Periodicamente, os exercícios eram alternados visando à progressão e o desenvolvimento das habilidades e consciência corporal. Como método avaliativo, foi observada a receptividade dos alunos nas práticas do Yoga. Ao final de cada vivência, foram realizadas rodas de conversas, para a sondagem em relação à eficiência da inserção da prática no cotidiano escolar. Esses momentos tinham o objetivo inclusivo e humano, para que de fato os alunos se sentissem sujeitos nesse processo de integração, estimulando assim a participação, autoconfiança e criatividade no desenvolvimento das práticas, buscando a identificação dos conhecimentos adquiridos. As estratégias para o desenvolvimento dos conteúdos das aulas foram aplicadas atividades psicomotoras e técnicas de relaxamento, a partir de etapas fundamentais como:

 **Acolhimento:** momento para receber e dar boas-vindas aos alunos. Saber como estavam se sentindo. Dávamos início, com reflexões para despertar a auto-observação e a atenção plena para o momento presente (*mindfulness*);

 **Exercícios de respiração:** prática para acalmar a mente, aplicando técnicas de respiração mais profundas e controladas;

 **Aquecimento:** introdução de exercícios específicos para preparar a mente e o corpo para a prática, sem riscos físicos.

 **Prática de ásanas:** aplicação de posturas variadas de acordo com a limitação física do aluno, visando desenvolver a consciência corporal e o respeito por si mesmo e pelo próximo;

 **Relaxamento:** alívio das tensões físicas e mentais com a utilização de música, levando a um momento de entrega profunda e bem-estar;

 **Meditação:** momento de quietude e contemplação, levando a um pleno estado de paz e serenidade;

 **Fechamento:** momento para uma conversa descontraída e reflexiva sobre a aula (sentimentos, percepções e agradecimentos).

As aulas foram previamente planejadas, isso fez com que fossem mais estruturadas, adaptadas e trabalhadas nos principais eixos do Hatha Yoga, respeitando a limitação física e mental de cada aluno. Dessa maneira, as mesmas se tornaram mais dinâmicas, atrativas e significativas para os alunos participantes. O Yoga é um instrumento importante na vida dos alunos, pois é mais uma ferramenta pedagógica para que eles possam vivenciar melhor o momento presente, e se sentirem preparados para o futuro, onde certamente terão mais equilíbrio, confiança, autoestima e contentamento. A inserção no espaço escolar da prática do Yoga é também uma ferramenta facilitadora de aprendizagem dos alunos, os auxiliando com as demais disciplinas.

Nosso estudo, embasado nas ações do projeto de extensão, norteou-se nos fundamentos da prática do Yoga, no âmbito educacional e nas possíveis transformações que os jovens estudantes perceberam por si mesmos, em relação a essa filosofia. Desse modo, este estudo foi acompanhado de um olhar observador e humano, a partir de uma perspectiva qualitativa. Assim sendo, ainda podemos dizer que se classifica como documental e de campo.

Torna-se uma pesquisa documental, na medida em que são utilizados todos os relatórios de extensão produzidos na fase de atuação do projeto; fichas e anotações dos professores da escola; diário de presença; fotos; e registro de observação que propiciou a recuperação dos elementos para análise dos fatos estudados. Isto é, corroborado pelo entendimento de Alves-Mazzotti e Gewandsznajder (1998, p. 169) apud Gonçalves (2005, p. 60), quando dizem:

[...] [regulamentos], atas de reuniões, livros de frequência, relatórios, arquivos, pareceres etc., podem nos dizer muitas coisas sobre os princípios e normas que

regem o comportamento de um grupo e sobre as relações que se estabelecem entre diferentes subgrupos. Cartas, diários pessoais, jornais, revistas, também podem ser muito úteis para a compreensão de um processo ainda em curso ou para a reconstituição de uma situação passada. No caso da educação, livros didáticos, registros escolares, programas de curso, planos de aula, trabalhos de aula, trabalhos de alunos são bastante utilizados.

Outro aspecto importante a destacar, é a natureza dos dados da pesquisa. Em função da forma em que foram produzidos os documentos em análise, podemos dizer que se trata também de uma pesquisa de campo, pois partindo de uma abordagem com tal perspectiva todas as vivências e experiências passadas durante o projeto foram consideradas fundamentais na produção deste trabalho. Assim, dentro desse contexto, os termos de Cardoso de Oliveira (2006), nos fazem refletir que:

Talvez a primeira experiência do pesquisador de campo – ou no campo – esteja na domesticação do olhar. Isso porque, a partir do momento em que nos sentimos preparados para a investigação empírica, o objeto, sobre o qual dirigimos o nosso olhar, já foi previamente alterado pelo próprio modo de visualizá-lo. Seja qual for esse objeto, ele não escapa de ser apreendido pelo esquema conceitual da disciplina formadora de nossa maneira de ver a realidade. (p. 19).

Ainda sobre essa perspectiva, esclarece André (2008, p. 19) a principal preocupação da pesquisa de campo é com o significado que têm as ações e os eventos, para as pessoas ou os grupos estudados na tentativa de descrever sua cultura e compreender seus significados. Para isso, o saber cotidiano é fundamental, pois é nele que as ações se concretizam e que os conflitos ocorrem tornando-se fonte preciosa de significados e interpretações.

Portanto, a abordagem metodológica demonstra ser possível, a partir do individual e chegar ao geral, através da teorização e práticas físicas. Com isso, tornou-se possível analisar os aspectos sociais, as condutas, os sentimentos, as relações, considerando a subjetividade, tanto do pesquisador quanto do pesquisado. Nesse sentido, aprender a “olhar”, “ouvir” e “escrever” devem ser os elementos essenciais do fazer etnográfico. Por essa razão, devemos destacar segundo o autor, que a Antropologia, nos permite, nesse sentido, analisarmos criticamente o lugar do outro, inclusive o lugar do outro na construção de nossa própria subjetividade, elemento

2 Segundo Cardoso de Oliveira (2006), o olhar é utilizado como primeiro elemento essencial para a realização da investigação de campo ou objeto que será estudado; O ouvir é um complemento para o olhar e ferramenta necessária para distinguir aquilo que precisamos daquilo que, no momento, não é tão importante ou interessante; O escrever é a mais importante ferramenta para a pesquisa em campo e etapa final do trabalho. Neste caso, é o aspecto crítico do pesquisador comunicando-se com a sociedade.

primordial para nos apropriarmos criticamente do fazer educacional. (OLIVEIRA, 2012, p. 130).

Portanto, tal afirmativa nos faz compreender que o “outro” continua a ser um grande desafio, especialmente no universo escolar, e certamente, nesse ponto, a Antropologia, Sociologia, Filosofia, Pedagogia e História são capazes de nos trazerem novos olhares, novas possibilidades de compreensão do outro, e conseqüentemente, de nós mesmos. Partindo desse princípio, o observador deve tentar se colocar no lugar do outro para tentar entender melhor o que está dizendo, sentindo, pensando. Ela é, portanto, um importante componente nas situações em que o pesquisador interage com os sujeitos para obter os dados que lhe permitirão compreender melhor o fenômeno em estudo (ANDRÉ, 2008, p. 53).

As bases analisadas foram compostas por argumentos relacionados à periodicidade das práticas, as dificuldades, aos desafios e as possibilidades para o desenvolvimento do ensino do Yoga, no contexto escolar. Para que os alunos se sintam importantes, confiantes e felizes, eles devem ter a oportunidade de participarem de forma mais ativa no seu processo de auto/trans/formação.

2. Da vivência como monitora à pesquisadora: possibilidades e desafios.

Nos estatutos das Universidades Públicas brasileiras estabelecem-se como funções o Ensino, a Pesquisa e a Extensão Universitária. Desse modo, prevê-se a criação, desenvolvimento, organização, preservação e transmissão do saber acadêmico-científico e a cultura, por meio do ensino e da pesquisa, bem como a interação com a comunidade (HUNGER, 1996).

Argumentação social: Durante a graduação em Letras Espanhol, na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), ocorreram minhas primeiras experiências de trabalho de campo com o Yoga, integrando o projeto de extensão intitulado “Prática Comunitária de Hatha Yoga: Integração filosófica entre o corpo e mente” que teve início no ano de 2013, executado no Campus VI, no município de Monteiro/ PB. O projeto teve a duração ao todo de, aproximadamente, 08 anos na instituição. A partir da minha vivência, como praticante do Yoga, há mais de vinte anos, e depois como monitora, por mais de dois anos, no projeto de Hatha Yoga na universidade, citado anteriormente, pude perceber que seria muito relevante desenvolver uma pesquisa de

campo, partindo da inserção do yoga, prática que para mim, é sagrada, no cotidiano escolar. Foi com este pensamento, boas energias e de coração aberto, que fui a campo, como pesquisadora, através da inserção do projeto de Yoga, no universo escolar, para a realização dessa pesquisa.

Argumentação pessoal: O meu primeiro contato com o Yoga aconteceu quando eu ainda morava na cidade de Santos/SP, através do SESC (Serviço Social do Comércio). Foi nesse espaço cultural e esportivo, que comecei a praticar e conhecer profundamente essa filosofia e me encantei. Quando voltei a morar em Monteiro /PB (minha cidade natal), em 2012, fiquei sabendo do projeto de Yoga, na universidade. Em seguida, fui conhecer e comecei a praticar. Algum tempo depois, entrei na Universidade para cursar Letras/Espanhol, e durante o período de graduação fui me engajando ainda mais ao projeto, como mencionado anteriormente. E, foi a partir desse engajamento e aprofundamento com a prática do Yoga, que desenvolvi o autoconhecimento e consequentemente, a autotransformação.

Tendo em vista que, adquirir tais capacidades, sem dúvida nenhuma, me ajudou nesse processo pessoal de mudança e adaptação a uma nova cidade, a uma nova realidade. Assim sendo, foi com base nessa e em outras experiências ainda mais profundas, que pude constatar que o Yoga é um meio poderoso que nos auxilia a adaptarmos a novos começos, e a novos espaços, que por vezes, a vida nos impõe vivenciá-los. Nesse sentido, tais vivências despertaram em meu ser/educadora a necessidade de levar essa filosofia transformadora, para o campo que tanto me preocupava profundamente, o da Educação.

Além disso, o fato de ter buscado e cultivado essa filosofia como “arte de bem viver” foi um “divisor de águas” na minha vida. Adquirir tais conhecimentos provocaram mudanças muito positivas, que contribuíram para uma melhora em diversos aspectos como: saúde, autoestima, relacionamentos, etc. Sobretudo, contribuiu também para eu pudesse lidar com os desafios naturais da vida de forma mais equilibrada e saudável. Assim, percebi que a busca pela compreensão do mundo interno, em relação com o mundo externo, proporcionou uma melhora na capacidade de me relacionar com o todo. Mas também, percebi que contribuiu para compreender como vivencio escolhas em relação à forma de enxergar o mundo, a vida, como também, a ação pedagógica.

A partir disso, pude ter mais liberdade na construção de conceitos que escolho adotar como norteadores de minhas ações, bem como, poder trabalhar na modificação dessas concepções, quando se mostram deficientes. Tudo isso, foi essencial para que eu

puдesse ter maior autonomia e capacidade de direcionar esforços, e realizar ações que estivessem alinhadas com valores e conduta, que escolhi seguir e ensinar. Sendo, portanto, um constante e desafiador aprendizado.

A decisão de escrever minha dissertação foi norteada por tudo que relatei até aqui, mas, sobretudo, com muita maturidade, sensibilidade, empatia, e principalmente, um grande senso de responsabilidade que demanda o “ato de educar”, que percebi a necessidade de levar a ciência do Yoga para o espaço escolar. Diante dessa percepção, surgiram alguns inquietantes questionamentos, como: que tipo de “profissionais” estarei ajudando a formar? Esses jovens profissionais estarão preparados para competir no mercado de trabalho? Estarão preparados para enfrentar os desafios que demanda a vida? Nesse sentido, a minha principal preocupação como futura educadora, estava no fato de não apenas qualificá-los como futuros profissionais (médicos, advogados, professores, engenheiros, etc.). Mas sim, em formá-los para a vida, como sujeitos mais humanos e conscientes do seu verdadeiro papel no mundo, munidos de valores como o respeito, justiça, igualdade, cidadania e ética.

CAPÍTULO II

1. Relações escolares e vida estudantil na E.E.E.F.M. Miguel Santa Cruz: violência e exclusão na comunidade escolar.

No decorrer da história, a palavra “Educação” ficou essencialmente ligada ao conceito de “Formação”, portanto, esses dois termos se tornaram quase sinônimos. A escola tem um papel muito importante na sociedade, não só no aspecto interpessoal como também no intrapessoal. Ela pode oferecer intervenções que permitem trilhar novos caminhos colaborando para a formação integral de seus alunos. Pois, sendo a escola, uma instituição educacional, é também um espaço social e, por essa razão, está inserida no mundo globalizado. A educação é um processo de mudança do ser humano e, assim sendo, da história social, pois se ocorre uma mudança em cada um, conseqüentemente, causa uma transformação na sociedade. Assim, torna-se impossível pensar a educação simplesmente como uma transferência de conhecimento (FREIRE, 1996) em Pedagogia da Autonomia, corrobora com essa ideia.

Até recentemente, acreditava-se que um dos principais problemas da educação no Brasil, era a falta de escolas, mas o cenário atual revela muitos outros, como: a má qualidade das instituições, o despreparo dos professores, a repetência, a evasão, a violência, entre outros. Diante de tantos problemas existentes, fica evidente que o

quadro da educação brasileira, é realmente preocupante. As evidentes e constantes dificuldades apresentadas no ambiente escolar nos fazem 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 cotidiano da escola. Diante desse contexto, consideramos que alguns caminhos podem ser trilhados para abrandar a problemática da violência no ambiente escolar. Ponto crucial, observado e discutido neste estudo.

2. A visão sobre a violência: diferentes perspectivas

A Educação, por estar essencialmente ligada às crianças ou a ideia de novo, sugere, em nosso imaginário, uma atmosfera de renovação, de transformação das realidades sociais e políticas. No entanto, depois de algumas décadas da presença do sistema moderno educacional, em nossa sociedade, não se observa consideráveis transformações, quanto se esperava. Porém mentes reflexivas e corajosas se arriscaram a pensar a educação e seus problemas na modernidade, como por exemplo: a pensadora alemã Hannah Arendt, os filósofos franceses Pierre Bourdieu e Michel Foucault, o sociólogo e educador Paulo Freire, entre outros. Esses pensadores sociais desenvolveram teorias fundamentadas numa visão crítica da escola, mas que somente no fim do século XX, surgiram questionamentos bem embasados sobre a neutralidade da instituição. Nesse período, a escola era vista como um meio de elevação cultural mais ou menos à parte das tensões sociais.

De acordo com esse contexto histórico, a escritora alemã Hannah Arendt, em sua obra “Sobre a Violência” (1994), apresenta um panorama reflexivo, conceituando o fenômeno da violência, reconhecendo o seu carácter instrumental e mostrando as diferenças desta relação ao fato político, ao qual não pode ser a justificação, mas com o qual por vezes se mescla, confunde e alia. Imergindo ainda mais em sua reflexão, observamos que ela contesta a relação entre a política e a violência, buscando demarcar claramente o campo no qual a violência se move. E assim, especificar o seu conceito, através do carácter instrumental da violência que define a sua natureza. Observa-se também, que o interesse da escritora está essencialmente voltado ao fenômeno do pensamento, e no modo como ele articula-se com a educação por meio das questões sociais como a violência, o conflito de gerações e o racismo.

A pensadora também diferencia cinco termos que, costumeiramente, usamos como sinônimos: poder, vigor, força, autoridade e violência. Segundo Arendt (Op. Cit p.36) o poder é a habilidade humana não apenas para agir, mas para agir em concerto. O poder nunca é propriedade de um indivíduo, pertence a um grupo e permanece em existência apenas na medida em que o grupo se conserva unido. O vigor, enquanto entidade individual, é definido como a propriedade inerente a um objeto ou pessoa e pertence ao seu caráter, podendo provar-se a si mesmo na relação com outras coisas ou pessoas, mas sendo essencialmente diferente delas (p. 37). Já a força (palavra destacada pela autora) como o sinônimo de violência mais utilizado no discurso cotidiano, deveria ser reservada na linguagem terminológica, as forças da natureza ou a força das circunstâncias. Isto é, deveria indicar a energia liberada por movimentos físicos ou sociais.

Diante disso, podemos compreender que para a pensadora, não é a violência que gera o poder, pelo contrário, ela aparece quando o poder está ameaçado. Segundo Arendt (Op. Cit) poder e violência são opostos, onde um domina absolutamente, o outro está ausente. Para especificar essa dicotomia, ela complementa:

[...] uma das mais óbvias distinções entre poder e violência é a de que o poder sempre depende dos números, enquanto a violência, até certo ponto, pode operar sem eles, porque se assenta em implementos. [...] A forma extrema do poder é “Todos contra Um, a forma extrema de violência é “Um contra Todos. (1994. p. 35).

Ainda sobre essa perspectiva, segundo a autora a autoridade pode ser investida em pessoas ou postos hierárquicos, e sua insígnia é o reconhecimento inquestionável por aqueles a quem se pede que obedeçam, nem a coerção nem a persuasão são necessárias (p. 37).

Agora sobre o horizonte reflexivo de Arendt, na obra “A crise na educação” (2005), a pensadora apresenta a sua constatação sobre a crise na educação americana e sua ligação com o mundo moderno. Com ética e coragem, ela utiliza a própria realidade educacional como um exemplo de crise, mostrando os elementos estruturais que a geraram e, principalmente, como podemos lidar com este fato. Segundo a pensadora, a incapacidade de solucionar a crise somada à maneira de como ela afetou o campo da política, são as principais provas de seu caráter problemático e dos graves prejuízos sociais por ela causados. Outra verificação é de que a crise na educação vai além de um problema restrito, particular de um âmbito social ou de um país distinto (Op. Cit. p. 222).

De acordo com este pensamento, a crise na educação afeta e é efeito da realidade mundial. Portanto, a capacidade de se refletir uma crise, abre um “leque” de possibilidades de pensar a sucessão de problemas enfrentados pelo mundo afora. Dessa forma, a análise da crise no âmbito da educação americana possibilita o conhecimento e a compreensão de elementos essencialmente educacionais, como quaisquer outros elementos, que afetam outras realidades pelo mundo. E a partir disso, refletir sobre tais circunstâncias e buscar por soluções, vislumbrando transformações.

Já na sua obra “A condição humana”, Arendt (2014) mostra a partir de olhar ético e político, que os homens devem agir conjuntamente, por amor ao mundo. Esse amor a que a ela se refere, configura-se no contexto de um “mundo comum”. Ou seja, um mundo que é compartilhado pelos homens e que apresenta um caráter político, conseqüentemente, público. Segundo Arendt, é um “Mundo Comum” porque é um espaço compartilhado por todos. Ou seja, que se relaciona à convivência, algo que é público e comum a todos. Sobre isso, ela argumenta:

O termo “público” significa o próprio mundo, na medida em que é comum a todos nós e diferente do lugar que privadamente possuímos nele. Esse mundo, contudo, não é idêntico à Terra ou à natureza, enquanto espaço limitado para o movimento dos homens e condição geral da vida orgânica. Antes, tem a ver com o artefato humano, como que é fabricado pelas mãos humanas, assim como os negócios realizados entre os que habitam o mundo feito pelo homem. (2014, p. 64).

De acordo com essa perspectiva, percebemos que a pensadora dedicou seu tempo a pensar a crise, devido à oportunidade de reflexão proporcionada pelas realidades de crise e pela conexão que tem se dado entre todos os acontecimentos no mundo moderno. Segundo a ela, a incapacidade de solucionar a crise somada à maneira de como ela afetou o campo da política são as principais provas de seu caráter problemático e dos graves prejuízos sociais por ela causados. Outra verificação é de que a crise na educação vai além de um problema restrito, particular de um âmbito social ou de um país distinto (ARENDR, 2014 p. 222).

Ao percorrer sua obra, encontramos fundamentos filosóficos vigorosos que, participando do pensamento geral, traduzem-se em um modo peculiar e profundo de se conceber a educação. Arendt (2014) ao definir a educação como ponto onde decidimos se amamos o mundo para, assumindo a responsabilidade por ele, salvá-lo da ruína. Ainda nesse seguimento, ela articula o conceito de natalidade como sendo a essência da educação. Dessa forma, a relação entre crianças e adultos não pode, segundo ela, ficar

restrita "à ciência específica da pedagogia", já que se trata de preservar o patrimônio global da humanidade. Nesse sentido, ela argumenta que sendo a fase infantil a primeira etapa da vida humana, esse lidar com a criança vai influenciar toda a vida do indivíduo, assim como toda a constituição da sociedade. O que é apresentado à criança, a influenciará ao longo da vida, em suas ações particulares e públicas. Consequentemente, a educação deve reconhecer a natureza do ser criança e, assim, a acolher como uma criatura "nova em um mundo que lhe é estranho e se encontra [a própria criança] em processo de formação" (ARENDDT, 2014, p. 235). Assim sendo:

Educar é acolher as crianças em um mundo que existe antes de seu nascimento, mas que será renovado pelas novas gerações. Além disso, a educação deve contribuir para que as crianças desenvolvam sua singularidade. Arendt (2014, p.21).

Nesse contexto, o "ser algo novo" e o "estar em formação" são características essenciais do universo da criança. E por essa razão, leva a educação a se voltar para o cuidado com a vida desses pequenos seres que são por natureza, totalmente dependentes. E, conseqüentemente, para o cuidado com o mundo ao qual chegaram. Compreende-se, então, que toda criança nasce para a vida e nasce no mundo. Assim sendo, este "para a vida" remete a um processo de formação (a criança é um vir a ser), a partir do nascimento, a criança se encontra no caminho da humanização, que a guia pelo seu existir, ela não nasce humana, mas para tornar-se humana. A criança nasce no mundo (lugar que já existe), assim, ela só assumirá a responsabilidade por sua existência à medida que vivencia e assume esse processo de viver no mundo, fazendo, de fato, a sua morada.

Ao imergirmos nas reflexões de Arendt sobre a problemática da violência e a crise na educação de modo geral, percebemos que a pensadora não aponta fórmulas prontas e definitivas para solucionar tais fatos. No entanto, ela afirma o caos e provoca inquietações que possibilitam a busca por respostas a cada novo questionamento. Para que dessa forma, permaneçamos no anseio e na busca por um contínuo aprofundamento nas questões sociais e educacionais, visando um mundo mais humanizado, justo e igualitário.

Continuando nessa perspectiva, a visão teórica do sociólogo francês Pierre Bourdieu (1992), a violência simbólica é exercida em todos os meios sociais e, principalmente no espaço educacional. No contexto atual, os pais cada vez mais se distanciam do papel de educar seus filhos, e delegam esse papel desafiador somente à escola. Por essa razão, tal instituição configura-se como o principal agente educacional

na sociedade. E conseqüentemente, ao invés do que se esperava a escola não esta educando para formar cidadãos, mas sim, para legitimar o poder simbólico da classe dominante. Sobre essa perspectiva o filósofo argumenta:

Em relação às camadas dominadas, o maior efeito da violência simbólica exercida pela escola não é a perda cultural familiar e a inculcação de uma nova cultura exógena (mesmo porque essa inculcação, como já se viu, seria prejudicada pela falta de condições necessárias à sua recepção), mas o reconhecimento, por parte dos membros dessa camada, da superioridade e legitimidade da cultura dominante. Esse reconhecimento se traduziria numa desvalorização do saber e do saber-fazer tradicionais- por exemplo, da medicina, da arte e da linguagem populares, e mesmo do direito consuetudinário- em favor do saber e do saber-fazer socialmente legitimados. (1992, p.52).

De acordo com essa afirmação, a escola perde o seu papel essencial, como espaço democrático e transformador na sociedade, e passa a ser vista como um espaço de reprodução de desigualdades que legitimam os privilégios sociais. A violência simbólica é vista como a forma de coação que se apoia no reconhecimento de uma imposição determinada, seja esta econômica, social ou simbólica. Esse fenômeno se dá na criação contínua de crenças no processo de socialização, que leva o indivíduo a se posicionar no espaço social, seguindo os padrões e costumes do discurso dominante. A relação social interfere diretamente em uma série de ações e comportamentos, não sendo necessariamente neutra, fazendo surgir uma reprodução e legitimação nos espaços sociais que possui alicerces estruturantes nos diferentes campos da sociedade.

Portanto, não sendo diferente no que se refere ao espaço escolar, onde geralmente o educando é tratado de forma homogênea, apesar de oriundos de diferentes contextos sociais, também ocorre essa legitimação das desigualdades. Segundo Bourdieu (1992) para que sejam favorecidos os mais favorecidos e desfavorecidos os mais desfavorecidos, é necessário e suficiente que a escola ignore, no âmbito dos conteúdos do ensino que transmite, dos métodos e técnicas de aprendizagens e dos critérios de avaliação, as desigualdades culturais entre as crianças das diferentes classes sociais.

De acordo com essa argumentação, ao tratar todos de modo igualitário, em direitos e deveres, a escola privilegiaria quem, por sua bagagem familiar, já é privilegiado. Assim sendo, comparar um aluno da classe dominante que possui uma bagagem cultural e familiar, com um aluno de classe desfavorecida que não teve tais privilégios, seria simplesmente injusto, assim como esperar resultados iguais dos desiguais. Para os alunos das classes dominantes, a cultura escolar seria sua própria

cultura, reelaborada e sistematizada. Nesse sentido, a violência que presenciamos na escola, geralmente, é a mesma vivenciada na sociedade. Na maioria dos casos, o aluno reproduz na sala de aula, aquilo que vive em sua própria casa e nas suas relações sociais.

Tendo em vista que, de forma generalizada, existe uma crescente banalização da má educação, uma ausência de consciência de limites, uma violência instalada nos lares e na sociedade. A violência simbólica é, portanto, a mola propulsora de todas as outras violências. É essa violência invisível, sutil e ainda mais perigosa, que se propaga todos os dias, em diferentes espaços sociais na atualidade. Portanto, a violência vivenciada no ambiente escolar, é o reflexo de uma sociedade doente. E, conseqüentemente, podemos observar que toda violência exercida na escola, sendo consciente ou inconsciente, causa muitos danos. Por essa razão, precisa ser contida, para que esse ambiente tão vital para a sociedade, seja um espaço harmônico, equilibrado e de bom convívio para todos. A educação tem papel fundamental nesse processo de mudanças, pois, através dela, o indivíduo pode ser transformado, e não apenas reproduzir os males da sociedade em que convive.

Sobre esse pressuposto, o sociólogo e educador Paulo Freire (2005) faz a seguinte crítica: a de que a escola têm ditado ideias e não trocado ideias; tem discursado aulas e não debatido temas; tem trabalhado sobre o educando e não como educando; impõe ao educando uma ordem que mesmo sem concordar se acomoda, não tem ensinado a pensar; prefere dar as fórmulas prontas, não busca, não exige, pois precisa de esforço e de procura que não é pelo menos por enquanto o objetivo da escola hoje (p. 90-91). Segundo essa narrativa, a escola e a educação deveriam ter como prática a liberdade que nega o homem isolado e desligado do mundo, propõe uma educação autêntica inserida na realidade, que seja consciente e provoque a superação da condição de dominação.

Tal perspectiva aponta para a “educação bancária” em Freire, na sua obra “Pedagogia do Oprimido” (2005), que trata o aluno como “depósito” ou “recipiente” a ser “enchido” pelo educador, quanto mais “cheio” estiver o “recipiente” melhor será o educador e quanto mais facilmente se deixar encher tanto melhores serão os educadores. Dessa forma, verifica-se o exercício do poder no sentido de que não existe uma preocupação se o conteúdo trabalhado faz sentido para o aluno, e em que lhe contribuirá, e se é isso que ele veio buscar na escola. Afinal, isso tudo serve de argumento para a indisciplina por parte dos alunos, e para as reclamações por parte dos professores. Os alunos reclamam que “é chato não tem nada a ver, para que vão precisar disso...”. Os professo-

res reclamam “esses alunos não querem aprender, não querem estudar, não estão interessados, não tem educação...”. Enfim, “a educação se torna um ato de depositar, em que os educandos são os depositários e o educador o depositante” (2005. p.66).

Portanto, segundo essa afirmação, compreende-se que pode estar nessa forma de “transmissão de conhecimento”, que é arbitrária e, portanto, não faz sentido para maioria dos alunos, o problema do desinteresse que conseqüentemente, resulta em atitudes consideradas como afronta ao professor. Diante disso, cria-se todo um conjunto de regras, direitos, deveres e sanções na escola para garantir que o professor ensine e que o aluno aprenda. Partindo desse contexto, a escola de hoje dispõe de todo um aparato que pode vir a legitimar a violência simbólica, e que também pode ser considerado como um exercício de poder.

Segundo essa narrativa, o filósofo francês Michel Foucault (2010) descreve o exercício de poder, como sendo uma prática de violência simbólica, que pode ser observada na maneira como se mede em termos quantitativos e hierarquizando em termos de valorização das habilidades dos alunos, como também, o nível e a natureza dos indivíduos através de provas ou dos exames. Segundo Foucault, “o exame é na escola uma verdadeira e constante troca de saberes, pois garante a passagem dos conhecimentos do mestre ao aluno, mas retirado do aluno um saber destinado e reservado ao mestre” (p. 179), é um mecanismo... “que liga certo tipo de formação de saber a certa forma de exercício do poder” (p.179). Portanto, as diversas formas de organização no ambiente escolar, como as filas de alunos nas salas, corredores, pátios, o alinhamento das classes por idade, a sucessão dos conteúdos ensinados, são alguns exemplos de “controle” do espaço escolar. Nesses termos, ele complementa, passou a funcionar como uma “... máquina de ensinar, mas também de vigiar, de hierarquizar, de recompensar” (p. 142). Sobre essa afirmação, o autor declara:

A disciplina fabrica assim corpos submissos e exercitados, corpos ‘dóceis’. A disciplina aumenta as forças do corpo e diminui essas mesmas forças. Em uma palavra: ela dissocia o poder do corpo; faz dele por um lado uma ‘aptidão’, uma ‘capacidade’ que ela procura aumentar; e inverte por outro lado a energia, a potência que poderia resultar disso, e faz dela uma relação de sujeição estrita. (...) A ‘invenção’ dessa nova anatomia política não deve ser entendida como uma descoberta súbita (...). Encontramo-los em funcionamento nos colégios, muito cedo; mais tarde nas escolas primárias, (...). (FOUCAULT, 2010, p.134).

Na sua obra “Vigiar e Punir” (2010) o filósofo relata que o corpo deixa de ser objeto de exercício de poder voltando-se atenção para a alma, dessa forma os castigos

passam a atuar sobre o coração, o intelecto, à vontade, a privação de liberdade. Sobre esse contexto, o autor francês argumenta que o corpo deixa de ser objeto de exercício de poder, voltando-se atenção para a alma. Enfim, entende-se que a sujeição dos indivíduos passa a ser obtida não apenas com violência, mas pode ser direta, física, usar a força, agir sobre elementos materiais, pode ser calculada, organizada, tecnicamente pensada, pode ser sutil, não fazer uso de armas nem do terror, e, no entanto, continuar a ser de ordem física (p.29). Estes mecanismos podem ser materializados nos aparelhos do Estado inclusive nas escolas como estratégias de dominação, “... a submissão dos corpos pelo controle das ideias.” (p.98). Nesse seguimento, Foucault (2010) aponta para os efeitos negativos do poder “ele exclui, reprime, recalca, censura, abstrai, mascara, esconde, (...) ele produz realidade, produz campos de objetos e rituais da verdade. O indivíduo e o conhecimento que dele se pode ter se originam nessa produção.” (p.185). A partir dessa perspectiva, podemos compreender que a atual realidade observada nas escolas brasileiras advém do aumento significativo de alunos, a massificação do ensino num cenário onde o índice de pobreza da população é elevado e de poucos investimentos na área educacional.

Sobretudo, a escola é vista como reprodutora das desigualdades sociais, e que a exclusão é uma das grandes causas da violência que vivencia. Portanto, percebe-se que a violência simbólica, nesse campo, é um fenômeno latente, que ocorre multilateralmente, cotidianamente, fazendo parte do processo educacional. Porém, é importante salientar que a escola, vista como instituição social, mesmo preservando considerável parte da cultura do processo educacional e, ao se afirmar, como espelho dos problemas sociais, não encontrará exclusivamente em sua natureza, a solução para a correção de todos os problemas que enfrenta. O que causa grande preocupação e solidifica a relevância e o nível de comprometimento, quanto a esse estudo.

3. Percepções dos sujeitos da pesquisa sobre os conceitos de violência e conflito

Durante as aulas de Yoga, foram feitas algumas perguntas com o intuito de conhecer as opiniões dos educandos em relação aos conceitos de violência e conflito. E como eles, identificavam tais fatos, no cotidiano da escola. Logo, levantar tais questões foi importantíssimo, pois nortearam a essência, e o resultado desta pesquisa. Os questionamentos que fizemos aos alunos participantes do projeto foram os seguintes: se sabem reconhecer os diversos tipos de violência que vivenciam no seu cotidiano

escolar? Se as práticas do Yoga proporcionaram mudanças positivas no comportamento dos mesmos? E quais mudanças perceberam, em si, ao final do projeto? Tais questões e respostas dos educandos ajudaram no processo de elaboração da análise e conclusão deste estudo. Ao analisar as respostas, percebemos uma tendência dos jovens em associar a violência a sentimentos negativos. As palavras como: tristeza, solidão, isolamento, desprezo e insegurança surgiram várias vezes nos relatos dos alunos.

Principais relatos:

Segundo: (R) “Eu enxerguei como uma coisa que ninguém pode fazer com ninguém. Fazer isso com as pessoas é muito feio e muito triste” (SIC);

(AM) “Eu já sofri muito isso na escola com um aluno, que não gostava de mim. Eu me isolei, fugia dele Mas, nunca fiz nada. Fiquei calada” (SIC);

(PR) “Fazer isso com os outros é covardia, e não trás futuro, porque violência, não leva a lugar algum” (SIC).

Tais falas, dialogamos com Jares (2002) a violência é a antítese da paz, e não somente se exerce através da agressão física, mas se manifesta de formas menos visíveis e difíceis de reconhecer. No entanto, tem a mesma intensidade para causar o sofrimento humano. A partir dessas afirmações, observou-se que os alunos não pensavam muito sobre o tema da violência, nem tinham consciência do que faziam antes dele ser abordado durante as aulas de Yoga. A maioria respondeu de forma muito parecida, que a violência é algo que muitas vezes, faz-se sem pensar, sem refletir, é quase irracional.

Constatou-se também, que a partir dessa abordagem sobre tal problemática, os alunos passaram a reconhecer, diferenciar os tipos de violência e a citar exemplos, como a violência física: agressões, contra o outro e contra o patrimônio; a violência simbólica: xingamentos, agressões verbais, *bullying*, entre outras. Alguns alunos relataram ter a atitude de intervir nas situações de conflito: “Tentar impedir.”, “Eu tento separar.”, “Eu tento acalmar.” Outros alunos relatavam assistir às brigas e achar algo normal, rotineiro. Mas, depois de termos levantado essa discussão, refletiram e passaram a identificar “aquilo” como algo errado, negativo, chegando, assim, até a intervir e a mediar conflitos entre os colegas.

Sobre isso, Jares (2002) complementa que a paz não é a ausência total de conflitos, ou a pacificidade no sentido de inércia e falta de ação. Conflitos sempre existiram e são essenciais, porém devem ser resolvidos e tratados de forma não violenta. Desse modo, o conhecimento e esclarecimento, levam a conscientização dos alunos sobre o problema da violência. Sendo assim, para se buscar soluções, o primeiro passo,

seria problematizar os conflitos e promover diálogos para, de fato, provocar reflexões e, principalmente, mudanças comportamentais.

3.1 Percepções dos sujeitos da pesquisa sobre o Yoga e os seus benefícios

As palavras mais associadas ao Yoga nos relatos dos educandos, quando perguntados sobre quais as sensações e emoções que sentiam em relação e compreensão a prática, foram: calma, relaxamento, paz, tranquilidade, amor, liberdade, felicidade e bons pensamentos.

Principais relatos:

Segundo (B) “Fico menos irritado e agora não fico mais brigando com meus colegas” (SIC);

(H) “Me sinto mais calma. Agora sei que yoga é paz e a tranquilidade. Eu queria que continuasse aqui na escola, porque eu não queria parar de fazer” (SIC);

(ML) “É bom fazer o yoga, porque você chega em casa mais relaxada. Assim, tenho mais tranquilidade e paciência com meus irmãos. Tô mais amorosa com eles”(SIC);

(S) “Traz muito paz né, muita harmonia, faz a pessoa ter que pensar sobre *o que faz*” (SIC).

Constatamos, a partir desses relatos, que a ação do projeto de Yoga, na E.E.E.F.M. Miguel Santa Cruz foi bem-sucedida, pois mostrou melhoria no comportamento, e na qualidade de vida dos educandos participantes. Diante disso, consideramos também, tais respostas como confirmação da aprovação do projeto de extensão do yoga, nessa instituição de ensino.

CAPÍTULO III

1. Contribuição do Yoga na Formação Escolar

1.1 O Yoga e sua atemporalidade

Desde sua origem, a ciência do Yoga se alicerça em escrituras tradicionais cercadas de mistério. Os seus ensinamentos eram uma tradição oral milenar passada de geração a geração, de mestre para discípulo. O primeiro registro veio durante a “Era

Védica³” na Índia, através dos Vedas, os quais se acreditam ser a forma de literatura mais antiga do mundo. O Yoga védico consistia primariamente em técnicas de concentração mental, controle da respiração, canto e adoração ritual. “Seus objetivos eram a invocação, a visualização e até mesmo a união com diversas divindades.” (FEUERSTEIN, 2006, p. 19).

O famoso *Bhagavad Gîta* (tradução: canção do Senhor) é o texto célebre mais importante do Yoga e da tradição indiana. O livro trata sobre como lidar com a vida, através do autoconhecimento e dos valores essenciais para a evolução espiritual. Para termos uma noção da sua valiosa importância, Gandhi se referia a *Gitá*, como “a sua mãe”. Ele que perdeu sua verdadeira mãe, ainda muito jovem. Esse é o mais importante texto védico, a raiz do Yoga e a essência de toda espiritualidade. Nele, encontramos a sistematização do Yoga em três etapas: a ação (*karma*), o conhecimento (*jñâna*) e a devoção (*bhakti*). Foi com base em toda esta herança literária que o sábio *Patañjali*⁴, escreveu o seu Tratado de Yoga, ou *Yoga-Sûtra* (aforismos do Yoga). Com a delimitação destas etapas, deu-se origem a uma nova fase *yogica*, conhecida hoje como “clássica ou contemporânea”. Cabe destacar, que neste momento nosso trabalho tomará como base histórica e filosófica do Yoga as questões inauguradas por *Patañjali*, haja vista que foi esse personagem, o propagador da filosofia do Yoga e que, de maneira clara, trouxe tais ensinamentos ao mundo ocidental, possíveis de ser aplicáveis ao campo educacional.

O Yoga é uma prática milenar, que busca de forma geral, a disciplina mental, a fim de alcançar a autotransformação e a inteligência emocional. Seu significado é juntar ou unir e deriva da raiz sânscrita *Yuj*, sendo descrita por *Patañjali*, filósofo indiano que viveu por volta de 200 a.C., e a primeira pessoa a apresentar a antiga tradição do yoga de forma sistematizada, como meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranquila e livre de todas as distrações. (CHANCHANI E CHANCHANI, 2006). Essa

3 A Era védica ocorreu no início do século VI. A.C. Esse período foi marcado por intensas transformações nos campos religioso e intelectual. Nessa época, aconteceu uma profunda transformação empreendida por dois grandes líderes religiosos: *Siddhartha Gautama* e *Mahavira*. Ambos pregavam uma prática religiosa marcada pelo ascetismo e a constante reflexão espiritual. O primeiro foi responsável pela criação do budismo. O segundo foi o precursor do *jainismo*.

Mais informações em: <https://brasilescola.uol.com.br/historia/india-antiga.htm>

4 A filosofia de *Patânjali* (que teria vivido aproximadamente no século II a.C.,) concebe o mundo através de um dualismo essencial entre o “Si Mesmo” transcendente e a natureza manifestada das coisas. Segundo o sábio, justamente a nossa identificação com o corpo e a mente egóica, e não com o “Si Mesmo” transcendente, é a causa de tanto sofrimento para os seres humanos.

ciência foi organizada e sistematizada pelo mestre *Patañjali*, no texto chamado “*Yoga Sutra*”, que é utilizado por diversas tradições de autoconhecimento da Índia, cada um com características específicas e que, quando observadas de fora, dão diferentes “cores” ao que é praticado no Yoga. Esse é um texto considerado de caráter universal, não sendo necessário seguir alguma crença específica para praticar, o que nele é ensinado.

Como podemos observar até aqui, o Yoga não é fácil de definir. Tal afirmação está repleta de sentido, pois basta uma pequena imersão na sua história, para percebermos como o termo foi se tornando ambíguo. Esta ciência, tal como conhecemos hoje, é um produto de um complexo desenvolvimento histórico e espiritual, iniciado há mais de cinco mil anos atrás. A sua prática e seus métodos ritualistas remontam aos primórdios da humanidade, quando não havia distinção entre religião e ciência. Assim, o Yoga, em sua origem, é uma prática essencialmente voltada para o aspecto espiritual e religioso do ser humano. Mas, trata-se também de uma prática diversificada, que ao longo de sua história milenar desenvolveu diversas técnicas de transcendência. Algumas dessas técnicas estão diretamente relacionadas ao Hatha Yoga, conhecido também como “Yoga do corpo”.

A sua raiz histórica remete ao século XI d. C., por isso é considerada uma forma de Yoga pós-clássica, pois sua origem está temporalmente situada no período posterior ao clássico, no qual prevaleceram as concepções de *Patañjali*. Portanto, o fato de ter sido sistematizado em data questionável lhe concedeu um novo preceito, não só porque passou a ser considerado como um dos seis sistemas filosóficos ortodoxos da Índia, mas também porque passou a integrar um lado técnico, abandonando algo da sua natureza mística. A partir desse momento, o Yoga entrou numa nova fase denominada de “clássica” em oposição à fase “arcaica”, anterior à sua sistematização.

Portanto “o Yoga clássico”, embora reconhecido por todas as correntes e escolas espirituais hindus, foi sofrendo ao longo da história múltiplas reinterpretações, principalmente no que diz respeito ao seu sistema metafísico marcadamente dualista (corpo e espírito). Nesta fase “pós-clássica”, começou também a ser realçado um interesse pela disciplina do corpo.

Esta prática atemporal une técnicas que trabalha o ser humano nas suas mais diversas potencialidades, abrangendo técnicas para condicionar e controlar a respiração, ferramentas das mais variadas para concentrar a mente, aprender a controlar a energia do corpo, filosofia comportamental e ética para a melhor compreensão do mundo e, uma vasta disciplina moral e espiritual, para nos aproximarmos da nossa natureza essencial,

o nosso “Eu interior”. E por essa razão, mesmo se tratando de uma prática muito antiga, tem sido cada vez mais procurada e tem buscado um espaço em diversos estudos na atualidade.

2. O Yoga na escola: diferentes experiências

O Hatha Yoga tem sido a porta de entrada do yoga no ocidente, num processo que tem início na primeira metade do século XX. Este estilo engloba a maioria das práticas físicas que achamos facilmente hoje no ocidente. Hatha: “Há” significa sol e é representado pela alma. “Tha” significa lua, que representa a consciência, a mente. Portanto, Hatha Yoga é a busca do equilíbrio entre as forças solar e lunar, respectivamente masculina e feminina. Isto é, conseguido através da união do corpo, mente com o espírito. Sendo assim, este estilo de Yoga tratado nesse trabalho dá 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.

De acordo com essa perspectiva, foi realizado um breve levantamento sobre a experiência de utilização do Yoga na escola em três países: França, Estados Unidos e Brasil. A possibilidade de comparação dessas experiências permitiu ao mesmo tempo compreender a forma como cada cultura interagiu com o Yoga, um fenômeno que têm se caracterizado como global. Por outro lado, interpretar como diferentes culturas se organizaram e interagiram com o yoga no ambiente educacional, e como desenvolvem e criam novas possibilidades para a educação formal. Conforme esse levantamento, a origem do seu uso na educação aparece registrada na criação do RYE (*Recherche sur le Yoga dans l'Éducation*); em 1978, na França, pela professora de língua inglesa que atuava em Paris, Micheline Flak. Segundo relatos pessoais da autora, ela iniciou sua experiência com a prática do Yoga na educação, por enfrentar problemas com relação à disciplina e a dificuldade de aprendizado das crianças.

Alguns anos depois, precisamente em 1985, ela publica a obra *Des enfants qui réussissent: le yoga à l'école*, livro que foi traduzido para o espanhol em 1997 com o título “*Niños que triunfan. El yoga en la escuela*”. De acordo com divulgações em seu site, a organização RYE está presente atualmente em dez países Argentina, Bélgica, Brasil, Bulgária, Chile, Espanha, Itália, Portugal, Reino Unido e Uruguai. Nesse endereço eletrônico são disponibilizados gratuitamente material didático, audiovisual e

referências bibliográficas. O objetivo principal é treinar profissionais de educação em técnicas de Yoga.

Aqui no Brasil, existem dois núcleos de estudos em universidades públicas dedicadas a produção acadêmica em torno da ciência do Yoga, na educação. O primeiro na Universidade Federal de Santa Catarina, coordenado pelo Professor Diego Arenaza Vecino, do Departamento de Metodologia de Ensino (MEN), Centro de Ciências da Educação (CED). Segundo informação do site, o prof. *Arenaza* ministra desde 2004 a disciplina “Yoga na Aprendizagem I” e “Yoga na Aprendizagem II”. Além disso, há duas cidades que contam com a representação do RYE que são Salvador (BA) e Belo Horizonte (MG). Ainda, observa-se a presença da criadora do RYE Micheline Flak, em eventos promovidos pelo Prof. Arenaza, na Universidade Federal de Santa Catarina.

Portanto, a partir desse levantamento constatou-se que o padrão de desenvolvimento na área do Yoga na educação, aponta uma forte predominância de um padrão institucional, associado ao desenvolvimento de pesquisas especialmente em universidades públicas.

No contexto educacional, propor o Yoga na formação dos educandos é uma iniciativa, cuja motivação é oportunizar a investigação ativa das possibilidades de aprendizado que pode oferecer no desenvolvimento humano. Ou seja, é investigar se o Yoga pode ser um caminho que podemos traduzir para nossa realidade como um “saber tornar-se quem si é” que possibilita efetivar uma prática integrativa, uma vivência transformativa na busca pelo autoconhecimento, que seja uma “ponte” entre o saber teórico, a reflexão e o modo de ser e de agir, possibilitando que cada indivíduo possa ter ferramentas e compreensão dos processos pulsantes da própria experiência.

Ainda nessa perspectiva, no aprendizado do Yoga o papel do educador é essencial, pois é ele quem transmite o conhecimento de forma viva e individualizada, contextualizando os conhecimentos teóricos e métodos ao contexto e necessidades do educando, como também desenvolve um relacionamento humano especial onde se busca cultivar e vivenciar as qualidades humanas de acolhimento, respeito, amorosidade e compaixão. Assim sendo, o desenvolvimento de um ambiente adequado de aprendizagem é essencial, começando na relação entre educador e educando e, principalmente, na construção de uma comunidade, onde são cultivados o respeito e a inclusão, sendo um ambiente pacífico e protegido, onde as qualidades de cada um possam ter condições mais favoráveis para florescer.

Cabe salientar, que os problemas crescentes de violência, depressão e outros desequilíbrios vivenciados no âmbito educacional, evidenciam que há uma demanda por uma transformação. Nesse sentido, podemos discutir sobre a problemática da educação (que não é apenas uma realidade brasileira), se é uma questão individual ou sistêmica, e pensar se vale a pena investir na transformação individual sem uma estratégia para transformar as estruturas sociais. Ainda, nesse âmbito da reforma social, nos deparamos com a dificuldade em integrar conceitos abstratos e reflexões em uma estratégia prática que responda adequadamente às necessidades humanas.

Vemos, ao longo da história, ideologias que em sua concepção buscavam por justiça social, e que acabarem por gerar opressão, bem como regimes fundamentados no medo e no ódio e que os explicaram “racionalmente” de forma que parecesse algo bom e lógico para uma determinada sociedade. O interesse de Hannah Arendt está voltado em particular ao fenômeno do pensamento e no modo como ele articula-se com a educação por meio das questões sociais como a violência, o conflito de gerações e o racismo. Tais argumentos nos remetem as perspectivas de alguns pensadores sociais como: Hannah Arendt, Pierre Bourdieu, Michel Foucault, Paulo Freire, entre outros. Os quais, trataremos mais a diante.

Portanto, investigar a ciência do Yoga na educação pode contribuir no próprio pensar pedagógico, indo além de ser apenas um processo individual, sendo uma proposta com potencial para inspirar diversas formas de repensar as metodologias, a partir do contexto atual e regional. Dessa maneira, comparando com o campo da educação, podemos pensar que a forma de ver o “currículo” no Yoga é baseada num pensamento complexo, humanista e sistêmico, ou seja, pensamos todas as ações desenvolvidas no interior da escola com base nos preceitos do bem-estar coletivo, pautado no currículo escolar. Assim, como também pensamos nas mudanças de cada sujeito envolvido no processo de educação para transformação.

Diante dessas duas perspectivas de tratamento dos problemas da educação brasileira, acredita-se que a prática regular do Yoga na escola, assim como a posição ética e responsável na comunidade escolar, beneficia o resultado que esta prática proporciona. Essa prática também auxilia na mudança de comportamento agressivo, tornando o indivíduo sereno, humildado, calmo e descontraído (HERMÓGENES, 1984). Dessa forma, faz com que a capacidade de discernimento seja ampliada, mudando o que pode ser mudado e aceitando o que não pode e está fora do seu alcance.

Para chegar a esse patamar de transformação, é necessário aprender através de três pilares essenciais para o aprimoramento humano e espiritual. Tais pilares foram os fundamentos do Yoga praticado no projeto de extensão, no caso em estudo. São eles:

 **O autoconhecimento:** é o conhecimento que o indivíduo tem sobre si mesmo. Ou seja, é uma investigação individual que busca identificar quais são as características mais marcantes, gostos, inclinações, padrões de comportamento e os sentimentos vivenciados por ele. Essa capacidade pode colaborar com o desenvolvimento da autoconfiança necessária para tomar decisões, planejar o futuro e definir objetivos e metas de forma consciente e eficiente. Portanto, conhecer-se mais e melhor também ajuda no controle das emoções, tanto negativas quanto positivas. Dominá-las, é uma forma de evitar problemas de autoestima, ansiedade, frustração e instabilidade, entre outras dificuldades emocionais. O autoconhecimento envolve também estabelecer uma análise crítica e criteriosa a seu próprio respeito, isto é, ter inteligência emocional para não só perceber quais são os seus pontos fortes e fracos, mas para utilizá-los a nosso favor.

 **O autocontrole:** é a capacidade de dominar seus próprios impulsos e emoções. Essa habilidade não diz respeito a frear ou impedir que os sentimentos nos atinjam, mas sim de uma forma mais saudável de lidar com as emoções, especialmente as negativas. O autocontrole nos ajuda a ter inteligência emocional para guiar as emoções negativas, como a ansiedade, o estresse, nervosismo, etc. Na maioria das vezes, não é possível impedir que emoções ruins nos aflijam, uma vez que são espontâneas e automáticas em certas situações. Entretanto, o indivíduo que tem autocontrole consegue lidar melhor com esses sentimentos, fazendo com que a resposta a eles seja a melhor possível. Essa é uma das habilidades mais essenciais para a vida, pois regula nosso comportamento, e nos leva a agir de forma mais consciente e equilibrada.

 **A autotransformação:** é a capacidade de modificar determinados traços em si mesmo. Ela é a mais importante capacidade de transformação espiritual e humana. A partir dela, passamos a viver de acordo com a nossa verdadeira essência, através da equanimidade e da mente no aqui e agora. Alcançar essa habilidade, nos leva a ter uma conduta de vida consciente, positiva, harmoniosa e mais feliz.

A perspectiva humanista, que o Yoga traz para um mundo de hoje, já foi observada em diversos âmbitos institucionais. Exemplo disso foi quando a UNESCO

(Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura), em 2016, inclui o Yoga na lista do Patrimônio Imaterial da Humanidade. Segundo a organização, o Yoga e sua filosofia influenciaram diversos aspectos da sociedade indiana, da saúde à educação, da medicina à arte, e por essa razão, sua contribuição é inestimável não só para o país, mas para o mundo. Ainda, a este respeito, declarou:

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

Tal declaração é, sem dúvida, um grande reconhecimento da importância dessa prática milenar, não só para o seu país de origem, mas também para os países do ocidente. Diante de mais essa conquista, o Ministério da Cultura da Índia, agradeceu e recordou que a Organização das Nações Unidas (ONU), já havia estabelecido em 2014, a data de 21 de junho como "Dia Internacional do Yoga".

3. Uma perspectiva de integração das competências: “Projeto de vida”, na escola com o Yoga.

Até recentemente, não existiam na maioria das escolas, disciplinas que se preocupassem com o despertar da consciência individual, nem mesmo existiam no conteúdo das disciplinas, motivadores que ajudassem aos jovens estudantes a refletirem sobre si mesmos e no desenvolvimento do equilíbrio emocional. Também faltavam nas escolas, projetos e oficinas que promovessem o autoconhecimento. O componente curricular Projeto de Vida, surgiu como resposta a esta demanda para preencher esta lacuna. Segundo, a Proposta Curricular do Novo Ensino Médio do Estado da Paraíba (2020):

Um Projeto de Vida tende a se realizar na junção de duas variáveis. A primeira diz respeito à identidade, ou seja, quanto mais o jovem se conhece, experimenta suas potencialidades individuais, descobre seu gosto, aquilo que sente prazer em fazer, maior será sua capacidade de elaborar seu projeto. Já a segunda, que interfere na elaboração do Projeto de Vida, é o conhecimento da realidade. (p. 819).

De acordo com a vigente lei nº. 13.415/2017, que propõe a reforma do Ensino Médio, Brasil (2017), estabelece uma nova organização nos currículos, que avalie uma formação integral, fundamentada nas diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), oferece muitas possibilidades de escolha aos educandos, com direcionamento

nas várias áreas do conhecimento, com foco na formação técnica e profissional. Da mesma forma, essa lei determina a promoção e o desenvolvimento de projetos de vida dos jovens estudantes. Sendo assim, entende-se que é importantíssimo que a escola, como sendo um ambiente democrático, crie espaços e possibilidades para dialogar com seus alunos, para poder avaliá-los de uma forma mais humanizada, a fim de conhecer seus interesses e perspectivas de vida, de modo, a direcioná-los de forma responsável e consciente, de acordo com seus anseios e habilidades específicas.

Portanto, o Yoga é uma prática de qualidade de vida perfeita para a escola ocidental, por muitos motivos, um deles é que 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 aperfeiçoamento multidisciplinar. Dessa forma, enxergamos o Yoga como uma ferramenta de autoeducação, que juntamente com a disciplina Projeto de Vida, pode colaborar nesse processo de uma possível mudança e uma transformação positiva de qualidade de vida dos estudantes, e no ambiente escolar.

A elaboração do Projeto de Vida⁵ dos estudantes do Ensino Médio é um processo da construção do Ser/Educando, que visa proporcionar o empoderamento social por meio da auto/trans/formação, isto é, que os jovens estudantes possam conquistar o autoconhecimento e com isso, expressem suas limitações e seus interesses, e principalmente, suas perspectivas para o futuro, que está à frente.

Na mesma direção, Flak (2007) destaca que:

O ser humano, quando chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para levá-lo a compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós, somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida. (p.19 a 20).

Diante disso, constata-se que o Ensino Médio necessitava de reestruturação para torná-lo mais significativo e contextualizado a formação cidadã dos jovens, no sentido de diminuir a distância entre a escola e a vida em sociedade. Nesse sentido, esse processo de reformulação enfatiza a importância de considerarmos o projeto de vida de cada educando, com o propósito de promover uma reflexão sobre o “ser ou o querer ser”, e com isso, despertá-lo para conquistar autonomia, consciência crítica e

5 Projeto encontrado em execução na escola que recebeu o projeto de extensão do *Hatha Yoga*, e que tomamos como parâmetro para a análise dos nossos dados na pesquisa. Falaremos dele, mais adiante.

responsabilidade, norteados por sua própria cultura. E dessa maneira, serão de fato, senhores do seu próprio destino.

Reafirmando esta perspectiva, a Proposta Curricular do Ensino Médio da Paraíba (2020), conclui que:

Um Projeto de Vida tende a se realizar na junção de duas variáveis. A primeira diz respeito à identidade, ou seja, quanto mais o jovem se conhece, experimenta suas potencialidades individuais, descobre seu gosto, aquilo que sente prazer em fazer, maior será sua capacidade de elaborar seu projeto. Já a segunda, que interfere na elaboração do Projeto de Vida, é o conhecimento da realidade. (p.819).

Sendo assim, a busca por possibilidades e estratégias inovadoras, tornou-se primordial para auxiliar os jovens do Ensino Médio, a se constituírem como seres participativos, autônomos e críticos e, mobilizados por essa dinâmica, realizem uma reflexão sobre suas experiências de vida, como também de seu contexto atual, no intuito de compreender melhor as razões de suas escolhas. E dessa forma, tomarem consciência para projetarem o seu futuro e tornarem-se construtores do seu próprio “projeto de vida”.

Com tudo, podemos constatar que implantar o Projeto de Vida, nas unidades de ensino do nosso estado paraibano, foi de suma importância, mas ao mesmo tempo muito desafiador. Sobretudo, porque devemos levar em conta que muitos jovens não têm incentivo dos pais e da família sobre a importância da educação em suas vidas. Muitas vezes, esse incentivo não acontece, porque seus pais não foram estimulados e, conseqüentemente, desconhecem o valor da educação e, por não possuírem tal conhecimento, não dialogam com seus jovens, para os auxiliarem no encaminhamento e no planejamento das suas escolhas pessoais, sociais e principalmente profissionais.

Nesse sentido, a nova política de educação integral oferece aos alunos, currículo integrado e infraestrutura que procura atender às suas necessidades, não apenas pedagógicas, mas também compreendendo o jovem na sua pluralidade, contribuindo assim, para o seu desenvolvimento como protagonista de sua formação. Segundo a Proposta Curricular do Novo Ensino Médio do Estado da Paraíba (2020) a disciplina Projeto de Vida, na escola será abordada em três dimensões humanas, permitindo assim, um desenvolvimento integral do educando, evitando que ele deixe de lado aspectos essenciais para o seu conhecimento e planejamento do seu futuro. São elas:

 **Ser/Pessoal:** Nessa área, o principal ponto a ser trabalhado, é o autoconhecimento. Cujo objetivo é fazer com que os jovens estudantes se reconheçam

como sujeitos. Os aspectos fundamentais que serão desenvolvidos são: a construção de identidade e valores; o reconhecimento da própria origem e a forma de lidar com os sentimentos.

 **Ser/Social:** Nessa área, os jovens devem refletir sobre as relações interpessoais. Isto é, com o meio que o cerca, familiares e colegas de escola. Mas também com o mundo e o impacto que essas relações provocam.

 **Ser/Profissional:** A área profissional é a primeira a ser pensada quando se fala de projeto de vida na escola. Nela, trabalha-se a inserção e permanência do jovem no mundo profissional, e a sua atuação produtiva ao pensar o seu futuro no mercado de trabalho. Nesse âmbito, também é importante o autoconhecimento para a identificação e desenvolvimento de habilidades, competências e conhecimentos formais. Fazendo com que os jovens se adequem as demandas do mundo moderno e, principalmente, as constantes transformação no setor profissional. Para isso, é preciso abordar temas como a criatividade, uso da tecnologia, empreendedorismo, entre outros.

Para tanto, todos esses direcionamentos vão servir como combustível para que o jovem possa desenvolver seu “projeto de vida” na escola, compreendendo quem ele é o que deseja ser e assim, descobrir o seu papel no mundo. A partir disso, o jovem educando pode fazer um planejamento de vida mais consciente, minimizando as dificuldades no caminho para a vida adulta. Assim sendo, a ideia é desenvolver desde cedo o autoconhecimento e, em longo prazo, dar ferramentas para a auto/formação em um adulto responsável, autônomo e ético. Portanto, integrar os conhecimentos do Yoga com as propostas do Projeto de Vida na escola, é dar as ferramentas necessárias para que as instituições de ensino possam exercer seu papel na formação de verdadeiros cidadãos. Com tudo, podemos observar que ambos possuem a mesma essência, e por isso dialogam em seus fundamentos para o aprimoramento humano. E por essa razão, trilham o mesmo caminho, na busca do autoconhecimento, que levará a auto/trans/formação do Ser/ Educando.

A educação é um processo de mudança do ser humano e, assim sendo, da história social, pois se ocorre uma mudança em cada um, conseqüentemente, causa uma transformação na sociedade. Logo, apostamos nos aspectos sistêmico e social, que falamos anteriormente, que existem no papel da educação. Ainda nesse contexto, Gomes (2014) argumenta que o Yoga compõe um sistema complexo de integração abrangente e de uma prática global, contribuindo de maneira expressiva para o

desenvolvimento do ser humano, especialmente na vida dos jovens, que estão em processo de formação. Desse modo, no ambiente escolar as expressões da ciência do Yoga representam uma possibilidade de formação integral dos alunos, pois sua filosofia e prática buscam propiciar benefícios aos jovens nas dimensões física, social e emocional. Ainda nesse sentido, o autor conclui que:

Na escola, o Yoga pode ser vivenciado com atenção à integração corpo e mente, para que o [...] o aluno por meio de uma transformação na sua pessoa, contagie o seu entorno, promovendo uma convivência harmoniosa, saudável, de aprendizagem e de paz (Op. cit. p. 62).

Conforme essa perspectiva, a escola não deve ser um lugar para transmitir apenas o conhecimento formal, nas áreas de exatas, humanas e biológicas. A educação como um todo precisa ir muito além, visto que as instituições de ensino têm como papel fundamental, a formação de indivíduos e de cidadãos para o mundo. A abordagem e construção de um projeto de vida, na escola visa despertar as habilidades essenciais que precisam ser desenvolvidas pelos jovens. Mas, para projetar a própria jornada, é imprescindível ter as respostas para dois importantes questionamentos: “Quem sou eu?” e o “Que eu quero ser?”, e então ser capaz de traçar a trajetória entre elas, para assim, chegar a mais preciosa das descobertas: o nosso verdadeiro propósito de vida, ou o nosso verdadeiro papel no mundo. Para encontrar a resposta para a primeira indagação “Quem sou eu?” é preciso desenvolver o “autoconhecimento”.

Uma vez sabendo identificar suas principais características e potenciais humanos, é possível estruturar um planejamento para atender o segundo questionamento. A questão do “Quem eu quero ser?” não requer uma simples resposta, mais sim, de um cuidadoso planejamento para o futuro, que integra seus interesses, sonhos e objetivos. Através deles, é possível entender o papel que se exerce no mundo e, a partir desse conhecimento, desenvolver estratégias para executar o planejamento. Sendo assim, trabalhar o projeto de vida na escola, juntamente com os fundamentos do Yoga é auxiliar os jovens a desenvolverem o autoconhecimento, que os ajudaram a planejarem melhor o futuro. Assim, a escola cumpre um de seus papéis na formação de cidadão consciente, colocando o educando como protagonista de sua própria jornada. A segunda resposta à indagação “Quem eu quero ser?” é levada pelo poder do “autocontrole,” seguida pela “autotransformação”. Tudo isso, acreditando ser à educação o “chão das metamorfoses” na vida dos jovens, no mundo de hoje.

CAPÍTULO IV

1. O Yoga e o Projeto de Vida na Escola: uma perspectiva multidisciplinar para uma Cultura de Paz.

É muito relevante destacar que a educação está vinculada com as questões culturais de forma interdisciplinar, porque a educação também é cultura. E, isso é muito importante na formação de valores éticos e sociais como: tolerância, cidadania, criticidade, alta valorização da pluralidade cultural, conceitos e valores, que cada vez mais estão escassos na sociedade atual, sendo fundamental que haja sempre um trabalho de exercício e de estímulo, nesse sentido. Pois, corre-se o risco que a cultura se perca e seja esquecida, com o decorrer do tempo.

Atualmente, muito se têm discutido sobre a diversidade cultural no contexto escolar, o qual adquiriu muita força como a percepção sobre a sua importância para uma educação mais integrativa e plena. Portanto, consideramos que tudo para ser exitoso precisa começar pelo respeito, um princípio essencial na construção do processo escolar. Cabe ressaltar, que essa é uma meta, que a educação precisa alcançar, principalmente, por se tratar de uma educação construtivista, onde se valorize bons princípios e valores humanos.

Portanto, de acordo com esse contexto, o Yoga é uma prática perfeita para a escola ocidental, por muitos motivos, um deles é que 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 aperfeiçoamento multidisciplinar. Assim sendo, essa ciência pode ser adaptada a qualquer cultura ou religião, e os benefícios que ela traz para a construção de uma vida equilibrada são muito importantes e significativos na busca de “momentos de pausas”, na agitação da vida moderna, que diariamente bombardeia os jovens de informações, causando agitação mental, desequilíbrio, agressividade, gerando muitas vezes, violência verbal e física. Portanto, acredita-se que toda essa problemática, impede que os jovens estudantes, tenham equilíbrio emocional para controlar suas emoções e atitudes, e construam relações saudáveis e harmoniosas que podem ser percebidas na convivência com familiares, educadores, amigos, etc. Gerando assim, um cenário preocupante e desafiador para a escola e para a sociedade, como todo.

Em vista disso, concordamos que a integrar as duas competências, Projeto de Vida na escola com o Yoga, é muito relevante, pois consideramos que a escola dispõe de instrumentos pedagógicos para auxiliar e conduzir os jovens neste direcionamento

primordial para a vida. Levando em conta os benefícios futuros desta intervenção, comprovados pelos fundamentos das duas competências. Logo, percebemos que mais competências gerais previstas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) também serão contempladas, como: a empatia, cooperação, autonomia e responsabilidade. Tais competências são desenvolvidas na medida em que o respeito e a solidariedade se evidenciam. Sendo que, essas habilidades não são espontâneas, mas podem, e devem ser aprendidas.

No âmbito educacional, os fundamentos e o campo de estudo têm se tornado cada vez mais complexo. A convivência em sociedade está cada vez mais difícil, tornando-se necessário, e urgente construir o aprendizado do bom convívio. Para isso, o desenvolvimento de projetos de extensões educacionais que operem com eficácia nesse ambiente, muitas vezes desigual, injusto e violento, precisa ser conduzido por bons e eficazes educadores. Ou seja, profissionais, que saibam trabalhar com o aprendizado do convívio saudável, da equidade, da justiça social, da liberdade, dos direitos humanos, e que cultivem a Educação para a Paz.

Nesse sentido, estabelece-se uma conexão entre a “Cultura da Paz”, difundida pela Organização das Nações Unidas (ONU) e as competências Projeto de Vida e o Yoga, na escola enquanto áreas de pesquisas e práticas no contexto da instituição educativa. Tais competências, cujas atuações visam à coerência dos discursos e práticas dos diferentes atores educacionais, apresentam-se como sendo áreas de conhecimentos conectadas com propósito de construção de uma cultura de paz, no contexto escolar. Visto que “as guerras nascem na mente dos homens, e é na mente dos homens que devem erguer-se os baluartes da paz”, conforme preconiza a Declaração sobre uma Cultura de Paz (ONU, 1999, nº 53/243), ressalta a necessidade do estudo acerca da constituição do sujeito e da construção dos processos que possibilitam sua vivência pacífica com o mundo. A escola, enquanto espaço de desenvolvimento subjetivo do indivíduo, e as disciplinas citadas, enquanto áreas de conhecimento incluídas no processo escolar evidenciam-se como espaços e meios promotores da construção da cultura de paz.

2. Um olhar sobre a Cultura de Paz: da reflexão a ação.

A Cultura de Paz é definida como um conjunto de valores, atitudes, tradições, comportamentos e estilos de vida baseados no respeito pleno à vida e na promoção dos

direitos humanos e das liberdades fundamentais, propiciando o fomento da paz entre as pessoas, os grupos e as nações (ONU, 1999), podendo assumir-se como estratégia política para a transformação da realidade social.

“Cultura de Paz” é um daqueles conceitos que parecem muito difícil de explicar, porém, entendê-lo, é muito simples. O termo não presume a ausência de conflitos, mas sim a prevenção e a resolução não violenta desses embates ideológicos. Tal cultura baseia-se em valores como a tolerância e a solidariedade, e tem o diálogo, a negociação e a mediação como pilares para resolver problemas. Sendo assim, a cultura de paz é um processo constante e cotidiano, que demanda de todos nós, esforços de promoção e de manutenção. O nosso contexto social atual é marcado por práticas que oscilam entre os princípios norteadores pacíficos e, ao mesmo tempo, condutas que os infringem.

Já a palavra “Paz” tem origem grega (*eirene*) remete a um estado interno da alma, onde não há lugar para perturbação. Atualmente, o sentido da paz é visto mais como um processo do que uma meta a ser alcançada. O termo recebeu ao decorrer do tempo, distintas definições que integram as relações sociais descritas pela ausência de violência e marcadas pela presença de valores como a respeito, justiça, igualdade e demais princípios que preponderem pela dignidade humana. Na medida em que a soma de valores, atitudes e comportamentos sejam pautados no respeito pleno à vida e na promoção da paz, entre as pessoas, grupos e nações. Com base nesse propósito, a cultura de paz apresenta-se como um processo dinâmico, cuja construção assume a natureza individual e coletiva de transformação social.

Cabe ressaltar que, ao longo da história, inúmeras ações inspiraram a necessidade de delinear caminhos que viabilizassem a construção da paz nas esferas intrapessoal, interpessoal, intergrupar e internacional, de forma, a se assegurar subjetiva, institucional e legitimamente a todos os povos o direito à Paz. No entanto, a violência em todas as suas formas, têm um impacto nocivo para toda a sociedade. Sendo assim, a exclusão e a discriminação não apenas violam direitos humanos, mas também causam ressentimentos e animosidade, que podem colaborar para o crescimento da violência. No entanto, a paz apresenta-se como “alvo” do processo educacional, caracterizando-se em filosofias, pesquisas e metodologias pelas vozes de teóricos e personagens históricos, como: o espanhol Xésus R. Jares, o francês Pierre Weil, Mahatma Gandhi, entre outros. Sobre essas vozes, que ecoam e nos inspiram através dos tempos, trataremos a seguir.

O espaço escolar é um ambiente privilegiado de convívio social e aprendizado, a escola assume um lugar de destaque no processo de promoção do desenvolvimento humano dos educandos. Partindo desse contexto, a Educação e a instituição escolar assumem a essencial função, junto à formação de indivíduos pacíficos e agentes de transformação social contribuindo no processo de construção da paz em sua abrangência individual e social. O escritor espanhol Xesús R. Jares, autor do livro “Educar para a paz em tempos difíceis” (2007), introduz a educação para a paz (EP) como se fosse uma carta topográfica. Nessa obra, o autor busca explicar e levantar um mapa global da educação para a paz. Em vista disso, argumenta “Se, como sabemos, educar para a paz é sempre um processo complexo e problemático, não há dúvida que compreender essa necessária e atrativa tarefa torna-se ainda mais relevante nos tempos difíceis e incertos em que vivemos.” (p. 11). Ele segue considerando que, quando as condições são mais difíceis, deve-se atuar com mais compreensão e paixão.

Ainda nesse seguimento, sobre o conceito de Educação para a Paz (EP), ele considera que:

Desde esta perspectiva, entendemos la (EP) como un proceso educativo, dinámico, continuo y permanente, fundamentado en los conceptos de paz positiva y en la perspectiva creativa del conflicto, como elementos significantes y definidores, y que, a través de la aplicación de enfoques socioafectivos y problematizantes pretende desarrollar un nuevo tipo de cultura, la cultura de la paz, que ayude a las personas a desvelar críticamente la realidad para poder situarse ante ella y actuar en consecuencia. (Jares, 1999a).

Dessa maneira, “Educar para a Paz” compreende, nesse sentido, “Educação sobre a Paz”, que contempla o favorecimento do conhecimento no que diz respeito ao processo de construção da paz na camada histórica e contemporânea. Já a “educação em paz”, envolve diferentes conhecimentos que entropõe-se ao cotidiano escolar, cuja ação de interação, interfere de modo direto na construção e, principalmente na manutenção da paz e da harmonia, no ambiente escolar.

Em suas reflexões, Jares enfatiza que não hesitar nem transgredir diante da violência, principalmente no que diz respeito à educação, deve-se dedicar maior atenção, pois, em longo prazo, dela, podemos esperar melhores frutos. E, dentre os diversos aspectos pertinentes à educação, sobre dois deles entende ser fundamental dedicar-se com afinco aos conteúdos dos programas educacionais e a formação dos professores, pois tais conteúdos precisam tratar da cultura da paz e dos direitos humanos, quanto à formação os professores, esses devem ser entendidos como agentes

condutores do processo educacional e, por essa razão, precisam estar bem preparados. Nesse sentido, declara o autor que:

Precisa-se empreender uma prática docente em que o ensino dos conteúdos não se faça de maneira fria, mecânica e falsamente neutra. Para essa realidade, infelizmente, não se pode esquecer que ainda é clara e indubitavelmente deficitária a formação de docentes em temas de paz, resolução de conflitos, etc. (Jares, 2007, p.162).

De acordo com o autor, outros aspectos são igualmente importantes e fundamentais na preparação do quadro docente. Segundo ele, o professor deve saber distinguir e considerar o que há de diferente entre agressividade e violência. A agressividade faz parte da conduta humana, entendida como combatividade positiva, como força para a autoafirmação física e psíquica do indivíduo, e não necessariamente deva se transformar em violência. “Ao professor cabe distinguir, separar e intervir de forma adequada. Diante dos conflitos devemos ser duros com os problemas, mas sensíveis com as pessoas”. (GANDHI apud JARES, 2007).

No que concerne às raízes ideológicas e teóricas, de acordo com o autor espanhol, as primeiras raízes da não violência como valor educativo situam-se no antigo Oriente, em meados do século VI a.C., sob a perspectiva religiosa. *Cita Maavira*, o fundador do *jainismo* (escola filosófica hindu) exalta esse princípio, como o primeiro dever moral e o maior valor educativo do homem, assim como Buda que une ao princípio da piedade, para todos os seres. As ideias socráticas, platônicas e aristotélicas assinalam a educação como meio para desenvolver a moralidade e a intelectualidade humana, devendo-se promover o conhecimento para a prática de virtudes, como a justiça, a ética e o bem. Já a doutrina cristã promove e evidencia a prática dos valores de paz, como a não violência, a justiça, o sentimento de comunidade e o amor fraterno entre todos os homens.

O psicólogo, sociólogo e escritor francês Pierre Weil, autor do livro “A Arte de viver em paz” (1993) é um dos grandes pacifistas que o mundo já conheceu. Weil preocupava-se com o preço da paz e com o peso das fronteiras desde a infância, ele vivenciou conflitos religiosos na família e conflitos políticos, devido às guerras na Europa. Sobre esse contexto, o escritor argumenta que “o primeiro passo para viver em paz é aprender a acolher e tomar consciência dos conflitos, para que fosse possível transformá-los” (Weil, 1993).

Sobre a sua visão de educação social para a paz, o autor afirma “para que seja possível uma vida social pacífica, a educação individual para a paz é necessária” (p.46).

Para ele, mais do que ausência de conflito, a paz é um estado de consciência, que deve ser procurado no interior de cada homem, comunidade, nação. Segundo seu pensamento, uma visão holística da paz implica uma teoria não fragmentada do universo e uma perspectiva que leve em conta o homem, a sociedade e a natureza. De acordo com esse ponto de vista, paz é ao mesmo tempo, felicidade interior, harmonia social e relação equilibrada com o meio ambiente.

De acordo com esta visão weildiana, cada ser humano é único, indiviso, e ao mesmo tempo, é parte de um todo global, o universo. Por essa razão, cabe à escola promover o desenvolvimento do educando no sentido da integração individual, grupal e planetário, em todas as suas dimensões. Sendo assim, com a compreensão de cidadania plena, torna-se então, cidadão do mundo. Portanto, proporcionar ao educando o desenvolvimento pleno de suas potencialidades, o move a construir o conhecimento de si mesmo, enquanto ser em sua totalidade. Assim, ele passa a trabalhar para todos, nas diferentes dimensões pessoais: física, intelectual, emocional e espiritual. Tais aspectos permite que o educando possa transcender para outros planos de totalidade, como o comunitário, o social e o universal.

Para alcançar uma formação integral do educando, o professor precisa repensar “para que” e “por que” está os formando. E a partir disso, incentivá-los a recuperar os valores esquecidos pela sociedade moderna. Valores como a paz, a solidariedade, a harmonia, a igualdade e a honestidade, relação homem/natureza são imprescindíveis na busca da totalidade como condição plena para toda a sociedade e para o mundo. Sendo assim, a partir dessa visão consciente do todo, resultará no homem pleno capaz de agir na sociedade, provocando uma ação transformadora, em busca de um mundo melhor.

Cabe destacar ainda, um grande personagem, que antecedeu a Educação para a Paz, foi Mahatma Gandhi (1889-1948), por sua particular relevância à contribuição da não violência (*Ahimsa*). Essa “grande alma”, baseou-se nas religiões orientais e no cristianismo para criar sua filosofia não violenta, cuja influência educativa, se deu essencialmente por meio de sua própria vida, e de seu pensamento pacífico. Tal pensamento e conduta pacificadora tiveram repercussões na área da educação, como o fim dos castigos físicos e psíquicos no âmbito pedagógico. E ainda, serviu de inspiração, como para Martin Luther King (1929-1968), Nobel da Paz, premiado em 1964, por sua atuação a favor da não violência, e principalmente, contra a segregação racial.

3. A Instituição educacional e sua função construtiva de paz

Tendo em vista que a escola, enquanto instituição formativa, a ela compete à desafiadora tarefa da promoção da paz, de sua vivência e difusão através de metodologias específicas, bem como através de ações efetivas que representem as práticas preconizadas. O Princípio 7º da Declaração dos Direitos da Criança (ONU, 1959), no Artigo 04 da Declaração sobre uma Cultura de Paz, reafirma a posição educacional considerando-a como um dos meios fundamentais para a edificação da Cultura de Paz, particularmente na esfera dos direitos humanos. Nesse sentido, referindo-se a área da educação, tal princípio expõe que:

[...] Ser-lhe-á propiciada uma educação capaz de promover a sua cultura geral e capacitá-la a, em condições de iguais oportunidades, desenvolver as suas aptidões, sua capacidade de emitir juízo e seu senso de responsabilidade moral e social, e a tornar-se um membro útil da sociedade.

Partindo desse pressuposto, sendo escola um espaço de formação e aprendizagem, a ela compete uma ação para além do aspecto cognitivo ou da prática curricular, constituindo um campo de interações sociais, crescimento integral e construção cultural.

A palavra “cultura” se relaciona com o verbo “cultivar”. A princípio em sua definição, denotava um processo da natureza, relacionado ao cultivo e à lavoura, mas com definições complexas. Mas, com as transformações históricas, a semântica da palavra cultura foi se modificando e incorporando as próprias transformações ocorridas na humanidade, mudando de rural (plantio) para urbana (cultura), e a cultura passou a incorporar o sentido de cultura (saber), o que na visão do escritor Terry Eagleton (2005), sugere uma dualidade na questão do mundo do natural, do físico e do mundo das ideias do pensamento. O autor defende que cultura é uma interação da natureza com o trabalho, é também uma questão de seguir regras. O indivíduo, assim como cultiva a natureza, também cultiva a cultura dentro de si, em seu espírito, o que sugere uma afinidade entre o fazer e o pensar, entre o natural e o espiritual.

Portanto, cultura, conforme a visão do autor nos educa para convivermos em sociedade, exercitando a ética, a política e a cidadania, e essa unificação da forma de educarmos tem sua formação ideológica no Estado, com a intenção de pacificar o homem e moldar seu comportamento de forma dócil e cooperativa, o indivíduo ideal e civilizado, de acordo com interesses hegemônicos do Estado, para uniformizar os indivíduos cole-

tivamente. Assim sendo, podemos considerar que sua primordial função seja atuar como uma ferramenta mediadora no desenvolvimento humano, contribuindo fundamentalmente na constituição do ser/educando.

Em vista disso, podemos observar que a interface entre as disciplinas Projeto de Vida e o Yoga, na escola apontam concepções e estratégias convergentes e complementares de caráter interventivo, a fim de promover reflexões e ações construtivas de uma cultura de paz no ambiente escolar. Dessa maneira, a coerência entre instrumentos, programas e ações oferecidos por tais disciplinas, promovem aos jovens estudantes uma cultura pacificadora no contexto educativo, favorecendo a construção de estratégias que visam o desenvolvimento social e humano, em sua inteireza. Ainda nesse sentido, de acordo com a Proposta Curricular do Novo Ensino Médio do Estado da Paraíba (2020), mostra certa convergência de perspectiva, de âmbito interventivo, em direção ao desenvolvimento integral dos educandos, no que diz respeito aos seus processos pessoais de auto/trans/formação. Enquanto à instituição escolar, segue sua natureza como sendo um órgão de promoção social, e de construção da cidadania.

Dessa maneira, entende-se que tais ações transcendem espaços institucionais, constituindo assim, estratégias que visam, essencialmente, a harmonia entre posicionamentos ideológicos e práticas verdadeiramente educativas. Visto que, tanto as intervenções do Projeto de Vida, quanto às práticas do Yoga, apresentam-se como áreas exitosas de atuações promotoras da cultura de paz na vida escolar, por meio de construções de ações direcionadas ao respeito pleno à vida, aos Direitos Humanos, à dignidade humana e ao desenvolvimento integral dos jovens educandos. A cultura da paz está pautada em valores humanos que precisam ser resgatados e principalmente, colocados em prática, a fim de passarem do estado de intenção para o exercício da ação, transformando-se, concretamente, em atos. Tais valores, que se traduzem em éticos, morais e estéticos, nos encaminham para o “despertar” de expressões de amor, gentileza e respeito. Aliás, manifestações humanas, que têm estado adormecidas, em muitos de nós.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou demonstrar que o Yoga, assim como outros instrumentos de ensino utilizados para a promoção da cultura de paz e valores humanos, podem sim amenizar a violência no ambiente escolar. A sociedade e, conseqüentemente, os jovens estão em constante transformação e, por essa razão, a escola precisa acompanhar estas

mudanças preparando os educandos, a partir de conhecimentos específicos, mas também com base na autoeducação, proporcionando atividades que oportunizem o desenvolvimento das habilidades socioemocionais e competências, e práticas que busquem desenvolver o pensamento crítico de si mesmo, visando despertar valores éticos e morais, para que os jovens educandos possam efetivamente contribuir e auxiliar seus semelhantes, exercendo dessa forma, a verdadeira cidadania.

Sendo assim, através dos benefícios destas novas práticas pedagógicas citadas nesse estudo, os jovens educandos poderão perceber as mudanças positivas no seu próprio comportamento e, conseqüentemente no seu autodesenvolvimento, no decorrer de sua auto/formação. Cabe destacar que, no aprendizado do Yoga, o papel do educador (a) é essencial, pois é esse “profissional” que têm a responsabilidade de transmitir o conhecimento de forma viva e individualizada, contextualizando os conhecimentos teóricos e métodos, ao contexto e necessidades do educando. Como também, desenvolver um relacionamento humanizado, buscando educar também para valores como: acolhimento, amorosidade e compaixão. Para desenvolver um ambiente adequado de aprendizagem, é fundamental que se comece pela boa relação entre educador e educando. E que nessa relação, seja cultivado o respeito e a inclusão, para que de fato, a escola seja um espaço protegido, onde as potencialidades de cada um possam ter condições mais favoráveis para florescer.

Em suma, consideramos que o Yoga defendido, praticado e vivenciado neste estudo dialoga também com a educação para a paz, ao estabelecer paralelos entre a tradição dos movimentos de renovação pedagógica, e a dar ênfase aos conteúdos morais e psicológicos, com a herança socioafetiva ao valorizar o movimento de busca pela paz no âmbito individual e coletivo. Com a ação da investigação para a paz, ao estabelecer-se enquanto práxis e fluxo circular entre teoria dos textos sagrados e vivências práticas da modernidade, geram-se novos saberes e novas condutas com a tradição dos movimentos de não violência. Portanto, ao buscarmos resoluções para os conflitos em diversos âmbitos da nossa sociedade, de modo não violento e criativo, fomentamos uma grande aproximação com duas importantes práxis educativas, a da pedagogia da libertação e a pedagogia holística.

Estas formas de educar dialogam e convergem, sobre a mesma perspectiva, que têm como foco o gênero humano na sua inteireza, em contato com os seus semelhantes, e com a natureza. Objetivando a transformação da vida, através de uma educação que liberta, a partir dos espaços, vivências, experiências, culturas, sociabilidades dos opri-

midos de todo o gênero. Portanto, tais visões pedagógicas têm como proposta principal, educar a partir das experiências que os indivíduos acumulam ao longo da vida, do que eles têm a dizer, do que eles têm a fazer e a projetar. Assim, educar nesse contexto, não significa reproduzir conhecimentos pré-estabelecidos, induzir pessoas a incorporar valores que não têm a ver consigo, com sua comunidade e com mundo. Mas, sim, que o ato de educar esteja coerente, e principalmente, que seja centrado no educando, pois ele é o centro de referência.

Seguramente, diante de tudo que foi explanado neste estudo, acreditamos na potencialidade do Yoga de (res) significar o ato de educar, buscando nesse sentido, por equilíbrio, mediando às relações e construindo meios de lidar e administrar a violência, e outros tipos de percalços, que acometem o ambiente escolar, munidos por valores, como o respeito, sabedoria, empatia e criticidade. Em razão disso, partimos do princípio da autorresponsabilidade, na construção de uma convivência mais humanizada e pacífica. Salientamos que, a ação do projeto de extensão de Yoga desenvolvido na E.E.E.M.F. Miguel Santa Cruz possui um papel importantíssimo de diálogo com a comunidade escolar, transpondo saberes e construindo experiências norteadas pelos princípios do Yoga e do bem comum. Desse modo, a possibilidade de experienciar práticas integrativas e práticas educacionais com os princípios da educação para a paz e para a cultura de paz, permite a criação de um ambiente único, gratuito, integrador, dialógico e transformador, que além de oferecer uma prática inovadora, busca ser inspirador, impulsionador e estimulador de transformações individuais e, conseqüentemente, coletivas.

Assim, concordamos e compreendemos que é imprescindível e urgente que os paradigmas que sustentam a prática pedagógica se adequem ao novo estudante e à nova realidade que vivenciam e, principalmente, as constantes transformações que demanda a vida moderna. Para tanto, é necessário que as instituições de ensino se responsabilizem pelo processo formativo integral de seus alunos, cotidianamente. A fim de garantir a estes sujeitos, um ambiente de cooperação, onde o valor humano, o respeito, a dignidade e a cidadania, marquem as relações, no ambiente escolar. Esta conquista pode se dar por meio da integração da prática e dos pressupostos do Yoga, com a disciplina Projeto de vida, que integradas visam uma educação socioemocional (ESE). Neste estudo, propomos a integração dessas duas disciplinas, pelo fato de que os seus fundamentos e pressupostos pedagógicos estão estreitamente ligados ao desenvolvimento humano, cognitivo, afetivo e psicológico, podendo desenvolver nos educandos valores morais e

éticos. Como também, ajudá-los no despertar para o autoconhecimento e a descoberta das suas valiosas potencialidades.

Ainda nesse sentido, compreendemos que o processo de desenvolvimento do autoconhecimento, a partir da ciência do Yoga, mostra-se promissora na área de educação, tanto por sua riqueza e robustez metodológica, quanto pelas possibilidades inclusivas que permitem compor diferentes intervenções, no universo da escola. Portanto, propor atividades que aplicadas, proporcionem ao educando, calma, socialização e atenção, com o propósito de desenvolver os conhecimentos relacionados com as propostas do Projeto de Vida e o Yoga, na escola possam ser utilizadas com eficácia no processo pedagógico, na tentativa de contribuir para o surgimento de um novo olhar educacional, de modo que os educandos possam, a partir do autoconhecimento, se desenvolver integralmente.

Consideramos, ainda, que o Yoga no âmbito do projeto de extensão na escola colaborou para tornar os educandos mais conscientes e críticos ao mundo em que vivem. E, aos jovens que não tinham qualquer conhecimento sobre essa ciência, o projeto ofertado, possibilitou-lhes a imersão no universo da “Pedagogia do ser mais humano”, tornando-os capazes de idealizar um futuro em ambiente mais humano e igualitário. O projeto contribuiu, ainda, para o entendimento de um elo fundamental, na formação e construção de uma cultura de paz, nesse espaço de saberes.

No entanto, a iniciativa de “cultivar” uma cultura de paz, nesse espaço complexo, que é a escola, não presume o fim da violência, no seu cotidiano. Mas sim, a prevenção, a mediação e a resolução não violenta de conflitos. As bases para uma cultura de paz, esta em valores como a tolerância e a solidariedade, e têm o diálogo, a negociação e a mediação como pilares para resolver problemas. Nesse sentido, nutrir essa cultura, nesse contexto, não é um ponto, ao qual chegamos e nos acomodamos, pois cultivá-la é um processo cotidiano e constante, que demanda de todos nós, esforço e persistência de promoção para a sua manutenção.

Vale ressaltar que as ações do projeto de Yoga, na escola vão além do simples processo de ensino-aprendizagem, já que, perpassam pelo desenvolvimento cultural e humano, colaborando, assim, para um resultado positivo no desenvolver das práticas do yoga. Dessa maneira, esperamos que essa ciência milenar possa vir cada vez mais a se tornar conhecida e praticada, não só dentro da escola, mas também, fora dela. Para isso, os estudos acerca dessa prática e filosofia universal, precisam ser cada vez mais desen-

volvidos, de modo que as escolas incorporem os seus conhecimentos e práticas para que possam inseri-la no planejamento escolar.

Cabe considerar que este estudo tem uma grande relevância social, pelo fato que poderá favorecer a introdução dessa filosofia atemporal, como recurso pedagógico, no universo escolar. Tornando assim, a escola um espaço mais humano, harmônico e saudável, onde todos que o compõem, possam verdadeiramente vivenciar um ambiente onde o respeito, a justiça e cidadania, ancorem. Com tal expectativa, vislumbramos que esses devam ser os valores, que permeiem a verdadeira natureza, do universo educativo. Ressaltamos que a sua aplicabilidade é possível, pois pode proporcionar inúmeros benefícios e significados para a formação integral do ser/educando, como sendo uma ferramenta pedagógica enriquecedora no aspecto humano, social e cultural. Considerando que, os seus conceitos milenares ressurgem com muita força, no momento em que a humanidade passa por grandes adversidades.

Evidenciamos que, muitas vezes somos forçados a vivenciar situações que fogem do nosso controle, e nos tiram abruptamente da nossa rotina. Podemos citar como um exemplo bem atual, a pandemia do Covid 19. Uma ameaça invisível e aterrorizante, que desde o começo de 2020, paralisou o mundo, e que até hoje está ceifando vidas precocemente. Este vírus espalhou também muito medo e insegurança aos nossos dias, gerando inúmeros problemas de saúde de caráter físicos e psicológicos imensuráveis. Por consequência, a educação foi uma das áreas mais prejudicadas por essa pandemia. Visto que, fomos forçados a enfrentar mudanças bruscas e repentinas em nossas vidas, que influenciaram diretamente, nosso cotidiano e, principalmente, nosso comportamento.

Certamente, se não estamos saudáveis e harmônicos, fica impossível que tratemos bem o nosso corpo, a nossa mente, as nossas relações, e por consequência, entremos num estado de desarmonia, criando um desequilíbrio que desencadeia o surgimento de excessos nocivos de todos os tipos. Portanto, o Yoga se firma nesse contexto, como uma excelente ferramenta que pode nos auxiliar no trabalho de controle das nossas emoções, considerando que a sua prática regular nos ajuda a termos mais atenção e consciência para o momento presente. Logo, passamos a respeitar os limites do nosso corpo e mente, trazendo, assim calma e concentração, aumentando a nossa autoestima e autoconfiança.

Assim sendo, aprendemos a partir desta experiência, que a ação de um projeto de extensão, no qual cada instituição se dispõe a executar práticas e ações para o desenvolvimento intrapessoal e interpessoal, o ato de educar para a paz é um trabalho

possível, especialmente, quando construído com o esforço e a colaboração de todos, que compõem a comunidade escolar. Trata-se, portanto, de um trabalho diário e gradativo na busca de “plantar sementes” para o “cultivo” de uma nova cultura, que possa nutrir uma atmosfera mais harmoniosa, no ambiente escolar, com o intuito de contribuir para a formação de uma sociedade justa e pacífica. Assim, seguimos adiante, com a proposta de “abrir caminhos” para novas pesquisas, a partir deste tema, que consideramos inovador, avançando no propósito de colaborar para a construção de uma nova escola e, sobretudo de uma nova sociedade.

Por fim, salientamos que o Yoga por ser em essência, uma ciência sagrada que revela todos os profundos segredos da natureza e do universo, as verdades da vida interior, e a realidade do divino dentro do homem, ela está em todos os espaços, onde passamos e habitamos, e são nesses espaços, que tudo acontece. Por essa razão, precisamos de pausas no nosso cotidiano para poder conhecê-los, observá-los e percebê-los, para, então, despertarmos e olharmos para dentro de nós mesmos e, assim, encontrar nesse lugar sagrado, o nosso universo interior, que é a nossa essência divina. Assim sendo, o Yoga apresenta-se como um bálsamo, uma oportunidade de nos reconectarmos com a nossa harmonia interior, tão essencial, para uma vida de plenitude. Em virtude dessas afirmações, e de muitas outras razões descritas neste estudo, reconhecemos o seu potencial pedagógico inovador. Sobretudo, acreditamos que como a Educação pode transformar vidas e realidades, o Yoga também têm esse maravilhoso e valioso poder. *Namastê.*

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, M. E. D. A. de. **Etnografia da prática escolar**. 14 ed. Campinas: Papirus, 2008.

ARENAZA, Diego. **Relatório de Pesquisa: O Yoga na Escola**. Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/Relat%C3%B3rio-de-pesquisa_-o-yoga-na-escola.pdf> Acesso em: 14 de abril de 2022.

ARENDT, H. **A condição humana**. Tradução Roberto Raposo. 5ª ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014.

ARENDT, H. **Sobre a Violência**, Rio de Janeiro: Relume - Dumará, 1994.

BASSOLLI, R. M. **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3ª ed. Campinas: Átomo, 130 p. 2006.

BRANDÃO, Carlos R. **O que é educação**. São Paulo: Brasiliense, 1981.

BRASIL, MEC. **Base Nacional Comum Curricular-BNCC**. 2018. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>>. Acesso em: 18/11/2021.

BOURDIEU, P. **O poder Simbólico**. Trad. Fernando Tomaz. 14ª ed.. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1992.

CARDOSO DE OLIVEIRA, Roberto. **O Trabalho do Antropólogo**. Brasília/ São Paulo: Paralelo Quinze/Editora da UNESP, 2006.

CHANCHANI R.; CHANCHANI S. **Ioga para Crianças: Um guia completo e ilustrado de Ioga**. Incluindo Manual para Pais e Professores. São Paulo: Madras, 2006.

CHAUI, M. Cultura e democracia. In: Crítica y emancipación: **Revista latinoamericana de Ciencias Sociales**. Año 01, no. 01, (jun. 2008-). Buenos Aires: CLACSO, 2008.

Educação escolar e cultura (s): construindo caminhos. Revista Brasileira de Educação. Nº 23. Rio de Janeiro, Mar/Ago, p. 156-168. (2001).

FARIA, A.C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A.L; CASTRO, M. **Yoga na Escola: por uma proposta integradora em busca de autoconhecimento**, In: Congresso Iberoamericano de Ciência, Tecnologia, Inovaction y Educación, 2014, Buenos Aires. *Anais...* Buenos Aires: Organização do Estados Ibero-americanos, 2014.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

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

FONSECA, Carlos Alberto. **Canção do venerável: Bhagavad Gitá**. Rio de Janeiro: Globo, 2009.

FONSECA, Claudia. **Quando cada caso NÃO é um caso.** Pesquisa etnográfica e educação. Revista Brasileira de Educação, ANPED, Rio de Janeiro, n.10, p. 58-78, jan./fev./mar./abril, 1999.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir: Nascimento da prisão.** Trad. Raquel Ramallete. 38ª ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido.** 17ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

_____. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

GONÇALVES, Hortência de Abreu. **Manual de metodologia da pesquisa científica.** São Paulo: Avercamp, 2005.

GOMES, D. R. G. de M. **O papel interventivo do yoga na promoção da saúde e cultura de paz no ambiente escolar.** Tese de Doutorado em Ciências do Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 2014.

GHAROTE, M. L. **Yoga Aplicada: da teoria à prática.** 2ª ed. São Paulo: Phorte. 2005.

HERMÓGENES, J. **Convite a não violência.** Rio de Janeiro: Record, 1984. p.73-9.

HUNGER, D, ROSSI, F., PEREIRA, J. M., NOZAKI, J. M. (2014). **O dilema extensão universitária. Educação em Revista,** v.30, n.03, p.335- 354 São Paulo: Paz e Terra, 1996.

IYENGAR, B.K.S. **Luz na vida: a jornada da yoga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema.** São Paulo: Summus, 2007.

JARES, X. R. **Educación para la paz: su teoría e práctica.** 2ºed. Madrid: Editorial Popular, 1999.

JARES, X. R. **Educar para a paz em tempos difíceis.** Trad. de Elizabete de Moraes Santana. São Paulo: Palas Athena, 2002. 193 p

KRISHNAMURT, J. **A Educação e o Significado da Vida.** 2º ed. São Paulo: Cultrix. 1976.

MEHTA, R. **Yoga: a arte da integração.** (Comentários sobre os yoga-sutras de Patanjali). Brasília: Teosófica, 1995.

ONU. **Declaração e Programa de Ação sobre uma Cultura de Paz.** Resolução aprovada por Assembléia Geral em 06 de outubro de 1999, nº 53/243.

SOVIK, R. **Jornada para a meditação: voltando para dentro.** São Paulo: Madras, 2012.

Weil, Pierre. **A Arte de Viver em Paz.** São Paulo: Gente, 1993. (Copyright UNESCO).

WILLIAMS, R. Cultura. In: **Palavras Chave: um vocabulário de cultura e sociedade**. São Paulo: Bom tempo, 2007.

Disponível em:

<<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/21/7/violencia-escolar-uma-percepcao-social>>. Acesso em: 02/11/2021.

Disponível em:

<<https://veja.abril.com.br/ciencia/unesco-declara-ioga-patrimonio-da-humanidade/>>. Acesso em: 04/11/2021.

Disponível em:

<<https://pt.unesco.org/fieldoffice/brasil/expertise/world-heritage-brazil>>. Acesso em: 04/11/2021.

Disponível em:

<<https://pbeduca.see.pb.gov.br/p%C3%A1gina-inicial/propostas-curriculares-da-para%C3%ADba>>. Acesso em: 13/11/2021.

Disponível em:

<<https://drive.google.com/file/d/1q7hNWJL7ScfzW26dAjqXai9oUVpLs4Zf/view.>>. Acesso em: 04/03/2022

Disponível em:

< <https://www.youtube.com/watch?v=FYqJ5fwR4Ps>>. Acesso em: 22/04/2022.

Disponível em:

< <https://www.youtube.com/watch?v=ek1h26WcJCw>>. Acesso em: 01/04/2022.

APÊNDICE A

Foto 01: Momento inicial da prática na escola Miguel Santa Cruz



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 02: Execução da postura do arco



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 03: Execução da postura do escorpião



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 04: Momento de relaxamento



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 05: Vivência de Yoga com a comunidade da escola Miguel Santa Cruz



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 06: Momento da aula de yoga no pátio da escola Miguel Santa Cruz



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 07: Apresentação do Projeto na Escola Rural no sítio Santa Catarina



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 08: Momento de meditação



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 09: Momentos finais com todos os participantes da vivência



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

Foto 10; O agradecimento e o até breve da comunidade escolar.



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão Hatha Yoga (2019)

APÊNDICE B



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E EXATAS
CURSO DE LICENCIATURA EM LETRAS
PESQUISA PARA CONCLUSÃO DO CURSO DE LETRAS - ESPANHOL

PESQUISADORA: NIVANEIDE LINS DE MOURA
PROF. ORIENTADOR: ADEILSON DA SILVA TAVARES
SEMESTRE: 2022.1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

A quem interessar possa,

Gostaríamos de apresentar a pesquisa com finalidade da conclusão do Curso de Letras – Espanhol, intitulada: “A PRÁTICA DO HATHA YOGA NO ESPAÇO EDUCACIONAL: criando caminhos para o enfrentamento da violência nas relações escolares visando desenvolvimento integral do ser/educando”, sob a responsabilidade da pesquisadora Nivaneide Lins de Moura e do orientador Prof. Adelson da Silva Tavares, de forma totalmente voluntária.

Antes de decidir sobre sua permissão para a participação na pesquisa, é importante que entenda a finalidade da mesma e como ela se realizará. Portanto, leia atentamente as informações que seguem:

- Esta pesquisa se justifica por sua atualidade e relevância, no que diz respeito à questão da violência, que é um problema recorrente e crescente em nossa sociedade, e por consequência, se reflete no ambiente escolar, de modo geral;
- Tem como objetivo discutir e avaliar os benefícios desta prática na vida da escola, como uma ferramenta inovadora, visando o desenvolvimento humano, cognitivo, afetivo e psicológico do educando, visando administrar e amenizar as várias formas de violências que acometem o universo escolar;
- Terá como metodologia o desenvolvimento de intervenções semanais com duração de 50min, dividida em dois módulos, o teórico e o prático, com carga horária de aproximadamente 40 horas, integrando teorias e práticas corporais de Yoga, técnicas de respiração, de relaxamento e de auto-observação. As práticas serão desenvolvidas: a atenção plena, concentração, relaxamento, melhora da autoestima, a prática da não violência (*Ahimsa*), proporcionando o autoconhecimento. E terão como base, os conceitos morais e éticos do yoga (*Yamas e Nyamas*) para realizar esta pesquisa da inserção Yoga na Educação. Apenas com sua autorização realizaremos a coleta dos dados;
- Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução N°. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

- O voluntário poderá recusar-se a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer fase da realização da pesquisa ora proposta, não havendo qualquer penalização ou prejuízo.

- Os dados individuais serão mantidos sob sigilo absoluto e será garantida a privacidade dos participantes, antes, durante e após a finalização do estudo. Será garantido que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

- Os resultados da pesquisa poderão ser apresentados em congressos e publicações científicas, sem qualquer meio de identificação dos participantes, no sentido de contribuir para ampliar o nível de conhecimento a respeito das condições estudadas. (Res. 466/2012, IV. 3. g. e. h.)

Em caso de dúvidas, você poderá obter maiores informações entrando em contato com Nivaneide Lins de Moura, através do celular (83) 996627119, ou e-mail: nini.lins@outlook.com, ou no endereço: Rua Sátiro Feitosa, 87, centro, Monteiro /PB.

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa "A PRÁTICA DO HATHA YOGA NO ESPAÇO EDUCACIONAL: criando caminhos para o enfrentamento da violência nas relações escolares visando desenvolvimento integral do ser/educando" e ter lido os esclarecimentos prestados no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu, diretora da E.E.E.F.M. Miguel Santa Cruz, local desta pesquisa, María da Aparecida Gomes de Lima autorizo a participação no estudo, como também dou permissão para que os dados obtidos sejam utilizados para os fins estabelecidos, preservando a nossa identidade.

Desta forma, assino este termo, juntamente com o pesquisador, em duas vias de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do pesquisador.

Monteiro - PB, 27 de julho de 2022.

María da Aparecida Gomes de Lima
Assinatura da Direção da Escola

Nivaneide Lins de Moura
Assinatura da Pesquisadora

Heilson da Silva Tavares
Assinatura do Orientador